

МЕДИЦИНА ВОСТОКА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ



# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН

Л  
А  
О  
М  
И  
Н  
Ь



КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



**Лао Минь**  
**Целительный цигун. Китайская**  
**гимнастика для здоровья**  
**Серия «Медицина**  
**Востока от 100 болезней»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69215221](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69215221)*

*Лао Минь. Целительный цигун. Китайская гимнастика для здоровья  
= Гимнастика Цигун. Подробный самоучитель здоровья и долголетия:*

*АСТ; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-156137-6*

### **Аннотация**

Тысячелетиями гимнастика цигун помогает людям в любом возрасте укрепить или восстановить здоровье, стать более энергичными и выносливыми, обеспечить себе не просто долгую жизнь, но активное долголетие. Секрет кроется в нормализации движения энергии ци в нашем теле. И для этого не требуется волшебных таблеток или каких-то невероятных усилий! У каждого из нас изначально есть все, чтобы жить долго и счастливо, гармонично и сбалансированно.

Цигун – это комплекс простых и при этом удивительно действенных упражнений, позволяющих оздоровить тело и научиться управлять энергией ци.

Практикуя цигун, вы сможете: избавиться от застарелых болезней, вернуть гибкость и подвижность суставам, восстановиться после травм; научиться бороться со стрессами и восстанавливаться после серьезных нагрузок; мягко нормализовать вес без строгих диет; укрепить силу воли, улучшить концентрацию внимания и работоспособность.

*Не является учебником по медицине.*

*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	6
Кому будет полезна эта книга?	9
Противопоказания для занятий цигун	15
Энергия для достижений, управление сознанием в любом возрасте	18
Глава 1. Из глубины веков	22
Основные постулаты китайской медицины	22
Что такое ци?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Лао Минь**  
**Целительный цигун.**  
**Китайская гимнастика**  
**для здоровья =**  
**Гимнастика Цигун.**  
**Подробный самоучитель**  
**здоровья и долголетия**

© Лао Минь, 2023

© Яхина А., иллюстрации, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*

# Введение



Каждый из нас хочет быть бодрым, здоровым, энергичным, но даже в молодости мы то и дело жалуемся на недомогания, на потерю жизненного тонуса, на отсутствие сил. Есть ли способ увеличить запас энергии, укрепить здоровье и стать максимально эффективным, используя только свои внутренние резервы?

Да! Тысячелетняя история цигун доказывает: в любом возрасте можно укрепить или восстановить здоровье, стать более энергичным и выносливым.

А еще мы хотим жить как можно дольше, но мало кому хочется быть дряхлым и беспомощным долгожителем.

**Человек хочет не только жить долго, но и сохранять при этом бодрость и здоровье, пребывать в ясном уме, иметь желания и возможности их исполнять.**

Реально ли это? Или долгожители – это те, кому повезло с генетикой?

Нет!

Те, кто практикует цигун, уверены: жить полноценной жизнью долго может любой из нас! И для этого не требуется волшебных таблеток или каких-то невероятных усилий! У каждого из нас изначально есть все, чтобы жить долго и счастливо, просто надо знать, как правильно «пользоваться» своим телом, контролировать свои мысли и эмоции, и тогда не потребуется никакого волшебного эликсира бессмертия.

Правила просты: не только усердно трудиться, но и вовремя давать себе передышку, правильно питаться, уметь справляться со стрессом, быть открытым новому – все время учиться, нагружая не только тело, но и мозг.

Но все мы знаем: эти простые правила порой очень сложно, а иногда и, кажется, совершенно невозможно соблюдать! И все-таки шанс сделать свою жизнь гармоничной, сбалансированной – есть.

В этом поможет цигун.

Недаром во всем мире мода на цигун с каждым годом набирает и набирает обороты, а в Китае с середины XX ве-

ка цигун используется во многих медицинских учреждениях, особенно в санаториях – для восстановления и поддержания здоровья. И пусть дискуссии об эффективности этой гимнастики не утихают, но факт остается фактом – количество долгожителей в Поднебесной, при этом долгожителей здоровых, активных и довольных своей жизнью, год от года растет, и многие из них так или иначе практикуют цигун.

Цигун – это не просто комплексы простых, но удивительно действенных упражнений, позволяющих оздоровить тело.

Практикуя цигун, вы сможете:

- избавиться от застарелых болезней, вернуть гибкость и подвижность суставам, восстановиться после травм;
- научиться бороться со стрессами и восстанавливаться после серьезных нагрузок;
- мягко нормализовать вес без диет и чрезмерных физических нагрузок;
- укрепить силу воли, улучшить концентрацию внимания и существенно увеличить работоспособность.

**С помощью цигун вы постепенно и спокойно, без стрессов сможете кардинально поменять свою жизнь в лучшую сторону!**



# Кому будет полезна эта книга?

Практически всем!

Даже если сейчас вы ощущаете себя абсолютно здоровым и счастливым, вы найдете в этой книге много полезного.

Занятия цигун позволяют вам сохранить здоровье на долгие годы, всегда быть бодрым и поддерживать работоспособность на самом высоком уровне.

Занимаясь цигун, любой в силах научиться справляться со стрессовыми ситуациями, преодолевая жизненные невзгоды спокойно и уверенно, а также снимать эмоциональное напряжение, возникающее в течение дня.

Цигун – это не просто физическая тренировка, в этой гимнастике есть элементы медитации, благодаря чему вы научитесь держать свои эмоции под контролем и обретете возможность в нужный момент быстро собраться.

Занятия цигун помогут существенно повысить умение концентрироваться, развить внимательность и осознанность. Это происходит за счет того, что в процессе тренировки вы все время сосредоточиваетесь на правильности и плавности выполнения движений, что самым положительным образом влияет на развитие тех зон мозга, которые отвечают за внимательность и концентрацию.

Однако есть состояния, при которых без цигун обойтись

просто невозможно!

- *Проверьте подвижность и гибкость суставов.*

Насколько сложно вам делать даже простые физические упражнения? Можете ли вы, наклонившись вперед, достать до носков? Насколько вам легко приседать, подниматься по лестнице? Ощущаете ли вы дискомфорт или боль в коленях и т. д.?

Дело в том, что гибкость и подвижность суставов – один из важнейших показателей здоровья. В традиционной китайской медицине принято считать, что ухудшение гибкости суставов и снижение эластичности сухожилий свидетельствует о плохом питании всех тканей организма и о плохой циркуляции энергии. Это признаки старения, и, увы, они могут впервые проявиться даже в относительно молодом возрасте.

**Цигун позволит вернуть подвижность суставам и тонус мышцам.**

- *Были ли у вас травмы?*

Каждый, кто хоть однажды получал травму, знает, насколько трудно «разработать» травмированный участок и сколько сил надо приложить, чтобы вернуть телу былую подвижность. Цигун подходит для решения этих задач идеально.

Движения, из которых состоят упражнения, почти всегда должны выполняться плавно и спокойно, тягуче. Это позволяет постепенно растягивать мышцы и сухожилия, дозированно нагружать суставы. Именно такое бережное об-

ращение с телом, плавность, постепенность и длительность воздействия, помогает значительно улучшить питание тканей мышц и тем самым ускорить процессы восстановления, в том числе после травм.

**Также занятия цигун помогут улучшить осанку, укрепляя мышечный корсет вокруг позвоночника и помогая мягко растянуть позвоночных столб.**

*• Занимаетесь ли вы спортом профессионально?*

Профессиональные спортсмены могут использовать занятия цигун как своего рода «разгрузку» между более интенсивными тренировками. По результатам ряда научных исследований включение цигун в календарь тренировок профессиональных спортсменов, например гимнастов, значительно повысило их физическую выносливость, а также мотивацию к победе.

Многие упражнения китайской гимнастики требуют умения держать баланс, развивают чувство равновесия. В этих ситуациях приходится задействовать так называемые мышцы-стабилизаторы, которые обычно редко используются. Это требует осознанности и концентрации, что также позволяет развивать все мышцы более гармонично. Это важно и для обычных людей, и для профессиональных спортсменов, каким бы видом спорта они ни занимались.

**Почти все упражнения цигун разработаны так, что самым положительным образом влияют на позвоночник и поддерживающие его мышцы. И это служит пре-**

красной профилактикой воспалительных заболеваний спинномозговых корешков и улучшает осанку в любом возрасте.

- *Вспомните – как часто вы болеете?*

Частые затяжные болезни – плохой признак, как и отсутствие болезней вовсе. И вот почему. Изначально человеческий организм очень сильный, в определенных ситуациях, даже ослабевая, он перераспределяет ресурсы и продолжает функционировать в прежнем режиме. Запасы энергии постепенно истощаются – мы начинаем жаловаться на авитаминоз, замечая, что волосы стали редеть, ногти ломаться, а кожа выглядит тусклой, но не подозреваем, что это первые признаки неправильной работы всех систем организма. Если мы не позволяем себе отдохнуть и прийти в норму, а резервные силы у организма еще есть, то он перестает адекватно работать – иммунитет «сбоит» и не выдает нужные реакции, не реагирует ни на мелкие, ни на более серьезные опасности, что впоследствии может привести к возникновению хронических заболеваний!

Вот почему и китайские, и западные врачи уверяют, что нечастые и незначительные болезни, вроде сезонной простуды, это признак нормально работающего иммунитета. Тогда как полное отсутствие болезней – повод задуматься, не идет ли что-то не так.

И конечно, хронические заболевания – однозначный признак разбалансированной работы организма. Западная медицина чаще всего занимается лечением симптомов и по-

следствий, тогда как традиционная китайская нацелена на то, чтобы **сбалансировать работу всех систем организма, найти первопричину и бережно устранить ее.**

• *Какой у вас вес?*

Излишний вес – показатель того, что обменные процессы в организме идут неправильно.

Мы привыкли думать, что лишний вес – результат неправильного питания, однако китайские доктора зачастую считают, что вес увеличивается из-за того, что шлаки и токсины не выводятся из организма. Ток энергии замедляется, организм «экономит» силы в первую очередь на очищении и не избавляется от продуктов переработки.

**Занятия цигун помогают сбалансировать работу всех систем организма, вес приходит в норму самым естественным образом.**

• *Какие эмоции вы испытываете наиболее часто?*

Врачи китайской традиционной медицины считают, что гнев и раздражение – первоисточник множества болезней. Представители западной медицины подтверждают это. Из-за излишней раздражительности повышается давление, а сдерживание негативных эмоций, например гнева, провоцирует возникновение проблем с желудком и кишечником и в некоторых случаях – онкологических заболеваний.

**Практикуя цигун, человек в первую очередь учится не просто подавлять эмоции, а преобразовывать их, успокаиваться самым естественным образом, что,**

**несомненно, благотворно сказывается на здоровье всего организма.**

Таким образом, если у вас есть проблемы с суставами и мышцами, лишний вес, эмоциональная нестабильность: повышенная тревожность или бессонница, приступы гнева и раздражительности; вы никогда не болеете или, наоборот, болеете слишком часто, у вас есть хронические заболевания; если вам необходимо восстановиться после травм, значит, можно с уверенностью сказать, **что вам необходимы занятия цигун.**

Если вы считаете, что у вас нет проблем со здоровьем, и вы хотите, чтобы так оставалось впредь, – **вам необходимы занятия цигун.**

# Противопоказания для занятий цигун

Как было сказано, заниматься цигун можно практически всем, даже при наличии ограничений в опорно-двигательном аппарате.

**Цигун почти не имеет противопоказаний, однако, прежде чем приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!**

Обязательно следует получить всесторонние рекомендации врача если:

- у вас есть болезни глаз, такие как дальнозоркость, близорукость, астигматизм, катаракта, отслоение сетчатки, сильно устают глаза;
- диагностированы хронические заболевания: особенно дыхательных путей, онкологические заболевания, болезни спины;
- выявлены проблемы с артериальным давлением.

**Особая консультация и осторожное начало занятий цигун под постоянным контролем требуются:**

- при тяжелом протекании абсолютно любого заболевания;
- при беременности (если вы не занимались ранее, если вы занимались раньше – беременность не является противопоказанием для продолжения занятий, однако требуется контроль специалиста);

- при заболеваниях сердца, таких как мерцательная аритмия, аневризма аорты, некомпенсированные пороки, пароксизмальная тахикардия, дистрофия миокарда;
- при заболеваниях крови;
- при инфекционных заболеваниях, особенно при таких, как нейроинфекции;
- после черепно-мозговых травм, травм позвоночника с неудовлетворительной компенсацией.

**Не стоит заниматься, а лучше сделать перерыв и дождаться стабилизации состояния:**

- после операций;
- если в данный момент вы на постоянной основе принимаете большое количество лекарственных препаратов;
- у вас обострились хронические заболевания;
- после тяжелой физической работы, после утомительной дороги или при серьезной физической усталости;
- на полный желудок;
- при простуде, которая сопровождается повышением температуры тела более  $37^{\circ}\text{C}$ , при перегреве, при переохлаждении и при температуре тела ниже  $36,2^{\circ}\text{C}$ .

**Во всех остальных случаях регулярные занятия цигун позволят восстановить здоровье, укрепить иммунитет, существенно улучшить качество жизни и увеличить ее продолжительность.**





# **Энергия для достижений, управление сознанием в любом возрасте**

Требования социума к каждому из нас растут день изо дня. Современный городской житель зачастую настолько привыкает жить в состоянии стресса, перенапряжения всех систем организма, что даже не замечает этого. Сегодня мало быть просто хорошим работником, ты должен быть самым лучшим, мало быть хорошей матерью, ты должна дать ребенку максимум из возможного. И так в любой сфере жизни. Планки успешности, которые мы ставим себе, становятся все выше и выше. Как же добиться успеха в таких условиях и как при этом сохранить здоровье – и физическое, и психическое?

В китайской медицине принято считать, что как в природе все связано со всем, так и все элементы нашей жизни связаны между собой. И с этим невозможно спорить: если вы плохо себя чувствуете, то добиться успеха на работе будет сложно. С другой стороны – стресс на работе, высокий и часто неестественный ритм жизни самым негативным образом влияет на здоровье. Именно поэтому пытаться только наладить здоровье – как это принято в западной медицине – с помощью медицинских препаратов часто бессмысленно. Только одновременная работа с эмоциональным и физическим состоянием может принести результат.

**И именно цигун прекрасно подходит для того, чтобы привести свою жизнь к нужному балансу.**

Сейчас, увы, стресс – это реальность не только для взрослых, но и для детей. Часто мы можем наблюдать крайности в воспитании: или завышенные требования родителей и попытки «впихнуть» в ребенка все занятия, какие можно и нельзя, или, наоборот, вседозволенность и, как результат, – уход ребенка в виртуальный мир. И то и другое приводит к тому, что к моменту взросления человек уже имеет множество хронических заболеваний. И этот факт подтверждают медицинские исследования: ребенок, который к 18 годам не имеет тех или иных проблем со здоровьем, – огромная редкость!

А ведь именно в детстве формируется фундамент дальнейшей жизни: наше умение противостоять сложностям и наше физическое здоровье зависит от того, как прошло наше детство.

**Цигун, в отличие от подавляющего большинства развивающих методик, поможет сформировать у ребенка стабильный эмоциональный фон, одновременно улучшит физическое состояние и мягко простимулирует развитие всех областей мозга.**

И на протяжении всей нашей жизни цигун – лучший выбор для тех, кто хочет не только сберечь здоровье, научиться полноценно жить в современных непростых условиях, но и добиться новых высот в любом деле.

И даже если вы считаете, что в вашем возрасте (сколько бы лет вам ни было!) вам поздно что-то менять, цигун может стать неоценимым помощником.

Регулярные занятия позволяют обрести истинное долголетие, замедлить процесс старения и достичь успеха и процветания в любом возрасте.

Начиная практиковать китайскую гимнастику, важно помнить, что **цигун – это не просто физические упражнения, в первую очередь – это работа с энергией** (даже само название цигун, или ци гун, состоит из двух иероглифов: «ци» – энергия, «гун» – работа).

Именно поэтому, говоря о пользе цигун, необходимо помнить о том, что он **оказывает укрепляющее и оздоравливающее воздействие на всех уровнях**: не только на физическом, но и на эмоциональном, а также благотворно влияет на работу мозга, а значит – гармонизирует все аспекты нашей жизни.

Цигун, за счет постоянной работы с внутренней энергией, снимает ощущение постоянной усталости, позволяет снизить влияние стрессов. Цигун учит не показному спокойствию, когда внутри все кипит, но мы вынуждены улыбаться – нет, цигун дарит истинное спокойствие, когда никакие жизненные невзгоды не в силах вывести вас из состояния равновесия. **А когда эмоциональное и физическое здоровье становится нормой – это высвобождает колоссальные резервы и силы для любых свершений!**

Таким образом, занятия цигун подходят для всех членов вашей семьи и помогут каждому сделать свою жизнь лучше, а здоровье крепче.

# Глава 1. Из глубины веков



## Основные постулаты китайской медицины

Цигун нельзя рассматривать отдельно от основополагающих для китайской медицины понятий, объединяющих мир вокруг нас. Эти понятия – инь и ян, которые непосредственно связаны с пятью элементами, или с пятью стихиями – Водой, Огнем, Деревом, Металлом и Воздухом. Еще один из важнейших терминов – ци, энергия, пронизывающая всю

Вселенную.

Много веков эти понятия были базой всех изысканий в Китае и не только в медицине, но и в философии, и в политике. Это не было отвлеченной от жизни теорией, а насквозь пронизывало повседневную жизнь любого жителя Поднебесной.

Западному человеку достаточно трудно понять эту концепцию и вот почему.

Мы привыкли к противопоставлению: светлое-темное, мягкое-твердое и т. д., подсознательно считая, что одно лучше, чем другое; что предмет не может быть одновременно светлым и темным, твердым и нетвердым. Но вспомните известное всем изображение единства инь-ян (рис. 1).



Инь и ян – вечное перетекание и неразрывная связь одного с другим, а черная точка на белом и белая на черном сделаны не для красоты, а в качестве напоминания о том, что в инь всегда есть хоть немного ян, а в ян – хоть немного инь. Нет «хорошего» или «плохого», не должно победить черное или белое – **важен баланс!**

Итак, важно помнить, что **здоровье – это баланс инь и ян**, который достигается только при правильном течении энергии ци в организме.



# Что такое ци?

Ци – энергия, наполняющая вселенную, она есть везде и повсюду, она течет в человеческом организме и пронизывает космос. И при этом ци соединяет материальное и нематериальное, непрерывно воссоздавая все живое.

Небесная ци – эта энергия, которую дает нам солнечный и лунный свет, это энергия звезд и влияние луны, это и погода, которая тоже считается небесной ци. Если баланс небесной ци нарушается, то могут возникнуть какие угодно погодные катаклизмы – таким образом природа стремится восстановить баланс.

От небесной ци зависит земная ци. К земной ци относятся все растения и животные, а также энергетические линии земли и магнитное поле. Нарушение баланса земной ци приводит к землетрясениям, тогда как гармоничное состояние земной ци благотворно сказывается на развитии флоры и фауны.

# 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.