



Ма Фолинъ

Секреты долголетия

«Неоглори»

2007

Фолинь М.

Секреты долголетия / М. Фолинь — «Неоглори», 2007

Движение, правильно сбалансированное питание и умение расслабляться – ключевые понятия, образующие основу жизни. Благополучие в этих сферах обеспечивает гармонию в жизни и помогает надолго отдалить старость. Именно достижению гармоничного сочетания данных ключевых понятий и посвящена книга «Секреты долголетия». Она состоит из трех частей: I. Оздоровительная практика упражнений цигун для здоровья и долголетия. II. Восточная кухня – секрет молодости и стройной фигуры. III. Релаксация – принципы золотой середины.

© Фолинь М., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

Часть I.	5
Глава 1	5
Оздоровительный эффект	5
Концепция ци и практика цигун	6
Для кого предназначен цигун	7
Методы изучения цигун	7
Как практиковать цигун	8
Важнейшие принципы занятий	8
Что необходимо соблюдать	8
Чего следует избегать	9
Где заниматься	10
Самоконтроль при занятиях цигун	10
Эффект от занятий цигун	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ма Фолинь

Секреты долголетия

Часть I.

Оздоровительная практика упражнений цигун для здоровья и долголетия

Глава 1

Оздоровительный эффект цигун-терапии

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 удивительную 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, вследствие чего 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.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы цигун ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы, и, как следствие, улучшается жизненная емкость легких, легочный кровоток, газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и, таким образом, оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника и ликвидируя застойные явления в печени.

Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести цигун к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

Концепция ци и практика цигун

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях цигун.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса, вредить организму (при гневe, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т. д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции это может быть объяснено через термин «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины, ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия цигун на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци, а на следующих этапах – способствовать накоплению ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы цигун. Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци в своем теле. Более того, порой сами носители восточной традиции не способны сделать это. Цигун налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления потока ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных поз и строго определенной последовательности движений. В этой простоте состоит огромное преимущество цигун перед другими системами.

Чувство ци, а затем и ощущение циркуляции ци придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его.

Для кого предназначен цигун

Цигун – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом. В любом случае этот комплекс следует ввести в ежедневное расписание жизни, что позволит поддерживать здоровое тело и бодрость духа до глубокой старости.

Характерной особенностью цигун является то, что, начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10—20 минут, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа. Эта система хороша также тем, что позволяет начать занятия в любом возрасте, в частности, известны случаи, когда к эффективным занятиям приступали на седьмом десятке лет.

Методы изучения цигун

При изучении упражнений цигун лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.

2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить упражнение с ровным, естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

Как практиковать цигун

Существует несколько способов практики цигун:

1. Как отдельный комплекс.

Первый раз упражнения цигун лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось, – это стимулирует циркуляцию ци в организме.

Второй раз упражнения выполняются вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

В середине дня, в 15—16 или 18—19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения цигун для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

2. В составе тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта.

Упражнения цигун могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения цигун должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз: в самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей) и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения цигун следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т. д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

Важнейшие принципы занятий

Цигун будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов цигун превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

Что необходимо соблюдать

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей: занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения цигун просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» цигун в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными. Это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, нужно соблюдать естественную позицию, не стараясь через силу выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и т. д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, то скорее всего, вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и передвижения.

3. Отсутствие напряжения – как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом цигун является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен

от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно на столько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. Цигун может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10—20 минут в день. Как и восточная медицина, цигун действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй-третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяц.

Чего следует избегать

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию ци или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию ци.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях цигун нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Чаще всего это происходит при переходе из одной позиции в другую, шаге вправо или влево. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации ци.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует цигун как оздоровительное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхание грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения ци. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

Где заниматься

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекало бы вас. Однако столь идеальное место не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекало и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10—20 минут, когда вас никто не побеспокоит.

Самоконтроль при занятиях цигун

Важным фактором, определяющим эффективность занятий цигун, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60—80% от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

Возраст	Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке
30–39	181–190
40–49	171–180
50–59	161–170
60–69	151–160

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

Эффект от занятий цигун

Обычно при постоянном выполнении упражнений вы почувствуете следующие результаты:

1. ГОЛОВА

После занятий голова ясная, телу легко и удобно, эффективность памяти увеличивается, улучшается сон, реакция, ускоряется мышление, появляется больше энергии. Эти эффекты обеспечены притоком кислорода к клеткам головного мозга и другим клеткам организма.

2. ГЛАЗА

После выполнения упражнений, с увеличением циркуляции кислорода и оздоровления системы кровообращения глаза видят лучше благодаря притоку крови, сердце спокойно, глаза яркие, видение четкое.

3. СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ

При продолжительном выполнении улучшаются функции сердца и легких, увеличивается сила сердечных сокращений, никакой дисфории и одышки, лучше результаты ЭКГ.

5. СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК

При продолжительном выполнении улучшаются аппетит и усвоение питательных веществ.

6. ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

При продолжительном выполнении улучшаются функции печени и желчного пузыря. Улучшаются также пищеварительные и впитывающие функции, увеличивается сопротивление тела и иммунитет к болезням.

7. БРЮШНАЯ ПОЛОСТЬ

При продолжительном выполнении уменьшаются жировые отложения, увеличиваются перистальтические движения живота и кишок, Вы лучше выглядите, а также предотвращается увеличение содержания холестерина в крови.

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.