

Л
А
О

М
И
Н
Ь

**ГИМНАСТИКА ЦИГУН
ПОДРОБНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.825.1
ББК 53.541
Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23 Гимнастика Цигун. Подробный самоучитель здоровья и долголетия / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 224 с. : ил. — (Самоучитель восточной медицины)

ISBN 978-5-17-156138-3

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.

УДК 615.825.1
ББК 53.541

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-156138-3

© Лао Минь, 2023
© Яхина А., иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024



Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение | 7 |
| Кому будет полезна эта книга? | 9 |
| Противопоказания для занятий цигун | 14 |
| Энергия для достижений, управление сознанием в любом возрасте | 17 |
| Глава 1. Из глубины веков | 20 |
| Основные постулаты китайской медицины | 20 |
| Что такое ци? | 21 |
| История появления цигун | 25 |
| Глава 2. Что следует знать перед началом занятий | 30 |
| О чем следует помнить | 30 |
| Цигун внешний (вайгун) и внутренний (нэйгун) | 32 |
| Подготовка к занятиям | 34 |

| | |
|---|-----|
| Глава 3. Основные комплексы | 36 |
| Цигун для начинающих | 36 |
| Практика оздоровительного дыхания | 38 |
| Методы дыхания, практикуемые во время занятий | 38 |
| Простой комплекс упражнений для начинающих | 43 |
| Основной комплекс упражнений «Ши дуань цзинь» | 48 |
| Комплекс, выполняемый из исходного положения «стоя» | 49 |
| Комплекс, выполняемый из исходного положения «сидя» | 62 |
| 18 упражнений Тайцзицигун | 75 |
| Глава 4. Специальные комплексы | 102 |
| Комплексы цигун, нормализующие эмоциональный фон | 102 |
| Утренний комплекс для бодрости и хорошего настроения | 103 |
| Комплекс упражнений, стимулирующий работу мозга | 107 |
| Комплекс цигун, помогающий быстро снять усталость | 110 |
| Комплексы упражнений для мягкой нормализации веса | 114 |

| | |
|--|-----|
| Базовый комплекс для регулирования аппетита и нормализации веса | 115 |
| Экспресс-комплекс для нормализации веса | 125 |
| Гимнастика для женщин | 130 |
| Базовые упражнения для женщин | 130 |
| Гимнастика для женщин в период менопаузы | 136 |
| Комплекс упражнений для лица | 141 |
| Комплекс упражнений при варикозном расширении вен | 145 |
| Комплексы упражнений при диабете 2-го типа | 154 |
| Динамический массаж внутренних органов | 155 |
| Зарядка цигун при диабете | 158 |
| Комплекс упражнений для гормонального баланса | 161 |
| Цигун для пожилых | 167 |
| Комплекс упражнений для профилактики артроза, болей в спине и суставах | 173 |
| Комплекс упражнений для лечения и профилактики болезней мужской репродуктивной сферы | 184 |
| Комплекс упражнений цигун для повышения иммунитета | 190 |

| | |
|---|-----|
| Самомассаж цигун при головных болях напряжения и при мигренях | 196 |
| Комплекс упражнений для профилактики сердечно- сосудистых заболеваний | 201 |
| Комплекс упражнений цигун от аритмии | 202 |
| Упражнения цигун при высоком давлении | 206 |
| Цигун при лечении заболеваний ЖКТ | 209 |
| Гастрит и профилактика язвы | 209 |
| Активная практика при гастрите | 213 |
| Самомассаж | 220 |



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

неимоверных 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 века 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 позволят 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 сосредотачиваетесь 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 присесть, 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 обращение 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 прекрасной 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 позволим 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 последствий, 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;