



Даосская **гимнастика Цигун**, вобравшая многовековую мудрость китайской медицины, является уникальной практикой саморазвития и оздоровления.

В основе этой восточной методики лежит учение о Ци – универсальной энергии, составляющей суть всего материального и нематериального мира. В теле здорового человека Ци плавно и беспрепятственно циркулирует по своеобразным каналам. Различные инфекции, стресс, неблагоприятная внешняя среда создают в теле человека барьеры, мешающие нормальному продвижению Ци, в результате чего образуются очаги негативной энергии, и тогда появляются болезни. Чтобы освободить свое тело от энергетических зажимов, человек должен уметь накапливать Ци и направлять ее потоки в нужном направлении.

Оздоровительный Цигун не требует особых знаний и физической подготовки. Достаточно выполнять специальные упражнения, позволяющие ощутить перемещение внутренней Ци, и стремиться понять механизм взаимодействия с ней. Очищение энергетических каналов происходит при помощи дыхания и полной релаксации, а продвижение Ци осуществляется посредством волевого усилия и особых движений тела. Целительная сила может распространяться на любую часть тела: существует лечебная гимнастика Цигун для глаз, сердца, позвоночника, сосудов, лица, ушей и т.д.

Понятие Цигун объединяет в себе множество стилей и школ. Тайцзи (Тай чи) Цигун целительная гимнастика считается самым популярным направлением Цигун. Кроме мощного оздоровительного эффекта, школа Тайцзи предполагает развитие навыков моментальной мобилизации всех функциональных систем для отражения атак в реальном бою.

Восточная гимнастика Цигун способна замедлить старение, улучшить состояние мышц и связок, нормализовать давление, победить депрессию, избавить от артрита, предотвратить сердечнососудистые заболевания и другие нарушения. Таким образом, практика гимнастики Цигун открывает путь к долгой, неомраченной недугами жизни.

Дыхательная гимнастика Цигун

В гимнастике Цигун дыханию, как высшей функции живого организма, принадлежит центральное место. Дыхание, являясь связующим звеном между физическим и эфирным телом, играет основную роль в их взаимодействии и развитии. Поэтому, научившись управлять дыханием, человек сможет осознанно направлять Ци в нужном ему направлении.

В регулировании дыхательными циклами участвуют такие приемы, как форсирование вдоха или выдоха, задержка дыхания, дыхание через нос или рот, сопровождение дыхания определенными звуками, изменение глубины и частоты дыхания в различных комбинациях. Каждый прием работает либо на стимуляцию, либо на подавление того или иного физиологического процесса.

Дыхательная гимнастика помогает успокоить сознание, чтобы лучше ощущать внутренние органы. Мастера Цигун, управляя дыханием, умеют определять места, где случился энергетический сбой. Но даже в самом начале освоения техники дыхания Цигун человек замечает полезные изменения в своем самочувствии.

Лечебная гимнастика Цигун для позвоночника

Подвижность и **гибкость позвоночника** говорит о том, что энергия Ци движется по нему правильно – сначала поднимается от копчика к почкам, «омывает» крестец, поясницу, органы малого таза, затем перетекает в верхние отделы позвоночного столба.

Львиная доля проблем со здоровьем начинается с патологий позвоночника, ведь через него проходит самый мощный энергетический канал.

Как действует гимнастика Цигун на позвоночник?

- Устраняет спазмы и блоки в мышцах.
- Формирует хорошую осанку.
- Повышает гибкость суставов.
- Улучшает кровоснабжение всех систем и органов.
- Укрепляет сухожилия и мышцы.
- Снимает напряжение нервных окончаний спинного мозга.

Гимнастика Цигун для спины предлагает наиболее щадящий и комфортный способ оздоровления позвоночника. В отличие от других методик, практика Цигун не имеет возрастных ограничений: занимаясь по системе Цигун, пожилые люди снова обретают радость движения, а молодые люди – раскрывают огромный потенциал своего тела.

Лечебная гимнастика Цигун для суставов

Заболевания суставов с точки зрения китайской медицины возникают из-за накопления в них «энергии сырости». Суставная **гимнастика Цигун** при помощи плавных движений разогревает мышцы и связки, вытесняя «энергию сырости» из суставов.

Все упражнения основаны на расслаблении мышц и суставов: только в «мягком теле» благотворные потоки Ци могут циркулировать, не встречая преград. Со временем даже очень «жесткое тело» приобретает легкость и гибкость. Благодаря занятиям Цигун, суставы становятся гораздо подвижнее, а связочный аппарат эластичнее.

Упражнения гимнастики Цигун для начинающих

Путь постижения Ци начинается с изучения самых простых движений. Среди новичков распространенной ошибкой является стремление выучить побольше упражнений и поз. Однако в Цигун количество и сложность упражнений не играет существенной роли.

Здесь куда важнее умение наполнить каждое движение смыслом: вы должны научиться сосредотачиваться на каждом действии, объективно отслеживая все ощущения, происходящие внутри вашего организма. Такое состояние требует ясности ума и эмоционального равновесия.

Пусть вас не удивляет кажущаяся внешняя простота и однообразие базовых упражнений, ведь на первых порах вам придется тратить много сил на то, чтобы освоить правильное положение тела, научиться регулировать дыхание и приводить в порядок свой психоэмоциональный фон. Выполняя любое упражнение, в идеале вы должны ощущать перемещение Ци внутри тела – только тогда занятия обретают смысл, а упражнения не превращаются в простую комбинацию действий.

Работа с телом в Цигун предполагает выполнение двух типов упражнений: на расслабление и устойчивость.

Упражнения Цигун для расслабления

Несколько минут посвятите спокойному дыханию. Затем сконцентрируйте внимание на нижних конечностях: напрягайте и расслабляйте мышцы нижних конечностей, последовательно продвигаясь от кончиков пальцев, к лодыжке, голени, бедрам и ягодицам. То же самое нужно проделать с мышцами верхних конечностей, живота, спины, шеи и лица.

Сначала нужно освоить технику расслабления в положении лежа, затем сидя, потом стоя. Со временем вы научитесь расслаблять мышцы и в движении.

Упражнения Цигун на равновесие

Чуть расставьте стопы, немного согните колени. Представьте, как будто от ваших ног отрастают мощные ветвистые корни. Добившись ощущения абсолютной устойчивости, можно приступить к выполнению поворотов вокруг вертикальной оси: поверните вправо сначала таз и только вслед за ним разверните корпус, плечи и голову. Такой же поворот сделайте влево.

Научившись держать центровку в вертикальном положении, можно приступить к выполнению наклонов (вперед-назад, вправо-влево). Когда вы добьетесь умения держать равновесие без особых мышечных усилий, можно усложнить задачу, выполняя наклоны на одной ноге.

Гимнастика Цигун для женщин

Когда женщина здорова и молода, ее врожденной Ци хватает на многое: и на домашние дела, и на карьерный рост, и на активный отдых. Но со временем резервы внутренней энергии начинают иссякать, появляется усталость и разные недомогания.

Регулярные занятия Цигун способны преобразить женщину. В процессе постижения этой китайской практики ее движения становятся грациознее и чувственнее, возвращаются красота и молодость. Специальные комплексы упражнений устраняют такие симптомы, как боли в спине и суставах, увеличение веса, бессонницу, слабость, ухудшение памяти и пр.

Даже пожилые женщины, научившись наполнять свой организм свежей энергией Ци, на всю оставшуюся жизнь остаются подвижными, привлекательными и жизнерадостными.

Гимнастика Цигун для похудения

Чтобы процесс похудения протекал эффективно и безопасно, нужно придерживаться комплексного подхода, включающего продуманное меню и двигательную активность – это общеизвестный факт. Но не все знают о мощном воздействии дыхательной гимнастики на процесс сжигания жира.

Добросовестно выполняя всего три упражнения комплекса Цзяньфэй, название которого означает «сбросить жир», можно не только за короткий срок похудеть, но и существенно оздоровить свой организм, ведь появление лишнего веса всегда свидетельствует о функциональных расстройствах в организме.

1. «Лягушка». Присядьте на невысокий стул, слегка раздвиньте колени. Стопы прижмите к полу. Локти опустите на колени. Положите кисть правой руки на зажатую в кулак левую руку. Наклоните корпус вперед и обопритесь лбом о кулак. Сосредоточьте все внимание на дыхании. На вдохе медленно «надувайте» живот, на 5 секунд задержите дыхание, затем также медленно сделайте выдох, мягко втягивая брюшную стенку, снова задержите дыхание. Не затягивайте это упражнение более 15 минут.
2. «Волна». Лежа на спине, поставьте стопы на пол, согнув ноги под прямым углом. Одну ладонь прижмите к животу, другую – к груди. Сделайте медленный вдох, втягивая брюшную стенку и приподнимая грудную клетку. На выдохе, наоборот, грудь опускается, а живот надувается. Повторите 40 раз.
3. «Лотос». Сядьте на подушку или коврик, скрестив ноги. Положите руки на колени ладонями вверх. Закройте глаза и освободите сознание от посторонних мыслей. Первые пять минут чередуйте неспешные вдохи с такими же медленными выдохами. Следующие пять минут сосредоточьте все внимание на выдохе: выдыхать нужно глубоко и беззвучно. Затем минут десять дышите так, как вы привыкли.

Каждое из этих трех упражнений можно выполнять в разное время. Китайская гимнастика Цигун для похудения Цзяньфэй отлично снимает чувство голода, нормализует работу внутренних органов, стимулирует **обмен веществ**, восстанавливает силы. Потеря веса наблюдается уже на второй день выполнения этих дыхательных упражнений.

