

О.Н. Уколова, А.Э. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23  
oid@mivlgu.ru*

### **Цигун как искусство тренировки жизненной энергии и разума**

Многочисленный опыт китайской традиционной медицины, обобщенный знаменитыми врачами древности, воплотился в систему оздоровительной гимнастики цигун.

Цигун можно рассмотреть как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гун» - процесс тщательной работы, в данном - случае - непрерывного баланс дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание. [1]

Сам китайский народ определяет цигун как одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительную и общеукрепляющую систему с отличительными национальными чертами. Цигун как гимнастика - совершенно уникальная система тренировки тела и психического состояния человека посредством вращения «жизненной эссенции», жизненной энергии и жизненного духа.

Цигун - достаточно непростой разнообразный комплекс упражнений, представляющих совокупность искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечнососудистой системы. [1, 2]

Преимущественно этот вид гимнастики подходит людям, не имеющих возможности уделять большое количество времени активным занятиям спортом. Регулярные упражнения оздоровительной гимнастикой цигун способствуют улучшению вашего здоровья и обеспечат постоянное пребывание в хорошем настроении, научат контролю за своими эмоциями, достаточно быстро восстанавливаться после напряженной трудовой деятельности.

Увлечаться цигуном - значит тренировать энергию (Ци) и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов организма и обогащение запасов внутренней энергии. Напомним, что управление потоками энергии помогает не только излечить болезни, но и сохранить крепкое здоровье. Также, человек может сделать выбор типа и вида гимнастики с учетом характера своего заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей.

Цигун - это искусство развития энергии, в особенности для здоровья, внутренней силы и тренировки сознания. По-китайски энергия называется ци.

Цигун - это психофизическая система саморегуляции для сохранения и укрепления физического, психического и духовного здоровья психобиоэнергетическими методами. Здоровый образ жизни формируется практическими занятиями и тренировкой Цигун. Эти психобиоэнергетические способы воздействия на здоровье отрабатывались и проверялись на протяжении тысячелетий. Под Цигун подразумеваются не только физические и психические упражнения; это наука, имеющая связь с другими науками - философией, психологией, биологией, медициной, физикой, химией, историей, социологией, а также с физической культурой и валеологией. [3]

Все виды спорта, гольф или бокс, футбол или танцы, требуют энергии и рассудительности. Цигун развивает выше перечисленные качества. Всего пол века назад Китай, несмотря на огромное население и долгую историю, не имел возможности похвастаться спортивными успехами на международном уровне. Но на данном этапе развития уровень подготовки спортсменов изменился, и Китай дал миру чемпионов в различных видах спорта: от

### Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

настольного тенниса и бадминтона до гимнастики и плавания. Несмотря на свои физиологические особенности, а именно невысокий рост, побили мировые рекорды в прыжках в высоту и тяжелой атлетике.

Бесценные преимущества от занятий цигун - здоровье и поддержание великолепной физической формы, улучшенное и эффективное энергоснабжение, быстрое восстановление после травм, повышение запаса жизненных сил и выносливости, светлый ум и способность быстро принимать и выполнять решения, оставаясь всегда спокойным, - мастера кунг-фу использовали в прошлом для совершенствования своих боевых качеств. Для мастеров кунг-фу запас жизненных сил и выносливость были необходимы в поединках, длившихся иногда несколько часов. Неверное решение или медлительность могли стоить жизни. Коль скоро цигун работал для мастеров кунг-фу, то он может быть полезным и для современных спортсменов, желающих стать чемпионами. [4]

Каждое утро посвятите примерно пять минут упражнениям подъем неба и поддержание луны. Следующие пять минут выполняйте упражнение по вызыванию потока ци, который очистит организм от искусственно сдерживаемой внутренней грязи. В конце занятий пять минут медитируйте стоя, чтобы почувствовать свое единство с космическими энергиями.

Каждый вечер начинайте с подъема неба, выполняя упражнение около десяти раз. Затем восемь минут дышите животом. Закончите медитацией стоя в течение пяти минут; за это время представьте себе, как совершенное выполнение технических приемов приводит вас к чемпионскому титулу.

Пятнадцать минут тренировки будет вполне достаточно, но надо быть настойчивым и регулярно тренироваться. Тренировки от случая к случаю не принесут много пользы. Если вы не можете заниматься два раза в день, занимайтесь хотя бы один раз, меняя упражнения каждый день. Через три месяца ежедневных занятий результат превзойдет ваши ожидания.

#### Литература

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7,2005. – с.24-25
2. Гушо Ю. Гимнастика цигун // Физкультура и спорт, №9, 2005. – с.20-22
3. Евтимов В. Оздоровительный Цигун. – М.: Медицина, 2006. – 115с.
4. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Цигун для начинающих. – М.: Мудицина, 2001.-120с.