УДК 796.011.1 **DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-22-31**

Цигун в структуре современной физкультурно-спортивной деятельности

Тарабрина Н.Ю.*, Краев Ю.В.
Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет)
г. Москва, Россия
*ORCID: 0000-0003-1469-5010, nata-tarabrina@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-2034-3938 yury.kraev@mail.ru

Обзорная статья

Аннотация: Одним из самых ценных наследий китайской медицины, дошедшим до наших дней, является система (метод) Цигун, которая одновременно является научным, лечебным, профилактическим, творческим и военным средством развития человека. **Материалы и методы.** Особое значение эта система имеет в терапии сложных и хронических заболеваний, в связи с чем в древности Цигун (терапию) называли «методом искоренения болезней и продления жизни». В статье даны краткие исторические сведения и особенности традиционной оздоровительной системы Цигун, ее теоретико-методологический анализ. **Результаты**. Представлен общий обзор упражнений и система психотелесной подготовки; освещены требования, предъявляемые к питанию и одежде; раскрыты базовые принципы Цигун, индивидуальные свойства, время и способы занятий. **Заключение**. Показано, что Цигун – это целая система обучения, которая позволяет использовать естественные возможности тела и сознания для личностного совершенствования как в плане укрепления здоровья, так и в плане развития духовных и творческих способностей.
Ключевые слова: цигун, история, теория, методика, упражнения, физическая культура.

Для цитирования: Тарабрина Н.Ю.*, Краев Ю.В. Цигун в структуре современной физкультурно-спортивной деятельности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(4): 22-31. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-22-31

Chi Kung in the structure of modern physical culture and sports activity

Natalya Yu. Tarabrina*, Yuriy V. Kraev
Moscow Aviation Institute (National Research University)
Moscow, Russia
*ORCID: 0000-0003-1469-5010, nata-tarabrina@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-2034-3938, yury.kraev@mail.ru

Abstract: One of the most precious heritages of Chinese medicine, that has survived, is Chi Kung system (method). It is a scientific, therapeutic, preventive, creative and military means of human development. **Materials and methods**. Special importance this system has in difficult and chronic diseases therapy. In this connection in ancient times Chi Kung (therapy) was called “the method of diseases eradication and life support”. **Results**. The article presents short historical information and the characteristics of a traditional health-improving Chi Kung system, its theoretical-methodological analysis; general review of the exercises and the system of psycho-corporal training; the demands, claimed on nutrition and clothes; the basic principles of Chi Kung, individual features, time and ways of lessons. **Conclusion**. It is shown that Chi Kung is a system of teaching. It helps to use natural abilities of body and consciousness for personal development, both in terms of health improvement and spiritual and creative abilities development.
Keywords: Chi Kung, History, theory, methodology, exercises, physical culture.

For citation: Natalya Yu. Tarabrina*, Yuriy V. Kraev. Chi Kung in the structure of modern physical culture and sports activity. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(4): 22-31. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-22-31

ВВЕДЕНИЕ

Система даосской гимнастики Цигун является квинтэссенцией ценного опыта древних китайских ученых, занимавшихся проблемами сохранения здоровья людей и увеличения продолжительности жизни [1]. Особое значение эта система имеет в терапии сложных и хронических заболеваний, в связи с чем в древности Цигун (терапию) называли «методом искоренения болезней и продления жизни». Система традиционной китайской Цигун-терапии складывалась на протяжении многих веков в ходе трудовой деятельности и борьбы древних китайцев с различного рода болезнями [2]. Цигун в те далекие времена имел много названий: ведение Ци (Дао-инь), выдыхание – набирание (Ту-на), тренировка энергии (Лян-ци), тихое сидение (Цзин-цзо), сидячая медитация (Цзо-чань), внутренняя работа (Нэй-гун), искусство внутреннего эликсира (Нэй-дань-шу) и др. [3].

Упоминания о Цигун можно встретить во многих письменных памятниках китайской цивилизации, которые были написаны еще несколько тысяч лет назад [3]. В известном медицинском трактате «Нэйзциз» – «Внутренние болезни» – даосской дыхательной гимнастике «Дао-инь» отводится первое место среди всех лечебных средств. В другом медицинском трактате перечисляются различные лечебные средства: «…даосская дыхательная гимнастика «Дао-инь», лечебный массаж, прижигание, втирание горячего лекарственного препарата, иглоукалывание, прием лекарства внутрь…». При раскопках ханских могил Ма Ванутю среди других письменных памятников китайской древности удалось обнаружить схему лечения с использованием даосской дыхательной гимнастики. На этой схеме имелись не только иероглифические пояснения, но и графические иллюстрации. Это свидетельствует о том, что уже в период Чуньцю (770-476 до н.э.) и в период Ханьской династии (II – III век н.э.) даосская гимнастика имела самое широкое распространение [4].

Вглубокойдревностидаосскаядыхательная гимнастика «Дао-инь» использовалась в качестве одного их эффективных средств борьбы с различного рода болезнями. По сравнению с другими лечебными средствами дыхательная гимнастика обладала целым рядом весьма существенных преимуществ: в ходе лечения не использовались иголки, не использовались лекарственные препараты, что само по себе являлось очень удобным и экономичным [5]. Весьма важным являлось то, что лечение с использованием дыхательной гимнастики было полностью безболезненным. И, наконец, самым ценным являлось то, что даосская дыхательная гимнастика «Дао-инь» была направлена на лечение и укрепление всего организма. Если была болезнь, то гимнастика лечила эту болезнь, если болезни не было, то она являлась прекрасным профилактическим средством и способствовала продлению жизни людей. Все известные медики древнего Китая уделяли большое внимание Цигун-терапии.

Основателями даосизма считают Лао цзы, автора трактата Дао дэ цзин (VI век до Р.Х.) и учителя Чжуан цзы, жившего на три столетия позже,автораодноименноготрактатаподаосизму [3,4]. Китайский врач поздней династии Хань (947-950 гг. н.э.) Хуа Та, суммируя практический опят своих предшественников, свел воедино все упражнения даосской дыхательной гимнастики «Дао-инь» и подразделил их на пять видов, которые он назвал «Пять подразделений». Помимо этого Хуа Та дал теоретическое обоснование всем вышеупомянутым пяти видам. Хуа Та проанализировал методику даосской дыхательной гимнастики и на этой основе разработал систему физических упражнений в подражание движениям тигра, оленя, медведя, обезьяны и аиста. Новая система упражнений получила самое широкое распространение. Отмечалось большое количество долгожителей среди последователей этой системы. Ученики и приемники Хуа Та – У Цу, Фань А и некоторые другие, взяв за основу методику своего учителя, прожили более 90 лет, и даже в этом преклонном возрасте они чувствовали себя здоровыми и бодрыми, у них сохранились прекрасные слух и зрение, были здоровыми и целыми все зубы [3,4].

В данный момент методику физических упражнений Цигун переняли в Японии и Корее, в последнее время она получила свое широкое распространение в Америке и Европе, более 2 млн. человек занимаются дыхательной гимнастикой в других странах [6,7]. Большое внимание за рубежом уделяется исследованию научных аспектов Цигун-терапии [8]. Эти исследования ведутся по двум основным направлениям:

1) наблюдение с помощью современных научно-технических средств за физическими и физиологическими эффектами, отличающими людей, занимающихся Цигун-терапией, от обычных людей [9];

2) наблюдение за людьми, занимающимися цигун-терапией, в клинических условиях.

Известные китайские медики Гэ Хун, Тао Хунцизни, Чао Юаньфон, Сунь Сымяо, Ли Шицай, Ван Ан, Шэнь Цзиньао и др. в своих трудах, превратившихся в классические каноны медицинской мысли Древнего Китая, также описывали различные методы традиционной даосской дыхательной гимнастики [3].

В последующем господствующие феодальные классы сделали все возможное, чтобы это ценное лечебное средство стало недоступным для простого народа и для последующих поколений. Так начинался отрыв Цигун от широких масс населения. Цигун-терапия превратилась в оздоровительное средство для избранных классов и даосских монахов, которые в глубокой тайне от простого народа занимались выполнением соответствующих упражнений.

Система Цигун-терапии включает в себя 5 методик даосской гимнастики: «даоинь»-«иньянь» – «идея», «хуси»– «дыхание», «тяоси» – «урегулирование дыхания», «шицзэ» – «сила», «туинь» – « звук», «анбмо» – «массаж» [1,2].

В старой системе Цигун обычно использовались четыре положения для выполнения упражнений – «стоя, сидя, лежа, стоя на коленях». В новой системе Цигун взяты за основу эти положения, но к ним добавлены все преимущества «пяти подражаний» Хуа-Та. Таким образом, авторы развили старую систему Цигун, такие основополагающие направления даосской дыхательной гимнастики «Дао-инь», как «идея», «дыхание», «сила» и другие, вложив их в концепцию «динамизма». Таким образом, в своем переработанном и дополненном виде новая гимнастика Цигун включает в себя более 22 «динамических» методик для лечения и профилактики различных заболеваний. В новом виде Цигун-терапия совмещает в себе эффективность двух видов гимнастики – «Дао-инь» и «Син-ци», это одновременно и движение, и покой, в движении покой, и в покое движение. Сохранив основополагающую базу Цигун, авторы свели в один комплекс внутреннее и внешнее движения, соединив такие понятия дыхательной гимнастики «Дао-инь», как «идея, «дыхание» и «сила».

В глубокой древности гимнастика даоссов «Дао-инь» представляла собой единую систему, где были тесно связаны между собой два вида даосской дыхательной гимнастики, поэтому древняя изначальная система Цигун могла произвести полный оздоровительный эффект. Однако в более поздние времена появились люди, которые начали толковать методы «Дао-инь» просто как систему физических упражнений, а методику «Син-ци» рассматривали как нечто устаревшее. Таким образом, произошло разделение двух взаимосвязанных форм «Дао-инь», стала четко проявляться однобокость воздействия. В то время существовало немало людей, которые полагали, что «хотя при помощи Цигун можно на длительное время приостанавливать течение болезни, но при этом остается много неясных моментов», представляя тем самым Цигун чем-то таким, что «может вселять надежду, но чего нельзя достичь» [3].

Новая Цигун-терапия внесла изменения в способы и методы двух раздельно существовавших школ, статической и динамической, восстановила древни методы и постепенно развивала их. В новой системе основное внимание уделяется тесному динамическому единству «идеи», «дыхания» и «силы» из гимнастики «Дао-инь»; одновременно с этим объединяющим началом здесь выступает «идея», поскольку от степени

овладения «идеей» непосредственно зависело количество воспроизводимого «внутреннего воздуха» и степень оздоровительного влияния на болезнь. Для того чтобы дать пациентам, тренирующимся по этой системе, возможность соединения «идеи», «дыхания» и «силы», особое внимание было уделено созданию так называемого метода «три этапа, связывающих раздельное» [1,10].

Это означает, что на первоначальном этапе тренировок активность «идеи» должна быть направлена прежде всего на достижение вершины «силы». После приобретения в результате тренировок навыков «силы» возрастает и активность «идеи», проясняются ранее непонятные моменты. Начиная с этого этапа, активность «идеи» следует сконцентрировать и поднять до уровня «Ти». «Ти» – это воображаемая концентрация активности «идеи», нечто материальное, видимое или то, что можно выразить каким-либо числовым показателем – т.е. уже почти отсутствует какая-либо путаница в выполнении упражнения, или в случае запутанности можно все поставить на свои места. Можно выполнять следующее: активность «идеи», первоначально сконцентрированной на каком-то внешнем предмете или вещи, переносить и концентрировать в какой-либо точке внутреннего тела (обычно концентрация «идеи» осуществляется в средней точки Дан-тянь) [11].

При соблюдении такого рода последовательности в овладении упражнениями создается благоприятная возможность постепенного перехода от овладения процессом тренировки для управления «идеей» в системе «Дао-инь» к умению управлять энергией точек «Дан-тянь». Одним словом, без соблюдения вышеуказанных условий нельзя научить человека управлять энергией в точках «Дан-тянь» [11].

Трудности первоначального этапа тренировок заключаются в том, что нельзя ослаблять активность «идеи», а, наоборот, необходимо стараться усилить концентрацию «идеи», усиление активности «идеи» может повлечь за собой головную боль, головокружение, чувство легкого удушья, вздутия живота и другие неприятные состояния. Поэтому, если придерживаться правила «Тяо-си» («согласованное дыхание») согласно древней методике Цигун, необходимо с самого начала тренировок положить активность «идеи» на дыхательную основу. В процессе тренировок часто будет возникать явление все большего и большего ускорения дыхания, учащения дыхания, , вплоть до появления чувства удушья, стеснения в груди и других дискомфортных явлений. Только после того как активность «идеи» не будет сковываться при дыхании, процесс дыхания установится, станет ровным и спокойным.

Внесение ряда изменений в древнюю систему Цигун позволяет сравнительно легко овладеть комплексом новой методики этой гимнастики [1,2,3]. Выполнение упражнений должно осуществляться в определенной последовательности и постепенно. Не рекомендуется допускать никаких отклонений, только это может обеспечить наибольший оздоровительный эффект. У подавляющего большинства людей, занимающихся по новой системе Цигун, «идея» находится в ровном, спокойном состоянии, «сила» свободна и раскованна, находится в состоянии расслабленности, дыхание становится ровным и спокойным [5].

Рассмотрим конкретные способы овладения шестью основными методиками оздоровительной гимнастики: ровным дыханием «фэн» при нормальной ходьбе; дыханием «фэн» с фиксированным количеством шагов; естественным дыханием при медленной ходьбе; вращением небольших палочек в руках; массированием точек «юцюань»; массированием точек на голове.

Все эти шесть методик могут применяться в качестве первоначального лечения для большинства болезней [9,12]. Совершенно очевидно, что утверждение о том, что методика традиционной китайской Цигун-терапии является эффективным средством в лечении многих заболеваний, отнюдь не означает, что она всемогуща. Небольшая эффективность

новой методики проявляется в сочетании с традиционными средствами и проявляется в сочетании с традиционными средствами и методами китайской и европейской медицины [13,14]. Вместе с тем следует отметить, что методика гимнастики Цигун также нуждается в дальнейшем развитии и совершенствовании.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Прежде чем приступить к тренировкам, человек должен быть твердо уверен в том, что занятия гимнастикой Цигун смогут изменить его физическое, функциональное и духовное состояние. Необходима моральная подготовка, подготовка инвентаря для занятия, следует определить место и время проведения занятий, настроить себя на длительные занятия. Только проникшись полной уверенностью, решимостью и постоянством, можно в совершенстве овладеть всем комплексом упражнений и в короткие сроки достичь намеченного результата [8,10].

Между способами лечения заболеваний при помощи упражнений и при помощи других известных методов, несомненно, существуют различия, они заключаются в том, что лечение болезней при помощи упражнений осуществляется путем внешнего воздействия на организм [7,8]. Уверенность занимающегося в излечении таким способом является наиболее важным моментом в выздоровлении, в большой степени выздоровление занимающегося зависит от того, кто проводит лечение.

Что касается лечения заболеваний при помощи упражнений, то здесь исход процесса зависит от способов и методов, предложенных инструкторами, но в конечном итоге все зависит от трудолюбия занимающегося, умения управлять собственным телом с целью достижения уравновешенного состояния «инь» и «янь» в организме; благодаря этому способу открываются возможности для воздействия на меридианы человеческого организма. Таким образом, чем большей уверенностью будет обладать занимающийся, тем он будет решительнее, тем упорнее и серьезнее будут его занятия, тем явственней будет проявляться их эффект. И, наоборот, чем больше будет нерешительности, сомнений, нерегулярности в занятиях, тем меньше будет оздоровительный эффект. Таким образом, уверенность – это первоочередное условие положительного эффекта занятий: если занимающийся будет обладать уверенностью, то появится решительность; уверенность в совокупности с решительностью станут залогом постоянства. В связи с этим возникает вопрос: откуда же появится уверенность? Она не появится из ничего. Человек, который только что приступил к овладению упражнениями, будет относиться к новой методике Цигун с некоторой долей недоверия, что вполне естественно. Но стоит только ему почувствовать поддержку, стоит ему услышать или увидеть то, что могло бы подтвердить эффективность этого метода, как он сразу меняет свое отношение к занятиям. Когда занимающийся сможет ощутить результаты эффективного воздействия занятий на организм, это станет для него самым лучшим стимулом, у него появится уверенность в возможностях новой методики Цигун.

Вопрос укрепления уверенности в положительном эффекте гимнастики также имеет одну очень важную деталь, необходимо собирать и познавать опыт ощущения каждого, кто занимается по этой системе, систематизировать накопленный опыт всех занимающихся, с тем чтобы в итоге достичь высшего рационального познания. Только пройдя через понимание истинности этой методики и её теоретических основ, упорно добиваясь цели путем интенсивных упражнений, перейдя от чувственности к рациональному действительному познанию истинности благотворного эффекта новой методики Цигун, можно окончательно проникнуться глубокой уверенностью в её эффективности.

Требования, предъявляемые к питанию и одежде

Самой лучшей одеждой для занятий Цигун является легкая, мягкая и не стесняющее движения одежда. Брюки не должны сковывать движение и не перетягивать талию [15].

В период межсезонья, когда погода

меняется, следует надевать соответствующую сезонную одежду. В зимний период следует обращать внимание на то, чтобы одежда могла сохранять тепло тела, необходимо своевременно надевать теплую одежду, утепленную обувь, шапку. Не следует переохлаждаться. Эти правила обеспечат нормальную деятельность всех систем организма, и в процессе занятия упражнениями будет гораздо легче достичь состояния покоя.

При выполнении упражнений следует следить за тем, чтобы талия не была затянута, чтобы манжеты рукавов и ворот одежды были расстегнуты, чтобы ремешок часов не стягивал запястье, обувь должна быть на низком каблуке (лучше надевать для занятий матерчатую обувь), стоит отказаться от обуви на жесткой подошве, а также от обуви на высоком каблуке.

Если занятия начинаются ранним утром, то следует начинать их натощак. Через полчаса после окончания занятий можно съесть обычный завтрак. Перед дневным и вечерним занятиями не следует есть много, а приступить к занятиям можно только через час после приема пищи. Отдохнув не менее получаса после завершения упражнений, можно снова немного поесть и приступить к повседневной деятельности.

Не рекомендуется употреблять перченую и другую острую и пряную пищу, лук и чеснок можно есть только после кулинарной обработки. Особенно следует воздерживаться от курения и употребления спиртных напитков.

Предпочтительно, чтобы в помещении для занятий было всегда открыто окно или форточка, для того чтобы обеспечить доступ чистого свежего воздуха. Для занятий ранним утром следует выбирать просторное, хорошо продуваемое воздухом место, лучше всего у воды, в местах, где растут сосны и кипарисы. Кроме этого, место для занятий, должно быть ровным, также следует избегать семи видов помех – веселья, гнева, печали, размышлений, переживаний, страха, боязни – в противном случае пользы от занятий будет не много.

Приступая к составлению структуры и объема занятий, следует опираться в каждом конкретном случае на состояние занимающегося. Занятия утром должны продолжаться 2-3 часа, после обеда или вечером два часа посвящаются упражнениям. Утром лучше всего заняться естественным дыханием «фэн» на один, два и три шага в среднем темпе или замедленным естественным дыханием; вечером можно заняться вращением небольших палочек в руках, массированием ключевых точек «Юн-цюань», днем перед приемом пищи можно проделать массаж головы [15].

Основные принципы гимнастики Цигун

Основным принципом методики Цигун-терапии является принцип «округлость, мягкость, отдаленность», независимо от того каким видом упражнений вы заняты, в любом случае следует придерживаться этих моментов, это особенно касается упражнений с замедленным естественным дыханием [1,16].

Округлость: при выполнении упражнений движения тела должны быть округлыми (или дугообразными), конечности не должны быть закрепощены в суставах; таким образом будет обеспечена нормальная циркуляция «воздуха» и крови в организме.

Мягкость: мышцы шеи, корпуса и конечностей, а также все суставы и сочленения должны быть расслаблены. Следует избегать закрепощения. Совершая движения, необходимо поддерживать определенную степень расслабленности и вместе с тем следить, чтобы «расслабленность не перешла в небрежность».

Отдаленность: несмотря на то что глаза во время занятий должны быть чуть-чуть прикрыты, взгляд должен быть направлен прямо перед собой. Нельзя смотреть вниз или косить глаза, что может привести к головной боли или головокружению. Приступая к разучиванию упражнений, следить за тем, чтобы мысль концентрировалась на каком-то внешнем предмете или чувстве за пределами тела. Только по достижении определенного опыта в разучивании упражнений можно фокусировать мысль в месте локализации «Дань-тянь».

В процессе накопления упражнений следует контролировать свои действия, сопоставляя их с принципом «округлости,

мягкости, отдаленности». Только твердо придерживаясь этого принципа, можно самым лучшим образом добиться создания «внутреннего воздуха», что обеспечит оздоровительный эффект упражнений.

Достижение «и, ци, син»

«И» – это продукт деятельности «идеи». «И» включает в себя идею, чувства, сознания, мышления, «ЦИ» – это «внутренний воздух». «СИН» – это телесная деятельность, т.е. «сила». Эти три категории связаны между собой. Известно, что целью упражнений является высвобождение «внутреннего воздуха», открытие путей по меридианам, приведение «внутреннего воздуха», приведение в состояние равновесия «инь» и «ян», усиление иммунных систем организма. Вместе с тем следует безукоризненно точно использовать все способы даосской гимнастики «Дао-инь», пройти через три важных ключевых пункта («спокойствие», «идея», «согласованное дыхание»). Различные способы и варианты выполнения упражнений так связаны между собой, что исключение какого-либо звена из этой цепи недопустимо, при этом главную роль во всем комплексе играет активность «идеи». Однако в системе даосской гимнастики «Дао-инь» «сила» и дыхание оказывают такое же обратное воздействие и на мысль [16]. Так как движение мягкого расслабленного тела хорошо сказывается на расслаблении мысли, это оказывает благодарное воздействие на достижение покоя в мозговой деятельности. Таким же образом на спокойную работу головного мозга влияет длительное спокойное дыхание.

Точное использование методов улучшения активности «идеи» может способствовать тому, что кора головного мозга в определенных условиях будет находиться в состоянии покоя, остается только выбрать определенный комплекс упражнений, сконцентрировать «идею» в одной точке или на каком-либо предмете, и только тогда можно будет включать механизмы движения «воздуха», высвободить наибольшее количество «внутреннего воздуха». Поскольку высвобождение «внутреннего воздуха» осуществляется через «идею», в системе даосской гимнастики «Дао-инь» данный процесс называется «И» высвобождает «ЦИ». В процессе выполнения упражнений кроме активности «идеи» также необходимо распределять и точное количество «силы»; точно определенное количество «силы» может оказать помощь в производстве «внутреннего воздуха», а это также будет осуществлять движение по заранее определенному пути. Те, кто только начинают свои занятия, пока не обладают нужной «силой», поэтому на первоначальном этапе они должны посвятить некоторое время вопросам овладения «силой». После этого «сила» созреет и можно будет уже не уделять повышенного внимания этой проблеме: к тому времени высвобожденный в процессе тренировок «внутренний воздух» будет в состоянии естественным путем регулировать необходимое количество «силы», что в системе гимнастики Цигун принято называть « «ЦИ» высвобождает «СИН» [16,17].

У начинающих, когда они заняты овладением «силы», деятельность «идеи» находится в концентрированном состоянии. В такой период не следует допускать того, чтобы работа мозга была направлена на ликвидацию разнобоя в мыслях, также не стоит думать о том, что «сила» подверглась влиянию «идеи»: «И» приводит к упадку «СИН» «, так как такие мысли вместе с разнобоем в мышлении неблагоприятно скажутся на производстве «внутреннего воздуха», и болезнь может обернуться рецидивом. В этот период необходимо выбрать определенную методику для концентрации «идеи» и направить свои старания на высвобождение как можно большего количества «внутреннего воздуха», который, в свою очередь, поможет высвободить необходимое количество «силы». На первоначальном этапе занятий связь между категориями «И», «ЦИ» и «СИН» ограничивается только тем, что « «И» высвобождает «ЦИ» «, а «ЦИ» высвобождает «СИН» [17].

В системе гимнастики Цигун также имеется понятие «И» руководит «ЦИ», что не является идентичным понятию «И» высвобождает «ЦИ». Их различие состоит в следующем: в понятии «И» высвобождает «ЦИ» основным является «идея», при правильном распределении «силы» и «упорядоченного

дыхания» воспроизводится «внутренний воздух». В понятии «И» руководит «ЦИ» при помощи мысли осуществляется управление движением «внутреннего воздуха». Что касается тех занимающихся, которые только приступают к изучению гимнастики Цигун, то им трудно на первоначальном этапе овладеть категорией «И» руководит «ЦИ»: во-первых, организм еще не совсем податлив; во-вторых, «ЦИ» еще не достигла гармонии; в-третьих, каналы меридианов еще недостаточно проходимы, и вся работа в них может осуществляться в большом напряжении [5,16]

Индивидуальные свойства, время и способы занятий

Методика гимнастики Цигун с точки зрения ее лечебных свойств должна рассматриваться в комплексном подходе, с учетом физиологических аспектов, патологии, теории медицины [2,5,12,15]. Таким образом, с учетом всех этих факторов можно сказать, что для тех, кто начинает свои занятия по одному из основных комплексов, следует учитывать, что для мужчин и женщин будут существовать некоторые различия, различия будут и для занимающихся с разными физиологическими показателями. Требования к упражнениям для лечения различных заболеваний также будут отличаться. Для однотипных заболеваний также будут отличаться. Для однотипных заболеваний на разных этапах, от приостановления течения болезни вплоть до периода выздоровления, требования к упражнениям тоже будут разные.

Например, выполняя три дыхательные «ци» с использованием средней «Дань-тянь», обе руки поочередно располагают перед средней «Дань-тянь», при этом мужчины начинают с левой руки, а женщины – с правой. При выполнении упражнений с палочками для растирания (в случае, если манипуляция производится одной рукой) мужчины держат палочку в левой руке, а женщины – в правой. Упражнения рассчитаны на физиологический половой деморфизм [1,5].

В некоторых упражнениях указывается порядок выдвижения ног (сначала выдвигается левая нога или наоборот), способ постановки ноги на землю (нога сначала ставится либо на пятку, либо на носок). При подъеме обеих рук вверх указывается, куда должны быть направлены ладони. Указывается скорость и амплитуда сгибания и разгибания корпуса при выполнении дыхательных упражнений. Все указания сделаны с учетом различных заболеваний, соблюдены необходимые коррективы с учетом состояния кровеносных сосудов и сбалансированности «инь» и «ян». Например, для больных с повышенной функцией артериального давления (в зависимости от уровня повышения кровяного и глазного давления, от чрезмерной полноты крови, при повышенном содержании сахара в крови, холестерина, при отклонениях от нормы в химическом анализе в сторону повышения) и для больных с пониженной функцией (в зависимости от уровня понижения кровяного давления, от уровня снижения содержания сахара в крови, при других отклонениях) также имеются различия в выполнении упражнений [11,12]. Таким образом, в каждой конкретном случае для каждого занимающегося должна подбираться такая методика упражнений, которая соответствует характеру его заболевания.

Представленные методики упражнений для больных с различными заболеваниями предполагают отличающиеся друг от друга способы выполнения дыхательных упражнений. Например, для онкологических больных или больных с воспалительными процессами (для последних, если только они не ослаблены полностью) предназначен способ дыхания «фэн» [18]. Для большинства других лучше применять способ дыхания «ЦИ» или естественное дыхание (особенно это касается пациентов с высоким кровяным давлением, больных с пороком сердца, для которых можно рекомендовать только способ дыхания «ЦИ» и естественное дыхание). Вместе с тем в способе дыхания «фэн» также имеются определенные моменты, которые различаются по темпу дыхательных упражнений, например, «один вдох» – «один выдох» или «два вдоха» – «один выдох». Необходимо также строго придерживаться этих методик в соответствии с конкретными рекомендациями [17,18].

Известно, что существуют различные заболевания, ограничивающие применение определенных правил, запрещая или разрешая их [19]. Таким правилом, ограниченным в применении, является «бу-се»; применение этого правила строго индивидуально для каждого занимающегося. В процессе выполнения упражнений для осуществления «се» сначала делается вдох, затем выдох, а для осуществления «бу» – сначала выдох, а затем вдох. При проведении массажа правила «бу» или «се», либо и не «бу», и не «се», а стабилизирующее воздействие. Занимающиеся с хроническими заболеваниями нуждаются в применении способов лечения по правилу «бу».

При предварительной разработке комплексов в подготовительном и завершающем периоде должны строго учитываться закономерности воспроизводства «внутреннего воздуха», его движения и циркуляции. В процессе выполнения упражнений необходимо строго придерживаться всех указаний, ни в коем случае не допускать каких-либо сокращений, искажений упражнений или их замены по собственному усмотрению.

У женщин в период беременности и во время менструаций происходят определенные физиологические изменения в организме, поэтому в это время им следует быть особенно осторожным с упражнениями, влияющими на циркуляцию в организме крови и «воздуха». Обычно в эти периоды не практикуют дыхание «фэн» (так как этот способ оказывает седативное воздействие на «се», в период менструаций вообще следует отказаться от всякий упражнений с воздействием «се»). Комплексы упражнений с дыханием «фэн» в этом случае следует заменить на упражнения с естественным дыханием. При проведении массажа палочками, а также при опусканиях и подъемах в открытой в закрытой позициях также не следует делать низких приседаний [1,2,5,19]. Во время массирования точек «Юн-цюань» и точек, расположенных в области головы, также следует вводить соответствующие стабилизирующие действия с учетом уровня функционального состояния занимающегося.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1.Система Цигун была известна давно, и она тесно переплеталась с алхимической практикой саморегуляции по достижению состояния молодости и предельного долголетия. По некоторым источникам, Дао Инь относят не к методам традиционной китайской медицины, а к системе даосской внутренней регуляции, основателем которой считается легендарный Лао Цзы.

2.С древних времен Цигун широко использовался в Китае для медицинских, военных, научных, творческих и морально-этических целей. Методики состояли из статических, динамических и смешанных техник по стилю движений, они также подразделялись на внутренние и внешние, по качеству выполнения – на мягкие, жесткие и сочетающиеся.

3.В области медицины Цигун отличается от других, принятых в китайской медицине терапевтических методов воздействия на физическое тело, и сам термин подчеркивает уникальность данной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Chang MY. The Theory and Practice of Health Cultivation Qigong Exercise in Traditional Chinese Medicine. Hu Li Za Zhi. 2015 Dec;62(6):13-9. doi: 10.6224/JN62.6.1

2. Klein PJ, Baumgarden J, Schneider R. Qigong and Tai Chi as Therapeutic Exercise: Survey of Systematic Reviews and Meta-Analyses Addressing Physical Health Conditions. *Altern Ther Health Med.* 2019 Jun 1. pii: AT5817.

3. Huang J, Wang XY. Review of centennial development of Qigong. *Zhonghua Yi Shi Za Zhi.* 2012 Jul;42(4):201-7.

4. Yang YW, Wu HZ. Origin and development of qigong-wuqinxi. *Zhonghua Yi Shi Za Zhi.* 2011 Sep; 41(5): 265-7.

5. Бутенко В.Д. О механизме оздоровления в системе Цигун. *Современные наукоемкие технологии*. 2008; 7: 8.

6. Birdee GS1, Wayne PM, Davis RB, Phillips RS, Yeh GY. T'ai chi and qigong for health: patterns of use in the United States. *J Altern*

Complement Med. 2009 Sep;15(9):969-73. doi: 10.1089/acm.2009.0174.

7. Wang CC, Li K, Choudhury A, Gaylord S. Trends in Yoga, Tai Chi, and Qigong Use Among US Adults, 2002-2017. *Am J Public Health*. 2019 May;109(5):755-761. doi: 10.2105/AJPH.2019.304998.

8. Ibañez GE, Algarin A, Taskin T. Letter Response: Yoga, Tai Chi, Qigong, and Health Disparities. *Am J Public Health*. 2019 Sep;109(9):e5. doi: 10.2105/AJPH.2019.305238.

9. Tarabrina N.Yu., Kraev Yu.V., Tikhonov A.I. Study of the effect of «Qigong» on the functional state of cardiorespiratory system of schoolchildren. *Proceedings of the 1st International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports «FICEHS 2019» Kazan, Naberezhnye Chelny*. 2019, pp. 223-225.

10. Вонг Кью Кит. *Цигун и здоровье*. Санкт-Петербург : Будущее Земли. 2006: 239.

11. Лувсан Г. В традициях восточной медицины. Комплекс несложных эффективных упражнений. *Спортивная жизнь России*. 2011;7:29-30.

12. Тарабрина Н.Ю. Миорелаксация в системе коррекции сколиотических изменений шейно-грудного отдела позвоночника спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2016;4:30-32.

13. Guo Y, Shi H, Yu D, Qiu P. Health benefits of traditional Chinese sports and physical activity for older adults: A systematic review of evidence. *J Sport Health Sci*. 2016 Sep;5(3):270-280. doi: 10.1016/j.jshs.2016.07.002.

14. Shin SS. Development of integrated traditional Chinese and western medicine and change of medical policy in China. *Uisahak*. 1999;8(2):207-32.

15. Тарабрина Н.Ю. Оценка эффективности ритмической гимнастики в коррекции функционального состояния студентов с избыточным весом. *Культура физическая и здоровье*. 2017;1(61):100-102.

16. Белова, Л.Б. Цигун: 7 шелковых движений здоровья, молодости и долголетия. *М.: АСТ СПб. Сова*;2008:158.

17. Chen KW. An analytic review of studies on measuring effects of external QI in China. Altern Ther Health Med. 2004 Jul-Aug;10(4):38-50.

18. Zeng Y, Xie X, Cheng ASK. Qigong or Tai Chi in Cancer Care: an Updated Systematic Review and Meta-analysis. Curr Oncol Rep. 2019 Apr 6;21(6):48. doi: 10.1007/s11912-019-0786-2.

19. Jerger KK, Lundegard L, Piepmeier A, Faurot K, Ruffino A, Jerger MA, Belger A. Neural Mechanisms of Qigong Sensory Training Massage for Children With Autism Spectrum Disorder: A Feasibility Study. Glob Adv Health Med. 2018 Apr 5;7:2164956118769006. doi: 10.1177/2164956118769006

20. Ким-Кимэн А.Н., Кузнецова З.М. Развитие традиций предков во славу якутского спорта. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(2): 143-148. DOI: 10.14526/02_2018_319.

Статья поступила в редакцию: 03.11.2019

Тарабрина Наталья Юрьевна *– кандидат биологических наук, Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет), 125993, Россия, г. Москва, А-80, ГСП-3, Волоколамское шоссе, дом 4, e-mail: nata-tarabrina@mail.ru*

Краев Юрий Валериевич *– кандидат психологических наук, Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет), 125993, Россия, г. Москва, А-80, ГСП-3, Волоколамское шоссе, дом 4, e-mail: yury. kraev@mail.ru*