

Қарағанды медицина колледжі



Валеология пәні

ТӘЖІРБИЕЛІК ЖҰМЫС ТАҚЫРЫБЫ:

Сауықтырудың дәстүрлі емес тәсілдері.

“Цигун” емі



Орындаған: Алиякбарова Лаура
Тексерген: Спатаева Ж.Д

Жоспар:

1. Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері

2. «Цигун» емі

3. Даму тарихы

4. Қытай емі медицинада

5. Цигун емімен практикалық жұмыс

6. Тапсырмалар

Сауықтырудың дәстүрлі емес түрлері

Сауықтырудың дәстірлі түріне қазіргі таңда медицинадағы күнделікті есді айтатын болсақ, сауықтырудың дәстүрлі емес түрлеріне адамзат жан дүниесінің **психика-физикалық жаттығуларын, шынығу, ароматерапия, вокалотерапия, фитотерапия, Жапон терапиясы-шиацу емі, цигун емі, медитация, сүлік қою, ұлумен емдеу, дианетика** тәсілдерін жатқызамыз.



«Цигун» емі

Ес-сана, тыныс алу, ішкі және сыртқы ағзалардың үйлесімді өзара әрекетін, өмір қуатын саналы түрде меңгеру- Цигун сауықтыру жүйесін құрайды. Ол бір-бірімен үйлесімді байланысқан 3 қимыл кешенінен тұрады:

- ◆ Тыныстау жаттығулары;
- ◆ Өз-өзіне массаж жасау талаптары;
- ◆ Цигун жаттығуларын жасау кезінде жүйе дағдыларының тәртібін қадағалау;



Даму тарихы

Цигун – ежелгі қытайлық емдеу техникасы. Ол XX ғасырдың 50 жылдары елде кең таралған, ал Қытайда дәстүрлі медицинаның бір бөлігі болып қалуда.

Цигун – дене мен рухтың өзіндік жаттығудың әдістемесі және теориясы. Денеде, денсаулық тәуелді энергияны «нағыз» және «толық» тыныс қалыпта ұстайды деп ежелгі Қытайда есептеген. Цигун сөзі **«ци»**- ағзаның барлық физиологиялық функцияларын қалыпта ұстайтын энергия және де **«гун»** – өзімен жұмыс жасау дегенді білдіретін сөздерден тұрады



Қытай емі медицинада



Бұлшық еттерді, тынысты жаттығып, дене мен жүректі (жанды) босаңсытып, есті шоғырландырып және пайдаланып, ырғақты қозғалыстар жасап, адам денесінің әртүрлі механизмдерін реттеуге және күшейтуге, ондағы жасырын күштерді қоздыруға болады,

Ал цигун бойынша алғашқы есептік конференция Пекинде 1979 жылы өтті. Цигун денсаулықты күшейтіп, өмір сүруді ұзартады, сонымен қатар, созылмалы және кәрілік аурулардан қорғайды, жиі дәрілік емге көнбейтін ауруларда жақсы клиникалық нәтиже береді.

Цигун емімен практикалық жұмыс

1.«Цигунмен жаттығу кезінде, шым-шытырық ойларды әрдайым қуып, жүректі, рухты тыныштандырып, осылайша жүрек үйлесімсіз жұмыс істейтін ішкі органдардың жұмысын реттей алу үшін **байсалды күйге кіру қажет**». Бұл ми қыртысының өздігінен тежелуінен кейін «ми – ішкі органдар» өзара байланысының қалыпты жұмыс жасау қалпына келеді, деген қазіргі заманғы медицинаның көзқарасымен сәйкес келеді.

2.Әсіресе, созылмалы, енжар аурулармен азап шегуші адамдар үшін адам күйінің психологиялық аспектілерінің маңызы айтарлықтай. Мұндай психикалық күй сауығуға және цигунның дұрыс жаттығуларына бөгет болады. Сондықтан жаттығу кезінде: **ауру біртіндеп емделеді**, цигун – жаттығулары мен ауруды емдеу көңіл ортасына қойып, маңызды міндет қылып, бұл гимнастика әдістерінің ілтипатына бөленіп, жаттығулардың нәтижелілігін кеңейтіп, олардың терапевтік әсерін күшейтуге ұмтылу керектігіне әрдайым сеніп, есте сақтау қажет.



Цигун емі практикалық жұмыс

3. Жаттығушыларға жылдам жетістікке ие болу үшін барлық жерден «жоғары маңызды» табудың керегі жоқ, ерекше нәрсені көруді, гимнастиканың бір түрін басқа түріне өзгертуге ұмтылмауы қажет. Ол орныққанша, тосу әдетін қалыптастыру керек.

Қытай ұсталары айтқандай: *«Үш күн балық аулап, екі күн ауды құрғатуға болмайды», тұрақтылық пен табандылық керек.*

4. Жаттығудың барлық әдістері мамандардан үйренуді талап етеді. Егер цигун, әсіресе, аурулармен күресте қару ретінде қызмет етсе, тек қана кітап нұсқауларын негізге ала отырып, дене қалыптарын және қозғалыстарын меңгеруге болмайды. Жаттығуды қалайша дұрыс орындауын анықтап, жаттығушының денесінің күйіне және ауру ағымы сипатына байланысты, барлығын есепке алып, нұсқау беру қажет. Ал кітаптар және басқа да материалдар тек көмекші құрал ретінде ғана жарамды.



РЕБУС

1



Салауатты өмір салты



3

