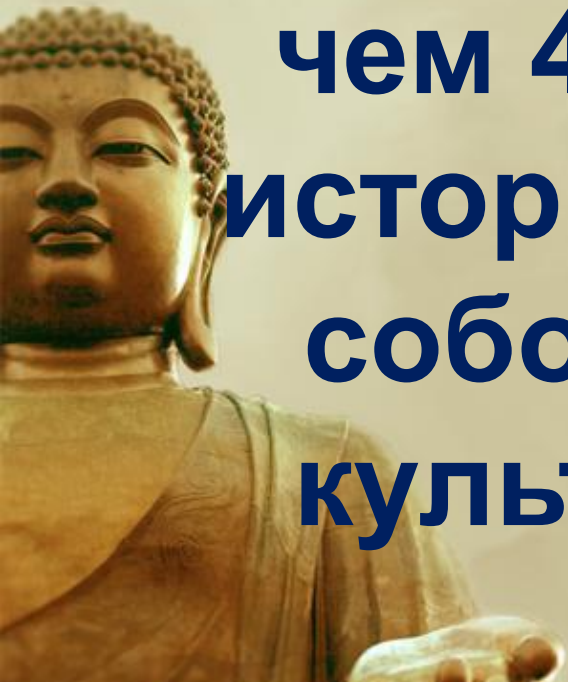




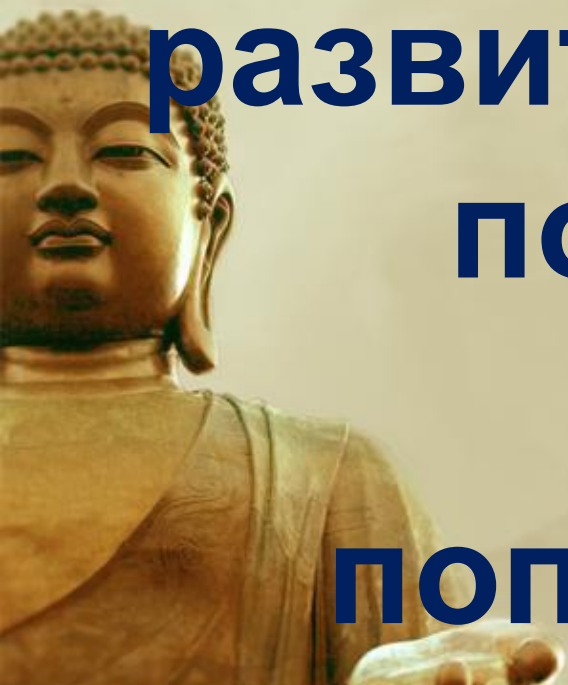
# Цигун Теория и практика

# Теория

Цигун является важным элементом восточной народной медицины и имеет более чем 4-х тысячелетнюю историю и представляет собой часть древнего культурного наследия Китая.



**методы цигун служили  
для укрепления  
здоровья, продления  
жизни, самообороны,  
развития интеллекта и  
пользовались  
огромной  
популярностью в**



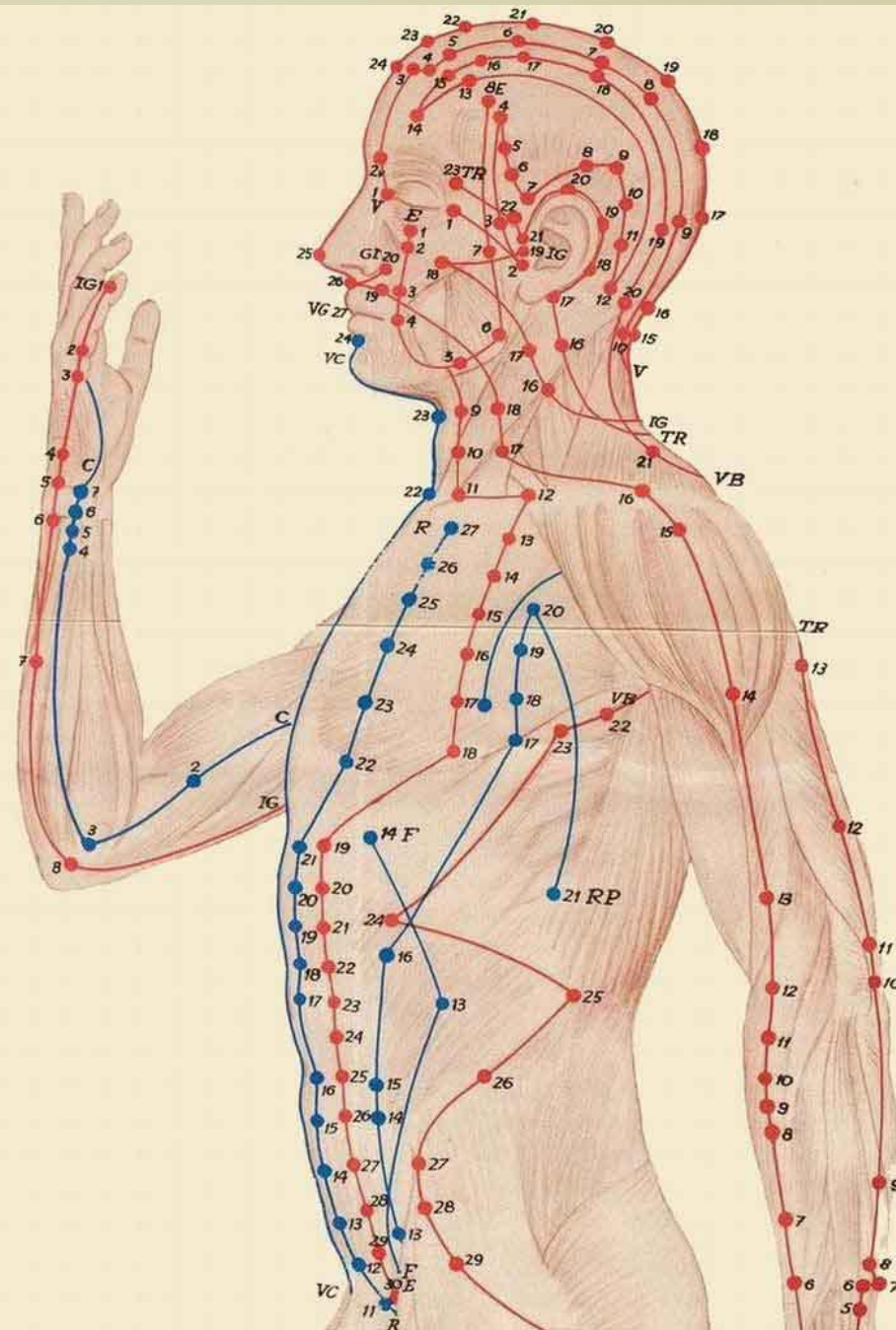
**«Ци» – универсальная энергия, энергетическая основа всего, что существует в мире, основа жизни. В**

**организме человека «Ци» представляет собой жизненную основу, благодаря которой человек существует**



**протекает по  
энергетическим каналам,  
питая каждый орган и  
формируя энергетическую  
защиту. От того, насколько  
свободно в теле человека  
течёт энергия, зависит его  
здоровье. Любая причина,  
препятствующая потоку  
энергии Ци, вызывает боль**





**мастерство, действие,  
работа, которую  
необходимо затратить  
для получения,  
преобразования и  
управления энергией  
Ци.**

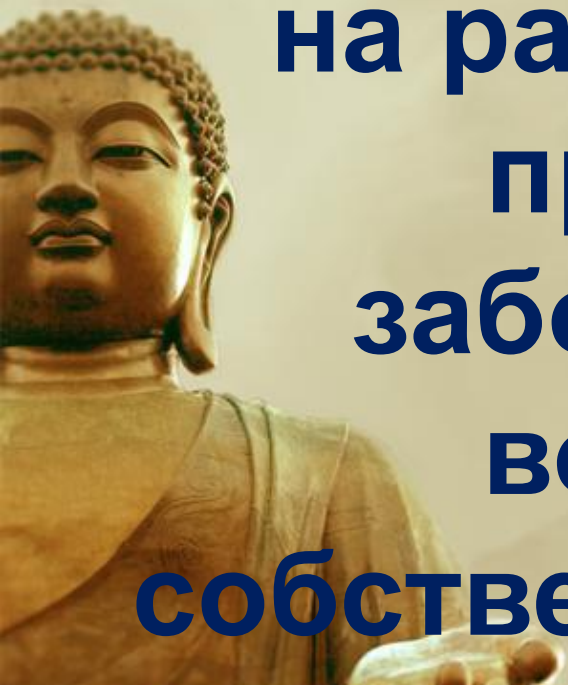


**Таким образом,  
Цигун – это  
искусство  
накопления,  
преобразования и  
использования  
энергии Ци.**





**включающая в себя  
гимнастику, различные  
способы дыхания,  
концентрации внимания,  
медитации, направленные  
на развитие человека и  
противостояние  
заболеваниям путём  
восстановления  
собственных сил организма**



**нормализовать  
движение жизненной  
энергии в теле  
человека и таким  
образом повлиять на  
протекание  
физиологических  
процессов в**



имеет 3 уровня практики:

1 уровень. Правильная работа всего тела при выполнении упражнений.

2 уровень. Сочетание движений с дыханием в определённом порядке.

3 уровень. Сочетание правильных движений и соответствующего типа дыхания с внутренней



**задействованы все 3**  
**основные составляющие**  
**нашей личности:**

**1. физическая** (позиция тела  
,гармония тела)

**2. энергетическая** (гармония  
дыхания)

**3. духовная** (гармония  
сердца, психики)

**Это повышает**

**эффективность практики по**



# принципа цигун:

1. очищение  
меридианов для  
достижения  
гармоничного потока  
энергии ци;
2. восстановление  
баланса инь-ян.



**режиму выполнения**

**упражнения**

**подразделяется на:**

**1. статические;**

**2. динамические;**

**3. статико-**

**динамические;**

**упражнения могут**

**выполняться в**

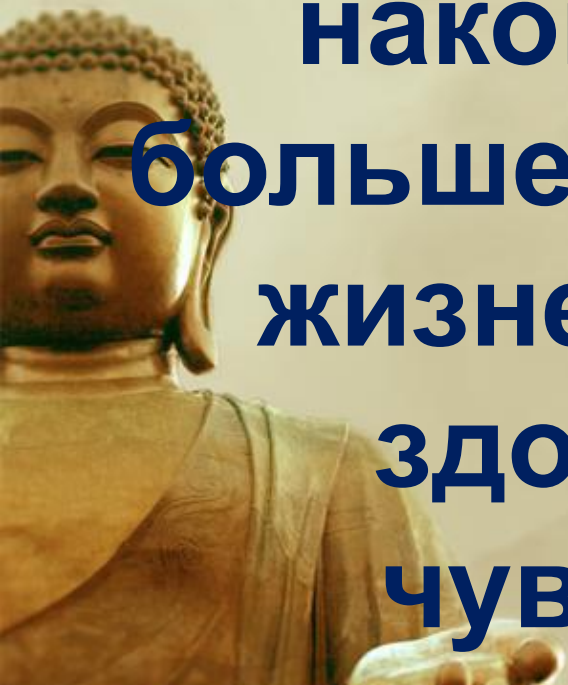


## Оказываемый эффект:

1. укрепление здоровья;
2. улучшение кровотока;
3. вывод шлаков и  
расчистка заторов в  
акупунктурных  
меридианах;
5. повышение  
координационной  
способности нервной

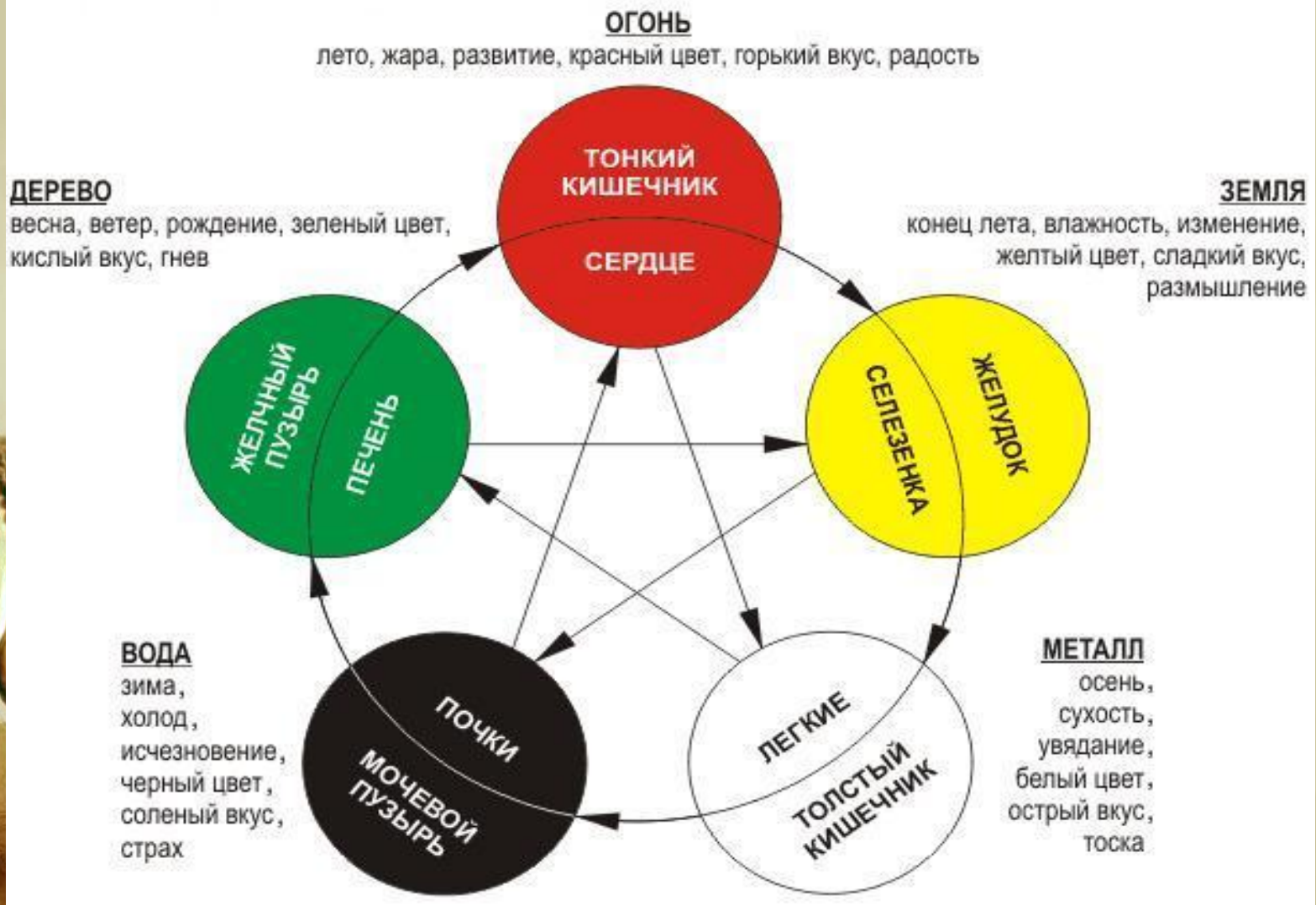


**ВОЗМОЖНОСТЬ СНЯТЬ  
эмоциональное напряжение  
и таким образом повлиять  
на процесс образования  
жизненной энергии и  
накопить её как можно  
больше. А чем больше у нас  
жизненной энергии, тем  
здоровее и сильнее  
чувствуем мы себя.**





# Практика Цигун



**Комплекс**  
**«Игры пяти**  
**зверей»**

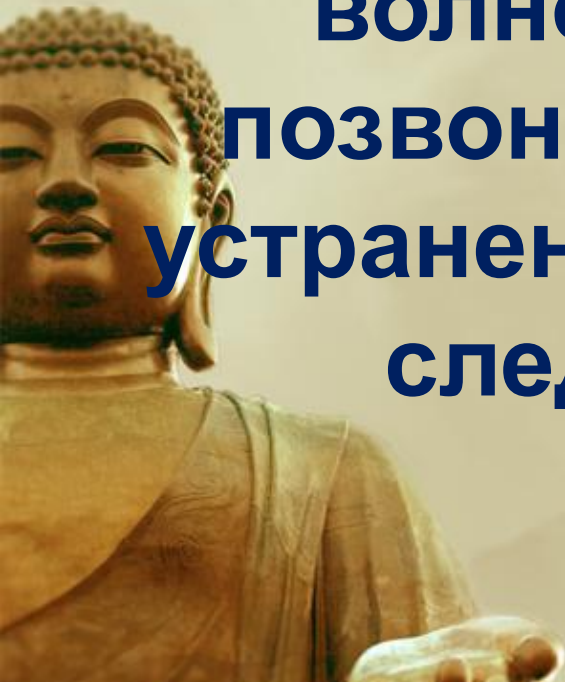


## 1 часть «Тигр потягивается»

улучшение кровообращения и мозговой деятельности, сухожилия становятся более эластичными и подвижными

## 2 часть «Тигр нападает»

волнообразные движения позвоночником способствуют устранению препятствий на пути следования энергии по меридианам.



# Игра тигра

Тигр соответствует печени и желчному пузырю.

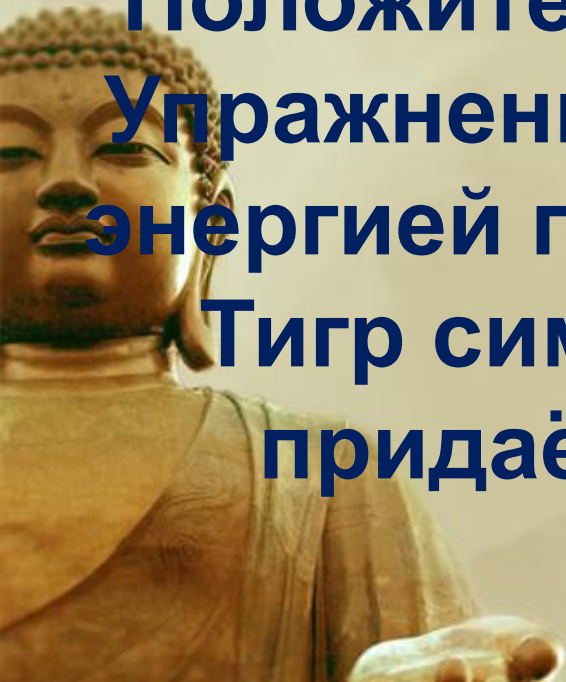
Из органов чувств – глаза.

Из отрицательных эмоций – гнев.

Положительная эмоция – доброта.

Упражнение укрепляет и наполняет энергией печень и улучшает зрение.

Тигр символизирует стойкость, придаёт уверенность в себе.



## **«Игра оленя»**

**Олень соответствует почкам и мочевому пузырю.**

**Орган чувств – уши.**

**Отрицательная эмоция – страх.**

**Положительная эмоция – душевная  
мягкость.**

**Приведение в баланс почек  
уменьшает вредоносное воздействие  
стрессов на организм.**



## 1 часть «Олень бодается»

При поворотах корпуса  
натягиваются боковые мышцы,  
предотвращение отложения  
солей, массаж внутренних  
органов: желудок, печень,  
селезёнка.

## 2 часть «Олень гуляет»

предотвращение остеохондроза,  
открытие переднесерединного и  
заднесерединного каналов.



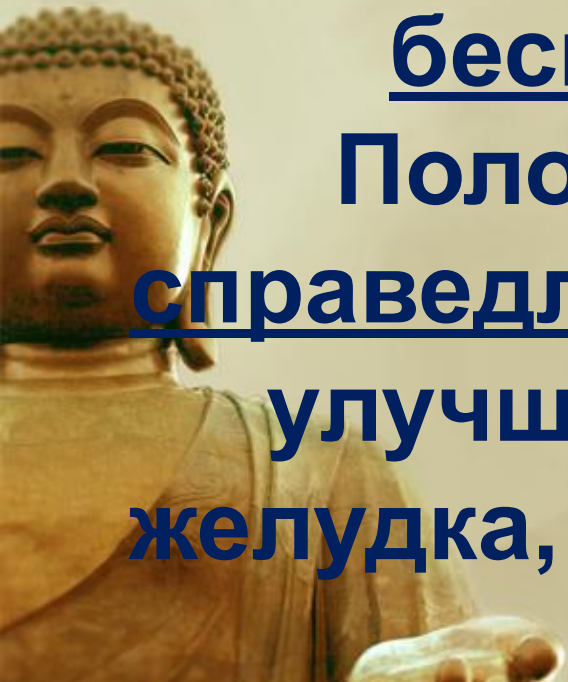
## **«Игра медведя»**

**Медведь соответствует желудку и поджелудочной железе.**

**Орган чувств – ротовая полость  
(вкус).**

**Негативные эмоции –  
беспокойство, тревога.**

**Положительная эмоция –  
справедливость. Это упражнение  
улучшает работу селезёнки,  
желудка, поджелудочной железы.**



**1 часть «Медведь  
раскачивается»**

**Упражнение помогает  
избавиться от отложения солей  
в позвоночнике, помогает  
пищеварению.**

**2 часть «Медведь шагает»**

**Разрабатывается поясничный  
отдел позвоночника и  
тазобедренные суставы.**





## **«Игра обезьяны»**

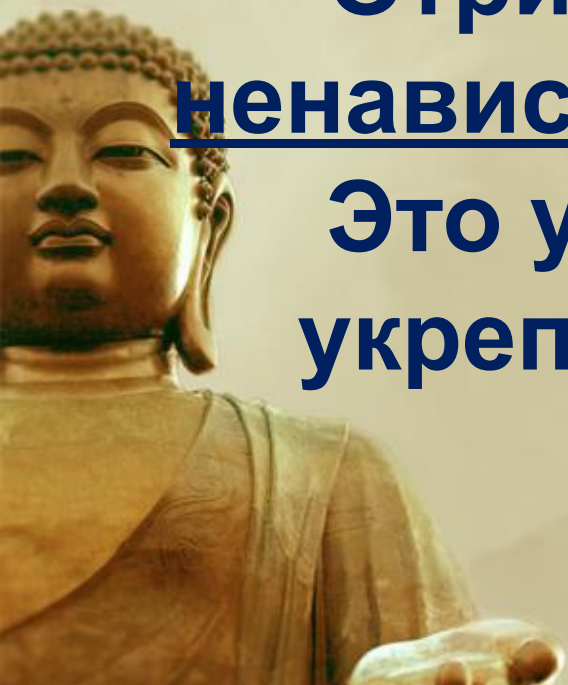
**Обезьяна соответствует сердцу.**

**Орган чувств – язык.**

**Положительные эмоции –  
любовь, радость.**

**Отрицательные эмоции –  
ненависть, раздражительность.**

**Это упражнение помогает  
укрепить сердце, очистить  
сосуды.**



# 1 часть «Обезьяна поднимает лапки»

Укрепление мышц ног.

Подтягивание ануса – укрепление нижней части живота, усиление притока ци к внутренним органам.

# 2 часть «Обезьяна срыгает персик»

Нормализация процессов возбуждения и торможения.



## **«Игра журавля»**

**Журавль соответствует лёгким.**

**Орган чувств – нос.**

**Негативные эмоции – печаль,  
депрессия.**

**Положительные эмоции =  
добродетель, мужество.**

**С правильной работой лёгких  
связаны кожа и волосы.**



## 1 часть «Журавль вытягивает спину»

Оздоровительное воздействие на плечевые и тазобедренные суставы. Прогибы позвоночника улучшают его подвижность.

## 2 часть «Полёт журавля»

Стимуляция движения ци вверх и вниз, увеличение жизненной ёмкости лёгких.

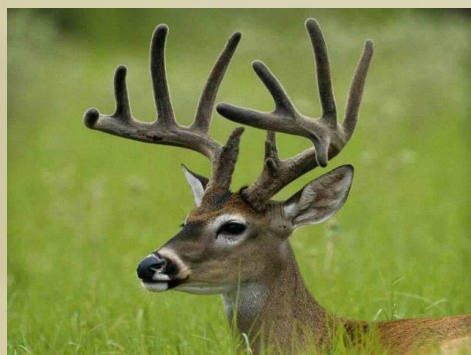


# Каждому животному соответствуют времена года:

Весна



Зима



Бабье лето



Лето



Осень

