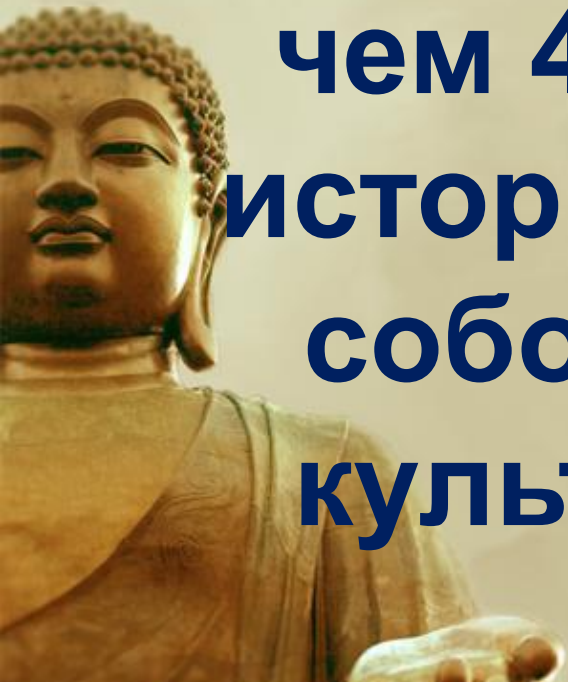




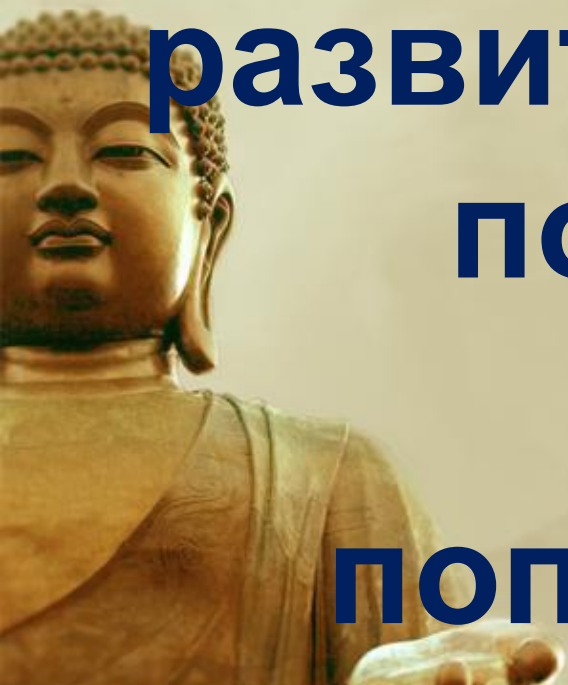
Цигун Теория и практика

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**



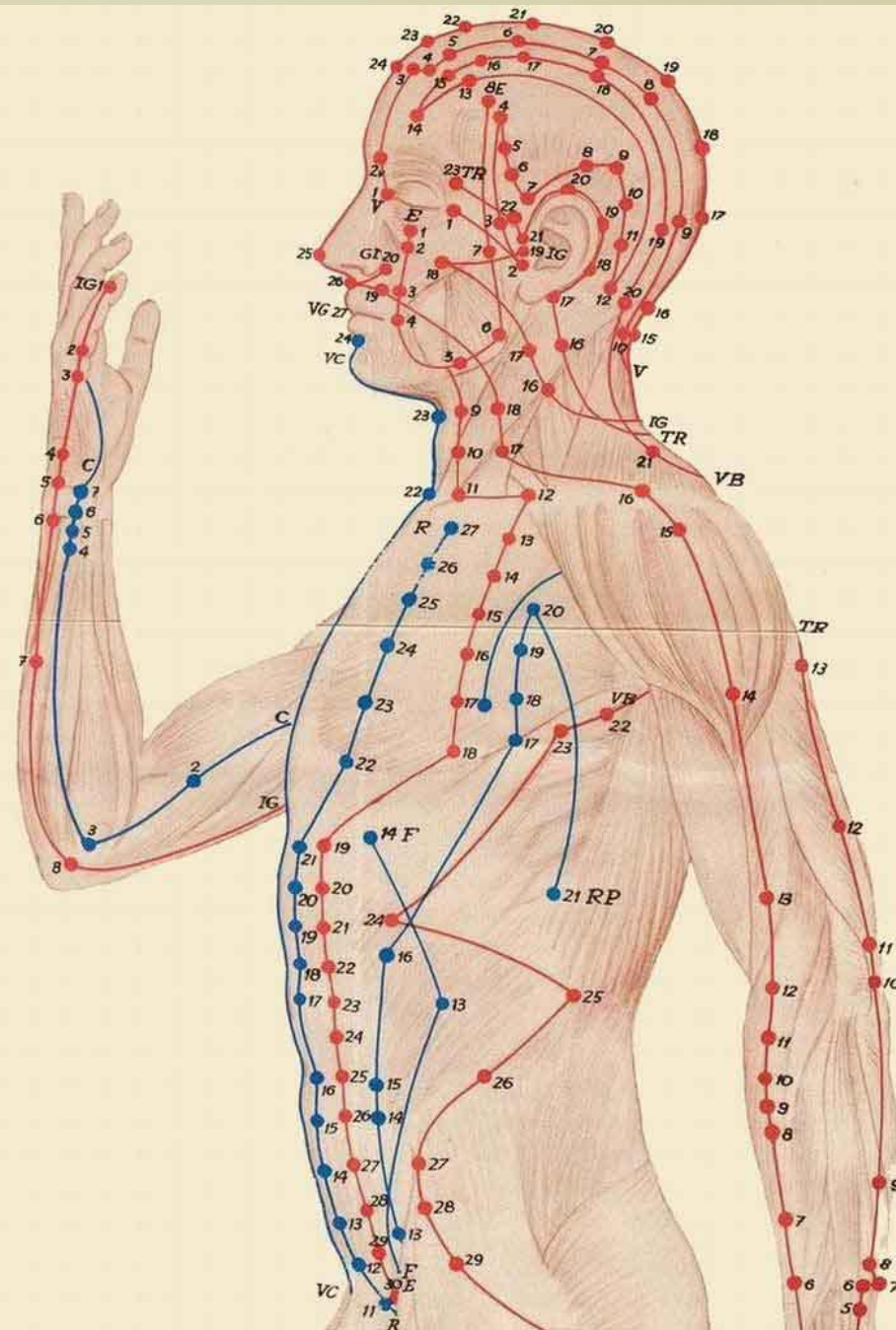
«Ци» – универсальная энергия, энергетическая основа всего, что существует в мире, основа жизни. В

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**





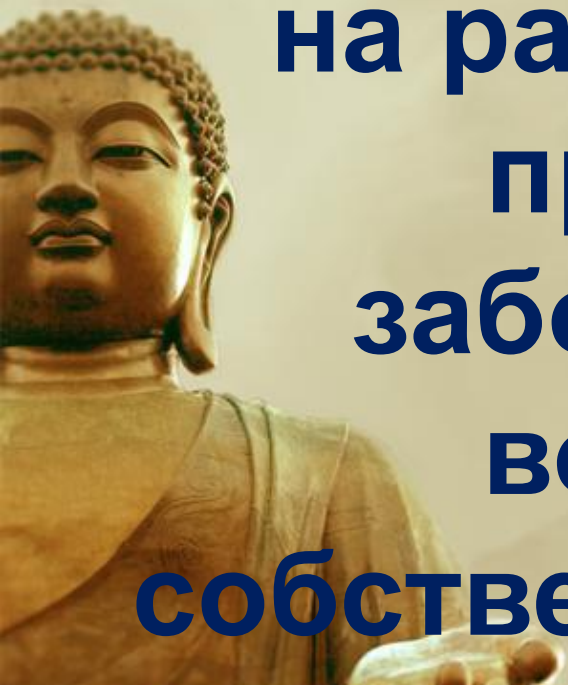
**мастерство, действие,
работа, которую
необходимо затратить
для получения,
преобразования и
управления энергией
Ци.**



**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

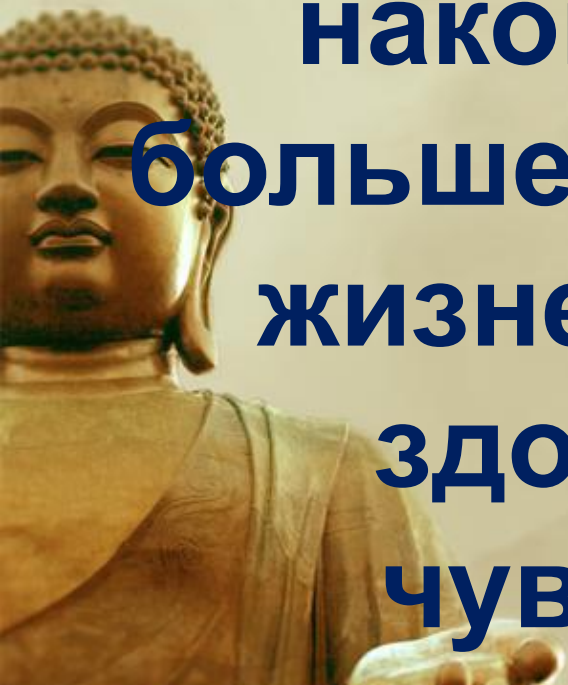


Оказываемый эффект:

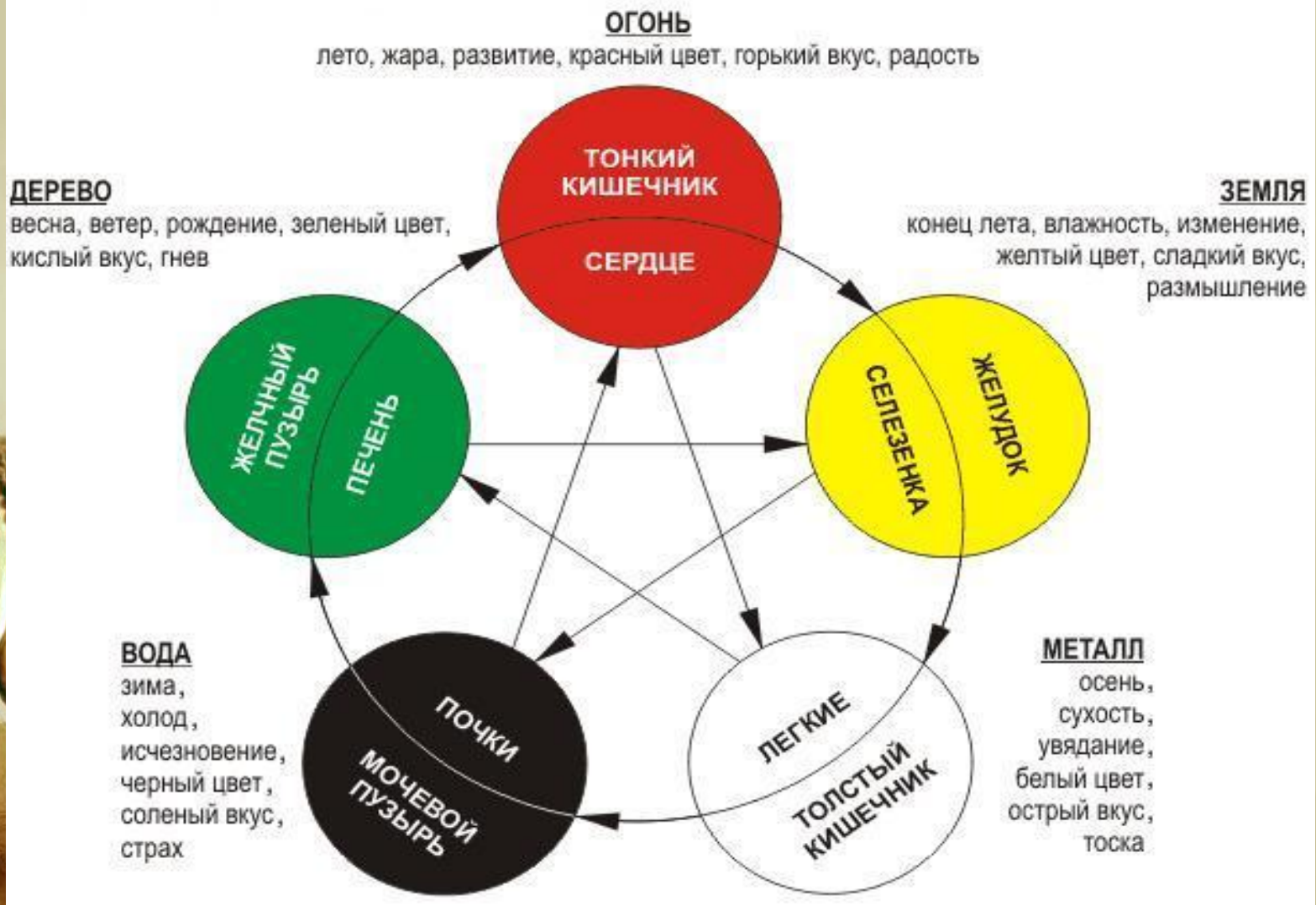
1. укрепление здоровья;
2. улучшение кровотока;
3. вывод шлаков и
расчистка заторов в
акупунктурных
меридианах;
5. повышение
координационной
способности нервной



**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»

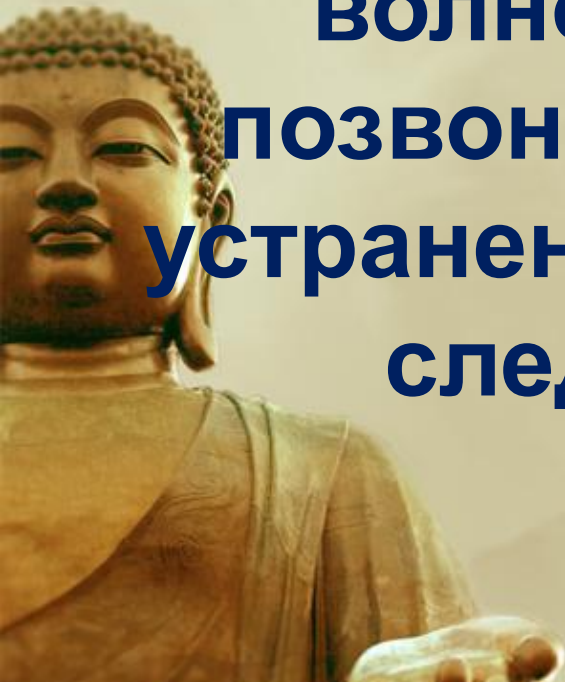


1 часть «Тигр потягивается»

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.

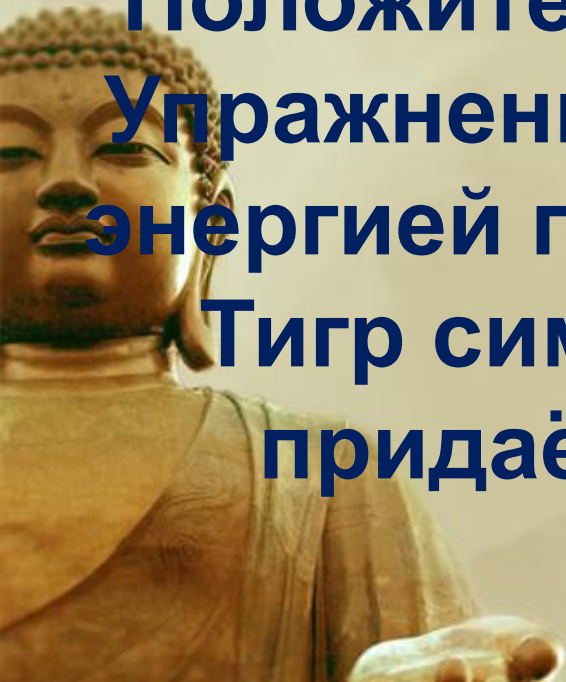
Из органов чувств – глаза.

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.



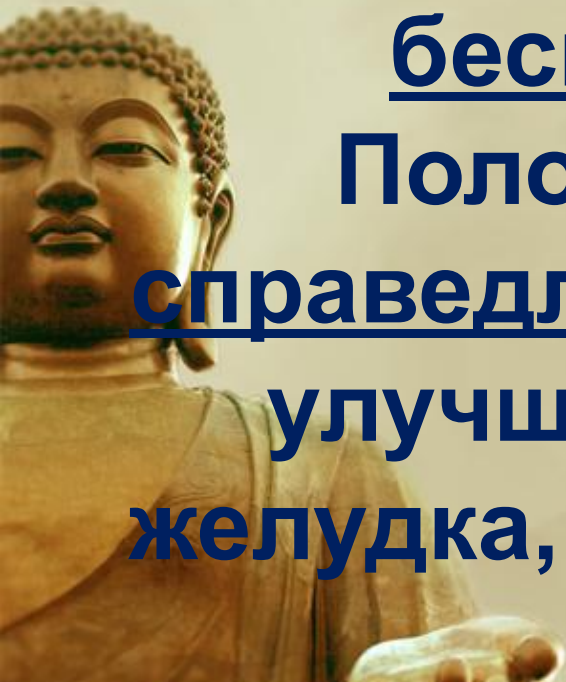
«Игра медведя»

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»

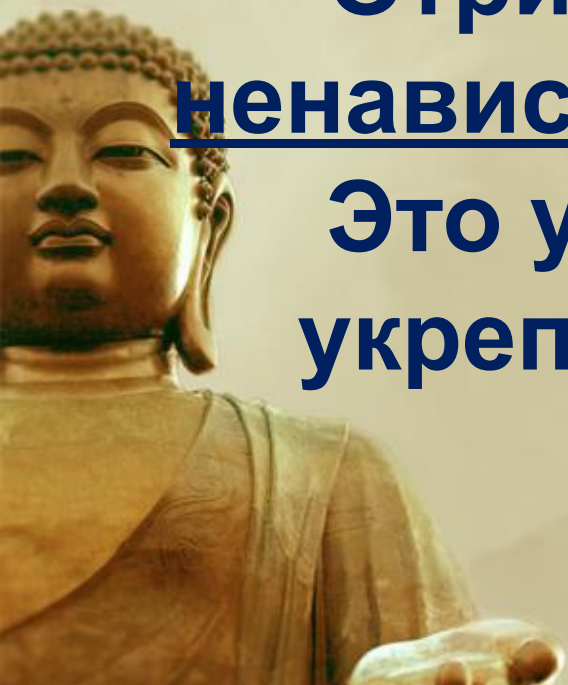
Обезьяна соответствует сердцу.

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.

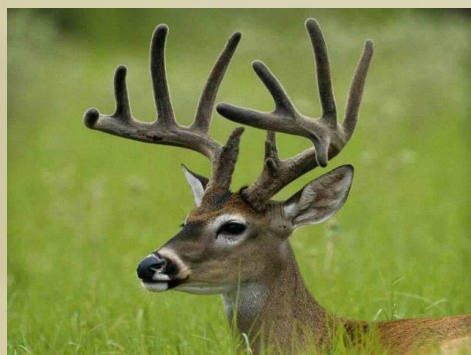


Каждому животному соответствуют времена года:

Весна



Зима



Бабье лето



Лето



Осень

