**Лекция №17,18**

**Тема: Методика упражнений и гимнастик по китайской системе Цигун.**

***Цигун: в здоровом теле — здоровый дух!***

В том виде, в каком он известен сейчас, цигун был создан в конце сороковых годов ХХ века. Родоначальником современного комплекса цигун можно назвать Лю Гуй Чжена, молодого работника китайской коммунистической партии. К своим 27 годам он страдал от нервных расстройств, туберкулеза и язвы желудка, весил меньше сорока килограммов, был признан безнадежно больным и отправлен в родную деревню. Однако благодаря своему дяде, который практиковал традиционную китайскую медицину, Гуй Чжен смог поправить свое здоровье.

Лечение можно было сравнить с оздоровительным лагерем, если сделать скидку на послевоенную разруху. В течение трех месяцев все время, кроме сна и приема пищи, Лю занимался исключительно практиками «нэй янг гун», что можно приблизительно перевести, как «путь внутренней культивации» или «внутреннее взращивание».

Это традиционная буддистская дисциплина, специалистом в которой был его дядя. Большую часть практики занимали дыхательные упражнения, а также различные позы и повторение мантр. Спустя 100 дней Лю Гуй Чжен набрал 15 килограммов веса и смог вернуться к работе. Этот случай заинтересовал его руководителей в коммунистической партии, и Лю снова отправили к дяде, теперь уже для дальнейшего обучения секретам мастерства.

Перед ним была поставлена задача — отделить традиционные китайские методы развития тела от религиозных и феодальных пережитков, стандартизировать их и использовать на благо государства.

Слово «цигун» впервые было использовано для обозначения комплекса оздоравливающей гимнастики в 1949 году.

Сочетание иероглифов «ци» и «гун» можно перевести как «дыхательные упражнения». Иероглиф «ци» (также читается как «чи» или «ки») означает не только дыхание.

В традиционной китайской медицине существует понятие об энергии Ци, тесно связанное с философией даосизма. У здорового человека энергия Ци свободно движется по организму. Если движение этой энергии в теле нарушается, то возникают болезни. Цигун строится на трех основных дисциплинах, или законах: дисциплина тела; дисциплина дыхания; дисциплина ума.

С помощью специального дыхания, движений тела и концентрации мыслей древние китайцы хотели возобновить естественное движение энергии Ци в организме и таким образом избавиться от болезней.

Цигун с каждым годом набирает популярность во всем мире.

Что же это такое? Само слово «цигун» образовано от двух иероглифов: «ци» — жизненная энергия, дыхание и «гун» — движение. Поклонники этой гимнастики утверждают, что, если заниматься цигуном по 10–15 минут в день, можно сохранить здоровье и бодрость духа до самой старости.

«Практика цигун — это плавные движения, призванные не нарушать душевное равновесие. Ведь именно внешние раздражители — гнев, чрезмерная радость, крик и громкий смех, согласно китайской философии, разрушают внутреннее спокойствие, что и приводит к болезням. Суть китайской гимнастики заключается в сдержанной физической активности, которая должна возвратить эмоциональное и духовное равновесие».

Самыми полезными считаются утренние занятия, а для снятия накопившейся усталости и хорошего сна практикуют занятия цигуном после захода солнца. Гимнастика цигун эффективна только при точности ее исполнения. Особое значение имеет спокойствие. Не стоит начинать упражнения, если не получается избавиться от раздражающих мыслей.

Все позиции тела должны быть естественными и комфортными. Важным является и полное отсутствие негативных или чрезмерно радостных мыслей. Человек должен пребывать в гармонии с собой. Вероятно, это является самым сложным моментом во всей гимнастике.

Важно, чтобы дыхание было правильным и расслабленным. Как и любые другие упражнения, цигун для максимального эффекта требует регулярности. Считается, что эффект от таких занятий наступает через два-три месяца. С увеличением циркуляции кислорода у человека улучшаются зрение и память, нормализуется обмен веществ, работа легких и сердца, исчезает одышка. При длительном выполнении упражнений уменьшаются жировые отложения, улучшается движение суставов и позвоночника.

Противопоказания для занятий цигуном могут быть постоянными или временными. К постоянным относятся онкологические или сердечные заболевания, различные психические расстройства. К временным можно отнести прием лекарственных средств во время болезни, послеоперационный период, полный желудок, тяжелая физическая работа или обострение хронических заболеваний.

Несмотря на скепсис некоторых представителей официальной медицины, цигун однозначно хорош как гимнастика для снятия психологического напряжения, он улучшает концентрацию и помогает в восстановлении после травм.

Интересуетесь восточными практиками? Попробуйте активную йогу или размеренный и плавный цигун. Выбирайте то, что подходит для вашего образа жизни. Главное, делите на два как восторженные мнения верных последователей цигуна, так и скепсис его противников. Ищите свой путь и получайте удовольствие от занятий!