

ПРАКТИКА ЦИГУН



Цигун (Ци Гун) – это китайская гимнастика, включающая в себя медитацию и упражнения с контролируруемыми движениями и дыханием.

Этимология слова «цигун» восходит к двум китайским иероглифам: Ци (氣) переводится как дыхание, воздух, газ, чаще - как метафизическая концепция жизненной энергии, циркулирующей по телу; общее определение ци - универсальная энергия, которая пронизывает всё сущее, заполняет собой природу. Гун (или кунг) (功) переводится как культивирование или работа, практика, умение, мастерство, служение, результат, достижение через усилия. Вместе эти два иероглифа означают – «возращивание, обретение энергии», «работу с энергией».

Согласно историческим справкам, гимнастика цигун родилась очень давно. Ее основы восходят к церемониальным танцам, совершаемым племенами из разных частей Китая. Специфические ритмы и танцевальные движения были разработаны для того, чтобы укрепить танцоров как физически, так и умственно, и предотвратить болезни. Со временем движения были систематизированы в комплекс упражнений для организма. В 1949 году термином "Ц и Г у н" обозначалась система практик по сохранению жизни. Во время Великого скачка вперед (1958-1963 г.) и Культурной революции (1966-1976 г.) цигун стал распространяться в государственных реабилитационных центрах, университетах, больницах. После Культурной революции цигун был популяризирован как ежедневная утренняя зарядка, практикуемая в массовом порядке по всему Китаю. С 1989 года цигун был признан "стандартной медицинской техникой" в Китае и включается в медицинскую учебную программу крупных университетов Китая.

В официальном китайском медицинском учебнике цигун определяется как "упражнение "тело-ум"; оно «выравнивает» настройки тела, ума, а также дыхания, объединяя их в одно целое.

Практика цигун укрепляет тело/организм двумя способами: внешним и внутренним. В первом случае тренируются кости, кожа, мышцы. Во втором – дух и другие внутренние субстанции, в том числе, ци. Ци является центральным основополагающим принципом в традиционной китайской медицине, одной из главных субстанций жизнедеятельности организма. От ее состояния зависит здоровье человека.

Считается, что ци культивируется и накапливается в трех основных энергетических центрах - даньтянях и проходит через тело по двенадцати

основным меридианам с многочисленными меньшими ветвями и притоками; основные меридианы соответствуют двенадцати основным органам; человек заболевает или умирает, когда ци становится уменьшенной или неуравновешенной; здоровье возвращается путем восстановления ци.

Научиться чувствовать ци и использовать силу ума, глаз и сердца для направления потока ци по энергетическим каналам организма – основа цигун. Чтобы создать сбалансированный поток ци, используются взаимодополняющие и противоположные энергии (силы инь и ян), отслеживается и исправляется дисгармония этих сил (их дефицит или избыток).

Гимнастику цигун не следует путать с йогой. Если в упражнениях йоги достижение оздоровительного эффекта происходит за счёт изменений физического положения тела, в его замысловатых поворотах, сгибах и прогибах, то в упражнениях цигун положение тела не настолько принципиально важно, в них особое внимание уделяется ощущению прохождения энергии по телу, внутри и снаружи. Важно глубинное понимание каждой формы и принципов, с помощью которых разработана практика цигун.

Существует множество форм цигун, из них 75 – древние, которые можно найти в древней литературе. Основные пять традиций или школ цигун: китайский медицинский цигун, даосский цигун, буддийский цигун, конфуцианский цигун и боевой цигун. Например, даосский цигун обеспечивают путь к достижению долголетия и духовного просветления, обеспечивает более тесную связь с миром природы. Практика цигун – это духовная практика, в ней энергия воспринимается не только физически, но и понимается как духовная составляющая.

В современной практике цигун акцент все больше смещается на здоровье человека. Являясь "стандартной медицинской техникой в Китае, цигун активно применяется в здравоохранении в рамках интегративной медицины, как дополнение к основному медицинскому лечению.

Цигун назначают при лечении широкого спектра заболеваний, включая гипертонию, ишемическую болезнь сердца, пептическую язву, хронические заболевания печени, сахарный диабет, ожирение, синдром менопаузы, синдром хронической усталости, бессонницу, опухоли и рак, боли в пояснице и ногах, близорукость. Терапевт-специалист по цигун учит пациента использовать энергию ци для облегчения своего состояния, повышения эффективности терапии.

Физиологические эффекты цигуна многочисленны: давление приходит в норму, стабилизируется сердцебиение; исследования показали также снижение уровня кортизола - гормона, вырабатываемого организмом в ответ на стресс.

Цигун может принести пользу и улучшить состояние психического здоровья, включая улучшение настроения, снижение тревоги и депрессии. Учёные выявили, что занятия энергетической практикой цигун позитивно сказываются на работе мозга. Как у пожилых людей, так и у молодых, практикующих цигун, наблюдалось улучшение работы памяти.

Цигун практикуют люди с ограниченными возможностями, восстанавливающиеся после травм, спортсмены. Цигун имеет массу преимуществ для женского здоровья.

Цигун применяется также в пенитенциарной и наркологической реабилитации, бизнесе, образовании. Эта практика возрождения к жизни, или как ее называют в Китае «цигун для жизни», используется для наращивания жизненной силы ("жизненной энергии"), а также для развития контроля дыхания, для большей осознанности, повышения качества своей жизни.

В настоящее время китайской гимнастикой занимаются миллионы людей во всем мире. Цигун стал известен за пределами Китая в 1990-х годах. Те, кто интересуется цигуном, практикуют его по разным причинам, включая отдых, физические упражнения, расслабление, профилактическую медицину, самоисцеление, альтернативную медицину, самосовершенствование, медитацию, духовность и обучение боевым искусствам.

Благодаря относительной простоте упражнений цигун доступен людям всех возрастов, включая пожилой возраст, он не требователен к начальной физической подготовке практикующего, не выдвигает каких-либо жёстких условий для выполнения практики.

Предостережения, связанные с цигуном, такие же, как и при любой физической активности, включая риск мышечных напряжений или растяжений. Подбирая программу гимнастики, нужно учитывать возрастную группу. К примеру, упражнения цигун для женщин за сорок – более сложные, чем гимнастика для семидесятилетних.

Побочные эффекты цигун незначительны (бессонница, головные боли, перемена настроения) и наблюдаются крайне редко. В случае их появления, а также для общей безопасности перед практикой следует проконсультироваться с инструктором и врачом.

Цигун включает в себя разнообразный набор практик, среди них: медитация движения и неподвижности, массаж, пение, звуковая медитация и бесконтактные процедуры, выполняемые в широком спектре поз тела.

С терапевтической точки зрения цигун классифицируется на две системы: 1) внутренний цигун, который фокусируется на самообслуживании и самосовершенствовании, и 2) внешний цигун, который включает в себя лечение терапевтом, который направляет или передает ци.

Занимаясь внутренним цигуном, человек может опираться на интуитивный подход, то есть практиковать цигун в то время, когда есть возможность, прислушиваясь к внутреннему ритму, скорости, амплитуде, набору упражнений, которые ему хочется сделать.

В зависимости от типа и направления гимнастики упражнения цигун могут меняться: в одних – движения очень мягкие, в других – более энергичные, некоторые движения занимают много места, а другие – маленькие, едва заметные.

Упражнения оказывают специфическое влияние на тело и разум. Цигун динамический, активный, аэробный, с энергичными движениями (в нем выражаются аспекты янской энергии) - актуален для поддержки иммунной системы. Медитативный или пассивный цигун - с неподвижными позициями, внутренним движением дыхания, в расслабленной растяжке, визуализации (в нем выражаются аспекты иньской энергии)- актуален для снятия напряжения, восстановления жизненных сил.

Гимнастика цигун для начинающих должна начинаться с правильной постановки дыхания. Оно играет ключевую роль в упражнениях и влияет на все тело, работу всех органов. В практике цигун оно должно быть расслабленным, медленным и глубоким. Вдыхание происходит через ноздри ровно и медленно, воздух втягивается в нижние части легких и расширяет брюшную полость наружу. Выдох освобождает дыхание длинным, медленным, ровным потоком, брюшная стенка подтягивается внутрь к позвоночнику. Между каждым циклом диафрагма и брюшная стенка расслабляются. Выдох происходит, когда руки движутся от тела, а вдыхание начинается, когда руки движутся к телу. Так человек с каждым вдохом поглощает больше кислорода и выделяет больше отработанных веществ.

Дыхательные упражнения можно делать даже в офисе, сидя за рабочим столом. Например, если возникает стресс или человек чувствует дисбаланс, можно понаблюдать за брюшным дыханием – мягко вдыхать и выдыхать животом. Также хорошо немного разминать позвоночник, плечи, шею.

При выполнении упражнений человек представляет поток ци, наблюдает за перетеканием энергии ци, инициирует продвижение потока ци по телу. Первоначально следует позволить проявиться ци, а затем следовать за ней, вместе с ней. Для того чтобы ускорить появление реальных ощущений в теле на начальных этапах используется визуализация.

Сила ци проявляется в плавных, спокойных, концентрированных движениях, которые не вызывают стресса и не сталкивают одну часть тела с другой. Внутренняя энергия, обволакивая все органы и конечности тела, способствует улучшению состояния организма.

Китайская философия говорит о том, что самое постоянное в жизни – это перемены. Эта символическое постоянное движение отражается и в практике цигун. Положительное воздействие практики сказывается после регулярного выполнения цигуна в течение довольно продолжительного периода времени.

Для тех, кто хочет гармонично развиваться, как духовно, так и физически, стоит обратить внимание на практику цигун, которая прошла испытания временем. Это мощная система упражнений оказывает положительное влияние на разум, тело и дух, позволяет укрепить внешние и внутренние ресурсы организма, повышает сопротивляемость человека к болезням.

Информацию подготовила:

психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»