**Практичне заняття № 14. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї**

План:

1. Оздоровча гімнастика ци-гун

1.1. Система нейян-гун, або вправи для профілактики зсередини

1.3. Система цан-цан-гун має три напрямки

1.3. Система баоцзян'-гун, або вправи для збереження здоров'я, призначена для осіб похилого і старечого віку

1.4. Оздоровча гімнастика тай-цзи-цьюань

**1. Оздоровча гімнастика ци-гун**

Оздоровча гімнастика *ци-гун* є важливим елементом східної народної медицини і розглядається як один з головних засобів зміцнення здоров'я і профілактики багатьох хвороб.

Фахівці з ци-гун вимагають уникати непомірності, вести просту спокійне життя, вказують на важливість відпочинку для психіки людини. Саме відпочинку, т. к. Спокій і релаксація важливі в медитативно-дихальних вправах, що ведуть до оздоровлення. За допомогою цієї гімнастики можна досягти внутрішнього, природного стану спокою, т. К. Тільки тоді можливо справжнє, неспотворене сприйняття навколишнього світу і злиття тіла і розуму в єдине ціле.

Психосоматичні чинники визнавалися і враховувалися в давньосхідної оздоровчої гімнастики при побудові різних комплексів вправ. Сім психічних станів (гнів, радість, печаль, роздуми, горе, страх і жах в надмірній мірі) завдають шкоди організму. Іншими словами, стресові ситуації і психічні травми можуть викликати функціональні порушення з соматичними формами патології. Відомо, наприклад, яку роль в етіології і патогенезі гіпертонії грають стреси. Основний принцип гімнастики ци-гун складається в протистоянні цим руйнівним здоров'я факторів і умінні правильно реалізувати свої внутрішні резерви для вирішення складних життєвих ситуацій з найменшими негативними наслідками для здоров'я.

В даний час сформовані основні системи оздоровчих вправ, що входять в дихальну гімнастику ци-гун.

**1.1. Система нейян-гун, або вправи для профілактики зсередини**

Використовується головним чином дихальна гімнастика, що складається з основного дихального вправи, яке поступово ускладнюється. Прийнявши правильну позу, протягом 1-2 хв дихати через ніс. При вдиху кінчик язика піднімається до неба, потім слід пауза і видих, під час якого мова опускається в звичайне положення. Одночасно з цим займається подумки повинен вимовляти слова, тривалість яких відповідає тривалості дихального циклу. Починають з трьох односкладові слів, одне з яких вимовляється на вдиху, друге - під час паузи, третє - при видиху. Потрібно відзначити, що цей принцип бажано використовувати спільно з іншими вправами на різні групи м'язів. Вимовлені слова повинні нести певний сенс, який вселяє впевненість в корисності цих вправ для зміцнення здоров'я. Дихання при цьому завжди має бути природним, рівномірним, без відчуття нестачі повітря. Особливо такий принцип дихальних вправ показаний при функціональних змінах органів травлення.

**1.2.** **Система цан-цан-гун має три напрямки:**

а) виконання оздоровчих вправ з використанням природного дихання: рівних, повільних і спокійних дихальних рухів;

б) особливу увагу звернено на глибокі і тривалі дихальні руху; зазвичай вдих і видих за тривалістю рівні;

в) вправи підбираються відповідно до диханням, заснованому на наступному: при вдиху грудна клітка збільшується і живіт втягується, а при видиху навпаки: живіт випинається, а груди втягується.

Рекомендується при відхиленнях в центральній нервовій і серцево-судинній системах та органах дихання.

**1.3. Система баоцзян'-гун, або вправи для збереження здоров'я, призначена для осіб похилого і старечого віку**

Вона включає 21 вправа полегшеного характеру і спрямована на профілактику захворювань у практично здорових людей.

**1.4. Оздоровча гімнастика тай-цзи-цьюань**

В перекладі вона означає «гру п'яти звірів і птахів», як вважається, була введена китайським лікарем Хуа То ще в другому столітті. Але розробка її, згідно з легендою, належить даоістскім пустельникам. Слова «тай-цзи» означають «вищий», «цью-ань» - «кулак», а в цілому переводяться як вищі основні вправи або тривалий бокс.

Принцип, на якому будується послідовність комплексу тай-цзи-цьюань, той же, що і у всіх системах сходу: взаємоперетворення протилежностей Інь і Ян. Кожен рух переходить в свою протилежність: за підніманням слід опускання, за рухом вперед - рух назад, після завершального - перший порух - без будь-яких перерв і зупинок, плавно і гармонійно. В цьому і проявляється цілісність організму і його відповідність природі.

Нахили, повороти і інші рухи тілом скомбіновані за принципом кругової зміни, тому вони знімають всяке напруження і забезпечують внутрішню та зовнішню гармонію.

Оздоровчий вплив тай-цзи-цьюань полягає, за поданням східної медицини, в тому, що завдяки певним послідовним рухам тіла і концентрації уваги, активніше тече життєва енергія, зникають патологічні причини для її блокування.

Комплекс вправ зміцнює ноги («коріння»), зокрема суглоби стоп, завдяки переміщенням маси тіла з однієї ноги на іншу, кроків в сторони, обертанням стопи і т. п.

Зміцненню мускулатури спини і правильну поставу надається особливе значення. Неправильне положення хребта народжує все хвороби, при правильному положенні хребта врівноважуються функції нервової системи, підвищуються життєдіяльність і захисні сили організму. Цьому сприяють рухливі стегна, які зміцнюють хребет і всі м'язи спини і ніг; вправи, спрямовані на поліпшення рухливості стегон, масажують органи черевної порожнини і тазу.

Система передбачає виконання рухів при максимальній концентрації уваги на ідеї руху. Рух має поєднуватися з диханням. При цьому частково використовується система дихання «Цян-цьюан-гун». Особлива увага приділяється правильності руху, його якості. Наведемо основні правила цієї гімнастики:

1) тазостегнові суглоби і коліна злегка зігнуті;

2) рух йде від стегон, рухатися вперед і назад необхідно плавно, без скутості. При кроці назад стосуватися опори носком ноги, при кроці вперед - п'ятою. Всю підошву ставити на опору поступово перекочуючись, з одночасним перенесенням маси тіла на всю ногу;

3) верхня частина тулуба під час руху зберігає вертикальне положення;

4) руху рук - плавні; якщо кисть піднімається, плече має бути опущеним. Можливі повороти кистей; при цьому важливо стежити за становищем долонь: вгору, вниз, вперед.