

Специальный доклад

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА



**ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯНШЕН
ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

В этом докладе я хочу поделиться с вами секретом омолаживающих упражнений яншен, чтобы вы тоже смогли насладиться тем великолепным букетом выгод для омоложения вашего организма, сохранения здоровья и улучшения качества жизни в любом возрасте, которые эти замечательные по своей простоте и эффективности упражнения дарят практикующим их людям, начиная с самых первых занятий.



Упражнения яншен необходимы любому человеку среднего, старшего и пожилого возраста, чтобы поддерживать качество жизни на оптимальном уровне

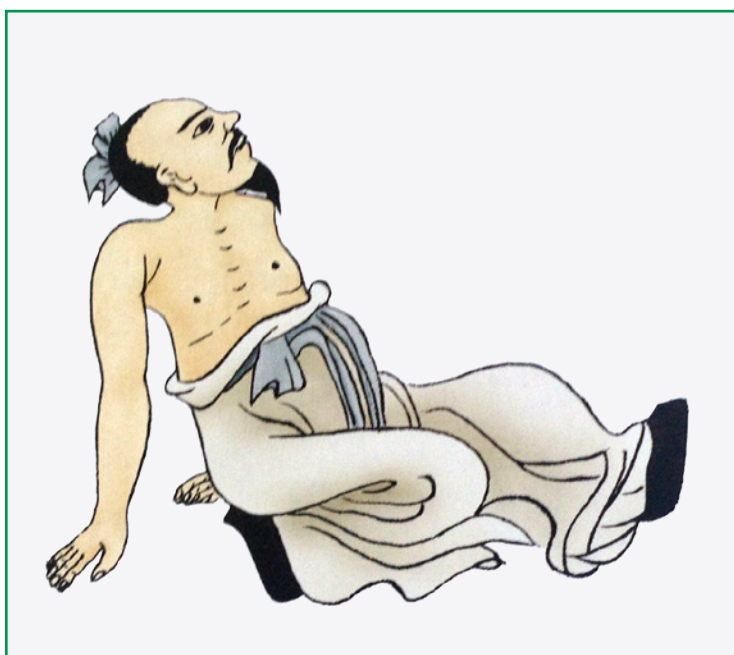
В конце этого доклада я возьму на себя смелость порекомендовать вам одну замечательную программу таких омолаживающих упражнений, которую практикую сам на протяжении многих лет. Но не будем забежать вперед. Итак...

Я убежден, что **упражнения яншен** – это самый простой вид двигательной активности, который жизненно необходим любому человеку среднего, старшего и пожилого возраста, чтобы поддерживать качество своей жизни и здоровье на оптимальном уровне.

И вот почему...

К сожалению, с возрастом ослабевают многие физиологические функции нашего организма. Это приводит:

- к изменениям формы тела;
- снижению работоспособности мышц;
- старению костной системы;
- аномалиям крови;
- снижению сердечной функции;
- изнашиванию нервной системы;
- и так далее.



Правильные упражнения с целью сохранения здоровья должны укреплять не только тело, но и оказывать положительное влияние на психику.

Кроме того, термин «здоровье» включает в себя не только хорошее физическое состояние, но и психическое благополучие, а также высокую способность к адаптации в социуме

Таким образом, правильные упражнения с целью сохранения здоровья и омоложения должны укреплять не только тело, но и оказывать *положительное влияние на психику*. И конечно, упражнения для сохранения здоровья должны **повышать** (а ни в коем случае не понижать) иммунитет.

Что такое иммунитет организма?

Согласно международному союзу иммунологов: «иммунная система – это энергия, имеющаяся в теле, которая позволяет человеку выживать». Пока иммунитет находится в рамках нормы, организм может поддерживать свои функции, а регенеративные процессы находятся под контролем иммунитета.

Данные последних исследований определили основные факторы, которые **понижают иммунитет**:

- ✗ Иммунитет прямо пропорционален давлению: чем выше давление, тем ниже иммунитет.
- ✗ Иммунитет ослабляется, если организм находится в состоянии усталости или истощения.
- ✗ Иммунитет ослабляется при низкой температуре.

А также факторы, **повышающие иммунитет**:

- ✓ Иммунитет повышается, когда человек расслаблен и спокоен.
- ✓ Иммунитет повышают физические упражнения и двигательная активность низкой или средней интенсивности.
- ✓ Иммунитет повышается на 35% с каждым градусом увеличения температуры в пределах 36-41 градуса по Цельсию.

Эти данные исследований не просто показывают нам направление для поиска эффективных методов укрепления иммунитета, а значит и здоровья в целом, но и позволяют *лучше понимать свой организм*.

Теперь, когда мы определили в самых общих чертах правильный подход к выбору упражнений для сохранения здоровья и омоложения, давайте посмотрим, какие системы организма в первую очередь нуждаются в нашей помощи и почему это **особенно важно** для людей среднего и пожилого возраста.

ПРИВЕДЕНИЕ В РАВНОВЕСИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ

Наше самочувствие во многом зависит от состояния вегетативной нервной системы, под контролем которой находятся

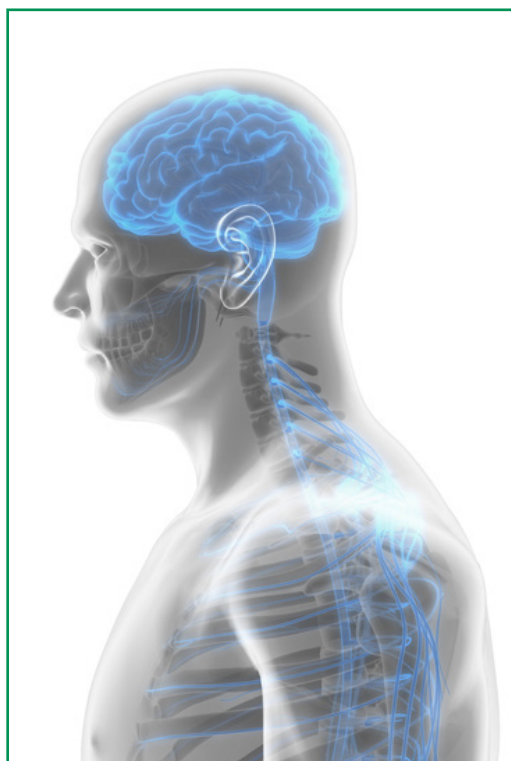
- органы кровообращения;
- дыхания;
- пищеварения;
- выделения;
- размножения;
- а также обмен веществ.

Деятельность вегетативной нервной системы *не зависит от воли человека*. Это означает, что в обычных условиях человек не может волевым усилием заставить сердце биться реже или мышцы желудка – не сокращаться.

Однако достичь сознательного влияния на многие параметры, контролируемые ВНС, можно с помощью специальных методов тренировки.

Для чего это нужно?

Дело в том, что вегетативные нервы состоят из симпатических и парасимпатических волокон, которые находятся в состоянии постоянной конкурентной борьбы, т.е. одни волокна всегда пытаются доминировать над другими, и когда функция одних снижается, в организме начинаются проблемы.



ВНС играет ведущую роль в поддержании постоянства внутренней среды организма. Регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов

Симпатические нервы активны в дневное время.

Они усиливают обмен веществ, мобилизуют силы организма на активную деятельность, ускоряют пульс и частоту дыхания, увеличивают давление и сужают кровеносные сосуды.

Когда люди находятся в состоянии усталости, взволнованности или тревоги, их симпатические нервы будут *доминировать* над парасимпатическими.

В таких условиях надпочечники будут секретировать адреналин, который сужает сосуды, что ведет к уменьшению тока крови и понижению содержания кислорода в организме (*гипоксии*).

Парасимпатическая система активна ночью.

Она способствует *восстановлению* израсходованных запасов энергии, снижает пульс, расширяет сосуды, регулирует работу организма во время сна.

Кроме того, современный образ жизни большинства людей сам по себе создает условия для доминирования симпатических нервов над парасимпатическими, что является основной причиной многих болезней и недомоганий, постоянного чувства усталости, сонливости, вялости или раздражительности.

Потому что долгосрочный дисбаланс между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы неизбежно вызовет усталость в локальных мышцах и нервных центрах, что в итоге приведет к ослаблению здоровья и болезням.

Симпатические нервы	Парасимпатические нервы
Усиливают обмен веществ	Способствуют восстановлению израсходованных запасов энергии
Мобилизуют силы организма	Регулируют работу организма во время сна
Ускоряют пульс, частоту дыхания	Снижают пульс
Увеличивают давление, сужают кровеносные сосуды	Расширяют сосуды

Исследования, проведенные в научно-исследовательском центре даоинь яншенгун при пекинском университете спорта, а также в ряде других спортивно-оздоровительных и медицинских организаций Китая, убедительно показали...

...что регулярная практика упражнений яншен является одним из **самых эффективных способов** для поддержания гармоничной работы вегетативной нервной системы и устранения дисбаланса между ее отделами.

Этот эффект достигается в том числе за счет методик *туна* (методы дыхания) и *фансунгун* (расслабление тела и психики), которые являются неотъемлемыми составляющими правильной яншен-тренировки.

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ОЧИЩЕНИЕ АКТИВНЫХ КАНАЛОВ, АКТИВИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЗАЩИТА ЗДОРОВЬЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Когда человек достигает среднего возраста, общий уровень энергии (*ци и крови* в терминах китайской медицины) в организме начинает снижаться, часто это сопровождается снижением двигательной активности.

Следствием этого является ухудшение кровотока и циркуляции ци, особенно в дистальных (отдаленных) отделах тела. Этим объясняется тот факт, что в упражнениях яншен **большое внимание уделяется работе с кистями и пальцами рук, а также стопами и пальцам ног.**

Согласно теории активных каналов, пальцы рук являются начальными и конечными точками трёх ручных каналов инь и трёх ручных каналов ян, а пальцы ног являются начальными и конечными точками трёх ножных каналов инь и трёх ножных каналов ян.

Например, канал лёгких заканчивается в точке *Шаошан*, а канал толстой кишки начинается в точке *Шанъян*.



Они служат соединительными звеньями при циркуляции крови и ци. Кроме того, большинство важных акупунктурных точек находятся в области запястий и лодыжек.

Стимулирование запястий, пальцев рук, лодыжек и пальцев ног с помощью специальных упражнений позволяет эффективно:

- ✓ прочистить активные каналы;
- ✓ открыть больше капилляров;
- ✓ улучшить микроциркуляцию и снизить кровяное давление;
- ✓ а также улучшить работу внутренних органов.

Кроме того, чем хуже кровоток, тем *сложнее* сердцу поднимать кровь вверх, что приводит к снижению кровоснабжения сердца и органов над сердцем, а также подвергает организм риску таких заболеваний, как

- ишемическая болезнь сердца,
- атеросклероз,
- варикозное расширение вен,
- артрит и геморрой.

Специальные упражнения яншен эффективно разгружают сердце, способствуют притоку крови к сердцу и участкам выше сердца и таким образом улучшают кровообращение всего организма и облегчают контроль и профилактику вышеуказанных заболеваний.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ, КОСТЕЙ И СУСТАВОВ

Современный образ жизни формирует у нас *долгосрочные вредные привычки*, которые деформируют локальные кости, суставы и мышцы нашего тела.

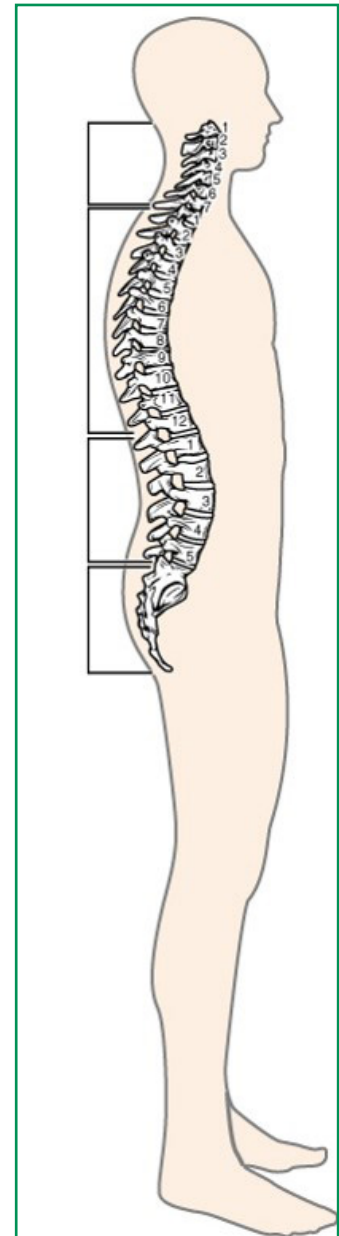
Например, если склоняться над столом в течение длительного времени, это будет напрягать шею, плечи и мышцы спины.

Вместе с патогеном сквозняка и патогеном простуды это вызовет повреждения мышц и локальное расстройство суставов. Кроме того, длительные вертикальные позы также приводят к травмам позвоночника и особенно поясничного позвонка.

Соответствующие исследования показали следующее: если посмотреть на профиль позвоночника нормального человека, стоящего вертикально, **центр тяжести верхней части тела находится в передней части позвоночного столба**.

Линия центра тяжести туловища, как правило, проходит через брюшную сторону центра четвёртого поясничного позвонка. Другими словами, все сегменты каждого из отделов позвоночника постоянно перегибаются вперёд.

Поэтому давление на позвоночник идёт не только от веса самого человеческого тела, но также и от конвергентной силы мышц спины, которые используются для того, чтобы уравновесить силу тяжести. Когда наше туловище



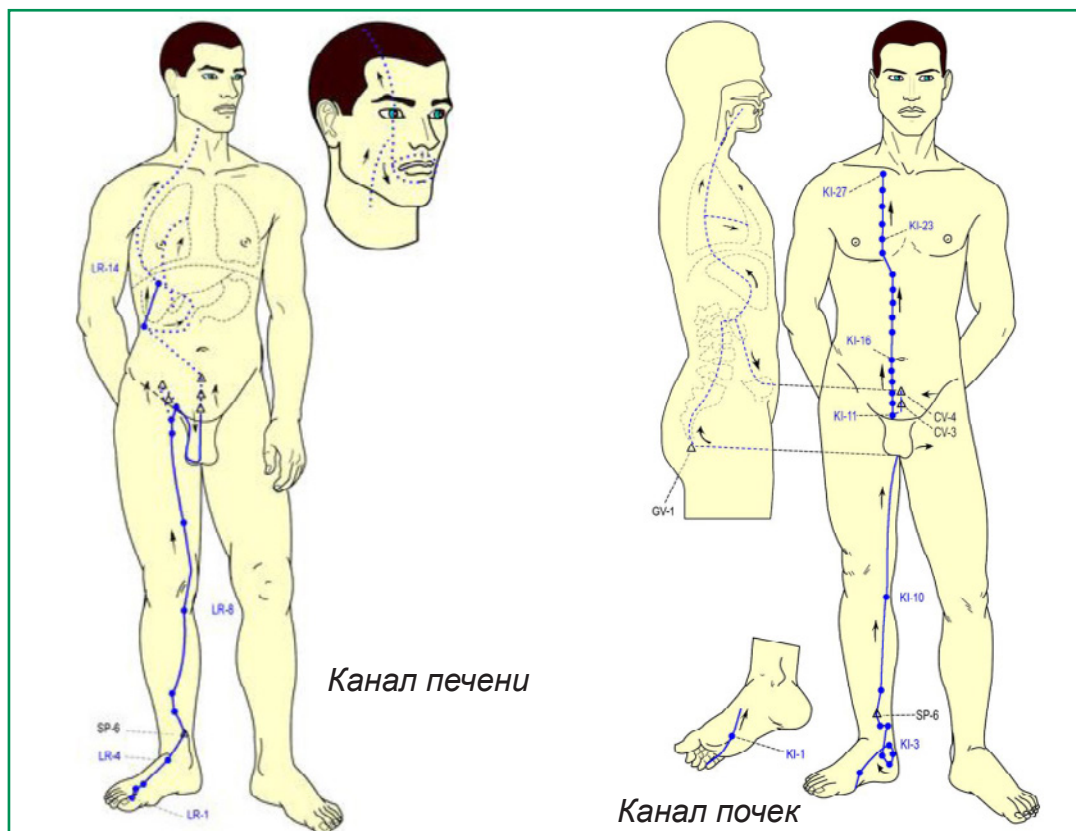
Центр тяжести верхней части тела находится в передней части позвоночного столба

находится в вертикальном положении, позвонок и межпозвонковые диски несут на себе почти всё давление.

Давление на различные сегменты позвоночника постепенно увеличивается снизу вверх. Поэтому люди, всё время стоящие вертикально, *часто страдают от болезней позвоночника* и особенно поясничного позвонка – таких как прострелы и боли в спине.

Упражнения яншен не только эффективно помогут занимающемуся **снять напряжение** в вышеуказанных частях тела и улучшить местное кровообращение, но и **распределят тяжесть тела** на четыре конечности, значительно снизив нагрузку на позвоночник и поясницу.

Упражнения яншен стимулируют точки *Канала печени* (печень управляет сухожилиями) и точки *Канала почек* (почки управляют костями), чтобы остудить огонь печени, усилить ци почек, что благотворно скажется на работе печени и почек и поможет замедлить процессы старения.



Упражнения яншен:

- ✓ укрепят ваши кости и сухожилия;
- ✓ повысят силу и эластичность мышц;
- ✓ скорректируют осанку;
- ✓ и увеличат энергию.

УЛУЧШЕНИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАПОРОВ И ГЕМОРРОЯ

С ухудшением кровотока вертикальное положение туловища будет оказывать *давление на желудок и кишечник*, создавать проблемы для их перистальтики, а в связи с их низким расположением добавит проблемы для венозного рефлюкса.

Это легко может привести к запорам, ректоцеле, геморрою и бесконечным сопутствующим неприятностям.

Упражнения яншен:

- ✓ эффективно стимулируют желудок, кишечник и анальный сфинктер;
- ✓ содействуют циркуляции крови в этих областях;
- ✓ улучшают венозный рефлюкс

и тем самым помогают предотвратить вышеуказанные симптомы.

ЭФФЕКТИВНОЕ ТОРМОЖЕНИЕ СНИЖЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Благодаря современным научным исследованиям мы знаем, что интеллект человека сначала поднимается до определенного уровня, достигая своего пика в возрасте 25 лет, потом на некоторый период остается на этом уровне в пределах 26-35 лет, после чего начинает *медленно падать*. У разных людей это проявляется по-разному.

У некоторых признаки старения мозга проявляются в пятьдесят-шестьдесят лет. А некоторые сохраняют способность к быстрому мышлению даже в семьдесят-восемьдесят лет.

Основные причины таких различий заключаются не только в генетической предрасположенности, но и в особенностях применения мозга, любознательности и готовности воспринимать новые знания в любом возрасте.

Кроме того, **специальные упражнения, включающие мелкую моторику**, являются эффективными мерами торможения процесса умственного старения.

Исследования показали, что продолжительная практика упражнений яншен значительно улучшает моторные реф-



Специальные упражнения, включающие мелкую моторику, являются эффективными мерами торможения процесса умственного старения

лексы и скорость счета, распознавание символов и способность запоминать числа. А это *важные показатели* традиционных IQ-тестов.

Продолжительные занятия упражнениями яншен способны не только эффективно тормозить интеллектуальную деградацию людей среднего и пожилого возраста, но и **оказывать положительное влияние на улучшение внимания и воображения**, в полной мере активируя клетки мозга и тем самым замедляя процесс старения.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Психологи однажды провели эксперимент, в котором воздух, выдыхаемый людьми в различных эмоциональных состояниях, собирали в пробирки и превращали в воду.

Результаты показали, что, когда человек спокоен, воздух превращается в *чистую, бесцветную* воду без посторонних веществ. Вода, полученная из воздуха грустящих людей, содержит *белый осадок*. Вода, полученная из воздуха сердитых людей, содержит фиолетовый осадок. «Злая вода», введенная внутривенно в белых крыс, убивала их за несколько минут.

Таким образом, психологи пришли к заключению, что когда человек зол, жестокие физиологические реакции активируют вредные субстанции в организме.

Эти субстанции опустошают защитный механизм организма, **уничтожают иммунную функцию организма** и приводят к болезням. Эта точка зрения подтвердилась с помощью опроса сотрудников, проведенного японскими исследователями.

У сотрудников, которые часто испытывают гнев, ярость и агрессию, противоопухолевый иммунитет слабее. И напротив, позитивные эмоции – это чудесное лекарство от всех болезней.

Почему же эмоции так тесно связаны с физическим здоровьем?

Это связано с врожденным правилом формирования эмоций. Психологические исследования показали, что в формировании эмоций существует фундаментальный фактор: физиологические изменения.

Когда человек испытывает сильные эмоции, создается сильное напряжение между телом и разумом, которое приводит к серии значительных изменений всех систем организма, например, дыхательной системы, сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и мышечной систем.

Эти изменения легко приводят к дисбалансу физиологических функций.

Касательно этих тканей *традиционная китайская медицина* давно выдвинула теорию внутреннего повреждения избыточными эмоциями (перевозбуждение, злость, взволнованность, беспокойство, печаль, страх и ужас), которая оказывает сильнейшее влияние на связь между заболеваниями внутренних органов и слабой координацией этих семи эмоций (чрезмерная стимуляция или длительное действие).

Именно поэтому мы всегда избегаем негативных эмоций в жизни и искренне желаем счастья себе и другим.



Связь между эмоциями и внутренними органами

Но *«судьба человека непредсказуема, как погода»*. Неудачи неизбежны. И иногда нас настигают негативные эмоции.

В современной психологии здоровья считается, что ментально здоровый человек не находится в состоянии наслаждения весь день, но почти все время оптимистичен. Как нормальная температура тела колеблется в районе 37 градусов, так и эмоции у психически здорового человека **пребывают в состоянии оптимизма**.

Что еще важнее, в случае появления негативных эмоций, такой человек *легко сможет совладать с ними* и привести свое эмоциональное состояние в порядок. Такая способность к регуляции эмоций обязательна для всех ментально здоровых людей.

Изучение способности регуляции эмоций – это еще один подход к улучшению психического здоровья. Исследования показали, что постоянные занятия упражнениями яншен помогут **улучшить стабильность эмоций** и уменьшить количество их негативных проявлений.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Хотя для психического здоровья и нет единых критериев, хорошие межличностные отношения всегда были общей чертой для всех определений такого здоровья во все времена во всех частях света. Хорошие межличностные взаимоотношения подразумевают *гармонию* в семье, гармонию в рабочей обстановке, гармонию с соседями. Словом, они необходимы для счастья человека, чувства достижения и ощущения безопасности.

Как говорится, *«как забору нужна поддержка трех опор, так и человеку нужна поддержка трех друзей»* и *«полагайся на родителей дома, на друзей – вне его»*, ведь любой, кто живет в обществе, нуждается в поддержке со стороны других людей.



Хорошие межличностные взаимоотношения необходимы для счастья человека, чувства достижения и ощущения безопасности

Человек без какой-либо поддержки становится *одиноким*. Человек без помощи вряд ли сможет достичь психического здоровья.

Межличностные взаимоотношения тесно связаны с продолжительностью жизни. Исследователи потратили девять лет на опрос взрослых людей в Калифорнии. 8% из этих людей умерли за эти девять лет.

Исследователи анализировали их брак, друзей и другие социальные связи и выяснили, что в каждой возрастной группе человек с *лучшими межличностными взаимоотношениями* имел более крепкое здоровье, чем тот человек, который редко вступал во взаимоотношения с другими.

Одна из важных причин, по которой хорошие межличностные взаимоотношения оказывают положительный эффект на здоровье, заключается в том, что родственники и друзья могут снабжать друг друга точной информацией о здоровье, побуждать друг друга бо-

роться с вредными привычками и оказывать мощную эмоциональную поддержку.

Упражнения яншен влияют на межличностные взаимоотношения косвенно и с определенной отсрочкой.

Только после того, как с их помощью вы создадите **гармоничную внутреннюю среду**, эта гармония начнет влиять на ваши отношения с окружающими.

Во-первых, упражнения яншен изменяют состояние вашего ума благодаря улучшению физического состояния. Это послужит основой для улучшения взаимоотношений и уменьшения конфликтов с вашим окружением.

Как известно, **физиология – это материальная основа психологии**. Физическое состояние оказывает прямое влияние на психическое. Занятия упражнениями яншен укрепляют здоровье и предотвращают заболевания.

Почти здорового человека они делают здоровым, снимают симптомы, а иногда и полностью лечат заболевание. Улучшение физического состояния изменяет настрой человека, что отображается на межличностных взаимоотношениях.

К примеру, многие люди, больные неврастенией, легко могут разозлиться и вовлечь себя в конфликт с другими по пустякам, поскольку у них проблемы со сном и недостаток энергии. Но после хорошего сна их настроение улучшается, и темперамент становится гораздо мягче.

Во-вторых, практика упражнений яншен оптимизирует личный настрой, повышает не только физический, но и психический тонус. А это является важным фактором установления и поддержания гармоничных межличностных взаимоотношений.

В ЧЕМ ЖЕ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ?

Почему они оказывают настолько **сильный омолаживающий эффект** практически на все системы и органы человеческого организма и при этом не требуют больших физических усилий, а характеризуются умеренной нагрузкой и плавными мягкими движениями?

Как вообще такое возможно?

Согласен. В это действительно сложно поверить, если не знать секрет принципа их работы.

Дело в том, что эти упражнения направлены в первую очередь **на тренировку активных каналов**, и лишь затем на все остальное. Потому что только через активные каналы мы можем воздействовать на основные внутренние органы и активировать различные системы организма.

Как видите, если знать некоторые секреты и кое-какие тонкости можно получить просто **ошеломительные выгоды** в деле сохранения своего здоровья.

Надеюсь, что не слишком утомил вас перечислением преимуществ упражнений яншен для омоложения и сохранения здоровья основных систем организма в старшем и пожилом возрасте.

Но я был вынужден это сделать, потому что современный человек слишком



Упражнения яншен направлены в первую очередь на тренировку активных каналов

сильно верит в возможности фармацевтической медицины и *недооценивает простые способы поддержания здоровья*, которые веками практиковались в нашей стране, а сегодня по мере развития научных знаний получают самые убедительные доказательства своей эффективности.

В том числе и для профилактики и лечения тех заболеваний, перед которыми современная медицина опускает руки.

Конечно, эти упражнения не панацея. Они не смогут вылечить хронические заболевания или заменить медицинскую помощь.

Прежде всего их задача:

- ✓ не допустить развитие болезни;
- ✓ помочь организму включить механизмы самовосстановления;
- ✓ повысить уровень энергии в основных системах жизнедеятельности чтобы поддержать защитные силы организма.

В этом контексте на своих лекциях я люблю приводить пример как прагматичные американцы подсчитали, что если *профилактика обходится в один доллар* и дает гарантированный результат, то *лечение обходится уже в 10 долларов* без всяких гарантий.

Если вы дошли до этой части доклада, то скорее всего у вас появился вопрос: как выбрать программу упражнений яншен, чтобы она соответствовала всем тем преимуществам, которые перечислены в этом докладе?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Потому что сегодня в Китае представлено достаточно много программ упражнений яншен разного уровня сложности.

И это не удивительно. Ведь кто-то готов уделять два часа в день на практику упражнений, а кому-то и десять минут в тягость.

Тем не менее я возьму на себя смелость порекомендовать вам одну **простую программу омолаживающих упражнений**, которую практикую сам уже очень много лет. Заодно отвечу еще на один потенциальный вопрос, который может возникнуть у тех людей, кто уже занимается какими-либо оздоровительными практиками.

В силу своей профессиональной деятельности в пекинском институте спорта я преподаю комплексы упражнений даоинь яншенгун.

Они предназначены для нормализации работы основных систем организма, поэтому их достаточно много, *несколько десятков*.



Профессор Ху Сяофэй проводит занятие со студентами

Кроме этого, являясь вице-президентом технического комитета международной федерации оздоровительного цигун, я участвую в обучении девяти комплексам оздоровительного цигун инструкторов в разных странах мира.

Достаточно много времени уделяю продвижению и обучению людей комплексу упражнений «Гимнастика для сосудов», потому что сердечная недостаточности является одной из самых распространенных медицинских проблем для всей планеты, которая все больше проявляется по мере старения человека.

Но при всем этом на протяжении многих лет я регулярно практикую комплекс омолаживающих упражнений императора Цянь Луна.

Это очень простые упражнения, которые долгое время были не доступны широкой публике.

В чем же их ценность?

Разработанные лучшими врачами того времени для императора Цянь Луна, эти упражнения отражают *эталонный подход традиционной китайской медицины* к сохранению здоровья и омоложению основных органов и систем человеческого организма.

Воздействие каждого из 18 упражнений комплекса направлено на **гармонизацию организма путем активизации активных точек** от макушки головы до кончиков пальцев ног.



Китайский император Цянь Лун - разработал систему укрепления здоровья и славился активным долголетием

Сегодня эти упражнения очень популярны в Китае среди успешных людей, знаменитостей, бизнесменов. Как правило, у таких людей все дни загружены, плотный график, на многие вещи не хватает времени.

Но когда я задавал им вопрос: *неужели вы более заняты чем император Цянь Лун, который каждый день практиковал эти упражнения?*

Многие из них начинали задумываться. Так что сегодня практиковать упражнения Цянь Луна стало чем-то вроде правила хорошего тона в этой среде.

Несколько лет назад, когда я понял, что не могу лично обучить всех желающих омолаживающим упражнениям Цянь Луна, я выпустил программу для домашнего обучения, в которой представил **полную пошаговую методику** для самостоятельного изучения этих упражнений.

А затем вместе со своими российскими партнерами выпустил эту программу на русском языке.

Если вы хотите узнать, что входит в эту программу, как ее заказать и почему омолаживающие упражнения императора Цянь Луна могут улучшить качество вашей жизни на долгие годы также, как улучшили мою и сотен других людей, перейдите на сайт программы по ссылке ниже:

www.DaoQi.ru/qlkurs