

Профессор
Ху Сяофэй

ПРОСТОЙ СПОСОБ

УЛУЧШИТЬ
КРОВООБРАЩЕНИЕ
И УКРЕПИТЬ СОСУДЫ

Специальный доклад

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

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

Из этого доклада вы узнаете простой, безопасный и научно обоснованный способ **оздоровления сосудов**, который поможет вам предотвратить болезни, укрепить здоровье, восстановить нормальную работу всех систем организма, обрести душевное равновесие и радость жизни в любом возрасте.

Почему это особенно важно для людей в возрасте после сорока и старше?

В Китае есть поговорка: «*После сорока весен жизнь начинает клониться к закату*». Действительно, когда мы достигаем сорокалетнего рубежа, многие начинают ощущать первые признаки старения.

Начинает ощущаться недостаток дыхания, приходит понимание, что сил становится недостаточно, и надо как-то их восполнять. Именно в этом возрасте появляется интерес к разным способам укрепления здоровья, восполнения энергии.

У некоторых людей уже в этом возрасте начинают проявляться признаки *преждевременного старения* (во многом из-за недостатка физических нагрузок, снижения двигательной активности).

Здоровье начинает ухудшаться, тело слабеет, сопротивляемость к болезням уменьшается.

Мы знаем, что человек после рождения проходит стадии роста, созревания и старения.

И на каждой из этих стадий физиологические особенности организма меняются.

После достижения сорокалетнего возраста наши волосы, кожа, кости, мышцы, уши, глаза, зубы, внутренние органы и нервная система начинают постепенно утрачивать свои функции с каждым прожитым годом.



Человек после рождения проходит стадии роста, созревания и старения. И на каждой из этих стадий физиологические особенности организма меняются. После достижения сорокалетнего возраста наши волосы, кожа, кости, мышцы, уши, глаза, зубы, внутренние органы и нервная система начинают постепенно утрачивать свои функции с каждым прожитым годом

Начинает ухудшаться работа сердечно-сосудистой системы, а также активных каналов (меридианов и коллатералей), по которым циркулирует жизненная энергия.

В традиционной китайской медицине для определения количества жизненной энергии используется термин Ци и Кровь. Но конкретной субстанции под названием «ци» в организме не существует.

Это собирательный термин с точки зрения традиционной китайской медицины, однако *кровь* – *один из основных его составляющих*. Общее количество крови находится в прямой зависимости от общего количества энергии. Энергия организма запасается и передается посредством крови.

Для поддержания здоровья общий уровень продуцируемой за сутки крови должен превышать количество израсходованной, тогда все органы и системы организма будут функционировать нормально в любом возрасте.

Когда функции Ци и Крови ухудшаются, человек начинает подвергаться различным возрастным заболеваниям. Сердечная мышца и артерии становятся восприимчивы к склерозу, многие другие органы атрофируются и начинают работать с перегрузками.

Ведь для того, чтобы поддерживать кровообращение *на нормальном уровне*, преодолевая склеротическую закупорку сосудов, сердцу приходится работать с большими перегрузками, что приводит его к быстрому изнашиванию.

Неудивительно, что такие симптомы как:

- потемнение в глазах;
- частые головокружения;
- головные боли;
- холодные конечности (особенно летом);
- синяки на коже даже при незначительном внешнем воздействии;
- ломота суставов при смене погоды;
- резкое повышение(понижение) артериального давления;
- периодические кровотечения из носа;
- сосудистая сетка на поверхности кожи;
- обмороки;
- потеря концентрации;
- ухудшение памяти;
- звон в ушах.

...становятся вполне обыденным явлением для многих людей в старшем и пожилом возрасте.

Происходит дегенерация функций легких, реберный хрящ затвердевает и теряет свою эластичность.

Одновременно атрофируются грудные мышцы, что приводит к уменьшению амплитуды движений грудной клетки и сокращению поступления кислорода в легкие.



Эти физиологические изменения, плюс ослабленный иммунитет приводят к тому, что с возрастом мы начинаем чаще болеть простудными заболеваниями.

Когда ткани **легких** начинают терять свою эластичность, человек начинает страдать от легочной эмфиземы и бронхитов.

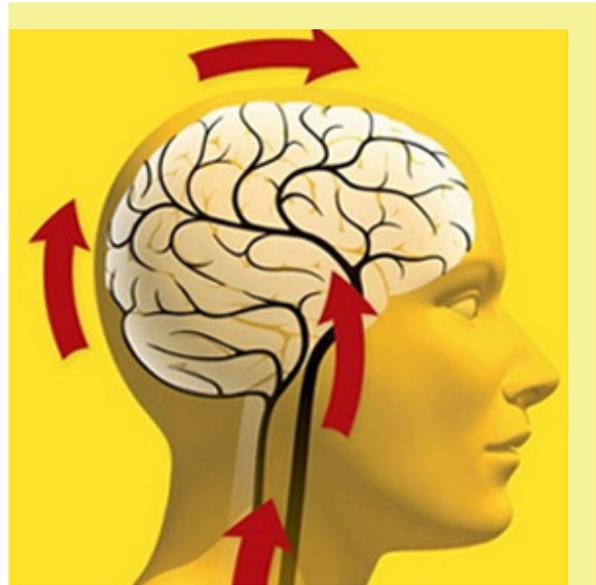
Когда ослабевают деятельность **пищеварительной системы**, подступают хронические желудочно-кишечные заболевания, вроде возрастных расстройств желудка и запоров.

Атрофия костного аппарата и мышц вызывают боли и затрудняют движения, а дегенеративные изменения нервной системы, особенно в коре головного мозга, приводят к общим функциональным нарушениям в деятельности организма.

Как же помочь своему организму предупредить (или хотя бы минимизировать уже имеющиеся) недомогания и болезни, связанные с работой сердечно-сосудистой системы?

В Китае популярна поговорка: «*Старость начинается в ногах*». Согласно традиционной китайской медицине, основной причиной старения является ухудшение циркуляции Ци и Крови в нижней части тела.

В результате в теле появляется дисбаланс – избыток энергии в верхней части тела и недостаток в нижней. Следствием этого дисбаланса является ослабление функций пяти органов: *сердца, легких, селезенки, печени и почек*.



С возрастом дегенеративные изменения нервной системы, особенно в коре головного мозга, приводят к общим функциональным нарушениям в деятельности организма

В голове ощущается тяжесть, а в ногах слабость, походка теряет устойчивость. Именно поэтому самым важным условием оздоровления сердечно-сосудистой системы традиционная китайская медицина считает поддержание *циркуляции Ци и Крови по большому кругу кровообращения* таким образом, чтобы Ци и Кровь могли свободно двигаться вниз по ногам, достигая точек юн цюань на стопе.

Но чем старше человек, тем сложнее этого добиться. Ведь когда наш организм стареет, состояние жидкостей в теле начинает ухудшаться, кровоток замедляется, на пути его движения появляются заторы.

Самые крупные расположены в области подмышечных впадин, локтей, в средней части груди (область точки таньчжун), паховой области и коленей.

Китайская медицина имеет в своем арсенале не один, а несколько вариантов для решения этой проблемы – от специальных упражнений и гимнастик, методов массажа и иглоукалывания до лекарственных препаратов и диетических предписаний.



Каждый из этих методов эффективен и помогает замедлить процессы старения, предотвратить болезни, увеличить уровень Ци и Крови, нормализовать кровоток в любом возрасте, чтобы не только чувствовать, но и выглядеть значительно моложе своих лет, иметь здоровые сосуды, сияющую кожу, стройную осанку.

Но в этой бочке меда есть (хоть и маленькая) ложечка дегтя.

Большинство этих методов предполагает участие врача традиционной китайской медицины.

Для того чтобы расчистить пять основных «Ворот» для беспрепятственной циркуляции Ци и Крови по большому кругу нужно не так много усилий.

Если знать самый короткий путь, достаточно десяти минут. Но делать это нужно ежедневно.

По принципу «вода камень точит».

Как сказал Лао Цзы, «*Великие теории самые простые и легкие*». Другими словами, все хорошие вещи должны быть простыми и доступными. Приносить практическую пользу прямо сейчас.

Именно принципом простоты и доступности руководствовались специалисты Пекинского Университета физической культуры и спорта, когда создавали гимнастику для сосудов на основе системы даоинь яншенгун.

И вот почему...

Сегодня в Китае доступно много хороших программ оздоровления для людей старшего и пожилого возраста.

Это и девять комплексов упражнений оздоровительного цигун, и гимнастика тайцзицюань, и комплексы терапевтических упражнений для помощи в профилактике и лечении заболеваний различных органов и систем организма.



Сегодня в Китае доступно много хороших программ оздоровления для людей старшего и пожилого возраста. Но освоение любой из этих программ требует определенное количество времени на изучение и педагогический контроль со стороны опытного инструктора

Но освоение любой из этих программ требует определенное количество времени на изучение и педагогический контроль со стороны опытного инструктора.

Потому что при сильных отклонениях от правильной практики этих упражнений их эффективность заметно снижается.

За пределами Китая пока сравнительно мало квалифицированных специалистов такого профиля. Хотя работа в этом направлении ведется уже несколько десятков лет при активной поддержке правительства КНР.

На базе пекинского университета физической культуры и спорта в 1996 году создан центр даоинь яншэнгун, который подготовил сотни иностранных специалистов из десятков стран мира в области лечебно-оздоровительного цигун.

В 2012 году создана Международная федерация оздоровительного цигун, в которую входит свыше 40 стран. На иностранные языки переводятся книги и видеопрограммы для домашнего обучения.

Но все эти усилия не сопоставимы с тем количеством людей старшего и пожилого возраста, которым сегодня нужны простые и эффективные способы поддержания и укрепления своего здоровья, прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Гимнастика для сосудов на основе упражнений даоинь яншенгун – это тот уникальный случай, когда древняя мудрость китайской медицины соединилась не только с самыми современными научными знаниями, но и с **инновационными методиками обучения**.

Благодаря такому подходу человеку любого возраста освоить упражнения гимнастики для сосудов практически так же просто, как самые доступные терапевтические упражнения, такие как «*ходьба на коленях*» или «*золотой петух стоит на одной ноге*».



При этом общий оздоровительный эффект от гимнастики сопоставим с практикой любого комплекса оздоровительного цигун или аналогичных программ комплексного оздоровления организма.

Потому что гимнастика для сосудов **обеспечит свободную циркуляцию Ци и Крови** даже в самые отдаленные уголки вашего тела, с тем чтобы дать ей возможность проявить свою исцеляющую силу, включить *механизмы самовосстановления, заложенные в нас Природой*.

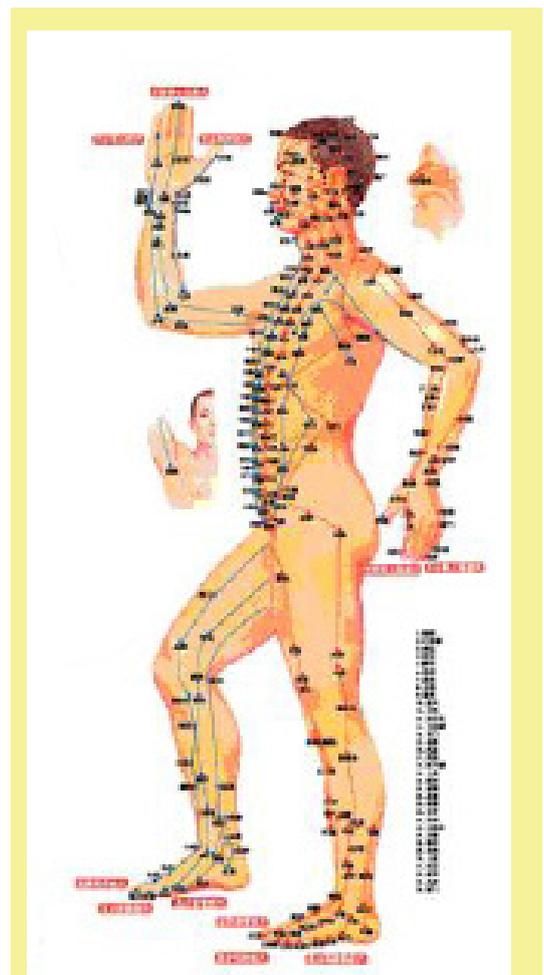
Позвольте объяснить, почему простые упражнения гимнастики для сосудов могут стать для вас настоящим озарением, тем самым переломным моментом в вашей жизни, который откроет новый источник здоровья вашего тела.

Дело в том, что китайская медицина к сосудам относит не только трубки для перемещения кровяной жидкости (хуэй-е), но и систему активных каналов (меридианов и коллатералей), по которым движется Ци.

А основным критерием здорового организма считает *проходимость 12 основных активных каналов*.

Лишь при проходимости активных каналов кровь может свободно перемещаться по организму.

Поэтому если мы хотим поддерживать свой организм в здоровом состоянии, в первую очередь нам необходимо приложить некоторые усилия для обеспечения проходимости основных активных каналов.



Основным критерием здорового организма считает проходимость 12 основных активных каналов

Но проблема в том, что невозможно очистить канал раз и навсегда. Это нужно делать регулярно. Как регулярно мы умываемся по утрам, например.

Если вы посмотрите на рисунок, то увидите, что активные каналы покрывают все наше тело, от макушки головы (точка *бай хуэй*) до кончиков ног (точка *юн цюань* на своде стопы расположена на самом большом расстоянии от сердца, поэтому довести до нее Ци и Кровь сложнее всего).

Поэтому на первый взгляд кажется абсолютно невозможным ежедневно прочищать все активные каналы, чтобы кровь могла беспрепятственно двигаться по сосудам вдоль всего тела сверху вниз и обратно.

Но многолетние научные исследования эффективности древних упражнений *даоинь*, *туна*, (медведь и птица) на базе Пекинского университета физической культуры и спорта показали...

...что уникальный характер многих упражнений, сочетающих в одном двигательном цикле растягивающие и скручивающие движения, позволяет **«проталкивать» Ци и Кровь** даже через места, в которых есть заторы, препятствующие их движению.

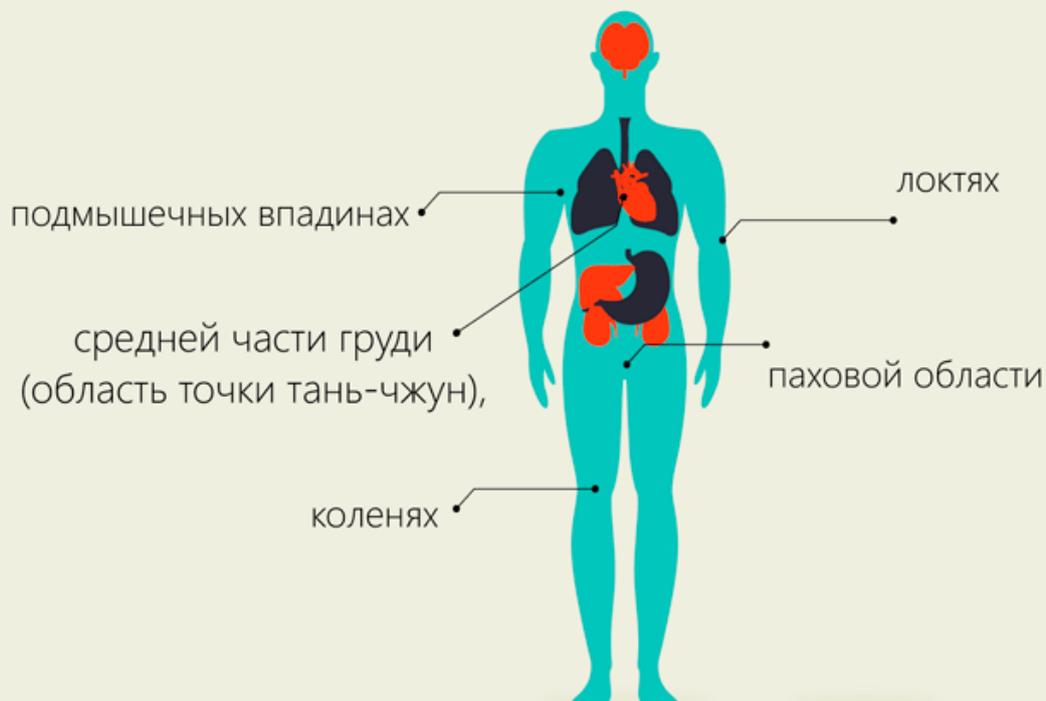
Таким образом регулярно выполняя эти упражнения мы в итоге можем сделать **проходимыми** как активные каналы, так и сосуды. Сочетая движения с ритмичным дыханием и выполняя их плавно, без рывков, мы создаем все условия для непрерывной циркуляции Ци и Крови по большому кругу кровообращения.

Также в результате этих исследований было установлено, что самые крупные заторы, нарушающие нормальную циркуляцию Ци и Крови расположены в пяти областях тела:

- **подмышечных впадинах, локтях, в средней части груди (область точки таньчжун), паховой области и коленях.**



Самые крупные заторы, нарушающие нормальную циркуляцию Ци и Крови расположены в пяти областях тела:



Если с определенной регулярностью *«пробивать»* заторы в этих частях тела, то поток Ци и Крови сможет самостоятельно очищать активные каналы и сосуды, убирая более мелкие преграды на пути своего движения в процессе повседневной деятельности. Ведь каждый из нас в большей или меньшей степени подвижен в течение дня.

Этот процесс можно сравнить с прорывом плотины, когда преодолев большую преграду потоки воды сносят на своем пути более мелкие препятствия.

Если следовать формальной логике, то для устранения пяти самых крупных преград на пути движения Ци и Крови, нам нужно найти всего пять подходящих для этой цели упражнений.

Но у китайского подхода к организму человека есть *одна существенная особенность*, которая радикально отличает традиционную китайскую медицину от западной и объясняет высокую эффективность их совместного использования.

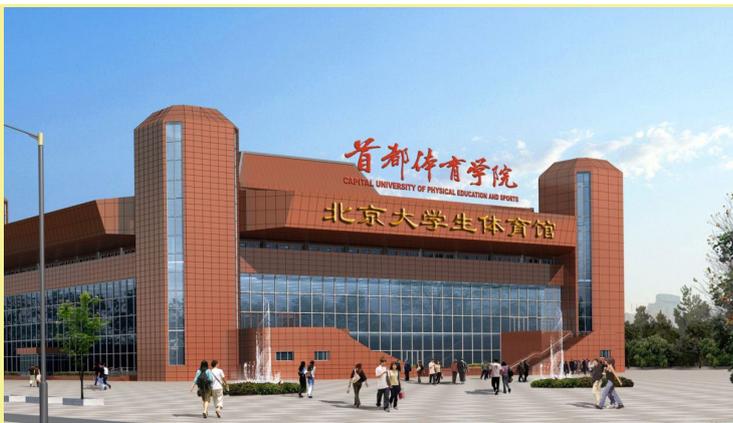
Китайская медицина рассматривает организм человека как одно целое. Не отделяя физиологические функции нашего тела от психических. И

менно поэтому в гимнастику для сосудов были интегрированы специальные упражнения для улучшения мозгового кровообращения и управления центральной нервной системой, а в методику обучения – **мнемонические инструкции**.

В окончательном виде в гимнастику вошло восемь упражнений, а также начальная и завершающая позиции, которые не менее важны чем сами упражнения.

Начиная с 2009 года этот комплекс упражнений стал преподаваться в *Пекинском университете физической культуры и спорта*, а затем и в целом ряде других организаций как в Китае, так и других странах. С каждым годом его популярность и известность неуклонно растет, а применение расширяется.

Например людям, которые практикуют оздоровительный цигун, даоинь яншенгун, тайцзи цюань и другие оздоровительные системы очень нравится использовать эти упражнения в качестве *подготовительной части* перед основной тренировкой.



Упражнения гимнастики для сосудов стали преподаваться в Пекинском университете физической культуры и спорта с 2009 года, а затем и в целом ряде других организаций как в Китае, так и других странах

Потому что гимнастика для сосудов повышает эффективность такой тренировки.

Это объясняется тем, что данные упражнения позволяют ввести центральную нервную систему практикующего в необходимое состояние возбуждения.

Это позволяет поддерживать возбужденное состояние коры головного мозга, что в свою очередь помогает *сосредоточиться, успокоиться, расслабить кору головного мозга* и улучшить способность последнего синтезировать клетки.

Вдобавок, благодаря упражнениям происходит неоднократное образование синапсов, отвечающих за двигательную функцию и моторику.

Непосредственно во время проведения самой Тайцзи или Цигун – тренировки это обеспечит более четкий ритм, точные движения и жесты, координацию, более грациозные позы, лучшее исполнение и гораздо более значительные результаты.

Кроме того, упражнения гимнастики для сосудов в силу своей специфики:

- стимулируют повышение температуры тела;
- стимулируют увеличение амплитуды движений;
- активизируют работу внутренних органов;
- приносят удовольствие практикующим вне зависимости от возраста или состояния здоровья.

Гимнастика поможет:

- избавиться от очагов застоя крови;
- обеспечить приток свежей крови ко всем отдаленным участкам;
- расслабить тело и освободить мышцы от скованности и напряжения;
- усилить течение Ци и Крови по сосудам и активным каналам
- восстановить физические силы и душевное равновесие.

Практикуя эти простые упражнения вы сможете восстановить гибкость и упругость тела, укрепить суставы, мышцы, связки и сухожилия, улучшить концентрацию внимания и усилить умственные способности.

Древние даосы заметили, что расслабление – главный путь к освобождению заблокированной энергии в теле.

Именно напряжение, будь то физическое или эмоциональное, высасывает из нас силы и энергию, способствует развитию болезней.

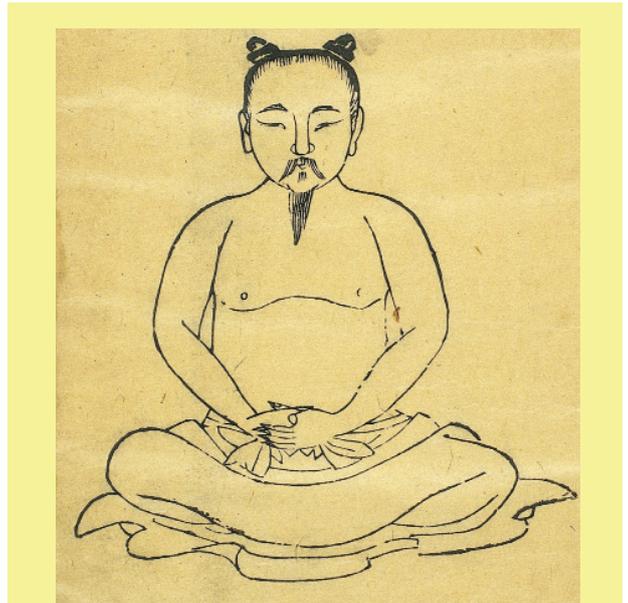
Расслабление, напротив, дарит телу здоровье и жизненные силы.

Упражнения гимнастики для сосудов составлены таким образом, чтобы все ваше тело получило **качественное расслабление**, а Ци и Кровь беспрепятственно перемещались по всему телу – от макушки головы до стоп, вымывая весь мусор из тела и снабжая органы свежей кровью.

Начав практиковать гимнастику для сосудов, вы заметите, что все части вашего тела функционируют лучше, а раздражающие симптомы постепенно *исчезают сами по себе*. И все это произойдет только потому, что вы включите систему, с которой родились, и которая терпеливо дожидалась, когда ею наконец то воспользуются.

Более подробно с программой «Гимнастика для Сосудов. Простые упражнения системы Яншен Гун для укрепления сосудов и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в любом возрасте» вы можете ознакомиться на нашем сайте по ссылке:

<https://lp.neoglory.ru/sosudytxt/>



Древние даосы заметили, что расслабление – главный путь к освобождению заблокированной энергии в теле. Именно напряжение, будь то физическое или эмоциональное, высасывает из нас силы и энергию, способствует развитию болезней

