



# УПРАЖНЕНИЯ ДАОИНЬ ДЛЯ СЕРДЦА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

В этом докладе мы хотим познакомить Вас с одним из самых эффективных решений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие проблемы сердца вызваны проблемами связанных с ним внутренних органов и наоборот – из-за проблем сердца страдают внутренние органы.

Именно поэтому одним из самых эффективных решений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и улучшения состояния при уже имеющихся проблемах является гимнастика даоинь для сердца и внутренних органов.

Эта гимнастика разработана специалистами пекинского университета спорта под руководством профессора Чжана Гуандэ на основе классических упражнений даоинь традиционной китайской медицины.

В ее основе теория китайских методов оздоровления, которая не только отдает приоритет профилактике болезней над их лечением, но также указывает на важность поддержания хорошей физической формы для того, чтобы стимулировать энергетический потенциал нашего тела, предотвращать заболевания различных органов и поддерживать гармонию.

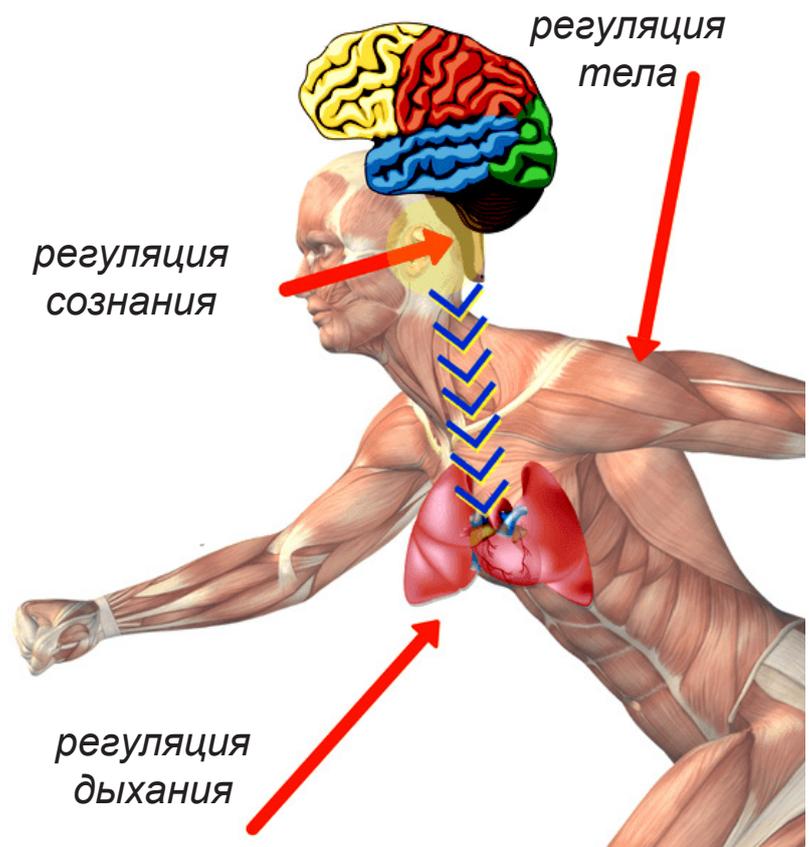


*Профессор Чжан Гуандэ*

Гимнастика для сердца и внутренних органов, разработанная на основе китайских принципов сохранения здоровья и укрепления духа, представляет собой законченную программу для тре-

нировки активных каналов и включает в себя метод трех регуляций – регуляцию дыхания, регуляцию тела и регуляцию сознания для достижения высокого уровня энергии и здоровья.

Движения гимнастики для сердца и внутренних органов мягкие, плавные и округлые. Они выполняются руками, ногами и туловищем непрерывно и циклично, подобно тому как шелкопряд плетет шелк, плывут по небу облака, течет вода в ручье...



*Метод трех регуляций*

Гимнастика для сердца и внутренних органов состоит из 12 упражнений, которые обладают следующими особенностями: «выполнение вращений во время движений», «движения начинаются с вращений», «во время выполнения вращений туловище неподвижно».

Благодаря этому достигаются следующие эффекты:

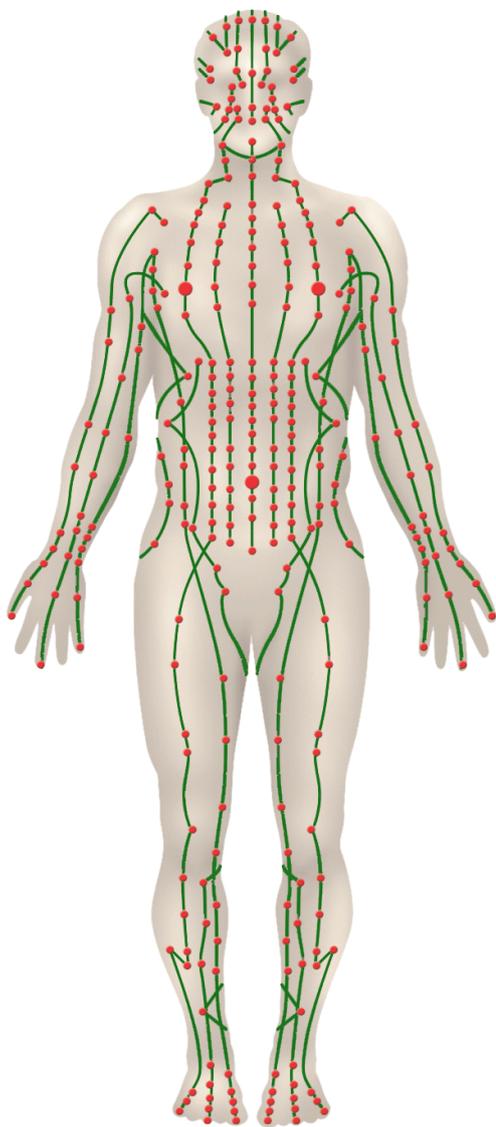
**1)** Дополнительная стимуляция нервных окончаний, костей, мышц и суставов, что способствует улучшению деятельности нервной системы, укреплению костей, развитию мускулатуры и улучшению гибкости и здоровья суставов.

**2)** Благодаря вращательным движениям мышцы и сухожилия оказывают стимулирующее воздействие на кости, что в

свою очередь улучшает состояние красного костного мозга и работу кроветворной системы.

**3)** Стимуляция активных каналов и точек акупунктуры, что помогает прочистить каналы, стимулировать движение *ци* и крови, избавиться от застоя крови.

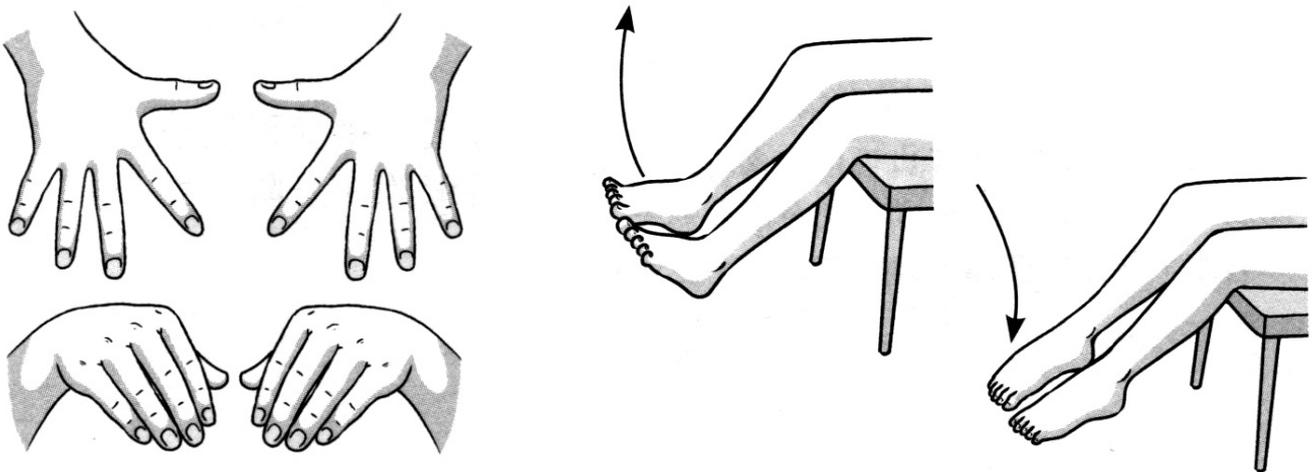
Помимо вращательных движений, большое значение придается движениям в области запястий, лодыжек, пальцев рук и ног. По теории ТКМ, точки-истоки трех ручных *иньских* каналов, трех ручных *янских* каналов, трех ножных *иньских* каналов и трех ножных *янских* каналов расположены в областях суставов запястий и лодыжек.



*Воздействие на точки-истоки улучшает циркулирующую ци и крови по активным каналам*

Точки-истоки – это точки, связанные с внутренними органами. В них зарождается или заканчивается течение *ци*. Патологические изменения в том или ином органе обычно можно заметить по точкам-истокам. Эти точки играют важную роль в предотвращении и лечении болезней внутренних органов. Вот список точек-истоков: лёгкие – *Тайюань*, толстая кишка – *Хэгу*, желудок – *Чунъян*, селезёнка – *Тайбай*, сердце – *Шэньмэнь*, тонкий кишечник – *Ваньгу*, мочевой пузырь – *Цзингу*, почки – *Тайси*, перикард – *Далин*, тройной обогреватель – *Янчи*, желчный пузырь – *Цюсюй* и печень – *Тайчун*.

Фактически, выполняя упражнения гимнастики для сердца и внутренних органов вы проводите самомассаж вышеупомянутых точек-истоков. Воздействие на них улучшает



*Ритмичные движения пальцев рук и ног помогают восстановить нормальное функционирование активных каналов*

циркуляцию ци и крови по активным каналам, гармонизирует физиологические функции *инь* и *ян*, повышает иммунитет, увеличивает отзывчивость активных каналов при их стимуляции, поддерживает истинную *ци*, улучшает состояние внутренних органов и здоровья в целом.

Кроме того, ритмичные движения пальцев рук и ног помогают восстановить нормальное функционирование активных каналов. Это способствует плавному течению *ци* и крови, благодаря чему достигается эффект «когда каналы чисты, боли нет» и поддерживается баланс *инь* и *ян*, что в итоге приводит к укреплению тела и продлению жизни. Для этого применяются следующие движения – щелчки ногтями, раскрытие ладоней, сжатие кулаков, сгибание кистей, оттягивание пальцев ног на себя, захват пола пальцами ног.

**«Укрепляя внутренне, поддерживаем внешнее»** – это ещё одна важная характерная черта гимнастики для сердца и внутренних органов. Это означает, что упражнения прежде всего направлены на улучшение деятельности внутренних органов человеческого организма, но в результате этого происходит также улучшение функций конечностей, суставов, сухожилий, кровеносных сосудов, мышц, кожи и костей.



*Гимнастика может выполняться в двух вариантах – в положении стоя или в положении сидя*

Гимнастика для сердца и внутренних органов может выполняться в двух вариантах – положении стоя или положении сидя. Это связано с тем, что ценность этих упражнений для здоровья человека настолько высока, что заниматься ими необходимо в любом возрасте.

Вот почему для таких людей как вы, кого интересуют эффективные способы для серьезной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, мы перевели

на русский язык пошаговое руководство для домашнего обучения **«Гимнастика для сердца и внутренних органов. 12 упражнений даоинь для великолепного здоровья в любом возрасте»**. Оно подготовлено специалистами пекинского университета спорта под руководством профессора Чжана Гуандэ в 2012 году по заказу Всекитайской ассоциации оздоровительного цигун.

Это пошаговое руководство, в которое входят книга, DVD и музыка для занятий, настолько легкое в освоении, насколько это в принципе возможно. Вы начнете с основных правил и принципов, с самых базовых вещей, а затем вы постепенно



освоите каждое из упражнений – одно за другим. Всё это займет у вас совсем немного времени.

Профессор Чжан Гуандэ и его ассистенты очень внимательны к деталям. Они покажут Вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие детали и характеристики. Самое приятное, что всё это преподносится в такой манере, что вам будет легко за всем следить и всё усваивать. Вы сможете легко всё изучить, шаг за шагом. Вам просто нужно следовать той последовательности действий, которую вам покажут. И у вас все получится. Фактически вы будете знать, что вам надо сделать, а также как это сделать, а также то, как практиковать эти вещи, когда вы закончите их изучение.