СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И

ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

В современном Китае физическому воспитанию народа и, в первую очередь, молодёжи уделяется большое внимание. Рабочий день в учреждениях и на предприятиях Китая построен так, что три раза в день в процессе работы производится гигиеническая гимнастика по радио. В парках и скверах утром и вечером можно видеть десятки пожилых людей, которые самостоятельно проделывают сложнейшие комплексы национальной пластической гимнастики «Тай-дзи». С большим увлечением занимаются китайцы так же различными видами старинной военно-спортивной гимнастики «Ушу». Ещё в глубокой древности в Китае были разработаны гимнастические, лечебные и оздоровительные комплексы. Многие из них сохранили своё значение и до наших дней. Широкой популярностью в современном Китае пользуется гигиенический комплекс народной пластической гимнастики «Тай-дзи». Медленный, пластический тип движений, асинхронность движений конечностей головы и туловища создают сотни возможных движений, в которых проявляется индивидуальность и мастерство исполнения. Только в официальный комплекс включено 154 основных упражнения. Гимнастики «Тай-дзи», «Бао-дань-чун», «Лей-дзи», приспособленные для индивидуальных оздоровительных занятий, включают в разных комбинациях самомассажи, движения мелких мышц и суставов, потягивания и т.д., имеют в лечебных учреждениях подсобное значение и широко применяются в китайских санаториях и домах отдыха.

Среди методов лечебной физкультуры в Китае дыхательная гимнастика «Чи-чун» занимает особое положение. Дыхательная гимнастика – это лечебный и профилактический метод, основой которого является, прежде всего, стремление создать больному полный душевный и физический покой. Комплекс физической и дыхательной гимнастики состоит из простых физиологических приёмов, обеспечивающих концентрацию внимания на проводимые упражнения и применение различных типов, темпов и ритмов дыхания.

В Китайских санаториях китайская гимнастика «Чи-чун» часто проводится как основной метод лечения. В лечебных учреждениях созданы специальные отделения дыхательной гимнастики, а на курорте «Бэдайхэ» созданы специальный госпиталь-санаторий асперотерапии. Ведущим лечебным фактором в этих отделениях является дыхательная гимнастика, а всё остальное (режим, питание, медикаменты) подчинено этому фактору.

Показания для применения дыхательной гимнастики обширны и включают 40 нозологических единиц. Главными показаниями считаются заболевания пищеварительного тракта и особенно язвенная болезнь. Показаны также неврозы, гипертоническая болезнь, в ранних её стадиях, туберкулёзные заболевания лёгких и бронхиальная астма, и наконец, неустойчивая компенсация сердца при различной его патологии.

Комплексы дыхательных упражнений для различных видов заболеваний имеют свою специфику. Одно из достоинств метода заключается в том, что лечение проводится сознанием и силами самого больного и, избавляя его от страданий, остаётся ему на всю жизнь, как драгоценный подарок. Дыхательная гимнастика должна иметь значение как самостоятельный метод лечения. В этом случает санаторий должен стать для больного школой дыхания.

## НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

(ЛЮ ЧУЙ-ЧЖЕНЬ – Зам. управля-

ющего санаторием «Бодайхэ»)

Когда я впервые услышал о том, что, пользуясь методом дыхательной гимнастики, можно излечить больного без применения лекарств, я посчитал это невозможным. Но теперь, после того, как сам излечился от язвы желудка, неврастении и туберкулёза без лекарств, при помощи этого метода, я стал его поборником и популяризатором.

Весной 1948 года я работал в освобождённом районе в южной части провинции Хоэбей. Мне тогда было 27 лет, но из-за тяжёлых болезней я так похудел, что весил всего 38 кг. И от слабости не мог даже ходить. В течение долгого времени врачи китайской и европейской медицины оказывали мне помощь, но надежды на выздоровление не было. Мне пришлось вернуться домой, в уезд Вэксянь провинции Хэбэй, где по совету старого крестьянина Лю Дучжоу, я начал принимать лечение по методу дыхательной гимнастики. Лю Дучжоу велел мне поселиться в отдельной маленькой комнатке, где стояла полная тишина; он же показал мне, в какой позе я должен лежать или сидеть, и как мне нужно было дышать. Выполняя все его указания, через сто дней я незаметно от себя излечился от язвы желудка и туберкулёза. Правда, у меня ещё осталась неврастения, но чувствовал я себя значительно лучше.

После этого я снова приступил к работе. Все мои товарищи удивлялись тому, что в течение 7-8 лет так тяжело болевший, вдруг быстро поправился. Вскоре меня послали к Лю Дучжоу изучить его метод лечения. Он рассказал мне, что метод дыхательной гимнастики принял ещё Фао Хэй-у, живший в эпоху Миньской династии (1644 г.). Освоив этот метод лечения и получив поддержку со стороны народной власти, я отправился в южную часть провинции Хэбэй для практики.

Ко мне стали обращаться больные. Установив вместе с врачом европейской медицины точный диагноз болезни, я приступал к её лечению методом дыхательной гимнастики. К настоящему времени, у меня прошло 115 человек больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки из них 90% выздоровело. Пример: работник Баодинского медицинского института Вэй Сы-чже болел язвой двенадцатиперстной кишки в течение 20 лет. Когда он пришёл ко мне, у него был плохой аппетит, боль в желудке и спине. Однако после двухмесячного лечения он совершенно избавился от недуга и прибавил в весе 11 кг. Этот метод оказался эффективным также при лечении диспенсии, лёгочного туберкулёза, гипотонии, гипертонии, общей слабости и некоторых других хронических заболеваний.

Пока мы не можем полностью объяснить, почему этот метод эффективен при лечении многих заболеваний, однако, исходя из опыта, можно сказать, что при этом методе лечения приводятся в действие внутренние органы и успокаивается головной мозг; этот метод включает в себя все преимущества методов гипноза и физкультуры.

Когда больной медленно дыша через нос, спокойно сидит в тихой спокойной обстановке, то мозговые нервы его отдыхают, что способствует восстановлению всей нервной системы. Особый метод дыхания усиливает обмен веществ, что восстанавливает деятельность внутренних органов и залечивает их раны.

В целях популяризации этого метода, мы организовали семинар, на котором присутствовали около 130 врачей китайской и европейской медицины. В горах Тянь-Шаня строится санаторий , где будет применяться только этот метод лечения без применения лекарств.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Прежде, чем приступить к занятиям китайской гимнастикой, необходима твёрдая уверенность в этом методе, готовность провести курс лечения до конца, иметь терпение, последовательность, нельзя спешить и надеяться на какое-то чудо, магическое действие этого метода.

При выполнении упражнений необходимо, чтобы больной находился в спокойном состоянии, чтобы его душевное равновесие ничем не нарушалось. Всё должно быть подчинено правильному выполнению упражнений, с самого начала занятий нужно выработать терпение и спокойствие, поспешность в выполнении упражнений приносит вред, больной не может сосредоточиться. Спокойствие, последовательность вырабатывают у больного новое качество, он лучше выполняет упражнения и достигает хороших успехов, в чем больной убеждается уже после первого периода занятий (10-15 дней).

Главное в применении этого метода – овладение глубоким диафрагменным дыханием. В начале урока необходимо принять правильное положение и все упражнения проделывать в ритме с дыханием. Предлагаемые упражнения пригодны как для мужчин, так и для женщин.

Изучение китайской гимнастики показало, что она несомненно способствует оздоровлению человека, оказывая благотворное влияние на весь организм, повышает работоспособность, предупреждает развитие многих заболеваний, содействует продлению жизни человека. Создаются благоприятные условия для оживления кровообращения, уменьшаются застойные явления, особенно в брюшной полости, что важно для больных с болезнями дыхательного аппарата, увеличивается кровообращение сердечной мышцы.

Китайская гимнастика прошла многовековую практическую проверку, является фактором продления жизни. Недаром лица, регулярно занимающиеся этой гимнастикой, хотя и имеют почтенный возраст (60-70-80 лет), всё же не выглядят дряхлыми стариками, они здоровы и жизнерадостны.

Костюм занимающегося – свободный, не стесняющий движений. Дыхание во всех случаях произвольное, без задержки. Описание упражнений могут быть повторены во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха. Упражнения несложны по своей структуре, не вызывают большой физической нагрузки, улучшают обмен веществ, оказывают положительное влияние на нервные центры. Очень разнообразны движения для глаз. Характер этих движений способствует повышению тонуса центральной нервной системы.

Китайская гимнастика не требует больших усилий и производится с участием небольшого количества мышц. Эти упражнения служат как бы самомассажем, гораздо лучше, чем обычный массаж. Они стимулируют, тренируют кровеносные сосуды, нервы и мышцы, вовлекая в движение и остальные части тела, что имеет лечебное значение для больных и сокращает курс лечения. Лечебный курс китайской гимнастики назначается врачом в зависимости от состояния здоровья.

### УПРАЖНЕНИЯ КИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Упражнения сидя спокойно.

Прикрыть глаза, отбросить посторонние мысли. Большие пальцы каждой руки слегка охвачены остальными пальцами в кулак. Руки кладутся на бёдра. Язык прижат к нёбу. Внимание сосредоточить на нижней части живота. Свободно выпрямиться, не прикасаясь ни к чему, сделать 50 дыханий через нос, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе.

Начинать упражнения надо со свободного дыхания, постепенно переходя на глубокое. При утомлении или другим причинам количество их можно сократить. Рекомендуется углубление диафрагментального дыхания путём отвода рук назад до предела и возвращение их на бёдра.

#### Физиологическое действие

Улучшается кровообращение, ликвидируется явление застоя кровообращения, что позволяет организму освобождаться от углекислоты и улучшить снабжение кислородом. Ликвидируется кислородная недостаточность в организме. Эти упражнения являются основными, и, не освоив их, не следует идти дальше. Проделывать это упражнение в течение 10-15 дней и, если больной чувствует, что дыхание у него стало лучше, утомляемости нет, самочувствие хорошее, можно приступить к разучиванию остальных упражнений, помня главное – не переутомляться.

1. Упражнение для носа.

Предварительно потереть наружные стороны средних фаланг больших пальцев до согревания, проделать восемнадцатикратный массаж носа вверх и вниз, считая за один раз.

#### Физиологическое действие

Это упражнение предохраняет от насморка и улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

1. Упражнение для колен.

Двумя руками проделать вращательный массаж каждого колена количеством 100 раз.

##### Физиологическое действие

Успокаивает нервную систему, укрепляет ноги, помогает при воспалении суставов и ревматизме.

1. Упражнение для глаз.

Закрыть глаза, средние суставы больших пальцев потереть друг о друга до согревания, после чего проделать 18-кратный массаж верхних век, затем, не открывая глаз, всей внешней поверхностью больших пальцев проделать 18-кратный массаж бровей. Далее руки кладутся на колени и при закрытых глазах произвести 18-кратное кошение глазных яблок вправо и влево.

##### Физиологическое действие

Упражнение предохраняет глаза от заболевания, улучшает зрение, успокаивает нервную систему.

1. Упражнение для плеч.

Ладонью левой руки взяться за правое плечо, правую руку полусогнуть в локте и поднять до высоты плеча. Произвести 18 круговых движений. То же повторить другой рукой.

Улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему, помогает при воспалении суставов и бессоннице.

1. Упражнение для ступней.

Левой рукой произвести стократный массаж средней части правой ступни. То же самое для другой ступни.

##### Физиологическое действие

Помогает при болях в суставах и при ревматизме. Успокаивает нервную систему.

1. Упражнение «Движение «Тачка»

Сидя выпрямить ноги, поставить на пятки. Носки больше приближены к себе. Вытянутыми руками с ладонями наружу достать пальцы ног, делая выдох. При подъёме корпус откидывается возможно больше назад, ладони выворачиваются внутрь, делать вдох. Упражнение проделать 36 раз.

##### Физиологическое действие

Улучшается кровообращение, укрепляется мышца сердца, уменьшается чрезмерное отложение жира в брюшной полости, увеличивается подвижность диафрагмы, улучшается эластичность лёгкого. Особенно при явлении эмфиземы и туберкулёзе лёгких.

1. Упражнение для ушей.

Двумя руками вверх и вниз делать массаж ушей в количестве 18 раз, затем, сжав ладонями уши, пальцы приложить к затылку. Указательным пальцем слегка постукивать по среднему 36 раз (Слышен звук: «дунь-дунь»).

##### Физиологическое действие

Возбуждает мозговую кору, помогает при шумах, предохраняет от глухоты и головокружения. Звук «дунь-дунь», возбуждая один участок в затылочном отделе коры головного мозга, возбуждает и другие более отдалённые. Хорошо помогает при головных болях.

1. ***«Смотреть на палец».***

Сидя или стоя. Голова прямо, левая или правая рука вытянута, ладонь выпрямлена и повёрнута к лицу, средний палец находится на уровне кончика носа. Взгляд сосредоточен на среднем пальце. Медленно приближать руку до соприкосновения среднего пальца с кончиком носа, не отрывая взгляда от него, затем медленно отодвигать. Проделать правой и левой рукой по 5 раз. Правую руку вытянуть, поднять до уровня лица, ладонь повёрнута к лицу. Взгляд сосредоточен на всех пальцах. Медленно отводить руку вправо, сопровождая взглядом, до момента исчезновения, когда взгляд переносится на левую руку, которая уже заняла место правой руки. Так же медленно отводить левую руку влево, сопровождая взглядом, а правую возвращать в исходное положение голова всё время находится прямо. Проделать по 5 раз в каждую сторону.

##### Физиологическое действие

Улучшается зрение, кровообращение глаз, глазных мышц, уменьшает дальнозоркость у пожилых людей.

1. ***Упражнение для верхней части туловища.***

Сидя скрестить руки, ладонями друг к другу. Ноги находятся в вытянутом положении скрещенными (нога на ногу). Верх туловища поворачивать слева на право 18 раз, руки на высоте плеч, причём, при повороте делай выдох, а вдох – в исходном положении.

##### Физиологическое действие

Улучшает кровообращение и внешнее дыхание. Помогает при болях в пояснице и при заболевании половых органов.

1. ***Упражнения для низа живота.***

Ладони потереть друг об друга до согревания, после чего левой рукой проделать 100-кратный массаж низа живота, затем опять согреть ладони и проделать то же правой рукой.

Ладони потереть друг об друга до согревания, после чего левой рукой проделать 100-кратный массаж низа живота, затем опять согреть ладони и проделать то же правой рукой.

##### Физиологическое действие

Массаж живота имеет большое значение. Длительный массаж помогает всасыванию пищи и улучшает перистальтику кишечника.

***12. Упражнение для кобчика.***

Указательным и средним пальцами каждой руки произвести вращательный массаж с правой и с левой стороны кобчика по 36 раз в каждый сеанс.

##### Физиологическое действие

Это упражнение предохраняет от выпадения прямой кишки, геморрое, помогает при заболевании половых органов.

***13. Упражнение на одной ноге.***

Встать, руки поднять до уровня плеч в стороны, одновременно подогнуть одну ногу, как при игре в «зозку», делая вдох, опустить руки и ногу, сделать выдох. По пять раз для каждой ноги.

##### Физиологическое действие

Тренирует движение нижних конечностей, укрепляет ноги и тренирует центр равновесия.

***14. Упражнение для лица.***

Потереть ладони друг о друга до согревания и произвести массаж лица 36 раз, считая движение вверх-вниз за один раз. Причём, необходимо касаться выступающих частей и впадин на лице.

##### Физиологическое действие

Предохранят лицо от появления морщин и вызывает румянец. Усиливает действие лицевого нерва, улучшает зрение, укрепляет зубы.

***15. Упражнение лёжа на боку.***

Больной лежит на ровной, мягкой постели, голова слегка наклонена вперёд. Лежащая внизу рука покоится на подушке, ладонью вверх. Другая рука свободно вытянута, ладонью вниз и лежит на бедре. Лежащая внизу нога вытянута, другая лежит поверх её в слегка согнутом положении (под углом 200). Взгляд направлен на переносицу, рот закрыт. При пониженной температуре конечности или всё тело могут быть покрыты одеялом. Произвести 50 глубоких дыханий через нос, выпячивая живот при вдохе, и втягивая при выдохе.

##### Физиологическое действие

То же, что и в упражнении № 1.

***16-17. Упражнение «Приседание».***

**Первый способ.**

Ноги на ширине плеч. Держаться вытянутыми руками за спинку кровати или стула. Произвести 3-4 приседания до соприкосновения с икрами. При приседании – выдох, при подъёме – вдох.

##### Физиологическое действие

Помогает при болях в суставах нижних конечностей, укрепляет ноги и тренирует центр равновесия.

**Второй способ так же, но руками за спинку не держаться.**

***18. Упражнение для шеи.***

Перекрещенными руками захватить затылочную часть головы, поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться согнуть корпус книзу, шеей сопротивляться этому. Делать 8-9 раз.

##### Физиологическое действие

Улучшает кровообращение головы. Улучшается движение спинномозговой жидкости. Одновременно проводимые усилия руками и сопротивление шеей улучшают спинномозговое кровообращение, оказывают полезное действие на шею и грудь. В древних книгах Китая говориться, что это упражнение помогает при бессоннице, головокружениях и болях в плечах.

***19. Упражнение для позвоночника.***

Пальцы рук собраны вместе, руки согнуты в локтях и направлены в стороны, подняты до высоты плеч, раскачиваться вправо и влево по 18 раз, причём, при наклоне делать выдох, в исходном положении – вдох.

##### Физиологическое действие

Это упражнение укрепляет и усиливает деятельность внутренних органов. При соблюдении сочетания движений с дыханием улучшается эластичность лёгкого, особенно средне-нижнего отдела. Улучшает кровообращение всей головы, вызывает раздражение более дальних участков коры головного мозга.