

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Лао Минь

ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА

ПОДРОБНЫЙ АТЛАС



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.825.1
ББК 53.541.1
Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Лао Минь.

Л23 Восточная гимнастика. Подробный Атлас / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. : ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-182615-4

Восточная гимнастика — бережный и эффективный способ восстановить нормальный ток жизненной энергии по нашему телу и противостоять различным недомоганиям и заболеваниям, улучшить общее самочувствие.

Иллюстрированный атлас основан на двух системах оздоровления: древнем китайском искусстве цигун и корейской гимнастике таньчжон хохыппоп. Целебные дыхательные практики, комплекс Ши дуань цзин, простые и действенные упражнения таньчжон хохыппоп помогут нормализовать ток энергии по внутренним меридианам, укрепить тело и восстановить гибкость суставов, повысят стрессоустойчивость и возможности организма к восстановлению.

Следуя этим методикам, вы не только сможете улучшить ваше физическое и эмоциональное состояние, но и обретете силы и энергию для активной и насыщенной жизни.

**УДК 615.825.1
ББК 53.541.1**

ISBN 978-5-17-182615-4

© Лао Минь, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пути к гармонии и здоровью	4
Цигун	4
Шесть исцеляющих звуков.....	6
Способы дыхания, практикуемые во время занятий цигун.....	14
Комплекс Ши дуань цзинь	16
Таньчжон хохыппоп: древнекорейская гимнастика.....	28
Комплекс «18 оздоровительных упражнений таньчжон хоуп».....	29



ПУТИ К ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЮ

Каждый из нас хочет быть бодрым, здоровым и энергичным. Мы стремимся не просто к долгой жизни, а к активному долголетию – с телом, наполненным силами, ясным умом и возможностью исполнять свои желания. Однако современный мир с его стрессами, напряженным ритмом и малоподвижным образом жизни часто истощает наши внутренние резервы раньше времени, приводя к недомоганиям и потере жизненного тонуса. Как в этих условиях не просто выстоять, а обрести гармонию и укрепить здоровье, используя тот потенциал, что дан нам от природы?

Чтобы найти ответ, стоит обратиться к знаниям, которые тысячелетиями хранит мудрость Востока.

Первый путь – цигун, тысячелетнее китайское искусство управления жизненной энергией ци. Это не просто гимнастика, а целостная система, развивавшаяся на протяжении веков в рамках медицинской, философской и даже боевой традиций. Мы познакомимся с целебными дыхательными практиками и комплексом **Ши даунь цзинь**.

Цигун учит нас восстанавливать баланс инь и ян – двух фундаментальных сил Вселенной, гармонизируя течение энергии по невидимым каналам-меридианам. Практикуя простые и удивительно действенные упражнения, вы сможете не только укрепить тело и вернуть гибкость суставам, но и научиться справляться со стрессом, повысить способность к концентрации и обрести настоящее внутреннее спокойствие.

Второй путь ведет нас в Корею, к древней гимнастике **таньжон хохыппоп**. Ее главная цель – наладить правильную циркуляцию энергии ки

(корейский аналог ци) и способствовать ее накоплению в нижнем энергетическом центре.

Эта гимнастика отличается удивительной простотой и эффективностью. Ее упражнения доступны людям любого возраста и уровня физической подготовки. Таньжон хохыппоп – гармоничная тренировка всех систем организма, которая повышает тонус, снимает усталость, улучшает координацию и является прекрасной профилактикой заболеваний суставов и позвоночника.



ЦИГУН

Чтобы понять, как цигун воздействует на человека, важно представить, из чего состоит его жизненная структура. В даосской традиции принято говорить, что жизнь человека опирается на три основы – цзин, ци и шэнь. Их называют «тремя сокровищами» или «тремя базами жизненной силы».

Это не три разные субстанции, а три уровня проявления одной и той же энергии.

1. **Цзин** – ее плотная, физическая форма. Она отвечает за силу тела.
2. **Ци** – подвижная, преобразующая. Определяет качество дыхания и обмена веществ.
3. **Шэнь** – тонкая, духовная. Несет ответственность за ясность ума и эмоциональную устойчивость.

Когда эти три составляющие находятся в равновесии, человек чувствует здоровье, спокойствие и внутреннюю цельность.

Практика цигун направлена именно на то, чтобы укрепить каждую из этих основ и согласовать их между собой.

Цзин (сущность) – долгосрочный ресурс. Тренируется через режим, питание, умеренную физическую нагрузку, сохранение половой энергии и восстановление. В книгах для практики это проявляется в рекомендациях по распорядку дня и питанию.

Ци – оперативная энергия. Тренируется дыханием, движением, самомассажем, стоянием.

Шэнь (дух/сознание) – управление вниманием, эмоциональная устойчивость. Тренируется медитацией, внимательными практиками и этикой повседневности.

Противопоказания для занятий цигун

Цигун почти не имеет противопоказаний, однако прежде чем приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Обязательно следует получить всесторонние рекомендации врача, если:

- у вас есть болезни глаз, такие как дальнозоркость, близорукость, астигматизм, катаракта, отслоение сетчатки, сильно устают глаза;
- диагностированы хронические заболевания, особенно дыхательных путей, онкологические заболевания, болезни спины;
- выявлены проблемы с артериальным давлением.

Особая консультация и осторожное начало занятий цигун под постоянным контролем требуются:

- при тяжелом протекании любого заболевания;
- при беременности (она не является противопоказанием, однако необходимо постоянное наблюдение специалиста);
- при заболеваниях сердца (мерцательная аритмия, аневризма аорты, некомпенсированные пороки, пароксизмальная тахикардия, дистрофия миокарда);
- при заболеваниях крови;
- при инфекционных заболеваниях, особенно нейроинфекциях;
- после черепно-мозговых травм, травм позвоночника с неудовлетворительной компенсацией.

Не стоит заниматься, а лучше сделать перерыв и дождаться стабилизации состояния:

- после операций;
- если в данный момент вы ежедневно принимаете большое количество лекарственных препаратов;
- у вас обострились хронические заболевания;
- после тяжелой физической работы, после утомительной дороги или при серьезной физической усталости;
- на полный желудок;
- при простуде, которая сопровождается повышением температуры тела более 37 °С, при перегреве, при переохлаждении и при температуре тела ниже 36,2 °С;



Во всех остальных случаях регулярные занятия цигун позволят восстановить здоровье, укрепить иммунитет, существенно улучшить качество жизни и увеличить ее продолжительность.