

ВОСТОЧНЫЕ
ГИМНАСТИКИ
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Л
А
О
М
И
Н
Ь

Гимнастики Китая, Японии, Кореи

СОКРОВИЩНИЦА ВОСТОЧНЫХ МЕТОДИК
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.825.1 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 53.541.1 *не может быть воспроизведена*
Л23 *в какой бы то ни было форме без письменного*
 разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23 Восточные гимнастики — золотые правила крепкого
здоровья = Гимнастики Китая, Японии, Кореи. Сокровищ-
ница восточных методик оздоровления всего организма /
Лао Минь . — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-17-180760-3 (Медицина Востока
от 100 болезней)

ISBN 978-5-17-180761-0 (Самоучитель восточной
медицины)

Практики и упражнения восточных оздоровительных систем — настоящий клад здоровья для всего человечества. Теперь он всегда у вас под рукой!

Восточная медицинская наука видит причиной всех недугов нарушение нормального тока жизненной энергии по организму, а также утрату баланса между инь и ян. Устранить этот дисбаланс, вернуть к норме ток энергии, физическое здоровье и душевное равновесие вы сможете, используя четыре уникальные оздоровительные методики. Классический китайский Цигун поможет укрепить организм и справиться с эмоциональным напряжением, комплекс Ши дуань цзинь — вернуть гибкость и упругость тела, корейские дыхательные практики Таньчжон хохыппо восстанавливают гармоничный ток энергии, а система Каудзо Ниши улучшает состояние позвоночника и нервной системы.

Для занятий вам не нужно ни специального оборудования, ни невероятных усилий — практикуйте эти оздоровительные методики в любом месте и в любое время, а подробные иллюстрации помогут вам без труда овладеть всеми техниками восточных упражнений.

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

УДК 615.825.1
ББК 53.541.1

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-180760-3
(Медицина Востока от 100 болезней)
ISBN 978-5-17-180761-0
(Самоучитель восточной медицины)

© Лао Минь, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026
© Яхина Анна, иллюстрации, 2026
© Калашникова Марина, иллюстрации, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение:	
Четыре пути к гармонии и здоровью.....	6

Часть 1

ЦИГУН: ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ.....9

Введение в цигун.	
История и философия.....	10
История появления цигун	11
Философская основа цигун	13
Инь и ян: не абстракция, а диагностический инструмент.....	14
Пять стихий: как читать взаимосвязи органов и состояний	15
Три базы: цзин — ци — шэнь.....	16
Концепция энергии ци	18
Практические правила, вытекающие из философии цигун	19
Польза и предназначение цигун	20
Оздоровительный эффект	20
Энергия для достижений, управление сознанием в любом возрасте	23
Подготовка к занятиям и противопоказания.....	25
Что следует знать перед началом	25
Противопоказания для занятий цигун	27
Подготовка к занятиям	28
Практическая часть.	
Базовые упражнения и дыхание.....	29
Шесть исцеляющих звуков.....	30
Методы дыхания, практикуемые во время занятий	46
Простой комплекс упражнений для начинающих	51

Часть 2

ШИ ДУАНЬ ЦЗИНЬ: ДЕСЯТЬ КУСКОВ ПАРЧИ.....61

Введение.....	62
Исторический контекст: корни и легенды	63

Философия и принципы практики	
Ши дуань цзинь	65
Принцип «Внутренняя мягкость рождает внешнюю силу»	66
Кому подходит комплекс Ши дуань цзинь.	
Показания, противопоказания, рекомендации	70
Особенности комплекса	71
Кому подходит комплекс Ши дуань цзинь	71
Принципы выполнения	72
Польза и предназначение	
Ши дуань цзинь	73
Кому подходит комплекс Ши дуань цзинь	73
Кому подходит практика	74
Рекомендации	75
Противопоказания	75
Кому подходит комплекс Ши дуань цзинь	75
Подготовка к практике	76
Практическая часть. Два варианта комплекса	
Ши дуань цзинь	77
Комплекс, выполняемый стоя	77
Исходное положение «сидя»	94

Часть 3

ТАНЬЧЖОН ХОХЫППОП:

ДРЕВНЕКОРЕЙСКАЯ ГИМНАСТИКА

Введение.	
Таньчжон хохыппоп — дыхание центра	112
Исторический контекст и культурные корни.	113
Отличие таньчжон хохыппоп от обычных дыхательных упражнений	114
Польза таньчжон хохыппоп	115
Философия и принципы	
практики таньчжон хохыппоп	115
История системы таньчжон хохыппоп	120
Роль мастера Чхве Ён Сула	120
Современный таньчжон хохыппоп	121
Оздоровительный эффект таньчжон хохыппоп	123
Влияние на органы и системы тела	124
Влияние на сознание и психоэмоциональное равновесие	125
Подготовка к практике и рекомендации по выполнению	127

Противопоказания.	130
Рекомендации для начинающих.	131
Комплекс «18 оздоровительных упражнений таньчжон хоуп»	132
Положения кистей рук, используемые в комплексе.	132
Упражнения.	133
Специальные упражнения таньчжон хоуп для профилактики различных заболеваний	173
Позиции ног, применяемые в упражнениях.	174
Упражнения.	175

Часть 4

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ.	211
Истоки и философия системы Ниши.	212
Философия простоты	213
Польза, показания и предостережения системы Ниши	215
Что дает система Ниши.	216
Кому особенно полезна система	217
Противопоказания и предостережения.	217
Как начать практику по системе Ниши.	219
Где и когда заниматься	219
Что вам понадобится?	219
Шесть «золотых правил здоровья» Ниши	221
Первое правило. Твердая постель	223
Второе правило. Твердая подушка под шею.	228
Упражнение «Подушка Ниши»: техника и эффект	231
Третье правило. Упражнение «Золотая рыбка».	234
Четвертое правило. Соединение стоп и ладоней	239
Пятое правило. Встряхивание кистей и стоп («капиллярное упражнение»)	243
Шестое правило. Упражнение «Волна».	246
Как встроить систему Ниши в вашу жизнь и оценить результат	250
Частые проблемы и быстрые решения	252

Заключение

Искусство возвращения к себе	254
-------------------------------------	-----

Введение:

ЧЕТЫРЕ 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. Эта книга — ваш проводник по четырем уникальным оздоровительным системам. Все они предлагают свой путь к физическому и духовному равновесию. Несмотря на культурные различия, в их основу положены общие принципы:

- работа с внутренней энергией;
- единство тела и разума;
- глубокая вера в способность организма к самовосстановлению.

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.

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.

В рамках этой традиции мы познакомимся и со **вторым путем — Ши дуань цзинь**, комплексом, созданным на основе упражнений цигун и, по сути, превратившимся в отдельную систему, который идеально подходит для начинающих и даже для ослабленных болезнью людей. Он предлагает варианты выполнения как стоя, так и сидя.

Третий путь ведет нас в Корею, к древней гимнастике **таньчжон 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. Таньчжон хохыппоп — гармоничная тренировка всех систем организма, которая повышает тонус, снимает усталость, улучшает координацию и является прекрасной профилактикой заболеваний суставов и позвоночника.

Четвертый путь — это японская **система здоровья Кацудзо Ниши**. Ее уникальность в том, что она не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с законами природы.

В ее основе лежит идея о целительных вибрациях энергии жизни, которые можно пробудить в каждой клетке тела с помощью знаменитых «Шести золотых правил здоровья» и особых приемов с ладонями. Это путь к формированию привычки к постоянному здоровью и могучей нервной силе.



- Цигун — путь дыхания
- Ши дуань цзинь — путь движения и равновесия
- Таньчжон хохыппоп — путь центра
- Система Ниши — путь строения тела

Эти четыре системы — четыре разных языка, говорящих об одной истине: у каждого из нас изначально есть все, чтобы жить долго и счастливо. Эта книга предоставит вам ключи к вашим внутренним ресурсам, научит владеть своим телом, взять под контроль мысли и эмоции, чтобы обрести здоровье и гармонию без волшебных таблеток и невероятных усилий.

Помните, что каждая система может иметь противопоказания. Прежде чем приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!



Часть 1
ЦИГУН:
ИСКУССТВО
УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ



Введение в цигун. История и философия

У каждого из нас изначально есть все, чтобы жить долго и счастливо, просто надо знать, как правильно «пользоваться» своим телом, контролировать свои мысли и эмоции, и тогда не потребуется никакого волшебного эликсира бессмертия.



Правила просты: не только усердно трудиться, но и вовремя давать себе передышку, правильно питаться, уметь справляться со стрессом, быть открытым новому — все время учиться, нагружая не только тело, но и мозг.

Но все мы знаем: эти простые правила порой очень сложно, а иногда и, кажется, совершенно невозможно соблюдать! И все-таки шанс сделать свою жизнь гармоничной, сбалансированной — есть.

В этом поможет цигун. Мода на него с каждым годом набирает и набирает обороты во всем мире. И пусть дискуссии об эффективности этой гимнастики не утихают, но факт остается фактом — количество долгожителей в Китае, при этом долгожителей здоровых, активных и довольных своей жизнью, год от года растет, и многие из них так или иначе практикуют цигун.

История появления цигун

Современная система цигун оформилась в середине XX века. Однако сам цигун имеет многотысячелетнюю историю. Он развивался вместе с китайской медициной, философскими учениями и боевыми искусствами.

Условно цигун делится на четыре большие группы или школы:

1. *Конфуцианский цигун*: интересовался общественным устройством и адаптацией человека к общественной жизни.
2. *Цигун, практикуемый врачами*: занимался вопросами гармонизации энергии ци, укрепления здоровья и излечения болезней.
3. *Цигун даосских монахов*: сосредотачивался на внутреннем, личном самосовершенствовании и достижении бессмертия.
4. *Цигун буддийских монахов и мастеров боевых искусств*: использовал медитацию и дыхание для достижения осознанности, контроля над телом, разумом и духом, а также для защиты тела и помощи при травмах.

Развитие учения о ци и цигун прослеживается на протяжении более 3000 лет.

Уже во времена династии Шан (1766–1122 гг. до н. э.) использовались каменные иглы (бяньши) для воздействия на биологически активные точки. В VI веке до н. э. были описаны первые дыхательные техники, призванные продлить жизнь и улучшить циркуляцию ци. В III веке до н. э. появились первые книги, описывающие методы практики цигун.

Во времена династий Сун и Юань (X–XIV вв.) цигун применялся для лечения внутренних болезней и травм, а также появилась боевая форма тайцзицюань. Легендарный комплекс «Двенадцать кусков парчи» (предшественник комплекса «Восемь кусков парчи») был разработан чуть позже.

До конца XIX века цигун был доступен лишь узким слоям населения. Однако в начале XX века на фоне серьезных проблем со здоровьем нации цигун постепенно начал распространяться. В середине XX века, после издания книги врача Лю Гуйчжэня «Практическая цигунотерапия» в 1957 году, цигун стал использоваться во многих медицинских учреждениях и санаториях Китая для восстановления и поддержания здоровья.

После временного упадка во время культурной революции интерес к цигун вернулся в 80-е годы XX века. На сегодняшний день в Китае насчитывается более трех с половиной тысяч направлений цигун.

К цигун проявляют интерес как простые люди, которые, начиная практиковать эту методику, воочию видят результаты — **улучшение здоровья и изменение жизни к лучшему**, так и ученые: исследования воздействия цигун на здоровье человека идут постоянно и каждый день появляются новые доказательства того, что **с помощью цигун действительно можно всесторонне укрепить свое здоровье**.



Для нас важно помнить, что цигун — гимнастика, которая развивалась в течение тысяч лет и продолжает развиваться до сих пор. На протяжении веков, вновь и вновь, цигун доказывал и доказывает свою эффективность.

Мастера цигун, бережно храня традиции, создают новые комплексы, позволяющие укреплять здоровье и избавляться от самых разных недугов.

Философская основа цигун

Эта глава — ваш опорный «философский справочник»: она дает каркас для понимания того, почему вы делаете именно такие движения, дышите именно так и направляете внимание именно туда. Вы поймете, на какие ощущения обращать внимание и как соотносить философию с повседневной жизнью. Философия должна стать не абстракцией, а рабочим инструментом вашей практики.

Она объясняет, что кроме мышц вы тренируете способность тела к адаптации, дыхание как регулятор нервной системы, внимание как инструмент перераспределения ресурсов. **Без понимания принципов упражнения превращаются в набор движений; а с пониманием — в средство трансформации привычек и состояний.**



Практический итог: когда вы понимаете принципы (инь/ян, пять стихий, цзин/ци/шэнь, роль намерения), вы экономите время, потому что быстрее чувствуете эффект и легче корректируете практику под собственное состояние.

Инь и ян: не абстракция, а диагностический инструмент

Цигун нельзя рассматривать отдельно от основополагающих для китайской медицины понятий, объединяющих мир вокруг нас. Эти понятия — **инь и ян**, которые непосредственно связаны с пятью элементами, или с пятью стихиями — Водой, Огнем, Деревом, Металлом и Воздухом. Еще один из важнейших терминов — **ци**, энергия, пронизывающая всю Вселенную.

Много веков эти понятия были базой всех изысканий в Китае и не только в медицине, но и в философии, и в политике. Это не было отвлеченной от жизни теорией, а насквозь пронизывало повседневную жизнь любого жителя Поднебесной.

Западному человеку достаточно трудно понять эту концепцию, и вот почему.

Мы привыкли к противопоставлению: светлое — темное, мягкое — твердое и т. д., подсознательно считая, что одно лучше, чем другое; что предмет не может быть одновременно светлым и темным, твердым и нетвердым. Но вспомните известное всем изображение единства инь — ян.



Рис. 1

Инь и ян — вечное перетекание и неразрывная связь одного с другим, а черная точка на белом и белая на черном сделаны не для красоты, а в качестве напоминания о том, что в инь всегда есть хоть немного ян, а в ян — хоть немного инь. Нет «хорошего» или «плохого», не должно победить черное или белое — **важен баланс!**

Итак, важно помнить, что **здоровье — это баланс инь и ян**, который достигается только при правильном течении энергии ци в организме.

Инь и ян — это две характеристики любого явления: движущееся и неподвижное, теплое и холодное, внутреннее и внешнее. В теле это проявляется как тонус и расслабление, активность и восстановление, вдох и выдох.

Практический взгляд:

1. Если вы напряжены, это говорит об «избытке ян» в определенных зонах (например, шея/плечи). Следовательно, нужно добавлять инь-методы (расслабление, внимание, удлинённый выдох).
2. Если чувствуете вялость и апатию — это «избыток инь». Значит, нужен мягкий ян (плавное растягивание, мягкий подъем, дыхание с активным вдохом).

Совет

В конце занятия отмечайте в дневнике — «больше инь» или «больше ян» ощущалось; это поможет скорректировать следующий урок.

Пять стихий: как читать взаимосвязи органов и состояний

Пять стихий — это схема отношений: каждая стихия подпитывает и контролирует другую. Для практики важно не механически «лечить орган», а видеть цепочку.