

Л  
А  
О

М  
И  
Н  
Ь

ГИМНАСТИКА ЦИГУН  
ПОДРОБНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ  
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.825.1  
ББК 53.541  
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.*

**Лао Минь.**

Л23 Гимнастика Цигун. Подробный самоучитель здоровья и долголетия / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. : ил. — (Самоучитель восточной медицины)

ISBN 978-5-17-156138-3

Тысячелетиями гимнастика цигун помогает людям в любом возрасте укрепить или восстановить здоровье, стать более энергичными и выносливыми, обеспечить себе не просто долгую жизнь, но активное долголетие. Секрет кроется в нормализации движения энергии ци в нашем теле. И для этого не требуется волшебных таблеток или каких-то невероятных усилий! У каждого из нас изначально есть все, чтобы жить долго и счастливо, гармонично и сбалансированно.

Цигун — это комплекс простых и при этом удивительно действенных упражнений, позволяющих оздоровить тело и научиться управлять энергией ци.

Практикуя цигун, вы сможете: избавиться от застарелых болезней, вернуть гибкость и подвижность суставам, восстановиться после травм; научиться бороться со стрессами и восстанавливаться после серьезных нагрузок; мягко нормализовать вес без строгих диет; укрепить силу воли, улучшить концентрацию внимания и работоспособность.

**УДК 615.825.1**  
**ББК 53.541**

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-156138-3

© Лао Минь, 2023  
© Яхина А., иллюстрации, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2026



# Оглавление

<b>Введение</b> .....	7
Кому будет полезна эта книга? .....	9
Противопоказания для занятий цигун .....	14
Энергия для достижений, управление сознанием в любом возрасте .....	17
<b>Глава 1. Из глубины веков</b> .....	20
Основные постулаты китайской медицины .....	20
Что такое ци? .....	21
История появления цигун .....	25
<b>Глава 2. Что следует знать перед началом занятий</b> .....	30
О чем следует помнить .....	30
Цигун внешний (вайгун) и внутренний (нэйгун) .....	32
Подготовка к занятиям .....	34

<b>Глава 3. Основные комплексы</b> .....	36
Цигун для начинающих .....	36
Практика оздоровительного дыхания .....	38
Методы дыхания, практикуемые во время занятий .....	38
Простой комплекс упражнений для начинающих .....	43
Основной комплекс упражнений «Ши дуань цзинь» .....	48
Комплекс, выполняемый из исходного положения «стоя» .....	49
Комплекс, выполняемый из исходного положения «сидя» .....	62
18 упражнений Тайцзицигун .....	75
<b>Глава 4. Специальные комплексы</b> .....	102
Комплексы цигун, нормализующие эмоциональный фон .....	102
Утренний комплекс для бодрости и хорошего настроения .....	103
Комплекс упражнений, стимулирующий работу мозга .....	107
Комплекс цигун, помогающий быстро снять усталость .....	110
Комплексы упражнений для мягкой нормализации веса .....	114

---

Базовый комплекс для регулирования аппетита и нормализации веса .....	115
Экспресс-комплекс для нормализации веса .....	125
Гимнастика для женщин .....	130
Базовые упражнения для женщин .....	130
Гимнастика для женщин в период менопаузы .....	136
Комплекс упражнений для лица .....	141
Комплекс упражнений при варикозном расширении вен .....	145
Комплексы упражнений при диабете 2-го типа .....	154
Динамический массаж внутренних органов .....	155
Зарядка цигун при диабете .....	158
Комплекс упражнений для гормонального баланса .....	161
Цигун для пожилых .....	167
Комплекс упражнений для профилактики артроза, болей в спине и суставах .....	173
Комплекс упражнений для лечения и профилактики болезней мужской репродуктивной сферы .....	184
Комплекс упражнений цигун для повышения иммунитета .....	190

Самомассаж цигун при головных болях напряжения и при мигренях .....	196
Комплекс упражнений для профилактики сердечно- сосудистых заболеваний .....	201
Комплекс упражнений цигун от аритмии .....	202
Упражнения цигун при высоком давлении .....	206
Цигун при лечении заболеваний ЖКТ .....	209
Гастрит и профилактика язвы .....	209
Активная практика при гастрите .....	213
Самомассаж .....	220



# Введение

Каждый из нас хочет быть бодрым, здоровым, энергичным, но даже в молодости мы то и дело жалуемся на недомогания, на потерю жизненного тонуса, на отсутствие сил. Есть ли способ увеличить запас энергии, укрепить здоровье и стать максимально эффективным, используя только свои внутренние резервы?

Да! Тысячелетняя история цигун доказывает: в любом возрасте можно укрепить или восстановить здоровье, стать более энергичным и выносливым.

А еще мы хотим жить как можно дольше, но мало кому хочется быть дряхлым и беспомощным долгожителем.

**Человек хочет не только жить долго, но и сохранять при этом бодрость и здоровье, пребывать в ясном уме, иметь желания и возможности их исполнять.**

Реально ли это? Или долгожители — это те, кому повезло с генетикой?

Нет!

Те, кто практикует цигун, уверены: жить полноценной жизнью долго может любой из нас! И для этого не требуется волшебных таблеток или каких-то

неимоверных усилий! 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.

Недаром во всем мире мода на цигун с каждым годом набирает и набирает обороты, а в Китае с середины XX века цигун используется во многих медицинских учреждениях, особенно в санаториях — для восстановления и поддержания здоровья. И пусть дискуссии об эффективности этой гимнастики не утихают, но факт остается фактом — количество долгожителей в Поднебесной, при этом долгожителей здоровых, активных и довольных своей жизнью, год от года растет, и многие из них так или иначе практикуют цигун.

Цигун — это не просто комплексы простых, но удивительно действенных упражнений, позволяющих оздоровить тело.

Практикуя цигун, вы сможете:

- ▶ избавиться от застарелых болезней, вернуть гибкость и подвижность суставам, восстановиться после травм;
- ▶ научиться бороться со стрессами и восстанавливаться после серьезных нагрузок;
- ▶ мягко нормализовать вес без диет и чрезмерных физических нагрузок;
- ▶ укрепить силу воли, улучшить концентрацию внимания и существенно увеличить работоспособность.

**С помощью цигун вы постепенно и спокойно, без стрессов сможете кардинально поменять свою жизнь в лучшую сторону!**

## Кому будет полезна эта книга?

Практически всем!

Даже если сейчас вы ощущаете себя абсолютно здоровым и счастливым, вы найдете в этой книге много полезного.

Занятия цигун позволят вам сохранить здоровье на долгие годы, всегда быть бодрым и поддерживать работоспособность на самом высоком уровне.

Занимаясь цигун, любой в силах научиться справляться со стрессовыми ситуациями, преодолевая жизненные невзгоды спокойно и уверенно,

а также снимать эмоциональное напряжение, возникающее в течение дня.

✦ Цигун — это не просто физическая тренировка, в этой гимнастике есть элементы медитации, благодаря чему вы научитесь держать свои эмоции под контролем и обретете возможность в нужный момент быстро собраться.

Занятия цигун помогут существенно повысить умение концентрироваться, развить внимательность и осознанность. Это происходит за счет того, что в процессе тренировки вы все время сосредотачиваетесь на правильности и плавности выполнения движений, что самым положительным образом влияет на развитие тех зон мозга, которые отвечают за внимательность и концентрацию.

Однако есть состояния, при которых без цигун обойтись просто невозможно!

► *Проверьте подвижность и гибкость суставов.*

Насколько сложно вам делать даже простые физические упражнения? Можете ли вы, наклонившись вперед, достать до носков? Насколько вам легко присесть, подниматься по лестнице? Ощущаете ли вы дискомфорт или боль в коленях и т. д.?

Дело в том, что гибкость и подвижность суставов — один из важнейших показателей здоровья. В традиционной китайской медицине принято считать, что ухудшение гибкости суставов и снижение эластичности сухожилий свидетельствует о плохом питании всех тканей организма и о плохой циркуляции энергии. Это признаки старения, и, увы, они

могут впервые проявиться даже в относительно молодом возрасте.

**Цигун позволит вернуть подвижность суставам и тонус мышцам.**

▶ *Были ли у вас травмы?*

Каждый, кто хоть однажды получал травму, знает, насколько трудно «разработать» травмированный участок и сколько сил надо приложить, чтобы вернуть телу былую подвижность. Цигун подходит для решения этих задач идеально.

Движения, из которых состоят упражнения, почти всегда должны выполняться плавно и спокойно, тягуче. Это позволяет постепенно растягивать мышцы и сухожилия, дозированно нагружать суставы. Именно такое бережное обращение с телом, плавность, постепенность и длительность воздействия, помогает значительно улучшить питание тканей мышц и тем самым ускорить процессы восстановления, в том числе после травм.

**Также занятия цигун помогут улучшить осанку, укрепляя мышечный корсет вокруг позвоночника и помогая мягко растянуть позвоночных столб.**

▶ *Занимаетесь ли вы спортом профессионально?*

Профессиональные спортсмены могут использовать занятия цигун как своего рода «разгрузку» между более интенсивными тренировками. По результатам ряда научных исследований включение цигун в календарь тренировок профессиональных спортсменов, например гимнастов, значительно повысило их физическую выносливость, а также мотивацию к победе.

Многие упражнения китайской гимнастики требуют умения держать баланс, развивают чувство равновесия. В этих ситуациях приходится задействовать так называемые мышцы-стабилизаторы, которые обычно редко используются. Это требует осознанности и концентрации, что также позволяет развивать все мышцы более гармонично. Это важно и для обычных людей, и для профессиональных спортсменов, каким бы видом спорта они ни занимались.

**Почти все упражнения цигун разработаны так, что самым положительным образом влияют на позвоночник и поддерживающие его мышцы.** И это служит прекрасной профилактикой воспалительных заболеваний спинномозговых корешков и улучшает осанку в любом возрасте.

▶ *Вспомните — как часто вы болеете?*

Частые затяжные болезни — плохой признак, как и отсутствие болезней вовсе. И вот почему. Изначально человеческий организм очень сильный, в определенных ситуациях, даже ослабевая, он перераспределяет ресурсы и продолжает функционировать в прежнем режиме. Запасы энергии постепенно истощаются — мы начинаем жаловаться на авитаминоз, замечая, что волосы стали редеть, ногти ломаться, а кожа выглядит тусклой, но не подозреваем, что это первые признаки неправильной работы всех систем организма. Если мы не позволим себе отдохнуть и прийти в норму, а резервные силы у организма еще есть, то он перестает адекватно работать — иммунитет «сбоит» и не выдает нужные реакции, не реагирует ни на мелкие, ни на

более серьезные опасности, что впоследствии может привести к возникновению хронических заболеваний!

Вот почему и китайские, и западные врачи уверяют, что нечастые и незначительные болезни, вроде сезонной простуды, это признак нормально работающего иммунитета. Тогда как полное отсутствие болезней — повод задуматься, не идет ли что-то не так.

И конечно, хронические заболевания — однозначный признак разбалансированной работы организма. Западная медицина чаще всего занимается лечением симптомов и последствий, тогда как традиционная китайская нацелена на то, чтобы **сбалансировать работу всех систем организма, найти первопричину и бережно устранить ее.**

▶ *Какой у вас вес?*

Излишний вес — показатель того, что обменные процессы в организме идут неправильно.

Мы привыкли думать, что лишний вес — результат неправильного питания, однако китайские доктора зачастую считают, что вес увеличивается из-за того, что шлаки и токсины не выводятся из организма. Ток энергии замедляется, организм «экономит» силы в первую очередь на очищении и не избавляется от продуктов переработки.

**Занятия цигун помогают сбалансировать работу всех систем организма, вес приходит в норму самым естественным образом.**

▶ *Какие эмоции вы испытываете наиболее часто?*

Врачи китайской традиционной медицины считают, что гнев и раздражение — первоисточник

множества болезней. Представители западной медицины подтверждают это. Из-за излишней раздражительности повышается давление, а сдерживание негативных эмоций, например гнева, провоцирует возникновение проблем с желудком и кишечником и в некоторых случаях — онкологических заболеваний.

**Практикуя цигун, человек в первую очередь учится не просто подавлять эмоции, а преобразовывать их, успокаиваться самым естественным образом, что, несомненно, благотворно сказывается на здоровье всего организма.**

Таким образом, если у вас есть проблемы с суставами и мышцами, лишний вес, эмоциональная нестабильность: повышенная тревожность или бессонница, приступы гнева и раздражительности; вы никогда не болеете или, наоборот, болеете слишком часто, у вас есть хронические заболевания; если вам необходимо восстановиться после травм, значит, можно с уверенностью сказать, **что вам необходимы занятия цигун.**

Если вы считаете, что у вас нет проблем со здоровьем, и вы хотите, чтобы так оставалось впредь, — **вам необходимы занятия цигун.**

## Противопоказания для занятий цигун

Как было сказано, заниматься цигун можно практически всем, даже при наличии ограничений в опорно-двигательном аппарате.

**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 абсолютно любого заболевания;
- ▶ при беременности (если вы не занимались ранее, если вы занимались раньше — беременность не является противопоказанием для продолжения занятий, однако требуется контроль специалиста);
- ▶ при заболеваниях сердца, таких как мерцательная аритмия, аневризма аорты, некомпенсированные пороки, пароксизмальная тахикардия, дистрофия миокарда;
- ▶ при заболеваниях крови;