

## Советуем почитать:

53.59.11

К 92

**Купрейчик, А. В. Цигун для здоровья и долголетия** / А. В. Купрейчик. – Москва : Мир книги, 2009. – 192 с.

Книга в библиотеке №4.

53.59

Л 87

**Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко. Цигун.** – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 312 с. – (Панацея).

Книга в отделе «Читальный зал» ЦГБ.

75.691.8я9

Ш 55

**Синьин, Ш. Драгоценные жемчужины китайского цигун** / Ш. Синьин ; пер. с кит. А. А. Маслова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 239 с. : ил. – (Феникс-Фитнес).

Книга в отделе «Абонемент» ЦГБ.

**Сухарева Г. Доступный цигун** / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 12. – С. 47-51. – Окончание. Начало: №№ 2-11.

**Сухарева, Г. Земля – стихия стабильности** / Г. Сухарева. – (Доступный цигун) // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 6. – С. 40-44 : фот.

**Сухарева, Г. Медитация пяти стихий** / Г. Сухарева. – (Доступный цигун) // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 8. – С. 60-64.

**Сухарева, Г. Огонь: энергия решимости** / Г. Сухарева. – (Доступный цигун) // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 5. – С. 48-53.

В статьях Г. Сухаревой рассказывается о специальных приемах системы цигун, способствующих оздоровлению организма.



Центральная городская библиотека

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4

Контактный телефон:

8 (3955) 55-09-69

Официальный сайт:

<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Ангарского городского округа  
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

## Цигун



Памятка

Ангарск  
2020

## Всё о цигуне

Цигун – древняя китайская система, помогающая обрести и сохранить здоровье, жить долго и в гармонии с миром. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.

Само слово «цигун» складывается из двух составляющих: китайских иероглифов Ци – «поток энергии, жизненной силы» – и Гун – «работа, достижение». Получается, что это работа с энергией, а точнее – управление энергией.

Цигун – это отличный метод поддержания физической формы без особо интенсивной нагрузки. Научиться выполнять китайскую оздоровительную гимнастику несложно. Во время занятий необходимо придерживаться плавного темпа, контролировать дыхание и следить за своим самочувствием. Цигун включает простые позы и движения, которые не требуют хорошей растяжки и мобильности суставов. Наоборот, их может выполнять даже человек с физическими ограничениями.

Динамическая часть включает повороты корпуса, наклоны, приседания, движения руками. За счет подъемов рук происходит вытяжение и выравнивание позвоночника. Повороты из стороны в сторону и наклоны развивают гибкость спины. В целом цигун мягко разогревает тело, не особенно нагружая мышцы, а различные похлопывания помогают лучше разогнать кровь. Поскольку движения плавные и осознанные, цигун подходит для людей любого возраста и уровня подготовки.

### Основные показания для цигуна

- для расслабления, при стрессе, тревожности, расстройстве сна;
- при артериальной гипертонии;
- при заболеваниях суставов и после травм;
- для похудения;
- для поддержания здоровья и активности у пожилых.

### Результаты занятий цигуном

- приведение в норму мышечного тонуса;
- контроль дыхания;
- приведение в норму иммунитета;
- улучшение координации движений в пожилом возрасте;
- стимуляция обменных процессов;
- улучшение настроения;
- нормализация тонуса организма;
- укрепление нервной системы;
- улучшение концентрации;
- снятие психологического напряжения.



### Ступени цигуна: четыре шага развития

1. Задача первых трех ступеней – вернуть жизненные силы и запустить механизмы оздоровления.
2. На второй учатся входить в состояние глубокого расслабления, тишины ума. Работа направлена на сердечный центр.
3. На третьей ступени работают с верхним центром, чтобы достичь так называемой «паузы». Здесь развиваются интуиция, дальновидение, телепатические способности.
4. На четвертой постигается методика взаимодействия со всем живым на Земле и в космосе.

### Не рекомендуется практиковать цигун при:

- острых хронических заболеваниях;
- болезнях сердца;
- онкологии (нужна консультация с врачом);
- проблемах с коленными и/или тазобедренными суставами (нужна консультация с врачом);
- беременности – с осторожностью;
- психических расстройствах;
- в послеоперационный период и/или во время интенсивного медикаментозного лечения.