

**ПРИМЕНЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ИСКУССТВА ЦИГУН В РЕСПУБЛИКАНСКОМ
КОМПЛЕКСНОМ ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ**

К.А. Наднеева, Г.Д. Трухина
Калмыцкий государственный университет

Аннотация: Статья посвящена применению цигун в Республиканском комплексном центре социального обслуживания населения Республики Калмыкия. В ней в результате изучения практики цигун делается вывод о том, что регулярные занятия цигун необходимо проводить с динамическими упражнениями, взаимодействием воды, воздуха, земли,

что избавит человека от болезней и продлит жизнь; широкое применение практики цигун позитивно скажется на мироощущении людей.

Ключевые слова: цигун, применение искусства цигун, Республика Калмыкия.

Как показывает история, изучение и применение теоретических знаний, способов и методов лечения человека с помощью цигун имеет длительную традицию. Теоретические представления мыслителей Древнего Китая и Древней Индии развивались по стихийно-материалистическому пути. В общефилософской литературе Древней Индии и Древнего Китая на рубеже конца II и начала I тысячелетий до н. э. вопрос о субстанции бытия решался на основе пяти первоэлементов или стихий.

В философии Индии к пяти первоэлементам прибавился шестой – «сознание». Учение о первоэлементах также существовало в Древней Греции и Древнем Риме, оно лежало в основе мира. В Древнем Китае учение о пяти первоэлементах излагалось Цзы Сы, Мэн-цзы, но более строгую форму это учение обрело в изложении Цзоу Яна. Китайское искусство ушу, цигун и др. стало одним из наиболее известных элементов культуры россиян, в том числе Калмыкии. Важную роль играет то, что китайская гимнастика воспринимается вначале на уровне тела, а впоследствии – духа и не требует ни знания языка, ни глубокого знакомства с особенностями культуры, ни каких-то особых технических навыков: достаточно опытного руководителя или наставника. Вследствие этого основной мотивацией принимающей среды можно считать стремление заполнить духовный пробел и тягу к чему-то таинственному и неизвестному, стремление познакомиться поближе с китайской культурной традицией. Трансформируется образ китайца как в Европе, так и в России; он не изображается щедрым существом с длинной косой и непонятными церемониями, а, наоборот, волевым, сильным, владеющим каким-либо видом боевых искусств и сознанием.

Как нам кажется, основной преградой на пути точной передачи информации является отсутствие развитого терминологического словаря по практике внедрения китайской культуры на русском языке, в особенности в области натурфилософии или энергетической работы. К примеру, фраза типа «Опустите ци в дань тянь и сконцентрируйтесь на бай хуэй», сказанная практикующему цигун китайцу, объяснит ему многое, но у россиянина она вызовет многочисленные вопросы. Чтобы найти адекватный перевод любого из обозначенных в этой фразе понятий, надо очень хорошо владеть и предметом, и языками, что редкость, к тому же у большинства мастеров или преуспевающих учеников процессы перераспределения энергии совершаются настолько естественно и органично, что они даже не задумываются об этом специально, а сами не умеют выразить словами то, что происходит внутри их тела.

Вероятно, поэтому большинство интересующихся обучаются по принципу «смотри и делай, как я». В этом случае носитель другой культуры воспринимает, главным образом, внешнюю форму, рисунок движения и дыхания, а не внутреннее психологическое или энергетическое состояние. Подобное недопонимание и порождает множество штампов типа «дыхательная гимнастика цигун». Между тем цигун – это не только физические и психические упражнения, связанные с различными способами культуры дыхания, но и целая наука, имеющая глубокую и тесную связь с философией, психологией, биологией, медициной и химией, физической культурой» [Ма Фолинь 1992]. В Республиканском комплексном центре социального обслуживания населения уделяется внимание культурной стороне: истории, философии, теоретико-философским основам китайской школы. Наши пожилые представители с удовольствием слушают и делятся информацией, которую они получили из разных источников. Они пытаются провести параллель с русской национальной идеей, упражнениями по йоге, которые они освоили в Центральном хуруле Республики Калмыкия. В Республиканском центре социального обслуживания работают подготовленные специалисты, заинтересованные в пропаганде цигун.

Обратим внимание на отдельные методы и средства, применяемые в практике цигун. При проведении дыхательных упражнений очень важным является поддержание равновесия между «телом и духом», покой обретается в движении, а душевное равновесие и воля человека всегда взаимосвязаны с его физиологической активностью, отсюда – интеллектуальная и физическая активность – залог укрепления иммунитета и предупреждения преждевременного старения. Представление о том, что здоровье человека находится в прямой зависимости от его нравственных качеств, свойственно древневосточной философии, оно актуально для стран Востока и находит поддержку в российском духовном пространстве. По принципам восточной медицины, перед назначением лечения врач осведомляется об образе жизни пациента, режиме труда, питания, привычках. Лечебный эффект получается в результате соблюдения определенной диеты, прогулок, активного образа жизни, выполнения физических упражнений, соответствующих возрасту, силам и состоянию здоровья человека. Комплекс физических упражнений и гигиенического самомассажа, дыхательная гимнастика цигун, медитативно-дыхательные упражнения способствуют повышению защитных сил организма, и это особенно важно для категории пожилых граждан.

Как в древности, так и в настоящее время большое внимание уделяется выработке правильного дыхания. В процессе вдоха и выдоха с периодичностью изменяется давление в грудной и брюшной полостях, при вдохе купол диафрагмы уплощается, объем легких увеличивается; при выдохе же передняя брюшная стенка немного втягивается, кривизна купола диафрагмы увеличивается, давление в грудной полости повышается, и воздух выталкивается в бронхи. Правильное дыхание обеспечивает хорошую вентиляцию всех отделов легких, способствуя интенсивному газообмену и кровообращению в малом кругу. Активные движения диафрагмы производят как бы массаж органов грудной и брюшной полости; научившись произвольно изменять глубину дыхания, можно влиять на длительность и интенсивность такого массажа. Дыхательные упражнения всегда выполняются перед гимнастическими упражнениями и самомассажем. Основным условием является выполнение полного дыхания, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания. Выполнять его можно лежа, сидя или стоя – в зависимости от самочувствия. Для правильного дыхания нужно положить одну руку на грудь, а другую на живот с целью контроля полноты дыхательных движений. Воздух вначале набирается в брюшную полость, затем – в легкие, причем заполняются сначала нижние отделы, а затем – верхние отделы легких; выдох осуществляется по тому же принципу: втягивается живот, затем воздух освобождается из нижних, а потом верхних отделов легких. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к физическим упражнениям и самомассажу, способствующим повышению тонуса организма и улучшению работы органов и функций, кровообращения в конечностях, снятию усталости и др.

Дыхательная гимнастика цигун является важным элементом восточной народной медицины и рассматривается как одно из главных средств для поддержания и укрепления здоровья, а также лечения многих заболеваний. Занятия практикой цигун – это искусство и регуляция дыхания. Функция вдыхания и выдыхания сущностного ци заключается в том, чтобы вдыхать максимальное количество кислорода и выделять много углекислого газа легкими, отсюда древнее название цигун – «изгонять и принимать» [Вон Кью Кит 1999: 98]. При любом дефиците кислорода происходят патологические изменения в органах тела и их функциях. Особенно быстро и легко повреждаются ткани мозга человека, и происходит дисфункция центральной нервной системы. При несвоевременном удалении углекислого газа из тела обязательно возникает кислородное дыхательное отравление. Эффективность дыхания зависит не только от активности органов дыхания и их взаимодействия с кровообращением, но и от флюидов души и тела. Современная медицина считает, что эффективность дыхания зависит от трех процессов: внешнего дыхания, воздухообмена легких и тканевого дыхания. Внешнее дыхание – газообмен, протекающий в ка-

пиллярах легких после проникновения воздуха внутрь по дыхательным путям. Газообмен в легких – процесс передачи воздуха из капилляров легких в большой круг кровообращения. Тканевое дыхание – газообмен между кровью капилляров большого круга и клетками тканей.

Из вышеописанного видно, что циркуляция крови является мостом между альвеолами легких и всеми клетками организма. Работа дыхательной и кровеносной систем тесно взаимосвязана, причем кровеносная система контролируется сердцем. Кровь может достигать всех участков тела только в том случае, если энергия легких течет без перебоев. Вторая функция легких – распределение питательных веществ в организме. Таким образом, легкие действуют на постнатальное ци. Сущность пренатального ци накапливается в почках, которые тесно взаимосвязаны с легкими. Сущностное ци, запасенное в почках, дополняется постнатальным ци, что делает полноценной движущую силу пренатального ци. Современные методы исследования выявили, что легкие выделяют простагландины, которые ответственны за эструс. Задержка дыхания – это метод дальнейшего углубленного дыхания. Дуновением считается вдох и выдох через нос, «дыхание ветра» – разновидность поверхностного дыхания с легким звучанием. Носовое дыхание очищает и согревает воздух, проходящий по носовым ходам, что благоприятно для легких. Кроме того, колебания воздуха стимулируют работу гипофиза, поэтому регулируется и укрепляется эндокринная система.

Дыхательные упражнения выполняются также с произнесением звуков и слов. Например, слово «хи» – «китайское дыхание» произносится с особой артикуляцией. Как описано в «Ней Жин», метод произнесения слов основан на разном действии звуков на сердце, печень, селезенку, легкие и почки. От эха звуковых колебаний, вызванных произносимыми звуками, которые воздействуют на произвольные мышцы контролируемым способом, мышцы попадают под контроль коры, чем и достигается медицинский эффект. Кроме этого, существуют различные упражнения по регуляции дыхания: брюшное дыхание, дыхание тела, ритмическое дыхание и т.д. Самым распространенным считается брюшное дыхание, которое делится на нормальное и парадоксальное. Нормальное дыхание – это расширение внутренностей во время вдоха и сжатие их при выдохе; при парадоксальном же дыхании – процесс обратен [Минву, Хингуань 1991: 46].

Врачи Древнего Китая рекомендовали умеренность в еде, вести простую, спокойную жизнь, указывали на важность отдыха для психики человека. Именно покой, релаксация и отдых важны в медитативно-дыхательных упражнениях цигун. При использовании этих упражнений достигается внутреннее естественное состояние покоя, при котором возможно истинное, неискаженное восприятие окружающего мира, слияние тела и разума в единое целое. Психосоматические факторы признавались и учитывались в древневосточной медицине. Так, в «Хуанди нэй-цзин» написано, что семь психических состояний – гнев, радость, печаль, раздумье, горе, страх и ужас – в чрезмерной мере наносят вред организму, т.е. стрессовые ситуации и психические травмы могут вызывать функциональные нарушения с соматическими формами патологии, в этиологии и патогенезе язвенной болезни, гипертонической болезни и др. [Минву, Хингуань 1991: 60].

Медитативно-дыхательные упражнения состоят из двух взаимосвязанных и одновременно протекающих компонентов: физического – дыхательных упражнений – и психологического – медитативных упражнений. Термин «медитация» определяется в философской энциклопедии как умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, на достижение уравниловности ума и нереактивности психики. Благодаря определенной последовательности мыслительных актов, достигается устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное снижение реактивности организма на отдельные внутренние переживания и внешние раздражители. Умонастроение человека при этом приобретает спокойную приподнятость, а соматическое состояние – спокойную расслабленность.

Современные исследователи дают обоснование медитативно-дыхательным упражнениям с позиций современной медицины и физиологии. Исследованиями доказано, что функция внешнего дыхания находится в прямой зависимости от состояния центральной нервной системы, импульсы из дыхательного центра, иррадиируя по центральной нервной системе, оказывают влияние на тонус коры головного мозга, динамику корковых потенциалов и периодичность а-ритмов, возникающих при переходе организма из состояния покоя к физической активности и наоборот, т. е. влияют на психическую деятельность человека. Произвольная регуляция функций дыхательного аппарата имеет очень важное значение для обеспечения нормального функционирования внутренних органов и систем, а также высшей нервной деятельности. Дыхательный центр, благодаря интеро- и проприоцептивной импульсации, возникающей при дыхательном акте, оказывает мощное влияние на нервную, мышечную и сердечно-сосудистую деятельность.

По мнению доктора медицинских наук Г. Лувсана, с помощью медитативно-дыхательных упражнений можно добиться понижения возбудимости многих нервных центров: общего тормозящего влияния на нервную деятельность двигательного анализатора, общего успокоения и отвлечения человека, стабилизации психоэмоционального состояния. Медитативно-дыхательные упражнения в комбинации с другими методами лечения, например, с точечным массажем, позволяют значительно расширить круг лечебных показаний: при лечении астенических состояний, вегетативно-сосудистой дистонии, некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта, резистентных запорах, физическом переутомлении и в период выздоровления. Лечение с помощью медитативно-дыхательных упражнений в последние годы находит все более широкое применение.

При проведении дыхательных упражнений рекомендуется соблюдать определенные правила и создавать определенную обстановку, исключив все отвлекающие факторы. Желательно оставаться одному в тихой комнате, которую необходимо предварительно проветрить. Тишину и одиночество надо соблюдать и тогда, когда упражнения проводятся на открытом воздухе. Чтобы не прерывать занятия, перед их началом следует опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Ослабить пояс и расстегнуть все застёжки (для позы сидя и лежа) на белье, чтобы не мешать свободному дыханию и кровообращению. Носовые ходы должны быть свободны. Положение тела во время занятий принимает естественную, непринужденную и ненапряженную позу, глаза закрыты до узкой щелочки, взгляд направлен на кончик носа или пальцы ног. Язык легко упирается в верхние резцы, при слюноотделении во время занятий слюну следует проглотить, что будет способствовать лучшему пищеварению.

Упражнения рекомендуется проводить натощак или спустя 1-2 часа после еды. После окончания упражнений необходимо спокойно открыть глаза, как бы умыть обеими руками лицо, помассировать слегка глаза, произвести несколько медленных и спокойных движений конечностями, потом встать и сделать 5-10 шагов по комнате, после чего несколько раз потопать об пол пятками. Лишь потом можно выходить на улицу, иначе начинающий может легко простудиться. Важное значение следует уделить психологическому настрою: отключиться от всех забот и начинать занятия в веселом, радостном настроении. Если во время выполнения упражнений мысли возвращаются к каким-то переживаниям, появляется беспокойство или напряжение, лучше прекратить занятие и заняться временно чем-нибудь другим; успокоившись, можно приступить к занятиям.

Для дыхательной гимнастики традиционно рекомендуются четыре основных положения тела: лежа, сидя, стоя и свободное положение. Положение лежа выполняется в двух вариантах: лежа на боку и лежа на спине. Кровать должна быть не слишком мягкая, покрыта только матрасом и простыней. При положении на боку под голову кладут подушку, при положении на спине подушку пообъемнее кладут под голову, а другую, поменьше, – под спину. Вместо подушек можно воспользоваться валиками. Если холодно, следует укрыться одеялом. Тело должно быть выпрямлено, мышцы расслаблены. В по-