

Тайцзи-цигун и его истоки.

Общеизвестно, что традиционная восточная медицина уходит корнями в далекое прошлое, она появилась за много веков до нашей эры. Для получения целостного и правильного представления о восточной медицине необходимо знать, на чем она базируется, как и где применяются ее методы.

Имеющиеся на сегодняшний день схемы и методы иглотерапии, прижигания, точечного массажа и других разновидностей рефлексотерапии, пришедшие к нам из восточной медицины и рожденные на ее базе, не смогли разрешить сложной гаммы проблем по профилактике и лечению всех заболеваний, хотя для лечения ряда болезней эти методы являются ведущими и обеспечивают высокую эффективность оздоровительного процесса. Богатый опыт применения рефлексотерапии при функциональных расстройствах дыхательной, сердечно-сосудистой, мочевыделительной и других систем показал, что этот метод достаточно эффективен и безопасен.

Многие советы и предписания специалистов по *цигун*-терапии совпадают с рекомендациями европейской медицины по вопросам режима сна, работы и отдыха. Расшифровывая понятия восточной культуры, китайские медики подчеркивают важность отношения современного человека к своему здоровью. Ведь не секрет, что в наш век прогресса, развития науки и техники, ускорения темпа жизни люди зачастую бездумно относятся к своему здоровью. Малоподвижный образ жизни ведет к недостаточной физической нагрузке, вызывая ряд тяжелых заболеваний. К этому же приводят многочисленные психические раздражители, нерациональное питание, перегревание, неправильное дыхание и т. д.

Сегодня использовать для лечения только *тайцзи-цигун*-терапию и в то же время полностью отвергать европейскую терапию — значит наделать еще больше ошибок. В каждой из них есть свое рациональное зерно. Тем более, если сначала лечение проводилось по одной схеме, а затем вам предложили принципиально другой метод, то переход от одного к другому непременно должен быть плавным, последовательным, исключая любые крайности. Человеческий организм пластичен, но это не пластилин! Пластика живого — это элемент гармонии природы, а мы являемся ее составной частью. Природа не прощает резких и необдуманных действий. Если последствия не проявили себя сразу, то они не замедлят напомнить о себе в самый неподходящий момент.

Приступая к лечению по предложенным ниже методам древневосточной гимнастики, основанной на внутренней гармонии человека с окружающей средой, вы должны не слепо заучивать упражнения, а предварительно проанализировать ваш образ жизни: психическую и физическую нагрузки, питание, отдых, вредные привычки, заболевания, которыми вы страдаете, и способы, которыми вы их лечите, и т. д. Следующий этап - это определение вашего настроения, желания и осознания конечной цели в изучении данной методики. Помните: лишь настойчивое и терпеливое овладение предложенной методикой поможет достичь желаемого результата.

В результате применения методов *тайцзи-цигун* происходит оздоровление всего организма, восстановление утраченных сил после физических и психоэмоциональных нагрузок. В основу положены базовые философские концепции, на которые опирается восточная медицина.

Современные исследования в ряде западных стран и в самом Китае, посвященные энергетической гимнастике, доказали ее высокую эффективность в лечении различных заболеваний, в том числе, тяжелых, таких, как рак и сахарный диабет.

[Андрей Доброжанский](#)

Заведующий спортивной кафедрой
Высшей школы социально-управленческого консалтинга

Инструктор [айкибудо гошин-рю](#) , тайцзи-цигун