

Л
а
о
М
и
н
ь

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ГИМНАСТИКИ КИТАЯ, ЯПОНИИ, КОРЕИ

СОКРОВИЩНИЦА
ВОСТОЧНЫХ МЕТОДИК
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ВСЕГО ОРГАНИЗМА



Цигун - Ши дуань цзинь
Ниши
Таньчжон хохыппоп

Самоучитель восточной медицины

Лао Минь

**Гимнастики Китая, Японии, Кореи.
Сокровищница восточных методик
оздоровления всего организма**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 615.821.2

ББК 53.541.1

Минь Л.

Гимнастики Китая, Японии, Кореи. Сокровищница восточных методик оздоровления всего организма / Л. Минь —
«Издательство АСТ», 2026 — (Самоучитель восточной медицины)

ISBN 978-5-17-180761-0

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 хохыппоп восстанавливают гармоничный ток энергии, а система Кацудзо 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.

УДК 615.821.2

ББК 53.541.1

ISBN 978-5-17-180761-0

© Минь Л., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение: Четыре пути к гармонии и здоровью	7
Часть 1	9
Введение в цигун. История и философия	10
История появления цигун	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Лао Минь

**Восточные гимнастики – золотые правила
крепкого здоровья = Гимнастики Китая,
Японии, Кореи. Сокровищница восточных
методик оздоровления всего организма**

Серия «Самоучитель восточной медицины»

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



Издательство
АСТ

© Лао Минь, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

© Яхина Анна, иллюстрации, 2026

© Калашникова Марина, иллюстрации, 2026

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



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,**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.