

УДК 615.851

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1026

Печенкина Е.Д., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Pechenkina E.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## ТРАДИЦИОННЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

### TRADITIONAL ORIENTAL WELLNESS SYSTEMS

*В статье раскрывается польза и важность внедрения традиционных восточных оздоровительных систем. Влияние разнообразных практик и методик на организм человека. В каких видах единоборств отражается философия, а также важность внедрения оздоровительных методик в оздоровительный процесс населения России.*

**Ключевые слова:** оздоровительные системы, гармония, организм, самовосстановление, энергия

*The article reveals the benefits and importance of introducing traditional oriental health systems. The influence of various practices and techniques on the human body. What types of martial arts reflect the philosophy, as well as the importance of introducing health-improving techniques in the health-improving process of the Russian population.*

**Keywords:** health systems, harmony, body, self-healing, energy

Древнегреческий философ Платон назвал движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх описал его как «кладовую жизни». Понимание, что движение — эффективное и доступное лекарство, было всегда общепризнано. В глубокой древности люди понимали, что лишив человека двигательной активности, можно лишить его энергии. Древний Китай первым упомянул гимнастику как лечебный метод в книге «Кунг-Фу» более 2500 лет назад. Эта книга была переведена с китайского языка в 1776 году и содержала упражнения, направленные на улучшение физического и

психического состояния человека. Гимнастика включала элементы боевых искусств, которые со временем превратились в систему комплексного физического воспитания. Еще в VI веке до нашей эры в Китае был основан государственный медицинский институт, в котором преподавали упражнения и массаж как часть процесса лечения. Восточные практики включают различные системы, такие как йога, цигун, тайцзи-цюань, которые работают не только с телом, но и с энергетикой человека. Они акцентируют внимание на восстановлении равновесия в организме, активности важных органов, укреплении иммунитета и повышении устойчивости к стрессу. Важным элементом хорошего физического здоровья считается также психическое равновесие, которое, по мнению тибетской медицины, начинается с перестройки мышления и формирования здоровых убеждений. Все это способствует нормализации внутренних функций организма и восстановлению нервной системы [1].

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главное требование к движениям — плавность и ритмичность. В оздоровительных системах Китая и Японии (Цигун, Шиаци и др.) главное внимание уделяется целостности организма, как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии Ци. Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя — неперемное условие гармоничного функционирования этих систем [2].

Интересно, что китайские оздоровительные методики основаны на поведении за животными. Все практики направлены на плавные движения и фазы покоя, важна гибкость позвоночника, так как именно так накапливается энергия. Распространяя энергию по телу, можно достичь баланса. Основы китайских методик — это спокойствие сознания, освобождение тела от напряжения, контроль над энергией, развитие духовных способностей.

Система Шиаци говорит о том, что наш организм способен к самовосстановлению, но нуждается в душевном равновесии и помощи. Растяжки улучшают кровоснабжение и энергетический тонус, как и другие упражнения, предотвращая негативные последствия неправильной работы мышц. Восточные методики, несмотря на некоторые сомнения, становятся все более популярными благодаря своей эффективности при грамотном применении. Древ-

ние методы лечения основаны на долговременных наблюдениях, и их эффективность неоспорима, что подтверждается современной наукой.

В обычной жизни мы, конечно, получаем заряд энергии как при физической зарядке в течение дня или занятиях спортом, но это происходит неосознанно. Восточные методики направлены на работу с жизненными потоками энергии и оказывают более эффективное воздействие на энергетическое и физическое тело. Однако для их успешного применения необходимо принятие и осознание восточной философии, что требует определенной подготовки.

Восточные методики, такие как йога, тайцзицюань, цигун и рейки, предлагают практики работы с энергетическими потоками в организме для достижения гармонии и здоровья. Они основаны на принципах циркуляции и баланса энергии (ки/чи) в теле, что позволяет улучшить физическое и эмоциональное состояние человека. Однако для более успешного применения этих методик необходимо изучить и понять философию системы оздоровления, включая учение о единстве тела и разума, о взаимосвязи с природой и о практике внутреннего роста. Поэтому важно подготовиться к изучению и практике этих методик с открытым умом и готовностью к изменениям в себе и окружающем мире.

Существует большое количество методик работы с физическим телом, и необходимо подбирать те, которые соответствуют вам. При определении комплекса упражнений необходимо помнить о разминке суставов и мышц тела и выполнении не реже двух раз в неделю. При следовании этим простым правилам вы сможете почувствовать изменения в своем теле и благодарность за заботу в очень короткие сроки.

Несмотря на различие и разнообразие восточных единоборств и оздоровительных гимнастик, следует отметить, что все они опираются на основные педагогические принципы, в основе которых заложены морально-нравственные концепции буддизма и даосизма и, ни в коей мере не противоречащие общечеловеческим нормам [3].

Восточные единоборства и оздоровительные гимнастики направлены на морально-нравственных концепциях даосизма и буддизма и способствуют интеграции ценностей Востока и Запада. Россия, находящаяся между двух культур, имеет миссию внесения вклада в процессы интеграции этих ценностей, что способствует развитию современной цивилизации (рис 1).

Помимо физической пользы, которую приносят восточные единоборства и оздоровительные гимнастики, эти практики также способствуют духовному развитию и росту личности. Принципы самодисциплины, самоконтроля и внутреннего равновесия, укрепленные при выполнении этих упражнений,

помогают человеку обрести внутренний покой и гармонию. Важно понимать, что восточные практики несут в себе ценности, способные преобразить не только физическое состояние человека, но и его духовное благополучие.

Россия, с ее богатой историей и культурным наследием, может сыграть ключевую роль в распространении и сохранении восточных учений и ценностей на мировой арене. Принимая на себя миссию интеграции данных ценностей, Россия может быть мостом из Востока в Запад, повлияв на духовное просвещение и культурное обогащение человечества. Создание гармонии и взаимопонимания по принципу мудрости восточных философий открываются новые перспективы для дальнейшего развития современного общества и цивилизации.

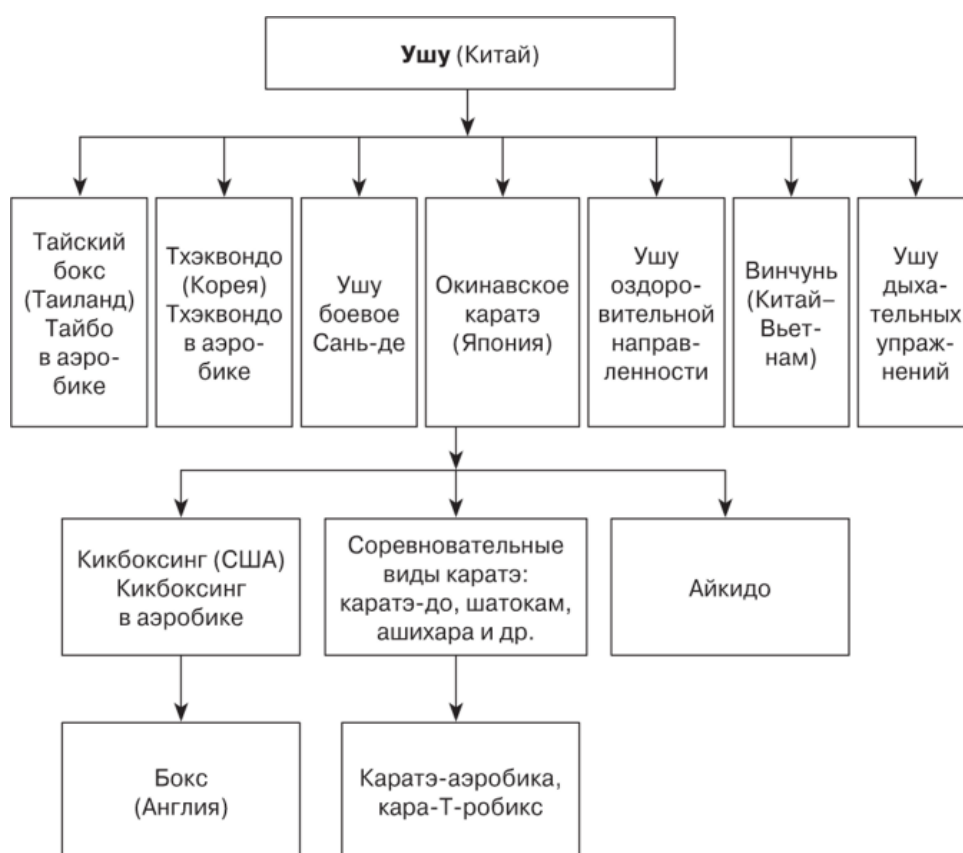


Рис 1. Схема существующих единоборств

Понимание ценностей культуры Востока представителями Запада является существенным условием для будущего развития современной цивилизации и повышения её устойчивости.

Россия находится в промежуточное положение между Западом и Востоком, она является одновременно и западным, и восточным государством. Как, однажды, указывал Ф.М. Достоевский, ей предназначено иметь истори-

ческую роль по слиянию ценностей Востока и Запада. России необходимо сделать самый существенный вклад в процессы соединения оригинальных ценностей, разработанный в рамках восточной и западной культур.

Исследования и практика традиционных восточных оздоровительных методик продолжают привлекать внимание специалистов и общественности благодаря своей уникальной эффективности и глубокому пониманию взаимосвязи тела, разума и духа. Развитие новых подходов и технологий позволяет современным поколениям воспользоваться преимуществами этих методик, а также адаптировать их к современной жизни. Уверенность в их потенциале и значимость для достижения гармонии и благополучия позволяет надеяться на их дальнейшее распространение и развитие в мировой практике оздоровления.

Для полного понимания восточных практик и систем оздоровления необходимо проанализировать их в историческом, культурном, религиозно-философском и медико-биологическом контекстах. В системе российского образования важно изучать опыт и применение возможностей восточных систем оздоровления, чтобы улучшить физическую подготовку населения и формировать социально-активных граждан.

Изучение восточных систем оздоровления также может способствовать пониманию альтернативных методов лечения и поддержания здоровья, которые могут быть полезны как дополнение к западной медицине. Путем внедрения практик, таких как йога, тайцзицюань, аюрведа и др., в систему здравоохранения, можно добиться улучшения общественного здоровья и благополучия. Кроме того, осознание культурных и философских основ восточных систем оздоровления может способствовать гармонизации международных отношений и толерантности в современном мире.

Этот текст отражает важность понимания и изучения восточных систем оздоровления и, возможное, внедрения в систему российского образования. Возможно, также будет полезно обратить внимание на исследования, направленные на выявление конкретных методов и практик из восточных систем оздоровления, которые могут быть успешно внедрены в современную медицинскую практику и физическую подготовку населения. Понимание и осмысленное владение восточными методиками требует не только технической подготовки, но и глубокого понимания восточной философии и понимания жизненных энергий. Сохранение баланса между физическим и энергетическим состоянием тела важно для общего здоровья и благополучия.

Таким образом, для российского человека вступление в мир восточных методик может привести не только к физическому, но и духовному развитию. Внедрение восточных методик оздоровления в российское образование мо-

жет осуществляться, через лечебную физическую культуру в школах и университетах страны, а также возможно и в медицинских комплексных учреждениях. Так как методики не сложны на практике и работают в совокупности с психикой человека, то может улучшить состояние многих людей, которым ограничены физические нагрузки, а также задать положительный настрой, при ежедневных тренировках. На мой взгляд, в совокупности всех вышеперечисленных факторов, у будущего и нынешнего поколения будут формироваться твердые принципы и нравственные понятия, которые смогут продвинуть общество в лучшую сторону.

### **Библиографический список**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . 528 с.
2. Смолевский В.М., Ивлиев Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики. М: Просвещение, 1992. 80 с.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Мол. гвардия, 1991. 367 с.