



**Цигун** — это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.

Само слово «цигун» складывается из двух составляющих:

**«Ци»** — поток энергии, жизненной силы, фундаментальное понятие китайской философии.

**«Гун»** — работа, достижение.

Получается, цигун можно перевести как «работа с ци».

Система цигун выросла из китайской народной медицины и сформировалась под влиянием различных религиозных направлений, включая даосизм и конфуцианство. Со временем акцент в

## 8. Удары по тыльной стороне ладоней

Сначала делаем 7 ударов по тыльной стороне левой ладони правой ладонью. Похлопав в ладоши 3 раза, сменим положение ладоней и выполним удары по тыльной стороне правой ладони левой ладонью. *Это упражнение полезно для мышц спины.*



Завершая первый круг «Волшебных хлопков и ударов» медленно и размеренно хлопаем в ладоши – 7 раз.

Потом надо с чувством растереть или прохлопать ладонью руки от плеча до ладоней и обратно с внешней (янской) и внутренней (иньской) стороны для активизации энергетических каналов – по 2 раза.



## **6. Удар кистями рук в точках хэ-гу**

Есть важная биологически активная точка хэ-гу, которая находится в мышечной впадине между большим и указательным пальцем. Если ударять тыльной поверхностью кистей обеих рук в эти впадины (7 раз), то это будет **способствовать улучшению работы кишечника, снятию болей**

**в верхней части тела, повышению общего уровня сопротивляемости организма.**



## **7. Удары кистями рук в точках хо и си**

Ударяем кистями рук в точки хо и си, находящиеся в нижней внутренней части ладони – 7 раз. **Это полезно для мышц шеи, спины и поясницы, а также для глаз и для снятия усталости. Такие движения используют даже для снятия шока.**

практике сдвинулся с традиционной философии и культуры на преимущества для здоровья, применение в медицине и боевых искусствах.

Методы цигун эффективно устраняют нарушения циркуляции жизненной энергии в теле. И, как следствие, уходят болезненные симптомы.

## **Комплекс «Волшебные хлопки и удары»**

Перед занятием хорошенько разотрём ладони, в том числе пространство между пальцами – вся поверхность ладоней должна «гореть». Каждый удар по точкам ладони выполняется 7 раз. Весь комплекс в начале освоения достаточно повторять 2 раза подряд, а потом его рекомендуется выполнять 6 раз подряд. В течение дня его можно повторить 3-5 раз, но только не вечером.



### **1. Удары в точку лао-гун**

Воздействие на эту точку очень полезно **для сердца, толстого и тонкого кишечника, позволяет снять волнение и сонливость. Это также точка скорой помощи.**

Точка лао-гун находится в центре ладони. Сначала делаем удары в точку, расположенную на ладони левой руки. Их наносят



фалангой указательного или среднего пальца правой руки – 7 раз. После этого хлопаем в ладоши – 3 раза. И снова ударяем в точку лао-гун, но уже на правой руке фалангой указательного или среднего пальца левой руки – 7 раз. Затем снова хлопаем в ладоши – 3 раза.



## **2. Удары кончиками пальцев друг о друга**

Ударяем кончиками пальцев рук друг о друга – 7 раз. Такие вибрационные движения полезны *для поддержания работы сердца, укрепления иммунитета, улучшения мозговой деятельности, прояснения сознания.*

## **3. Удары «перепонками» между пальцев рук**

Удары «перепонками» – косточками суставов пальцев рук по внутренней боковой поверхности пальцев – 7 раз.

*Нормализует артериальное давление, взбадривает, убирает сонливость.*



## **4. «Пасть тигра»**

Делаем удары большими «перепонками», то есть соединёнными фалангами четырёх пальцев левой руки, по поверхности между большим и указательным пальцами правой руки – 7 раз. Затем меняем руки. *Такие удары полезны для лёгких и кишечника.*

## **5. Удар основаниями ладоней в области запястий**

Делаем удар основаниями ладоней в области запястий с внутренней стороны – 7 раз.

*В результате активизируется энергия по каналу перикарда, убирая чувство сдавленности в груди, затруднённое дыхание, нестабильность ритма сердца, учащенное сердцебиение, улучшается сон.*



**Оказывается, можно не только излечиться, воздействуя на ладони, но и рассматривая их, догадаться, какие у человека неполадки со здоровьем:**

- Красные или желтоватого оттенка ладони «сигналят» о поражении печени.
- Мраморный рисунок на ладонях – проблемы с вегетативной нервной системой.
- Шелушится кожа на кисти – недостаток витаминов А и D. Если шелушение происходит крупными хлопьями, стоит подумать о грибке.
- Коричневые пятна с тыльной стороны кисти – возрастные нарушения в пигментной окраске кожи. Можно подумать и о проблемах с желчным пузырем.
- Холодные, как лёд, кисти – нарушено периферическое кровообращение, возможен недостаток никотиновой кислоты.
- Синие пятна на пальцах – признак нарушений в пищеварительной системе.
- Горячие ладони даже зимой – возможно, печень не справляется с функцией очищения, не может деактивировать лекарства, алкоголь и другие химические компоненты.
- «Мурашки» в ладонях – проверьте эндокринную систему.
- Влажные ладони – возможна гиперфункция щитовидной железы.
- Сухие и бледные кисти – гипофункция щитовидки, недостаток гемоглобина.
- Онемение кончиков пальцев, особенно мизинцев, – проблемы в работе сердечно-сосудистой системы. Если немеют только большие пальцы, это говорит о проблемах с дыхательной системой.
- Чешутся боковые поверхности пальцев – могут быть заболевания кишечника.
- Уплотнение кожи на указательных пальцах и некоторая грубость кожи – возможны проблемы с желчным пузырем.
- Хрустят пальцы – признак дефицита кальция и кремния.

**Ждем вас в Школе здоровья  
ОБУСО «Наволоцкий КЦСОН»**

**г. Наволки, ул. Кирова, д. 19. Тел. 9-77-52**

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**бюджетное учреждение социального  
обслуживания Ивановской области  
«Наволоцкий комплексный центр  
социального обслуживания населения»**

## **Комплекс упражнений Цигун «Волшебные хлопки и удары»**

