

Александр Ушаков

специалист по китайской  
гимнастике, историк-востоковед

# ЦИГУН



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
ПОДДЕРЖАНИЯ ТОНУСА ОРГАНИЗМА



МОСКВА  
2020

УДК 796.41

ББК 75.6

У93

Информация, представленная в книге, не заменяет  
врачебную консультацию.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Научный консультант — *Андрей Михайлович Гаврилин*,  
врач-уролог высшей категории

Рисунки художника *Anastasii Рыбаковой*

**Ушаков, Александр Геннадьевич.**

У93 Цигун. Простые упражнения для поддержания тонуса организма / Александр Ушаков. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. : ил. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-158469-6

Недаром секреты восточной медицины с каждым годом все сильнее набирают популярность. В этой книге собраны простые и эффективные упражнения древней практики Цигун, которые помогут при лечении и профилактике множества заболеваний и будут очень полезны для поддержания тонуса организма.

Упражнения прекрасно подойдут для:

укрепления позвоночника;

предупреждения развития радикулита;

укрепления поясничного и крестцового отделов;

сохранения женского и мужского здоровья.

УДК 796.41

ББК 75.6

© Ушаков А. Г., текст, 2019

© Рыбакова А., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-158469-6

# **Содержание**

<b>Часть I. ОБЩИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ . . . . .</b>	<b>11</b>
33 лучших традиционных упражнения и комплекса . . . . .	13
Цигун и дыхательные практики . . . . .	60
Медитативные практики . . . . .	97
Йога . . . . .	118
<b>Часть II. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ И ПРОСТАТИТА . . . . .</b>	<b>125</b>
Аденома и простатит. Упражнения . . . . .	127
<b>Часть III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЖЕНСКИХ ИНТИМНЫХ БОЛЕЗНЕЙ . . . . .</b>	<b>177</b>
Миома . . . . .	179
Опущение матки (пролапс) . . . . .	188
Аднексит . . . . .	199
Энурез . . . . .	203
Спаечная болезнь малого таза . . . . .	207
Бесплодие . . . . .	213

## 4 Содержание

Комплекс против застойных явлений в области органов малого таза . . . . .	224
Тренировка интимных мышц . . . . .	224
Комплексы при воспалительных гинекологических заболеваниях . . . . .	235
Часть IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ . . . . .	265
Цинк . . . . .	267
Селен . . . . .	279
Витамины A, E, D, K . . . . .	281
Продукты, полезные для женской половой системы .	281

*Упражнения и рекомендации в этой книге подобраны специалистом по китайской гимнастике, писателем А. Ушаковым, и одобрены врачом-урологом высшей категории А. Гаврилиным.*

**Врач высшей категории со стажем работы 26 лет, уролог-андролог Андрей Михайлович Гаврилин:**



Малый таз представляет собой анатомическое пространство нижней части брюшной полости. В нем расположены такие важные репродуктивные органы, как яичники, матка, придатки и влагалище у женщин, предстательная железа и семенной пузырек у мужчин.

## 6 Цигун. Мужское и женское здоровье

На здоровье органов малого таза влияет множество разных факторов. Болезни могут быть вызваны инфекциями, травмами, ослаблением сосудов и варикозным расширением вен в малом тазу, особым строением органов, например загибом матки, наследственностью. Также большой вклад вносят нарушение питания с преобладанием в рационе жирной пищи и злоупотребление спиртными напитками и курение. Алкоголь способен понижать эластичность сосудов, а никотин провоцирует их спазм.

Наибольшую опасность для здоровья представляет нарушение кровообращения — состояние, когда сердечно-сосудистая система не способна обеспечить нормальное кровообращение тканей и органов. Нормальная циркуляция крови крайне необходима для обеспечения всех клеток питанием и кислородом, а также для вывода из организма продуктов метаболизма и углекислого газа.

Венозный застой сопровождает многие заболевания мочеполовой системы. Он неизбежно приводит к воспалительному процессу, вызывает отеки и создает благоприятные условия для развития различной патогенной микрофлоры. Кроме того, значительно снижается насыщение органов кислородом.

Чаще всего данная патология наблюдается у людей, ведущих малоактивный образ жизни и подолгу пребывающих в сидячем положении. Гиподинамия способствует пережатию кровеносных сосудов хрящами и мышцами, в результате чего кровь не способна поступать к органам, находящимся в малом тазу. Так, в случае заболевания

простатитом примерно в половине всех случаев главной причиной становится недостаток двигательной активности.

За кровоснабжение полового члена и тканей предстательной железы отвечают 28 мышц, которые у мужчины, ведущего сидячий образ жизни, задействованы крайне редко. При атрофии неработающих мышц малого таза возникает неполнценное кровоснабжение. Особенно страдает от этого предстательная железа. У мужчин развивается уретрит, простатит с болями в промежности, импотенцией и, как вариант, варикоцеле у мужчин с увеличением яичка с одной стороны и болями в нем.

У женщин происходит опущение матки, нарушается менструальный цикл, усиливаются кровотечения. Может развиться хронический геморрой с болями, жжением и зудом.

Для восстановления и поддержания нормального кровообращения существуют различные способы. Конечно, в первую очередь человек обращается к лекарственным препаратам, но лечение не будет действительно эффективным без выполнения гимнастических упражнений и восстановления режима питания.

Главная задача практически всех упражнений при болезнях органов малого таза — достижение более интенсивного кровообращения в нем. Лечебная физкультура оказывает не только местное, но и общее оздоровительное воздействие на большой организм. Дозированное движение стимулирует все функции организма, в том числе укрепляет нервную систему и оказывает тонизирующее действие.

Физические упражнения стимулируют кровообращение, усиливают обмен веществ, повышают окислительно-восстановительные процессы в тканях, предупреждают и ликвидируют застой венозной крови в области малого таза.

При выполнении физических упражнений раскрывается большое количество мельчайших крононосных сосудов, что приводит к улучшению питания тканей. В свою очередь, в тканях, хорошо снабжаемых питательными веществами, быстрее ликвидируются инфекционные процессы, ускоряются процессы заживления и восстановления.

Как известно, физические упражнения укрепляют и тренируют мышцы, а женская матка является как раз мышечным органом, поэтому при многих гинекологических заболеваниях лечебная физкультура является основным методом лечения.

Помимо профилактики и лечения болезней малого таза практически все упражнения служат прекрасным средством укрепления позвоночника, крестцового и поясничного отделов, предупреждают развития радикулита, люмбаго и геморроя.

Помимо перечисленных эффективных воздействий, упражнения благотворно влияют на психическое и эмоциональное здоровье пациента, нормализуют сексуальную активность и повышают эректильную функцию.

Любые гимнастические занятия предпочтительнее проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Это благоприятно воздействует на эмоциональное состояние,

избавляет от раздраженности, улучшает сон и настроение. Но при этом надо помнить, что любые упражнения приносят пользу только при регулярных тренировках. При этом не следует ждать мгновенных результатов и не отчаиваться при их отсутствии на первых порах. Рано или поздно они обязательно придут.

Практически все приведенные ниже упражнения и комплексы могут выполняться при следующих показаниях.

#### Мужчины:

- adenома простаты;
- простатит,
- отек,
- энурез,
- слабая потенция.

#### Женщины:

- слабые мышцы матки и влагалища,
- миома,
- спаечная болезнь малого таза,
- воспалительные гинекологические заболевания,
- аднексит.

Как показывает практика, польза лечебной физкультуры, будь то традиционная гимнастика, пилатес, цигун или йога, а лучше всего их сочетание, огромна. Но необходимо помнить и о том, что она не заменит основную терапию и обеспечит хоро-

## 10 Цигун. Мужское и женское здоровье

шие результаты только в сочетании с ней. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, чтобы он одобрил выбранные вами нагрузки.

В заключение я хотел бы пожелать всем заболевшим скорейшего выздоровления! Собранные в книге упражнения помогут вам не только справиться с недугом, но и предотвратить развитие многих болезней органов малого таза.