

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 *Анастасии Рыбаковой*

Ушаков, Александр Геннадьевич.

У93 Цигун. Простые упражнения для поддержа-
ния 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 профи-
лактике 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

Часть I. ОБЩИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ	11
33 лучших традиционных упражнения и комплекса .	13
Цигун и дыхательные практики	60
Медитативные практики	97
Йога	118
Часть II. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ И ПРОСТАТИТА	125
Аденома и простатит. Упражнения	127
Часть III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЖЕНСКИХ ИНТИМНЫХ БОЛЕЗНЕЙ	177
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 А, Е, D, К	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 пузырь у мужчин.

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 сопровождается 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 неполноценное 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 развиваться 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 больной 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 кровеносных 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:

- аденома 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-

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.