



Цигун, как способ повышения качества учебного занятия

Разработчик:
Мустафаев Вагиф Русланович,
педагог дополнительного образования МАОУ ДО
г. Иркутска «Дворец творчества»



Иркутск, 3.04.2023

Значение иероглифов ци, гун

氣

Ци - Энергия, жизненная энергия, лежит в основе строения Вселенной, где все существует благодаря ее видоизменениям и движению

功

ГУН - Работа

Основы Практики Цигун

Практика цигун основана на движении Ци (энергии) в теле. Для этого активно задействуются энергетические каналы человека. Научиться чувствовать ци и использовать силу ума, глаз и сердца для направления потока ци по энергетическим каналам – основа цигун. Ключевые моменты гимнастики – расслабление и глубокое дыхание, которые необходимы для равномерного течения ци по телу. Важно не столько четкое выполнение движений и поз, сколько глубинное понимание каждой формы и принципов, с помощью которых разработана практика цигун.

В китайской медицине главные субстанции жизнедеятельности организма – ци, цзин и шэнь. От их состояния зависит здоровье человека. Практика цигун предусматривает два способа укрепления тела: внешний (вайгун) и внутренний (нэйгун). В первом случае тренируются кости, кожа, мышцы. Во втором – дух и три внутренние субстанции: цзин, ци и шэнь. Регулярная практика цигун оказывает мощное влияние на разум, тело и дух, позволяет укрепить внешние и внутренние ресурсы организма, повысить сопротивляемость человека к болезням.

Существует несколько сотен различных направлений цигун, но выделяют пять основных исторических: для лечения боли и болезней (оздоровительный цигун), для повышения интеллекта, для долголетия, для ведения боя (боевой цигун), для просветления (духовный цигун).

Практики Цигун

Медицинский цигун

В боевых искусствах считается важным компонентом подготовки, повышающим боевые возможности

Медитативные практики

Сторонники конфуцианства используют практики цигун для улучшения моральных качеств



Виды обучения



Динамическая подготовка включает в себя специальные движения и распространяется на упражнения, такие как тайцзицюань

Статическое обучение требует от практикующего спокойствия тела и слежения за его положением



Медитативная подготовка включает в себя визуализацию или сосредоточение внимания на конкретных идеях, звуках, образах, понятиях или моделях дыхания



Существуют также методы обучения, которые включают внешние средства, такие как приём трав, массаж, физические манипуляции или взаимодействия с другими живыми организмами



Практическое применение на учебных занятиях

Дыхательная гимнастика

На вдохе диафрагма
опускается вниз
и живот надувается



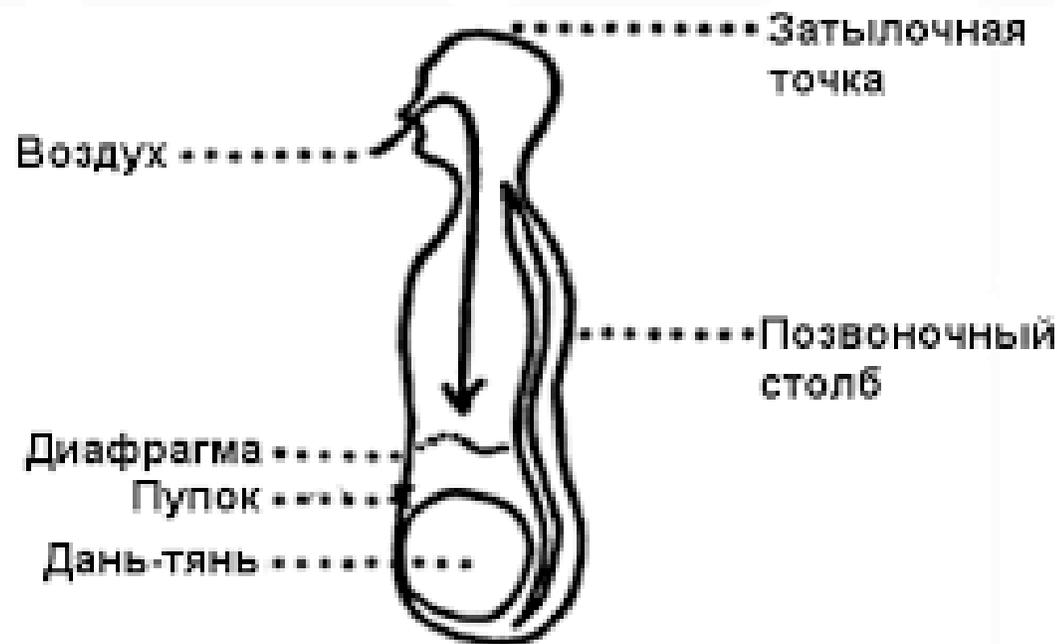
На выдохе диафрагма
поднимается вверх и
живот втягивается

Брюшное прямое (буддийское) дыхание

Практическое применение на учебных занятиях

Медитация

При этом типе дыхания вдох идет через рот и ци направляется в нижний дань-тянь и далее в промежность. На выдохе человек направляет ци из промежности по позвоночнику к темени и после этого высвобождает ци через нос.



Малый небесный круговорот ци

Концентрация
внимания

Легкость и
наполненность в теле

**Положительное
влияние практик
при учебном
занятии**

Ясность ума

Нормализация
психоэмоционального
фона



Профориентация



Образовательная
деятельность



Китайская
народная
медицина



Сфера SPA



Qr код на виртуальную доску Padlet





Цигун, как способ повышения качества учебного занятия

Подготовил:
Мустафаев Вагиф Русланович,
педагог дополнительного образования МАОУ ДО г.
Иркутска «Дворец творчества»



Иркутск, 3.04.2023