

УДК 613.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ГЛАЗ И ПРОФИЛАКТИКИ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

В.Г. Аношко, Ю.В. Старовойтова

Белорусский государственный аграрный технический университет
(Республика Беларусь 220023 г. Минск, пр. Независимости 99 e-mail:
anoxa1@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается традиционная китайская гимнастика цигун, как средство профилактики заболеваний органов зрения при напряжённой умственной деятельности студентов во время учёбы

Ключевые слова: цигун, дыхательная гимнастика, комплексы упражнений, развитие близорукости, мышцы глаз и предотвратить развитие близорукости, астигматизма, дальнозоркости и катаракты

THE USE OF QIGONG GYMNASTICS TO STRENGTHEN THE MUSCLES OF THE EYES AND PREVENT VISUAL IMPAIRMENT STUDENTS

V.G. Anoshko, Yu.V. Starovoitova

Belarusian State Agrarian Technical University (Republic of Belarus 220023
Minsk, Independence Ave. 99 e-mail: anoxa1@mail.ru)

Summary. The article considers traditional Chinese qigong gymnastics as a means of preventing diseases of the visual organs during intense mental activity of students during their studies

Key words: qigong, breathing exercises, exercise complexes, development of myopia, eye muscles and prevent the development of myopia, astigmatism, hyperopia and cataracts.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% людей на планете страдают от нарушений зрения. К сожалению, эта проблема в значительной степени касается и студентов вузов: по статистике БГАТУ, более 50 % студентов страдают близорукостью и другими заболеваниями органа зрения. По многим статистическим данным, актуальность этой темы возрастает в связи с тем, что образ жизни становится все более комфортным, происходит переход на компьютерные виды деятельности и в целом жизнь становится более легкой в плане физической активности. Таким образом, малоподвижный образ жизни, неправильная осанка детей за партами,

словом, чрезмерное увлечение гаджетами, пренебрежение физической культурой и здоровьем, экологическая обстановка и генетическая предрасположенность являются основными факторами формирования близорукости в детском возрасте. Цигун является частью традиционной китайской медицины и оказывает комплексное воздействие на организм человека, не только борясь с симптомами глазных заболеваний, но и запуская естественный процесс самовосстановления. [1].

Традиционная китайская медицина рассматривает все болезни как результат нарушения баланса инь-ян и жизненной энергии ци. С помощью упражнений цигун этот дисбаланс можно устранить. Ци, жизненная сила человека, течет по меридианам в состоянии постоянной трансформации. Когда трансформация ци нарушается, возникает дисбаланс, и если этот дисбаланс вовремя не гармонизировать, возникает болезнь, то есть человек начинает ощущать симптомы. Дисбаланс инь-ян во внутренних органах является первопричиной проблем с глазами. Однако существует и обратная зависимость. Чрезмерная нагрузка на зрение при взгляде на экран монитора может повредить внутренние органы. Согласно китайской медицине, между внутренними органами человека и органами чувств существует тесная взаимосвязь. Эта связь поддерживается жизненной энергией "ци", которая циркулирует в теле человека по энергетическим путям, так называемым меридианам. Глаза также являются частью этой сложной системы меридианов; точнее, вокруг каждого глаза есть восемь энергетических точек, через которые проходят меридианы [2]. Жизненная энергия "ци" наследуется от наших родителей, но с помощью воображения и тренировок можно еще больше усилить циркуляцию энергии "ци" по меридианам. Методы цигун позволяют восстановить равновесие и развить энергию. Цигун-терапия занимает почетное место в китайской медицине. Когда восходит солнце, тысячи людей собираются в китайских парках, чтобы выполнить медленные, плавные движения для уравнивания энергии ци и обретения гармонии. Основная цель этой терапии - восстановить поток ци к глазам или устранить препятствия, блокирующие энергетические пути. Чтобы получить хорошие результаты от цигун-терапии, необходимо иметь хорошую физическую форму, ежедневно заниматься спортом и иметь спокойный ум. Восстановительная цигун-терапия включает в себя медитацию и упражнения, которые следует выполнять в медленном темпе и без излишних нагрузок. Прежде чем приступить к упражнениям, примите удобную позу и расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Делайте глубокие, ровные

вдохи, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Выполните дыхательное упражнение восемь раз. Гимнастический цигун можно выполнять в любой позе - сидя, лежа или стоя. Однако наиболее эффективен он на природе. Встаньте в парке лицом на юг и посмотрите на окружающий пейзаж. Если вы носите очки, снимите их. Войдя в цигун, приступайте к упражнениям для глаз: 1. Моргайте глазами в течение 1-2 минут; 2. Поглаживайте ладонями лицо от лба к подбородку, как будто умываетесь; 3. Повторите это действие 10 раз. Во время выполнения этого упражнения представляйте, что вы смываете с лица плохую энергию и усталость. Когда вы закончите упражнение, не спешите сразу же открывать глаза. Держите глаза закрытыми и постарайтесь сосредоточить свое внутреннее "я" на глазных яблоках и питающих их кровеносных сосудах. 3. Прикройте глаза, потрите края ладоней под большими пальцами вместе 18 раз и положите их на глаза. Ощущая тепло ладоней на глазных яблоках, погладьте веки 9 раз сверху вниз. 4. Закройте веки и вращайте глазами сначала в одну сторону 20 раз, затем столько же раз в другую сторону. После короткого отдыха переведите взгляд вверх и вниз 20 раз, затем столько же раз влево и вправо. Через несколько минут повторите упражнение с открытыми глазами. 5. Сначала посмотрите на кончик своего носа. Затем переведите взгляд на объект, находящийся в нескольких метрах от вас, а потом на далекий объект, виднеющийся на горизонте. Повторите это упражнение 15 раз. 6. Слегка надавите на закрытые веки по 10 раз подушечками безымянного, среднего и указательного пальцев. Нажимайте на оба века одновременно обеими руками. 7. Закройте глаза и плотно сомкните их пять раз. Не открывайте веки [3]. Комбинированный метод цигун для глаз также включает в себя массаж энергетических точек вокруг глаз. Существует три метода массажа точек вокруг глаз. Массаж всегда выполняется указательным или средним пальцем (средний палец предпочтительнее, так как он напрямую связан с хозяином сердца и оказывает более глубокое воздействие на точки). Надавливайте на точки и постепенно увеличивайте силу. Считайте три раза круговыми движениями пальцев, первый раз слабее, второй и третий - сильнее. Движения могут быть как по часовой стрелке, так и против нее, и лучше, если вы будете двигаться в обоих направлениях. Сначала нажимайте сильно, затем все слабее. Нажимайте на точки в удобном для вас ритме.

Точка 1. Расположена на внутреннем крае глаза у переносицы (Сутра мочевого пузыря).

Точка 2. на лобной кости на небольшом расстоянии от зрачка (Сутра мочевого пузыря).

Точка 3. расположенная почти над зрачком, над лобной костью (Желчный меридиан).

- Потрите обе руки, пока не почувствуете сильное тепло (около 36 раз). Зимой предварительно вымойте руки в горячей воде.

- Протрите лицо обеими руками 18 раз. Каждый раз двигайте руками от нижней челюсти, от носа ко лбу и от висков к обеим сторонам головы. В результате массажа на лице возникает сильное ощущение тепла.- Подготовительные упражнения цигун помогают улучшить кровообращение вокруг глаз и повышают общую эффективность техники.

Точка 4. у внешнего края глазного яблока на лобной кости (саньцзяо).

Точка 5. на внешнем ободке глаза возле висков (галловый меридиан).

Точка 6. расположена у внешнего края глаза на скуле.

Точка 7. расположена почти под зрачком, перпендикулярно точке 3 на скуле (меридиан Желудка).

Точка 8. Находится примерно на 1 см ниже точки 7.

Затем начните с первой точки; каждую из восьми точек следует массировать не менее трех раз [4].

Этот цигун для лечения глаз очень распространен в Китае. Ведь глаза - одна из самых важных частей человеческого тела. Именно благодаря зрению мы можем жить полноценной жизнью, созерцать и наблюдать за происходящим вокруг нас. Гимнастический цигун состоит из упражнений, которые помогают восстановить энергетический баланс и улучшить зрение. Простое выполнение четырех-пяти упражнений для глаз каждый день может помочь предотвратить потерю остроты зрения. Они помогают отдохнуть уставшим глазам после долгих часов работы за компьютером и способствуют поддержанию здоровья глаз. Упражнения цигун для глаз укрепляют глазные мышцы и предотвращают развитие близорукости, астигматизма, дальнозоркости и катаракты.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.https://meduniver.com/Medical/profilaktika/gimnastika_cigun_dlja_glaz.html
- 2.<https://www.psychologies.ru/wellbeing/kak-sohranit-i-uluchshit-zrenie-pri-pomoschi-praktik-tsigun>
- 3.https://www.universalinternetlibrary.ru/book/53044/chitat_knigu.shtml
- 4.<https://med.wikireading.ru/138519>