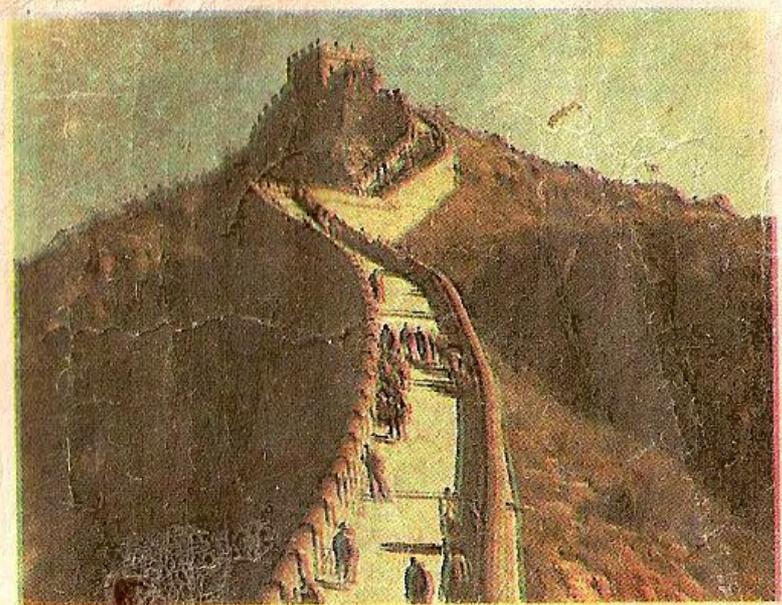


ЦИГУН-ТЕРАПИЯ
ДЛЯ
УМЕНЬШЕНИЯ
ИЗЛИШНЕГО
ВЕСА

健美減肥
氣功療法



ЛЕНИНГРАД
1990

Исследовательский центр восточного культуризма

ЦИГУН-ТЕРАПИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА

Перевод с китайского Л. И. Головачевой

- Легко научиться, легко заниматься
- Без лекарств и без всяких инструментов можно похудеть и приобрести здоровую красоту
- Рассказывается об упражнениях и механизме их действия, о примерах тех, кто занимался, анализируются данные клинических наблюдений.

Ленинград 1990 г.

Региональный маркетинговый центр
«Норд»

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

С понятием «культуризм» китайское общество познакомилось сравнительно недавно в результате возобновления активного взаимодействия с современной западной культурой. Для передачи его смысла на китайском языке изобретен специальный термин «здоровая красота». Действительно, под «культуризмом» подразумевается искусственное формирование идеального телосложения здорового человека. Обычно это достигается специальными физическими упражнениями, тренирующими группы мышц, связок, мускулов с целью сделать их более рельефными, исправить природные недостатки телосложения. Так понимают культуризм на Западе. «Западным» культуризмом увлекаются сейчас в Китае многие. Здесь проводятся культуристические конкурсы, в том числе и международные.

Однако оказалось, что богатейшая традиционная культура Китая, всегда обращавшая большое внимание на совершенствование природных возможностей человека, не забыла и такой важной в жизни каждого человека вещи, как телосложение. Она имеет собственные традиционные рецепты достижения «здоровой красоты», совершенно отличные от американо-европейских. Недавно в Пекине, в крупнейшем столичном университете Цинхуа создан «Исследовательский центр восточного культуризма». Он поставил своей целью собиранье, систематизацию и пропаганду специфических знаний и умений, которые обозначаются китайским словом «цигун». Перевод этого понятия непросто. Наиболее точно можно передать его словами «упражнение жизненной энергии». Жизненная энергия называется «ци». Современная наука не может пока сказать, что составляет субстрат «ци». Однако ясно, что «ци» тесно связана с дыханием человека. Поэтому с определенным приближением можно сказать, что «цигун» — это упражнение дыхания, китайский аналог более знакомого советскому читателю нидийского термина «пранаяма». Именно такое значение придается термину «цигун» в тексте настоящей книги.

Замечательное профилактическое и лечебное действие «цигун» уже широко известно в мире. Однако о «культуристическом» его воздействии китайские читатели узнали лишь с выходом этой книги, подготовленной в «Исследовательском центре восточного культуризма» в университете Цинхуа. Методы «цигун» применены там для разрешения такого важного для здоровья людей вопроса, как уменьшение излишнего веса. Эти методы совершенно оригинальны, и, что очень важно, им довольно легко научиться. Знакомство с ними, как можно надеяться, принесет пользу очень многим людям. При переводе книги из нее изъяты приложения — сводка отзывов о предлагаемом методе в китайской прессе.

I. ОПИСАНИЕ И МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА

Цигун для культуристического уменьшения лишнего веса состоит из трех упражнений: упражнения «естественный вдох яшмовой лягушки», упражнения «лотосовый трон» и упражнения «яшмовая лягушка перекачивает волну». После занятий упражнением «яшмовая лягушка перекачивает волну» у абсолютного большинства людей ослабевает или исчезает чувство голода. Тот, кто делает это упражнение, в период занятий может вполне естественно уменьшить прием пищи или вообще не есть или же съесть лишь небольшое количество овощей и фруктов. В обычных условиях отказ от пищи может вызвать слабость, головокружение, снижение сахара в крови. Но при занятиях этими упражнениями можно уменьшить и даже совсем устранить эти неблагоприятные реакции — чувства голода не будет. Станет ли человек есть мало или совсем не будет есть — побочные реакции не возникнут. Это показывает, что данный вид цигуна приводит к уменьшению лишнего веса не просто из-за уменьшения количества пищи, а потому, что в результате действия упражнений в человеческом теле перераспределяются места размещения питательных веществ. Хотя человек, занимающийся этими упражнениями, уменьшает количество пищи или совсем не ест, он может использовать в качестве источника энергии лишние жиры в своем собственном организме, что удовлетворяет повседневные потребности в энергии для работы, учебы, жизни и таким образом в короткий срок достигает цели культуристического уменьшения лишнего веса. Это и есть механизм, с помощью которого цигун для культуристического уменьшения лишнего веса может быстро привести к цели при отсутствии отрицательных побочных эффектов.

Уменьшение лишнего веса при занятиях цигуном для культуристического уменьшения веса как по механизму, так и по форме совершенно отлично от уменьшения лишнего веса при обычном голодании. В первом случае требуется ограничение в пище лишь в течение короткого промежутка времени, во втором случае необходимо длительное ограничение в пище. В первом случае темп уменьшения лишнего веса поразительно быстрый, во втором — медленный. В первом случае, кроме первых трех-пяти дней занятий, когда наблюдается небольшая реакция, происходит рост физических и умственных сил по сравнению со временем, предшествующим началу занятий и отсутствуют вредные побочные эффекты. Во втором же случае наносится вред здоровью и, притом, после прекращения голодания, вес тела может очень быстро восстановиться.

а) Упражнение «естественный вдох яшмовой лягушки»

1. Описание упражнения.

Сесть на табуретку или стул высотой 30-35 см (подбирается по росту), чтобы голени и бедра составляли угол 90° или немного меньше, стопы касаются пола всей поверхностью. Колени на ширине плеч. У мужчин правая кисть сжата в кулак, левая охватывает кулак снаружи (у женщин левая кисть сжата в кулак, правая охватывает его снаружи). Поставить локти на колени, верхнюю часть корпуса слегка наклонить вперед. Наклонить голову, чтобы лоб упирался в отверстие, образованное сжатой в кулак рукой. Глаза прикрыть, расслабить все тело, чтобы чувствовать себя естественно и удобно.

Когда вышеописанная поза принята, приступить к регулированию мыслей, чтобы сознание и нервная система пришли в свободное, спокойное состояние. Для этого можно сделать сначала выдох, чтобы тело, как после сильной усталости, пришло в расслабленное состояние. Затем вспомнить самое радостное, самое приятное событие в своей жизни, чтобы на сердце было радостно, на душе ясно. Если посидеть так 1-2 минуты, тело и дух придут в радостное, блаженное состояние.

После того, как мысли отрегулированы, приступайте к главному этапу занятий: внимание полностью сосредотачивается на дыхательных движениях, чтобы исключить влияние всех внешних воздействий, любых звуков, чтобы не двинуться, даже если «гром грянет». Сначала произвольно сделать вдох животом, затем спокойный выдох через рот. Выдох должен быть тонким, медленным, равномерным, и во время выдоха все тело постепенно расслабляется, чтобы воздух выходил, начиная с нижней части живота. Надо почувствовать, как живот постепенно расслабляется, становится мягким. Когда воздух будет медленно и спокойно выдохнут, снова сделать очень медленный вдох носом, вдох тоже должен быть тонким, медленным, равномерным. По мере вдыхания воздуха низ живота надувается, наполняется. Когда он наполнится до определенной степени, надо некоторое время сохранять это состояние, задержать дыхание на 1-2 секунды. Затем еще сделать короткий вдох, а после короткого вдоха сразу же начать медленный и спокойный выдох. Таким образом, дыхательный цикл идет без перерыва по формуле: выдох, вдох, задержка на 2 секунды, короткий вдох, снова выдох, вдох, задержка на 2 секунды, короткий вдох. В течение всего процесса дыхания грудная клетка не поднимается, только живот то втягивается, то выпячивается, как втягивается и выпячивается при дыхании брюшко лягушки. Отсюда и название — упражнение «естественный вдох яшмовой лягушки», или «упражнение лягушки».

В процессе занятия этим упражнением следует обращать внимание на степень полноты при вдохе. Степень полноты вдоха у разных

людей различна, здесь нужно действовать сообразно с обстоятельствами, иначе легко могут возникнуть неполадки. Обычно людям с внутренним кровоотечением и людям, перенесшим менее трех месяцев назад операции на внутренних органах, нельзя заниматься этим упражнением. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями пищеварительной системы и другими серьезными болезнями можно делать вдох лишь 10-20% полноты и следует остерегаться любых потуг. У женщин в период менструаций после занятий этим упражнением количество крови увеличивается. Сообразно с обстоятельствами можно полноту вдоха доводить до 10-20% или до 30% или прекратить временно занятия этим упражнением, заменив его упражнением «лотосовый трон». Если у отдельных женщин после занятий менструации начинаются досрочно, то можно исправить это вышеописанным способом. Кроме выше-названных категорий, которым нельзя заниматься или надо заниматься с осторожностью, абсолютному большинству здоровых людей и людей, страдающих различными хроническими заболеваниями, при занятиях этим упражнением можно доводить степень полноты вдоха до 80-90%, но эти 80-90% должны достигаться очень медленными вдохами, при намеренном напряжении тканей небрюшной части.

Прозанимавшись вышеописанным методом около 15 минут, можно заканчивать упражнение. При окончании упражнения не следует сразу же резко и широко раскрывать глаза, иначе может возникнуть ощущение головокружения. Нужно сначала с закрытыми глазами поднять голову, поднять обе руки до уровня груди, соединить ладони и потереть руки 10 и более раз, потом пальцами рук несколько раз помассировать голову и только после этого открыть глаза. Открыв глаза и сжав обе руки в кулак, нужно поднять их и потянуться, глубоко вдохнуть свежего прохладного воздуха, тогда можно почувствовать возрастание остроты зрения и бодрости духа.

2. Механизм действия упражнения.

При занятиях упражнением «естественный вдох ящмовой лягушки» во время вдоха давление в животе повышается, кровь из всех внутренних органов выдавливается к четырем конечностям и голове. При выдохе давление в животе явно снижается и кровь от головы и четырех конечностей очень быстро возвращается к внутренним органам. Такие непрерывные возвратные движения стимулируют циркуляцию крови во всем теле и оказывают хорошее воздействие на улучшение обмена веществ. Благодаря улучшению обмена веществ увеличивается количество циркулирующей крови. Это, несомненно, может быть полезно для сохранения и питания кожи и роста волос.

При занятиях этим упражнением благодаря глубоким вдохам и выдохам амплитуда движения диафрагмы велика, из-за чего на внутренние органы оказывается очень хорошее массирующее воздействие.

Все такие воздействия могут быть очень полезны для улучшения функционирования различных частей тела, что эффективно способствует переключению внутренней энергии человеческого тела и уменьшению или исчезновению неблагоприятных реакций, вызванных голоданием.

Это упражнение в период уменьшения лишнего веса ежедневно следует проделывать 3 раза, каждый раз приблизительно по 15 минут. Его можно проделывать как во время прежних приемов пищи, так и в другое время. Для занятий нужно постараться найти спокойное место.

б) Упражнение «лотосовый трон».

1. Описание упражнения.

В этом упражнении используется сидячая поза, требования к стулу или табуретке те же самые, что и в предыдущем упражнении. Можно также заниматься сидя на полу со скрещенными ногами. Сидя сложить руки одна на другую ладонями вверх на бедрах перед собой. У мужчин правая рука поверх левой, у женщин — наоборот. Не опираться на спинку стула, поясницу слегка вытянуть, грудь втянуть, спину согнуть, нижнюю челюсть слегка подобрать, глаза чуть прикрыть, брови разгладить, кончик языка слегка касается верхнего неба, все тело расслаблено, но не в расхлябанном, а в приятном естественном состоянии.

Отрегулировав позу, займемся регулированием мыслей. Сначала сделаем выдох и расслабим все тело, затем приблизительно 1-2 минуты повспоминаем о самом радостном в жизни событии, чтобы в радостном, легком и свободном настроении приступить к занятиям.

Затем сосредоточить внимание на регулировании дыхания, не отвлекаться никакими внешними факторами. В этом упражнении регулирование дыхания делится на 3 этапа:

Первый этап — это направление и регулирование дыхания. Сознательно отрегулируем дыхание, чтобы оно стало глубоким, долгим, тонким, равномерным, совершенно естественным. Используется естественное дыхание: ни грудь, ни живот явно не вздымаются. В начале занятий можно спокойно слушать звук своего дыхания, а потом следует добиваться того, чтобы оно стало беззвучным и достичь глубины, долготы, тонкости и равномерности. Этот этап продолжается около 5 минут.

На втором этапе на основе направления и регулирования дыхания происходит перемена — направляется только выдох, а вдох не направляется. При выдохе все тело расслабляется, вдох должен быть естественным, не следует обращать на него внимания. При выдохе также надо достичь беззвучности и глубины, долготы, тонкости, равномерности. По времени это также должно занимать около 5 минут.

На третьем этапе не направляется и не регулируется ни выдох, ни вдох, от сознательного направления дыхания происходит переход к бессознательности и естественности, не надо принимать мер ни к глубине, ни к тонкости. Но это не означает, что дыхание не отражается в сознании, с начала до конца существование дыхания ощущается, оно есть, но его как бы нет, оно как бы сохраняется без сохранения, оно неясно и туманно, тянется без перерыва. Если в это время появляются разные мысли, не надо сосредотачиваться на них, надо успокаивать себя тем, что «сердце мое — гигантская печь, какие бы мысли не пришли, все она переплавит», так постепенно можно естественно вернуться в состояние сосредоточенности на дыхании. Для этого этапа требуется около 10 минут, страдающим хроническими заболеваниями лучше заниматься 20-30 или 40-50 минут.

По окончании этого этапа заканчивается и все упражнение. Способ окончания упражнения в точности такой же, как и в предыдущем упражнении.

Это упражнение нужно проделывать 3 раза в день после занятий упражнением «естественным вдох яшмовой лягушки». Можно заниматься им и отдельно, утром после подъема и вечером перед сном. Во время занятий обстановка непременно должна быть спокойной, нужно полностью сосредотачиваться на упражнении.

Упражнение «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнение «лотосовый трон» очень полезны как для восстановления сил при переутомлении, улучшения обмена веществ, так и для лечения многих хронических болезней. Поэтому их можно сделать отдельным видом гимнастики, заниматься ими в качестве метода оздоровления, можно и в сочетании с другими упражнениями и без них.

2. Механизм действия упражнения.

Упражнение «лотосовый трон» преимущественно имитирует состояние естественного сна человека. Обычно люди в течение 7—8-часового ежедневного сна лишь короткое время находятся в состоянии истинного сна. Состояние истинного сна — это состояние, когда человек полностью расслаблен и отдыхает. Характерной чертой этого периода является то, что кора головного мозга полностью погружается в заторможенное состояние, то есть в состояние отдыха. Лишь в нижнем отделе центрального продолговатого мозга остаются две возбужденные точки — сердцебиения и дыхания. Третий этап дыхания в упражнении «лотосовый трон», когда человек, находящийся в состоянии, характеризуемом китайской поговоркой «гром грянет, а он не шелохнется», сохраняет контроль сознания над дыханием, как раз и имитирует состояние истинного сна. В нем кора головного мозга приближается полностью к заторможенному состоянию, остается только короткая связь с центром дыхания в продолговатом мозгу. Это и есть приближение к состоянию истинного сна.

Дыхание разделяется на три этапа, чтобы занимающимся было легче со ступеньки на ступеньку подниматься по лестнице, постепенно из состояния бодрствования войти в состояние крайнего расслабления и покоя, подобное истинному сну. Без такой лестницы, если бы человек захотел сразу погрузиться в состояние истинного сна, он не смог бы достичь своей цели, несмотря на желание сделать это поскорее.

По вышеуказанной причине упражнение «лотосовый трон» чрезвычайно полезно для восстановления умственных и физических сил и здоровья. Именно поэтому оно вместе с упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» может эффективно устранять и ослаблять негативные реакции, вызванные голоданием, чем и гарантируется успешное достижение цели уменьшения излишнего веса тела.

в) Упражнение «яшмовая лягушка перекачивает волну».

1. Описание упражнения.

Принять позу лежа на спине на кровати в горизонтальном положении. Обе ноги согнуты, стопы горизонтально поставлены на кровать, бедра и голени составляют угол 90° , одна рука на груди, другая — на животе. После этого начинается упражнение.

При вдохе поднимается грудь и подбирается живот, при выдохе грудь втягивается, живот выпячивается. При втягивании груди и выпячивании живота надо выпячивать живот как можно выше, но не надо слишком напрягаться. Чрезмерные потуги могут создать усталостные травмы в тканях, поэтому если чувствуется какой-то дискомфорт в груди и животе, нужно прекратить занятия на несколько дней, а потом возобновить их снова.

В этом упражнении подъем и опускание груди и живота по форме напоминают перекачивание волны. Отсюда и название «яшмовая лягушка перекачивает волну». Скорость дыхания приближается к скорости дыхания в обычное время. Если скорость слишком велика, у некоторых людей возникает ощущение головокружения, поэтому в соответствии с обстоятельствами надо изменять темп, чтобы постепенно все пришло в норму.

Это упражнение можно проделывать и в стоячей позе, а также в позе прямого сидения, при ходьбе и при езде на велосипеде.

Упражнение «яшмовая лягушка перекачивает волну» проделывается только при голоде. Мы говорим: «Как проголодался, так и проделывай упражнение, а если не голоден, то не делай». Можно проделывает его и 3 раза в день перед едой. После занятий, если нет чувства голода, можно съесть поменьше или совсем не есть. Если в один день многократно возникает чувство голода, то можно заниматься каждый раз при появлении такого ощущения. Если после занятий целый день чувство голода отсутствует, то упражнение «яшмовая лягушка перекачивает волну» можно больше не зани-

маться. Обычно за один прием упражнение проделывается 40 раз. Как правило, у абсолютного большинства людей это может устранить ощущение голода. Если же ощущение голода остается, надо проделать упражнение еще 20 раз. Когда ощущение голода по-прежнему сохраняется, можно продолжать занятия еще 1-2 дня, тогда ощущение голода может ослабнуть или исчезнуть. Крайне редко у отдельных людей после проделывания упражнения 60 раз сильное ощущение голода по-прежнему сохраняется и имеются некоторые негативные реакции. Это означает, что данное упражнение временно для них не подходит или же они не овладели методом. Принуждать себя не следует, нужно прекратить занятия.

2. Механизм действия упражнения.

Причины, по которым упражнение «яшмовая лягушка перекатывает волну» способно устранять ощущение голода, нуждаются в дальнейшем исследовании. Сейчас мы находимся лишь на этапе гипотез

Одна из гипотез считает, что ощущение голода возникает от сокращения пустого желудка и от того, что желудочный сок раздражает слизистую оболочку желудка. При занятии этим упражнением в результате особых дыхательных движений и механических выдавливающих движений желудка и кишечника желудочный сок изгоняется из желудка в кишечник, благодаря чему количество кислоты в желудке намного уменьшается. Отсюда уменьшается раздражение слизистой оболочки желудка. А благодаря механическим движениям груди и живота ограничивается сокращение пустого желудка, поэтому исчезает ощущение голода.

По другим предположениям считается, что при голоде кислотность пищеварительной жидкости в желудке распределяется неравномерно: чем ближе к слизистой оболочке желудка, тем кислотность выше, поэтому она раздражает слизистую и вызывает ощущение голода. После занятий этим упражнением, возможно, пищеварительная жидкость перемешивается, нарушается неравномерность ее размещения, в результате чего кислотность нижних слоев пищеварительной жидкости уменьшается, снижается раздражение слизистой оболочки желудка, отсюда ослабляется и исчезает ощущение голода. Конечно, хотя различных гипотез довольно много, нужны дальнейшие исследования. Но как бы то ни было, у большинства людей после занятий этим упражнением ощущение голода намного уменьшается или исчезает. Это подтверждено множеством примеров.

II. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАНЯТИЯМИ

1. Что называется «излишним весом»?

Стандарты нормального веса и роста человека в Китае приводятся в таблице 1 только для справок. Повышение стандартного веса на 10% считается нормой. Превышение стандартного веса на 20% считается ожирением. Отклонение от стандарта в пределах 10% веса считается нормальным.

2. Каковы противопоказания к занятиям дыхательными упражнениями цигун для культуристического уменьшения веса тела?

Противопоказаны занятия женщинам в период беременности и кормления грудью. Остерегаться должны страдающие серьезными сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями. Противопоказаны занятия упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «яшмовая лягушка перекачивает волну» при внутренних кровотечениях и менее чем через 3 месяца после операции на внутренних органах. Этим людям можно заниматься упражнением «лотосовый трон», для уменьшения лишнего веса можно увеличить время занятий, например, довести его до получаса. Женщинам в период менструаций можно продолжать обычные занятия упражнениями для уменьшения лишнего веса, но при занятиях упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» не следует перенапрягаться, полноту вдоха можно доводить до 50-60% и больше заниматься упражнением «лотосовый трон». Люди, страдающие серьезными заболеваниями, обычно не занимаются для уменьшения лишнего веса упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки». Если же занимаются, то им надо обращать внимание на то, чтобы при вдохе не было чрезмерного наполнения, можно вдыхать до 40-50% возможного наполнения. Отдельные люди после занятий упражнением «яшмовая лягушка перекачивает волну» продолжают испытывать сильное ощущение голода, которое им трудно преодолеть. Тогда им не стоит заниматься этим видом упражнения.

3. Действительно ли в период занятий ничего нельзя есть?

Нет. В период занятий этими упражнениями нужно следовать своей природе, не есть тогда, когда не голоден. Но обычно во время занятий этими упражнениями чувство голода отсутствует, поэтому можно есть меньше или совсем не есть. Если не голоден, то необязательно есть насильно. Во время голодания надо стараться не есть продуктов, содержащих крахмал, сахар, жиры, лучше всего совсем их не есть. Можно съесть немного овощей, фруктов, можно пить воду.

4. Может ли отказ от пищи нанести ущерб функциям желудка и кишечника?

Не может. Отказ от еды во время занятий упражнениями наобо-

рот дает редкую возможность отдыха желудку, кишечнику, печени, желчному пузырю и другим пищеварительным органам, что полезно для изменения к лучшему в различных хронических заболеваниях пищеварительной системы. Люди, занимающиеся этими упражнениями, не ели основных зерновых продуктов более 10 дней, даже несколько десятков дней и около 100 дней, но в результате это не повлияло на функции желудка и кишечника и обычную двигательную энергию.

5. При столь быстрых темпах уменьшения излишнего веса не появятся ли по окончании занятий морщины на коже, не превратится ли человек в сморщенного старика?

Нет, при уменьшении излишнего веса путем занятий этими упражнениями у абсолютного большинства людей не возникало явления сморщивания кожи. У многих после уменьшения излишнего веса телосложение и цвет лица намного изменились, цвет лица стал здоровым, как будто человек внезапно помолодел на несколько лет.

6. Каковы различные физиологические показатели человека в процессе значительного уменьшения излишнего веса?

Доктор Хан Сюй из клиники университета Цинхуа, наблюдавший несколько десятков пациентов, занимающихся уменьшением излишнего веса, проводил измерения и биохимические анализы: измерялось кровяное давление, определялся сахар крови, липиды крови, функции печени. У тех, кто имел повышенные показатели по функциям печени, липидами крови, кровяному давлению, эти показатели снизились до нормы. В процессе занятий упражнениями для уменьшения излишнего веса проводилось измерение содержания кетоновых тел в моче. У большинства уменьшающих излишний вес реакция на кетоновые тела в моче становилась положительной. Это достигалось перераспределением и растворением жиров внутри тела. Как только занятия прекращались и начинались приемы пищи, реакция на кетоновые тела в моче у всех становилась отрицательной.

7. Может ли длительный отказ от пищи уменьшить физические силы, нанести вред здоровью, привести к дефициту питательных веществ?

Практика показала, что у абсолютного большинства пациентов после занятий упражнениями по уменьшению излишнего веса, несмотря на то, что они много дней не ели, за исключением первых 3-5 дней, когда наблюдались небольшие реакции, физическое и умственное состояние улучшалось по сравнению с состоянием до начала занятий. Причина этого в том, что занятия упражнениями «естественный вдох яшмовой лягушки» и «лотосовый трон» могут

высвободить внутреннюю энергию тела. Жиры являются высокоэнергетичными питательными веществами, превращение жиров в источник двигательной энергии человеческого тела с одной стороны, уменьшает излишний вес, а с другой — очень благоприятно для здоровья.

8. Что означают слова о «реакции первых трех-пяти дней»?

В самом начале занятий из-за того, что люди на протяжении долгих лет привыкли ежедневно несколько раз принимать пищу, стоит им однажды не поесть, как у них может возникнуть что-то вроде условнорефлекторного чувства дискомфорта. Они чувствуют пустоту в желудке, отдельные люди иногда ощущают головокружение, слабость в ногах. У каждого степень реакции различна, но через 3-5 дней эти ощущения могут постепенно ослабнуть и исчезнуть. Чтобы превратить внутренние жиры в требующуюся человеческому телу энергию, нужен процесс, требующий времени. Поэтому и могут возникнуть такие реакции.

В период таких реакций следует серьезно заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон». Чем больше реакция, тем дольше должно быть время занятий и тем чаще они должны проводиться. Так можно уменьшить негативные реакции. Через 3-5 дней, когда начнется расхождение жиров, источники жиров один за другим будут расходоваться, настроение будет становиться все лучше и лучше.

На этом этапе, если у некоторых людей возникает явление «лихорадки», например, появляются трещинки в уголках губ, можно по назначению врача принимать лекарство. Но если побольше заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон» такие осложнения не возникают. Если у небольшого числа людей появляется сухость во рту и жжение языка, то можно заняться упражнением «питья слюны» (губы сжаты, язык в полости рта в естественном положении; медленно поднять кончик языка примерно на 10 мм, затем снова вытянуть кончик языка к передним зубам; при повторении таких движений несколько раз под языком может выступить слюна, которую нужно проглотить и мысленно послать в нижний киноарный центр (энергетический центр внутри живота, на два пальца ниже пупка — перев.). Чтобы во рту было приятно и не сухо, ежедневно нужно проделывать это упражнение 1-3 раза при возникновении жажды.

9. В чем ключевой момент успеха при занятиях этими упражнениями?

Ключевой момент состоит в том, чтобы перенести некоторые реакции первых 3-5 дней, удержаться от соблазна «счастья вкусной пищи». Многие люди при появлении реакций начинают испытывать сомнения, беспокоиться, что это может повлиять на их здоровье, а если к этому добавляются еще пересуды не понимающих людей, то они начинают заниматься по поговорке: «три дня ловлю рыбу, два дня сушу сети», рассредотачивают внимание и даже совсем бросают занятия. Если же в этот момент сумеешь удержаться, то сможешь добиться успеха.

Относительно питания можно сказать, что содержание пищи при занятиях данными упражнениями отличается по существу. Уже в древности бывали примеры того, что люди не ели злаков. Об этом упоминается в словаре «Цыхай» в объяснении слов «избегание злаков», где рассказывается, что некоторые занимающиеся упражнениями не едят или очень мало едят злаков. А из жизни животных можно привести примеры полного отказа от пищи: лягушки и змеи зимой спят и поэтому могут не есть. Конечно, мало есть или совсем не есть человеку, которому нужно работать, учиться, жить — это совсем не то, что не есть лягушками или змеями, которые зимой спят. Но все же, когда змеи и лягушки зимой спят, они расходуют питательные вещества своего собственного тела, и в этом пункте сходство имеется. У людей, занимающихся этими упражнениями, переизбыток питательных веществ, в их теле много веществ, с помощью которых они могут удовлетворить свои потребности в энергии для повседневной работы, учебы и другой деятельности. Так что нет необходимости беспокоиться, через 3-5 дней непременно наступит новая жизнь. Практика свидетельствует: в Пекине есть одна девушка, которая почти ничего не ела 133 дня и нормально работала и жила. Сейчас уже несколько сот человек прошли через занятия этими упражнениями, ограничивали свое питание или не ели совсем, но все получили хорошие результаты.

Надо признать, что в человеческом организме существует еще много неразгаданных тайн, много еще не используемых сил. Нельзя связывать себя узами ограниченных познаний современной науки, надо обладать духом поиска.

10. Совместимы ли занятия упражнениями с приемом лекарств и занятиями другими видами цигун?

Совместимы. При занятиях данными упражнениями можно также заниматься другими видами цигун, тем более можно принимать лекарства. Во время занятий этими упражнениями в некоторых местах тела могут возникнуть боли и другие ощущения, например, легкая ломота в пояснице, шее, некоторых участках верхних и нижних конечностей, часто в этих местах не достигается расслаблений.

Поэтому при занятиях упражнениями надо обращать внимание на расслабление всех частей тела. Такие явления наблюдаются особенно часто у начинающих. Кроме того, из-за циркуляции воздуха и крови могут возникнуть ощущения боли в местах, пораженных болезнями. Это нормальная реакция, не надо слишком обращать на нее внимание. Если реакция довольно серьезная, тогда нужно просить преподавателя цигун или врача провести обследование и полечить или временно приостановить занятия для наблюдения за изменениями. Если не произойдет улучшения, то все-таки надо просить преподавателя или врача полечить.

11. Можно ли заниматься этими упражнениями только по книге?

Вообще нужно учиться у опытного и обладающего знаниями цигун учителя. При изучении цигун лучше лично перенимать знания от учителя, иначе легко впасть в ошибку. Если у кого-то нет другой возможности, кроме того, чтобы учиться по книге, то надо быть чрезвычайно внимательным и сосредоточенным, заниматься последовательно, постепенно. Надо запомнить, что нельзя торопиться с достижением результатов.

Кроме того, те люди, которые занимались данным видом упражнений и добились успехов, если они не сильны в цигун, не должны заниматься обучением других людей тому немногому, чему научились сами, без данного руководства, иначе могут появиться плохие последствия, с которыми они не сумеют совладать.

12. Сколько времени нужно заниматься и когда можно прекращать занятия?

Заниматься можно до тех пор, пока не будешь удовлетворен своим телосложением и здоровьем. После этого можно начинать есть по желанию, но нужно продолжать заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон». Лучше прозаниматься несколько месяцев или год. Ежедневно надо заниматься 1-2 раза. Каждый раз по полчаса. Так можно гарантировать, что вес снова не увеличится и будет польза для здоровья. Если заниматься долго, то можно отсрочить одряхление, предотвратить раннее поседение волос. При слишком полном телосложении и слишком большом излишнем весе можно провести занятия упражнениями для уменьшения излишнего веса в несколько этапов. При уменьшении излишнего веса и голодании надо заниматься тремя упражнениями, а когда в пище нет ограничений, надо продолжать заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон».

13. Как поддерживать форму после окончания занятий упражнениями?

Когда цель занятий упражнениями для уменьшения излишнего

веса достигнута, можно более не заниматься упражнением «яшмовая лягушка перекачивает волну», питаться как обычно, состав питания каждый может себе выбирать по своему вкусу. Но для поддержания формы лучше всего продолжать заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон», заниматься 1 раз в день приблизительно по полчаса. Конечно, при большем числе занятий и более длительном времени занятий результат будет лучше.

Обычно у большинства людей после достижения уменьшения излишнего веса вес тела не может снова явно возрасти. Если у небольшого числа людей появится тенденция медленного подъема, то через несколько месяцев для разрешения вопроса можно позаниматься несколько дней для поддержания динамического равновесия. Можно использовать также распространенные способы уменьшения излишнего веса, например, делать культуристическую гимнастику и т. д. Можно использовать и еще один способ — раз в неделю отказываться от хлебных и других продуктов и есть только фрукты.

14. В чем секрет успеха при занятиях по уменьшению излишнего веса?

Прежде всего при занятиях упражнениями для уменьшения излишнего веса нужно иметь решимость, веру, серьезно и своевременно выполнять упражнения по указаниям преподавателя, надо обладать твердостью. Если члены семьи занимаются вместе с вами, то это лучше — можно поддерживать и контролировать друг друга. Нельзя рассеивать занятия: три дня заниматься, два дня не заниматься — так результата не будет. Можно, также, самому себе ставить цели по уменьшению излишнего веса, стараться достигнуть их, а если они не достигнуты, ни в коем случае не прекращать занятий. Тогда, в конечном счете, можно получить удовлетворительные результаты.

Во-вторых, при любой возможности нужно как можно больше заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон», тогда негативная реакция будет меньше, настроение будет хорошее и легче будет продолжать занятия.

В-третьих, нужно ежедневно взвешиваться. Когда увидишь, что вес с каждым днем снижается, это будет постоянно воодушевлять, прибавлять веры и решительности.

Конечно, нужна еще и осторожность, конкретный подход, серьезность. Не следует насиловать себя. Это чрезвычайно важно.

Нормальный рост и вес мужчин в Китае (кг)

Рост (см)	Возраст								
	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-60	сред.
153	46,5	48,0	49,1	50,3	51,1	52,0	52,4	52,4	50,3
154	46,8	48,5	49,6	50,7	51,5	52,6	52,9	52,9	50,7
155	47,3	49,0	50,1	51,2	52,2	53,2	53,4	53,4	51,2
156	47,7	49,5	50,7	51,7	52,5	53,6	53,9	53,9	51,7
157	48,2	50,0	51,3	52,1	52,8	54,1	54,5	54,5	52,1
158	48,8	50,5	51,8	52,6	53,3	54,7	55,0	55,0	52,6
159	49,4	51,0	52,3	53,1	53,9	55,4	55,7	55,7	53,1
160	50,0	51,5	52,8	53,6	54,5	55,9	56,3	56,3	53,6
161	50,5	52,1	53,3	54,3	55,2	56,6	57,0	57,0	54,3
162	51,0	52,7	53,9	54,9	55,9	57,3	57,7	57,7	54,9
163	51,7	53,3	54,5	55,5	56,6	58,0	58,5	58,5	55,5
164	52,3	53,9	55,0	56,3	57,4	58,7	59,2	59,2	56,3
165	53,0	54,5	55,6	56,9	58,1	59,4	60,0	60,0	56,9
166	53,6	55,2	56,3	57,6	58,8	60,2	60,7	60,7	57,6
167	54,1	55,9	56,9	58,4	59,5	60,9	61,5	61,5	58,4
168	54,9	56,6	57,6	59,1	60,3	61,7	62,3	62,3	59,1
169	55,4	57,3	58,4	59,8	61,0	62,6	63,1	63,1	59,8
170	56,2	58,1	59,1	60,5	61,8	63,4	63,8	63,8	60,5
171	56,8	58,8	59,9	61,3	62,5	64,1	64,6	64,6	61,3
172	57,6	59,5	60,6	62,0	63,3	65,0	65,4	65,4	62,0
173	58,2	60,2	61,3	62,8	64,1	65,9	66,3	66,3	62,8
174	58,9	60,9	62,1	63,6	65,0	66,8	67,3	67,4	63,6
175	59,5	61,7	62,9	64,5	65,9	67,7	68,4	68,4	65,0
176	60,5	62,5	63,7	65,4	66,8	68,6	69,4	69,5	65,4
177	61,4	63,3	64,6	66,5	67,7	69,5	70,4	70,5	66,3
178	62,2	64,1	65,5	67,5	68,6	70,4	71,4	71,5	67,1
179	63,1	64,9	66,4	68,4	69,7	71,3	72,3	72,6	68,0
180	64,0	65,7	67,5	69,5	70,9	72,3	73,5	73,8	69,0
181	65,0	66,6	68,5	70,6	72,0	73,4	74,7	75,0	69,8
182	65,7	67,5	69,4	71,7	73,0	74,5	75,9	76,2	70,7
183	66,5	68,3	70,4	72,7	74,0	75,2	77,1	77,4	71,6

Примечание: вес женщин в среднем меньше на 2,5 кг.

III. КРАТКОЕ ЗНАКОМСТВО С ПРИМЕРАМИ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИЯМИ.

1. Чжао Цзиншунь.

Мужчина, 41 год, наследственное ожирение. Начал заниматься 9 апреля 1988 г., вес был 89 кг, рост 168 см, объем талии 104 см. После 25 дней занятий сбавил в весе 10 кг, к 24 августа сбавил уже 15 кг, восстановил нормальное телосложение.

Он страдал не только природным ожирением. В 1985 г. после перенесенной операции по поводу почечнокаменной болезни вес его стал быстро возрастать. Много ел, спал, легко потел. В день ему требовалось хлеба и круп 1 кг, очень любил жирное мясо. После каждого приема пищи происходило обильное потоотделение и сразу наступала сонливость. Работать не хотелось, как только начинал работать, одолевала одышка, а если делал что-либо потяжелее, то чувствовал очень большую усталость. По его собственным словам, если еда задерживалась на минуту или он съедал на глоток меньше, то покрывался потом и дрожал всем телом. Кроме того, у него болел желудок, приходилось часто принимать лекарства. До начала занятий этими упражнениями просто и не знал, что делать со своим ожирением.

Благодаря настоятельной потребности уменьшить излишний вес во время занятий упражнениями по уменьшению веса у него была большая решимость, он работал серьезно и упорно добивался цели. За первые 4 дня занятий чувство голода было совершенно подавлено. Он не ел ни крошки хлеба, никаких других блюд, вес сразу же упал на 4 кг. Через полмесяца он в обед и вечером съедал по 50 грамм лапши и половину прежней порции другой еды (жирного мяса не ел), съедал ежедневно 4 яблока и вес его снизился еще на 5 кг. Потом он продолжал занятия упражнениями и голоданием и за 3 месяца занятий сбавил в весе 16,5 кг, объем талии уменьшился до 88 см. Таким образом, от него осталась как бы половина. Раньше он был грузным человеком с большим животом. Сейчас ходит легко, чувствует себя бодро, ушла сонливость, исчезла потливость. Цвет лица здоровый, морщин нет, будто бы он сразу помолодел на 10 с лишним лет. В университете Цинхуа о нем повсюду идет молва.

2. Ван Гуйлань.

Женщина, 48 лет, рост 148 см, вес до начала занятий составлял 77 кг. Из-за ожирения всегда болели поясница и ноги, она страдала ревматизмом коленных суставов, ей очень трудно было подниматься по лестнице или приседать на корточки. Кроме того, страдала хронической язвой желудка, болями в правой части живота. Из-за ожирения приходилось терпеть много болей и неудобств, поэтому в занятиях упражнениями для уменьшения лишнего веса у нее была

большая решимость. В первые 5 дней занятий она ничего не ела и не пила, вес сразу уменьшился на 7 кг. Затем в день съедала по 25 грамм риса и немного овощей. На 17 день занятий вес уменьшился на 12 кг, а объем талии на 22 см. После большого похудания все тело стало легким и бодрым, а в душе чувствовалось удовлетворение. Прежде она была очень сонлива, сейчас спать не любит, чувствует себя всегда очень бодро, работает целый день без перерыва. Раньше ей трудно было ходить по лестнице, приходилось опираться двумя руками на перила, сейчас она чувствует в себе легкость и непринужденность. Занимаясь 2 месяца, в целом сбавила в весе 15 кг, объем талии со 108 см уменьшился до 83 см.

Однажды в воскресенье, через две недели после занятий она решила испытать свои достижения и вместе с мужем поехала из университета Цинхуа в город на прогулку. Они выехали в 7 часов утра, в Пекине обошли все городские парки, взобрались на все горы, на которые можно было взобраться, целый день проходили на голодный желудок. Когда в половине шестого вечера вернулись домой, муж был уже крайне утомлен, а она все еще чувствовала себя бодро и занималась делами. Это ясно показывает, что при голодании с занятиями цигун для культуристического уменьшения излишнего веса, в отличие от обычного голодания, несмотря на уменьшение количества пищи или полный отказ от нее, физические и духовные силы поддерживаются во всей полноте.

3. Пань Ягу.

Женщина, 26 лет, американка китайского происхождения, чистое ожирение. Рост 160 см, вес до начала занятий — 82 кг. Более 10 лет пробовала все возможные методы уменьшения излишнего веса, существовавшие в США, Японии и других странах, но напрасно. Услышав, что можно похудеть, занимаясь цигун, она принялась серьезно заниматься упражнениями цигун для культуристического уменьшения излишнего веса, и в первый день потеряла в весе 1 кг, а за 3 дня — 3 кг. Радость ее не имела границ, она никогда не думала, что восточный цигун ее родины — такое чудесное средство. Она взялась за занятия, ограничила питание, вес ее стабильно снижался, сейчас снизился уже на 5 кг. В первые 2 дня занятий она проделывала упражнение «яшмовая лягушка перекачивает волну» 60 раз, но чувство голода сохранялось. На 3 день оно почти исчезло.

4. Моу Сэнь.

Мужчина, 59 лет, до начала занятий вес был 87,5 кг. Ему было трудно подниматься по лестнице, завязывать шнурки ботинок. Когда он начал заниматься и домашние узнали, что надо ограничиваться в пище вплоть до того, что совсем почти ничего не есть, то все были против. Его дочь окончила мединститут и была врачом западной медицины. Она привела в пример множество медицинских догм,

говоря, что может появиться дефицит кальция, может снизиться сахар крови, может быть головокружение и обморок и прочее. Но Моу Сэнь, исполненный решимости уменьшить излишний вес, продолжал занятия и в результате полностью обманул предвидения своей дочери. 14 дней он не ел хлеба и круп, съедал лишь немного овощей, супа и фруктов. За первые 4 дня сбавил в весе 4 кг, а за 14 дней — более чем 5 кг. Домашние, видя, что он не ест, но работает как обычно, с сочувствием готовили ему пельмени и всякие вкусные блюда, но он не притрагивался к ним, потому что на 6 день отказа от хлеба и риса заключил пари, которое хотел выиграть. Вскоре кровяное давление у него снизилось со 180-220/110-130 до 140-150/90-94, а из шкафа он достал одежду двадцатилетней давности и снова стал ее носить. Некоторые люди, встретив его, говорили: «Как изменился ты, помолодел на десяток с лишнем лет!»

5. Ли Цзюань.

Женщина, 44 года, известный диктор центрального телевидения КНР. 4 мая, до начала занятий весила 76 кг. Она просто не знала, что делать со своим с каждым днем возрастающим весом. Начав 4 мая заниматься этими упражнениями, с 5 мая строго ограничила питание, перестала есть рис и хлеб, съедала в день лишь немного овощей и фруктов. Но так как в это время как раз срочно готовилась одна программа, были очень трудные репортажи, с утра до вечера приходилось работать без отдыха, она не могла регулярно заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон» и чувствовала себя чрезвычайно усталой. На 4 день она сказала учителю: «Кажется, у меня скоро не останется сил даже на то, чтобы ездить на велосипеде». Она сомневалась, сможет ли выдержать. В то время учитель, зная ее условия, сказал ей, что непременно необходимо выделить время на занятия упражнением «лотосовый трон» и упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и продолжать ограничиваться в пище, нельзя бросать дело на полпути. Он сказал ей, что когда мечта перед глазами, победа часто зависит от одного усилия. Когда Ли Цзюань услышала это увещевание, через два дня внезапно произошел перелом. 18 мая она радостно сообщила, что уже потеряла в весе 7 кг, в среднем в день теряла по 0,5 кг, а здоровье уже поправилось. Благодаря тому, что долгое время она не ела хлеба и круп, физические и умственные силы превосходили прежний уровень. Прежде из-за того, что все время полнела, аппетит был хорошим, после еды хотелось спать, создавался порочный круг. Сейчас, как прежде, с воодушевлением занимается вечерней сверхурочной работой, может вновь надевать одежду, которую уже много лет не могла носить. Несмотря на то, что ее вес уменьшился на 7 кг, на лице не появилось морщин, что, конечно, ее очень заботило. Сейчас она уже уменьшила вес на 10 кг и с верой и молодым задором выполняет свою работу в искусстве.

6. XXX.

Женщина, рабочая-пенсионерка, вес до занятий составлял 72 кг. После начала занятий она серьезно ограничила себя в пище, в основном отказалась от риса. Не прошло и двух дней, как ее вес увеличился на 1,5 кг. Она серьезно засомневалась и пришла к учителю. Учитель сказал: «Не надо беспокоиться, надо смело продолжать занятия, я думаю, что если не есть 100 дней, и то ничего не случится». Услышав это, она стала серьезно заниматься, и затем вес ее начал снижаться, но темп снижения был медленным. Но и в такие периоды самочувствие ее было совершенно нормальным, даже лучше, чем прежде, поэтому она с верой продолжала занятия и в результате 100 дней не ела хлеба и круп, съедая лишь немного овощей и супа. Вес ее снизился до 60 кг. Для удобства интересующихся приводим динамику изменения ее веса в таблице:

Время	Месяц	Апрель					Май			
	Число	3	5	7	27	28	7	12	24	29
Вес (кг)		72	73,5	72	68,5	67	66,5	67,5	64,5	63,5
Время	Месяц	Июнь			Июль		Август			
	Число	1	4	8	14	27	2	6	20	
Вес (кг)		62	63,5	64	62	61,5	62	59,5	60	

IV. ЗАПИСКИ ОБ УЧЕБНОЙ ГРУППЕ ЦИГУН-ТЕРАПИИ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТИЧЕСКОГО УМЕНЬШЕНИЯ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА.

В апреле 1988 года в университете Цинхуа впервые была организована группа цигун для культуристического уменьшения излишнего веса. До создания группы 5 человек проводили предварительный эксперимент, длившийся около недели. Почти каждый участник в среднем ежедневно уменьшал свой вес на 0,5 кг, исключений не было, и притом ни у кого не наблюдалось отрицательных реакций. Официально группа была открыта 9 апреля. В то время в ней было более 100 человек. Результаты занятий показали, что почти все серьезно взявшиеся за занятия участники намного уменьшили свой вес. Только часть людей из-за опасений, что строгое ограничение в пище может вызвать отрицательные реакции, а также из-за различных помех дома и на работе не смогли углубиться в занятия упражнениями.

Успех первой группы вызвал большой отклик в университете Цинхуа. Много любителей культуризма и людей с излишним весом требовали продолжить организацию групп. Поэтому одну за другой организовывали еще группы, все больше и больше становилось

людей, получивших пользу от этой учебы. Рабочие Чжао Цзиньшунь и Ван Гуйлань за 1-2 недели сбавили в весе более 15 кг, у них постепенно исчезли и вылечились их многочисленные болезни. Бывший проректор Чжан Вэй за 5 дней занятий сбавил в весе 4 кг. Начальник общего отдела Хуэй Сянцзинь приблизительно за месяц занятий сбавил около 10 кг. Начальник учебного отдела профессор Чжоу Юаньцин за 3 дня занятий сбавил 2,5 кг. Кадровый работник канцелярии ректора Цзинь Юйхун сбавил 13 кг. Один докторант из Академии Наук Китая за 1 неделю сбавил 8,5 кг, людям даже не верилось. Таким образом, цигун для культуристического уменьшения излишнего веса получил официальное признание в университете Цинхуа. Врач Хань Сюй из клиники университета Цинхуа и несколько товарищей из биохимической лаборатории научно доказали явную терапевтическую эффективность этих упражнений и то, что они не оказывают побочных воздействий на организм человека.

К настоящему времени в Цинхуа организовано уже 10 групп цигун для культуристического уменьшения излишнего веса. В них приняло участие около 1000 человек, и молва о них не утихает.

Этому комплексу цигун учил раньше товарищ Чжан Юньлинь, но о нем широко не было известно. Он не смог передать его миру. В начале 1988 года, после того, как исследовательский центр восточного туризма обнаружил эти упражнения, ими постепенно начали заниматься, упорядочили, обработали, и комплекс превратился в цигун-терапию для культуристического уменьшения излишнего веса. Формирование этих упражнений произведено главным образом товарищем Чжоу Шиюанем совместно с Чжань Юньлинем. Из прежних 8-9 способов выполнения упражнения «естественный вдох яшмовой лягушки» отобрали 3 главных способа и, соединив их со строгим ограничением в пище, образовали этот новый вид цигун-терапии для культуристического уменьшения излишнего веса. Таким образом, цель применения этого метода была уточнена, потому что прежде он применялся для лечения совершенно различных болезней и хотя обладал определенным лечебным эффектом в отношении бронхиальной астмы, рака, суставного ревматизма и других хронических болезней, для лечения некоторых других болезней не был эффективен, не был подтвержден клиническими анализами, даже после упорядочения выглядел довольно путано. А его особая эффективность для уменьшения излишнего веса оставалась незамеченной.

На этой основе мы совместно с главным врачом больницы университета Цинхуа Хань Сюем предприняли обследование лечебного эффекта занятий упражнениями у многих занимающихся в Цинхуа, а также исследовали клинически негативные реакции. Все эти проверки и исследования доказали, что цигун для культуристического уменьшения излишнего веса обладает уникальной лечебной эффективностью и притом не оказывает неблагоприятных воздействий на главные физиологические функции человека и просто полезен для

здоровья. Чтобы поставить этот метод упражнений на еще более безопасную и надежную основу, мы, опираясь на собственный многолетний опыт занятий и опыт преподавания в соединении с медицинскими знаниями определили противопоказания к занятиям и меры предосторожности. Только после этого мы решили распространять цигун для культуристического уменьшения лишнего веса не только в Цинхуа, но и повсюду.

В качестве самого первого объекта для себя мы выбрали Центральное Телевидение, обладающее самыми большими пропагандистскими возможностями. Ибо раз эти упражнения обладают столь многими достоинствами, естественно нужно, чтобы о них узнали десятки миллионов людей. Это не вызвало у нас сомнений.

На Центральном Телевидении первым объектом мы избрали диктора Ли Цзюань, и в первом же бою была одержана победа. Ли Цзюань прозанималась 14 дней и уменьшила вес на 7 кг, что вызвало потрясение на Центральном Телевидении. После успеха Ли Цзюань мы организовали на ЦТВ учебную группу из 40 с лишним человек, и результаты были успешными. Корреспондент этой станции Моу Сэнь за 38 дней сбавил в весе 12,5 кг, у других снижение веса также было чрезвычайно очевидным. Затем на телестудии создали еще группу, в которой участвовало уже более 100 человек. Благодаря поистине чудесным результатам применения цигун для культуристического уменьшения лишнего веса сотрудники Центрального Телевидения поняли чудесную суть китайских упражнений цигун и создали у себя общество любителей цигун.

Так цигун для культуристического уменьшения лишнего веса шагнул из Цинхуа в общество. Мы ездили в гостиницу Дяоюйтай, в Пекинский университет, институт физики высоких энергий АН КНР, в города Чжэнчжоу, Бэйдайхэ, Харбин, в другие организации и города и повсюду устраивали группы обучения упражнениями цигун для культуристического уменьшения лишнего веса. Во всех этих местах результаты были удивительными. Одновременно с этим сообщения о методе поместил зарубежный выпуск «Жэньминь жибао», газета «Гуанмин жибао», о нем говорилось по Центральному и Пекинскому Телевидению, в гонконгской газете «Вэньхуэй бао» и других. Когда осенний ветер принес приятную прохладу, 15 сентября 1988 года группа преподавателей, служащих и рабочих Цинхуа, преданных делу цигун, организовались и при поддержке соответствующих органов создали научно-исследовательскую структуру, соединяющую все научные исследования, клинические наблюдения и преподавания — Исследовательский центр восточного туризма. Все его сотрудники решили твердо и непреклонно нести радостную весть о возможности культуристического уменьшения лишнего веса миллионам людей во всех уголках мира.

У нас есть все основания верить, что благодаря созданию Исследовательского центра восточного туризма и распростране-

нию упражнений цигун для культуристического уменьшения веса недалеко конец последнего похода человечества против ожирения.

V. КЛИНИЧЕСКАЯ СТАТИСТИКА, НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗ ЦИГУН-ТЕРАПИИ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТИЧЕСКОГО УМЕНЬШЕНИЯ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА, НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗ

а) Предисловие.

Исследовательский центр восточного культуризма в Пекине с начала апреля по сентябрь 1988 года организовал четыре потока учебных групп цигун-терапии для культуристического уменьшения излишнего веса. Так как это был для нас начальный, экспериментальный этап, учащихся принималось немного, всего 100 с лишним человек. Из них у 4 человек, страдающих серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями и язвой желудка, возникли во время занятий боли в сердце и желудке, и они были вынуждены прекратить занятия. Остальные продолжили занятия и все уменьшили свой вес, эффект был очень хорошим. Это укрепило нашу решимость далее распространять этот комплекс цигун-терапии.

б) Клиническая статистика.

Обследовалось 106 человек, но так как текучесть была довольно высокой и некоторые люди после нескольких посещений больше не приходили, то число обследований неодинаково. Однако главные тенденции можно выявить.

1. Данные по снижению веса см. табл. 2 и 3.

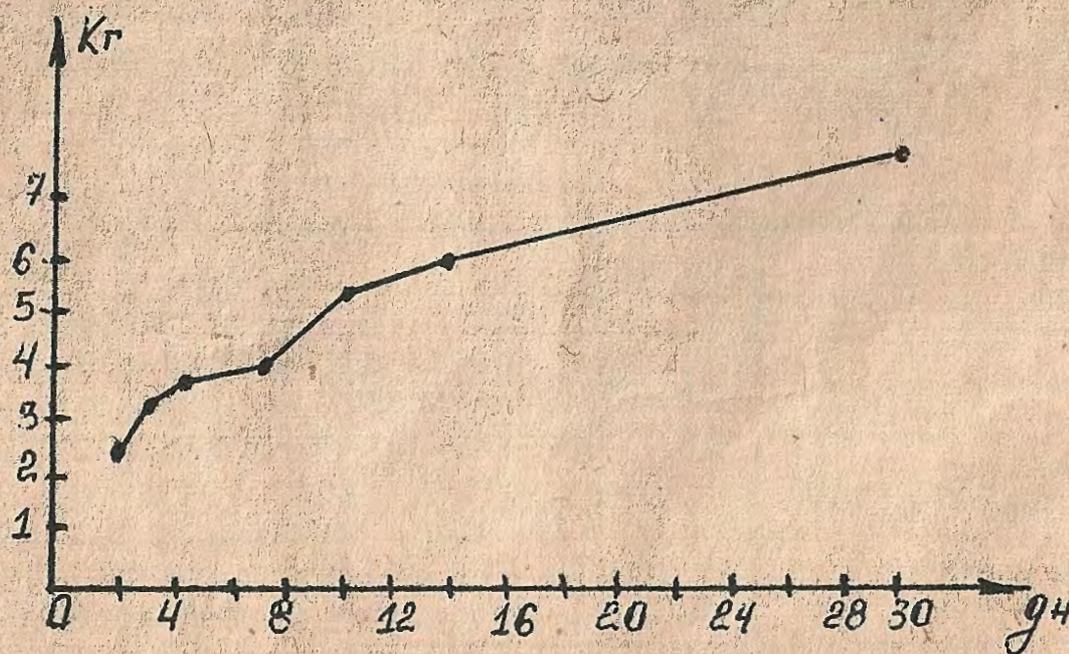
Таблица 2

Время занятий (в днях)	2	3	5	7	10	14	30
Число людей	102	17	10	50	8	18	9
Среднее сниж. веса (кг/чел)	1,916	2,514	3,4	3,7	5,25	6	7,66
Среднее ежедн. сниж. веса кг/ч	0,96	0,84	0,68	0,53	0,52	0,43	0,25

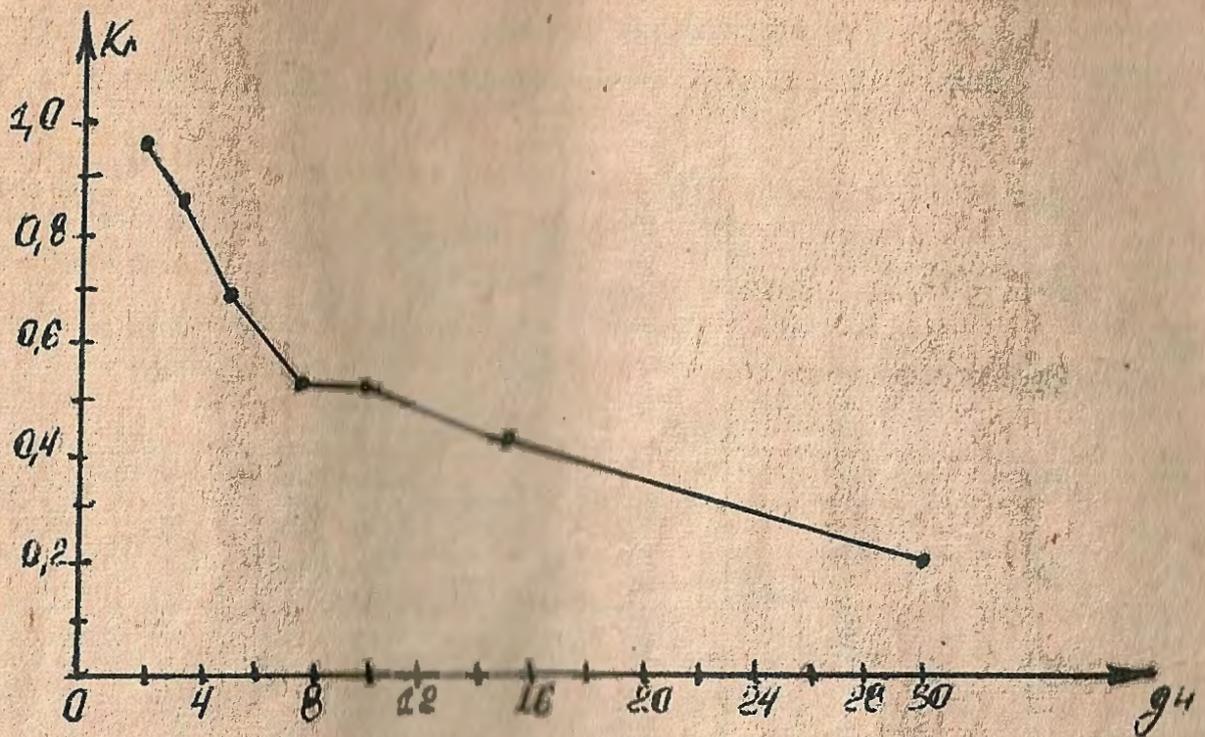
Суммарное время зан. (дней)	2	3	4	5	6	7	10	14	18	21	30	40	90	Итого
Число люд.	42	3	2	2	5	24	6	9	1	3	5	1	3	106
Среднее уменьш. веса кг/ч	1,73	2,85	2	2	3,55	3,85	4,67	5,55	10	6,3	6,6	11	18	5,99

В таблицах 2 и 3 графа «число людей» обозначает число людей, пришедших в этот день в клинику на взвешивание, то есть тех людей, о весе которых на данный день имеются записи. Например, занимался уменьшением веса неделю, но на 3 и на 5 день не приходил взвешиваться. Тогда на 3 и на 5 день данные рубрики не имели записи о весе этого человека, поэтому в последующие дни число людей может быть больше, чем в предыдущие несколько дней.

Если по этой таблице начертить график (см. гр. 1), то можно увидеть, что по мере увеличения времени занятий потеря веса растет, но средняя скорость уменьшения веса снижается. В первые 2 дня в среднем каждый человек теряет в весе 0,958 кг, а после недельных занятий — 0,528 кг. При занятиях же длительностью месяц, каждый человек ежедневно теряет в среднем 0,25 кг. Так темп уменьшения лишнего веса представляется нагляднее.



Гр. 1. График средних потерь в весе на одного человека с течением времени.



Гр. 2. График изменения темпов ежедневного уменьшения излишнего веса в среднем на человека с течением времени.

2. В первые два дня вес у всех снизился, но не на одинаковую величину. См. табл. 4.

Таблица 4

Среднее снижение веса (кг)	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5
Число людей	3	16	19	40	10	9	5

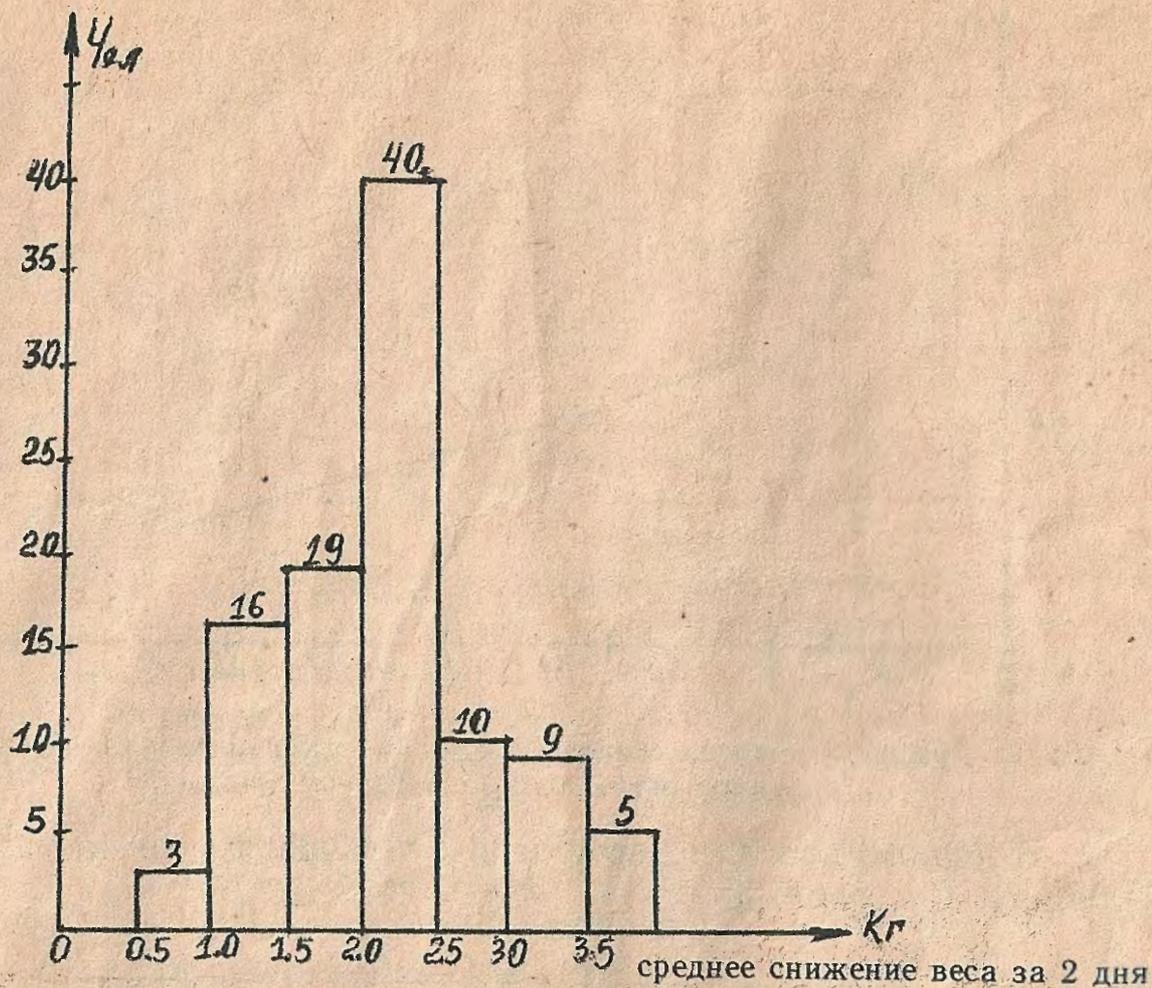
По таблице, кроме трех человек, вес которых снизился на 0,5 кг, что нельзя считать явным снижением, у всех других снижение очень наглядное.

3. Данные о снижении веса при недельных занятиях. См. табл. 5.

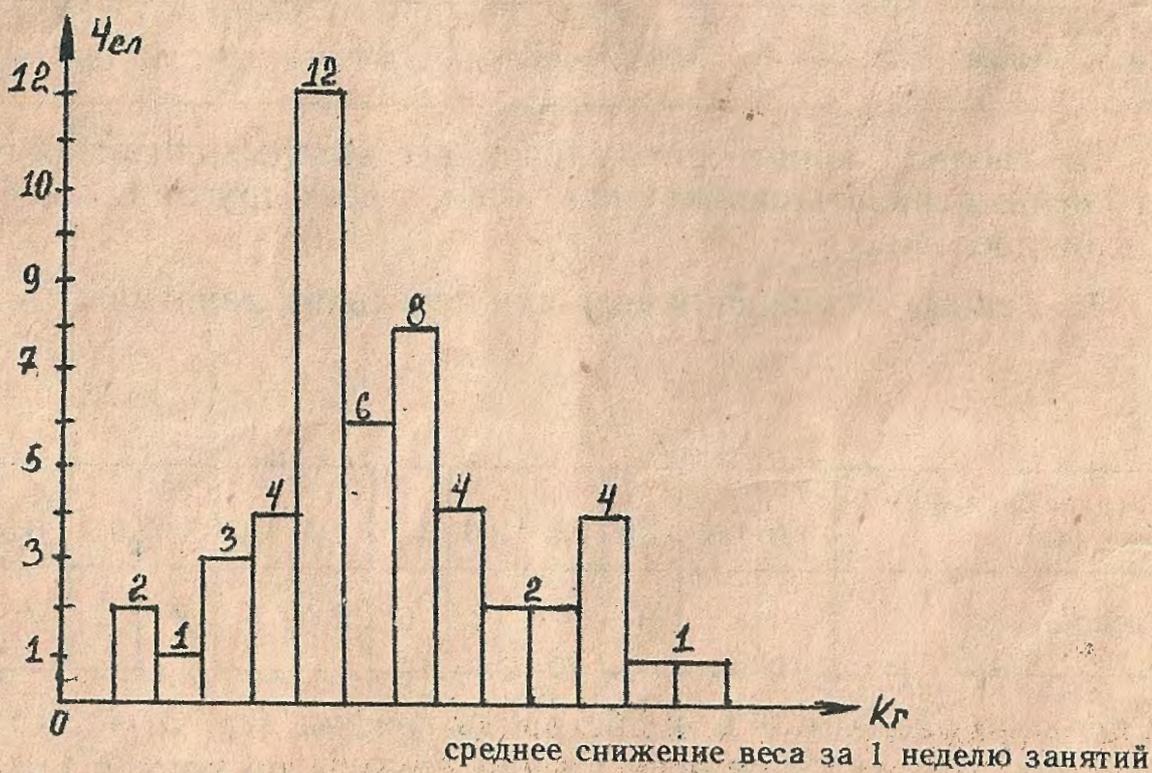
Таблица 5

Среднее снижение веса (кг)	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
Число людей	2	1	3	4	12	6	8	4	2	2	4	1	1

Если по таблице 3 и 4 построить график (гр. 3, 4), то можно увидеть, что снижение веса распределяется по кривой Гаусса, т. е. соответствует закономерности.



Гр. 3. Схема распределения снижения веса за 2 дня занятий



Гр. 4. Схема распределения снижения веса при неделе занятий.

5. Результаты обследований, проведенных над группой пациентов через 3 месяца после окончания занятий, представлены в табл. 6.

Таблица 6

№№ п/п	Пол	Воз- раст	Рост см	Исход- ный вес кг	Вес после зани- тий кг	Время зани- тий дней	Сни- жение веса кг	Последующее измерение		
								время мес.	вес кг.	повыше- ние веса
1	муж	56	171	90	80	18	10	3	80	нет
2	муж	22	170	88,5	81,5	19	7	3	81	снижение
3	жен	39	156	83,5	72	40	11,5	4	72	нет
4	жен	65	156	78	71,5	16	6,5	3	71	снижение
5	муж	53	166	76,5	68,5	16	8	3	68	снижение
6	жен	42	160	70	65	15	5	3,5	64	снижение

Кроме одного человека, продолжавшего занятия с перерывами более 40 дней, все остальные после завершения работы учебной группы прекратили занятия.

в) Клинические наблюдения и их анализ.

1. Под наблюдением находилось 106 занимающихся, из них 35 мужчин и 71 женщина, возраст от 11 до 70 лет. Во время занятий упражнениями по уменьшению излишнего веса все вели обычный образ жизни и все сообщали, что их настроение и физическое самочувствие было лучше, чем прежде.

2. Часть участников (около 60%) в первые 3-5 дней занятий в течение 1-2 дней ощущали легкий дискомфорт, например, легкое головокружение, слабость, ощущение дискомфорта во всем теле, но еще через 2 дня занятий реакции исчезли, все приходило в норму.

3. Как изменялся вес после прекращения занятий? Вначале у нас не было об этом сведений, но спустя 2-5 месяцев после окончания работы учебных групп мы обследовали 46 человек.

Продолжали терять в весе 29 человек, что составило 63% обследованных. Самое крупное снижение составило 6 кг, самое маленькое — 1 кг.

3 человека слегка прибавили в весе, что составило 6,5% обследованных. Один человек за 5 месяцев прибавил 0,5 кг; один человек в учебной группе снизил свой вес с 69 до 62 кг, а после прекращения занятий за 2 месяца прибавил в весе 1,5 кг; другой человек с перерывами занимался 3 месяца, снизил вес на 24,5 кг, а после прекращения занятий прибавил в весе 2 кг.

14 человек в основном сохранили свой вес стабильным, они

составили 30,4% обследованных.

Как видно, после снижения веса у абсолютного большинства людей (93,4%) он вновь не возрастал.

4. Уменьшение излишнего веса начинается с живота, здесь изменения самые заметные, а потом происходит равномерное похудение всех других частей тела.

В учебной группе у части занимающихся мы зафиксировали изменения размера талии. В том числе у 17 человек они были таковы:

Уменьшение на 2—10 см	— у 12 человек,
уменьшение на 15 см	— у 1 человека,
уменьшение на 20 см	— у 1 человека,
уменьшение на 22 см	— у 2 человек.

5. При единственном условии — серьезном отношении к этим упражнениям — у большинства людей вес может снизиться до стандартного веса. Мы произвольно взяли из статистики 58 случаев. Из них 49 человек (около 84,4%) достигли стандартного веса или приблизились к нему, 9 человек (15,5%) хотя и сбавили в весе, но до стандарта им еще довольно далеко.

Вышеописанные наблюдения и статистика доказывают, что цигун-терапия для культуристического уменьшения излишнего веса является эффективной и ее стоит распространять.

О клинических наблюдениях реакций, возникающих при уменьшении излишнего веса, и различных физиологических показателях.

С точки зрения медицины, при голодании может возникнуть ряд реакций. Прежде всего, трудно переносить сокращения пустого желудка и ощущение голода, а затем могут возникнуть реакции, связанные с понижением сахара в крови: головокружение, потемнение в глазах, потливость, ощущение слабости во всем теле и пр. Из серьезных последствий может еще возникнуть обморок из-за низкого содержания сахара в крови. При голодании в течение довольно длительного времени не только нельзя вести нормальную жизнь и работу, но и могут возникнуть болезни желудка, может появиться вредное влияние и на функции других внутренних органов. Поэтому уменьшение излишнего веса с помощью обычного частичного или полного голодания трудно переносимо и неприемлемо. Сочетание же голодания с занятиями дыхательными упражнениями цигун для культуристического уменьшения излишнего веса вполне приемлемо и может принести пользу, не нанося вреда. Ну, а как изменяются важнейшие физиологические показатели человека при занятиях упражнениями и голодании? Ниже мы ответим на эти вопросы.

Реакции, возникающие при занятиях упражнениями, проявляются преимущественно в двух областях: во-первых, в самочувствии занимающегося, т. е. в состоянии больного, во-вторых, в изменении антропометрических и различных физиологических показателей.

О самочувствии выше мы уже говорили. Физиологические показатели определялись в биохимической лаборатории больницы университета Цинхуа. Из-за стесненности условий в измерениях участвовало немного людей.

О лабораторных исследованиях.

Сначала мы планировали определить замеры физиологических показателей у 15 человек, занимавшихся упражнениями для уменьшения лишнего веса, до начала занятий, во время них и по их окончании, в течение двух недель. Но из-за того, что 5 человек среди них оказались плохо подобранными и пришли на проверку только один раз до или во время занятий, результаты проверки их нельзя было сравнить или использовать. В конечном счете сравнительно систематически были обследованы всего 10 человек.

Программа измерений, кроме веса, объема талии, кровяного давления, включала еще определение гемоглобина, лейкоцитов, кетоновых тел в моче, сахара крови и липидов крови (включая холестерин, белок высокоплотных жиров и трижирный глицерин и белок- β жиров), функции печени (включая ГРТ, ТТТ и др.).

Результаты биохимических анализов по различным физиологическим показателям см. табл. 7.

Анализ результатов биохимических анализов.

Из таблицы 7 видно, что до занятий упражнениями было три случая высокого ГРТ, а после недельных занятий положение полностью нормализовалось. Из них в одном случае в прошлом пациент страдал шистоматозом, каждый год весной ГРТ у него поднималось и перемены к лучшему наблюдались лишь после нескольких месяцев лечения. Но в этот раз без какого-либо лечения, лишь после одной недели занятий дыхательными упражнениями цигун для культуристического уменьшения лишнего веса ГРТ со 190 единиц снизилось до нормального. У остальных занимающихся положение было нормальным до начала занятий и осталось нормальным в процессе и по окончании занятий.

Из таблицы 7 видно, что до начала занятий было три случая высоких показателей липидов крови по 4-м пунктам. А именно, холестерин доходил до 298 мг/100 мл, белок высокоплотных жиров — до 88 мг/100 мл, жиры трикислого глицерина — до 181 мг/100 мл, белок жиров — до 680 мг/100 мл. Но после занятий эти показатели снизились соответственно до 231 мг/100 мл, 73 мг/100 мл, 55 мг/100 мл, 600 мг/100 мл, т. е. все показатели снизились до нормы. В таблице всего один пример повышения холестерина с 248 мг/100 мл до 256 мг/100 мл, один пример подъема сахара крови с 96 мг/100 мл до 125 мг/100 мл, т. е. превышение очень малое, и два случая небольшого снижения. У большинства же наблюдавшихся липиды крови были в пределах нормы.

Результаты клинических и биохимических анализов

Фамилия	Дата	Гемоглобин	Лейкоциты	Кетоновые тела	Сахар крови мг/100 мл	Холестерин мг/100 мл	Белок высокопл. жиров мг/100 мл	Триглицериды мг/100 мл	β -липопротеиды мг/100 мл	Глютоман-протеин-трансфераза	Тиротропный гормон ТТГ	Прим.
Сюй (м)	1/6	18,3 д (126%)	8500	(—)	94	204	53	106		190	Норма	Был шисто- матоз
	3/6			++++		180	62	35	369	Нор.	Норма	
	14/6			+++								
	20/6			++++		164	59	48	340	Нор.	Норма	
Шэнь (ж)	1/6	12,5 д (86%)	6600	(—)	90	240	88	50		Нор.	Норма	
	7/6				92	203	74	61				
	20/6	11,6 д (80%)	7600	(—)		172	73	38	310	Нор.	Норма	
Мэй (м)	1/6	14,5 д (100%)	11500	\pm	90	148	61	108		Нор.	Норма	
	7/6		7800	++++	80	158	54	69				
	18/6			++		156	55	43	380	Нор.	Норма	
Хуан (ж)	4/6	14,5 д (100%)	6100	\pm	96	298		95	680	Нор.	Норма	Сахар мочи (—)
	18/6	13/1 д	6500	++++	125	231	41	108	600	Нор.		
Син (ж)	1/6	12,2 д (84%)	6800	(—)	100	248	71	104		205	Норма	
	7/6			(—)	96	256	62	90		Нор.	Норма	
Ван (ж)	1/6	12/3 д (85%)	6800	\pm	88	196	61	72		Нор.	Норма	
	7/6			++++	86	173	50	38		Нор.	Норма	
Лю (м)	1/6	12,5 д (86%)	8300	—	94	176	53	104		165	Норма	
	7/6			+	78	145	44	80		Нор.	Норма	

Щуй (ж)	9/6	14,5 д (100%)	5100	+++	55	236	69	58	580	Нор.	Норма
	21/6					200	41,5	48	410	Нор.	Норма
Ян (ж)	2/6	12,2 д (84%)	8200	—	104	188	71	55		Нор.	Норма
	18/6			—		104	50	65	350	Нор.	Норма
Фу (ж)	2/6	16,5 д (110%)	11500	±	114	212	49	181		Нор.	Норма
	7/6				72	245	58	55		Нор.	Норма
Нор- ма	муж. 13—16,5 д Жен 11—15 д	4000- 10000			80- 120	<240	42- 75	<120	<600	<130	

Прим.: Выделены ненормальные величины.

Из таблицы видно, что у большинства занимавшихся во время занятий реакция на кетоновые тела в моче была положительной. Помимо 10 случаев, приведенных в таблице, мы провели анализы мочи на кетоновые тела еще для других 24 человек в количестве 53 чел. раз. из них положительную реакцию дал 31 анализ, отрицательную — 16, (\pm) — 6 анализов. Положение оказалось сходным с результатами в таблице. Хотя, на первый взгляд, это кажется ненормальной реакцией, на самом деле это естественный результат занятий упражнениями по уменьшению излишнего веса.

В организме человека имеются жировые депо, которые являются главными местами отложения жиров, к ним относятся подкожножировой слой живота, брыжейка и большой сальник в брюшной полости, жировые депо имеются в сердечной и скелетных мышцах, в печени и т. д. Жиры в жировых депо обычно частично растворяются в воде и становятся глицеридными и жирными кислотами. Жирные кислоты в сердечной и скелетных мышцах и других группах могут полностью окисляться и превращаться в воду и двуокись углерода. При этом высвобождается энергия для удовлетворения потребностей организма. В печени происходит окисление жирных кислот не полностью, обычно возникают промежуточные продукты окисления — кетоновые тела. Небольшое содержание кетоновых тел в крови — обычное явление при использовании жиров человеческим организмом. В нормальных условиях образовавшиеся в печени кетоновые тела могут быстро использоваться в других органах вне печени, особенно в почках и миокарде. Вторым главным органом, потребляющим кетоновые тела, является мозг. Так как растворимость кетоновых тел в воде довольно большая, то во время транспортировки они не обязательно соединяются с белком кровяной плазмы, довольно легко проходят через гематоэнцефалитический и капиллярные

сосуды мышц, поэтому кетоновые тела могут стать важным источником энергии для мышц и головного мозга.

При абсолютной диете, спортивных занятиях, беременности мобилизация жиров ускоряется, жирные кислоты становятся главным веществом, несущим энергию. Это всегда сопровождается увеличением продуцирования кетоновых тел в печени и возрастанием содержания кетоновых тел в крови. В это время усвоение и использование кетоновых тел окружающими группами также повышается. А когда в скелетных мышцах, миокарде и почках окисление кетоновых тел ускоряется, это зачастую подавляет усвоение и окисление глюкозы, поэтому становится возможной экономия сахаридного «топлива» для использования в головном мозге и красных клетках. Недавно также доказано, что увеличение кетоновых тел в крови может уменьшить высвобождение аминокислот в мышцах. Это имеет определенное значение для предотвращения чрезмерного расхода белков в мышцах при голодании.

Но при абсолютной диете баланс между продуцированием и использованием кетоновых тел нарушается и может возникнуть чрезмерное содержание кетоновых тел в крови. При нормальной концентрации они не ядовиты, но при чрезмерной концентрации могут нанести организму вред. Так как кетоновые тела являются довольно сильными органическими кислотами, в это время они непременно выбрасываются с мочой, поэтому реакция мочи на кетоновые тела становится положительной.

Конкретные наблюдения показали, что время положительной реакции мочи на кетоновые тела совпадало со временем резкого уменьшения лишнего веса. Но занимающиеся чувствовали себя отлично. Как во время занятий, так и по их завершении, как только начинался прием пищи, реакция мочи на кетоновые тела сразу же превращалась в отрицательную, это нормальное явление при уменьшении лишнего веса с помощью этих упражнений. Поэтому с точки зрения уменьшения лишнего веса с помощью упражнений появление кетоновых тел в моче в процессе занятий показывает, что началось расходование жиров собственного тела.

Кроме определения вышеназванных физиологических показателей, мы наблюдали еще у 18 человек изменения кровяного давления до и после занятий. В том числе у трех человек раньше была гипертония, до начала занятий кровяное давление также было высоким, они пили лекарство для его снижения. С началом занятий дыхательными упражнениями цигун для культуристического уменьшения лишнего веса кровяное давление постепенно снизилось, в двух случаях прием лекарств был прекращен, причем давление при этом не поднималось. В таблицах есть 4 случая, когда после занятий давление снижалось. Данные остальных 11 человек (из 18), чье давление и до и после занятий было нормальным, в таблицу не включены.

Кроме того, мы вели записи наблюдений о стуле и мочеиспускании

во время занятий. Обычно, при абсолютной диете или ограничении в пище, во время занятий упражнениями по-прежнему имеются стул и мочеиспускание, уменьшаются только их частота и количество выделений. Мочеиспускание обычно происходит 2-4 раза в день, частота же стула различна, может варьироваться от одного раза в день до одного раза в 7 дней, так как условия абсолютной диеты или ограничение в пище у разных людей сильно отличаются, но стул не обезвоженный, испражнение происходит без труда.

Данные о кровяном давлении см. в таблицах 8 и 9.

г) Анализ проблем и выводы

Из трех дыхательных упражнений цигун для культуристического уменьшения излишнего веса упражнение «яшмовая лягушка перекачивает волну» у абсолютного большинства людей способно устранить или ослабить ощущение голода. Это ядро комплекса. Но что касается механизма его действия, то здесь мы пока находимся на этапе гипотез, экспериментальными материалами еще ничего не подтверждено, нужны дальнейшие исследования по этой проблеме.

В настоящее время мы анализируем положение так: благодаря тому, что в этом виде цигун используются активные движения мышц груди, живота и диафрагмы, оказывающие на желудок сильное массирующее и выжимающее воздействие, ограничиваются голодные сокращения пустого желудка. Благодаря большой выдавливающей силе выделяемый пустым желудком желудочный сок отправляется в кишечник, в результате чего уменьшается раздражение слизистой оболочки желудка желудочной кислотой и достигается полный отдых желудка. Это не только эффективно устраняет чувство голода, но и оказывает лечебное воздействие на страдающих некоторыми легкими желудочными заболеваниями и не может вызвать новых желудочных заболеваний. Среди занимавшихся было 4 человека с желудочными заболеваниями, у которых часто возникали явления пониженной кислотности. После занятий они выздоровели без лечения.

Оценка результатов биохимического анализа мочи

У большинства занимавшихся при голодании в период занятий была положительная реакция на кетоновые тела в моче. Но субъективные ощущения были отличны, а настроение еще лучше, они нормально работали и жили, были полны духовных сил и физически чувствовали себя более здоровыми. Это объясняется тем, что несмотря на абсолютную диету не создавалось понижения сахара в крови. Это было доказано и результатами химического анализа. Очевидно, несмотря на абсолютную диету человеческий организм получал всю необходимую энергию. В моче появились кетоновые тела, которые являются продуктом обмена собственных жиров внутри организма. Это доказывает, что в процессе занятий упражнениями для уменьшения излишнего веса в действительности происходит расходование

Таблица 8

Давление Дата дн/мес	Имя	Чжао муж., 41 год	Хань муж., 59 лет
Давление до занят. мм рт. ст.		160/100	190/100
11/4			190/100
14/4			180/100
15/4		130/90	160/90
16/4			170/94
25/4		130/90	
9/5		140/110	
13/5		140/110	
19/5		100/80	
21/5		120/90	
25/5		124/94	
30/5		124/80	
1/6		114/84	
16/6		110/86	
16/7			170/90

Таблица 9

Давление дата дн/мес	Имя	Му жен., 38 лет	Лю муж., 53 года	Цуй жен., 50 лет	Мэй муж., 22 года	Хуан жен., 65 лет
Давление до занят. мм рт. ст.		130/90	120/90	126/90	130/90	200/100
2/6		130/90			130/90	
3/6			120/90	126/90	120/80	
4/6						130/90
6/6		110/70	120/80		120/80	130/80
7/6				120/80		
8/6					120/80	126/80
19/6				100/70	110/70	130/70

жиров собственного тела.

Обычно строгая абсолютная диета вызывает снижение сахара в крови, но, как показали результаты химических анализов обследованных нами людей, у абсолютного большинства содержание сахара в крови было нормальным. Среди анализов был один случай со слегка повышенным сахаром крови (125 мг/100 мл), один случай с 72 мг/100 мл и один случай с 78 мг/100 мл, т. е. тоже близкие к норме, что заслуживает внимания. Заслуживает исследования и тот факт, что судя по самочувствию абсолютного большинства занимавшихся упражнениями для уменьшения излишнего веса при абсолютной диете, явление снижения сахара в крови отсутствовало.

Из имеющихся клинических наблюдений можно сделать вывод, что не все любители культуризма и полные люди могут заниматься этими упражнениями. Те из них, кто страдает серьезными сердечными и желудочно-кишечными заболеваниями, кровотечениями внутренних органов, а также тем, кто перенес крупные операции в брюшной полости давностью менее трех месяцев, беременным и кормящим женщинам эти упражнения не подходят. Но у некоторых больных после занятий этими упражнениями болезнь постепенно проходит. Поэтому надо еще изучать вопрос, как узнать, можно ли заниматься этими упражнениями, и при каких, в конечном счете, болезнях эти упражнения противопоказаны. В настоящее время, исходя из опыта нескольких сот человек, занимавшихся в нашем университете и других организациях, следует пока ограничивать занятия людей, страдающих вышеперечисленными недугами.

В целом дыхательные упражнения цигун для культуристического уменьшения излишнего веса в ходе практики доказали свою несомненную эффективность. Хотя в этой области наши исследования проводятся недавно и глубина их невелика, данных еще сравнительно мало и в нашем анализе конкретных случаев трудно избежать ошибок, но мы положительно можем утверждать: дыхательные упражнения цигун для культуристического уменьшения излишнего веса непременно в будущем прославятся в мире как чудесная восточная панацея и составят вклад в счастье человечества.

6. ПИТАНИЕ ПРИ КУЛЬТУРИСТИЧЕСКОМ УМЕНЬШЕНИИ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА

Этот метод лечения в принципе состоит в том, чтобы «не есть, когда не голоден, не пить, когда нет жажды». Во время занятий этим видом упражнений происходит расходование жиров своего собственного тела для удовлетворения потребностей организма в тепловой энергии и таким образом достигается цель уменьшения излишнего веса. Поэтому от стремящихся уменьшить свой вес требуется решимость не есть или есть как можно меньше, особенно

не есть продуктов, содержащих крахмал и жиры. Но в отличие от метода простого голодания благодаря занятиям этим видом упражнений можно устранить чувство голода, вызываемое отказом от пищи. Занимающиеся могут не есть потому, что чувство голода у них отсутствует или оно очень слабо. Но из-за того, что за несколько десятков лет жизни человек привыкает есть три раза в день, занимающимся каждый раз, когда наступает время еды, хочется есть, и притом появляется довольно сильный аппетит (это гарантия того, что занимающиеся не могут заболеть анорексией). Поэтому мы считаем, что можно есть немного овощей и фруктов, чтобы обеспечить потребности организма в различных витаминах. Как только после определенного количества дней занятий достигается вес, который удовлетворяет самого человека, можно в любое время возобновлять прием пищи и количество и характер пищи выбирать по своему вкусу. Нужно всего лишь продолжать заниматься упражнением «естественный вдох яшмовой лягушки» и упражнением «лотосовый трон», и вес, как правило, не восстанавливается или восстанавливается в очень малой степени.

Если в весе нужно потерять очень много, например, более 20 кг, тогда нужно разделить этот процесс на этапы. Например, вначале, занимаясь от полумесяца до месяца, можно уменьшить свой вес на 10 с лишним кг. Затем надо сделать перерыв на месяц или даже на несколько месяцев и снова заниматься полмесяца-месяц. И тогда, как правило, можно уменьшить вес на 20 кг.

При определении характера питания на этапах уменьшения лишнего веса можно справиться о составе продуктов по таблице 10.

Для молодых и среднего возраста людей, вес которых превышает нормальный на 20% и здоровье требует уменьшения лишнего веса, меню может быть таким:

Завтрак: Выпить несколько глотков горячей воды.

Обед: Половину маленькой чашки или маленькую чашку вареной на пару капусты или поджаренного без масла сельдерея, шпината, рапса, ломтиков тыквы. Количество не должно превышать 250 г.

Ужин: Как в обед, но лучше не есть жареных овощей, а съесть фрукты, например, яблоко, помидор, небольшой огурец.

Если во время занятий упражнениями по уменьшению лишнего веса питаться таким образом в течение месяца, то можно уменьшить вес на 5-15 кг.

Если принять более решительный метод, т. е. не есть, но пить большое количество воды, то ежедневно можно уменьшать вес на 1 кг, как в вышеописанном случае Ван Гуйлань, которая первые 5 дней не ела и не пила и за 5 дней уменьшила вес на 7 кг, а затем в течение полумесяца съедала немного овощей и ежедневно 25-50 г. риса. Ее самочувствие и настроение были довольно хорошими, и за полмесяца

она сбавила в весе 9 кг.

Чжао Цзиншунь при уменьшении лишнего веса в первые 4 дня не ел, лишь пил немного чистой воды и за 4 дня потерял в весе 4 кг. Затем стал съедать небольшое количество пищи и за полмесяца потерял 7 кг.

Лю Кэ 8 дней не ел риса и хлеба и за эти дни съел только два огурца и 100 г. сельдерея. За 8 дней он уменьшил свой вес на 9 кг и, достигнув того веса, который его удовлетворял, начал питаться нормально.

Вышеописанный способ питания пригоден для коротких периодов занятий упражнениями по уменьшению лишнего веса — приблизительно около полумесяца. Если же превышение веса слишком велико, предлагается способ уменьшения лишнего веса в несколько этапов. Потому что, теоретически, длительное голодание может вызвать дефицит белка. Хотя из опыта наблюдавшихся нами ста с лишним человек и еще нескольких десятков людей, которых мы не наблюдали непосредственно, видно, что даже при голодании некоторых людей в течение месяца у них не возникало таких явлений, но осторожности ради мы предлагаем использовать короткие периоды голодания и поэтапное уменьшение лишнего веса.

Пожилым и физически слабым людям, имеющим к тому же хроническое заболевание, можно использовать метод медленного уменьшения веса. Питание им можно построить следующим образом:

Завтрак: Полстакана молока, одно яйцо или 25 г. риса.

Обед: 25-50 г. лапши или риса, а лучше всего вообще их не есть, а съесть только 100-200 г. поджаренных без масла овощей или один фрукт. Можно также съесть немного постного мяса (около 50 г.).

Ужин: 25 г. риса или 100-200 г. свежих овощей. Можно также выпить полстакана молока или съесть один фрукт. Или не есть хлеба, а съесть одно яйцо или небольшое количество постного мяса.

В соответствии с вышеописанными требованиями к зерновым продуктам и овощам по таблице 10 выберите продукты, которые содержат мало жиров и сахара. Лучше всего не есть бобовых, картофеля, пророщенной фасоли. Количество зерновых в пище не должно превышать 100 г. выбирать зерновые по табл. 11, количество овощей, включая и фрукты, ограничивать 250 граммами. При таком питании за 1 месяц можно потерять 3-7 кг.

Вышеприведенные меню даются только для справки. Человеческий организм — сложная структура, у разных людей разные возможности. Требования не могут быть одинаковыми, поэтому надо самому гибко управлять процессом. Лучше всего одновременно и уменьшить свой вес и вести полноценную нормальную жизнь и работу.

Основной состав овощей и фруктов с низким содержанием сахара и жиров, применяемых при уменьшении излишнего веса

Назв.	Бел-ки г.	Жиры г.	Са-хар г.	Каль-ций мг.	Фос-фор мг.	Же-ле-зо мг.	Каро-тин мг.	Вит. В один мг.	Вит. В два мг.	Ни-кот. кис-лота мг.	Вит. С мг.
кит. капуста.	1,1	0,2	2,4	41	35	0,6	0,04	0,02	0,04	0,3	19
рапс	2,6	0,4	2,0	140	30	1,4	3,15	0,08	0,11	0,9	51
сельдерей	2,2	0,3	1,9	160	61	8,5	0,11	0,03	0,04	0,3	6
огурцы	0,6	0,2	1,6	19	29	0,3	0,13	0,04	0,04	0,3	6
вост. тыква	0,4	0	2,4	19	12	0,3	0,01	0,01	0,02	0,3	16
шпинат	2,4	0,5	3,1	72	53	1,8	3,87	0,04	0,13	0,6	39
капуста	1,1	0,2	3,4	32	24	0,3	0,02	0,04	0,04	0,3	38
южн. тыква	0,3	0	1,3	11	9	0,1	2,4	0,05	0,06	—	4
лук-порей	2,1	0,6	3,2	48	46	1,7	3,21	0,03	0,09	0,9	39
редис	0,6	0	5,7	49	34	0,5	0,02	0,02	0,04	0,5	30
ростки бобов	3,2	0,1	3,7	23	51	0,9	0,04	0,07	0,06	0,7	6-16
баклажан	2,3	0,1	3,1	22	31	0,4	0,04	0,03	0,03	0,5	3
томаты	0,6	0,2	3,3	—	22	0,3	0,31	—	—	—	12
арбуз	1,2	0	4,2	6	10	0,2	0,17	0,02	0,02	0,2	3
лук	1,0	0,3	6,3	12	46	0,6	1,2	0,08	0,05	0,5	14

слад. перец	1,2	0,2	0,3	12	20	0,9	0,15	—	—	—	114
груши яли	0,1	0,1	0	23	28	0,9	0,05	0,09	0,05	0,5	19
морковь	0,6	0,3	7,0	32	30	0,6	3,62	0,02	0,05	0,3	13
виноград	0,4	0,6	8,2	4	7	0,8	0,04	0,05	0,01	0,2	мало

Прим.: В расчете на 100 гр.

Главный состав общепотребляемых пищевых продуктов

Пищевые продукты	Сахар г/100 г	Белок г/100 г	Жиры г/100 г
китайский белый необрушенный рис	77	7.8	1.2
белый обрушенный рис	78	6.7	0.9
чумиза	77	9.7	1.7
крупчатка, белая пшеничная мука	78	7.2	1.3
обогащен. пшенич. мука	75	9.4	1.3
стандартн. пшен. мука	74	9.9	1.8
отруби	56	13.9	4.2
клейкое просо	77	8.2	2.2
кукуруза	73	8.5	4.3
вареный рис (станд.)	27	2.8	0.5
лапша	57	7.4	1.4
пампушки	49	6.1	0.2
каша из чумизы	7	0.9	0.2
овсяные хлопья	68	14.0	7.0
соевые бобы	25	36.3	18.4
вика	48	29.4	1.8
соевый творог	3	4.7	1.3
прессов. соевый сыр	7	18.8	7.6
соевое молоко	4	6.8	0.8
пророщ. соевые бобы	7	11.5	2.0
пророщ. вика	19	13.0	0.8
прессов. гороховый желатин	88	0.6	0.2
вермишель из горохового желатина	85	0.3	0
зеленый горох	7	13.6	5.7
сахарная свекла	29	2.3	0.2
картофель	16	1.9	0.7
клубни таро	17	1.9	0.1
лук репчатый	8.0	1.8	0.
овощные	2-4	2	0.1—0.3
бахчевые	2—6	0.4—1.5	0.1—0.3
арахис	22	26.2	39.2
простая свинина	1.1	16.7	28.8
простая говядина	1.7	20.2	6.2
простая баранина	0.5	17.3	13.6
куры	0	23.3	1.2
утки	0.1	16.5	7.5
рыба больш. желт. горбыль	0	17.6	0.8
рыба сабля	0	18.1	7.4
рыба речная	0—0.1	13.0—19.5	1.1—5.9
речные раки	0	17.5	0.6
коровье молоко	6	3.1	3.5
печень свиная	3	20.1	4.0
кровь свиная	0.1	4.3	0.2

Сдано в набор 17.08.90. Подписано к печати 26.11.90.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага типогр. Гарнитура литерат. / Набрано фотонабором.
Печать офсетная. Печ. л. 3. Тираж 25 000. Заказ 1061. Цена договорная.

СППО-2 Ленуприздата, Парголово, ул. Ломоносова, 115,