**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ**

**МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**Факультет внешнеторгового менеджмента**

**Дневное отделение**

**Кафедра физкультуры**

**ДОКЛАД**

по дисциплине: «Физическая культура»

на тему: «Восточные гимнастики, их использование при заболеваниях позвоночника»

|  |  |
| --- | --- |
| Работу выполнила  студентка 1 курса ФВМ ДО  Зайцева Надежда | Проверила:  старший преподаватель  Брагина И. Ю. |
| Работа сдана на кафедру  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | Оценка работы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Москва – 2017

**Оглавление**

[Вступление 3](#_Toc481930882)

[Йога 4](#_Toc481930883)

[Хатха-йога 5](#_Toc481930884)

[10 асан для начинающих 6](#_Toc481930885)

[Цигун 8](#_Toc481930886)

[Медицинский цигун 8](#_Toc481930887)

[Комплекс цигун «Синг шен джуан» 10](#_Toc481930888)

[Заключение 15](#_Toc481930889)

[Список использованной литературы 16](#_Toc481930890)

**Вступление**

Восточная гимнастика зародилась и начала культивироваться в странах Древнего Востока еще задолго до нашего тысячелетия. Разные народы обогащали ее своим национальным опытом. Индия подарила человечеству систему йога, Япония – дзен, Китай – гимнастику ушу, цигун…

Что же привело к их созданию? Мечтая об универсальном средстве против всех болезней и желая продлить свое активное долголетие, человечество за многие века своего существования признало безусловный авторитет физических упражнений. Многие элементы восточной гимнастики находят применение в современных методиках лечебной физкультуры, в практике спортивных тренировок. Так, на приемах расслабления мышц и концентрации внимания полностью основана аутогенная тренировка.

Занятия восточными техниками не подразумевают серьезной физической нагрузки и доступны тем, кто не может заниматься фитнесом. За счет достижения пластичности мышц благодаря восточным гимнастикам улучшается состояние опорно-двигательного аппарата. Применение дыхательных техник позволяет создавать баланс между процессами возбуждения и торможения в нервной системе, что способствует созданию психологического комфорта.

Особенности восточной гимнастики заключаются в использовании элементов психорегуляции, дыхательных упражнений, двигательной активности, рационального питания.

**Йога**

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300–1700 года до н.э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде».

В Европе впервые философию йоги начал изучать Шопенгауэр, одним из основных источников философских взглядов которого были Упанишады. После выступления Вивекананды на Чикагском конгрессе религий в Нью-Йорке и прочтения цикла лекций по йоге в конце XIX века, интерес к ней на Западе не ослабевал. Следующий всплеск интереса пришёлся на первую половину-середину XX в.

**Хатха-йога**

Хатха-йога – это одна из систем йоги, описанная Сватмарамой в своём труде «Хатха-йога-прадипика», (составленном в Индии в XV веке), а также в ряде других текстов, включая «Гхеранда-самхиту» и «Шива-самхиту». Хатха-йога значительно отличается от раджа-йоги Патанджали: она сосредоточена на шаткарме, очищении тела, приводящего к очищению ума (ха), и праны, или жизненной энергии (тха). Хатха-йога даёт дальнейшее развитие сидящим йогическим позам (асанам) раджа-йоги Патанджали, добавляя к ним гимнастические йогические элементы. В настоящее время, хатха-йога в её многочисленных вариациях представляет собой стиль йоги, наиболее часто ассоциируемый с понятием «йога».

Йога (перед комплексом упражнений) 1.jpg, Йога (перед комплексом упражнений) 2.jpg (пришлю сообщением, т.к. ограничение 15 Мб).

**10 асан для начинающих**

Тадасана (поза горы) является одной из самых простейших – необходимо выпрямиться, руки опустить по бокам, стопы поставить вместе. Пытайтесь выпрямиться, но не стоит сильно напрягать свое тело, наоборот, постарайтесь расслабиться в таком положении.

Урдхва хастасана (поза с руками наверх) – вдохните и поднимите руки наверх, сложив ладошки вместе. Останьтесь в таком положении, слегка тянитесь руками еще выше, чувствуйте свой позвоночник, пытайтесь вытянуть его, а затем на выдохе опустите руки. Повторять это движение стоит не менее трех подходов.

Пада хастасана (уттанасана) или наклон вперед. Выдохните и наклонитесь вперед, если возможно достаньте ладонями до пола. Не следует сгибать ноги в коленях, «повисните», стараясь расслабить спину.

Маласана получается из предыдущей позы, вам нужно выдохнуть, согнуть ноги в коленях и присесть настолько, насколько это возможно. Ладони сложите перед собой, дышите размеренно животом.

Ашвасанчаласана (выпад) – выдохните, упритесь ладонями в пол и перейдите в «планку» (поза как при отжимании). Вдохните и, согнув одну ногу в колене, поставьте ее вперед, голову нужно поднять наверх. После небольшой паузы выдохните и верните ногу обратно, повторите то же самое для другой ноги.

Чатуранга дандасана похожа на отжимания, но очень медленные. Вдохните и из «планки» опуститесь на руках как можно ниже, останьтесь в таком положении, после чего выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторить три раза.

Ардха мукха падмасана – нужно сесть на ягодицы, выпрямить спину, ноги положить перед собой. Помогая руками, подтяните правую ногу к себе и положите ее на левое бедро. Затем сохраняя положение спины, стараемся медленно надавить на правое бедро. Повторить с левой ногой.

Пашчимоттанасана или наклон вперед из предыдущей позы – вдохнуть и поднять руки наверх, затем выдохнуть и опуститься, коснувшись руками пальцев ног, а лбом коленей. Спина при таком упражнении должна оставаться прямой.

Ардха матсиендрасана – сидя на ягодицах, нужно согнуть правую ногу в колене и положить возле себя. Затем стопу левой ноги поставить за колено правой и скручивать тело от поясницы, поставив левую руку за спиной, шею отвести назад. То же самое повторить в обратном направлении.

Ананда баласана – ложитесь на спину, бедра прижмите к животу, ноги согните в коленях, а руками обхватите стопы. Постарайтесь расслабиться в таком положении. В завершение этого упражнения распрямите руки и ноги, уложите их на пол и полежите в полном расслаблении в течение 2 минут.

Йога при заболеваниях позвоночника Йога (перед заключением) 1.jpg, Йога (перед заключением) 2.jpg, Йога (перед заключением) 3.jpg

Заключение по йоге напишу сама.

**Цигун**

**Цигун** – это древнее китайское искусство, традиционная оздоровительная система. Построен на комплексе философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознания. Постулирует понятие Ци – жизненной энергии, которая рассматривается в качестве основы существования человеческого организма, и учит контролировать эту энергию. Применяется для поддержания психического, духовного и телесного здоровья, а также развития человека как индивидуума, личности, и способствует духовному пробуждению, освобождению сознания и пониманию истинной природы человека.

Цигун включает в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику и гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций. Может использоваться в качестве релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезни, а также для общей гармонизации организма, улучшения иммунитета, настройки работы органов и их систем.

**Медицинский цигун**

Этот вид цигуна создали, главным образом, целители. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (энергии) в конкретных каналах (меридианах) для излечения заболевания. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

К медицинскому цигуну относятся многие практики, одной из них является «Синг шен джуан». «Синг шен джуан» – это система упражнений, или форма, как её принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела – физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле.

В даосских практиках физическое здоровье считается первым шагом на духовном пути. На первом этапе практикующий занимается подготовкой тела как сосуда для духа и души, его очищением, открытием каналов, по которым протекает жизненная энергия ци.

Система упражнений «Синг шен джуан» относится к лечебному цигун, который зарекомендовал себя как эффективный и безопасный метод оздоровления. В госпиталях Китая в массовых масштабах он назначается людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозами, межпозвонковыми грыжами и многими другими).

Одним из преимуществ «Синг шен джуан» является то, что он не требует предварительной физической подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняется медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние, приводя к эмоциональной стабильности.

Форма «Синг шен джуан» состоит из 9 упражнений. Каждое из них работает с определенной зоной позвоночника и энергетической точкой в этой зоне. Упражнения выстроены в точную последовательность, которая и составляет секрет этой практики.

**Комплекс цигун** **«Синг шен джуан»**

Комплекс упражнений цигун «Синг шен джуан» направлен на оздоровление позвоночника и всех суставов, улучшение кровоснабжения внутренних органов и головного мозга, увеличение жизненной силы, снижение стресса и усталости.

«Преимущество этого комплекса в том, что он начального уровня. То есть не требует специальной физической подготовки и подойдет абсолютно всем», — говорит Ли Минь, мастер цигуна, тайцзицюань и ушу Центра китайской культуры «Хэдао».

Эта гимнастика особенно рекомендована при сколиозе, остеохондрозе, искривлении осанки, а также при повышенном артериальном давлении, мигрени и многих других проблемах. Она хороша для расслабления и позволяет сбалансировать ум и эмоции.

«Делая упражнение на определенную часть позвоночника или конкретные суставы, направляйте все свои мысли и энергию именно туда. Так вы проработаете отдельную зону максимально», — советует Ли Минь. Движения мастер рекомендует выполнять медленно и плавно, без рывков, дышать ровно. По ощущениям фазу напряжения в теле должна сменять фаза расслабления.

**Часть 1: Упражнение для шеи**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки поставьте на пояс. Макушкой тянитесь вверх, старайтесь вытягивать, удлинять позвоночник. Аккуратно опустите подбородок к груди, затем отведите затылок назад. Первые несколько раз делайте это движение с небольшой амплитудой, чтобы расслабить мышцы шеи. Затем увеличивайте амплитуду, задействовав и плечевой отдел позвоночника. Повторите движение 9 раз.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Макушкой тянитесь вверх, вытягивайте, удлиняйте позвоночник. Осторожно опустите подбородок к груди, как будто пытаетесь поднырнуть, затем, вытягивая шею, потянитесь за макушкой назад. У вас должно быть ощущение, что подбородком вы рисуете круг. Повторите 9 раз.

Из того же исходного положения тянитесь затылком максимально вверх и медленно рисуйте им восьмерку, прорабатывая все семь позвонков шейного отдела позвоночника. Начертите 9 таких восьмерок.

**Часть 2: Упражнение для плеч и рук**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела. Поднимите ладони вверх перед корпусом, плавно разведите их в стороны. Сделайте несколько волнообразных движений ладонями.

Затем, немного согнув локти, сведите лопатки так сильно, как можете. Затылок при этом отведите назад. Расслабьтесь, вернувшись в предыдущее положение. Повторите 3 раза. В конце упражнения выполните волнообразное движение, максимально задействовав руки и плечи.

**Часть 3: Упражнение для рук и пальцев**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны. Поднимите пальцы рук вверх, создавая напряжение в ладонях. Не расслабляя ладони, сведите лопатки, вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза. Сохраняя напряжение в ладонях, разведите пальцы и соберите их. Затем соберите пальцы рук вместе, направив их вниз. Согните мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы и соедините их с большим. Раскройте ладони, сохраняя напряжение. Расслабьте руки волнообразным движением, как и в предыдущем упражнении.

**Часть 4: Упражнение для грудного отдела позвоночника**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, ладони положите на ребра. Скрутите грудную клетку относительно таза влево максимально далеко, вернитесь в исходное положение и повторите движение в правую сторону. Повторите 3 раза.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки поднимите перед собой на уровне плеч, они должны образовать круг. Вытягивая позвоночник, уводите грудную клетку влево и вверх. Когда понимаете, что достигли максимально возможной точки, направляйте грудную клетку вправо и вверх. У вас должно быть ощущение, что рисуете грудной клеткой восьмерку. Повторите 3 раза.

**Часть 5: Упражнение для раскрытия позвоночника**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх. Постепенно, позвонок за позвонком, опускайтесь вниз до тех пор, пока руками не коснетесь пола. В этом упражнении важно, чтобы руки всегда тянулись вперед по касательной, чтобы вытяжение позвоночника совершалось по кругу. Создается ощущение, будто руки вместе с корпусом охватывают большой мяч. Оставаясь в этом положении, скрутите корпус относительно таза влево и вправо.

Затем, положив ладони на пол, постарайтесь максимально сильно подвести грудную клетку и лоб к коленям и наоборот выгнитесь, подняв макушку вверх. После этого плавно поднимайтесь, прорабатывая каждый позвонок. В завершении упражнения сделайте волнообразное движение всем телом. Повторите 3 раза.

**Часть 6: Упражнения для тазового отдела позвоночника**

Разведите стопы широко, согните колени максимально сильно, ладони поставьте на пояс. В этом положении выполните 9 круговых движений копчиком влево и 9 вправо.

Повторите такие же круговые движения в менее глубоком приседании.

**Часть 7: Упражнение для суставов ног и всего позвоночника**

Встаньте ровно, стопы поставьте шире плеч, носки разведите в стороны. Поднимите руки перед корпусом вверх, затем разведите их в стороны и медленно опуститесь в глубокое приседание, ладони при этом соедините внизу. Расположите соединенные ладони пальцами вверх перед корпусом и выполните грудной клеткой восьмерку. Повторите 3 раза.

**Часть 8: Упражнение для таза и позвоночника**

Встаньте ровно, стопы поставьте шире плеч, носки направьте внутрь, колени согните. Руки скруглите и выведите вперед. Корпус при этом наклоните вперед. Немного прогнитесь в пояснице. Не разгибая колен, отведите корпус назад, раскрыв руки в стороны. Повторите 3 раза.

Встаньте ровно, ноги вместе, колени немного согните, ладони поставьте на пояс. Отклонитесь корпусом назад так, чтобы почувствовать напряжение в коленях. Макушкой тянитесь вверх. Задержитесь в этом положении на 3-5 минут.

**Часть 9: Упражнения для суставов голеностопа**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Согните левое колено и поднимите его до параллели бедра с полом. Вытяните носок, затем пятку, повторите 3 раза. Затем сделайте круговое движение стопой по 3 раза вправо и влево и повторите все для правой ноги.

То же самое сделайте, вытянув ногу вперед

Выполняйте комплекс упражнений цигуна «Синг шен джуан» ежедневно утром и вечером, и ваш позвоночник станет сильным и гибким, осанка красивой, а суставы здоровыми!

Заключение по цигуну напишу сама.

**Заключение**

**Список использованной литературы**