ЦИГУН - СЪЩНОСТ, ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Гергана Ненова, Симона Минкова, Илиана Куртева

Катедра по кинезитерапия, Факултет по обществено здравеопазване, Медицински университет – Варна

QIGONG: ESSENCE, THEORY, AND PRACTICE

Gergana Nenova, Simona Minkova, Iliana Kurteva

Department of Kinesitherapy, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Цигун е част от китайската традиционна медицина, съдържаща елементи и от философията, и от бойните изкуства. Съчетанието на движение, дишане, медитация и координирана поза на тялото са целенасочени въздействия за постигане на релаксация, трениране, самоусъвършенстване, обучение за бойни изкуства. Като превантивна и алтернативна медицина цигун намира широко приложение в съвремието. Двете основни категории за практикуването на цигун - динамичен, или активен цигун и медитативен, или пасивен цигун, се практикуват не само в Китай, но и в цял свят.

Целта на настоящата статия е да се проучат и представят въздействието и ползите от практикуването на цигун върху човешкия организъм с лечебна и профилактична цел.

***Ключови думи**: цигун, чигун, китайска медицна, алтернативна медицина*

ABSTRACT

Qigong, which contains elements of philosophy and martial arts, is part of traditional Chinese medicine. Qigong combines movement, breathing, meditation, and coordinated body posture techniques in order to achieve the targeted positive effects of relaxation, exercise, self-improvement, and martial arts training, which are all regarded as preventive and alternative medicine. Qigong finds wide application in modern times. The two main categories of Qigong practice—dynamic or active Qigong and meditative or passive Qigong—are practiced not only in China but all over the world.

The aim of the following article is to study and present the impact and benefits of practicing Qigong on the human body for curative and prophylactic purposes.

Keywords: *Qigong, chi gong, Chinese medicine, alternative medicine*

ВЪВЕДЕНИЕ

Цигун или чигун (氣功) е система от традиционната китайска медицина, която се състои от движение, координирана поза на тялото, дишане и медитация. Тя съдържа елементи от медицината, философията и бойните изкуства и се използва като метод за „култивиране на жизнена енергия“. Освен традиционното му практикуване в Китай цигун е широко разпространен както в цяла Азия, така и в целия свят с общо над двеста милиона души, които го практикуват (2,6,11). Цигун като част от китайската медицина произхожда от Древен Китай и съществува от над седем хиляди години. Описана е в „Хуанди Нейдзин“ (наръчник по вътрешна медицина на Жълтия император), който е най-старият трактат в Китай, посветен на медицината. Появата му е повлияна и от религията даоизъм. Още в Древен Китай лекарите са успели да разработят различни начини за лечение с помощта на цигун. Цигун се развива и усъвършенства в продължение на векове и възникват много различни школи. През последния век се различават няколко вида цигун: боен, лечебен, философски, конфуциански, религиозен и др. Установени са дори по-тесни и конкретни области като например: цигун за гръбначен стълб, за редуциране на теглото и др. Името цигун се появява едва през втората половина на XX век.

Терминът не е широко използван и познат до 1980 г., като това е периодът, наричан от някои „цигун вълната“. По време на този период групи от 10 000 до 40 000 души се събират на китайски стадиони, за да практикуват цигун заедно. През 1958 г. е публикувана книгата на Лиу Гуйджън, озаглавена „Практически курс на терапия с цигун“, а през 1973 г. са намерени две важни книги за тази система, които датират от династията Хан (200 г. пр.н.е.). Те са „Схеми за водене и привличане“ и „Ци без подхранване на зърното“, събрани в една колекция. Въпреки че текстът в тях е повреден, те все пак са преведени. В книгите е обърнато внимание на различни периоди от годината, в които се доставя енергията Чи, като са описани различните начини, по които тя се събира, и необходимите условия за всеки сезон (1,6,12).

Цигун терапията се разпространява по света и в Европа, като достига и до България. Още преди тридесет години у нас се създават академии, школи, центрове и училища в София, Варна, Пловдив, Русе, Стара Загора, Велико Търново и др. Макар и разнообразния набор от места, на които може да се практикува, цигун не е толкова предпочитан метод от българското население, което вероятно се дължи на недостатъчната информираност за профилактичните и терапевтичните възможности на тази древна китайска система. *Целта* на настоящата статия е да се проучат и представят въздействието и ползите от практикуването на цигун върху човешкия организъм с лечебна и профилактична цел.

СЪЩНОСТ

Теориите на древните китайци за цигун включват „Ин и Ян“, теорията „Пет фази“ , теорията „Същност-Ци-Дух“ и теорията „Занг-Ксианг и Меридиани“, които са част от традиционната китайска медицина. Тя се фокусира върху проследяването и коригирането на дисхармонията, като използва допълващите се и противоположни сили на Ин и Ян, за да създаде балансиран поток от Чи. Според китайската медицина болестите се появяват вследствие на настъпил дисбаланс на енергиите в организма и вследствие на нарушена проходимост на енергийните канали. Смята се, че Чи се съхранява в три основни енергийни центрове, които пътуват през тялото по дванадесет основни меридиана, като основните меридиани отговарят на дванадесет основни органа. Чи е балансиран по отношение на Ин и Ян в контекста на традиционната системата „Пет фази“. Смята се, че човек се разболява или умира, когато неговото Чи стане небалансирано или когато то намалее. Вярва се, че здравето се връща, когато Чи се възстанови, елиминирайки запушванията и отстранявайки дисбаланса. В различните религии цигун се използва с различни цели (10).

В даоизма има различни практики, по-известни като даоистки цигун, като за тях се твърди, че предоставят начин за постигане на дълголетие, духовно просветление и връзка с природата. В будизма практиките се наричат будистки цигун и са част от духовен път, който води до духовно просветление, или Буда. В конфуцианските практики конфуциански цигун помага на човек да стане Junzi („Джунзи“ китайски философски термин, превеждан като „висше лице“) чрез осъзнаване на морал (11). Както вече е споменато по-горе, цигун съчетава различни практики, стремящи се да координират ума, тялото и дишането. В тях се прилагат движеща се, статична и звукова медитация, пеене, дишане и масаж, извършвани в многообразни пози на тялото.

Научното познание класифицира цигун в две основни групи: динамичен (активен) цигун с бавно плавно движение, и медитативен (пасивен) цигун в неподвижно състояние, но вътрешно движение на дишането. От терапевтична гледна точка той може да се категоризира като вътрешен цигун за фокусиране върху самообслужването и самоусъвършенстването, и като външен цигун с лечение от терапевт, който насочва или предава енергията Чи. Динамичната практика използва бавни и плавни движения, които са координирани с дишането и вътрешното осъзнаване. Примери за такива са движения от бойните изкуства и грациозни движения, които имитират тези на животните (петте животни). Тези специфични движения са най-често повтарящи се и целят укрепване и разтягане на тялото, засилване на движението на тъканните течности, подобряване на баланса и проприоцепцията и осъзнаване как тялото се движи в пространството. Практиката на цигун е важна част от вътрешния и външния стил на китайските бойни изкуства. Чи се смята за източник на енергия и за основата им на вътрешен стил. Тайчичуан, синицюан и багуажанг са някой от видовете китайски бойни изкуства, които я използват. Умения като способността да издържат на тежки удари и способността да чупят твърди предмети са способности, придобити чрез цигун обучение (11). Статичната практика включва задържането на различни пози на тялото за определен период от време. Медитативната практика използва дишане, пеене, звук, визуализация и фокус върху различни философски концепции. Този

фокус най-често е насочен към култивирането на Чи в енергийните центрове и балансирането й в меридианите и други пътища.

В практиката на цигун се използва и влиянието на външни агенти като билки, масаж и физическа манипулация, като в някои медицински системи се твърди, че майсторът на цигун насочва Чи през собственото си тяло в тялото на друг човек (6). Въпреки че цигун има безброй форми, най-разпространените от тях са: медицински, боен, духовен, интелектуален и подхранващ живота. Независимо дали се поглежда от философска, медицинска, или от гледна точка на упражненията, цигун следва няколко много важни принципи, показани на табл. 1 (11).

лест, болестта на Паркинсон и високо кръвно налягане. Преглед на научната литература от 2020 г. разглежда две проучвания за ефектите на цигун върху хора с фибромиалгия. Първото проучване включва 89 души и установява, че шестмесечната практика на цигун помага за болка, подобряване на качеството на съня, физическата и умствената функция. Второто проучване, включващо 57 души, установява, че седем седмици практика на цигун са довели до намаляване на болката, по-малко неудобства от фибромиалгията, намалена тревожност и подобрено качество на живот. Преглед от 2017 г. с четири проучвания за цигун за фибромиалгия (201 участници) установява, че времето, през което хората практикуват цигун, има зна-

Табл. 1. Техники, допълнителни принципи и разширени цели на цигун

Техники	
Преднамерено движение	внимателен, плавен балансиран стил
Ритмично дишане	бавно, дълбоко, координирано с плавно движение
Осъзнаване	спокойно, фокусирано медитативно състояние
Визуализация	на потока Чи, философски принципи, естетика
Песен/Звук	използване на звук като фокусна точка
Допълнителни принципи	
Мекота	мек поглед, безизразно лице
Солидна стойка	твърда основа, изправен гръбнак
Релаксация	отпуснати мускули, леко свити стави
Баланс и противовес	движение над центъра на тежестта
Разширени цели	
Уравновесеност	по-спокойна, по-плавна
Спокойствие	празен ум, висока осъзнатост
Неподвижност	все по-малки и по-малки движения, в крайна сметка до пълно затишие

Обикновено предпазните мерки, свързани с цигун, са същите като тези, свързани с всяка физическа активност, включително риск от мускулни разтежения или изкълчвания. Препоръчва се предварителна загрявка и разтягане за предотвратяване на наранявания, обща безопасност за практикуване заедно с конвенционални медицински лечения и консултация с лекар при комбиниране с такова (5).

Цигун може да помогне не само за управляването на стреса, но и на гнева, депресията, безпокойството и умственото объркване чрез възстановяване на баланса (7). Проведени са няколко малки проучвания, свързани с това как влияе цигун върху пациенти с фибромиалгия, хронична обструктивна белодробна бо-

чение. Хората с фибромиалгия, които са практикували усърдно цигун - 30 до 40 минути дневно в продължение на шест до осем седмици, са имали постоянни ползи при болка, сън и физическа и умствена функция. Тези ползи се наблюдават четири до шест месеца след приключване на проучванията (8). Малко количество изследвания показват, че използването на цигун като допълнителна терапия може да помогне при депресия, тревожност, белодробна дисфункция и физическа дисфункция при хора с хронична обструктивна белодробна болест. Преглед от 2020 г. на 31 проучвания (3045 участници) разглежда ефекта от добавянето на цигун към основно лечение като лекарствена терапия и дихателно обучение. Из-

следването установява, че добавянето на цигун към основното лечение помага за подобряване на белодробната функция, качеството на живот и способността за упражнения при хора с хронична обструктивна белодробна болест. Друг преглед от 2019 г. установява, че за тримесечно приложение йога, цигун или тайчи са помогнали за подобряване на белодробната функция и капацитета за ходене и физическа активност при хора с хронична обструктивна белодробна болест. Дванадесет от осемнадесетте проучвания се фокусират върху цигун и тайчи самостоятелно или комбинирани. Програмите варират от шест седмици до шест месеца и включват тридесет до деветдесетминутни сесии от два до седем пъти седмично (9). Обемът на изследванията за цигун за болестта на Паркинсон също е малък. Преглед от 2020 г. на седем проучвания (325 участници) предполага, че упражненията, базирани на цигун, помагат за подобряване на движението, способността за ходене и баланса при хора с болестта на Паркинсон (повече при по-младите отколкото при по-възрастните). Подобрението, наблюдавано в движението и способността за ходене, е подобно на това, наблюдавано при други форми на упражнения като ходене и използване на стационарен велоергометър. Подобренията в баланса обаче са по-големи при цигун отколкото при другите видове упражнения. Програмите за упражнения варират от осем до четиридесет и осем седмици, с тридесет до сто и двадесет минутни сесии от два до седем пъти седмично (4). Въпреки че преглед от 2021 г. на седем проучвания (370 участници) предполага, че цигун може да помогне за намаляване на систолното и диастолното кръвно налягане, авторите посочват липса на твърди доказателства за този благоприятен ефект. Пет от шестте проучвания, които сравняват цигун с липса на интервенция, показват, че той е по-добър. Единственото проучване, което сравнява цигун с конвенционалните упражнения, не показва разлика в ползата между двете. Цигун интервенциите варират от осем до двадесет и четири седмици и включват тридесет до шестдесетминутни сесии от два до седем пъти седмично (3).

В обобщение на гореизложеното може да се каже, че провеждането на изследвания върху психологическите и физиологичните ползи от цигун придобива все по-голям интерес. Тази китайска техника може да помогне за намаляване на стреса и безпокойството, за подобряване на концентрацията, има влияние и върху намаляването на кръвното налягане, в цялост състоянието на опорно-двигателния апарат, сърдечносъдовата и белодробната система, както и за предотвратяването на някои здравословни проблеми. Освен това има за цел да укрепи и балансира всички вътрешни органи. Съществуват и специфични техники, насочени към подпомагане на определен орган: черен дроб, бели дробове, сърце и т.н. Именно затова ползотворното влияне на цигун е добре известно в Китай, където техниката се използва с цел превенция на различни заболявания, като се има предвид и фактът, че някои от тях произтичат именно от условия на висок стрес.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитието на системата цигун през вековете, още от началото на зараждането си в Древен Китай и до наши дни, е насочено към въздействие върху телесната и психическата сфера на здравето. Цигун е съществен елемент от източната традиционна медицина и едно от основните средства за поддържане и укрепване на здравето, а така също и метод за лечение на редица заболявания.

Въпреки недостатъчните по обем клинични проучвания, изследващи влиянието му върху човешкия организъм и различните болести, Цигун представлява все по-голям интерес не само в научната сфера, но и в практикуването му в обществото. Той е един метод, разглеждащ връзката между ума и тялото като едно взаимодействие, функциониращо според латинската сентенция на Ювенал „Здрав дух в здраво тяло“.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуторанов Г. Справочник по акупунктура. Четвърто преработено и допълнително издание. Гуторанов и син. 2012.
2. Belfer I., Shurtleff D. Qigong: What You Need To Know. NCCIH. February 2022.
3. Chen S, Zhang Y, Wang YT, et al. The effect of qigong-based therapy on patients with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. Clinical Rehabilitation. 2020;34(12):1436-1448.
4. Ching SM, Mokshashri NR, Kannan MM, et al. Effects of qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. BMC Complementary Medicine and Therapies. 2021;21(1):8.
5. Helmer J., Are tai chi and qi gong safe? Web MD, 2021
6. Jones K., Wang Ch. Et al. Tai chi and qi gong: In depth. National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. October 2016. Retrieved 13 July 2019.

7. Klein PJ, Baumgarden J, Schneider R. Qigong and tai chi as therapeutic exercise: survey of systematic reviews and meta-analyses addressing physical health conditions. Alternative Therapies in Health and Medicine. 2019;25(5):48-53.
8. Sawynok J, Lynch ME. Qigong and fibromyalgia circa 2017. Medicines (Basel, Switzerland). 2017;4(2):37.
9. Wu J-J, Zhang Y-X, Du W-S, et al. Effect of qigong on self-rating depression and anxiety scale scores of COPD patients: a meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2019
10. Yang, Jwing-Ming. The root of Chinese Chi kung: the secrets of Chi kung training. Yang's Martial Arts Association. (1989) ISBN 978-0-940871-07-6.
11. https://en.wikipedia.org/wiki/Qigong
12. https://kato.koshachek.com/articles/chigong-istorija-i-osnovni-principi.html

Адрес за кореспонденция:
проф. Гергана Ненова, д.н.
Катедра по кинезитерапия
ул. „Проф. Марин Дринов“ 55
Варна, 9000
e-mail: geri_nenova@yahoo.com