



Читайте отчет

45 научных исследований о пользе цигун



пробуйте
заниматься
цигун

Школа цигун и кунг-фу Шаолиня

Мастера Ши Янбина

2019 год



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Оглавление

Исследования внутренней и внешней ци	2
Жизненная сила ци.....	2
Меридианы	2
Исследование движения ци в организме	3
Исследования внешней ци	4
Исследования о влиянии цигун на здоровье	9
Сердечно-сосудистые заболевания и артериальное давление	9
Профилактика инсульта и реабилитация	10
Онкологические заболевания	11
Улучшение качества жизни, сна, баланса, настроения, подвижности и энергичности	11
Укрепление иммунной системы	12
Диабет	12
Легочные заболевания	13
Безопасно ли заниматься цигун	13
Другие хронические заболевания	14
4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина	16
Обучение у носителя традиции.....	16
Проверено опытом.....	16
Удобные залы	17
Методика.....	17
Мастер Ши Янбин	18



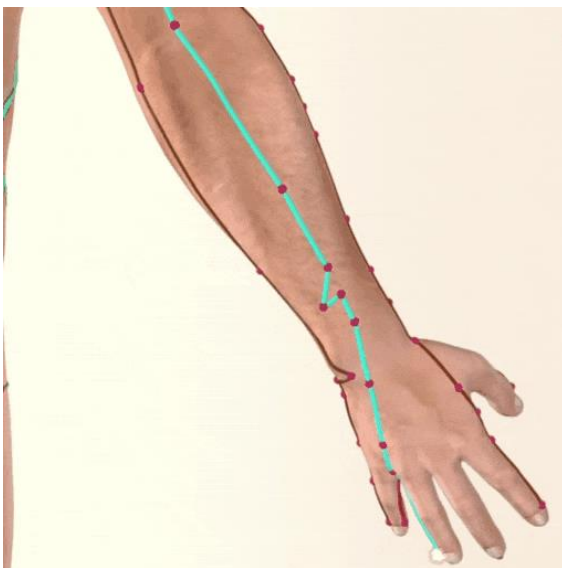
Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Исследования внутренней и внешней ци

Жизненная сила ци

Энергетическим уровнем организма в традиционной китайской медицине называют уровень крови и ци. Ци – это жизненная сила, одно из фундаментальных понятий китайской философии и медицины. В настоящее время ци не локализована как какая-то конкретная субстанция, под ци понимают совокупность явлений, связанных с кровью и дыханием. Цигун – это непосредственная работа (гун) с жизненной силой ци. Уровень ци и крови в организме сейчас не может быть измерен количественно с помощью приборов. Однако диагностику энергетического состояния можно провести по цвету кожных покровов, цвету губ и десен, языку, по пульсу. **Занимаясь цигун, мы увеличиваем уровень ци и крови.**

Меридианы



По представлениям китайской традиционной медицины каждый из пяти неполовых органов и шести полых органов является системой, состоящей из самого органа с соответствующими ему путями поступления энергии и вывода отходов. Эти пути называют меридианами. На меридианах находятся биологически активные точки, активизация которых имеет управляющее воздействие. Для того, чтобы изменить энергетическое состояние мы воздействуем биологически активные точки с помощью иглоукалывания, прижигания, массажа гуаша, простого надавливания или упражнении цигун. **Эти воздействия**

приводят к открытию меридианов и повышению уровня ци и крови, что составляет суть лечения и предотвращения болезней.

www.shiyanbin.ru

+7 963 644 4567

www.shaolin.travel



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Исследование движения ци в организме

Доказательная медицина долгое время не могла найти подтверждение существованию меридианов. Только исследования группы профессора Фэй Луня из шанхайского университета Фудань в 1998 году смогли показать оптоволоконную структуру меридианов и материальную природу активной точки. Была показана локализация активных точек в надкостнице и сухожилиях. После воздействия на активную точку иглой концентрация семи химических элементов (Ca, P, K, Fe, Zn, Mn, Cr) в верхнем слое надкостницы диаметром 5-8 мм превышала концентрацию этих элементов в окружающих тканях в 40 – 200 раз.

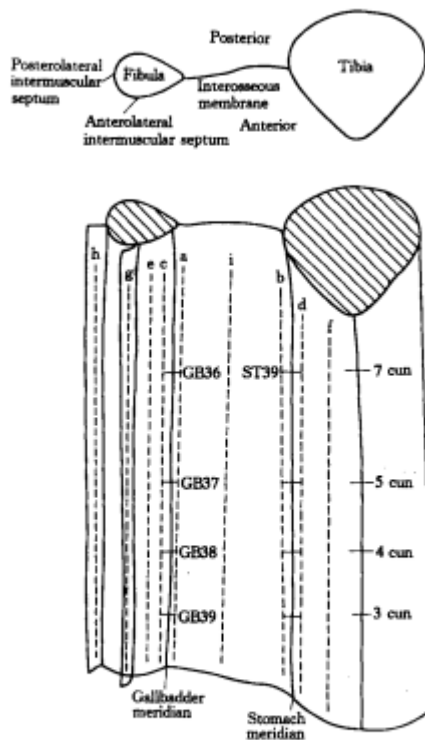


Fig. 5. Longitudinal PIXE scanning lines (a, b, ..., i) on connective structures in the segment of 3—7 cun of a right lower leg. "a" along the GB meridian and "b" along the ST meridian.

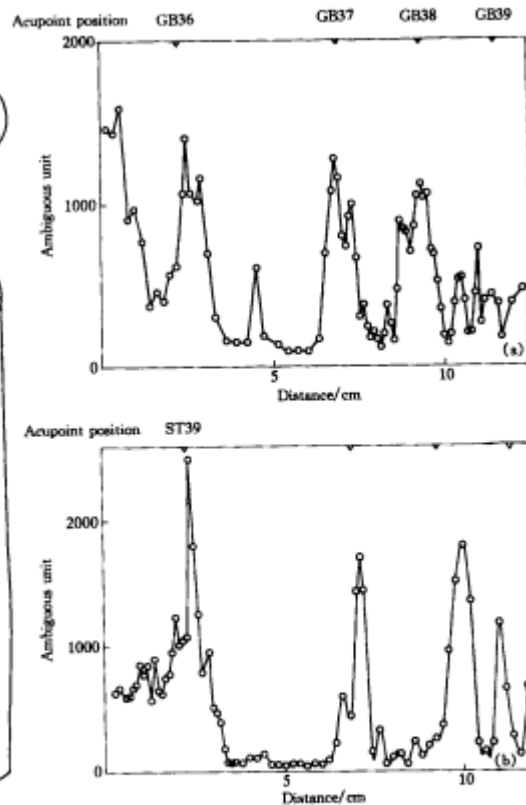


Fig. 6. (a) The Ca yield distribution along the GB meridian is measured by PIXE (beam spot 1 mm) scanning in the adjoining line of periosteum of tibia and interosseous membrane; (b) the Ca yield distribution along the ST meridian is measured by PIXE (beam spot 1 mm) scanning in the adjoining line of periosteum of fibula and interosseous membrane.

Изучение этого слоя надкостницы показало, что он состоит из коллагеновых волокон, обладающих свойствами оптического волокна.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

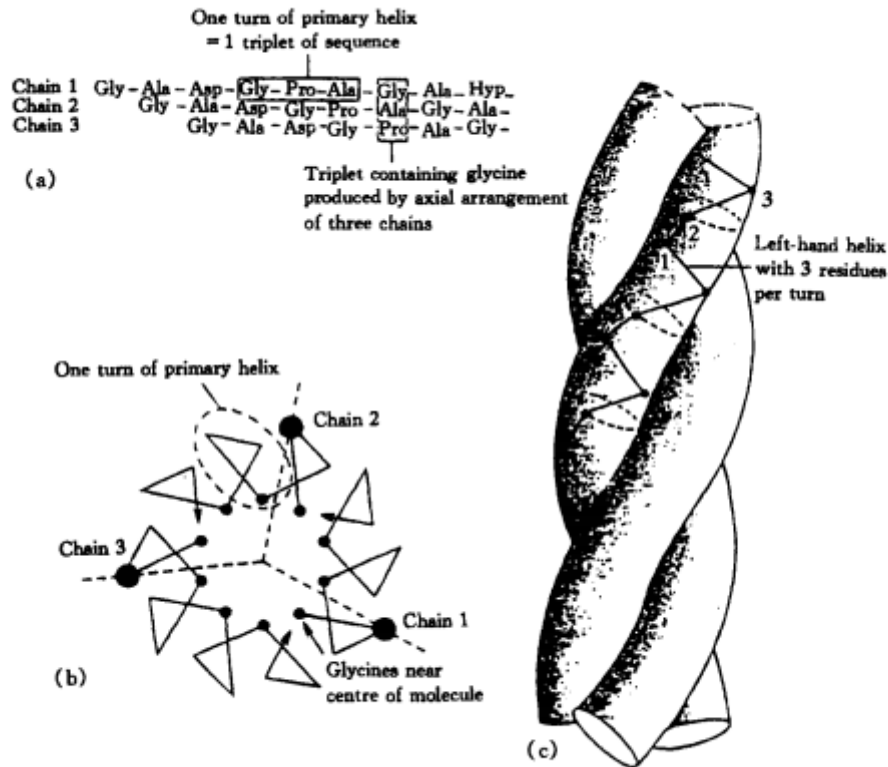


Fig. 9. The structure of procollagen molecule (reference [10]).

Исследования внешней ци

Помимо улучшения состояния занимающихся цигун посредством самостоятельной практики, существует также понятие внешней энергии ци, которая может использоваться для лечения болезней путем передачи этой энергии от мастера цигун к пациенту. Внешняя энергия ци – это дистанционное и направленное влияние, производимое мастером цигун в состоянии цигун.

Обзор исследований физических свойств внешней ци, а также ее влияния на химические и биологические процессы дается обзорной статье китайского ученого медика Кевина Ченя (Kevin W. Chen).

[Kevin W. Chen, An Analytic Review of Studies on Measuring Effects of External Qi in China, Alternative Therapies, Vol. 10, No. 4., 2004.](#)

Все многообразие методов для измерения внешней Ци можно разделить на пять направлений: 1. измерение физических величин (температуры, электромагнитных полей и т. д.); 2. проведение химических реакций под воздействием внешней Ци; 3. использование



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

биологических систем (молекул и пр.) в качестве детекторов внешней Ци; 4. использование живых организмов для детектирования внешней Ци; 5. использование человека как детектора внешней Ци.

Измерение физических величин, связанных с влиянием испускаемой мастером внешней Ци, было основным способом измерений в начале эры научных исследований цигун. Множество работ посвящены измерению излучения, электрических и магнитных полей, потоков тепла и звуковых волн, исходящих от практикующих цигун. Первый обзор таких работ относится к 1978 году и посвящен результатам измерения инфракрасного излучения на расстоянии 50 см. от ладони практикующего мастера цигун. Измерения показали вариации амплитуды сигнала до 80% во время занятий цигун (при этом частота сигнала не менялась и была равна 0.3 Гц). Аналогичные испытания на контрольной группе не занимающихся цигун демонстрировали устойчивый постоянный сигнал без каких-либо вариаций. В другом эксперименте с помощью термограммы (изображения в инфракрасных лучах, показывающего картину распределения температурных полей) были зафиксированы тепловые потоки, идущие от плеча к кисти и пальцам практикующего мастера, направляющего внешнюю Ци на пациента. А сразу после этого температура области тела пациента, куда направлялась энергия, поднялась на 3°C. Многие исследования посвящены измерениям магнитных полей вокруг практикующих цигун. Были зафиксированы необычно сильные магнитные поля в некоторых акупунктурных точках на теле мастера цигун во время практики. Масштабные эксперименты были произведены в лаборатории нулевого магнитного поля (специальное помещение с практически нулевым магнитным полем, что позволяет фиксировать чрезвычайно малые сигналы). Мастера цигун (участвовало 20 человек) должны были по очереди заходить в эту комнату и направлять свою внешнюю Ци путем активации точки Лао-Гун на детектор магнитных полей в течение 3 минут, не прикасаясь к нему. Аналогичные измерения проводились для контрольной группы не практикующих цигун. Результаты измерений показали, что из 32 экспериментов с участием мастеров цигун в 21 случае (65.6%) было зафиксировано сильное магнитное поле, возникающее во время начал практики цигун и постепенно ослабляющееся после ее окончания. Зафиксированный сигнал от не практикующих значительно (статистически достоверно) отличался от сигнала мастеров цигун (в случае не практикующих сигнал оставался постоянным со временем). Некоторые исследования были посвящены измерениям инфразвуковых волн (звук с частотой меньше 16 Гц) от акупунктурных точек мастеров цигун. Многие другие эксперименты (по измерению микроволнового излучения, гамма-излучения, высокочастотного рентгеновского излучения и др.) давали положительные результаты и позволяли зафиксировать статистически значимый сигнал от испускающего внешнюю Ци мастера цигун. В целом можно сказать, что практически любой прибор, позволяющий измерять слабые эффекты, может быть использован для измерений проявлений внешней Ци. Это говорит о том, что все зафиксированные сигналы являются следствием воздействия внешней Ци и доказывают ее существование. В то же время физические эксперименты не позволяют исследовать природу Ци и механизмы ее работы, поскольку все измерения относятся лишь к следствиям влияния Ци, но не к самой



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Ци. Основная проблема заключается в том, что при измерениях физических величин не принимается во внимание сознание практикующего мастера. В то же время известно, что сознание играет важную роль в направлении воздействия внешней Ци. Кроме того, при проведении физических экспериментов с внешней Ци очень важно соблюдать предельную аккуратность и следить за чистотой эксперимента. Поскольку измеряемые сигналы чрезвычайно малы, то любая неточность в проведении измерений может привести к неверным выводам и результатам.

К концу 1980-х гг. стало понятно, что внешняя Ци может влиять на ход (скорость и пр.) некоторых химических реакций. Используя принципы химических реакций, были сконструированы химические детекторы для измерения внешней Ци. Наиболее известная реакция — это окисление глюкозы под действием оксидазы глюкозы, в результате которой образуется излучение, которое можно преобразовать в фотоэлектрический ток. Мощность тока пропорциональна скорости протекания реакции. Множественные эксперименты показали, что воздействие внешней Ци от мастера цигун на оксидаз глюкозы приводит к увеличению скорости реакции на 400% (при том, что в обычных условиях разница в скорости реакции между парой экспериментов не превышает 5%). Значительное воздействие сохраняется на расстоянии до 10 метров (чем больше расстояние, тем меньше ускорение реакции) и совсем не заметно на расстоянии от 12 метров. Этот эксперимент имел очень высокую степень повторяемости и не требовал сложного оборудования. Ничем другим, кроме воздействия внешней Ци, объяснить такое значительное ускорение реакции не представляется возможным. При проведении другой реакции (взаимодействие гексана и брома) было установлено, что внешняя Ци ведет себя как свет. Эта реакция в обычных условиях протекает только в хорошо освещенном месте. Если же воздействовать на вещества внешней Ци, направляемой мастером цигун, то реакция запускалась в темном помещении при отсутствии света. Таким образом, детекторы Ци, основанные на химических реакциях, позволяют просто и с высокой точностью зафиксировать наличие внешней Ци.

Еще одним способом измерения внешней Ци является изучение ее воздействия на биологические системы (отдельные клетки, молекулы и пр.). Поскольку считается, что живые клетки обладают своей собственной Ци, то они должны быть особенно восприимчивы к воздействию внешней Ци. Множество исследований показали, что биологические детекторы позволяют более полно и всесторонне исследовать свойства внешней Ци, чем физические и химические. Один из первых экспериментов с биологическим детектором Ци был проведен в Шанхайском институте высоких энергий. В качестве детектора использовались свежие листья деревьев. В листья вживлялись тончайшие электроды, позволяющие измерять разность потенциала между двумя краями листа. Под воздействием внешней Ци от мастера цигун измеряемый потенциал стабильно возрастал в несколько раз, возвращаясь к своему первоначальному значению при прекращении воздействия. Аналогичные измерения с использованием теплового излучения вместо внешней Ци не давали никакого увеличения потенциала. Также если на лист



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

пытался воздействовать человек, не практикующий цигун, то никакого эффекта не наблюдалось. Многие эксперименты показали, что воздействие внешней Ци ускоряет процесс прорастания и роста различных растений (включая рис, горох, пшеницу, некоторые цветы и др.). Интересное исследование было проведено в Центре иммунологических исследований в Пекине. Мастер цигун воздействовал на бактерии кишечной палочки. При этом в половине испытаний он сознательно пытался разрушить бактерии с помощью своей внешней Ци, а в половине, наоборот, ускорить их рост. Результаты подтвердили, что в первом случае скорость размножения бактерий уменьшилась на 45-91% по сравнению с контрольными испытаниями (без воздействия Ци), а во втором случае рост ускорился в 2.3-6.9 раз по сравнению с контрольными измерениями. Таким образом, этот эксперимент подтвердил определяющую роль сознания для направления действия внешней Ци. Многие исследования посвящены воздействию внешней Ци на раковые клетки в лабораторных условиях. Показано, что воздействие Ци приводит к уменьшению скорости размножения клеток. При этом в отличие от экспериментов по лечению больных раком людей с помощью цигун-терапии в случае лабораторных экспериментов с отдельными клетками исключается влияние эффекта плацебо. Основным результатом, полученным с помощью биологических детекторов является подтверждение зависимости влияния внешней Ци от сознания мастера цигун.

Следующим шагом на пути научных исследований в области циун стали эксперименты с участием животных. Лабораторным мышам вживляли раковые клетки и затем наблюдали скорость увеличения размеров опухоли, а также продолжительность жизни. При этом мышей разделяли на две группы: первая группа каждый день в течение 10-30 минут подвергалась воздействию внешней Ци от мастера цигун, а вторая контрольная группа была предоставлена сама себе. Результаты наблюдений в течение 40 дней убедительно показали, что в цигун-группе раковая опухоль росла значительно медленнее и смертность мышей была ниже, чем в контрольной группе. Аналогичные исследования проводились с участием кроликов, собак, свиней и других животных. Эти исследования показали, что воздействие внешней Ци способно приостановить развитие рака. Основная цель данных исследований заключалась в том, чтобы показать, что терапевтический эффект цигун при лечении людей связан не только с психологическими причинами (эффект плацебо), поскольку, очевидно, исследуемые животные не знали о возможном излечении с помощью внешней Ци.

В традиционной китайской медицине внешняя Ци используется для лечения множества заболеваний у людей. Хотя для увеличения эффекта лечения всем пациентам рекомендуют также самим практиковать цигун. Наиболее достоверные сведения о лечебном воздействии цигун касаются следующий случаев: полное восстановление и излечение от грыжи и протрузии межпозвоночных дисков, ревматического артрита, катаракты, астмы, задокументированы значительные улучшения состояния после переломов, заболеваний сердечно-сосудистой системы и многих других. Большая часть результатов получена в результате клинических исследований и наблюдений за различными группами пациентов. Во многих случаях помимо группы пациентов, занимающихся цигун, в исследованиях



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

участвовала также и контрольная группа пациентов без воздействия цигун. Это позволяла отделить влияние цигун от других видов лечения. Одной общей чертой большинства перечисленных болезней является то, что западная медицина считает невозможным полное излечение от них, в то время как занятия цигун и воздействие внешней Ци приводит к необъяснимому для западной медицины положительному эффекту. Хотя в случае людей эффект плацебо не может быть полностью исключен, но общий результат цигун-терапии представляется намного более значительным, чем можно было бы ожидать только от эффекта плацебо.

Все описанные эксперименты пяти видов доказывают существование внешней Ци и позволяют судить о некоторых свойствах Ци и ее воздействия на живые организмы. Однако ни один из экспериментов не объясняет физическую природу Ци и механизмы ее работы. Хотя на сегодняшний день по-прежнему остаются исследователи, отвергающие существование энергии Ци, большинство ученых, вовлеченных в изучение внешней Ци признают ее существование как доказанный факт. Считается подтвержденным, что мастер цигун может излучать внешнюю Ци (или особый вид биологической энергии), и эта энергия может воздействовать на другие объекты физически, химически или биологически. Однако современные научные методы не позволяют исследовать природу Ци и механизмы ее распространения.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Исследования о влиянии цигун на здоровье



Портал научных медицинских и биологических публикаций [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) показывает в результатах поиска по слову qigong 645 публикаций.

Мы изучили эти статьи и предлагаем Вашему вниманию классификацию и несколько лучших примеров, чтобы Вы читали оригиналы статей.

Сердечно-сосудистые заболевания и артериальное давление



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

[Qigong for the primary prevention of cardiovascular disease.](#) Hartley L, Lee MS, Kwong JS, Flowers N, Todkill D, Ernst E, Rees K. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 11;(6):CD010390. doi: 10.1002/14651858.CD010390.pub2

[Effect of Qigong exercise on cognitive function, blood pressure and cardiorespiratory fitness in healthy middle-aged subjects.](#) Ladawan, Klarod, Philippe, Menz, Versen, Gatterer, Burtscher. US National Library of Medicine, Complement Ther Med. 2017 Aug;33:39-45. doi: 10.1016/j.ctim.2017.05.005. Epub 2017 Jun 13.

[Qigong for the primary prevention of cardiovascular disease.](#) Hartley L, Lee MS, Kwong JS, Flowers N, Todkill D, Ernst E, Rees K. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 11;(6):CD010390. doi: 10.1002/14651858.CD010390.pub2.

[A Systematic Review and Meta-Analysis Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials.](#) Liye Zou, Jeffer Eidi SasaKi, Huiru Wang, Zhongjun Xiao, Qun Fang, and Mark Zhang. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4548706.

[Randomised controlled trial of qigong in the treatment of mild essential hypertension.](#) Cheung BM, Lo JL, Fong DY, Chan MY, Wong SH, Wong VC, Lam KS, Lau CP, Karlberg JP. J Hum Hypertens. 2005 Sep;19(9):697-704.

Профилактика инсульта и реабилитация

[Efficacy of Tai Chi and qigong for the prevention of stroke and stroke risk factors: A systematic review with meta-analysis.](#) Lauche R et al. Medicine (Baltimore). (2017)

[Effects of traditional Chinese exercises on the rehabilitation of limb function among stroke patients: A systematic review and meta-analysis.](#) Ge L, Zheng QX, Liao YT, Tan JY, Xie QL, Rask M. Complement Ther Clin Pract. 2017 Nov;29:35-47. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.08.005. Epub 2017 Aug 26

[Qualitative Evaluation of Baduanjin \(Traditional Chinese Qigong\) on Health Promotion among an Elderly Community Population at Risk for Ischemic Stroke.](#) Zheng G, Fang Q, Chen B, Yi H, Lin Q, Chen L. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:893215. doi: 10.1155/2015/893215. Epub 2015 Sep 21.

[Long-term observation on qigong in prevention of stroke--follow-up of 244 hypertensive patients for 18-22 years.](#) Kuang AK, Wang CX, Zhao GS, Xu DH, Qian YS, Yuan XY, Dong SQ, Zhang HQ. J Tradit Chin Med. 1986 Dec;6(4):235-8.

[Effect of Baduanjin exercise on cognitive function in patients with post-stroke cognitive impairment:](#)



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

[study protocol for a randomised controlled trial.](#) Zheng G, Zheng Y, Xiong Z, Ye B, Tao J, Chen L. *BMJ Open*. 2018 Jun 22;8(6):e020954. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020954.

Онкологические заболевания

[Effects of Qigong on symptom management in cancer patients: A systematic review.](#) Van Vu D et al. *Complement Ther Clin Pract*. (2017)

[Qigong in Cancer Care: Theory, Evidence-Base, and Practice.](#) Klein P. *Medicines (Basel)*. 2017 Jan 12;4(1). pii: E2. doi: 10.3390/medicines4010002.

[Qigong in cancer care: a systematic review and construct analysis of effective Qigong therapy.](#) Klein PJ, Schneider R, Rhoads CJ. *Support Care Cancer*. 2016 Jul;24(7):3209-22. doi: 10.1007/s00520-016-3201-7. Epub 2016 Apr 5. Review.

[Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis.](#) Wayne PM, Lee MS, Novakowski J, Osypiuk K, Ligibel J, Carlson LE, Song R. *J Cancer Surviv*. 2018 Apr;12(2):256-267. doi: 10.1007/s11764-017-0665-5. Epub 2017 Dec 8. Revi

[Mind-Body Therapies in Cancer: What Is the Latest Evidence?](#) Carlson LE, Zelinski E, Toivonen K, Flynn M, Qureshi M, Piedalua KA, Grant R. *Curr Oncol Rep*. 2017 Aug 18;19(10):67. doi: 10.1007/s11912-017-0626-1. Review.

[Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses.](#) Zeng Y, Luo T, Xie H, Huang M, Cheng AS. *Complement Ther Med*. 2014 Feb;22(1):173-86. doi: 10.1016/j.ctim.2013.11.010. Epub 2013 Dec 18. Review.

Улучшение качества жизни, сна, баланса, настроения, подвижности и энергичности

[A Systematic Review and Meta-Analysis Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials.](#) Liye Zou, Jeffer Eidi SasaKi, Huiru Wang, Zhongjun Xiao, Qun Fang, and Mark Zhang. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2017; 2017: 4548706.

[A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi.](#) Roger Jahnke, Linda Larkey, Carol Rogers, Jennifer Etnier, and Fang Lin. *Am J Health Promot*. Author manuscript; available in PMC 2011 Jul 1.

[Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression.](#) Tsang HW, Fung KM, Chan AS, Lee G, Chan F. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2006 Sep;21(9):890-7.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

[Qigong Exercise and Arthritis.](#) Marks R. Medicines (Basel). 2017 Sep 27;4(4). pii: E71. doi: 10.3390/medicines4040071.

[Shaolin Dan Tian Breathing Fosters Relaxed and Attentive Mind A Randomized Controlled Neuro-Electrophysiological Study.](#) Agnes S. Chan, Mei-Chun Cheung, Sophia L. Sze, Winnie Wing-Man Leung, and Dejian Shi. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 180704.

[Exercise therapy in patients with constipation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Gao R, Tao Y, Zhou C, Li J, Wang X, Chen L, Li F, Guo L. Scand J Gastroenterol. 2019 Mar 7;1-9. doi: 10.1080/00365521.2019.1568544

[Assessment of hormonal parameters and psychological well-being in healthy subjects after a Taoist qigong program: An exploratory study.](#) Vera FM, Manzanque JM, Rodríguez FM, Vadillo M, Navajas F, Heiniger AI, Pérez V, Blanca MJ. Scand J Psychol. 2019 Feb;60(1):43-49. doi: 10.1111/sjop.12501. Epub 2018 Nov 14.

[Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Wang CW, Chan CH, Ho RT, Chan JS, Ng SM, Chan CL. BMC Complement Altern Med. 2014 Jan 9;14:8. doi: 10.1186/1472-6882-14-8.

[A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms.](#) Liu X, Clark J, Siskind D, Williams GM, Byrne G, Yang JL, Doi SA. Complement Ther Med. 2015 Aug;23(4):516-34. doi: 10.1016/j.ctim.2015.05.001. Epub 2015 May 27.

Укрепление иммунной системы

[Assessment of immunological parameters following a qigong training program.](#) Manzanque JM, Vera FM, Maldonado EF, Carranque G, Cubero VM, Morell M, Blanca MJ. Med Sci Monit. 2004 Jun;10(6):CR264-70. Epub 2004 Jun 1.

[Effects of Qigong on immune cells.](#) Lee MS, Huh HJ, Jeong SM, Lee HS, Ryu H, Park JH, Chung HT, Woo WH. Am J Chin Med. 2003;31(2):327-35.

[Qi-training \(qigong\) enhanced immune functions: what is the underlying mechanism?](#) Lee MS, Kim MK, Ryu H. Int J Neurosci. 2005 Aug;115(8):1099-104.

Диабет

[Association of traditional Chinese exercises with glycemic responses in people with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Song G, Chen C, Zhang J, Chang L, Zhu D, Wang X. J Sport Health Sci. 2018 Oct;7(4):442-452. doi: 10.1016/j.jshs.2018.08.004. Epub 2018 Aug 25.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

[Qigong Exercises for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus.](#) Putiri AL, Close JR, Lilly HR, Guillaume N, Sun GC. *Medicines (Basel)*. 2017 Aug 9;4(3). pii: E59. doi: 10.3390/medicines4030059.

[The Effects of Qigong on Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis.](#) Meng D, Chunyan W, Xiaosheng D, Xiangren Y. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2018 Jan 3;2018:8182938. doi: 10.1155/2018/8182938. eCollection 2018.

[The Application of One-Hour Static Qigong Program to Decrease Needle Pain of Korean Adolescents With Type 1 Diabetes: A Randomized Crossover Design.](#) Kim E, Lee JE, Sohn M. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017 Oct;22(4):897-901. doi: 10.1177/2156587217722473. Epub 2017 Aug

[Therapeutic Chinese exercises \(Qigong\) in the treatment of type 2 diabetes mellitus: a systematic review.](#) Freire MD, Alves C. *Diabetes Metab Syndr*. 2013 Jan-Mar;7(1):56-9. doi: 10.1016/j.dsx.2013.02.009. Epub 2013 Mar 9

[A qualitative review of the role of qigong in the management of diabetes.](#) Xin L, Miller YD, Brown WJ. *J Altern Complement Med*. 2007 May;13(4):427-33.

[Qigong: an innovative intervention for rural women at risk for type 2 diabetes.](#) Gates DJ, Mick D. *Holist Nurs Pract*. 2010 Nov-Dec;24(6):345-54. doi: 10.1097/HNP.0b013e3181fbb832.

Легочные заболевания

[Qigong Yi Jinjing Promotes Pulmonary Function, Physical Activity, Quality of Life and Emotion Regulation Self-Efficacy in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Pilot Study.](#) Zhang M, Xv G, Luo C, Meng D, Ji Y. *J Altern Complement Med*. 2016 Oct;22(10):810-817. Epub 2016 Aug 3.

[Traditional Chinese exercises for pulmonary rehabilitation: evidence from a systematic review.](#) Ng BH, Tsang HW, Ng BF, So CT. *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 2014 Nov-Dec;34(6):367-77. doi: 10.1097/HCR.0000000000000062.

[Mind-Body \(Baduanjin\) Exercise Prescription for Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review with Meta-Analysis.](#) Liu SJ, Ren Z, Wang L, Wei GX, Zou L. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Aug 24;15(9). pii: E1830. doi: 10.3390/ijerph15091830.

Безопасно ли заниматься цигун

[Safety of Qigong: Protocol for an overview of systematic reviews.](#) Guo Y, Xu MM, Huang Y, Ji M, Wei Z, Zhang J, Hu Q, Yan J, Chen Y, Lyu J, Shao X, Wang Y, Guo J, Wei Y. *Medicine (Baltimore)*. 2018 Nov;97(44):e13042. doi: 10.1097/MD.00000000000013042.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

[A Review Study on the Beneficial Effects of Baduanjin.](#) Zou L, Pan Z, Yeung A, Talwar S, Wang C, Liu Y, Shu Y, Chen X, Thomas GA. J Altern Complement Med. 2018 Apr;24(4):324-335. doi: 10.1089/acm.2017.0241. Epub 2017 Dec 11.

Другие хронические заболевания

[The effects of qigong on neck pain: A systematic review.](#) Girard J, Girard A. Complement Ther Clin Pract. 2019 Feb;34:23-29. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.10.013. Epub 2018 Oct 25.

[Effect of health Baduanjin Qigong for mild to moderate Parkinson's disease.](#) Xiao CM, Zhuang YC. Geriatr Gerontol Int. 2016 Aug;16(8):911-9. doi: 10.1111/ggi.12571. Epub 2015 Aug 26.

[The Effects of Qigong for Adults with Chronic Pain: Systematic Review and Meta-Analysis.](#) Bai Z, Guan Z, Fan Y, Liu C, Yang K, Ma B, Wu B. Am J Chin Med. 2015;43(8):1525-39. doi: 10.1142/S0192415X15500871. Epub 2015 Nov 30.

[Effects of the external qigong on symptoms of arteriosclerotic obstruction in the lower extremities evaluated by modern medical technology.](#) Agishi T. Artif Organs. 1998 Aug;22(8):707-10.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Начать заниматься цигун очень просто

Пройдите курс для начинающих по цигун с Мастером Ши Янбином, чтобы:

Получить больше энергии и здоровья

Повысить уровень ци, почувствовать баланс, начать оздоровление организма

Научиться цигун, тайцзи, дыханию

Изучить базовое цигун-упражнения Дерево, цигун-комплекс Ицзиньчань, дыхательные упражнения, начать практиковать Чань-медитацию и тайцзицюань

Изучить теорию оздоровления и питания

Получить новые полезные привычки, которые сделают Вас сильным и здоровым

Узнать о культуре Шаолиня

Философия Чань (Дзен) зародилась с монастыре Шаолинь. 1500 лет в Шаолине Чань, боевые искусства и медицина вместе.

[Получить программу и
расписание](#)



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

Обучение у носителя традиции

Занятия на курсе проводит Мастер Ши Янбин, воин-монах монастыря Шаолинь, и его ученики – инструкторы Школы. Обучение проходит в чистой традиции монастыря Шаолинь.



Проверено опытом



8 000 учеников от 4 до 90 лет прошли обучение с 2011 г. Ученики ищут самую суть кунг-фу и цигун, постигают Чань. Просто занимаются для здоровья, силы и радости. Ученики переводят и издают книги, показывают кунг-фу на большой сцене, помогают друг другу и Школе.

Читайте отзывы и истории учеников в нашем аккаунте @otzyv_shiyanbin в Инстаграм

www.shiyanbin.ru

+7 963 644 4567

www.shaolin.travel



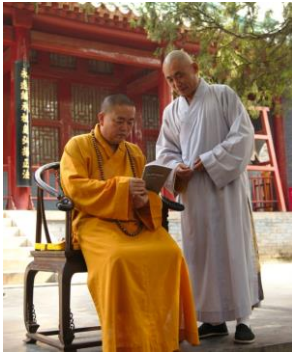
Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Удобные залы

Залы в центре на м. Савеловская и м. Комсомольская.
Просторные залы общей площадью 1200 кв м, высокие потолки. На Комсомольской бесплатная парковка.
Чайные для отдыха и общения после занятий, Wifi.



Методика



Занятия проходят по методике, которую Мастер Ши Янбин постоянно дополняет. Курс для начинающих – это первый шаг в занятиях, который уже даст Вам полноценную практику цигун. После этого курса Вы можете заниматься дома или продолжить углублять практику на курсах для учеников и на тренировочном сборе в монастыре Шаолинь. В расписании Школы более 100 занятий в неделю, Вы сможете себе подобрать для себя подходящий вариант. В конце курса для начинающих консультанты Школы расскажут о том, как продолжать занятия.

[Получить программу и расписание](#)



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Мастер Ши Янбин

ВОИН-МОНАХ 34-ГО ПОКОЛЕНИЯ МОНАСТЫРЯ ШАОЛИНЬ

ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЦИГУН И КУНГ-ФУ ШАОЛИНЯ В РОССИИ С 2011 ГОДА



- родился в г. Ляншань в центре Китая, начал учиться кунг-фу с 4-х лет у своего деда
- всю жизнь занимается кунг-фу, преподает с 1985 года, ученики в 10 странах
- в тридцать лет в Шаолине принял монашеские обеты
- всю жизнь учится: Чань и кунг-фу в Шаолине, тайцзицюань у мастеров в Китае
- считает в боевых искусствах самым важным сочетание внутреннего и внешнего, мягкого и сильного, и присутствие Чань

- делал постановки кунг-фу выступлений монахов в США, Австралии, Саудовской Аравии, Тайланде, Лаосе и обучал кунг-фу в этих странах
- в 2006 году направлен для работы в России настоятелем Шаолиня Ши Юньсином
- в 2011 году основал собственную школу в Москве
- в 2014 году опубликовал книгу “Путь как счастье. Шаг I – тишина” * преподает в Москве 10 месяцев в году, снимается в кино, пишет новую книгу

[Курс с Ши Янбином](#)