



Школа цигун и кунг-фу
Мастера Ши Янбина

Проведение занятий для людей старшего возраста с замерами медицинских показаний до/после

Авторы методики:

Мастер Ши Янбин, воин-монах монастыря Шаолинь, Китай,
основатель Центра восточной медицины и оздоровительных практик;

Степанова Надежда Александровна, к.т.н.;

Сасина Елена Геннадьевна, инструктор китайских оздоровительных практик;

Докладчик:

Катушкина Ольга Александровна, к.ф.-м.н., н.с. ИКИ РАН, инструктор китайских оздоровительных практик

III Международный конгресс «HEALTH AGE. АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ», 28 мая 2021 г.



Благодарности

Мы благодарим организаторов занятий в рамках проекта "Московское долголетие" и лично директора ГБУ ТЦСО "Беговой" Овечкину Марину Евгеньевну, зам. директора Валиуллову Марину Равильевну и коллектив ОСКАД (отдел социальных коммуникаций и активного долголетия).

А также всех участников нашего исследования, которые нашли время для занятий и участия в диагностиках.





Традиционная китайская медицина (ТКМ) – комплексный подход к здоровью

В основе ТКМ лежит постулат, что организм человека – это сложный механизм, все части которого **взаимосвязаны** и, естественно, оказывают влияние друг на друга.

3 взаимосвязанные системы:

- физическая (внутренние органы)
- психическая (эмоции)
- энергетическая (уровень жизненной силы ци)

Мягкие способы использовать ТКМ для поддержания и восстановления здоровья в домашних условиях:

- китайская оздоровительная гимнастика цигун (движение и дыхание)
- самомассаж (прохлопывание, растирание, воздействие на биологически активные точки)





«Наша цель – это достижение здоровья, счастья и мудрости»

(с) Мастер Ши Янбин

Цель работы: разработать программу занятий китайской оздоровительной гимнастикой цигун и самомассажем для решения специфических проблем людей старшего возраста.

Первый шаг - исследовать влияние занятий на самочувствие людей.

Методика:

- измерение variability сердечного ритма (ВСР) на аппарате ВедаПульс до начала занятий;
- занятия цигун и самомассажем 2 раза в неделю с инструктором онлайн и самостоятельные занятия;
- измерения variability сердечного ритма на аппарате ВедаПульс после месяца занятий;
- опрос о субъективном восприятии своего самочувствия после месяца занятий.

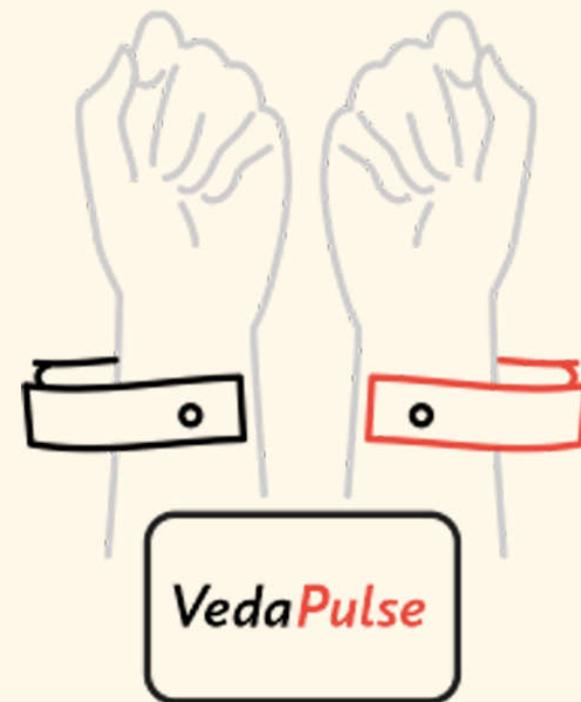


Измерения variability сердечного ритма (ВСР) на аппарате ВедаПульс

Теория ВСР разработана профессором Р.М. Баевским (1928-2020 гг.).
Чем больше variability сердечного ритма, тем более сердце адаптивно к потребностям организма. Поэтому ВСР напрямую связана с общим состоянием здоровья человека.

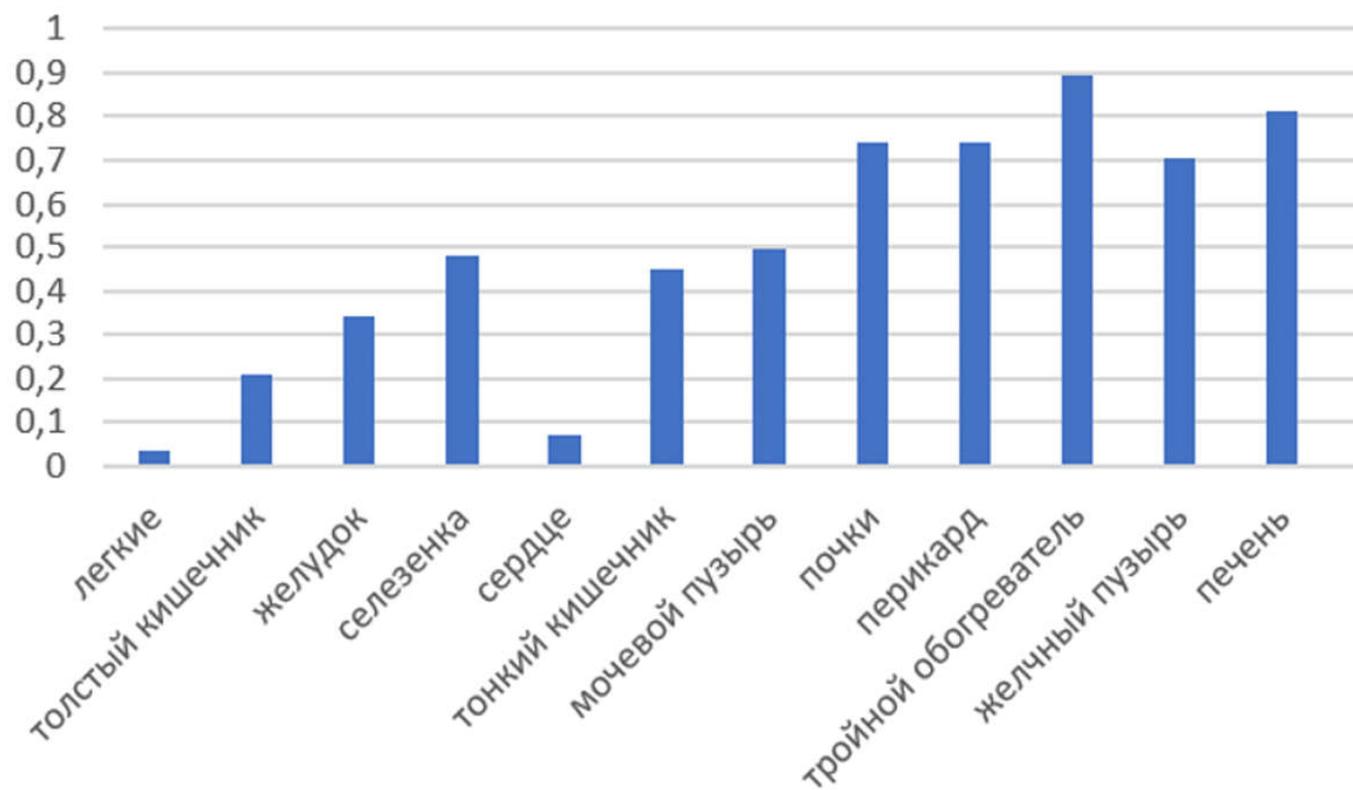
Наше исследование:

- 33 человека в возрасте 57-75 лет.
- До начала занятий было проведено 85 диагностик на ВедаПульсе (2-3 диагностики каждого участника с интервалом в 1-2 дня).
- После 1 месяца занятий 17 человек прошли повторную диагностику (1-3 раза с интервалом в 1-2 дня), всего проведено 32 повторных диагностики.





Результаты измерений ВСР до начала занятий



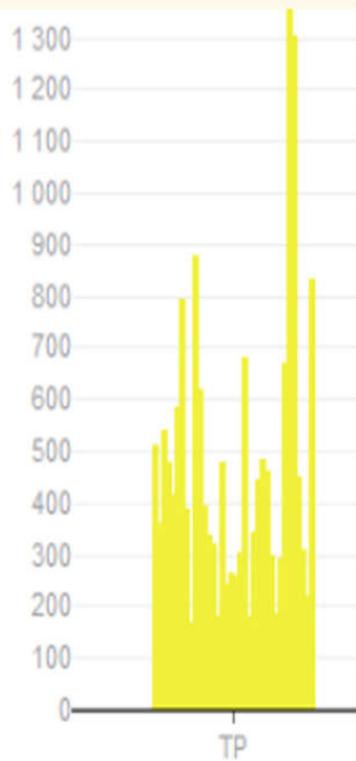
Количество людей, у которых наблюдается недостаток энергии в меридианах, нормированное на количество проведенных диагностик

Вывод: у большинства участников исследования находится в истощении меридиан тройного обогревателя и печени

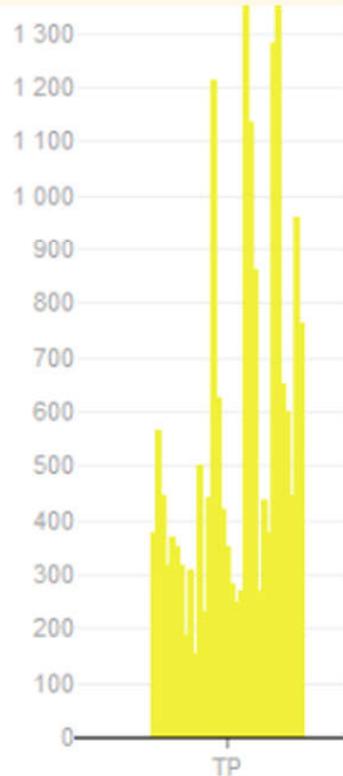


Запас жизненных сил (total power)

ДО



ПОСЛЕ



Total power отражает активность систем физиологической регуляции, показывает запас жизненных сил.

Из 11 человек, прошедших 2-3 повторных диагностики:

- у 6 выявлено увеличение TP
- У 5 выявлено уменьшение TP

Личный разговор со всеми участниками показал, что случаи уменьшения TP объясняются локальными причинами (стрессы, перенапряжение на “грядках” и т.д.).

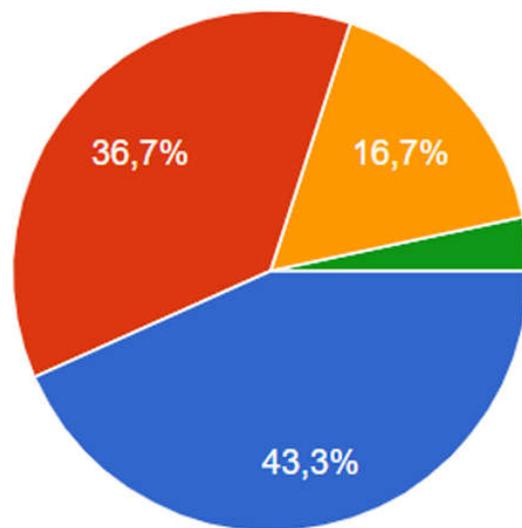
У участников, которые занимались регулярно (5-6 раз в неделю), наблюдается увеличение TP.



Результаты опроса о самочувствии

Как часто Вы занимаетесь цигун в течение последнего месяца?

30 ответов



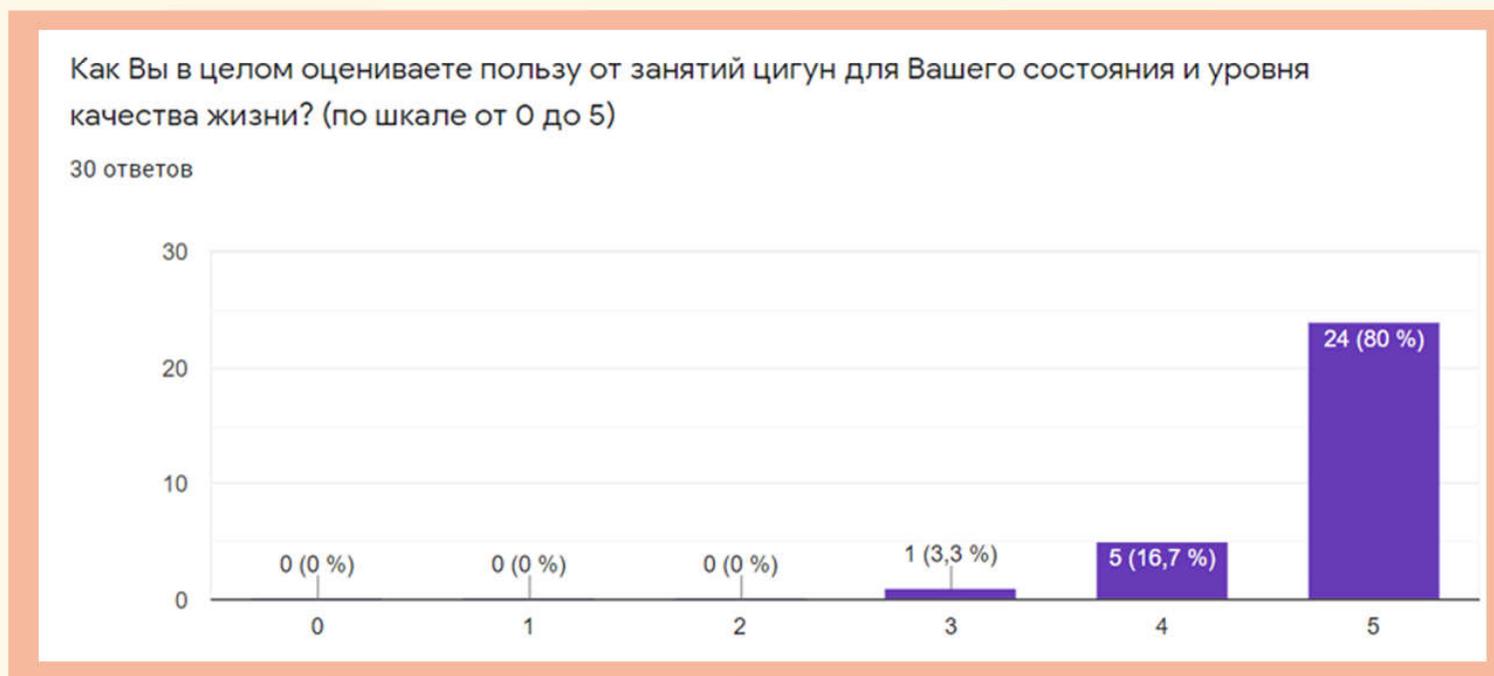
- два раза в неделю в группе с инструктором Еленой Сасиной
- занимаюсь в группе и самостоятельно 3-5 раз в неделю
- занимаюсь в группе и самостоятельно 6-7 раз в неделю
- занимаюсь реже, чем 2 раза в неделю.



Результаты опроса о самочувствии

Субъективные показатели:

- 80% участников оценили улучшение своего физического состояния здоровья на 3-5 баллов из 5;
- 83% участников оценили улучшение своего психоэмоционального состояния на 3-5 баллов из 5;
- 83% участников оценили улучшение уровня жизненной энергии на 3-5 баллов из 5;
- 96% участников оценили улучшение качества жизни в связи с занятиями на 4-5 баллов из 5;





Отзывы участников после месяца занятий

Нормализовалось давление,улучшился сон,успокоилась психика.,улучшилась память ,внимание,концентрация.

Движения тела стали более свободными

Уменьшилась отечность

Аритмия практически отсутствует, реже боли в пояснице

Улучшился сон,успокоилась психика ,повысилось внимание.востановилась память.

Исчезла одышка, во время подъёма на 5й этаж. Раньше дышала в половину легких, сейчас полной грудью. Раньше нос дышал не полностью, сухая заложенность носа исчезла совсем. Полностью исчезла боль в травмированном колене. Чувство усталости практически нет.. Физически ощущаю себя на 20 лет. Буду продолжать занятия, эффект ощутимый!!! Спасибо!

Улучшилась подвижность суставов

Меньше болит спина, перестало сводить руки по утрам



Выводы

- Подавляющее большинство **участников отметили положительное влияние занятий** на физическое и психоэмоциональное состояние здоровья.
- **Занятия проходили онлайн**, что делает возможным распространить систему на большие группы населения вне зависимости от места жительства.
- С помощью алгоритмов, заложенных в прибор ВедаПульс, показано, что наиболее часто недостаток энергии у участников исследования проявляется в меридианах тройного обогревателя и печени. Это **позволяет скорректировать программу занятий с акцентом на восполнение энергии именно в этих меридианах.**
- Измерения вариабельности сердечного ритма не выявили статистически значимого изменения показателей за месяц занятий. Для этого необходимо более долгосрочное исследование.