

УДК 378.016:613(510)

ЛЯО ЦАЙЧЖИ

кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Чэндуского университета

АНАЛИЗ ИДЕЙ ДРЕВНЕКИТАЙСКИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ О СПОСОБАХ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В статье проанализированы предпосылки для создания в КНР современной системы укрепления здоровья человека, которые возникли еще в IV в. до н. э. с появлением первых элементов ушу как танцевально-боевых упражнений. Доказано, что древнекитайские мыслители сформулировали много ценных теоретических идей и разработали действенные методики укрепления здоровья человека, которые требуют современного научного переосмысления и грамотного применения на практике.

Ключевые слова: древнекитайские мыслители, укрепление здоровья, физические упражнения, дыхательные упражнения, диета.

Условия жизни в современном китайском обществе с характерным для него интенсивным развитием науки и техники, в том числе современных информационно-коммуникативных технологий, и типичным для китайцев трудоголизмом провоцируют увеличение количества молодых людей, ведущих пассивный образ жизни, уменьшение в их жизни значения физической культуры. И хотя по сравнению с большинством других стран в Китае эта проблема не приобрела еще достаточно острого характера, в целом негативные тенденции в изменении данных о состоянии здоровья людей, в частности молодежи, позволяют сделать вывод о необходимости усиления внимания к проблеме укрепления здоровья представителей разных возрастных категорий.

Установлено, что в научной литературе освещены многие аспекты данной проблемы: теоретически обоснованы теоретико-методологические основы здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образования (М. Артюхов, Ю. Бойчук, Ге Шухуа, М. Гончаренко, Ли Дачжао, Чжан Щинци и др.), доказано наличие взаимозависимости между состоянием здоровья, образом жизни личности и уровнем сформированности ее культуры (Ван Иунхуей, Гао Цифа, М. Виленский, В. Семенов, Чжэн Лей и др.), рассмотрены различные подходы к пониманию сущности культуры здоровья человека, проанализированы интегративные характеристики этого личностного феномена (Ван Хун, В. Колбанов, В. Лободин, Пен Сяоцин, Фен Циан, Фу Иу и другие). Установлено, что одним из перспективных вариантов обогащения теории и практики укрепления здоровья личности являются изучение и тщательный анализ соответствующих уникальных трактатов и практических методик древнекитайских мыслителей. Однако на должном уровне этот вопрос в педагогической литературе не освещен.

Цель статьи – проанализировать идеи древнекитайских мыслителей о способах укрепления здоровья человека.

Отметим, что предпосылки для создания современной системы укрепления здоровья человека появились еще в IV в. до н. э. с возникновением первых элементов ушу как танцевально-боевых упражнений, целью которого была подготовка воинов. Позже ушу приобрело статус учебной дисциплины для осуществления этой подготовки. В частности, в систему ушу вошли цзюэди (борьба), шоубо (рукопашный бой), техника работы с оружием. Обучение базировалось на комплексах упражнений – таолу, которые выполнялись как индивидуально, так и с партнерами. Разработанная система ушу, представляющая собой синтез оздоровительных и боевых видов физических упражнений, была направлена на гармоничное духовное и физическое развитие личности [1; 10].

В ходе исследования установлено, что основой для разработки физических упражнений в Китае в древнейшие времена были приемы охоты и самозащиты от зверей и врагов, поскольку уже тогда человек пришел к мысли о необходимости не только иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования. В свою очередь, это стимулировало зарождение идей о важности ведения здорового образа жизни и формирования культуры здоровья [2; 4].

Как подчеркивается в научной литературе, в Древнем Китае, в соответствии с доминирующей в те времена философско-религиозной теорией даосизма, важное место в общественном сознании занимала идея достижения человеком долголетия, а в идеале – бессмертия, что считалось уделом избранных. В частности, в известном трактате “Тайпин цзин” (II в. до н. э.) (“Книга Великого покоя”) выделены три вида долголетия: земное, при котором человек живет до 80 лет, человеческое – до 100 лет, а также небесное – до 120 лет [11]. В китайской философской мысли появился специальный термин, обозначающий процесс продления жизни и достижения долголетия, – “даоинь”, состоящий из двух иероглифов: дао – “вести, проводить” и инь – “вытягивать” (соотносится с понятием “устранение болезни”). Позднее этот термин превратился в название целого комплекса оздоровительных, гимнастических и дыхательных упражнений, большинство из которых имитировали особенности движения и дыхания разных животных.

Так, в трактате “Книга преданий” (“Шан шу”, VII–III до н. э.) упоминается о “Танцах ста животных”, причем обезьяна воспринималась как символ хитрости и ловкости, тигр представлял собой символ ярости и мощи, а образ журавля древние китайцы связывали с долголетием и здоровым потомством. В другом трактате – “Хуайнань-цзы” (II в. до н. э.) – описан комплекс “Игры шести животных” (люциньси), который включал, в частности, такие упражнения: “карабкается медведь”, “вытягивается в полете птица”, “моется дикая утка”, “прыгает обезьяна”, “смотрит сова”, “оглядывается тигр” и др. Известно, что часть этих упражнений в дальнейшем вошли в состав оздоровительной системы цигун [3; 5; 13].

Следует отметить, что в 1973 г. во время археологических исследований в скальных пещерах Мавандуй (недалеко от города Чанша – столи-

цы провинции Хунань) обнаружено две рукописи – “Об отказе от потребления злаков и питания ци” (“Шигу шици”) и “Таблицы даоинь” (“Даоинь ту”), содержащих текст с иллюстрациями. Их создание китайские исследователи датировали периодом 206–188 гг. до н. э., хотя некоторые специалисты склонны датировать этот источник одним-двумя столетиями ранее указанной даты [4]. В частности, трактат “Шигу шици” представляет собой один из первых в истории человечества работ по ведению здорового образа жизни. При этом особое внимание в нем уделено обеспечению оптимального сочетания физических упражнений, дыхательной гимнастики и системы правильного с точки зрения укрепления здоровья питания. Он также включает указания по улучшению здоровья с помощью специальной диеты и целебного эффекта голодания. В частности, в трактате рекомендуется полностью отказаться от “питания злаками”.

Значительный интерес у современников вызывают и “Таблицы даоинь”, содержащие комплект иллюстраций фигур людей в разных позах. Очевидно, эта рукопись использовалась в качестве наглядного пособия для овладения человеком физическими и дыхательными упражнениями. Причем в трактате указывалось, что выполнение этих упражнений необходимо сочетать со специальной диетой и оздоровительным голоданием.

В трактате “Чжуан-цзы” (IV в. до н. э.) особое внимание уделяется описанию дыхательных упражнений. В частности, подчеркивается, что человек должен вдыхать носом, а выдыхать ртом, помогая себе “выгнать старое” (“ту”) и “приобрести новое” (“на”). Эта идея положена в основу одной из древнейших дыхательных оздоровительных систем, основанных на регуляции дыхания. Она получила название “туна”. Кроме того, в трактате также указывается на необходимость выполнять человеком древнейшей техники совершенствования тела путем имитации движений животных, например таких упражнений: “передвижение медведя”, “птица вытягивается в полете” и др. [3, с. 39].

Дальнейшее развитие дыхательно-медитативных систем во времена Древнего Китая связано с именем известного даосского мыслителя Гэ Хуна. Многие современные школы даосской системы дыхательных упражнений основаны на использовании его идей, хотя сам Гэ Хун считал свою дыхательную гимнастику лишь вспомогательным элементом даосской практики. В частности, в своих трудах он описал около десятка разных оздоровительных систем, в том числе: даоинь, сени, шици, ституцию (“изгнание ци”), яньцю (“вдыхать ци”), туна и др. [7; 12].

Значительный вклад в создание новых оздоровительных методик внес также один из наиболее известных целителей своего времени Хуа То. Например, он разработал комплекс дыхательных и физических упражнений “Уцинъси” (“Игры пяти животных”), который предусматривал имитирование человеком движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля путем растягивания и скручивания тела в разных направлениях. Хуа То сравнивал человеческое тело с дверным шарниром, который никогда не

испортится, если им постоянно и аккуратно пользоваться, но может сломаться при плохом обращении. Поэтому автор рекомендовал каждому человеку постоянно укреплять свое здоровье, в том числе с помощью выполнения определенных физических и дыхательных упражнений. Хуа То считал, что наилучший оздоровительный эффект при их выполнении достигается при определенной частоте сердечных сокращений, о чем свидетельствует появление пота и небольшое покраснение лица [9]. По мнению современных спортивных врачей и физиологов, данный ритм выполнения упражнений действительно является оптимальным для организма человека.

Как известно из исторических документов, ученик вышеуказанного мыслителя Фан А, следуя наставлениям своего учителя, прожил более 90 лет, сохранив при этом “зрение и слух острыми и ясными, а все зубы крепкими”. Продолжая дело своего учителя, Фан А завершил создание системы уцинсьи, добавив к физическим и дыхательным упражнениям также иглоукалывание, прижигание и диетологию [6].

Весомый вклад в усовершенствование указанной системы внес также один из основоположников школы Маошань Тао Хунцзин. В частности, в своем трактате “О вскармливании жизненности и продлении жизни” (“Яншэнь Яньмин лю”) он описал несколько типов дыхания, которые необходимо практиковать при выполнении комплекса: “выдуть” (“чу”), “обычное” (“ху”), “отдуться” (“суй”), “звуковое” (“хе”), “вздыхать” (“си”), “выплюнуть” (“ту”), “тяжелое” (“си”). Всего же в его системе описывалось двенадцать типов дыхания. Тао Хунцзин также разделил каждое движение в системе уцинсьи на два, выделив десять основных движений, шесть из которых выполнялись лежа, три – стоя и одно – сидя.

По рекомендации автора, на подготовительном этапе сначала нужно было выполнить методику полного расслабления тела путем проведения ци по “небесному круговороту”. После этого перед выполнением каждого упражнения человек должен был проговорить речитативом определенный текст, настраиваясь на соответствующее психологическое состояние. И только затем он мог приступить к выполнению упражнения, имитируя повадки определенного животного и издавая соответствующие звуки [7].

Таким образом, древнекитайские мыслители сформулировали много ценных теоретических идей и разработали действенные методики укрепления здоровья человека, которые требуют переосмысления с точки зрения современной науки с целью возможного их использования на практике. В дальнейшем предполагается представить результаты анализа и оценивания этих идей и методик современными специалистами.

Список использованной литературы

1. Абаев Н. В. Сунь Лутан о философско-психологических основах внутренних школ ушу / Н. В. Абаев, И. В. Горбунов. – Новосибирск : Наука, 1992. – 168 с.
2. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н. В. Абаев. – Новосибирск : Наука, 1989. – 272 с.
3. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Ляо Цайчжи. – Харків, 2012. – 207 с.

4. Маслов А. А. Письмена на воде. Ранние чаньские наставники / А. А. Маслов. – Москва : Сфера, 2000. – 604 с.
5. Янгутов Л. Е. Психологические аспекты учения о “спасении” в китайском буддизме / Л. Е. Янгутов // Психологические аспекты буддизма. – Новосибирск, 1991. – 2-е изд. – С. 29–36.
6. 彭晓青; 大学生生活习惯现状分析及对策研究[J], 济南市: 科技信息, 2012, 59–60 页.
7. 李季芳等; 中国古代体育史简编[M], 人民体育出版社, 1984.06. – 312页.
8. 王祖源; 内功图说[M], 人民卫生出版社影印出版, 1958 (5) – 71页.
9. 章程, 苏维; 某高校大学生危害健康行为调查[J], 现代预防医学, 2007 (6) , 第1110–1115页.
10. 纪秋云; 武术 (大学体育教材) [M], 北京体育大学, 1985, 285页.
11. 葛兆光; 道家与中国文化[M], 上海人民出版社, 1987 (9) , 419页.
12. 葛洪; 抱朴子. 诸子集成[M], 中华书局, 1991.12, 639页.
13. 边治中; 中国道家密传养生长寿术[M], 北京, 中国建设出版社, 1987, 183页.

Стаття надійшла до редакції 24.10.2015.

Ляо Цайчжи. Аналіз ідей старокитайських мислителів про способи зміцнення здоров'я людини

У статті проаналізовано передумови для створення в КНР сучасної системи зміцнення здоров'я людини, які виникли ще в IV ст. до н. е. з появою перших елементів ушу як танцювально-бойових вправ. Доведено, що старокитайські мислителі сформулювали багато цінних теоретичних ідей і розробили дієві методики зміцнення здоров'я людини, які вимагають сучасного наукового переосмислення та грамотного застосування на практиці.

Ключові слова: старокитайські мислителі, зміцнення здоров'я, фізичні вправи, дихальні вправи, дієта.

Liao Caizhi. The Analysis of Ideas of Ancient and Chinese Thinkers about the Ways of Strengthening of Man's Health

In the process of the researches realization it was found out that one of the perspective variants of enriching of theory and practice of strengthening of the health of personality is the study and careful analysis of unique treatises and practical methodologies of ancient and Chinese thinkers, devoted to this problem.

It is found out that the prerequisites for the creation of the modern system of strengthening of man's health appeared as early as the IV th century before our era with the origin of the first elements of u-shu as dancing-battle exercises, the aim of that at that time was the warriors' preparation. During the research it was also established, that physical exercises were originated in China in the most ancient times as the receptions of hunting and self-defence from beasts and enemies. It stimulated the origin of the ideas about the conduct of healthy way of life and forming of health's culture, leaning against the physical exercises' practice and achievement of conventional Chinese medicine. Thus physical and respiratory drills were built first of all on the imitation of animals' motion and breathing (for example, a “bear clambers”, a “bird stretches” on wing, a “wild-duck washes”, a “monkey jumps”, a “owl looks”, a “tiger looks” around etc.). The special attention in ancient and Chinese treatises was spared to the effective combination of exercises and the system of correct from the point of view of maintenance of health feed.

Thus, it is possible to draw a conclusion that ancient and Chinese thinkers formulated many valuable theoretical ideas and framed effective methodologies of strengthening of health man's health, requires that the re-examination from the point of view of modern science with the purpose of their possible use in practice.

Key words: ancient and Chinese thinkers, strengthening of health, physical exercises, respiratory exercises, diet.