

ГИМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В КОНТЕКСТЕ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Соколов Д. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Пирогова Л. А.

Актуальность. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стрессов, гиподинамией и распространенностью хронических заболеваний, особое внимание уделяется методам немедикаментозного лечения и оздоровления. Традиционная китайская медицина (ТКМ) представляет собой комплексный подход к восстановлению здоровья, включающий практики, направленные на гармонизацию физического и психоэмоционального состояния.

Одним из методов ТКМ является гимнастика тайцзицюань (ТЦ), которая сочетает медленные, плавные движения, дыхательные техники и концентрацию внимания. Эта практика не только укрепляет опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений, но и способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снижению уровня стресса.

Цель. Установить механизм действия упражнения ТЦ с точки зрения ТКМ.

Методы исследования. Анализ литературы, посвящённой ТКМ и практике ТЦ, с рассмотрением их философских принципов.

Результаты и их обсуждение. Китайская медицина, как и вся культура страны, обладает богатой историей и включает уникальные подходы к лечению и поддержанию здоровья. В отличие от западной медицины, где болезнь рассматривается изолированно, ТКМ трактует её как нарушение общего баланса организма. Основная философская концепция ТКМ – поддержание гармонии между Инь и Ян – заключается в устранении избытка и восполнении недостатка, для достижения равновесия. ТЦ базируясь на концепции даосской философии и принципа У-вей позволяет добиваться гармоничного взаимодействия Инь и Ян в организме. Упражнения ТЦ включают в себя изменения и переходы от быстрого к медленному, от жесткого к мягкому, от движения к неподвижности. Именно понимание этих изменяющихся принципов позволяет влиять на баланс Инь и Ян в организме.

Согласно теории ТКМ, в человеке так же существует система меридианов – путей, по которым циркулируют энергия Ци. Меридианы объединяют внутренние органы и части тела в единую функциональную систему. Особое значение имеют главные меридианы – Жэнь и Ду, которые отвечают за поддержание баланса Инь и Ян во всём организме.

Упражнения ТЦ содержат элементы улучшающие циркуляции Ци по этим меридианам. Положение головы и тела во время упражнений улучшает связь между Жэнь и Ду. Посредством медитации и использования техник брюшного дыхания, Ци направляется и накапливается в Дань-Тяне, который согласно ТКМ является вместилищем Ци, основным фактором жизненной силы и здоровья человека.

Выводы. Анализ философских и методологических основ ТКМ демонстрирует, что базовая концепция поддержания баланса между Инь и Ян лежит в основе лечебного воздействия ТЦ. Практика способствует восстановлению гармонии в организме путем регулирования потока Ци через систему меридианов, особенно Жэнь и Ду, что обеспечивает целостное воздействие на организм.

Таким образом, ТЦ можно рассматривать как немедикаментозный метод, способствующий поддержанию здоровья и восстановлению функциональных возможностей организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Xiao, L. J. Traditional Chinese medicine (TCM) therapy / L. J. Xiao, R. Tao // Substance and non-substance addiction. – 2017. – С. 261-280.
2. An evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes. Systematic reviews / M. R. Solloway [et al.]. – 2016. – Т. 5. – С. 1-11.
3. Kohn, L. Chinese healing exercises: the tradition of Daoyin. / L. Kohn. – University of Hawaii Press, 2008.

ВСПЫШКА ПИЩЕВОГО БОТУЛИЗМА В ГРОДНЕНСКОМ РЕГИОНЕ

Соловей К. К.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Волосач О. С.

Актуальность. Ботулизм – опосредованное нейротоксином, вырабатываемым анаэробной бактерией *Clostridium botulinum*, опасное для жизни заболевание. Тяжесть состояния пациентов может варьировать от легкой до крайне тяжелой степени. Ботулизм характеризуется вялым нисходящим параличом, который начинается с черепных нервов и может прогрессировать до слабости конечностей и дыхательной недостаточности. Выздоровление возможно