

Історичний аналіз походження й суті східної гімнастики

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Нині у зв'язку зі значним старінням населення планети збільшилася кількість пацієнтів із патологією опорно-рухового апарату, зокрема системним остеопорозом, остеоартрозом великих суглобів і болем у нижній частині спини, що зумовлено різними причинами. У більшості рекомендацій із лікування цих захворювань і синдромів оптимальним є комбіноване призначення медикаментозних і немедикаментозних засобів, серед яких лікувальна фізкультура (ЛФК) займає важливе місце. Сьогодні в численних клінічних дослідженнях доведено позитивну роль фізичних вправ у лікуванні остеопорозу та остеоартрозу різної локалізації [2].

Згідно з новими Європейським рекомендаціям з діагностики та лікування остеопорозу в жінок у постменопаузальному періоді (European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women, 2008), а також Українськими рекомендаціями з діагностики, профілактики та лікування системного остеопорозу в жінок у постменопаузальному періоді (2009), належний рівень фізичної активності є одним із важливих компонентів комплексного лікування остеопорозу та його ускладнень. Зазвичай програми для людей похилого віку складаються з декількох компонентів: вправ із навантаженням вагою тіла (аеробіка, оздоровчий біг, ігрові види спорту, теніс, гімнастика й ходьба), силових вправ (підняття важких предметів, бодібілдинг, їзда на велосипеді, заняття на тренажері, заняття з еластичними стрічками) і тренування рівноваги (танці) [2].

У клінічних рекомендаціях із лікування остеоартрозу колінних суглобів, опублікованих за останнє десятиліття, – Philadelphia Panel (2001), EULAR (2003), Ottawa panel (2005), NICE (2008) – лікувальна фізкультура включена як обов'язковий метод комплексного лікування остеоартрозу. Загалом у програмах реабілітації застосовують різні фізичні вправи: циклічні вправи аеробної спрямованості (збільшують витривалість і фізичну працездатність), спеціальні силові вправи, які виконуються в різних режимах із різною інтенсивністю – від помірної до високої (для зміцнення м'язів, розташованих навколо суглобів, із метою розвитку компенсаторних функцій (особливо при нестабільності)) [4].

Останнім часом у літніх людей з успіхом застосовуються також комплекси східної гімнастики. Накопичено чималий досвід використання гімнастики тай чи тхеквондо та інших програм фізичних тренувань при різних захворюваннях і станах, у тому числі й патології опорно-рухового апарату. У цих дослідженнях показано, що в пацієнтів, які застосовують східні гімнастики, знижується ризик падінь, покращуються якість життя та показники загального стану здоров'я. При порівнянні впливу на організм літньої людини традиційної гімнастики й східної системи оздоровлення встановлено, що вже після одного року регулярних занять у групі в пацієнток, котрі займалися тхеквондо, покращилися статична та динамічна рівновага, сила кисті за даними динамометрії і якість життя. Вивчена та протягом багатьох років ефективно застосовується в клініці для профілактики й лікування остеохондрозу, остеоартрозу та остеопорозу гімнастика ба дуань цзин [3].

Мета дослідження – проаналізувати історію походження східної гімнастики ба дуань цзин, основні принципи та структуру комплексу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Комплекс ба дуань цзин є складовою частиною оздоровчого цигун, що виник у Стародавньому Китаї. Він розвинувся як оздоровча система з фізичних вправ, що супроводжуються глибоким диханням [1].

Цигун (давньокитайська даоська оздоровча система – «досягнення майстерності в управлінні ці»: *qigong* = *qi* (енергія) + *gong* (фізичні вправи)) є наукою й мистецтвом підтримки та зміцнення здоров'я й невід'ємною частиною традиційної китайської культури. Витоки цигун сягають корінням вглиб традиційної східної культури, він невіддільний від давньої східної філософії, медицини та релігійно-містичних уявлень. Цигун – досить загальне позначення медитативних комплексів з управління диханням й енергетики людини, а також певних гімнастичних комплексів, яким протягом багатьох сторіч займаються в різних регіонах Китаю. Отже, цигун – це гармонійне поєднання фізичних рухів, глибокого дихання та духовної регуляції [5].

Археологи в провінції Цинхай знайшли глиняний глечик культури маджаял, вік якого – понад 5000 років, із зображенням людини, котра виконує рух, схожий на цигун. Історичні записи свідчать

про те, що вже понад 4000 років тому китайці виконували певні фізичні вправи, спрямовані й збереження та покращення стану здоров'я. У подальшому фізичні вправи стали виконуватися в поєднанні з особливим видом дихання та уявної роботою. Так зародилася система збереження й профілактики здоров'я, яка в давнину називалася мистецтвом здоров'я та довголіття, або цигун.

Надзвичайно важливе місце в системі цигун займає положення про існування вчення про внутрішню енергію ци, без якого фізичні вправи залишаються лише методом фізичних занять. Через виконання рухів, які поєднуються з правильним диханням і роботою думки, досягається рівновага між психічним та фізичним станами людини. Слово «ци» не має точної відповідності в російській мові й передбачає кілька значень – внутрішня енергія, дух. Воно позначає енергетичну субстанцію, із якої складається наш організм і яка визначає всі позитивні або негативні зміни, що відбуваються в ньому [1].

У загальному значенні цигун – це система комплексної психофізичної саморегуляції, основна мета якої – налагодити правильну циркуляцію ци всередині організму. Однак конкретний зміст поняття «цигун» змінюється залежно від контексту. В одному випадку це можуть бути найпростіші дихальні вправи, в іншому – найскладніші комплекси медитативних практик та особливий тип духовного самовиховання.

Із часом з'явилася велика кількість різних шкіл і напрямів цигун, багато з яких набули популярності. Найвідоміші серед них – у цинь сі («ігри п'яти звірів»), цзинь цзин («канон перетворення м'язів і сухожил'я»), лю цзи цзе («шість оздоровчих звуків») і ба дуань цзин («вісім відрізів парчі»). Ці чотири комплекси ґрунтуються на основних положеннях різних напрямів і шкіл цигун – принципи виконання рухів, поєднання рухів із диханням, використання уявної концентрації – і відповідають кінетичним концепціям рухів людини та естетичним уявленням про рух [7].

Ба Дуань цзин – один із найбільш популярних комплексів оздоровчого цигун. Ієрогліфом цзин у китайській мові позначають першокласні вироби із шовку, який символізує безцінні зразки китайської культури. Дослівно ба дуань цзин перекладається як «вісім відрізів парчі». Кожну вправу називають шматком (відрізом) парчі й, на думку експертів, сама назва комплексу «вісім відрізів парчі» має два трактування. За однією, парча – високоякісна різнобарвна тканина, символізує багатогранний та комплексний вплив вправ на весь організм людини. Парча – цінний матеріал, і кожна вправа ба дуань цзин не менш цінна. Згідно з іншою версією, саме на відрізах парчі вперше записані й замальовані вправи цього комплексу. Так вони передавалися з покоління в покоління, зберігшись до наших днів [8].

Гімнастика ба дуань цзин з'явилася близько 900 років тому. Існує кілька версій його походження, проте, за офіційною версією, його творцем є національний герой Китаю, маршал Юе Фей, який очолював оборону Китаю від уторгнення ворогів під час правління династії Сун (1127–1279). Ба Дуань цзин розроблена Юе Феєм для покращення здоров'я й підвищення бойового духу солдатів. За переказами, спочатку існувало «дванадцять відрізів парчі», але після того, як вони протягом більш ніж восьми століть передавалися з покоління в покоління, їх число скоротилося до восьми. Пізніше, завдяки своїй ефективності в підтримці форми, комплекс широко використовувався шаолінськими ченцями як один із базових при заняттях ушу [1].

Основні принципи й структура комплексу ба дуань цзин

Комплекс складається з восьми вправ, виконання яких займає близько 15–20 хв. Вправи рекомендуються виконувати як у якості ранкової гімнастики, так і ввечері, незадовго до сну. Особливість ба дуань цзин – м'які, плавні рухи, що виконуються з використанням «внутрішньої сили». На думку експертів, енергійне тіло й зосереджений розум поєднують у собі м'якість і твердість. Усі вправи комплексу виконуються у вихідному положенні стоячи, тобто несуть вагове навантаження. Під час виконання вправ акцент робиться на розтягнення м'язів, здійснює позитивний вплив на стан не лише м'язової, але й кісткової системи [2].

Мета вправ – через фізичні та духовні заняття прискорити циркуляцію внутрішньої енергії, що приведе до покращення здоров'я й фізичної форми людини. Невід'ємна частина вправ – глибоке, природне дихання.

«Вісім шматків парчі» – це вісім простих й абсолютно доступних кожному фізичних вправ. Усі рухи виконуються м'яко, без напруги, плавно та повільно, з акцентом уваги на розтягнення м'язів і зв'язок, а також на відповідний подих. Ці вправи рекомендують повторювати від трьох до семи разів кожна (у міру можливості – щодня).

Ба Дуань цзин широко використовують як відновний комплекс спортсмени після змагань, а також різні групи людей, у тому числі й ті, чия праця пов'язана з великими психічними, інтелектуальними та фізичними навантаженнями [4].

Під час наукових досліджень із вивчення ефективності ба дуань цзин показано, що в пацієнтів не виникає труднощів при виконанні комплексу, оскільки рівень навантаження та інтенсивність вправ невисокий. Ба дуань цзин – одна з рідкісних систем, для занять якою немає обмежень ні за віком, ні за фізичним станом, проте за наявності вираженої соматичної патології в похилому та старечому віці перед початком занять рекомендована консультація лікаря. Ця система хороша також тим, що дає змогу почати заняття в будь-якому віці.

Простота пропонованих вправ із системи ба дуань цзин полягає в тому, що, на відміну від інших систем цигун, вони надзвичайно доступні за своїми рухами, вимагають невеликого майданчика для занять і, що найголовніше, на перших етапах не потребують вивчення складних методів концентрації уваги. Слід зазначити, що правильна позиція, спокійне дихання й розслаблення тіла вже самі по собі забезпечують правильну циркуляцію ци та оздоровчий ефект [1].

Основним змістом системи ба дуань цзин є фізичні й дихальні вправи в поєднанні з концентрацією уваги. Оздоровчий їх вплив ґрунтується на єдності фізичних і психічних функцій організму людини, на зв'язку свідомості та волі з функціонуванням м'язової системи й внутрішніх органів. Темп виконання вправ – повільний і плавний, амплітуда рухів варіює залежно від індивідуальних можливостей людини, що дає змогу займатися системою особам різного віку, у тому числі з дуже низьким рівнем фізичної підготовленості.

Як і будь-який інший комплекс системи цигун, ба дуань цзин ефективний лише при дотриманні основних принципів [1], без яких він перетворюється на нескладну гімнастичну вправу, що не дає належного результату. До основних принципів відносять:

- 1) природне й комфортне положення тіла;
- 2) відсутність напруги як у тілі, так і у свідомості;
- 3) поєднання розслаблення та напруження;
- 4) спокійне й рівне дихання;
- 5) регулярність занять.

Перший раз вправи ба дуань цзин найкраще виконувати відразу ж після пробудження. Уранці їх слід робити мінімум два рази: перший – для пробудження організму й невеликої розминки м'язів. Повторно вправи слід виконувати з дотриманням усіх правил 3–4 рази на день, що стимулює циркуляцію ци в організмі після його пробудження. Другий раз вправи комплексу роблять увечері, безпосередньо перед сном й обов'язково після заходу сонця, щоб очистити свідомість та організм від денних турбот і зняти втому. Протягом дня можна, по можливості, повторювати заняття комплексом ба дуань цзин для стимулювання активності мозку й релаксації організму [5].

Структура комплексу ба дуань цзин

Нижче представлені вправи комплексу ба дуань цзин (рис. 1).

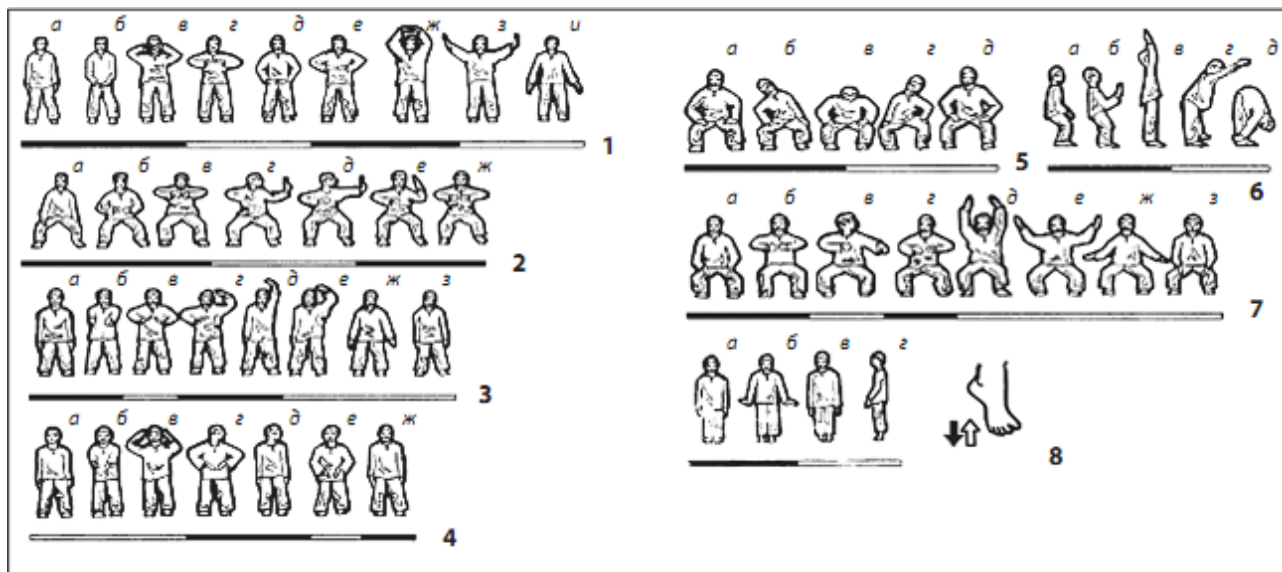


Рис. 1. Вправи комплексу ба дуань цзин (В. В. Поворознюк, О. Б. Шеремет, 2000)

Кожна вправа потребує чіткого й точного виконання. Тому ми пропонуємо їх описову характеристику.

Вправа 1. «Підтримувати небо». Встати прямо, нижні кінцівки – на ширині плечей. Опустити верхні кінцівки вниз і переплести пальці, повернувши долоні догори. Починаючи вдих, піднімати долоні перед собою до рівня носа, поступово й природно розгортаючи кисті спочатку до себе, а потім униз. Вдих закінчений. Видихаючи, опускати кисті долонями вниз, майже торкаючись тіла. Далі почати вдих, піднімаючи верхні кінцівки вгору до положення над головою та тримаючи кисті долонями вниз. У кінці руху, закінчуючи вдих, розгорнути долоні над головою вгору. Затриматися на мить у позі, розтягуючи вгору все тіло, і з видихом опустити верхні кінцівки через сторони вниз. Повторити 3–5 разів.

Вправа 2. «Вершник натягує лук, цілячись у яструба». Із вихідного положення нижніх кінцівок на ширині плечей зробити крок правою нижньою кінцівкою в сторону й злегка присісти, приймаючи позу вершника. Стиснути кисті в кулаки (не напружуючись), одночасно піднімаючи їх до рівня плечей і супроводжуючи цей підйом вдихом. Закінчивши підйом, надати лівій кисті положення «вилки», утворюючи останню вказівним та середнім пальцями. Ця «виделка» підтримуватиме уявну стрілу. Видихаючи, відвести ліву верхню кінцівку в сторону, «розтягуючи цибулю». Права кисть стиснута в кулак і «тримає тятиву». Очі спрямовані на кінець уявної стріли, тобто на кінчики вказівного та середнього пальців. Затриматися на мить у цьому положенні, повністю розтягнувши ліву верхню кінцівку. «Постріл» зроблений. Разом із вдихом привести верхню кінцівку назад до грудей, розкриваючи кулак правої кисті та повертаючи лівій кисті її природне положення. Далі видихнути й опустити верхні кінцівки вниз, повертаючись у вихідне положення. Випрямити нижні кінцівки та трохи відпочити. Потім знову присісти й зробити «постріл» в іншу сторону. Усього виконати по 3–5 «пострілів» по черзі ліворуч і праворуч. Звертати увагу на те, щоб у позі вершника спина була випрямлена.

Вправа 3. «Підняти одну руку». Із вихідного положення нижніх кінцівок на ширині плечей піднімати верхні кінцівки долонями вгору до рівня плечей, супроводжуючи рух вдихом. Потім перевернути долоні вниз і з видихом трохи опустити їх, ніби придавлюючи велику пружну гумову кулю. Розгорнути ліву долоню від себе й підняти її над головою, виконуючи вдих. Одночасно опускати праву кисть униз уздовж латеральної поверхні правого стегна, ніби розтягуючи гумову стрічку обома руками. Затриматися на мить у розтягнутому положенні й потім із видихом опустити ліву верхню кінцівку через сторону вниз. Зробити те ж саме, піднімаючи вгору праву верхню кінцівку. Виконати вправу 3–5 разів для кожної верхньої кінцівки.

Вправа 4. «Обернутися назад». Іноді цю вправу називають «п'ять втом і сім пошкоджень з'являються з-за спини», маючи на увазі хвороби п'яти внутрішніх органів: печінки, легень, серця, нирок, селезінки й різноманітні функціональні розлади. Вважається, що ця вправа сприяє лікуванню хронічних захворювань і позитивно діє на вищезазначені органи. Із вихідного положення нижніх кінцівок на ширині плечей почати вдих, одночасно піднімаючи верхні кінцівки долонями вгору. Піднявши верхні кінцівки до рівня плечей і повернувши долоні вниз, закінчити вдих. Далі, опускаючи верхні кінцівки вниз із видихом, повернути голову вліво, озирнувшись назад. Затриматися на мить у цьому положенні й, повертаючи голову вперед, підняти верхні кінцівки (одночасно із вдихом) до рівня талії. Потім із видихом опустити верхні кінцівки вниз. Зробити те ж саме, повертаючи голову вправо. Усього виконати 3–5 поворотів голови в кожную сторону.

Вправа 5. «Риба рухає хвостом». Вважається, що ця вправа нормалізує діяльність нервової системи, знімає негативні наслідки стресу, позбавляє від дратівливості. Ступити правою нижньою кінцівкою в сторону й прийняти позу вершника, поклавши кисті на стегна. Утримуючи спину прямою та спираючись на верхні кінцівки, повертають корпус управо, уперед – униз, уліво, одночасно роблячи вдих. Не зупиняючи обертання, почати видих, рухаючи корпус уліво, угору – назад і вправо до вихідного положення. Виконати таке ж обертання в іншу сторону. Усього виконується кілька обертань поперемінно в кожную сторону.

Вправа 6. «Обхопити ноги руками». Це вправу рекомендують людям, які чутливі до холоду й страждають на гіпотонію. Поставити нижні кінцівки на ширину плечей і трохи присісти. Вдихаючи, підняти верхні кінцівки над головою, злегка прогинаючись назад і витягаючись угору. Разом із видихом повільно нахилитися вперед, тримаючи спину прямою, а верхні кінцівки – над головою. Торкнувшись верхніми кінцівками підлоги, захопити кистями нижні кінцівки, намагаючись дотягнутися до п'ят. Якщо немає можливості нахилитися так низько, захопити ті частини нижніх кінцівок, до яких можна дотягнутися без особливої напруги. Перенапружуватися не варто. Зафіксувати положення на 3–4 секунди й потім, вдихаючи, повільно випрямитися. Уставши прямо, видихнути з одночасним легким присіданням. Під час випрямлення верхні кінцівки природно звисають униз. Виконати 3–5 нахилів.

Вправа 7. «Сердито дивитися на кулак». Ця вправа з бойових систем «ушу» покликана розвинути волю й енергію, стимулювати життєдіяльність і бойовий дух. Початкове положення – поза вершника. Легко стиснути кисті в кулаки й підняти їх на рівень грудей, супроводжуючи цей рух вдихом. Потім, видихаючи, розпрямити ліву верхню кінцівку в лікті, відводячи її кулак убік – уперед. Супроводжувати рух лівого кулака «сердитим» поглядом, дивитися на нього широко розплющеними очима. У цьому погляді не повинно бути агресії, а лише уважне очікування, сповнене внутрішньої непохитності. Далі, вдихаючи, підвести обидва кулаки до середини грудей і вгору, розкривши долоні, опустити верхню кінцівку через сторони вниз з одночасним видихом. Випрямивши нижні кінцівки, трішки відпочити, а потім повернутися в позу вершника й виконати той самий рух правою верхньою кінцівкою. Виконувати вправу по 3–5 разів у кожну сторону.

Вправа 8. «Скакати верхи». Поставити нижні кінцівки разом і злегка розігнути пальці кистей угору. Вдихаючи, повільно піднятися на носки, одночасно скорочуючи м'язи тазового дна. Затриматися на мить у цьому положенні й, розслабивши тіло, із видихом опуститися, злегка вдаряючись п'ятами об землю. Легка вібрація від удару повинна пронизувати все тіло. Не слід заглиблюватися п'ятами занадто сильно. Виконати 3–5 підйомів.

Як засвідчують численні дослідження [1; 2; 8], у пацієнтів старших вікових груп не виникає труднощів при виконанні комплексу ба дуань цзин, оскільки рівень навантаження й інтенсивність вправ невисокі. Завдяки своїй доступності та простоті, а також вираженому оздоровчому ефекту комплекс ба дуань цзин отримав величезну популярність як у Китаї, так і в усьому світі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Загалом цигун – це система комплексної психофізичної саморегуляції, основна мета якої – налагодити правильну циркуляцію ци всередині організму. Однак конкретний зміст поняття «цигун» змінюється залежно від контексту. В одному випадку під цигун можуть розумітися найпростіші дихальні вправи, в іншому – найскладніші комплекси медитативних практик та особливий тип духовного самовиховання.

Основним змістом системи ба дуань цзин є фізичні й дихальні вправи в поєднанні з концентрацією уваги. Оздоровчий вплив цих вправ ґрунтується на єдності фізичних і психічних функцій організму людини, на зв'язку свідомості й волі з функціонуванням м'язової системи та внутрішніх органів. Темп виконання вправ – повільний і плавний, амплітуда рухів варіює залежно від індивідуальних можливостей людини. Комплекс системи ба дуань цзин ефективний лише при дотриманні основних принципів.

Джерела та література

1. Ключников Е. Ю. Бадуаньцзинь. Восемь упражнений цигун / Е. Ю. Ключников [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kitkitch.narod.ru/mans/baduaxing/content/0.html>.
2. Лесняк О. М. Остеопороз. Диагностика, профилактика и лечение: клинические рекомендации / О. М. Лесняк ; под ред. О. М. Лесняк, Л. И. Беневоленской. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 272 с.
3. Поворознюк В. В. Лікувальна фізкультура при остеохондрозі шийного відділу хребта у людей старших вікових груп : метод. рек. / В. В. Поворознюк, О. Б. Шеремет, Г. І. Сиротинська. – К., 2000. – 26 с.
4. Поворознюк В. В. Гимнастика бадуаньцзин и ее влияние на показатели вегетативного тонуса больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника среднего и пожилого возраста (по данным вариационной пульсометрии) / В. В. Поворознюк, О. Б. Шеремет // Вестник курортологии и физиотерапии. – 1999. – № 4. – С. 44–49.
5. Bonaiuti D. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women / D. Bonaiuti, B. Shea, R. Iovine // Cochrane Database of Systematic Reviews and the Cochrane Musculoskeletal Injuries Group trials register. – 2002. – V. 2. – P. 490–499.
6. Bonaiuti D. PubMed SIMFER Rehabilitation treatment Guidelines in postmenopausal and senile Osteoporosis / D. Bonaiuti, I. Arioli, I. Diana // Eur J Med. – 2005. – № 41. – P. 315–337.
7. American College of Sports Medicine (ACSM). 2005. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. – 7th ed. – Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2005. – 99 p.
8. An B. Baduanjin alleviates the symptoms of knee osteoarthritis / B. An, K. Dai, Z. Zhu [et al] // J. Altern. Complement. Med. – 2008. – Mar 14 (2). – P. 167–174.

Анотація

У статті проаналізовано історію походження східної гімнастики ба дуань цзин, що є одним із найбільш популярних різновидів оздоровчої гімнастики цигун. Розкрито провідні принципи й структуру комплексу ба дуань цзин. Основним змістом системи ба дуань цзин є фізичні та дихальні вправи в поєднанні з концентрацією уваги. Оздоровчий вплив цих вправ ґрунтується на єдності фізичних і психічних функцій організму людини.

на зв'язку свідомості й волі з функціонуванням м'язової системи та внутрішніх органів. Комплекс системи ба дуань цзин складається із восьми вправ, які можна виконувати вранці, під час ранкової гімнастики, або ввечері, перед сном. Особливість ба дуань цзин – м'які, плавні рухи, що виконуються з використанням «внутрішньої сили». Усі вправи комплексу роблять у вихідному положенні стоячи. Під час виконання вправ акцентується на розтягненні м'язів на фоні глибокого природного дихання, що здійснює позитивний вплив на стан не лише м'язової, але й кісткової системи.

Ключові слова: східна гімнастика, фізичні вправи, дихальні вправи, система ба дуань цзин

Алла Алєшина, Анна Гаврилук. Исторический анализ происхождения и сути восточной гимнастики. В статье проанализирована история происхождения восточной гимнастики ба дуань цзин, которая является одной из наиболее популярных разновидностей оздоровительной гимнастики цигун. Раскрыты основные принципы и структура комплекса ба дуань цзин. Основным содержанием системы ба дуань цзин являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное влияние этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с функционированием мышечной системы и внутренних органов. Комплекс системы ба дуань цзин состоит из восьми упражнений, которые можно выполнять утром во время утренней гимнастики, или вечером перед сном. Особенность ба дуань цзин – мягкие, плавные движения, которые выполняются с использованием «внутренней силы». Все упражнения комплекса выполняются в исходном положении стоя. Во время выполнения упражнений акцент делается на растяжении мышц на фоне глубокого естественного дыхания, которое создает позитивное влияние на состояние не только мышечной, но и костной системы.

Ключевые слова: восточная гимнастика, физические упражнения, дыхательные упражнения, системы ба дуань цзин

Alla Alezhina, Anna Gavruluk. Historical Analysis of Origin and Essence of Oriental Gymnastics. In the article, the history of origin of orientalgymnastics is analysed ba duan jin, which is one of the most popular varieties of health gymnastics of qigong. Basic principles and structure of complex is exposed ba duan jin. The basic maintenance of the system ba duan jin are physical and respiratory exercises in combination with concentration of attention. Health influence of these exercises is based on unity of physical and psychical functions of organism of man, on connection of consciousness and will, with functioning of the muscular system and internalss. The system ba duan jin consists of eight exercises which can be done in the morning during a morning gymnastics, or in the evening, before sleep. Feature ba duan jin are smooth, movements which are executed with the use of «internal force». All exercises of complex are executed in initial vertical position. During implementation of exercises an accent is done on stretching of muscles on a background the deep natural breathing which creates positive influence on the state of not only muscular but also bone system .

Key words: oriental gymnastics, physical exercises, respiratory exercises, system ba duan jin