

С точки зрения восточной медицины болезнь – это застой энергии ци и крови. Чтобы сохранить здоровье надо не допускать застоя. Традиционная китайская гимнастика, самомассаж, приемы рефлексотерапии, практика самопроизвольных движений и концентрации мышления обеспечивают непрерывное движение крови и энергетическую гармонию. Благодаря несложным, но постоянным занятиям средняя продолжительность жизни пекинцев достигла 85 лет, несмотря на сложную экологию китайской столицы.

Вот лишь некоторые вопросы, на которые ответит эта книга:

- как и какими приемами рефлексотерапии и самомассажа можно воспользоваться в домашних условиях;
- что такое дыхательная гимнастика «Шестисловное заклинание»;
- как овладеть техникой взращивания внутренней энергии, и что дает практика бессознательных движений тела;
- как использовать традиционные динамические гимнастики при различных заболеваниях организма.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Лао Минь

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней

Предисловие

Человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци – это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельствует о том, что процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела. Основа здоровья – это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела – если тело осознанно или физиологически изменяет

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: «ци – источник и учитель крови». Усилием ци – движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци – это залог правильного функционирования тела, а кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци. Если между кровью и ци нет гармонии, возникает болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс для лечения определенного недуга из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

Для чего и для кого написана эта книга

Книга написана для того, чтобы любой человек, независимо от возраста, пола, социального положения, занятости, возможностей организма, смог оказать себе быструю помощь в болезненном состоянии, сумел составить и освоить собственную оздоровительную программу на каждый день. Предлагаемые ежедневные гимнастические упражнения и лечебные процедуры легко выполнимы, приемы рефлексотерапии, в том числе массаж, не требуют посторонней помощи.

Книга включает 10 глав:

- В Главе 1 объясняется, как работать с книгой, исходя из индивидуальных потребностей организма.
- Из Главы 2. Введение в рефлексотерапию вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях, и ознакомитесь с необходимыми основными понятиями рефлексотерапии.

Главы 3–5 помогут вам определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупрессуры и прижигания. Три главы соответствуют трем уровням погружения в рефлексотерапию: от быстрого европейского воздействия «на ходу» – до глубокого освоения традиционной практики.

- В Главе 6 приведены приемы традиционного и общеоздоровительного самомассажа при гипертонии, нарушении сердечного ритма, заболеваниях костно-мышечной системы, при простуде, бессоннице и многих других проблемах.

Глава 7 отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на динамическую гимнастику начинаются с дыхательной практики. Не менее важным для вас станет освоение шестисловного заклинания – дыхательной гимнастики, имеющей самостоятельное лечебное значение.

Глава 8. Традиционная динамическая гимнастика для различных органов и систем представляет комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на ежедневное выполнение. Отдельные комплексы адаптированы для физически ослабленных людей и являются самым важным элементом лечения.

Главы 9 и 10. Расслабление тела и концентрация мышления... и Самопроизвольные движения... обучают методике взращивания внутренней энергии. Из них вы почерпнете приемы овладения внутренней энергией и практику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление.

В книге вы найдете упражнения при наиболее распространенных хронических и острых заболеваниях органов и систем и многих неприятных состояниях, таких как судороги, рвота, понос, икота, запор, болевые синдромы и др.

В книге нет ни одного трудновыполнимого упражнения – предложенные движения доступны и ребенку, и человеку преклонных лет. А эффект от их выполнения проверен многими поколениями долгожителей.

Глава 1

При каких болезнях мы можем оказать себе помощь

Традиционная практика оздоровления веками накапливала опыт преодоления различных заболеваний. В древних трактатах описаны тысячи симптомов заболеваний. Некоторые инфекционные заболевания и проблемы, связанные с недостатками питания, остались в прошлом. Но большая часть недугов, к сожалению, всегда будет достигать человеческое тело.

Поскольку возможности нашего организма для восстановления используются все меньше, для исцеления требуются ухищренные способы медикаментозного лечения. В книге мы сделаем упор только на последовательное самовосстановление. В этой главе коротко охарактеризованы группы заболеваний. Найдите интересующую вас группу заболеваний и воспользуйтесь планом оздоровления, то есть оздоровительными упражнениями и приемами рефлексотерапии, которые даны в точных ссылках на соответствующие главы и статьи. Но не останавливайтесь на проявленных недугах: редкие головные боли, периодическая усталость, незначительная тугоподвижность тела – это повод, чтобы заинтересоваться соответствующими статьями, почерпнуть опыт укрепления тела и профилактики болезни. Особенно это касается динамической гимнастики – любой традиционный комплекс дает организму неоценимую пользу.

Простудные заболевания

Рефлексотерапия

Используйте упражнения из Главы 3 – Избавляемся от простуды; из Главы 5 – Пять типов шу-точек... Точки-ручьи, Восемь средоточий... Средоточие цзан-органов и Средоточие ци, Ода лечения 100 болезней, Болезни, возникающие от переохлаждения.

Самомассаж

Обратите внимание в Главе 6 на Массаж для разных заболеваний, самомассаж при кашле и самомассаж при насморке.

Дыхательная практика

Наиболее важными при простуде являются упражнения из Главы 7 – Шесть исцеляющих звуков, Звук легких и бронхов, а также Задержка и очистка дыхания в юй-цзя.

Практика самопроизвольных движений

Во время самопроизвольных движений концентрируйтесь на очаге воспаления – область носоглотки, бронхов.

Болезни позвоночника и суставов

Остеохондроз и артриты суставов являются следствием нарушения обменных процессов в организме. Шейный остеохондроз может имитировать сердечную боль и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru сопровождается аритмией. Поясничный остеохондроз с течением времени вызывает боль в тазобедренных суставах, бедрах, стопах.

Подагра (разрастание сустава из-за отложения солей мочевой кислоты) развивается в несколько стадий. Первым проявлением подагры может быть увеличение сочленения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка». Постепенно нарастают хронические изменения и в других суставах, в том числе – коленном, тазобедренном.

Рефлексотерапия

Использование упражнений из Главы 3 – Избавляемся от простуды, из Главы 4 – Биологически активные точки для лечения шеи и спины и Биологически активные точки для лечения суставов, из Главы 5 – Пять типов шу-точек... Точки-быстрины, Восемь средоточий... Средоточие костей, Ода лечения 100 болезней Лечение разных болевых ощущений и Лечение мышечной слабости.

Самомассаж

В Главе 6 используйте Традиционные приемы массажа спины, Массаж рук, Массаж ног.

Дыхательная практика

Для выполнения динамических упражнений необходимо освоить из Главы 7– Методы дыхания, практикуемые во время занятий.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8 – Традиционная динамическая гимнастика.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте посильные упражнения из Цигун Великого Предела и Десять кусков парчи (из удобного исходного положения).

Обязательной для выполнения является Гимнастика для позвоночника, а при отсутствии обострения болезни – Десять упражнений для разминки и координации.

При ослаблении организма используйте Гимнастику для пожилых людей.

Концентрация мышления

Используйте упражнения из Главы 9 – Расслабление тела и концентрация мышления. Обратите особое внимание на Упражнение на расслабление позвоночника, Расслабление позвоночника (по юй-цзя).

Практика самопроизвольных движений

Во время Самопроизвольных движений (Глава 10) концентрируйтесь на больных суставах.

Обратите внимание на приведенные особенности практики самопроизвольных движений (Цзыфа Дунгун) при болях в пояснице и шее – даны после описания упражнения.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Болезни пищеварительной системы часто связаны с застойными процессами, возникающими из-за вялой перистальтики желудочно-кишечного тракта. Поэтому особенное внимание обратите на рефлексотерапию и динамические нагрузки, которые способствуют улучшению пищеварения и перистальтики кишечника.

Рефлексотерапия

Использование упражнений из Главы 3 – Спасение для пищеварительного тракта, из Главы 4 – Болезни желудочно-кишечного тракта, из Главы 5 – Пять типов шу-точек...

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точки-устья, Восемь средоточий... Средоточие фу-органов, Ода лечения 100 болезней...
Заболевания желудка и кишечника.

Самомассаж

В Главе 6 используйте массаж рефлекторных зон соответствия органам пищеварения см. Массаж рефлекторных зон на стопах.

Дыхательная гимнастика

Практикуйте упражнение Звук тройного обогревателя – см. Глава 7. Шесть исцеляющих звуков.

Динамическая нагрузка

Из Главы 8 Традиционная динамическая гимнастика выполняйте посильные упражнения из Цигун Великого Предела и Десять кусков парчи (из удобного исходного положения), Десять упражнений для разминки и координации.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из Главы 9. Расслабление тела и концентрация мышления. Из комплекса Стоять как столб выбирайте Естественную стойку.

Во время практики Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений концентрируйтесь на области пупка.

Сердечно-сосудистые заболевания

Значительная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы – результат недостаточного развития сердечной мышцы. Чем выше физическая нагрузка – тем интенсивней сокращается миокард, тем напряженней работа сосудов, которые тоже состоят из гладкой мускулатуры. Правильная физическая тренировка тела – это тренировка сердечной мышцы и сосудов, как любых других мышц. Кроме тренировки, важно оптимизировать нагрузку на сосуды, исключив перепады давления. Рефлексотерапия – важный способ нормализации давления.

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии при гипертонии и сердечных болезнях – см. Главы 3–4. Из Главы 5 – Восемь средоточий... Средоточие цзан-органов, Средоточие сосудов, Средоточие крови, Средоточие ци; Ода лечения 100 болезней... Болезни кровеносных и лимфатических сосудов.

Самомассаж

При гипертонии используйте массаж рефлекторных зон на стопах ног: область снижения кровяного давления находится на 2-й фаланге большого пальца (подробно об этом см. Глава 6. Массаж рефлекторных зон на стопах). Также в Главе 6 обратите внимание на Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии.

Дыхательная гимнастика

Для оздоровления сердца и сосудов используйте упражнение Звук сердца из комплекса Шесть исцеляющих звуков – см. Главу 7.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8.

При заболеваниях сосудов можно использовать все упражнения комплекса Десять кусков парчи в удобном для вас исходном положении («стоя» или «сидя»), комплекс Цигун Великого Предела и Гимнастику для пожилых людей.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

При усталости используйте после занятий или в перерыве между отдельными упражнениями Упражнение на расслабление позвоночника и Упражнение на полное расслабление тела (Глава 9. Расслабление тела и концентрация мышления... Упражнения на расслабление тела).

Из комплекса Стоять как столб (Глава 9) выберите тип высокого исходного положения Стойки с давлением книзу. Подражайте властителю воды, опустившему голову: через голову вниз опускается не стремительный, а медленный поток чистой и теплой воды. Вода проходит сквозь шею, охватывает грудь, живот, стекает внутри по бедрам, голени – к стопам, уходит сквозь землю. Но поток непрерывный, и вы отслеживаете его заново: от головы – к стопам.

Выполняйте упражнение 15 минут.

Используйте Упражнение для развития внутреннего здоровья (Глава 9) и Самопроизвольные движения (Глава 10).

Эндокринные расстройства

К эндокринным заболеваниям относят болезни желез внутренней секреции.

Нарушение менструальной функции (в том числе предменструальный синдром, ut}u~f, ...p|ñ~kz ġy~t, ß}) и увеличение простаты тоже относится к заболеваниям желез внутренней секреции.

Еще в древности железы внутренней секреции воспринимали как «железы судьбы», через которые входит энергия ци. В практике юй-цзя (на санскрите – «йога») считается, что через эти железы ци попадает в чакры.

(При этом в средневековой Европе анатомические образования, напоминающие соковыделяющие железы, лекари считали лишними, поскольку они не выделяли никаких жидкостей – ни слюны, ни слез, ни желчи – и вообще не имеют протоков.)

Рефлексотерапия

Используйте упражнение из Главы 5: Ода лечения 100 болезней/Нарушение обмена веществ; Восемь средоточий/Средоточие фу-органов, Средоточие ци.

Самомассаж

При сахарном диабете можно использовать из Главы 6 – Массаж для разных заболеваний... При сахарном диабете. При болезни почек.

Массаж рефлекторных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах – смотрите Глава 6. Массаж рефлекторных зон на стопах.

Дыхательная гимнастика

Последовательно практикуйте все упражнения комплекса Шесть исцеляющих звуков – см. Глава 7.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте полный комплекс Цигун Великого Предела и Десять кусков парчи.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из Главы 9 и Главы 10. Во время практики Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений концентрируйтесь на области пупка.

женские болезни

Традиционная практика располагает большими возможностями для оздоровления органов малого таза за счет улучшения их кровоснабжения. Используются также методики нервной регуляции организма путем снятия стрессов в важные периоды, связанные и с менструальным циклом, и с грудным вскармливанием, и с климактерическими изменениями.

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии в Главе 3– как снять предменструальный синдром, в Главе 4 – женские болезни, в Главе 5 – Восемь средоточий... Средоточие фу-органов и Ода лечения 100 болезней/Заболевания половой сферы и мочевого пузыря.

Примите во внимание, что во время менструации не проводят рефлексотерапию на область живота.

Самомассаж

В Главе 6 см. Массаж рефлекторных зон на стопах ног и Массаж для разных заболеваний.

Дыхательная гимнастика

Выполняйте упражнение Звук тройного обогревателя из комплекса Шесть исцеляющих звуков – см. Главу 7.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8.

Болезни половой сферы часто обусловлены застоем в венах малого таза. Выполняйте 10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей (лежа на спине и лежа на животе). Из Гимнастики для прилива бодрости обязательны для выполнения Правила работы в саду... в офисе.

Комплекс Десять кусков парчи практикуйте из исходного положения «стоя».

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из Главы 9 и 10:

Из комплекса Стоять как столб выберите удобный вам по высоте тип Комбинированной стойки.

При женских болезнях подходит весь комплекс Самопроизвольных движений и Упражнение для развития внутреннего здоровья. Во время занятий концентрацию на уровне пупка выбирайте с осторожностью: при нарушении менструального цикла концентрируйте внимание на уровне груди (подробнее – см. описание данных упражнений).

Мужские болезни

Невылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и разрастание предстательной железы в среднем возрасте. В основе профилактики простатита и аденомы – двигательная гимнастика. Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8.

Регулярно выполняйте Упражнения при аденоме простаты, даже если у вас нет признаков разрастания предстательной железы. Выполняйте 10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей (стоя, лежа на спине и лежа на животе).

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте комплексы Цигун Великого Предела и Десять кусков парчи из исходного положения «стоя».

Рефлексотерапия

Для лечения простатита, нормализации мочеиспускания и профилактики увеличения простаты используйте возможности чженцзю-терапии – см. Глава 4 – Мужские болезни, Глава 5 – Ода лечения 100 болезней... Заболевания половой сферы и мочевого пузыря.

Дыхательная гимнастика

Выполняйте упражнение Звук тройного обогревателя из комплекса Шесть исцеляющих звуков – см. Глава 3. Дыхательная гимнастика.

Самомассаж

Регулярно выполняйте сжатие ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз). При снижении половой функции выберите из Главы 7– Массаж для разных заболеваний... самомассаж при импотенции.

При массаже рефлекторных зон на стопах ног, кроме области соответствия половым органам, массируйте область почек и мочевого пузыря – см. Главу 6– Массаж рефлекторных зон на стопах.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Для лечения мужских болезней используйте Упражнение для развития внутреннего здоровья (Глава 9) и Самопроизвольные движения (Глава 10).

Эти упражнения можно практиковать как самостоятельные занятия, так и после выполнения динамических упражнений.

Из комплекса Стоять как столб выбирайте Комбинированную стойку. Начните с высокого исходного положения, в течение месяца перейдите низкому исходному положению.

Усталость и стрессы

Рефлексотерапия

См. в Главе 3– Снимаем усталость, стресс, головную боль, в Главе 5– Ода лечения 100 болезней... Нервные болезни с болью в сердце... Головная боль.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Самомассаж

В Главе 6 вы найдете: Традиционные приемы массажа спины и конечностей... Тонизирующий массаж затылка и спины, Массаж ног... Секреты массажа ног: нормализация пищеварения... лечение неврозов, Массаж для разных заболеваний... Самомассаж при бессоннице.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 8. При отсутствии видимых нарушений органов и систем выполняйте Десять упражнений для разминки и координации и упражнения из раздела Гимнастика для прилива бодрости.

Концентрация мышления

Из Главы 9 используйте все Упражнения на расслабление тела.

Нарушение зрения и слуха

Рефлексотерапия

Из Главы 4 используйте биологически активные точки и сочетания в статье Возрастные нарушения зрения.

В Главе 5 обратите внимание на: Ода лечения 100 болезней/При снижении слуха и Глазные болезни.

Из Главы 3 используйте статью Устраняем зубную боль и усталость глаз.

Самомассаж

Глава 6 – выполняйте массаж рефлекторных зон соответствия органам зрения и слуха – см. Массаж рефлекторных зон на стопах. Выполняйте также Массаж лица/Массаж для улучшения зрения... упражнения для глаз.

Глава 2

Введение в рефлексотерапию

Рефлексотерапия – это занятие, без которого человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас – безусловный рефлекс. Мы просто не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно причиняем себе боль в других участках, полагая, что таким образом можем «отвлечься» от изначальных изнурительных ощущений. И наши самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки без всякой команды незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии – научиться помогать телу наиболее результативно. Чтобы непосредственное «потирание ушибленного места» или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия при лечении рефлексотерапией являются биологически активные точки (БАТ), а именно – точки скопления нервных окончаний.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци». БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Болезнь отражается на нервных окончаниях, а через биологически активные точки можно оказать лечебное воздействие на воспаленные участки тела. Каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия покажутся малоразличимы, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются и очень легко запоминаются.

Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

Когда давали названия точкам, расположенным на человеческом теле, у некоторых точек появилось по несколько разных названий, однако при прижигании этих точек у нас нужно следить, чтобы они совпадали. Если неизвестно настоящее название точки, которую собираешься прижигать, то это, конечно, признак истинного невежества, при котором ни в чем невозможно разобраться. Если не знаешь закономерностей всего человеческого тела, если не будешь наблюдать его общих мест, тогда из-за своей расхлябанности пропустишь самое основное. Так каким же образом можно дойти до основ и истоков данного вопроса? Именно через названия точек, так как все точки на теле имеют свои названия, и поэтому в этих названиях не теряются даже самые сложные моменты.

Врач использует многие виды рефлексотерапии: иглоукальвание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

Как работает рефлексотерапия

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости – исправляет неправильное функционирование. Большинство наших болезней, особенно в начальной стадии – это нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток.

Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай! больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи:

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.
- Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит, и конечности холодеют.
- Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.
- Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

Рис. 1

3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

Рис. 2

Способы рефлексотерапии

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом... Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

Что такое иглоукалывание

Иглоукалывание в Европе называют акупунктура, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungere* (колоть, жалить). Этот метод лечения использует только врач.

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукалывания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, распирающие, онемение, жжение.

Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле. Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

О том, насколько тонкая вещь акупунктура, как разнятся требования к глубине укола, какой должна быть точность укола, можно судить по коротенькому отрывку из трактата «Чжэнь цзю да чэн» («Большие достижения акупунктуры») выдающегося потомственного врача Яна Цзичжоу (1522–1620):

Из древнего трактата «Чжэнь цзю да чэн»

Высказывание «при укалывании сухожилий важно не поранить кости» означает, что при укалывании нужно дойти до сухожилия, но не касаться костей.

«При укалывании плоти важно не поранить сухожилия» означает, что игла должна дойти до мышцы, но не коснуться сухожилия.

«Колешь сосуды – не повреди плоть» означает, что игла должна дойти до сосуда, но не коснуться плоти.

«Колешь кожу – не повреди сосуды» означает, что игла должна войти в кожу и выйти так, чтобы не коснуться сосуда.

«При укалывании кожи следите за тем, чтобы не повредить плоть» означает, что местом возникновения болезни является кожа. Игла, следовательно, должна войти в кожу и не поранить при этом плоть. «Если же колешь плоть, нельзя поранить сухожилия». Это значит, что следует миновать сухожилия, которые расположены в плоти. «Если колешь сухожилия – не порань кости». Это значит, что нужно не задеть кости, на которых крепятся сухожилия. Таковы правила, выраженные в противоположных высказываниях.

ВНИМАНИЕ!

Если у вас есть возможность принять курс иглоукалывания (акупунктуры) у специалиста, учтите, что противопоказаниями к акупунктуре являются:

опухоль любого происхождения и любого месторасположения и локализации; острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания; истощение организма, психические заболевания и состояния нервного возбуждения (в том числе состояния во время алкогольного опьянения); тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность; состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур.

Беременность является ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ к иглокальванию.

Что такое прижигание

Еще один метод чжен-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так, чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтобы после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого используют сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии.

Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже, и процедуры повторяются.

Чтобы изготовить полынную сигарету, в мае–июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой:

Статичный способ прижигания – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстоянии 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70 °С. Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия – от 5 до 15 минут (реже – до 20–30 минут).

Ключевой способ прижигания (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Гладящее прижигание или «утожка» – полынной сигаретой (мокса-сигаретой) продвигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

Последовательность выполнения прижигания

Во всех случаях применения прижигания сначала следует прижигать субстанцию ян, а потом уже воздействуют на субстанцию инь. Это следует понимать таким образом, что прижигание следует начинать с головы и постепенно продвигаться вниз слева направо. То есть с головы сначала прижигаешь левую сторону, а потом опять, начиная с головы, прижигаешь правую сторону. Сначала следует прижигать верх, а потом низ.

В трактате «Мин тан» говорится: «Сначала следует прижигать верх, а потом следует прижигать низ. Сначала следует прижигать мало, а потом уже прижигание производится в больших количествах. Во всех случаях следует внимательно обследовать конкретную ситуацию». Ван Цзе-чжай говорит: «Когда прижигаешь огнем следует производить прижигание сверху вниз, нельзя сначала производить

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
прижигание в нижней части, а потом переходить к верхней».

Из трактата «Цзы шэн» («Поддержание жизни»)

Из трактата «Поддержание жизни» мы должны вынести такое правило воздействия (прижигания, втирания, акупрессуры – см. ниже) на сочетания точек:

- Сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы.
- Если это необходимо, после прижигания левой стороны надо возвратиться вверх и воздействовать на точки правой стороны туловища.
- В первый день время воздействия прижиганием надо уменьшать вдвое, постепенно доводя до максимума (в конкретных рекомендациях по сочетаниям точек – дается максимальное время).

О злоупотреблении прижиганием

Главная заповедь врачевания «не навреди» должна применяться во время рефлексотерапии. Если вы используете метод рефлексотерапии «прижигание», особенно внимательно следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться ожоги и не должна развиваться аллергическая реакция. Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) самостоятельно выполнять не следует.

И даже втирание раздражающих составов в биологически активные точки головы надо выполнять разумно и умеренно, сообразно с опытом врачевания. Ознакомьтесь с нижеприведенным отрывком из трактата.

Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

А теперь, наконец, перейдем к голове, которая является средоточием субстанции ян и владыкой ста каналов; разумеется, что люди страдают от многих заболеваний, но в каждом случае необходимо по-разному применять прижигание. Если не понимать истинных механизмов лечения и при этом много использовать прижигание, то это приведет к головокружениям и обморокам с ухудшением зрения, которое потом будет трудно восстановить, если возможно вообще. Если не изучать основы и использовать много прижигания, тогда образуются заторы и завалы крови и ци, а мышцы и плоть станут слабыми и истощенными. Все каналы тела сходятся на голове, однако голову нельзя много прижигать, а для того чтобы отыскать точку на меридиане, необходимо прислушиваться к сердцу. Так как, если делаешь прижигание, и не делаешь различия между тем, быстро его делать или медленно, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, который может быть слабым или сильным, то как же сможешь вылечить больного? Как сможешь найти правильное место для воздействия?

Акупрессура и массаж биологически активных точек

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью большого и указательного пальцев. Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре – освобождение от недуга.

Акупрессуру вы можете использовать самостоятельно до полного излечения, не прибегая к помощи врача. При этом знание биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Иглокалывание создает психологические барьеры для пациента: пугает боль от укола (хотя она незначительна) и вероятность инфицирования. Акупрессура исключает все психологические неудобства.

На биологически активные точки можно воздействовать приемом массажа. Подробно о

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
традиционном древнем массаже и современном лечебном массаже читайте в Главе
6.Самомассаж для всех.

Втирание эфирной мази в биологически активные точки

Если пациент вынужден обходиться своими силами, можно использовать метод разогрева биологически активных точек с помощью втирания эфирной мази и чеснока.

Лечение с помощью эфирных составов может быть достаточно длительным – не меньше 15 дней, но оно дает хороший эффект. После перерыва можно повторить курс для закрепления результата.

Эфирный состав для втирания в биологически активные точки:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Восприимчивость кожи очень индивидуальна. У вас может быть грубая кожа, которая легко переносит раздражающее воздействие, или более нежная кожа, как у младенца. Изменяйте долю чеснока во втирании так, чтобы не было ожога. Воздействие должно вызвать не ожог кожи, а распирание, теплоту, жжение или онемение по ходу воздействия (каналу, меридиану).

СОВЕТЫ:

1. За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки. В течение дня можно проводить несколько сеансов рефлексотерапии. В книге даются максимальные сочетания БАТ для каждого заболевания. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.

2. Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с дополнительным эффектом от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прижигание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

Противопоказания для рефлексотерапии

Исчерпывающие противопоказания к рефлексотерапии дает трактат «Поддержание жизни». Несмотря на то что в этом отрывке говорится только про иглоукалывание – надо распространять противопоказания на все виды рефлексотерапии, включая массаж!

Из трактата «Цзы шэн» («Поддержание жизни»)

Нельзя колоть человека в состоянии сильного опьянения, так как в этом случае возникает смута ци. Говорят также, что возникает смута каналов. Нельзя колоть человека, когда он в сильном гневе, так как в этом случае происходит блокирование ци. Нельзя применять укалывание для только что поевшего досыта

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru человека. Нельзя колоть человека, который сильно страдает от жажды. Нельзя применять укальвание, когда человек сильно напуган, начал заниматься внутренними делами (вероятно – домашними делами. – Прим.) Если только что закончил укальвание, не занимайся делами, связанными с внутренним... Если только что прошло опьянение, нельзя применять укальвание. Если недавно совершал тяжелую работу, не применяй укальвание... Если недавно плотно поел, нельзя сразу же применять укальвание. Если только что лечился укальванием, не следует объедаться. Если перед этим был сильно голодным, то не следует применять укальвание. Если перед этим страдал от жажды, не следует применять укальвание. Если приехал на повозке, тогда следует полежать некоторое время, чтобы отдохнуть, и лишь после этого можно приступать к иглоукальванию. Если человек пришел после длительной ходьбы, он должен посидеть и отдохнуть в течение получаса, лишь после этого его можно колоть. Если человек сильно обеспокоен или сильно напуган, следует подождать, пока успокоится его ци, лишь после этого его можно колоть.

Предостережения после выполнения рефлексотерапии

Запреты, возникающие сразу после приема процедуры, также подробно расписаны, дадим их коротко:

- Нельзя пить сразу же после рефлексотерапии.
- Если только что применял рефлексотерапию – не гневайся.
- Не совершай тяжелой работы сразу же после рефлексотерапии.
- Если только что лечился рефлексотерапией, не следует объедаться.
- Если только что применял рефлексотерапию, нельзя испытывать жажду.

Глава 3

Курс акупрессуры для тех, кому некогда болеть

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки тела посредством нажатия пальцами, то есть способ быстрой помощи. Он удобен тем, что больному не нужно постороннее участие для выполнения приемов лечения. Акупрессура рассчитана не только на временное устранения боли, но и на сокращения длительности заболевания, восстановление функции органов и систем, снятие стресса, вызванного заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия наносят организму порой больший урон, чем само заболевание.

Акупрессура является современным использованием опыта китайской медицины («чжен-цзю терапии»), который насчитывает несколько тысяч лет и давно шагнул далеко за пределы Китая. В частности, в японской медицине такой способ оздоровления получил название «ши-ацу» (давление пальцами).

Чем же удобна быстрая акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях рефлексотерапии:

- Инструмент для акупрессуры всегда при себе – это наши руки.
- Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- Знание биологически активных зон может быть весьма приблизительным по сравнению с иглоукальванием, когда игла должна войти в строго определенную точку под определенным углом и на нужную глубину, не задев большие сосуды и нервные сплетения.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

- Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- И, наконец, эффект от умелой акупрессуры сопоставим с эффектом от иглоукалывания.

Однако необходимо помнить: упрощенная самостоятельная акупрессура не заменит медицинского лечения. Используйте ее как болеутоляющее средство, как средство первой помощи и как дополнительную терапию после установления диагноза!

Противопоказания к акупрессуре

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- Беременность.
- Заболевания кожи: фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др.

Виды акупрессурных точек

Биологически активные точки располагаются на меридианах (условных активных линиях), опоясывающих все тело человека. Количество точек на одном меридиане может различаться от 10 до 50 и более. Для быстрой акупрессуры используются только 4–5 точек меридиана. Кроме меридианных точек, используются сигнальные и специальные точки. Ниже приводим более подробную классификацию акупрессурных точек:

- По обоим концам меридиана расположены гармонизирующие точки. Давление на них распространяется на все точки соответствующего меридиана.
- На каждом меридиане расположена одна точка возбуждения (или возбуждающая точка). Она заставляет откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.
- Каждому меридиану принадлежит одна успокаивающая точка, воздействуя на которую, можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

Сигнальные точки (или му-точки) имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на му-точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

Специальные точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. И используются при поставленном диагнозе.

На рисунках в этой главе приводятся ориентировочные расположения точек. Поскольку у каждого из нас есть склонность к определенным болям и болезненным состояниям, «свои» спасительные точки быстро запоминаются. К тому же точки сами подсказывают свое местонахождение, откликаясь на воздействие первоначальной болью.

В китайской медицине распространена диагностика по эмоциональному состоянию.

- Принято считать, что о проблемах с легкими свидетельствует немотивированное беспокойство.
- Безразличие, склонность к депрессии, унынию является признаком заболеваний в селезенке.
- Беспочвенные надуманные страхи, ощущение сильной тревоги, безнадежности

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
сопутствуют заболеваниям почек.

- Молчаливость, замкнутость свидетельствуют о недостатке ци сердца, а избыток ци сердца сопряжен с болтливостью, избыточной общительностью.
- Закупорка энергии ци в печени вызывает агрессию вплоть до ярости. Чтобы застой энергии не вызвал патологию печени – энергию необходимо выпустить любым способом: посредством двигательной гимнастики, рефлексотерапии, в том числе акупрессуры, самопроизвольных движений и т. д.

Как провести сеанс акупрессуры

1. Займите удобное положение – сидя, лежа, стоя – по возможности, исключите влияние внешних раздражителей (телефонные звонки и др.).

2. Выберите описание болевых ощущений или болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки. Воздействуем на точку круговым вращением со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

3. Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут. Эффект утоления боли наступит быстро и продлится длительное время. Затем акупрессуру можно повторить.

Определим для себя степень давления на биологически активную точку:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется при острых болях или в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, когда болевой синдром позволяет более плотное прикосновение, а общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Диагностика по внешнему виду человека имеет важное значение в традиционной медицине. Даже если пациента ничего не беспокоит, врач обратит внимание на зарождение болезни по таким признакам:

- Если кожа сухая, волосы ломкие и лишены блеска, следует обратить внимание на органы дыхания – легкие, главным образом.
- Если волосы ломкие и выпадают, а ушные раковины имеют бледный покров – проблемы с почками.
- Желтый цвет склер, снижение остроты зрения, ногти белесые и ломкие свидетельствуют о проблемах с печенью и желчным пузырем.
- Бледность лица, вялый сухой бледный язык свидетельствуют о проблемах с сердечно-сосудистой системой.
- Дурной запах изо рта, плохие зубы и мышечная слабость рук и ног свидетельствуют о болезни селезенки.

Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях

Избавляемся от простуды

При насморке. Профилактика простуды

Используются симметричные гармонизирующие точки над внутренними концами бровей (фото 1). Затем прикройте глаза и массируйте симметричные возбуждающие точки у наружных уголков глаз (фото 2). Затем симметричные успокаивающие точки под глазами, по ходу гайморовых пазух (выступающие кости лица – фото 3). Затем симметричные специальные точки у крыльев носа (фото 4).

фото 1

фото 2

фото 3

фото 4

По 1 минуте легко указательным пальцем синхронно надавливаются каждая пара точек. Последовательность проведения: сверху-вниз. Акупунктура поможет и в случае начавшегося насморка, и как профилактическое средство.

При воспалении верхних дыхательных путей

Используются специальные симметричные точки, расположенные на 1,5 пальца ниже нижнего века и на 1 палец по бокам от крыльев носа. Сядьте спокойно, уприте подбородок в большие пальцы, а указательными пальцами обеих рук синхронно с умеренным усилием давите на точки (фото 5). Необходимо выполнить 64 круговых надавливаний (направление вращения – в противоположные от носа стороны).

фото 5

При ангине (гнойные миндалины)

Большой палец массируемой руки на уровне нижнего края ногтевого ложа зажимается между большим и указательным пальцем другой руки (фото 6). Надавливание проводится преимущественно большим пальцем, усилие прессуры – среднее, продолжительность – около 10 секунд. Надавливайте на обе руки периодически в течение дня.

фото 6

Грипп – лечение и профилактика

Надавливают симметричные возбуждающие точки у наружных уголков глаз (фото 7). Затем симметричные успокаивающие точки под глазами, по ходу гайморовых пазух (выступающие кости лица – фото 8). По 1 минуте легко указательными пальцами синхронно надавливается каждая пара точек. Последовательность проведения: сверху-вниз. Акупунктура поможет и в случае разразившегося насморка, и как профилактическое средство.

фото 7

фото 8

При ушной боли

Выполняется легкая акупрессура гармонизирующей точки, расположенной сразу над ухом (фото 9). Воздействуйте только со стороны больного уха до наступления улучшения состояния.

фото 9

При болях в суставах

Используйте акупрессуру гармонизирующей точки, расположенной снаружи локтевой складки (фото 10). При острой боли выполняется легкое надавливание, при хронических артритах периодически в течение дня используйте сильное надавливание. Продолжительность надавливания – до улучшения состояния.

фото 10

При простудной боли в шее

Используйте симметричные гармонизирующие точки у основания шеи. Акупрессура проводится указательными пальцами с нарастающей силой. Большие пальцы при этом сжимают и удерживают мышцу с передней стороны туловища (фото 11, 12).

фото 11

фото 12

При радикулите

В этом случае используются специальные симметричные точки, расположенные в крестцовой области на расстоянии 4 пальцев от позвоночного столба (фото 13). Большими пальцами проводите сильное надавливание в течение 2 минут с обеих сторон синхронно.

фото 13

Ревматические боли во всем теле

Используйте гармонизирующую точку, расположенную между костями мизинца и безымянного пальца (на три пальца ниже межпальцевой перепонки). Акупрессура должна быть легкой, но длительной – до 7 минут для каждой руки (фото 14).

фото 14

Быстрая помощь для сердца и сосудов

При повышении артериального давления

В этом случае поможет гармонизирующие точки, расположенные на груди по бокам от сосков. Гипертония может привести к очень нежелательным осложнениям, отнеситесь к повышенному давлению серьезно. Создайте себе комфортные условия для акупрессуры, сядьте и расслабьтесь. Указательными пальцами легко массируйте точки в течение 5 минут (фото 15). Акупрессуру можно выполнять несколько раз в день. Через месяц сделайте перерыв на неделю, затем можно продолжить лечение.

фото 15

При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт

Кончик мизинца у наружного края ногтя интенсивно, до боли, надо надавливать ногтем большого пальца массирующей руки. Зажмите мизинец между большим и указательным пальцем и прерывисто кратковременно надавливайте по утрам, не вставая с постели, или когда почувствуете приступ вялости (фото 16).

фото 16

При нарушении кровообращения (перепады давления, закупорка сосудов)

Зажмите крайнюю фалангу среднего пальца одной руки между большим и указательным пальцами массирующей руки. Ногтем большого пальца надавливайте на фалангу с частотой пульсации в течение 1 минуты (фото 17). Затем поменяйте руки. Прodelывайте сеанс акупунктуры по несколько раз для каждого пальца. Повторяйте 1–2 раза (до 3 раз) в течение дня.

фото 17

Неприятные ощущения в сердце

ВНИМАНИЕ! При острой боли в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений – в том числе инфаркта миокарда – не занимайтесь самолечением!

Используйте рефлексотерапию при болях, вызванных кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это уже может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

Найдите успокаивающую точку, расположенную на внутренней стороне руки – на расстоянии в три пальца выше лучезапястной складки. Зажмите запястье между большим и указательным пальцем (указательный палец поддерживает руку, а на точку давит большой палец). Поочередно легко массируйте точку на обеих руках, стараясь не выходить из состояния полного покоя (фото 18).

фото 18

При вегетососудистой дистонии

Сначала определим, что такое дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц. Спазмы скелетных мышц ведут к изменению нормального положения тела, вызывают неудобства и даже боль. Вегетососудистая дистония приводит к непредсказуемым сокращениям сосудов и внезапным перепадам кровяного давления с мучительными симптомами: головная боль, вялость, тошнота и др.

Для борьбы с дистонией надавливают на точки, расположенные на стопах. Точки эти столь значимы для рефлексотерапии, что мы на них остановимся очень подробно. В переводе на русский язык они носят название «бурлящий источник». Вы нащупаете их в середине стопы, в углублении, если подождете пальцы (фото 19).

фото 19

Точку «бурлящий источник» используют в традиционной медицине при многих болезненных состояниях: при отравлениях и судороге, при ломоте в пояснице и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, при частых носовых кровотечениях, сухости во рту, нарушении мочеиспускания, при нервных расстройствах.

Обхватите рукой стопу и давите на «бурлящий источник» большим пальцем, прилагая среднее усилие. Прodelывайте процедуру утром и вечером. Дополнительно воздействуйте на биологически активную точку на языке (точка описана в Главе 3 – При постоянной жажде).

При легочной недостаточности

Используем возбуждающие симметричные точки, расположенные в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища. Выполняется легкая акупрессура большими пальцами обеих рук (фото 20). Движение должно быть кратковременным, однако многократным.

фото 20

Спасение для пищеварительного тракта

При болях в желудке и кишечнике

На животе, на расстоянии 3 пальцев выше пупка, расположена гармонизирующая точка, снимающая спазмы и колики в желудочно-кишечном тракте (фото 21). На горизонтали пупка, на расстоянии 3 пальцев по обе стороны, расположены гармонизирующие точки, используемые при поносе (фото 22). На 3 пальца ниже пупка расположена точка, используемая при запорах (фото 23). Акупрессуру проводите лежа в постели, легким длительным движением указательных пальцев. Симметричные точки, используемые при поносе, надавливаются одновременно.

фото 21

фото 22

фото 23

При болях в области печени

Используют симметричные успокаивающие точки, расположенные на расстоянии в 2 пальца от центра лба. Указательными пальцами одновременно надавливаются обе точки до наступления облегчения болей (фото 24).

фото 24

При плохом аппетите

Для улучшения аппетита используется возбуждающая точка на мизинце – с наружной стороны, под верхней фалангой.

Ногтем большого пальца надавливайте на точку кратковременно и ритмично (всего по 20 секунд) попеременно на левом и правом мизинце (фото 25). Нажатия должны быть достаточно ощутимыми, малоприятными. Акупрессуру можно использовать всякий раз перед приемом пищи.

фото 25

При чрезмерном аппетите

В этом случае поможет успокаивающая точка, расположенная на наружной средней линии плеча – как раз посередине между локтевым и плечевым суставами (фото 26). Легко массируйте точку указательным и средним пальцами последовательно по 30 секунд на обеих руках. Такая акупрессура умерит голод и нормализует обмен веществ.

фото 26

При постоянной жажде

Используем успокаивающую точку, расположенную на языке – на расстоянии 1 см от кончика языка. Данная точка является единственной известной биологически активной точкой на слизистой оболочке. На точку воздействуют легким прикусыванием языка верхними резцами. Темп прикусывания 20 раз за 1 секунду.

Снимаем усталость, стресс и головную боль

Для снятия нервного напряжения

При страхе, нервном и подавленном состоянии нужно воздействовать на гармонизирующую точку Божественное равнодушие.

Точка находится на внешней стороне ноги, ниже колена и сбоку от него (фото 27). Для выполнения акупрессуры сядьте на стул, указательными пальцами обеих рук – синхронно на двух ногах – в течение 5 минут используйте круговое давление средней силы. Точку можно использовать в преддверие психологической нагрузки.

фото 27

При расстройстве сна

Используйте гармонизирующую точку, расположенную на мочке уха. Акупрессуру надо проводить указательным пальцем, лежа в постели, в состоянии покоя. Не причиняйте

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimeg.ru
себе неприятных ощущений – надавливайте очень легко. Большой палец поддерживает мочку, а указательный выполняет круговые движения (фото 28). Воздействие на мочку правого уха значительно эффективнее, чем на мочку левого уха.

фото 28

Чтобы снять общую усталость

Массируйте специальную возбуждающую точку, расположенную ниже первой фаланги мизинца. Зажмите мизинец правой руки между большим и указательным пальцем левой руки, так, чтобы массирует кончик большого пальца.

Акупрессура должна быть предельно сильной. Проводить ее можно в течение целого часа. Массаж на правом мизинце более эффективен, а поскольку процедура длительная – ограничьтесь односторонним массажем (фото 29).

фото 29

При усталости ног от долгой ходьбы, бега

Используйте возбуждающую точку, расположенную на наружной поверхности ноги на 3 пальца выше лодыжки (фото 30). При акупрессуре голень обхватывать не надо, воздействие испытывает только одна точка. Движение выполняется указательным пальцем со средним усилием до 5 минут. Через 1–2 часа можно повторить воздействие.

фото 30

При избыточной потливости

В случае чрезмерной потливости в течение трех минут давим указательным пальцем на специальную точку, расположенную сзади от мочки уха (фото 31). Акупрессура с правой стороны избавляет от потливости гораздо быстрее, чем слева.

фото 31

При головной боли, локализованной во лбу

Используйте успокаивающую точку, расположенную на виске на высоте верха ушной раковины. Положение тела во время акупрессуры не имеет значения. Прикройте глаза, указательными пальцами обеих рук мягко массируйте указанные точки в течение нескольких минут (фото 32).

фото 32

При мигрени, когда болит половина головы

Найдите успокаивающую точку, расположенную на наружной стороне кисти: сомкните большой и указательный палец, в месте их смыкания находится нужная точка.

Зажмите точку между указательным и большим пальцами массирующей руки. Большой палец служит опорой, акупрессуру выполняет только указательный палец – ритмично и плотно в течение 5 минут (фото 33, 34).

фото 33

фото 34

При головокружении

В этом случае используется гармонизирующая точка, расположенная на лбу между бровями. Воздействуйте на точку указательным пальцем кратковременно, но сильно, интенсивно (фото 35). Этот прием можно сочетать с акупрессурой При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.

фото 35

При боли в затылке

Используйте симметричные точки, расположенные в углублении под черепом, напоминающем озеро. Проводите акупрессуру указательными или большими пальцам одновременно на симметричные точки (фото 36). Давление должно быть сильным.

фото 36

При неврозе в переходный период

При неустойчивом психическом состоянии у юношей и девушек во время полового созревания и у мужчин и женщин в переходном возрасте следует периодически воздействовать на гармонизирующую точку, расположенную посередине подбородка (фото 37). Акупрессура выполняется легким движением указательного пальца, лучше по утрам, в состоянии покоя.

фото 37

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Для увеличения потенции

При снижении полового влечения у мужчин

Используйте специальную точку на середине наружной стороны голени. Акупрессура легкая, выполняется указательным пальцем (фото 38) в состоянии покоя, поочередно на обеих ногах. В идеале акупрессуру должен выполнять половой партнер.

фото 38

При снижении полового влечения у мужчин и женщин

В этом случае воздействуют на специальную точку, расположенную на боковой наружной поверхности бедра – посередине (фото 39). Акупрессура проводится указательным пальцем с чередованием мягкого и интенсивного воздействия – поочередно на обеих ногах, в состоянии покоя. В идеале акупрессуру должен выполнять половой партнер.

фото 39

Как снять предменструальный синдром

Используется акупрессура гармонизирующей точки между бровями (фото 40). Затем указательными пальцами проводите и легко надавливаете по всей брови: от внутренней стороны – к наружной. В критические дни легко надавливайте на точки над бровями указательным пальцем до наступления улучшения.

фото 40

Если вы хотите бросить курить. Чтобы одолеть астму

Используется специальная точка, расположенная в межключичной впадине (фото 41).

фото 41

При астме (между приступами) проводится легкая акупрессура указательным пальцем в любое время дня. Желательно сочетать ее с акупрессурой При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.

Для избавления от курения надавливание кратковременное, интенсивное (при каждом желании закурить). После подавления желания также полезно провести акупрессуру При гипотонии.

Устраняем усталость глаз и зубную боль

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
При боли в глазах

Используют легкую акупрессу точек, расположенных вокруг глазницы, в последовательности, показанной на рис. 3. Прикройте глаза и легко надавливайте на точки указательным пальцем.

Рис. 3

При зубной боли

Используется точка на верхней губе, акупрессу производится интенсивно ногтем указательного пальца (фото 42). Продолжительность воздействия – 10 секунд.

фото 42

Глава 4

Рефлексотерапия для тех, кто всерьез занят своим здоровьем

Болезни сердца и сосудов. Кардионевроз

Истинные болезни сердца лечит врач. Рефлексотерапия не поможет вам, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При болях в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений – в том числе инфаркта миокарда – не занимайтесь самолечением!

Используйте рефлексотерапию при болях, вызванных кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

ВНИМАНИЕ! Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это уже может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца. Сочетание да-лин – цзянь-ши

Точка да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки и относится к меридиану перикарда (рис. 4).

Рис. 4

При кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице,
Страница 28

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru (немотивированных колебаниях настроения) точку прижигают мокса-сигаретой 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 4). Точка относится к меридиану перикарда.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Прижигание длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Боль в области сердца и дрожание кистей рук:

Сочетание шао-хай – инь-ши

Точку шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом руке в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 5). Точка относится к меридиану сердца.

Рис. 5

Прижигание полынной сигаретой проводите до 7 минут.

Показания к прижиганию – головокружение и бессонница, раздражительность, сердцебиение, онемение пальцев рук.

Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точка инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги (рис. 6). Точка относится к меридиану желудка.

Рис. 6

Прижигание полынной сигаретой при болях в области сердца – до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.

Боль в груди, сердцебиение. Сочетание юнь-мэнь – шэнь-шу – фу-лю – да-лин

ВНИМАНИЕ! Рефлексотерапия не заменяет медикаментозного лечения при стенокардии, а только облегчает течение болезни. При использовании прижигания надо регулярно наблюдаться у врача, чтобы из-за облегченных сердечных приступов не пропустить развитие атеросклероза и угрозу инфаркта.

Точка юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 7). Точка относится к меридиану легких.

Рис. 7

Время теплового воздействия на биологически активную точку для помощи при аритмии и приступах стенокардии составит 10–20 минут.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции ци в легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 8). Точка относится к меридиану мочевого пузыря.

Рис. 8

Тепловое воздействие на данную точку при сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 9). Точка относится к меридиану почек.

Рис. 9

При бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Точка да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки и относится к меридиану перикарда (рис. 4). При кардионеврозе (болях в области

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения) точку да-лин прижигают мокса-сигаретой 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин см . Боль в области сердца и сердцебиение/ При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца. Сочетание да-лин – цзянь-ши.

При гипертонии. Сочетание да-чжу – фэн-мэнь – фэй-шу – цзюеинь-шу – синь-шу

Все точки данного сочетания относят к меридиану мочевого пузыря.

Точка да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Рис. 10

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке. Время прижигания – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на да-чжу наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.

Точка фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Прижигание мокса-сигаретой проводите 5–15 минут (рис. 10).

Дополнительный эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.

Точка фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Время воздействия полынной сигаретой при гипертонии – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Точка цзюеинь-шу («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Время воздействия полынной сигаретой при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца – 5–15 минут.

Синь-шу – «точка спины и сердца». Она находится под остистым отростком 5 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Время воздействия полынной сигаретой – 5–15 минут.

Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Прижигание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Шум в ушах при повышении давления. Бай-хуэй – хань-янь – лу-си – тянь-чуан

Точка бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 11). Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических невросах, артериальной гипертонии. Время теплового воздействия полынной сигаретой – 5 минут. Но для этого сочетания используйте втирание, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.

Рис. 11

Бай-хуэй очень важная точка. Она используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Точка хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 12). Точка хань-янь относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5–10 минут, но лучше воспользуйтесь втиранием.

Рис. 12

Точка лу-си («покой черепа») находится на

/

длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 13).

Рис. 13

На точку воздействуют мокса-сигаретой 5–10 минут – при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением).

Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Точка тянь-чуан («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 14). Прижигание мокса-сигаретой при шуме в ушах проводят 5–10 минут.

Рис. 14

Точка тянь-чуан относится к меридиану тонкого кишечника и используется для

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Нормализация давления при гипертонии. Цзу-сань-ли

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 15). Точка относится к меридиану желудка.

Рис. 15

Прижигание мокса-сигаретой для нормализация артериального давления при гипертонии проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Боль в одной половине головы. Сюань-лу – хань-янь

Точка сюань-лу («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 12). Прижигание мокса-сигаретой проводят 5–10 минут.

Точка относится к меридиану желчного пузыря и используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Точка хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже сюань-лу по ходу роста волос (рис. 12). Точка хань-янь относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5–10 минут, но лучше воспользоваться втиранием.

Головные боли в затылке. Точки тянь-чжу – фэн-чи – бай-хуэй – хэ-гу – цзя-чэ

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано! Используйте в этом случае другие сочетания точек.

Точка тянь-чжу («опора неба») относится к каналу мочевого пузыря. Она расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 16). Сочетание используют, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.

Рис. 16

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Точка фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 17). Фэн-чи относится к меридиану желчного пузыря.

Рис. 17

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Вы сможете воздействовать на спину, затылочные мышцы, судороги мышц, боли в костях и суставах.

Воздействуя на фэн-чи, вы дополнительно избавляетесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точка бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 11). Время теплового воздействия – 5 минут. Используйте втирание, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.

Бай-хуэй очень важная точка. Воздействуя на бай-хуэй, кроме лечения мышц шеи, вы дополнительно будете противодействовать головокружению, шуму в ушах, нехватке воздуха. Точка используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертензии и др. болезнях.

Точка хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 18).

Рис. 18

Если вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отека в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Точка цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка (рис. 14). Цзя-чэ – точка меридиана желудка.

Для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах прижигание точки мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

Напряжение в затылке. Ци-шэ

Точка ци-шэ, или «жилище энергии ци», расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц (рис. 14). Ци-шэ относится к меридиану желудка.

Для снятия напряжения в затылочных мышцах прижигание мокса-сигаретой длится 5–15 минут.

Воздействие на ци-шэ благотворно также при кашле, боли и отечности в области горла.

Женские болезни

Климакс, нарушение менструального цикла, мастопатия. Сочетание тай-чун – фу-лю

Точка тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневых костями (рис. 19). Точка относится к меридиану печени. При мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

Рис. 19

Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют «точкой первичной ци» и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный.

Воздействие на тай-чун благотворно: при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 20), она относится к меридиану почки.

Рис. 20

При гинекологических заболеваниях прижигание полынной сигаретой производится в течение 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Воспаления матки и яичников. Сочетание да-май – гуань-юань – ци-хай – сань-инь-цзяо – бай-хуань-шу – цзянь-ши

Точка да-май («пояс – сосуд») расположена в подреберной области: на горизонтали пупка и на вертикали соска (рис. 21). Прижигание мокса-сигаретой при расстройстве менструального цикла, белях, при выпадении матки производится до 15 минут.

Рис. 21

Да-май лежит на меридиане желчного пузыря, кроме женских болезней, на нее воздействуют при болях в пояснице; при запорах; в случае судорог и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

Точка гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 22).

Рис. 22

Тепловое воздействие на данную точку при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи, болях в нижней части живота длится до 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точка ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 22). Уже из названия можно определить, что на данную точку воздействуют, когда существует недостаток или застой активной ци. В гинекологии недостаток ци провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. Прижигание ци-хай мокса-сигаретой – до 20 минут.

Воздействие на данную точку благотворно: при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 23).

Рис. 23

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Точка бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4 крестцового позвонка (рис. 24). Точка относится к каналу мочевого пузыря и предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком ци и сыростью (воспаления матки и яичников). Прижигание точки мокса-сигаретой проводят 5–15 минут.

Рис. 24

Если вам покажется, что после прижигания данной точки появились нежелательные эффекты (усиление менструальных выделений или бели), исключите эту точку из сочетания: в отдельных древних канонах указывается, что точка предназначена только для иглокалывания.

Но если нежелательных последствий нет, прижигание бай-хуань-шу можете использовать при всех болях в пояснице.

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 25).

Рис. 25

Для лечения воспалений половой сферы (бели, воспаления, нарушение менструального цикла) прижигание длится 5–10 минут.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши – лечение сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. А также точку используют при болезнях желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); при простуде (кашель, лихорадка, боль в горле).

Мужские болезни

Простатит и аденома простаты. Сочетание точек гуань-юань-шу – шэнь-шу – гуань-юань – чжун-цзи – сань-инь-цзяо

Данное сочетание используется при первых признаках увеличения предстательной железы. Также все точки этого сочетания используются для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

Точка гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5 поясничного позвонка (рис. 26).

Рис. 26

Если вы прижигаете точку полынной сигаретой, время теплового воздействия должно быть не меньше 5 и не больше 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 26).

Тепловое воздействие на данную точку длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: болью в пояснице и тазобедренных уставах; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 27).

Рис. 27

Тепловое воздействие на данную точку длится до 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точка чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 27). Использовать эту точку нужно обязательно, если воспалительные заболевания в половой сфере сопровождаются импотенцией, болью в паховой области.

Тепловое воздействие на данную точку длится до 15 минут.

Дополнительно можно добиться уменьшения воспаления в эпигастральной области.

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 28).

Рис. 28

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Слабость и боль в половом члене. Чжун-цзи – тай-си – фу-лю – сань-инь-цзяо

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точка чжун-цзи («полярная звезда») см. предыдущую статью Простатит и аденома простаты. Изображение точки см. на рис. 27.

Точка тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 28).

При болезнях половой и урологической сферы прижигание полынной сигаретой проводят 5–15 минут.

Воздействие на тай-си полезно также: при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 28). При болезнях половой сферы прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке).

Точка сян-инь-цзяо («пересечение трех каналов») см. предыдущую статью Простатит и аденома простаты. Изображение см. на рис. 28.

Боль в яичке, нарушение мочеиспускания. Тай-чун

Точка тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневыми костями (рис. 29). При боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

Рис. 29

Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Желудок, кишечник и печень. Сочетание сян-гу – вэнь-лю – фу-лю – ян-ган

При болезнях печени обратите особое внимание на точку ян-ган.

Точка сян-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2 и 3 плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 29).

При болезнях желудочно-кишечного тракта (урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжка, икота, кишечные колики) прижигание полынной сигаретой до 15

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru минут.

Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Точка вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней ци для ее нормальной циркуляции (рис. 30). Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Рис. 30

Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 28).

При болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке) прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Точка ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10 грудного позвонка (рис. 31).

Рис. 31

Прижигание точки мокса-сигаретой при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота) производится 10–20 минут.

Боль в животе, понос. Сочетание точек вэнь-лю – цзу-сань-ли – шан-цзюй-суй

Точка вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным, на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней ци для ее нормальной циркуляции (рис. 30). Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 32).

Рис. 32

Прижигание мокса-сигаретой при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, поносе, постоянном чувстве голода, холоде в желудке, при запорах проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Точка шан-цзюй-суй («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка большой берцовой кости (поднимите ногу, у латерального края большеберцовой кости образуется большая длинная впадина). Или еще проще: на 3 цуня ниже точки цзу-сань-ли (рис. 32).

Прижигание мокса-сигаретой при ощущении стремительного поднятия ци (газов) от живота к грудной клетке, при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, при поносах или несваренье, при запорах проводить в течение 5–20 минут.

Воздействие на шан-цзюй-суй полезно также: при мышечной слабости, боли в суставах нижних конечностей; при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при затрудненном мочеиспускании, боли вокруг пупка.

Болезни печени и желчного пузыря. Жи-юэ – ци-мэнь – чжан-мэнь – ян-лин-цюань – сань-инь-цзяо

Точка жи-юэ («солнце-луна») расположена прямо вниз от соска, в 7 межреберном промежутке (рис. 33). Она относится к ножному меридиану желчного пузыря.

Рис. 33

При болях в подреберье и эпигастральной области, горечи во рту, снижении аппетита, тошноте и рвоте, чрезмерном брожении в кишечнике, отрыжке кислым, изжоге или запорах прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Точка ци-мэнь («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки жи-юэ (рис. 33). Точка относится к ножному каналу печени. Ее используют при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге – прижигание полынной сигаретой производится 5–15 минут.

Точку используют также: при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при женских болезнях, вызванным переохлаждением; при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

Точка чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11 ребра, на ножном меридиане печени (рис. 34). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

Рис. 34

Прижигание мокса-сигаретой производят 5–10 минут при чрезмерном брожении в

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 35). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря.

Рис. 35

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области) длится до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 28, с. 96).

Прижигание данной точки для лечения заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота) – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Биологически активные точки для лечения шеи и спины

Боль в шее и надплечье. Сочетание точек тянь-чжу – тянь-цзин

Точка тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 36).

Рис. 36

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины длится 3–5 минут.

Дополнительно во время лечения будет оказано благотворное воздействие на организм при головных болях, головокружении, лихорадке; воспалении слизистых оболочек носа и горла; при снижении остроты зрения.

Точка тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
отростка локтевой кости (рис. 37).

Рис. 37

Для лечения шейного отдела позвоночника (а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие) прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

Боль в шее, надплечье и ребрах. Сочетание точек тянь-чжу – цзюй-гу – и-си

Данное сочетание с точкой тянь-чжу (которая расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба – см. рис. 36) используют, когда вместе с напряжением в шее появляется напряжение в мышцах надплечья. Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Точка цзюй-гу («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения (рис. 38).

Рис. 38

Прижигание точки мокса-сигаретой при боли в шее, надплечье, плечевом суставе, затрудненном движении в суставах руки длится до 20 минут.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: излечение от головных болей.

Точка и-си («звук вздоха») – расположена на 3 цуня кнаружи от срединной линии спины, выше края лопатки (рис. 38).

Прижигание этой точки при болях в шее, грудной клетке (ребрах), напряжении в мышцах спины и позвоночника мокса-сигаретой длится 10–30 минут.

Дополнительно воздействие на эту точку благотворно при болезни легких (кашель, одышка); при бессоннице и утомляемости; при заложенности носа и носовых кровотечениях; при лихорадочных состояниях; при снижении (затуманивании) зрения.

Простудные боли в шее. Сочетание точек шу-гу – тянь-чжу

Это сочетание используется, когда заболевания шеи возникает из-за сквозняков и переохлаждения.

Шу-гу – таково древнее название 5 плюснефалангового сустава. А точка шу-гу расположена в углублении книзу от головки 5 плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 39).

Рис. 39

Воздействие полынной сигаретой при заболеваниях позвоночника (напряжение в затылочных мышцах, боли в пояснице, спине, задней поверхности нижних конечностей, боли в тазобедренном суставе) длится 5–10 минут.

Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

Точка тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 36).

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Боль в шее и затылочных мышцах. Точка цзя-чэ

Точка цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка (рис. 40).

Рис. 40

Для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах прижигание точки мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

При распространении болей от затылка до локтя. Сочетание точек цзянь-цзин – цюй-чи

Точка цзянь-цзин («колодец надплечья») расположена в углублении плеча над лопаточной костью (рис. 38). Прижигание при заболеваниях спины, плечевого сустава, шейного отдела позвоночника, при болях в затылочных мышцах проводить в течение 10–30 минут.

Воздействие на эту точку благотворно влияет при головной боли; заболеваниях молочной железы (в том числе у кормящих матерей); при кашле.

Точка цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 41).

Рис. 41

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом) не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Боли и тугоподвижность в пояснице. Сочетание точек шэнь-шу – фэн-ши – син-цзян

Данное сочетание используется при часто возникающих болях в пояснице, тугоподвижности при поворотах туловища. Самостоятельно выполнить тепловую рефлексотерапию можно, если правильно разметить точку шэнь-шу, расположенную на спине.

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 42).

Рис. 42

Тепловое воздействие на данную точку при болях в спине (а также коленях) длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 43).

Рис. 43

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 44.

Рис. 44

Прижигание полынной сигаретой при болях в спине 5–10 минут.

Дополнительный лечебный эффект от прижигания: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Боль в позвоночнике. Точка шоу-сань-ли

Шоу-сань-ли («селение на руке в трех (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу») – расположение этой точки см. рис. 45.

Рис. 45

Воздействие на данную точку избавит вас от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке.

Дополнительное воздействие от прижигания: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли.

Натирайте точку или воздействуйте полынной сигаретой (мокса-сигаретой). Время воздействия полынной сигаретой – 5–20 минут.

Боль при поворотах тела. Сочетание точек хэ-гу – тянь-ю – фэн-чи – кунь-лунь

Сочетание «хэ-гу – тянь-ю – фэн-чи – кунь-лунь» обязательно используется, когда боль в спине не позволяет поворачивать корпус в стороны.

Точка хэ-гу («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Согласно древним канонам, эту точку можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 46).

Рис. 46

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано!

Если вы прижигаете точку полынной сигаретой, время теплового воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Точка тянь-ю («небесное окно») расположена кзади и книзу от мочки уха, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне угла нижней челюсти (рис. 47).

Рис. 47

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Натиранием или прижиганием этой точки вы воздействуете на спину и мышцы задней части шеи.

Воздействуя на тянь-ю, вы попутно будете избавляться от снижения слуха, обоняния и остроты зрения, от заложенности носа и носовых кровотечений, от боли в горле, лихорадки, бессонницы и ночных кошмаров.

Точка фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 48).

Рис. 48

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Вы сможете воздействовать на спину, затылочные мышцы, избавиться от судорог мышц, боли в костях и суставах.

Воздействуя на фэн-чи, вы дополнительно избавляетесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек (носа, горла и глаз). Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точка кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 49).

Рис. 49

Прижигание полынной сигаретой длится 5–15 минут. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Боль в спине и ребрах. Сочетание точек ся-бай – синь-шу – гэ-шу – нэй-гуань

Сочетание биологически активных точек «ся-бай – синь-шу – гэ-шу – нэй-гуань» избавит от болей в спине и ребрах.

Ся-бай, или «сжимая белый» (в данном случае под белым подразумевается легкие и бронхи) – эта точка расположена на внутренней поверхности плеча (рис. 50) на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки.

Рис. 50

Воздействие на эту точку избавит вас от болей в позвоночнике и всей спине, от боли в области плечевого сустава.

Дополнительное воздействие от прижигания: избавление от кашля, одышки, чувства переполнения в грудной клетке, беспокойства.

Натирайте или прижигайте эту точку. Время воздействия полынной сигаретой – 10–20

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru минут.

Синь-шу – «точка спины и сердца», она находится под остистым отростком 5 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 51).

Рис. 51

На эту точку воздействуют для избавления от болей в пояснице. Время воздействия полынной сигаретой 5–15 минут.

Поскольку синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болезней сердца, избавление от сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Прижигание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7 грудного позвонка (рис. 51).

Воздействуйте на нее 5–15 минут полынной сигаретой или натирайте чесночным составом. Это избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

Кроме того, воздействие на данную точку полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

Нэй-гуань – «внутренняя (сторона руки) горная граница» для прохождения болезнетворной ци. Она находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью (рис. 52).

Рис. 52

Если вы будете пользоваться полынной сигаретой для прижигания, время воздействия 5–15 минут. Точка используется для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите также боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях.

Биологически активные точки для лечения суставов

Как и при болях в позвоночном столбе, воздействие будет наиболее эффективным, если использовать (последовательно) сочетание биологически активных точек.

Плечевой сустав: сочетание точек юнь-мэнь – чи-цзэ – ле-цюэ

Точка юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 53). Время теплового воздействия на биологически активную точку составит 10–20 минут.

Рис. 53

Лучше воспользоваться втиранием чесночного состава, поскольку для последующей точки данного сочетания (чи-цзэ) не используют прижигание.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции ци легких; лечение болезней сердца (аритмия, приступы стенокардии).

Точка чи-цзэ («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе (рис. 54).

Рис. 54

Чаще для этой точки используют иглоукалывание, но при болезнях суставов руки (и коленного сустава) допускается втирание (но не прижигание!).

Втирание в точку чи-цзэ поможет вам также при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа; приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несваренье желудка; при артериальной гипертонии.

Точка ле-цюэ («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Чтобы ее найти, скрестите руки, как показано на рис. 55 (в положение рукопожатия), и выпрямите указательный палец. Палец укажет на нужную точку.

Рис. 55

Тепловая процедура при лечении суставов руки (а также боли в пояснице и тугоподвижности шейных отделов позвоночника) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект при других заболеваниях от воздействия на точку: лечение недержания мочи, частого мочеиспускания, воспаления мочевого пузыря; помощь при болезнях органов дыхания (кашель, одышка, боль в горле, отеки слизистых оболочек носоглотки); избавление от частых головных болей, жара, озноба; лечение заболеваний кишечника (рвота, понос, вздутие, запоры); лечение мастита.

Плечевой сустав: сочетание точек бин-фэн – юнь-мэнь

Данное сочетание точек используют при острой боли и тугоподвижности плечевого сустава.

Точка бин-фэн («управление ветром») расположена в надостной ямке, в углублении,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru образующимся при поднятии рук (см. рис. 51 на с. 120).

Ее прижигают в течение 10–15 минут при болях и ограничении подвижности в плечевом суставе, боли в лопатке, задней части надплечья.

Точка юнь-мэнь, которую мы уже использовали в предыдущем сочетании, расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 53). Время теплового воздействия на биологически активную точку составит 10–20 минут.

Лечение локтевого сустава: Сочетание точек тянь-цзин – цюй-чи – цзянь-ши – ян-си – чжун-чжу – ян-гу – вань-гу – ле-цюэ – е-мэнь

Боль и отек в локтях достаточно распространенная проблема. Воздействие на сочетание точек позволит вернуть подвижность локтевых суставов.

Сочетание этих точек рекомендуется при хронической боли и переутомлении в локтевом суставе. Если у вас нет возможности использовать все точки – воспользуйтесь сочетанием 2 точек тянь-цзин – цюй-чи.

Точка тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости (как определить единицу измерения 1 цунь – см. Глава 2. Боль в пояснице. Рефлексотерапия, массаж, гимнастика/Чжен-цзю терапия для здоровья поясницы/Точки воздействия при болях в пояснице (рис. 56).

Рис. 56

Для лечения локтевого и плечевого сустава прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

Точка цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 57).

Рис. 57

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом), не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье – 5–10 минут.

Точка ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 57). Тепловое воздействие при болезнях суставов должно быть не меньше 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка);

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 58).

Рис. 58

Для лечения локтевого сустава и других болей в руке прижигание длится 5–10 минут.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши – лечение сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. А также точку используют при болезнях желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); при простуде (кашель, лихорадка, боль в горле); при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации).

Точка чжун-чжу («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами (рис. 59).

Рис. 59

Для лечения суставов рук (локтевого, плечевого, запястных), а также болей в спине и позвоночнике) воздействие мокса-сигаретой не менее 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских бородавок; улучшение перистальтики кишечника.

Точка ян-гу («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой» (рис. 60).

Рис. 60

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, при боли в ребрах) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха.

Точка вань-гу («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, на 1 цунь ниже точки ян-гу – через бугорок от нее (рис. 60).

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также боли в спине) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на вань-гу: улучшение слуха; улучшение самочувствия при лихорадочных состояниях; снижение раздражительности, возбуждению; избавление от носовых кровотечений; достижение умеренности в еде; улучшение обмена веществ; увеличение мышечной силы.

Точка е-мэнь («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 59). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца.

При болезнях суставов руки, при напряжении мышц руки точку е-мэнь 3–5 минут прижигают мокса-сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.

Точка ле-цюэ («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Чтобы ее найти, скрестите руки, как показано на рис. 61 (в положение рукопожатия), и выпрямите указательный палец. Палец укажет на нужную точку.

Рис. 61

Тепловое воздействие на ле-цюэ при лечении суставов руки (а также боли в пояснице и тугоподвижности шейных отделов позвоночника) длится 5–10 минут.

Боли в пальцах и запястье. Сочетание точек тянь-цзин – вай-гуань – чжи-гоу – ян-си – вань-гу – шан-лянь – хэ-гу

Как правило, боль в запястье сопровождается болью в предплечье и напряжением в локтевом суставе. Сочетание точек для лечения локтя отчасти поможет снять боли в запястье, его можно чередовать с предлагаемым сочетанием для кисти руки: 15 дней прижигание биологически активных точек для локтевого сустава (предыдущее сочетание), затем перерыв на 2 недели, после которого выполняется прижигание нижеприведенных точек.

Это сочетание используют при болях в запястье, артритах, а также при чувстве онемения в кисти при остеохондрозе позвоночника.

Точка тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости (рис. 62).

Рис. 62

Для лечения суставов кисти прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Точка вай-гуань («наружный горный проход, застава») расположена на 2 цуня выше тыльной лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями (рис. 63).

Рис. 63

При артритах и обездвижении суставов, треморе и онемении рук точку прижигают 5–15 минут мокса-сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на вай-гуань: лечение сердцебиения, беспокойства, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах, хронических запорах); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка чжи-гоу («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья (рис. 63).

Прижигание точки при артритах длится 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка вань-гу («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, на 1 цунь ниже точки ян-гу («под косточкой» запястья) – через бугорок от нее (рис. 60, с. 127).

Точка ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 64). Тепловое воздействие при болезнях суставов должно быть не меньше 5–10 минут.

Рис. 64

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также боли в спине) длится 5–10 минут.

Точка шан-лянь («верхняя сторона») расположена на наружной поверхности предплечья на 3 цуня ниже локтевого сгиба (рис. 64).

Прижигание при артрите запястья и кисти длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на шан-лянь: улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах и хронических запорах); лечение болезней бронхов и легких.

Точка хэ-гу («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Согласно древним канонам, эту точку можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 65).

Рис. 65

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано!

Если вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Тазобедренный сустав – острая и хроническая боль. Сочетание точек фэн-ши – шэнь-шу – хуань-тяо – цзу-сань-ли – сань-инь-цзяо – сюань-чжун

Данное сочетание точек используется при острой и хронической боли в пояснице и бедре, а также при реабилитации верхней конечности после инсульта.

Точка фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 66).

Рис. 66

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 51, с. 120).

Тепловое воздействие на данную точку при болях в спине (а также коленях) длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 51, с. 120). Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе.

При боли в суставе, слабости ноги, невозможности полноценно подпрыгнуть и пробежаться, при болях в пояснице – прижигать точку хуань-тяо мокса сигаретой надо от 15 до 30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например, крапивница).

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 67).

Рис. 67

Прижигание мокса-сигаретой при боли в суставах ноги, мышечной слабости проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, вздутие живота, урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запор); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения.

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 68).

Рис. 68

Прижигание данной точки при нарушениях двигательной функции, болях в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе 5–15 минут.

ВНИМАНИЕ! Беременным воздействие на данную точку противопоказано, поскольку может преждевременно усиливаться родовая деятельность.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Точка сюань-чжун («подвешенный колокольчик») расположена на 3 цуня выше лодыжки на наружной поверхности голени (рис. 69). В древности маленьким детям чуть выше лодыжки подвешивали колокольчик, поэтому точка получила название «подвешенный колокольчик».

Рис. 69

Прижигание точки мокса-сигаретой при болезнях опорно-двигательного аппарата (боли в тазобедренном суставе, пояснице, коленном суставе, голени, голеностопном суставе, а также напряжение шейных и затылочных мышц) – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней пищеварительной системы (вздутие кишечника, тошнота, рвота, понос, снижение аппетита); лечение простудных заболеваний, особенно сопровождающихся лихорадкой и отеками слизистых оболочек.

Боль в колене и стопе. Сочетание точек цзу-сань-ли – ян-лин-цюань – фэн-ши – кунь-лунь – цзе-си

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 67, с. 134).

Прижигание мокса-сигаретой при боли в суставах ноги, мышечной слабости проводить в течение 10–30 минут.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru коленом, на внешней стороне голени (рис. 66, с. 132).

Прижигание полынной сигаретой для лечения колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе длится до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение головных болей, болей в подреберье.

Точка фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 66, с. 132).

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний колена, тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 70).

Рис. 70

Прижигание полынной сигаретой длится 5–15 минут. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на колено, поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Точка цзе-си («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 71).

Рис. 71

Прижигание полынной сигаретой для лечения суставных болей, отеков колена – до 5 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности.

Слабость и привычные вывихи коленного сустава. Сочетание точек фэн-ши – инь-ши

Точка фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 66, с. 132).

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний колена, тазобедренного

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги (рис. 67, с. 134).

Прижигание полынной сигаретой при болях в коленном суставе, бедре и пояснице – до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в области сердца.

При болях и онемении в стопе и голени. Сочетание точек хуань-тяо – фэн-ши – инь-ши – чэн-шань – кунь-лунь – шэнь-май

Точка хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 51, с. 120). Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе.

При боли в суставе, слабости ноги, невозможности полноценно подпрыгнуть и пробежаться, при болях в пояснице прижигание точки хуань-тяо мокса сигаретой надо от 15 до 30 минут.

Точка фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 66, с. 132).

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника, кнаружи от срединной линии (рис. 67, с. 134).

Прижигание полынной сигаретой при болях в коленном суставе, бедре и пояснице – до 10 минут.

Точка чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент привстанет на носочки и напряжет икроножную мышцу (рис. 72).

Рис. 72

Прижигание точки полынной сигаретой при болях в стопе, бедре, голени можно проводить до 15–20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.

Точка кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 70, с. 137).

Прижигание полынной сигаретой длится 5–15 минут. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на колено, поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Точка шэнь-май («разгибающая сосуды») расположена в углублении у нижнего края

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
латеральной (боковой части) лодыжки – рис. 70, с. 137.

Прижигание полынной сигаретой при болях в стопе, отечности ног, болях в крестце и пояснице – 3–5 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-май: уменьшение дряблости мышц, судорог нижних конечностей; лечение мастита; избавление от депрессии и головокружения.

Геморрой: шан-цю – фу-лю

Точка шан-цю (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости (рис. 73). При геморрое, болезнях печени и пищеварительного тракта шан-цю прижигают полынной сигаретой до 15 минут.

Рис. 73

Воздействие на шан-цю полезно также: при отеках, кашле, одышке; при депрессивных состояниях.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 73). При геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке) прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Все болезни почек. Сочетание шэнь-шу – цзин-мэнь

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 51, с. 120). Точка относится к меридиану мочевого пузыря. Тепловое воздействие на данную точку при недержании мочи или частом мочеиспускании длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: сердцебиением и лихорадкой неизвестной причины; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точка цзин-мэнь («столичные ворота») расположена у свободного конца 12 ребра (рис. 74). При всех болезнях почек и водного обмена (затрудненное мочеиспускание, помутнение мочи, отеки лица и конечностей) прижигание полынной сигаретой производят в течение 10–30 минут.

Рис. 74

Точка цзин-мэнь относится к каналу желчного пузыря, дополнительный эффект от

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
воздействия на нее – лечение болей в подреберье, облегчение болей и чрезмерного брожения в животе; а также лечение воспалений в тазобедренном суставе и лопатке.

Канон «Линь-шу» гласит о болезнях, связанных с вкусовыми пристрастиями человека:

«Пять вкусов попадают в рот. Каждый из них связан с определенным местом, и каждый из них связан с определенной болезнью. Кислый цвет связан с сухожилиями. Если есть много кислого, тогда у человека возникает болезнь лун (задержка мочи. – Прим.). Соленый цвет связан с кровью. Если есть много соленой пищи, тогда у человека возникает жажда. Острый вкус связан с ци. Если есть много острой пищи, тогда возникает заболевание сердца. Острый вкус движется вместе с ци, поэтому острый вкус входит в сердце, и у человека начинается выделение пота. Горький вкус соответствует костям, и если есть много горькой пищи, тогда у человека будут возникать приступы рвоты. Сладкий вкус связан с мышцами, и если есть много сладкой пищи, тогда человек будет находиться в угнетенном настроении. Таким образом, понятно, что следует расспросить больного относительно его вкусовых привязанностей, с тем, чтобы разобраться в причине возникновения заболевания и поставить правильный диагноз.

Возрастные нарушения зрения

При глаукоме, снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения, конъюнктивите. тай-чун – цзин-мин – хэ-гу – гуан-мин

Точка цзин-мин («просветление глаза») расположена на 0,1 цуня к носу от внутреннего угла глаза (рис. 75). Точка относится к каналу мочевого пузыря, используется для лечения отеков и покраснения глаза (воспаления конъюнктивы), боли в глазу, понижения остроты зрения, светобоязни, слезотечения на холоде и на ветру, для повышения сумеречного зрения, а также для уменьшения головной боли.

Рис. 75

ВНИМАНИЕ! Прижигание цзин-мин противопоказано – используйте акупрессуру, то есть надавливайте на точку указательным пальцем в течение 4–5 минут.

Точка тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневыми костями (рис. 76). При боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

Рис. 76

Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта; при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей.

Точка хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 77). Если вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Рис. 77

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Точка гуан-мин («свет») получила свое название благодаря важной роли в просветлении зрения. Она расположена на 5 цуней выше латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости (рис. 78). Воздействие на точку мокса-сигаретой при понижении остроты зрения, боли, жжении и покраснении глаз, сухость в глазу, нарушении сумеречного зрения должно продолжаться 5–20 минут.

Рис. 78

Прижигая гуан-мин, вы попутно будете избавляться от боли в пояснице, от чувства переполнения в грудной клетке, от болей в паху, сухости в горле, тошноты, недержания мочи или задержки мочи, от болей и припухлости молочной железы.

Глава 5

Древние секреты рефлексотерапии

Пять типов шу-точек: желудок, легкие, суставы, сердце, болезни жара

Пять шу-точек – это пять типов точек двенадцати главных меридианов. Их называют точки-истоки, точки-ручьи, точки-быстрины, точки-реки, точки-устья.

Такие точки существуют на меридианах Цзан-органов (плотных органов, относящихся к Иньской системе) и Фу-органов (полых органов, относящихся к системе Янь).

Главная функция плотных органов – переработка и хранение питательных веществ, жизненной энергии ци, крови и жидкостей тела. Главная функция полых органов – переваривание пищи и выведение шлаков из организма.

Точки-истоки – неотложная помощь

Точки-истоки используют как неотложную помощь при критических состояниях. В этих точках канальная ци расположена не глубоко. Поэтому точки-истоки часто используются при неотложной помощи, способствуя пробуждению жизненного духа при критических состояниях.

Канон трудностей «Нань цзин»

Истоки лечат ощущение полноты под сердцем.

Для плотных органов точки-истоки: шао-шан, чжун-чун, шао-чун, ин-бай, да-дунь, юн-цюань

Все эти точки расположены на пальцах ног и рук.

Точка шао-шан («мало») расположена на лучевой стороне большого пальца кисти, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 79). Прижигание мокса-сигаретой – 1–3 минуты.

Рис. 79

Дополнительный эффект от воздействия на шао-шан: лечение болезней органов дыхания (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния, воспаление горла, боль в горле с жаждой); головная боль, носовое кровотечение, беспокойство; рвота, боль в эпигастрии, судороги.

Точка чжун-чун («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца (рис. 79). Прижигание мокса-сигаретой – 2–3 минуты.

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чун: избавление от сердечной боли, сердцебиения; лечение нервных расстройств, расстройств речи; лечение гастрологических заболеваний (понижение аппетита, рвота, понос); снижение артериального давления, избавление от шума в ушах.

Точка шао-чун («ручной канал сердца») расположена на лучевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 80). Прижигание мокса-сигаретой – до 5 минуты.

Рис. 80

Дополнительный эффект от воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (высокой температуры, потеря сознания).

Точка ин-бай («скрывать белый») расположена на внутренней стороне большого пальца стопы, скрывшись на «границе красных и белых мышц», приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 81). Прижигание полынной сигаретой до 10 минут.

Рис. 81

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение кровотечений (маточные кровотечения, обильные менструации, носовые кровотечения, кровохарканье); лечение гастрологических заболеваний (вздутие живота, понижение аппетита, рвота, понос, боль в эпигастральной области); лечение нервных болезней (беспокойство, бессонница, подавленность настроения, маниакальное состояние); избавление от боли и переполнения в грудной клетке, кашля, одышки.

Точка да-дунь («большой, толстый» (палец)) расположена на большом пальце стопы, на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 82). Кроме воздействия массажем, точку можно прижигать до 10 минут.

Рис. 82

Дополнительный эффект от воздействия на да-дунь: лечение болезней канала печени (грыжа, боль в паху, ночное недержание мочи, задержка мочи, гонорея, затрудненное мочеиспускание), лечение болезней половой сферы (боль в головке полового члена и яичке, втяжение яичка, одностороннее увлечение яичка, повышенная потливость, покраснение, опухание и боль наружных половых органов, выпадение матки, зуд вульвы, маточные кровотечения, аменорея).

ВНИМАНИЕ! воздействие на да-дунь при беременности не допускается!

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 83). Она является точкой-источком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек. Прижигание точки полынной сигаретой – до 10 минут.

Рис. 83

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при недостатке Инь почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин, носовое кровотечение, сухость во рту, жар в ступнях, желтая моча), при недостатке Ян почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, импотенция, поллюции, частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, гонорея, диабет, бесплодие), при нарушении гармонии между сердцем и почками (беспокойство, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, головокружение, шум в ушах, сухость в горле, боль в пояснице), при недостатке Инь легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке Инь печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание зрения, сухость в горле, ощущение жара в ступнях и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при нервных болезнях и многих других.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Для полых органов точки-исток: шан-ян, гуань-чун, шао-цзэ, ли-дуй, цзу-цяо-инь, чжи-инь

Точка шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 84). Прижигание мокса-сигаретой до 10 минут.

Рис. 84

Дополнительный эффект от воздействия на шан-ян: лечение лихорадочных состояний без пота; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (глаукома, бельмо, отеки под глазами).

Точка гуань-чун («конец перекрестка») расположена на внешней стороне безымянного пальца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 85). Прижигание мокса-сигаретой до 10 минут.

Рис. 85

Дополнительный эффект от воздействия на гуань-чун: лечение лихорадки; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек и покраснения глаз; используется при болях в области сердца, головных болях; избавление от острой рвоты и поноса.

Точка шао-цзэ («маленькое болотце») расположена на локтевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 85). Прижигание мокса-сигаретой до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзэ: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

Точка ли-дуй («крутой обрыв») расположена на наружной стороне второго пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 82, с. 152). Прижигание мокса-сигаретой до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (понижение аппетита, ощущение голода с пониженным аппетитом, вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение желудка); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

Точка цзу-цяо-инь («ножное отверстие») расположена на наружной стороне безымянного стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 82, с. 152).

Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от головных болей, головокружения, боли в глазах (мигрени), шума в ушах из-за перепада давления; предупреждение нервных расстройств; лечение одышки и лихорадки.

Точка чжи-инь («достичь инь») расположена на наружной стороне 5 пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 86).

Рис. 86

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение головной боли в затылке и в темени, боли в глазах (мигрень); лечение боли в стопе; лечение раздражительности.

Точки-ручьи – лечение болезней жара

Канальная ци в точках-ручьях обильней, чем в точках истоках, но находится глубже. Точки-ручьи используют, когда болезнь сопровождается лихорадкой, повышением температуры.

Когда болезнь проявляется в изменении цвета лица, используйте ручьи.

Канон трудностей

Для плотных органов точки-ручьи: юй-цзи, лао-гун, шао-фу, да-ду, син-цзянь, жань-гу.

Точка юй-цзи («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1 пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти (рис. 87). Название происходит от того, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы.

Рис. 87

Прижигание юй-цзи противопоказано, используйте акупрессуру!

Канон «Золотое зеркало медицины», XVIII век, допускает кратковременное прижигание точки только при острой зубной боли.

Иглокалывание точки допускается, но это врачебная процедура.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, воспаление горла, сухость в горле с жаждой, потеря голоса, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния при простуде); лечение нервных расстройств; лечение мужских болезней; лечение лихорадки с головной болью; избавление от рвоты, боли в животе; притупление зубной боли.

Точка лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2 и 3 пястными костями (рис. 88). Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку. Прижигание полынной сигаретой допускается до 10 минут.

Рис. 88

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); лечение эпигастральных болезней (резкая боль в эпигастральной области, отрыжка, рвота, снижение аппетита, жажда, заболевания печени и желчного пузыря с потемнением мочи); лечение лихорадочных состояний без пота; снижение переутомления. Точка используется для уменьшения зубной боли.

Точка шао-фу («средоточие (канала) сердца») расположена на ладонной поверхности кисти между 4 и 5 пястными костями (рис. 88). При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца, сердцебиения; лечение болей в суставах руки – от мизинца до плечевого сустава; лечение болезней почек и половых органов (задержка мочи, кровь в моче); задержка нервных расстройств.

Точка да-ду («большой город») расположена в углублении кпереди от внутреннего края плюснефалангового сочленения большого пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 89). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 89

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области эпигастрия (вздутие живота, тошнота, рвота, понос, запор); лечение болей в стопе, в голеностопном суставе, болей в пояснице; лечение болезней жара и лихорадочных состояний.

Точка син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 90. Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 90

Дополнительный лечебный эффект от прижигания точки: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Точка жань-гу («впадина») расположена в углублении кпереди от нижнего края бугорка ладьевидной кости (рис. 89). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Дополнительный лечебный эффект от воздействия на жань-гу: лечение гинекологических заболеваний (маточные кровотечения, дисменорея, бесплодие, выпадение матки, зуд вульвы); лечение импотенции, болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение болезней дыхательных путей (одышка, кашель с отхаркиванием крови, боль в горле); лечение нервных расстройств; лечение болезней желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

Для полых органов точки-ручьи: эр-цзянь, е-мэнь, цян-гу, нэй-тин, ся-си, цзу-тун-гу

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точка эр-цзянь («второй промежуток») расположена во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава (при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца). Расположение точки см. рис. 91. Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 91

Дополнительный эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, воспаления десен; лечение болезней глаз – боль, желтушность склер; лечение боли в суставах – кисти и надплечья.

Точка е-мэнь («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 92). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца. При болезнях суставов руки, при напряжении мышц руки точку е-мэнь 3–5 минут прижигают мокса-сигаретой.

Рис. 92

Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.

Точка цянь-гу («перед ущельем горного потока») расположена в углублении кпереди от пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки, напоминающей русло горного потока (рис. 93). Сожмите в кулак кисть, найдете точку в углублении кпереди от локтевого края 5 пястно-фалангового сустава. Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 93

Основной эффект от воздействия на цянь-гу – лечение болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния без пота, сухость в горле, жажда, затрудненное мочеиспускание красной мочой при заболеваниях печени и почек).

Дополнительный эффект от воздействия на цянь-гу: лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз); лечение так называемых болезней «расстройства жизненного духа» (боль в области сердца, депрессия); лечение гипертонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, шум в ушах); лечение суставов (кисти и запястья, боли, онемение, нарушение двигательной функции в области предплечья).

Точка нэй-тин («внутренний двор дома») расположена на конце щели между 2 и 3 пальцами ноги, напоминающей ворота (рис. 94). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 94

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Основной эффект от воздействия на точку – лечение болезней со свойствами жара, в том числе: носовое кровотечение, боль в эпигастральной области, жажда, покраснение лица, головная боль, икота, кариес, зубная боль, воспаление горла из-за жара в желудке, лихорадочные состояния без пота.

Дополнительный эффект: лечение болезней желудка (понижение аппетита, боль в животе, вздутие живота, понос); лечение суставов ноги (отек и боль тыльной поверхности стопы, боль в голени, нарушение двигательной функции нижней конечности, похолодание конечностей).

Точка ся-си («сжатая с двух сторон») расположена на тыльной стороне стопы, на конце межпальцевой складки между 4 и 5 пальцами стопы. (рис. 94) Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Основной эффект от воздействия на ся-си – лечение «возгораний огня печени» (боль и ощущение распирания в подреберье, боль, отек и покраснение глаз, беспокойный сон с многочисленными сновидениями, головная боль, лихорадочные состояния без пота).

Дополнительный эффект: ликвидация застоя ци печени, приводящего к боли в подреберье, маститам, аменорее и другим женским болезням; лечение болей и распираний в грудной клетке, отечности в области шеи.

Точка цзу-тун-гу («углублении в ноге») расположена в углублении кпереди и книзу от 5 плюснефалангового сустава, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 95). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 95

Дополнительный эффект от воздействия на цзу-тун-гу: лечение болезней головы и лица, в том числе головная боль в теменной и затылочной областях, головокружение, напряжение шейных и затылочных мышц, носовое кровотечение, снижение остроты зрения, затуманивание зрения, покраснение глаз.

Точки-быстрины – восстановление молодой подвижности тела

Канальная ци в точках-быстринах набирает достаточную мощь. Точки используют для лечения глубоких тканей фасций и суставов и для восстановления молодости тела.

Быстрины лечат тяжесть в теле и боль в суставах.

Канон трудностей

Для плотных органов точки-быстрины: тай-юань, да-лин, шэнь-мэнь, тай-бай, тай-чун, тай-си.

Точка тай-юань («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне лучезапястной складки, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы 1 пальца, кнаружи и кверху от бугристости ладьевидной кости (рис. 96). Прижигание точки проводится не более 5 минут.

Рис. 96

Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

Точка да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки и относится к меридиану перикарда (рис. 96). Ее прижигают мокса-сигаретой 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин: лечение болезней сердца (боли в области сердца, сердцебиение); улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья, депрессивного состояния, бессонницы; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Точка шэнь-мэнь («ворота жизненного духа Шэнь») расположена у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями (рис. 96). Прижигание мокса-сигаретой выполнять 3–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством жизненного духа Шэнь (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Точка тай-бай («большой белый») расположена в углублении на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки 1 плюсневой кости, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 97). Прижигание мокса-сигаретой выполнять 5–10 минут.

Рис. 97

Основной эффект от воздействия на точку в сочетании с другими точками-быстринами – лечение нарушений двигательной и чувствительной функции нижних конечностей и нижнего отдела позвоночника.

Дополнительный эффект от воздействия на точку тай-бай: лечение болезней селезенки (боль в области эпигастрия, вздутие живота, запор, понос, жидкий стул с примесью крови и слизи, отрыжка, урчание в животе, понижение аппетита); лечение расстройства жизненного духа Шэнь (боль в области сердца, чувство переполнения в грудной клетке, замедленный пульс, раздражительность, подавленное состояние).

Точка тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневыми костями (рис. 98). Точка относится к меридиану печени. Ее прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

Рис. 98

Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют точкой первичной ци и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный.

Воздействие на тай-чун благотворно: при гинекологических заболеваниях, таких как мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей); при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Точка тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 98). Прижигание точки полынной сигаретой проводят 5–15 минут.

Воздействие на тай-си полезно: при болезнях половой и урологической сферы; при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Для полых органов точки-быстрины: сань-цзянь, чжун-чжу, хоу-си, сянь-гу, цзу-линь-ци, шу-гу.

Точка сань-цзянь («третий промежуток») расположена в промежутке между проксимальной фалангой и пястной костью, поэтому и называется «третья в промежутке» (рис. 99). Найти эту точку можно при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца, во впадине кзади от пястно-фалангового сустава. Прижигание полынной сигаретой проводится до 15 минут.

Рис. 99

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель с затрудненным отхаркиванием мокроты, чувство переполнения в грудной клетке); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

Точка чжун-чжу («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами (рис. 100).

Рис. 100

Для лечения суставов рук (локтевого, плечевого, запястных), а также болей в спине и позвоночнике) воздействие мокса-сигаретой не менее 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
бородавок; улучшение перистальтики кишечника.

Точка хоу-си («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони, которая похожа на ручей, текущий с вершины горы (рис. 101). Если кисть сжать в кулак, точку можно найти в углублении кзади от локтевого края головки 5 пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Рис. 101

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в горле и отечности носоглотки, носовых кровотечений; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз, гноетечение и припухлость в углах глаз); синдром вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, жар в теле, озноб).

Точка сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2 и 3 плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 102).

Рис. 102

При болезнях желудочно-кишечного тракта (урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжка, икота, кишечные колики) прижигание полынной сигаретой до 15 минут.

Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Точка цзу-линь-ци («течение сверху вниз по ноге») расположена между 4 и 5 плюсневыми костями, в углублении у латеральной стороны сухожилия разгибателя мизинца стопы (рис. 102). Прижигание мокса-сигаретой надо проводить 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от застоя ци в печени (для него характерны ощущение распирания и боль в подреберье, мастопатия и дисменорея и другие нарушения менструального цикла у женщин); лечение таких болезней, как боль в наружном углу глаза, боль в подреберье, боль и припухлость в подмышечной области, боль в одной половине головы, боли в области сердца и одышка.

Точка шу-гу (таково древнее название 5 плюснефалангового сустава) расположена в углублении книзу от головки 5 плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 103).

Рис. 103

Воздействие полынной сигаретой при заболеваниях позвоночника (напряжение в затылочных мышцах, боли в пояснице, спине, задней поверхности нижних конечностей, боли в тазобедренном суставе) длится 5–10 минут.

Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

Точки-реки – лечение органов дыхания

В точках-реках движение канальной ци напоминает течение воды в реках – быстрое и полноводное. Точки-реки используют для лечения болезней органов дыхания, вызванных внешней патогенной ци.

Канон трудностей

Реки лечат одышку и кашель, озноб и лихорадку.

Для плотных органов точки-реки: цзинь-цюй, цзянь-ши, лин-дао, шан-цю, чжун-фэн, фу-лю.

Точка цзинь-цюй («поток воды») расположена в нижней части ладонной поверхности предплечья, на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией (рис. 104).

Рис. 104

Прижигание цзинь-цюй строго противопоказано! Как и всех точек, которые находятся возле артерии, где бурлят ци и кровь – на сгибах запястья, локтевых сгибах, в подколенных впадинах.

Точку традиционно используют для лечения болезней легких и дыхательных путей – кашель, одышка, боль и отечность слизистой оболочки горла.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в запястье и предплечье; лечение болезней, вызванных восприятием внешнего патогенного холода (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение болезней селезенки и желудка (боль в эпигастриальной области, рвота); другие болезни и состояния (сонливость, избыточный жар в ступнях и ладонях, боли в грудной клетке и спине невралгического характера, боли в руке).

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 105). Точка относится к меридиану перикарда. Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут.

Рис. 105

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния; лечение

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Точка лин-дао («божественный путь») расположена у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки (рис. 104). Прижигание полынной сигаретой проводится до 20 минут, но увеличивайте время воздействия постепенно.

Согласно древним трактатам, лин-дао способствует нормализации состояния жизненного духа Шэнь. Воздействие на точку можно сравнить с прокладыванием пути к божественному духу Шэнь.

Дополнительный эффект от воздействия на точку лин-дао: поскольку точка относится к ручному меридиану сердца, ее используют для лечения болезней сердца и сосудов (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, сердцебиение); среди других болезней – лечение голосовых связок (потеря голоса и осиплость).

Точка шан-цю (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости (рис. 106). Шан-цю прижигают полынной сигаретой до 15 минут.

Рис. 106

Воздействие на шан-цю полезно: при отеках, кашле, одышке; при депрессивных состояниях, при геморрое, болезнях печени и пищеварительного тракта.

Точка чжун-фэн («находиться внутри») расположена на 1 цунь впереди от медиальной лодыжки, в углублении у внутреннего края сухожилия передней большеберцовой мышцы (рис. 107). Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Ее можно прижигать мокса-сигаретой до 15 минут.

Рис. 107

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-фэн: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтуха, снижение аппетита, тяжесть в теле, вздутие живота), лечение заболеваний ножного канала печени (боль в пояснице, грыжа, боль в паху, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, сухость в горле, боль и судороги по ходу канала на нижних конечностях), лечение заболеваний половой сферы (поллюции, импотенция, боль в наружных половых органах, боль в яичке, втяжение яичка), лечение болезней, связанных с недостатком ци (нехватка воздуха, бледность, тяжелые вздохи, озноб, затрудненное мочеиспускание светлой мочой, боль в пояснице, похолодание конечностей, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, снижение аппетита), лечение воспалений горла и головокружения.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 106). При геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке) прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Для полых органов точки-реки: ян-си, чжи-гоу, ян-гу, цзе-си, ян-фу, кунь-лунь.

Точка ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 108). Тепловое воздействие при болезнях легких (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка) должно быть не меньше 5–10 минут.

Рис. 108

Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний суставов и верхнего отдела позвоночника; лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Точка чжи-гоу («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья (рис. 109).

Рис. 109

Прижигание точки при артритах – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка ян-гу («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой» (рис. 110). Воздействие полынной сигаретой длится 5–10 минут.

Рис. 110

Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха; лечение суставов (боли в локте, запястных суставах, предплечье, а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, болей в ребрах).

Точка цзе-си («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 111). Прижигание полынной сигаретой – до 5 минут.

Рис. 111

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзе-си: используется для лечения суставных болей, отеков колена; лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности.

Точка ян-фу («вспомогательная (кость) на наружной стороне тела ян») расположена на 4 цуня выше латеральной лодыжки, в углублении у переднего края малоберцовой кости (рис. 112). Прижигание мокса-сигаретой проводить 10–20 минут.

Рис. 112

Дополнительный эффект от воздействия на ян-фу: лечение болезней, возникающих от возгорания огня печени и желчного пузыря (головокружение, горечь во рту, боль в подреберье, боль в грудной клетке, боль в одной половине головы); лечение горла; повышение жизненной силы; избавление от судорог и болей в ноге, в пояснице, в подмышечной области.

Точка кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 112).

Прижигание полынной сигаретой длится 5–15 минут.

Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Точки-устья – лечение органов пищеварения и мочевого пузыря

В точках-устьях движение канальной ци обильно, как при впадении реки в море. Точки-устья используют для лечения болезней желудка, кишечника и других полых органов.

Канон Лин-шу

При переполнении каналов и крови, при болезнях в желудке, а также болезнях от неправильного питания используйте устья.

Канон трудностей

Устья лечат извращение тока ци и понос. Для плотных органов точки-устья: чи-цзэ, цюй-цзэ, шао-хай, инь-лин-цюань, цюй-цюань, инь-гу.

Точка чи-цзе («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе (рис. 113). Чаще для этой точки используют иглоукалывание, но допускается втирание (а не прижигание!) при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа.

Рис. 113

Втирание в точку чи-цзе поможет вам также: при лечении приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несваренье желудка; при артериальной гипертонии; при болезнях суставов руки (а также коленного сустава).

Точка цюй-цзэ («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке (рис. 113). При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Рекомендуется прижигание точки полынной сигаретой для лечения фу-органов (особенно при аномальном поднятии ци – рвота, понос) в течение 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на цюй-цзэ: избавление от болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния, перегрев, аллергические состояния); лечение болезней сердца и нервных расстройств (сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук).

Точку шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 114). Точка относится к меридиану сердца.

Рис. 114

Прижигание полынной сигаретой проводите до 7 минут.

Показания к прижиганию в сочетании с другими точками-устьями – лечение кишечника и других фу-органов (полых органов).

Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли, при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук.

Точка инь-линь-цюань («холм на инь – внутренней стороне колена») расположена в углублении у нижнего края медиального мыщелка большеберцовой кости, в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей (рис. 115). Прижигание мокса-сигаретой проводится 5–15 минут при вздутии живота, рвоте, поносе с желтушностью склер.

Рис. 115

Точку полезно прижигать также при болезнях ног, опухании в коленном суставе (особенно связанном с сыростью), при боли в наружных половых органах.

Точка цюй-цюань («изгиб родника») расположена в углублении у медиального конца подколенной складки (рис. 116). Ее можно найти при сгибании ноги в коленном суставе – в месте расположения точки образуется углубление, напоминающее родник, отсюда и название. Прижигать точку следует тоже, согнув ногу в колене, 5–15 минут.

Рис. 116

Цюй-цюань используется как отдельная точка при поносе с выделением остатков не переваренной пищи, жидком стуле с примесью слизи и крови, снижении аппетита, ощущении полноты в животе, затрудненном мочеиспускании и других проблемах фу-органов (полых органов).

Дополнительный эффект от воздействия на точку цюй-цюань – обширный. Лечение заболеваний половых органов у мужчин и у женщин (выпадение матки, маточные кровотечения, зуд вульвы, бели, аменорея, бесплодие, белые мутные выделения у мужчин, поллюции, боль в половом члене, переутомление из-за чрезмерной половой активности); лечение недостатка ци с нехваткой воздуха, одышкой; улучшение зрения.

Точку инь-гу («впадина на инь (внутренней стороне)») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 117). Прижигание полынной сигаретой при болезнях фу-органов (вздутие живота, боль в животе, острая рвота и понос) производится до 15 минут.

Рис. 117

Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (то есть проблемами, к которым ведет задержка мочи); лечение болезней половых органов (зуд вульвы, боль наружных половых органов у женщин, боль в нижней части живота у женщин и мужчин с иррадиацией в наружные половые органы).

Для полых органов точки-реки: цюй-чи, тянь-цзин, сяо-хай, цзу-сань-ли, ян-лин-цюань, вэй-чжун

Точка цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 108, с. 177).

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом) не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой для избавления от поноса и рвоты, болей в животе– 5–10 минут.

Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Точка тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости (рис. 118). Прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Рис. 118

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь). Точка используется для лечения шейного отдела позвоночника, а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие.

Точка сяо-хай («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 119). Сяо-хай прижигают 10–15 (до 20) минут.

Рис. 119

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 120). Точка относится к меридиану желудка.

Рис. 120

Прижигание мокса-сигаретой для лечения желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастриальной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры) проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: нормализация артериального давления при гипертонии; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 121). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря.

Рис. 121

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастриальной области) длится до 15 минут.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

Точка вэй-чжун («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы (рис. 122). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе.

Рис. 122

Вэй-чжун массируется и натирается при лечении болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечении болей в животе, рвотах, запорах, при поносе.

ВНИМАНИЕ! прижигание точки вэй-чжун (как и всех точек внутренней стороны колена и локтя) не допускается!

Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение геморроя; лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев).

Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма

«Нань цзин»

(Канон трудностей)

Средоточие фу-органов – тай-цан, средоточие цзан-органов – в подреберье, средоточие сухожилий – ян-лин-цюань, средоточие костного мозга – цзюэ-гу, средоточие крови – гэ-шу, средоточие костей – да-чжу, средоточие сосудов – тай-юань, средоточие ци – между сосками. Если внутри болезни жара, используйте точки их средоточий.

Очень сжато Канон трудностей называет ключевые точки воздействия на различные системы организма. Таких точек – восемь. Теперь с помощью рисунков и описания определим местонахождение этих точек и дадим их подробную характеристику.

Что такое органы с точки зрения китайской медицины

Органом в китайской медицине называют функциональную систему – то есть собственно орган и сферу его управления. Это очень важно, поскольку если мы говорим цзан-орган «легкие», то автоматически должны подразумевать и кожу, и волосяной покров, которые связаны с легкими. А сердце напрямую связано с нервной системой и т. д. Поэтому рассматривая отдельные органы, надо обратить внимание и на их функциональные связи, поскольку «восемь средоточий» влияют на все связи.

Фу-органами (или ян-органами) называют полые органы – толстый и тонкий кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель (меридиан,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru выполняющий функцию управления различными ци). Дополнительно к фу-органам относят матку у женщин, предстательную железу у мужчин. Основная функция фу-органов – переваривание, всасывание пищи и выведение шлаков из организма.

К цзан-органам (или плотным органам, или инь-органам) относят сердце, перикард (оболочка сердца), печень, селезенка, легкие, почки.

Сердце при этом рассматривается как орган, управляющий сосудами, как хранилище жизненного духа Шэнь, как орган, «открывающийся на языке» и управляющий цветом лица. То есть при изменении цвета лица и языка, при уменьшении подвижности языка говорят о болезнях сердца.

Печень – хранит кровь и способствует беспрепятственному движению ци в организме, управляет эмоциональной активностью. Печень проявляется на ногтях (при болезнях печени они становятся мягкими и ломкими) и «открывается в глаза», то есть болезни слизистой оболочки глаз и снижение зрения связаны с болезнью печени.

Селезенка контролирует кровь, управляет мышцами и «открывается во рту и на губах». Дефицит ци селезенки проявляется бледностью губ.

Легкие управляют ци, контролируют рассеивание ци по всему организму, определяют вид кожи и волос и «открываются в нос». Когда ци легких достаточна, дыхательная и обонятельная функция носа выполняется безукоризненно.

Почки управляют ростом и развитием организма (то есть связаны с гормональной системой), управляют костями и образованием костного мозга (а, значит, и отвечают за состояние зубов). Почки «открываются в ухо», острый слух указывает на здоровье почек, то есть достаточную ци почек.

Как цзан- и фу-органы связаны между собой

Сердце и тонкий кишечник. Избыток ци в сердце повреждает тонкий кишечник; избыток ци в тонком кишечнике может повредить сердце в момент стремительного поднятия.

Селезенка и желудок. Желудок опускает пищу вниз, а селезенка поднимает питательные вещества к сердцу и легким. Селезенка и желудок связаны неразделимо, как инь и ян.

Легкие и толстый кишечник. При нормальной перистальтике толстого кишечника ци легких легко опускается. При закупорке кишечника ци легких застаивается, и болезнь проявляется кашлем и переполнением в грудной клетке.

Почки и мочевой пузырь. Ци почек обеспечивает открытие и закрытие мочевого пузыря. Также неразделимы функции печени и желчного пузыря.

Средоточие фу-органов

Главным источником фу-органов является «море пищи», то есть желудок. При всех болезнях фу-органов используют точку тай-цан, точку «живота желудка».

Точка тай-цан для лечения фу-органов чаще встречается в литературе, как чжун-вань («середина эпигастрия») расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 123). Прижигание проводится до 30 минут.

Рис. 123

Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка; при переполнении и боли в эпигастральной

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечение гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Средоточие цзан-органов

Источником образования питательной ци и крови является цзан-орган селезенка. Важной точкой «живота селезенки» является чжан-мэнь, которая считается центром подреберья. Точку используют при всех болезнях плотных органов.

Точка чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11 ребра, на ножном меридиане печени (рис. 124). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

Рис. 124

Прижигание мокса-сигаретой производят 5–10 минут.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле. На точку воздействуют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Средоточие сухожилий

Сухожилиями управляет печень. Поэтому для всех болезней сухожилий используют точку ян-лин-цюань, которая относится к ножному каналу желчного пузыря, связанному с ножным каналом печени.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 121, с. 187). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря. Прижигание точки полынной сигаретой длится до 15 минут.

Ян-лин-цюань традиционно используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области). Дополнительная области применения – уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

Средоточие костного мозга

Точка цзюэ-гу связано с костным мозгом. Поэтому чаще всего ее используют при всех болезнях костного мозга, которые выражаются в нарушении кроветворения.

Точка цзюэ-гу имеет более распространенное название сюань-чжун («подвешенный колокольчик») расположена на 3 цуня выше лодыжки на наружной поверхности голени (рис. 125). В древности маленьким детям чуть выше лодыжки подвешивали колокольчик, поэтому точка получила название «подвешенный колокольчик». Прижигание точки мокса-сигаретой выполняйте 5–10 минут.

Рис. 125

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

Точку традиционно используют при болезнях опорно-двигательного аппарата (боли в тазобедренном суставе, пояснице, коленном суставе, голени, голеностопном суставе, а также напряжение шейных и затылочных мышц). А также для лечения болезней пищеварительной системы (вздутие кишечника, тошнота, рвота, понос, снижение аппетита); лечения простудных заболеваний, особенно сопровождающихся лихорадкой и отеками слизистых оболочек.

Средоточие крови

Кровь управляется сердцем, а хранится в печени. Средоточием крови является точка гэ-шу, расположенная между шу-точкой спины сердца и шу-точкой спины печени. В этой точке собирается кровь, поэтому ее используют при всех болезнях, связанных с кровью.

Точка гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7 грудного позвонка (рис. 126).

Рис. 126

Воздействуйте на нее 5–15 минут полынной сигаретой или натирайте чесночным составом. Это избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов. Кроме того, воздействие на данную точку полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

Средоточие костей

Почки управляют костями. Поэтому для лечения костей определена точка да-чжу, относящаяся к каналу мочевого пузыря, связанного с каналом почек. Кроме того, да-чжу расположена с двух сторон от первого грудного позвонка, то есть она несет тяжести с опорой на кости.

Точка да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 127).

Рис. 127

Время прижигания 5–10 минут. Дополнительный эффект от воздействия на да-чжу наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи. Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

Средоточие сосудов

Сосудами управляют легкие, которые имеют выход на все сосуды организма. Точка тай-юань относится к ручному каналу легких и служит местом прощупывания пульса в китайской медицине. Поэтому ее используют при любых заболеваниях сосудов.

Точка тай-юань («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне лучезапястной складки, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы 1 пальца, снаружи и кверху от бугристости ладьевидной кости

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru (рис. 128). Прижигание точки проводится не более 5 минут.

Рис. 128

Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

Средоточие ци

Всей ци управляют легкие. Для лечения всех болезней, связанных с нарушением движения ци, используют точку тань-чжун, расположенную между сосками – то есть на уровне легких.

Точка тань-чжун («центр арены») на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4 межреберного промежутка, то есть в середине грудной клетки (рис. 129). Прижигание точки полынной сигаретой допускается в течение 5–10 минут.

Рис. 129

Точку традиционно используют для лечения болезней, вызванных патогенным холодом (кашель с одышкой, застарелые застойные явления в легких, сопровождающиеся болью в грудной клетке). Эффект от воздействия на точку достигается при лечении застоя ци (боль в животе, вздутие живота, депрессия, климактерический невроз, мастопатия, снижение секреции молока после родов, мастит); при лечении болезней, вызванных недостатком ци (одышка, нехватка воздуха); болезней, вызванных аномальным поднятием ци (рвота, икота), при лечении болей в сердце.

Ода лечения 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь

Различные врачебные школы предлагают свои сочетания и точки для акупрессуры. Древний трактат Су-Вэнь дает подробные рекомендации для рефлексотерапии при множестве болезней, и его рекомендации дополняют сочетания, данные в предыдущих разделах. Трактат составлен для практикующего врача и потому написан предельно кратко. Для удобства сгруппируем болезни и дадим уже привычные нам иллюстрации точек и более подробное их описание.

Головная боль

Укалывание точек сюань-лу и хань-янь используется для устранения головной боли в одной половине головы.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точка сюань-лу («подвешена на черепе») расположена сбоку черепа, словно «подвешена» между передней границей роста волос и верхним краем уха (рис. 130). Прижигание мокса-сигаретой – 5–10 минут.

Рис. 130

Воздействие на точку избавляет от головной боли, отеков лица, от боли в глазах и зубной боли, от лихорадочных состояний без пота.

Точка хань-янь («обуздать тряску головы») расположена на виске, в месте, которое «покорно» движется вслед за движениями нижней челюсти при жевании (рис. 130). Прижигание мокса-сигаретой – 5–10 минут.

Воздействие на точку снимает головную боль, избавляет от шума в ушах, зубной боли, боли в углу глаза, повышает остроту зрения, снимает судороги.

Воздействие между точками цянь-цзянь и фэн-лун дает возможность легко справиться с сильной головной болью.

Обратите внимание: воздействовать можно как на указанные точки, так и на промежуток между ними!

Точка цянь-цзянь («промежуток напряжения») расположена в области ламбдовидного шва, крепко соединяющего затылочную кость с двумя теменными костями (рис. 131). Прижигание мокса-сигаретой 5–10 минут.

Рис. 131

Воздействие на точку снимает головную боль, снижает напряжение в задней части шеи, уменьшает беспокойство и устраняет бессонницу.

Точка фэн-лун («полное возвышение») расположена на 8 цуней выше вершины латеральной лодыжки, на два поперечных пальца латеральнее гребня большеберцовой кости (рис. 132). Прижигание мокса-сигаретой – 5–10 минут.

Рис. 132

Воздействие на точку показано также при извращении тока ци (боль и отечность слизистых оболочек); при болезнях ножного канала желудка (вздутие живота, боль в животе, отрыжка, боль в эпигастральной области, рвота, понос, желтуха); при задержке мочи и отеках; при болезнях суставов и мышц (слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, боль в суставах и нарушение двигательной функции нижних конечностей, тяжесть в теле, боль и отечность внутренней поверхности бедра и колена, похолодание конечностей); при головных болях и головокружении.

Устранение отеков

Отечность вызывается задержкой жидкости в организме. Из-за болезней сердца и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
почек, из-за воспалительного процесса или аллергии (в результате приема лекарств, вдыхания раздражающих запахов, укуса насекомых) возникает усиленный ток ци, крови и лимфы. Задача усиленного тока – ускорить обменные процессы на болезненном участке, дать тканям больше кислорода и питательных веществ. И поскорее вывести продукты распада. Капиллярный приток немного опережает отток. Создается отечность больного участка. В случае острого отека (например, суставов) сдавливаются нервные окончания и возникает боль.

Если заболевание проявляется в виде опухолей на лице и одутловатости, тогда следует положиться на точки шуй-гоу и цянь-дин.

Точка шуй-гоу («водосточная канава») расположена в носогубной борозде, напоминающей водосточную канаву (рис. 133).

Рис. 133

Прижигание данной точки не рекомендуется! Используйте только акупрессуру (надавливание пальцем)!

Прямое назначение точки шуй-гоу – лечение локальных болезней, таких как заложенность носа, снижение обоняния, носовое кровотечение, насморк, паралич мышц одной половины лица, опущение угла рта, дрожание в губах, отек лица, снижение остроты зрения, боль верхних зубов.

Точку используют также: при критических состояниях (отравления, ощущение скорой потери сознания, низкое артериальное давление); при расстройстве жизненного духа Шэнь (резкие перепады настроения, склонность к немотивированному веселью, депрессия); при болезнях сосуда Ду-май (напряжение и боль мышц поясницы и спины); при маточных кровотечениях, одышке.

Точка цянь-дин («кпереди от темени») расположена на срединной линии головы, на 3,5 цуня кзади от передней границы роста волос, на 1,5 цуня кпереди от точки бай-хуэй (детского «родничка») – см. рис. 134. Точку можно было бы прижигать мокса-сигаретой, если бы не было опасности опалить волосистую часть головы. Поэтому лучше воспользуйтесь акупрессурой.

Рис. 134

Кроме снятия отеков и покраснения лица, точку используют также: при боли в теменной области головы, боли в одной половине головы, головокружении; при болезни из-за восприятия внешнего патогенного ветра (головная боль, головокружение, непереносимость ветра и холода, насморк с гнойным или водянистым отделяемым); при чрезмерной сонливости.

Если на лице видны следы воздействия насекомых, тогда можно использовать точку ин-сян.

Точка ин-сян («встречать аромат») расположена на назолабиальной борозде на уровне середины наружного края крыла носа (рис. 141).

Эта точка используется при лечении заложенности носа с потерей обоняния (когда «невозможно различать ароматы и запахи», отсюда и название), при полипах и носовых кровотечениях. Ее также используют при укусах, зуде кожи лица, при ощущении «мурашек» на коже лица, при слезоточивости глаз из-за аллергии или отеков слизистой оболочки, при параличе лицевого нерва.

При снижении слуха

Если в результате закрытия ци у человека наблюдается глухота, тогда следует целиком опираться на точки тин-хуэй и юй-чжэнь; если шумит в ушах, как будто поют цикады, чтобы справиться с этим, следует использовать точку тин-хуэй.

Точка тин-хуэй («способность слышать») расположена при открытом рте в углублении спереди от межкозелковой вырезки, у заднего края мышечного отростка нижней челюсти (рис. 130, с. 201).

Точка используется практически при всех болезнях уха – шум в ушах, снижение слуха, глухота, боль в ухе, гноетечение из уха. Прижигание точки полынной сигаретой проводят в течение 3–5 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на тин-хуэй: лечение асимметрии лица, спазма жевательных мышц, зубной боли; снятие озноба; лечение расстройства жизненного духа, выраженного в депрессии.

Точка юй-чжэнь («яшмовая подушка») расположена на уровне верхнего края наружного затылочного выступа (рис. 131, с. 201). Если тепловые процедуры не могут повредить волосяному покрову, прижигайте точку 5–15 минут. Или же воспользуйтесь акупрессурой.

Точку используют в сочетании с тин-хуэй для лечения слуха.

Дополнительно можно устранить боль в затылочной области головы, боль в задней части шеи. Воздействие на юй-чжэнь показано при отеках слизистых оболочек (особенно глаз), при болях в глазах, заложенности носа, покраснении лица и глаз, затуманивании зрения.

Глазные болезни

Если рябит в глазах, следует использовать точки чжи-чжэн и фэй-ян; если желтые глаза, тогда следует использовать точки ян-ган и дань-шу; если задет хрусталик глаза, тогда следует воздействовать на точки шао-цзэ и гань-шу; чтобы исправить положение, если из глаз текут слезы, тогда нужно прибегнуть к воздействию на точку тоу-вэй. Если глаза становятся безжизненными, тогда необходимо прибегнуть к воздействию на точки цуань-чжу и сань-цзянь; если чувствуется сильное утомление глаз, тогда следует использовать воздействие на точки ян-лао и тянь-чжу. Если ощущается воспаление глаз, когда наблюдаешь за полетом птиц, тогда следует тщательно воздействовать на точки цзин-мин и син-цзянь.

Точка чжи-чжэн («ответвление от ствола») расположена на наружной стороне руки, на линии мизинца, на 5 цуней выше лучезапястной складки (рис. 135). Точку традиционно используют при затуманивании зрения. Прижигание мокса-сигаретой проводится до 15 минут.

Рис. 135

Дополнительный эффект от воздействия на чжи-чжэн: лечение позвоночника и суставов (отечность области шеи, головокружение, напряжение и боль в затылочных мышцах, напряжение мышц и боль в предплечье и пальцах, ограничение подвижности в локтевом суставе, лечение локтевого сустава); лечение болей в области сердца и грудной клетки, страхов и нервных расстройств.

Точка фэй-ян («вылететь наружу») расположена на 7 цуней кверху от пятки и на 2 цуня кнаружи от срединной линии ноги (рис. 136). Прижигание полынной сигаретой до 20 минут.

Рис. 136

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заложенности носа, носовых кровотечений; лечение головных болей; лечение геморроя; улучшение состояния при бессоннице, снижении веса, плохом аппетите, депрессивных состояниях.

Точка ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10 грудного позвонка (рис. 137).

Рис. 137

Прижигание точки мокса-сигаретой производится 10–20 минут.

Точка используется также при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота).

Точка дань-шу («точка спины над желчным пузырем») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 10 грудного позвонка (рис. 137). Прижигание точки полынной сигаретой проводится в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтушность склер, горечь во рту, боль в подреберье, нередко симптомы сопровождаются головной болью распирающего характера); лечение болезней, связанных с недостатком ци сердца и желчного пузыря (сердцебиение, бессонница).

Точка шао-цзэ («маленькое болотце») расположена на локтевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 138). Прижигание мокса-сигаретой до 15 минут.

Рис. 138

Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзэ: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отежности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

Точка гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 137). Прижигание

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
моска-сигаретой проводится 5–15 минут.

Данная точка используется при многих болезнях глаз: покраснение глаз, бельмо, снижение остроты зрения, сухость глаз, нарушение сумеречного зрения, глаукома, затуманивание зрения, косоглазие, слезотечение, гноетечение, боль и зуд во внутреннем углу глаза, конъюнктивит, слезотечение на ветру.

На точку гань-шу также рекомендуется воздействовать при: застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

Точка тоу-вэй («связка головы») расположена на границе роста волос в лобных углах, словно «связывает» волосы на лбу и волосы на висках (или в лобном углу на 0,5 цуня выше границы роста волос – см. рис. 130, с. 201).

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки противопоказано. В домашних условиях можно воздействовать только акупрессурой, то есть надавливанием.

Кроме лечения болезней глаз, точку используют для лечения головных болей и головокружения.

Точка цуань-чжу («бамбук сходится») расположена в углублении у внутреннего края брови (рис. 133, с. 203). Точка расположена в месте схождения бровей, напоминающих бамбук, отсюда и ее название.

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки противопоказано, воспользуйтесь надавливанием.

Точку цуань-чжу традиционно используют для лечения глазных болезней – отек и покраснение глаз, боль в глазах, понижение остроты зрения, затуманивание зрения, слезотечение на ветру, частое мигание, конъюнктивит.

На точку надавливают также при: головной боли, насморке, заложенности носа, носовых кровотечениях, при боли в области брови, при напряжении и боли затылочных мышц; при геморрое; при расстройстве жизненного духа Шэнь (депрессии вплоть до маниакального состояния).

Точка сань-цзянь («третий промежуток») расположена в промежутке между проксимальной фалангой и пястной костью, поэтому и называется «третья в промежутке» (рис. 139). Найти эту точку можно при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца, во впадине кзади от пястно-фалангового сустава. Прижигание полынной сигаретой проводится до 15 минут.

Рис. 139

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель с затрудненным отхаркиванием мокроты, чувство переполнения в грудной клетке); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

Точка ян-лао («питать старость») расположена над головкой локтевой кости. При использовании точки пациент прикладывает ладонь к груди, точка расположена в углублении у лучевого края головки локтевой кости (рис. 135, с. 207). Воздействие на ян-лао способствует поддержанию здоровья пожилых людей, используется при лечении снижения остроты зрения, боли в пояснице и других

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
возрастных болезней.

Кроме того, воздействие на точку показано при заболеваниях суставов руки (локтевого и плечевого), при болях в пояснице.

Точка тянь-чжу («опора неба») относится к каналу мочевого пузыря. Она расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 140). Воздействие мокса-сигаретой – 3–5 минут.

Рис. 140

Точку используют также, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями, для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины.

Точка цзин-мин («просветление глаза») расположена на 0,1 цуня к носу от внутреннего угла глаза (рис. 141). Точка относится к каналу мочевого пузыря, используется для лечения отеков и покраснения глаза (воспаления конъюнктивы), боли в глазу, понижения остроты зрения, светобоязни, слезотечения на холоде и на ветру, для повышения сумеречного зрения, а также для уменьшения головной боли.

Рис. 141

ВНИМАНИЕ! Прижигание цзин-мин противопоказано – используйте акупрессуру, то есть надавливайте на точку указательным пальцем в течение 4–5 минут.

Точка син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 142.

Рис. 142

Прижигание полынной сигаретой для улучшения зрения и слуха проводится 5–10 минут.

Дополнительный лечебный эффект от прижигания: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; лечение болей в спине; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Болезни, возникающие от переохлаждения

Боль в горле проходит при воздействии на точки е-мэнь и юй-цзи.

Точка е-мэнь («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 143). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца.

Рис. 143

Для снятия лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы точку е-мэнь 3–5 минут прижигают мокса-сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства. Точку используют также при болезнях суставов руки, при напряжении мышц руки.

Точка юй-цзи («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1 пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти (рис. 144). Название происходит из того, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы.

Рис. 144

ВНИМАНИЕ! Прижигание юй-цзи противопоказано, используйте акупрессуру!

Надавливание на точку используется для лечения болезней дыхательных путей – кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, воспаление горла, сухость в горле с жаждой, потеря голоса, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния при простуде.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение нервных расстройств; лечение мужских болезней; лечение лихорадки с головной болью; избавление от рвоты, боли в животе; притупление зубной боли.

Если при болезни жара не выходит пот, тогда хорошо прибегнуть к воздействию на точку да-ду совместно с точкой цзин-цзюй.

Точка да-ду («большой город») расположена в углублении кпереди от внутреннего края плюснефалангового сочленения большого пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 145). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 145

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области эпигастрия (вздутие живота, тошнота, рвота, понос, запор); лечение болей в стопе, в голеностопном суставе, болей в пояснице; лечение болезней жара и лихорадочных состояний.

Подробнее о лечении болезней жара читайте разделе Пять типов шу-точек... Точки ручки.

Точка цзин-цзюй («прямой водный путь») в нижней части ладонной поверхности предплечья, на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией (рис. 146).

Рис. 146

ВНИМАНИЕ! Прижигание данной точки противопоказано!

Точку используют при лечении болезней верхних и нижних дыхательных путей, лихорадочных состояний без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом, кашлем, одышкой, болью и отечностью слизистой оболочки горла, болью в горле.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение простудных болей в запястье и предплечье, болей в грудной клетке и спине.

Если поднимается жар, тогда прибегают к помощи точек шао-чун и цзюй-чи.

Точка шао-чун («ручной канал сердца») расположена на лучевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 147). Прижигание мокса-сигаретой – до 5 минуты.

Рис. 147

Дополнительный эффект от воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (высокой температуры, потери сознания).

Точка цзюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 108, с. 177).

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом) не прижигаются!

Цзюй-чи расположена на наружной стороне локтевого сгиба, поэтому ее можно прижигать. Длительность прижигания полынной сигаретой – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от прижигания точки цзюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии. Точка используется при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье.

Если болит диафрагма так, что трудно переносить прием пищи и питья, тогда лучше всего колоть точки тань-чжун и цзюй-цюэ.

Точка тань-чжун («центр арены») на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4 межреберного промежутка, то есть в середине грудной клетки (рис. 148). Прижигание точки полынной сигаретой допускается в течение 5–10 минут.

Рис. 148

Точка тань-чжун является одним из «восьми средоточий» – средоточие ци (подробней о том, что такое средоточия и как они используются см. в этой главе раздел Восемь средоточий).

Что касается болезней, вызванных патогенный холодом, точку используют для лечения кашля с одышкой, застарелых застойных явлений в легких, сопровождающихся болью в грудной клетке.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечения застоя ци (боль в животе, вздутие живота, депрессия, климактерический невроз, мастопатия, снижение секреции молока после родов, мастит); лечение болезней, вызванных недостатком ци (одышка, нехватка воздуха); лечение болезней, вызванных аномальным поднятием ци (рвота, икота); лечение болей в сердце.

Точка цзюй-цюэ («императорский дворец») расположена на передней срединной линии, на 6 цуней выше пупка (рис. 123, с. 192). Прижигание точки полынной сигаретой при болезнях легких производится в течение 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней сердца и вегетативно-сосудистых расстройств (боль в области сердца, сердцебиение, подавленность настроения, раздражительность); лечение болезней пищеварительной системы (боль в эпигастральной области, вздутие живота, кислая отрыжка, снижение аппетита, тошнота, рвота, понос, затруднение глотания).

Если в груди и диафрагме происходит застой крови, тогда следует воздействовать на точки шэнь-шу и цзюй-ляо.

Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 126, с. 196). Точка относится к меридиану мочевого пузыря.

Тепловое воздействие на данную точку длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины; недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точка цзюй-ляо («в глубине кости») расположена в углублении посередине линии, соединяющей верхнюю переднюю подвздошную ось и большой вертел бедренной кости. Используют точку, когда пациент лежит на боку (рис. 149). Прижигание точки полынной сигаретой проводится 5–15 минут.

Рис. 149

Дополнительный эффект от воздействия на цзюй-ляо – лечение болей в пояснице и тазобедренных суставах, болей в пояснице с иррадиацией в нижнюю часть живота, застоя и обездвиженности нижних конечностей.

Если голос расположен к кашлю, тогда полезно воздействие на точки фэй-шу и тянь-ту.

Точка фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 127, с. 197).

Время воздействия полынной сигаретой при гипертонии – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на фэй-шу наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Точка тянь-ту («небесный воздуховод») расположена в центре верхнего углубления рукоятки грудины, в центре яремной вырезки (рис. 150). Название связано с тем, что тянь-ту, как проводник воздуха, способствует нормализации циркуляции ци легких, и в ней «появляется» ци легких.

Рис. 150

Точка традиционно предназначена для нормализации состояния горла и трахеи. Прижигание полынной сигаретой можно проводить до 10 минут.

Если сильный ранящий холод возник в области шеи, тогда следует искать точки вэнь-лю и ци-мэнь, которые управляют этой болезнью.

Точка вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней ци для ее нормальной циркуляции (рис. 151). Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Рис. 151

Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

Точка ци-мэнь («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки жи-юэ (рис. 152). Точка относится к ножному каналу печени. Ее используют при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения; при женских болезнях, вызванным переохлаждением. Прижигание полынной сигаретой производится 5–15 минут.

Рис. 152

Точку используют также: при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге.

Если немеет шея и очень боится ветра, тогда следует воздействовать на точку шу-гу совместно с точкой тянь-чжу.

Данное сочетание точек мы рассматривали в Главе 4. Рефлексотерапия для тех, кто всерьез занят своим здоровьем/Биологически активные точки для лечения спины/Точки воздействия при болях в шее.

Точки ян-гу и ся-си используются для лечения опухолей подбородка и воспаления тройничного нерва.

Точка ян-гу («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой» (рис. 153). Воздействие полынной сигаретой при простудной боли длится 5–10 минут.

Рис. 153

Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болей в локте, запястных суставах, предплечье (а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, при боли в ребрах); лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха.

Точка ся-си («сжатая с двух сторон») расположена на тыле стопы, на конце межпальцевой складки между 4 и 5 пальцами стопы (рис. 154). Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 154

Дополнительный эффект от воздействия на ся-си: лечение «возгораний огня печени» (боль и ощущение распираания в подреберье, боль, отек и покраснение глаз, беспокойный сон с многочисленными сновидениями, головная боль, лихорадочные состояния без пота).

Недостаточный холод и недостаточная жара приводятся в нормальное состояние посредством воздействия на точку юн-цюань.

Под недостаточным холодом и недостаточной жарой здесь следует понимать болезни, возникшие от воздействия сухого климата – например, переохлаждение в сухую холодную погоду. То есть без примеси воздействия на организм сырости.

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневых костями, в углублении, образующемся при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 155). Она является точкой-истоком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек. Прижигание точки полынной сигаретой – до 10 минут.

Рис. 155

Точка используется при боли в костях, простуде с длительной лихорадкой, при болезнях верхних дыхательных путей и легких, выраженных кашлем с отхаркиванием крови, сухостью во рту и в горле, ломотой и слабостью в суставах.

Дрожь от холода и боязнь холода проходят при воздействии на точки эр-цзянь и инь-си.

Точка эр-цзянь («второй промежуток») расположена во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава (при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца). Расположение точки см. рис. 156. Прижигание полынной сигаретой выполняется 5–10 минут.

Рис. 156

Дополнительный эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, воспаления десен; лечение болезней глаз – боль, желтушность склер; лечение боли в суставах – кисти и надплечья.

Точка инь-си («щель канала инь») расположена на лучевой стороне сухожилия локтевого сгибателя кисти, на 0,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки (рис. 157). Прижигание полынной сигаретой показано до 15 минут.

Рис. 157

Точка используется при дрожи и непереносимости холода, а также при ночных выпотах, носовых кровотечениях, при сердцебиении.

Воздействие на точки инь-си и хоу-си излечивает, когда имеются большие выделения ночного пота.

Точка инь-си см. предыдущее сочетание.

Точка хоу-си («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони, которая похожа на ручей, текущий с вершины горы (рис. 158). Если кисть сжать в кулак, точку можно найти в углублении кзади от локтевого края головки 5 пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Рис. 158

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в горле и отечности носоглотки, носовых кровотечений; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз, гноетечение и припухлость в углах глаз); синдром вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, жар в теле, озноб).

Нарушение обмена веществ

Воздействие на точки син-цзянь и юн-цюань управляет истощением почек, в результате которого возникает сахарный диабет.

Точка син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 142, с. 213.

Прижигание полынной сигаретой – 5–10 минут.

Дополнительный лечебный эффект от прижигания: снятие головной боли, боли в подреберье, болей в спине; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневых костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 155, с. 225). Она является точкой-источком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек. Прижигание точки полынной сигаретой – до 10 минут.

Юн-цюань – одна из важнейших точек рефлексотерапии, воздействуя на нее, мы получаем лечебный эффект при десятках болезней.

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги), при лечении болезней, связанных с ножным каналом почек (ощущение голода с отсутствием аппетита или при слабом аппетите, темный цвет лица, одышка, кашель с отхаркиванием крови, сердцебиение, чувство страха, сухость во рту и на языке, боль и отечность слизистой оболочки горла, желтуха, понос, боль в позвоночнике, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, судороги в стопе, жар и боль в подошве стопы), при недостатке инь почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин, носовое кровотечение, сухость во рту, жар в стопах, желтая моча), при недостатке ян почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, импотенция, поллюции, частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, гонорея, диабет, бесплодие), при нарушении гармонии между сердцем и почками (беспокойство, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, головокружение, шум в ушах, сухость в горле, боль в пояснице), при недостатке инь легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке инь печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
зрения, сухость в горле, ощущение жара в ступнях и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при расстройстве жизненного духа (истерия, беспричинный гнев, беспокойство, бессонница, снижение памяти, сонливость, тоска), при болезнях горла (потеря голоса, боль и отечность слизистой оболочки горла, ощущение комка в горле), при боли в костях, простуде с длительной лихорадкой.

Инфекционные заболевания

Если возникает эпидемия во время жаркого сезона, тогда следует воздействовать на точку тао-дао, чтобы поправиться, и на точку фэй-шу, чтобы вернуть здоровое состояние.

Данное сочетание можно использовать при гриппозных состояниях.

Точка тао-дао («циркуляция в гончарной печи») расположена под остистым отростком 1 грудного позвонка (рис. 159). Прижигание полынной сигаретой проводится 5–10 минут.

Рис. 159

Точка традиционно используется для снятия лихорадочных состояний без пота, озноба, головной боли, ощущения тяжести в голове, сонливости, для уменьшения напряжения в спине и снятия боли.

Точка фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 127, с. 197).

Время воздействия полынной сигаретой при гипертонии – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на фэй-шу наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

При образовании язв от фурункулов лечить их можно посредством воздействия на точки шоу-у-ли и би-нао.

Точка шоу-у-ли («посередине руки») расположена на наружной поверхности руки, на 3 цуня выше локтевой складки (рис. 160). Прижигание точки проводится не больше 10 минут.

Рис. 160

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье); лечение кожных заболеваний; улучшение двигательной активности руки; улучшение зрения; избавление от страхов.

Точка би-нао («мышца плеча (дельтовидная)») расположена на 4 цуня выше шоу-у-ли

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru (рис. 160). Точку можно прижигать до 20 минут. Точка традиционно используется для лечения кожных заболеваний.

Дополнительный эффект от воздействия на би-нао: лечение болей в предплечье и надплечье; лечение болезней глаз, отеков под глазами, покраснения слизистой оболочки.

Нервные болезни с болью в сердце и другими расстройствами

При холодной лихорадке следует прибегать к воздействию на точку шан-ян и точку тай-си, а при болях в области сердца полезно стимулировать точки чун-мэнь и сюэ-хай.

Под «холодной лихорадкой» тут следует понимать дрожь при спазме сосудов.

Точка шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 156, с. 226). Прижигание мокса-сигаретой до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на шан-ян: снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (глаукома, бельмо, отеки под глазами).

Точка тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 161).

Рис. 161

При головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении прижигание полынной сигаретой проводят 5–15 минут.

Воздействие на тай-си полезно также: при болезнях половой и урологической сферы; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Точка чун-мэнь («важные ворота») находится на паховой складке на уровне верхнего края лобкового симфиза (рис. 162). Лобковый симфиз или лонное сочленение располагается спереди от мочевого пузыря сверху от наружных половых органов (входа во влагалище у женщин и полового члена у мужчин). Прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Рис. 162

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочеполовой системы (затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, маточные кровотечения у женщин и белые мутные выделения у женщин и мужчин); боли внизу живота разного происхождения.

Точку сюэ-хай («море крови») находят при согнутой в коленном суставе ноге на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника, в месте возвышения медиальной головки четырехглавой мышцы бедра (рис. 163). Сюэ-хай – важная точка лечения болезней крови, способствует оживлению крови и устранению застоя крови. Прижигание полынной сигаретой производится 5–15 минут.

Рис. 163

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей на внутренней поверхности бедра, при опухании коленного сустава; лечение аллергических заболеваний кожи (зуд, крапивница). Точка используется при лечении маточных кровотечений и других нарушений менструального цикла.

Использование точек цзянь-ли и нэй-гуань даст возможность избавиться от ощущения горечи и тоски в груди.

Точка цзянь-ли («укреплять внутренности») находится на передней срединной линии, на 3 цуня выше пупка (рис. 164). Прижигание полынной сигаретой до 15 минут.

Рис. 164

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку противопоказано!

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней в эпигастральной области, вызванных недостатком (избытком) ци селезенки и желудка (вздутие живота, отрыжка, изжога, рвота, отсутствие аппетита, понос, похудение); ощущение сдавленности грудной клетки.

Нэй-гуань – «внутренняя (сторона руки) горная граница» для прохождения болезнетворной ци. Она находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной вверх ладонью (рис. 165).

Рис. 165

Если вы будете пользоваться полынной сигаретой для прижигания, время воздействия 5–15 минут.

Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите также боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях. Точка используется также для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

Если больной трепещет от страха и у него наступает нервная депрессия, тогда не будет ошибочным применение точек сань-инь-цзяо и цзе-си.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точка сань-ин-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 166).

Рис. 166

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Точка цзе-си («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 142, с. 213). Прижигание полынной сигаретой – до 5 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности. Точка используется для лечения суставных болей, устранения отеков колена.

При сердечной тоске и приступах рвоты положение облегчается при использовании точек ю-мэнь и юй-тан.

Точка ю-мэнь («таинственные ворота») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 6 цуней выше пупка (рис. 164, с. 234). Прижигание полынной сигаретой проводится 5–30 минут. Точка традиционно используется для снятия болей в эпигастральной области, избавления от тошноты, рвоты, поноса (в том числе с примесями крови), вздутия живота, для улучшения аппетита.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней, вызванных аномальным поднятием ци; лечения кашля и боли в грудной клетке с иррадиацией в поясницу и спину; улучшение памяти и настроения.

Точка юй-тан («яшмовый зал») расположена на передней срединной линии, на уровне 3 межреберного промежутка (рис. 167). Прижигание полынной сигаретой проводится 5–20 минут.

Рис. 167

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней нижних и верхних дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, воспаление горла); избавление от рвоты.

Если проявляется бесовское наваждение (уныние, депрессия. – Прим.), в результате чего возникает резкое расстройство пищеварения, тогда следует прибегнуть к воздействию на точки инь-гу и цзу-сань-ли.

Точку инь-гу («впадина на инь – внутренней стороне») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 168). Прижигание полынной сигаретой при болезнях фу-органов (вздутие живота, боль в животе, острая рвота и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
понос) производится до 15 минут.

Рис. 168

Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (то есть проблемами, к которым ведет задержка мочи); лечение болезней половых органов (зуд вульвы, боль наружных половых органов у женщин, боль в нижней части живота у женщин и мужчин с иррадиацией в наружные половые органы).

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 169). Точка относится к меридиану желудка. Прижигание мокса-сигаретой для лечения желудочно-кишечного тракта при нервных расстройствах (боли в эпигастральной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры) проводить в течение 10–30 минут.

Рис. 169

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости. Точку используют также для нормализации артериального давления при гипертонии.

Если не прекращаются кошмары во время сна, тогда совместное воздействие на точки ли-дуй и инь-бао поможет вам избавиться от них.

Точка ли-дуй («крутой обрыв») расположена на наружной стороне пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 170). Прижигание мокса-сигаретой – до 15 минут.

Рис. 170

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (понижение аппетита, ощущение голода с пониженным аппетитом, вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение желудка); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

Точка инь-бао («скрытые каналы») расположена на 4 цуня выше медиального мыщелка бедренной кости, у заднего края портняжной мышцы (рис. 163, с. 233). Воздействие полынной сигаретой на точку производится 5–20 минут.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение дисменореи (нарушение менструального цикла); боль в пояснице, боль в паху, ночное недержание мочи, затрудненное мочеиспускание. Точка используется при боли в крестцовой области, вздутии живота.

Если человек приходит в состояние бешенства и начинает метаться, тогда следует совместно воздействовать на точки шан-гуань и шэнь-мэнь.

Точка шан-гуань («верхний сустав») расположена у верхнего края скуловой дуги в углублении (рис. 171). Прижигание полынной сигаретой – 5–10 минут.

Рис. 171

Дополнительный эффект от воздействия на точку – лечение локальных болезней: головная боль, шум в ушах, глухота, боль в ухе, зубная боль, кариес, асимметрия лица, глаукома, снижение остроты зрения, прищуривание глаз, затруднение жевания.

Точка шэнь-мэнь («ворота жизненного духа шэнь») расположена у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями (рис. 128, с. 198). Прижигание мокса-сигаретой выполнять 3–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством жизненного духа Шэнь (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Если воздействовать на точки тин-гун и пи-шу, можно избавиться от тоски и страдания, которые находятся под сердцем.

Точка тин-гун («дворец слуха») расположена впереди козелка, используется при лечении глухоты и шума в ушах, является важной точкой восстановления слуха, поэтому сравнивается с «дворцом слуха» (рис. 171). Прижигание полынной сигаретой – до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней уха (шум в ушах, закладывание ушей, снижение слуха, глухота, гноетечение из уха, отит); лечение афонии и осиплости голоса.

Точка пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 137, с. 208). Прижигание полынной сигаретой – до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней, возникающих из-за недостатка ци селезенки (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудение, утомляемость, бессонница); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезни мышц и конечностей (похудение, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

В случае упадка сил, скорби и слез воздействуй на точки тянь-чун и да-хэн, тогда будешь следовать изначальному семени.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Точка тянь-чун («небесное значение») расположена прямо вверх от заднего края основания уха (рис. 171, с. 242). Тепловое воздействие на волосяной покров небезопасно, используйте акупрессуру в течение 20 минут. Точку традиционно используют при головной и зубной боли, при воспалении десен.

Точка да-хэн или да-хэ («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 172). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Рис. 172

Если утомляют речи и хочется спать, тогда помогут точки тун-ли и да-чжун.

Точка тун-ли («прохождение места соединения») расположена у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки (рис. 157, с. 226). Прижигание точки можно проводить до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение расстройств жизненного духа Шэнь (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, упадок сил и сердцебиение, подавленность настроения, сонливость, нежелание разговаривать, маниакальное состояние); лечение болей в области сердца; лечение боли в запястье и предплечье; улучшение слуха; снятие отека слизистой оболочки горла, лихорадки, уменьшение частоты головокружений; помощь при обильных месячных и недержании мочи.

Точка да-чжун («большая пятка») расположена кпереди от места прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости (рис. 173). Прижигание полынной сигаретой проводится до 15 минут.

Рис. 173

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сдавленности в грудной клетке, болей в шее, пояснице и позвоночнике, болей в пятке, крестце, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце; облегчение при затрудненном мочеиспускании; лечение геморроя и носовых кровотечений; лечение расстройств жизненного духа Шэнь (испуг, страх, гнев, депрессия, снижение памяти, сонливость).

Лечение разных болевых синдромов и неприятных ощущений

Воздействие на точку тай-чун позволит быстро вылечить перекося губ, а воздействие на точку чэн-цзян дает возможность в короткое время избавиться от зубной боли.

Точка тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневидными костями (рис. 174). Точка относится к меридиану печени. Тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют точкой первичной ци и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный.

Воздействие на тай-чун благотворно: при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта. Точку используют при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей.

Точка чэн-цзян («принимающая слюну») расположена в середине подбородочно-губной борозды (рис. 150, с. 221). Прижигание полынной сигаретой проводится 5–10 минут.

Воздействие на чэн-цзян благотворно: при болезнях головы, лица и органов чувств (головная боль, отек лица, асимметрия лица, воспаление десен, зубная боль, слюнотечение, сухость во рту, потеря голоса, полипы носа, напряжение мышц задней части шеи, боль в нижней челюсти); при бессоннице; при чрезмерной жажде, в том числе из-за диабета.

Точки эр-мэнь и сы-чжу-кун дают возможность очень быстро вылечить зубную боль.

Точка эр-мэнь («ворота уха») расположена впереди от надкозелковой вырезки, в углублении у заднего края мыщелкового отростка нижней челюсти. Используют точку, когда рот пациента открыт (рис. 162, с. 233). Прижигание точки проводится до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на эр-мэнь: лечение болезней уха и горла (глухота, снижение слуха, шум в ушах, гноетечение из уха, боль в горле).

ВНИМАНИЕ! Прижигание сы-чжу-кун противопоказано! Прижигание эр-мэнь противопоказано при гноетечении из уха (при отитах)!

Точка сы-чжу-кун («углубление для бамбука») расположена в углублении у наружного конца брови (рис. 163, с. 233).

Точка используется для снятия зубной и головной боли, для лечения болезней глаз (снижение остроты зрения, затуманивание зрения, боль, отек и покраснение глаз, частое мигание, бельмо).

Точка фу-лю помогает избавиться от сухости языка и сухости во рту.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 161, с. 233). Точка относится к меридиану почек. Прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
носовых кровотечений; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях. Точку используют при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Точки шао-чун и цюй-цзэ применяются для избавления от жажды, которая является результатом возникновения пустоты в крови.

Точка шао-чун («ручной канал сердца») расположена на лучевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 175). Прижигание мокса-сигаретой – до 5 минуты.

Рис. 175

Дополнительный эффект от воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (высокой температуры, потеря сознания).

Точка цюй-цзэ («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке (рис. 176). При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Рекомендуется прижигание точки полынной сигаретой для лечения фу-органов (особенно при аномальном поднятии ци – рвота, понос) в течение 10 минут.

Рис. 176

Дополнительный эффект от воздействия на цюй-цзэ: избавление от болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния, перегрев, аллергические состояния); лечение болезней сердца и нервных расстройств (сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук).

Быстро наступает облегчение при боли в ногах, если использовать воздействие иглами на точки хоу-си и хуань-тяо.

Точка хоу-си («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони, которая похожа на ручей, текущий с вершины горы (рис. 158, с. 227). Если кисть сжать в кулак, точку можно найти в углублении кзади от локтевого края головки 5 пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в горле и отечности носоглотки, носовых кровотечений; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз, гноетечение и припухлость в углах глаз); синдром вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, жар в теле, озноб).

Точка хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 177). Это сочленение находится без труда, когда

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе.

Рис. 177

При боли в суставе, слабости ноги, невозможности полноценно подпрыгнуть и пробежаться, при болях в пояснице – прижигать точку хуан-тяо мокса сигаретой надо от 15 до 30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например, крапивница).

Если в течение долгого времени страдаешь от болей в боку и ребрах, то вернуть здоровье можно посредством воздействия на точки ци-ху и би-гуань.

Точка ци-ху («дверь ци») расположена у нижнего края ключицы, на 4 цуня кнаружи от передней срединной линии (рис. 167, с. 237). точку прижигают в течение 10–20 минут. Она используется для лечения болезней легких и грудной клетки: одышка, кашель, боль и ощущение полноты в боковой области грудной клетки.

Точка би-гуань («тазобедренный сустав») расположена на соединительной линии между верхней передней подвздошной остью и латеральным краем надколенника, на уровне ягодичной складки (рис. 178). Прижигание точки мокса-сигаретой – 5–10 минут.

Рис. 178

Точка традиционно используется при болях и нарушении подвижности в тазобедренном суставе, спазме и судорогах мышц бедра, боли, слабости, нарушении чувствительности в нижних конечностях.

Болезни кровеносных и лимфатических сосудов

Для того, чтобы лечить судороги, нужно воздействовать на точки цзинь-мэнь и цю-сюй.

Точка цзинь-мэнь («столичные ворота») расположена у свободного конца 12 ребра (рис. 179). прижигание полынной сигаретой производят в течение 10–30 минут.

Рис. 179

Точка цзинь-мэнь относится к каналу желчного пузыря, дополнительный эффект от воздействия на нее – лечение болей в подреберье, облегчение болей и чрезмерного брожения в животе; лечение воспалений в тазобедренном суставе и лопатке. Точку используют при всех болезнях почек и водного обмена (затрудненное мочеиспускание, помутнение мочи, отеки лица и конечностей).

Точка цю-суй («большой холм») расположена впереди и книзу от латеральной лодыжки, в углублении у латеральной стороны сухожилия длинного разгибателя пальцев стопы (рис. 170, с. 239). Прижигание полынной сигаретой осуществлять 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: улучшение слуха и зрения; лечение застоя ци в печени, выраженного ощущением распирающего и болю в подреберье; лечение болей в суставах и мышцах (боль в грудной клетке, боль в области шеи, в области тазобедренного сустава, голени, наружной лодыжки и стопы).

Для того чтобы избавиться от сворачивания крови в носу, следует воздействовать на точки тянь-фу и хэ-гу.

Точка хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 180). Если для избавления от носовых кровотечений (и насморка) вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Рис. 180

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отека в области шеи. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье.

Точка тянь-фу («дворец небесной ци») расположена на внутренней поверхности плеча, на 3 цуня ниже уровня передней подмышечной складки или на 6 цуней выше локтевого сгиба (то есть в месте соединения верхней

/

и нижних

/

расстояния между подмышечной складкой и локтевым сгибом), у лучевого края двуглавой мышцы плеча (рис. 176, с. 247). Название точки связано с самым простым способом ее местонахождения: «Понюхайте носом плечо, точка расположена в месте кончика носа».

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки противопоказано!

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (одышка, кашель, отечность слизистой оболочки горла, кровохарканье, боль в горле); лечение боли и онемения на внутренней поверхности плеча и в области плечевого сустава; лечение расстройства жизненного духа Шэнь (сонливость, снижение памяти, удрученное состояние); улучшение зрения; снижение вялости и частоты головокружений; уменьшение отеков в теле).

Если наблюдаются отеки (заполнение) под мышками, тогда следует тщательно воздействовать на точки чжан-мэнь и бу-жун.

Под отеками здесь подразумевается увеличение лимфатических узлов вследствие инфекционных заболеваний.

Точка чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11 ребра, на ножном меридиане печени (рис. 179, с. 250). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

Прижигание мокса-сигаретой производят 5–10 минут.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле. Точку используют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Точка бу-жун («не принимающая») расположена на 2 цуня кнаружи и на 6 цуней выше пупка (рис. 172, с. 242). Прижигание мокса-сигаретой производят 10–30 минут.

Воздействие на точку благотворно: при болезнях желудка и селезенки (боль в эпигастральной области, вздутие живота, урчание в животе, рвота, рвота с кровью, понижение аппетита, боль в подреберье, сухость во рту; при болезнях легких (одышка, кашель с отхаркиванием большого количества мокроты).

Лечение мышечной слабости

Предположим, что руки перестали гнуться и потеряли чувствительность, тогда следует воздействовать на точку сяо-хай и прибегать к воздействию на точку цзу-сань-ли.

Точка сяо-хай («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 135, с. 207). Сяо-хай прижигают 10–15 (до 20) минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

Точка цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 169, с. 238). Точка относится к меридиану желудка.

Прижигание мокса-сигаретой проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости. Точку используют также для нормализации артериального давления при гипертонии.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Половина тела не действует. В этом случае добиться излечения можно, если после воздействия на точку ян-лин-цюань и перейти к точке цюй-чи.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 121, с. 187). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря.

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области) длится до 15 минут.

Точка цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 108, с. 177).

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом) не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии. Точка используется традиционно при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье.

Если язык такой вялый, что нельзя говорить, тогда следует воздействовать на точки я-мэнь и цян-цзянь, чтобы восстановить его способность говорить.

Точка я-мэнь («ворота немоты») расположена на задней срединной линии, в углублении на 0,5 цуня выше задней границы роста волос, под остистым отростком I-го шейного позвонка (рис. 181).

Рис. 181

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки полынной сигаретой противопоказано!

Точка традиционно используется при болезнях корня языка: скованность языка, слабость языка, потеря голоса, расстройства речи, затруднение глотания, глухонмота.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: снятие напряжения и боли мышц задней части шеи, чувства тяжести в голове; лечение расстройства жизненного духа Шэнь: депрессия, нервное истощение; снятие лихорадочных состояний без пота, носовых кровотечений.

Точка цян-цзянь («промежуток напряжения») расположена в области ламбдовидного шва, крепко соединяющего затылочную кость с двумя теменными костями (рис. 181). Прижигание мокса-сигаретой – 5–10 минут.

Воздействие на точку снимает головную боль, снижает напряжение в задней части шеи, уменьшает беспокойство и устраняет бессонницу.

Если болят спина и поясница, следует воздействовать на точки бай-хуань и вэй-чжун. Если не гнется позвоночник, следует воздействовать на точки шуй-дао и цзинь-со, а если мигают глаза, тогда лучше прибегнуть к воздействию на точки цюань-ляо и да-ин.

Точка бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4 крестцового позвонка (рис. 127, с. 197). Прижигание точки мокса-сигаретой проводят 5–15 минут.

Точка относится к каналу мочевого пузыря и может использоваться для лечения болезней, вызванных недостатком ци и сыростью (воспаления матки и яичников). Если вам покажется, что после прижигания данной точки появились нежелательные эффекты (усиление менструальных выделений или бели), исключите эту точку из сочетания: в отдельных древних канонах указывается, что точка предназначена только для иглоукалывания. Но если нежелательных последствий нет, прижигание бай-хуань-шу можете использовать при всех болях в пояснице.

Точка вэй-чжун («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы (рис. 122, с. 188). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе.

ВНИМАНИЕ! прижигание точки вэй-чжун (как и всех точек внутренней стороны колена и локтя) не допускается!

Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение болезней нижнего канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев), лечение болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечение боли в животе, рвоты, запора, поноса, геморроя.

Точка шуй-дао («изгиб, середина») расположена на 2 цуня кнаружи и на 3 цуня ниже пупка (рис. 172, с. 242). Прижигание точки мокса-сигаретой проводится 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря и почек (холод в мочевом пузыре, водянка, вздутие нижней части живота, затрудненное и болезненное мочеиспускание, задержка мочи); лечение болезней половой сферы (боль в наружных половых органах, альгоменорея со свойствами холода-сырости, скопление холода в матке).

Точка цзинь-со, или цзинь-шу («сокращение сухожилий») расположена под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 159, с. 230). Прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Кроме напряжения позвоночных мышц, показанием к прижиганию служит головокружение и боль в эпигастральной области.

Точка цюань-ляо («углубление в скуле») расположена прямо вниз от наружного угла глаза, в углублении у нижнего края скуловой кости (рис. 182).

Рис. 182

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки противопоказано!

Точку можно использовать также при атрофии мышц лица, при зубной боли, слезотечении на ветру, отеках под глазами, покраснении глаз.

Точка да-ин («большое процветание») расположена в углублении на 1,3 цуня кпереди от угла нижней челюсти (рис. 182). Название связано с нахождением да-ин вблизи лицевой артерии, где «процветают ци и кровь». Прижигание полынной сигаретой производится 5–10 минут.

Воздействие на точки тянь-дин и цзянь-ши поможет избавиться от потери голоса и неразборчивости речи.

Точка тянь-дин («небесный треножник») расположена выше надключичной ямки, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне нижнего края Адамова яблока (рис. 183). Прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Рис. 183

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней горла (боль и отечность слизистой оболочки горла, ощущение инородного тела в гортани, затруднение глотания).

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 105, с. 173). Точка относится к меридиану перикарда. Прижигание длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Если наполнение груди и онемение задней части шеи, следует попробовать воздействовать на точку сюань-цзи.

Точка сюань-цзи («сустав нижней челюсти») расположена на передней срединной линии, в центре рукоятки грудины (рис. 167, с. 237). Прижигание точки – 5–20 минут полынной сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (одышка, кашель, боль и чувство переполнения в грудной клетке, боль в горле, воспаление горла); лечение болей в эпигастральной области, вялости пищевода и кишечника.

Заболевания желудка и кишечника

Если слышны звуки в животе и в кишечнике, то избавиться от этого можно посредством воздействия на точки ся-гуань и сянь-гу.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Точка ся-гуань («сустав нижней челюсти») расположена во впадине, которая образуется нижним краем скуловой дуги и мышечковым отростком нижней челюсти (рис. 130, с. 201).

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки полынной сигаретой противопоказано!

Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: лечение болезней уха (снижение слуха, глухота, шум в ушах, боль в ухе); уменьшение зубной боли и воспаления десен, болей в нижней челюсти; устранение отеков под глазами.

Точка сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2 и 3 плюсневными костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 174, с. 244).

При болезнях желудочно-кишечного тракта (урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжка, икота, кишечные колики) прижигание полынной сигаретой до 15 минут.

Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

В результате расстройства функции пищеварения происходит опустошение долины селезенки, в таком случае следует воздействовать на пи-шу и пан-гуан-шу.

Точка пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 177, с. 248). Прижигание полынной сигаретой – до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней, возникающих из-за недостатка ци селезенки (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудение, утомляемость, бессонница); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезни мышц и конечностей (похудение, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

Точка пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2 крестцового позвонка (рис. 177, с. 248). Прижигание полынной сигаретой при поносе, запоре, боли в животе – до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюция, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника.

Интенсивное укалывание точки чэн-шань поможет излечить ветер кишечника (чан-фэн), так как произойдет направленный вниз приток свежей крови.

Точка чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент привстанет на носочки и напряжет икроножную мышцу (рис. 184).

Рис. 184

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Прижигание точки полынной сигаретой при болях в стопе, бедре, голени можно проводить до 15–20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.

При выпадении прямой кишки следует прибегнуть к точке бай-хуэй.

Точка бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 185). Время теплового воздействия полынной сигаретой – 5 минут. Но лучше использовать втирание и акупрессуру, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.

Рис. 185

Бай-хуэй очень важная точка. Она используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Воздействие на бай-хуэй также предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии.

Точка чжун-гуань помогает при запорах и поносах, а точка вай-цю годится при расстройствах толстого кишечника.

Точка чжун-гуань (чаще используется название чжун-вань, «середина эпигастрия») расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 164, с. 234). Прижигание проводится до 30 минут. Точка используется: при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка, переполнении и боль в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); лечение кашля, сопровождающегося ознобом.

Точка вай-цю («соединение пересечений») расположена на 7 цуней выше латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости (рис. 186). При болях и ощущении распирания в подреберье, запорах прижигание проводят в течение 10–20 минут.

Рис. 186

Дополнительный эффект от воздействия на точку: боль в области шеи, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях.

Если желудок с трудом переваривает холодную пищу, тогда рекомендуется

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
воздействовать на точки хуань-мэнь и вэй-шу.

Точка хуань-мэнь («ворота (через которые проходит ци) в оболочке») расположена на 3 цуня кнаружи от места под остистым отростком 13 поясничного позвонка (рис. 177, с. 248).

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение недержания мочи или затрудненного мочеиспускания, запоров, маститов и недостаточной лактации у кормящих матерей.

Точка вэй-шу («каменный засов» а также «бесплодная женщина») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 12 грудного позвонка (рис. 177, с. 248). Прижигание точки полынной сигаретой проводится 5–20 минут.

Точка традиционно используется для лечения болезней желудка и селезенки – боль в эпигастральной области, вздутие живота, тошнота, рвота, срыгивание, отрыжка, запор, понос, урчание в животе, похудение с повышенным аппетитом.

Заболевания половой сферы и мочевого пузыря

Если нет потомства, то могут помочь точки сан-инь-цзяо и ши-гуань.

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 161, с. 233).

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Точка ши-гуань («каменный засов», а также «бесплодная женщина») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 3 цуня выше пупка (рис. 164, с. 234). Точка прижигается в течение 10–30 минут.

Воздействие на ши-гуань благотворно влияет: при болезнях кишечника и желудка (запорах, боли, затвердении в животе, рвоте, икоте, отрыжке); при боли и покраснении глаз.

Для того чтобы прекратить кровотечения, возникающие у женщины при родах, следует воздействовать на точки чун-мэнь и ци-чун.

Точка чун-мэнь («важные ворота») находится на паховой складке на уровне верхнего края лобкового симфиза (рис. 162, с. 233) лобковый симфиз, или лонное сочленение, располагается спереди от мочевого пузыря сверху от наружных половых органов (входа во влагалище у женщин и полового члена у мужчин). Прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочеполовой системы (затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, мочочные кровотечения у женщин и белые мутные выделения у женщин и мужчин); боли внизу живота разного происхождения.

Точка ци – чун («важный путь») находится на 2 цуня кнаружи от и на 5 цуней ниже пупка, на паховой складке у медиального края бедренной артерии (рис. 162, с. 233).

Прижигание точки полынной сигаретой производится 5–15 минут. Точка традиционно используется для лечения болезней мочеполовой системы и болезней из-за

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
недостатка ци почек: опухание и боль наружных половых органов, боль в половом члене, импотенция, дисменорея, маточные кровотечения, бесплодие, бели, перенашивание беременности, задержка плаценты, болезненное мочеиспускание, задержка мочи, камень мочеоточника, боль в пояснице.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (жар в желудке, боль в животе, урчание в животе, вздутие живота, выпадение прямой кишки из-за недостатка ци селезенки и желудка).

При болях в груди очень эффективным является воздействие на точку цзянь-цзин, а при геморроидальных шишках очень хорошо помогает воздействие на точку шан-цю.

Точка цзянь-цзин («колодец надплечья») расположена в углублении плеча над лопаточной костью (рис. 126, с. 196). Прижигание при заболеваниях молочной железы (в том числе у кормящих матерей) проводить в течение 10–30 минут.

Воздействие на эту точку благотворно влияет при головной боли; при кашле. На точку воздействуют при заболеваниях спины, плечевого сустава, шейного отдела позвоночника, при болях в затылочных мышцах.

Лечение геморроя с использованием шан-цю см. в Главе 4. Рефлексотерапия для тех, кто всерьез занят своим здоровьем/Геморрой: шан-цю – фу-лю.

Если говорить о расстройствах менструального цикла у женщин, то исправить положение помогут точки ди-ци и сюэ-хай.

Точка ди-ци («пружина земли») расположена у заднего края внутренней поверхности большеберцовой кости (рис. 187). Прижигание полынной сигаретой – 5–15 минут. Точку используют при нарушении менструального цикла, обусловленного застоем крови, а именно: при аменорее, альгоменорее, дисменорее, маточных кровотечениях.

Рис. 187

Дополнительный эффект от воздействия на точку: при вздутии живота, болях внизу живота, поносе, затрудненном мочеиспускании.

Точку сюэ-хай («море крови») находят при согнутой в коленном суставе ноге на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника, в месте возвышения медиальной головки четырехглавой мышцы бедра (рис. 163, с. 233). Сюэ-хай важная точка лечения болезней крови, способствует оживлению крови и устранению застоя крови. Поэтому она используется при лечении маточных кровотечений и других нарушений менструального цикла. Прижигание полынной сигаретой производится 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей на внутренней поверхности бедра, при опухании коленного сустава; лечение аллергических заболеваний кожи (зуд, крапивница).

Если у женщины в результате недостатка ци возникают кровотечения, тогда бесполезно воздействие на точки цзяо-син и хэ-ян.

Точка цзяо-син («пересечение искренности») расположена у заднего края внутренней поверхности большой берцовой кости (рис. 188). Поэтическое название точки определяется с ее принадлежностью к каналу селезенки. А пять человеческих добродетелей (человеколюбие, благопристойность, искренность, справедливость,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru мудрость) в Китае связывают с пятью органами – искренность связана с селезенкой. Прижигание точки проводят 10–20 минут.

Рис. 188

Точка традиционно используется для лечения женских болезней из-за недостатка ци: дисменорея, аменорея, маточные кровотечения, выпадение матки.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней, связанных с нарушением водного обмена (задержка мочи, затрудненное мочеиспускание); лечение болезней, характерных для ножного канала почек (понос, боль на внутренней поверхности бедра, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях); лечение болей в тазобедренном суставе.

Точка хэ-ян («соединение ян-канала») расположена между головками икроножной мышцы, на 2 цуня прямо вниз от середины подколенной ямки (рис. 189). Прижигание полынной сигаретой – 10–20 минут.

Рис. 189

Точку используют при заболеваниях половой сферы – импотенции, маточных кровотечениях, белях у женщин, альгоменорее.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в пояснице и позвоночнике, болей и онемении в голени.

Если происходит нарушение сроков месячных, тогда следует тщательно воздействовать на точки тянь-шу и шуй-цюань.

Точка тянь-шу («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка (рис. 172, с. 242). Тепловые процедуры на точку при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея, бели) производят до 20–25 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли вокруг пупка).

Точка шуй-цюань («родниковая вода») расположена кзади и книзу от медиальной лодыжки (рис. 190). Ее прижигают в течение 15 минут при аменорее, альгоменорее, дисменорее, маточных кровотечениях, выпадении матки, при затрудненном мочеиспускании.

Рис. 190

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение слабости и нарушения чувствительности в нижних конечностях; улучшение зрения, избавление от болей в животе.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Точка ян-си помогают устранять жар, который возникает в результате ветра
пристрастия (похотливости. – Прим.).

Точка ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 191). Тепловое воздействие при болезнях суставов должно быть не меньше 5–10 минут.

Рис. 191

Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Укалывание сань-инь и ци-хай предназначено специально, чтобы излечить долгую потерю семени в результате белой мути (перенесенных инфекционных заболеваний у мужчин. – Прим.).

Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 192).

Рис. 192

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Точка ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 193). На данную точку воздействуют, когда существует недостаток или застой активной ци. В гинекологии недостаток ци провоцирует бели (а также у женщин – кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки), боли внизу живота и другие проблемы. Прижигание ци-хай мокса-сигаретой – до 20 минут.

Рис. 193

Воздействие на данную точку благотворно: при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Для того чтобы избавиться от долгого застоя, который возникает в результате пяти видов болезненного мочеиспускания, следует колоть точки хуан-шу и хэн-гу.

Точка хуан-шу («оболочка акупунктурной точки») расположена на уровне пупка и на 0,5 цуня в сторону от средней линии живота (рис. 194). Прижигание проводят 10–30 минут.

Рис. 194

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, облегчение при вздутии, распирании, холоде в эпигастральной области, при рвотах и запоре.

Точка хэн-гу («поперечная кость») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 5 цуней ниже пупка (рис. 194). Прижигание мокса-сигаретой проводят 10–30 минут.

Точка традиционно используется при лечении болезней половой сферы – боль в наружных половых органах, поллюции, импотенция, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, недержание мочи, гонорея, дисменорея, аменорея.

Глава 6

Самомассаж для всех

Массаж, особенно самомассаж – наиболее доступный способ лечения органов и систем и скорой помощи в случае острой боли. Объектом массажа могут быть значительные поверхности тела и биологически активные точки (шу сюэ). О том, что такое биологически активные точки (БАТ) и для чего на них воздействуют раздражением, мы говорили в Главе 2. Раздражение биологически активных точек посредством акупрессуры (давления) – это один из элементов массажа. Приведем несколько вариантов раздражения БАТ, прилегающих к ним поверхностей тела или непосредственно больных участков тела, как это принято в лечебном массаже.

Трение – самый простой и естественный прием, который мы используем рефлекторно, потирая больное место. Трение чаще используют для биологически активных точек и зон на кончиках пальцев кистей и стоп.

Защипывание – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

Прерывистое давление – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставам) сильно надавливают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

Вибрация – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

Линейный массаж выполняют двумя-тремя пальцами в определенном направлении. Для лечения суставов направление движения не играет решающей роли, а вот при лечении дыхательной системы направление массажа соответствует вектору поступления воздуха.

Вращательный массаж выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
ВНИМАНИЕ!

Абсолютное противопоказание к массажу: серьезные поражения внутренних органов.

Опухоли любой локализации – доброкачественные и злокачественные – могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.

Противопоказания к массажу: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

Особо тщательно надо обходить участки кожи, на которых есть большие родинки (или небольшие, но выступающие родинки).

При беременности, во время менструации и при наличии грыжи брюшной стенки – не массируют область живота.

Массаж рефлекторных зон на стопах

Через кисть и стопу врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на них расположены точки соответствия практически всем органам систем. Эти точки соответствия необходимо стимулировать массажем, чтобы оказывать лечебное воздействие на воспаленные участки тела.

При воздействии надо учитывать, что проекция правой стороны тела находится на правой кисти и стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой кисти и стопе.

Массаж стоп считается более действенным. На рефлекторные зоны можно наносить разогревающие кремы и мази, чтобы улучшить кровообращение и продлить воздействие на больной участок тела.

Приемы массажа:

Нажатие, трение – эти приемы не требуют объяснения.

Продольное движение – вытянутый большой палец прикладывают к рефлекторной зоне. Первая фаланга пальца лежит в нужной точке. Затем палец сгибают (между 1-й и 2-й фалангами образуется острый угол) и выпрямляют снова, не отрывая от стопы. Первая фаланга должна твердо и плотно двигаться, сгибаясь-разгибаясь, чтобы проработать всю зону.

По рис. 195, 196 и 197 вы легко определите нужную область массажа, которая соответствует проблемным системам вашего организма.

Рис. 195

Рис. 196

Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии

Распирание в груди после нагрузки

Для устранения напряжения, распирания в груди после нервной или физической нагрузки выполняйте такой массаж:

1. Правую ладонь плотно прижмите к груди: запястье лежит в центре груди, ладонь обращена влево (фото 43). Массируйте в направлении сверху вниз или круговыми движениями – по ходу часовой стрелки. Сделайте 200 круговых вращений или циклов «вверх-вниз».

фото 43

2. Правой ладонью или полусжатым кулаком похлопывайте по области сердца: сначала движение должно быть легким, постепенно становясь все более весомым. Сила удара должна быть вам приятна. Всего до 200 хлопков.

Акупрессура при аритмии

Следующий акупрессурный прием используется при тахикардии (болезненное ускорение сердечного ритма), брадикардии (замедление ритма), экстрасистолии (небольшой сбой ритма).

Для акупрессуры используется точка нэй-гуань («внутренний горный проход»), которая расположена на 2 цуня выше лучезапястной складки. Это расстояние легко найти с помощью двух пальцев другой руки, как показано на фото 44.

фото 44

1. Сядьте на стул в естественной позе. Спина прямая. Левая рука лежит на нижней части живота, ладонь обращена вверх. Большим пальцем правой руки надавливайте на точку нэй-гуань (фото 45). Первоначально направление нажима – прямо вниз (3–4 минуты). Затем, не отрывая от точки массирующего пальца, горизонтально по направлению к сосудам, идущим к сердцу (к локтевому сгибу) – до 200 движений.

фото 45

При тахикардии массаж начинается с легкого движения и постепенно сила давления увеличивается. При брадикардии сразу же проводите ощутимый нажим. Одновременно с нажимом используйте вибрацию и разминание массируемой области.

2. Повторите такой же массаж для нэй-гуань правой руки.

1. Легко сзади обхватите голову ладонями (касаться головы только подушечками раскрытых пальцев), большими пальцами рук массировать область за ушной раковиной – преимущественно в верхней трети (фото 46). Массажное движение повторять не менее 100 раз.

фото 46

2. Переместите ладони (подушечки пальцев) на лоб. Большими пальцами надавите на область впадинки виска – от угла бровей назад (к уху) на 1 цунь (фото 47). Давить в течение 2 минут.

фото 47

3. Большими или указательными пальцами зажать симметричные (относительно срединной линии шеи) точки фэн-чи (рис. 17, с. 84). Давить на них 2 минуты.

4. На локтевом сгибе массировать (поочередно на обеих руках) точку цюй-чи (рис. 41, с. 111). Прием массажа – вибрация или растирание (описание приемов см. в данной главе Способы рефлексотерапии/Массаж биологически активных точек).

Традиционные приемы массажа спины

Тонизирующий массаж затылка и спины

Данный массаж используется для снятия хронических головных болей, а также для тонуса мышц при утомлении, нервном расстройстве, перед выполнением важной задачи – экзаменом, докладом и т. д. Бодрость от 10–15 минутного массажа длится до трех часов.

1. Раскрытые ладони согните так, будто в каждой руке вы держите апельсин средних размеров. Пальцы должны быть достаточно жесткими, а запястья абсолютно расслаблены (фото 48). Производите частые удары подушечками пальцев обеих рук по затылочной части головы – от макушки до затылочной впадины (не меньше, чем 3 минуты). У вашего пациента (или у вас – при самомассаже) должно быть ощущение многочисленных барабанных палочек, отбивающих дробь на волосистой части головы.

фото 48

2. Переместитесь вниз и 1–2 минуты «пощипайте» заднюю часть шеи – мягкими, но хищными пальцами.

3. Раскройте ладони. Свободными ладонями наносите удары по плечам и по спине. Запястья совершенно расслаблены, удары носят характер ощутимых шлепков, терпеть которые довольно неприятно. Отшлепайте спину от плеч до поясницы – кожа должна интенсивно покраснеть.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
4. В завершение разгладьте спину широкими движениями раскрытых ладоней.

Массаж лба при остеохондрозе

Остеохондроз шейного отдела позвоночника вызывает головные боли, тяжесть в межбровной части и во лбу. В этом случае сделайте самомассаж лба таким образом:

Сожмите кисти в кулак. Средним суставом указательного пальца массируйте межбровное пространство не меньше 5 минут (фото 49). Затем средними суставами четырех пальцев обеих рук растирайте лоб от середины до височных долей – не менее 20 раз.

фото 49

Лечебный массаж шеи

Массаж шеи полезен при остеохондрозе верхних отделов позвоночника и связанной с ним затрудненности венозного оттока от сосудов головного мозга (самой распространенной причины головных болей).

Шею можно массировать сидя или стоя, главное, чтобы мышцы были максимально расслаблены. Сзади шею сначала поглаживаем руками, не забывая, что движения производятся сверху вниз. Потом в горизонтальном направлении (чуть более напористо, чем поглаживание) растираем мышцы. А затем разогретые мышцы разминаем пальцами, как пластилин, в вертикальном (сверху вниз) направлении.

Особенно тщательно растираем и разминаем так называемые трапециевидные мышцы – они более похожи на треугольник с такими вершинами: Верхняя задняя точка шеи – Плечевой сустав – Позвоночный столб на уровне диафрагмы. Самая напряженная часть трапециевидной мышцы обычно болезненно тянет и клонит шею к плечу. Массаж задней поверхности шеи надо закончить поглаживанием.

А переднюю часть шеи можно только поглаживать: от подбородка – вниз.

Растирание поясницы

Для стимуляции кровообращения, избавления от поясничных болей, для улучшения работы почек используется растирание поясницы. Растирание выполняется следующим образом:

Ладони рук хорошо разотрите друг о друга, чтобы они стали горячими. Теперь плотно прижмите ладони к пояснице в области почек (левая ладонь на левую почку, правая – на правую). С усилием проведите ладонями вниз до крестцовой кости и верните ладони назад, не отрывая от поясницы. Движение вниз-вверх примем за единицу растирания. Всего таких растираний надо сделать не менее сорока.

Если вы страдаете болью в пояснице, надо выполнить сотню растираний, но при появлении пота прекратить массаж.

Массаж поясницы

Исходное положение для массажа поясницы: Стоя, ноги на ширине плеч, тазом надо в продолжение всего массажа двигать вперед-назад.

При поглаживании поясницы руки плавно двигаются в разных направлениях – можно делать горизонтальные или круговые движения.

Растирания проводим твердо – до 200 раз:

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

1. Подушечками пальцев. Пальцы устанавливаем перпендикулярно позвоночнику, от позвоночника в стороны горизонтальными, волнистыми или круговыми движениями «разгребаем» мышцы.
2. Тыльной стороной кисти обеими руками (пальцы обращены вниз) – горизонтальными движениями от позвоночника в обе стороны. Руки при этом сжаты в кулаки.
3. Тыльной стороной кисти одной руки. Сверху на массирующую руку кладем другую руку, чтобы усилить нажим. Надавливаем на поясницу энергичными круговыми движениями.

Массаж ягодиц

Теперь изменим исходное положение, чтобы растереть ягодичную область.

Исходное положение: Стоя, но тяжесть тела надо перенести на массируемую ногу. Другую ногу отставляем чуть в сторону и немного сгибаем в колене – «поза долгого стояния». Поглаживание мышцы проведите от бедра вверх.

Растирание также надо выполнить до 200 раз:

1. Подушечками пальцев кругами проходимся около копчика.
2. Подушечками пальцев растираем ягодичные мышцы вертикально: от бедра до поясницы, по всей площади.
3. Руку согнуть в кулак, костяшками пальцев массируем поясницу горизонтальным движением от позвоночника к животу.
4. Жесткими пальцами руки расшевелите больную (снизу – вверх) ягодицу, чтобы мышца дрожала. Надо добиться глубокого дрожания ягодиц.
5. Теперь опять сделайте широкое поглаживание.

Если вам трудно стоять, массируйте мышцы, лежа на здоровом боку.

Но добейтесь хорошего разогрева, чтобы потом можно было подняться и начать круговые вращения.

Массаж рук

Умывание рук и ладоней

Для улучшения гибкости локтевых суставов, для предотвращения ломоты в плечевом суставе проделывайте умывание рук следующим образом:

1. Ладонь правой руки плотно опустите на внутреннюю сторону левого запястья (на пульс). С ощутимым усилием выполняйте растирающее движение правой ладонью вверх по левой руке – до подмышечной впадины (фото 50). Затем переместите левую ладонь на внешнюю сторону правого плеча и, плотно прижимая к коже, ведите левую ладонь вниз до правой кисти (фото 51).

фото 50

фото 51

Два этапа массажных движений (вверх и вниз) примем за единицу растирания. Сделайте по 10 растираний для каждой руки.

2. Для улучшения гибкости пальцев, гармонизации ци и устранения застоя крови, выполняйте такой массаж кистей:

Разотрите друг о друга внутренние стороны ладоней, чтобы ладони сделались горячими. Затем правой ладонью сделайте растирающее движение по наружной поверхности левой кисти – от пальцев к запястьям, затем левой ладонью проведите по наружной поверхности правой кисти. Всего выполните 10 растираний каждой кисти.

Массаж точек на иньской стороне ладони

На основе «Канона массажа» рассмотрим, какую пользу может принести быстрый самомассаж ладоней.

Канон массажа

Если пощипывать обе точки шэнь-мэнь, то это способствует выходу пота из органов цзан и фу. На обеих руках следует пощипывать и поглаживать, а граница между точками проходит в области среднего пальца руки. Если при сильном синдроме жара выходит много пота, следует поглаживать эти точки, и пот сразу же прекратится. Кроме того, применяется для лечения сильных судорог (цзи-цзин), при перекосе рта и глаз. Если перекос влево, тогда сильнее давить следует вправо, а если перекос справа, тогда сильнее давить следует слева.

Точка шэнь-мэнь («ворота жизненного духа Шэнь») расположена у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями (рис. 198).

Рис. 198

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством жизненного духа Шэнь (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Что такое цзан- и фу-органы – см. в гл. 5. Древние секреты рефлексотерапии/Восемь средоточий/Что такое органы с точки зрения китайской медицины.

Следует пощипывать точку лао-гун, в результате чего будет гармонизироваться ци жара органов цзан и фу.

Точка лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2 и 3 пястными костями (рис. 199). Сожмите в кулак кисть –

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
кончик среднего пальца укажет на эту точку.

Рис. 199

Следует массировать сочленение сустава на пяти пальцах, в результате можно вылечить вредоносный ветер шан-фэн, водобоязнь, когда постоянно дергаются четыре конечности, когда цвет лица приобретает синий оттенок.

Если пощипывать точку ян-чи, то проходит головная боль, в результате такого воздействия очищается и восполняется вода почек, что помогает при задержках мочеиспускания и запорах, или если встречается кровь или желтые выделения в кале и моче. Применяется, когда больной подкатывает глаза, способствует выделению пота.

Точка ян-чи («озеро канала ян») расположена в середине тыльной лучезапястной складки, в углублении у локтевого края сухожилия общего разгибателя пальцев (рис. 200).

Рис. 200

Массаж точек на янской стороне ладони

Следует щипать точку лао-гун. Следует давить сань-гуань (три сочленения). Когда у больного поднимается жар и выходит пот, следует воздействовать по такому методу. Если же пот не выходит, тогда следует растирать точку шэнь-мэнь, а также пощипывать. А когда в центре ладони выступит немного пота, тогда можно прекращать.

Точки лао-гун и шэн-мэнь – см. Массаж точек на иньской стороне ладони.

Сань-гуань – это объединенное название трех областей циркуляции ци.

Первая область (или застава) считается «железной стеной», она расположена в задней части головы, на уровне двух точек фэн-чи («озеро ветра»). Точки расположены в углублении под черепом, напоминающем озеро, используются при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка) (рис. 201). Тщательно потрите пальцами первую заставу: от затылка к шее.

Рис. 201

Вторая область находится на спине возле 14 позвонка. Если вы согнете локти в лежачем положении, то линия, соединяющая локти, будет второй заставой. Ее надо промассировать щипательным движением – вокруг туловища: спину, подреберье, верх живота.

Третья застава находится на уровне копчика. Ее надо пройти вкруговую, по поясу.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
На передней стороне туловища эта заставка проходит на уровне лобка, а на спине чуть выше ануса.

Если согнутый палец будешь вращать влево, тогда получается восполнение ци. А если давить прямо, тогда будет опорожнение. Это следует делать, когда организм не принимает пищу и питье, человек слабеет и худеет, на животе появляются синие жилы, лицо становится желтым, четыре конечности теряют силы.

Следует щипать область толстого кишечника, и следует давить на точку ху-коу (хэ-гу). Этот метод помогает, когда у больного сильный понос и пучит живот. Когда у больного наблюдается понос с кровью, тогда следует восполнять точку стихии воды почек. Если понос с гнойными выделениями, следует давить на область сань-гуань.

Точка хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 202).

Рис. 202

Сань-гуань – см. предыдущий прием.

Следует давить на поперечные складки (сы-хэн-вэнь), в результате чего будет восстанавливаться гармония крови и ци между верхом и низом. Применяется, когда человек слабеет и худеет, когда не усваивается материнское молоко, когда постоянно выкручивает руки и ноги, голова искривлена вправо или влево, при синдроме влаги и жара кишечника, когда больной подкатывает глаза, так что видны только белки.

Под поперечными складками здесь подразумеваются все горизонтальными линии сгибов на ладони – от пальцев до запястья.

Массаж ног

Омовение ног

1. Для укрепления мышц бедра, улучшения походки, устранения ломоты коленного сустава рекомендуются следующие движения:

Двумя руками обхватите верхнюю часть бедра, с силой растирайте от ягодиц до коленного сустава. Затем проведите руками по бедру в обратном направлении. Два этапа массажных движений (вниз и вверх) примем за единицу растирания. Сделайте по 10 растираний для каждого бедра.

2. Для расслабления мышц голени, снятия вечернего утомления рекомендуется растирать голень таким образом:

Голень правой ноги под коленом обхватите большим и указательным пальцем и с усилием проведите вниз к пятке. Затем верните руку назад, проведя по голени вверх. Сделайте по 10 растираний (вниз и вверх) для каждой голени.

3. Растирание (омовение) стоп способствует умиротворению и хорошему ночному сну, улучшению работы печени, глаз. Растирание выполняется после вечернего обмывания ног.

Сидя на стуле, правую голень кладите на левую ногу, так чтобы стопа (пальцы) правой ноги была направлена строго вперед (фото 52). Обхватывающей ладонью левой руки сделайте 10 массирующих движений (вверх-вниз) по стопе правой ноги. Затем также промассируйте левую ногу.

фото 52

Секреты массажа ног: нормализация пищеварения, дыхания, лечение неврозов

Учителя утверждают, что во время массажа ног, кроме непосредственного оздоровления суставов, с организмом происходит много удивительных вещей: излечиваются страхи, неврозы, нормализуется перистальтика пищевода и кишечника, улучшается дыхательная функция.

У мужчины всегда следует массировать левую руку и правую ногу, а у женщины нужно массировать правую руку и левую ногу.

Точка да-дунь: Массаж этой точки помогает вылечить страх... Когда массируешь эту точку, следует ее растирать...

Точка чжун-фэн: Излечивает страхи и предупреждает их развитие. При массаже следует растирать эту точку.

Точка юн-цюань: Излечивает рвоту и понос. Если растирание у мужчины делать закручиванием влево, тогда прекращается рвота, а если при растирании закручивать вправо, тогда прекращается понос. У женщины все наоборот.

Точка пу-цань: Лечит вывихи и растяжения связок стопы, когда рот сжимается судорогой. Если при массаже делать движения закручивая влево, тогда происходит восполнение (бу) рвоты, а если закручивать вправо, тогда делается восполнение поноса. То есть данная точка лечит неврозы, рвоту и понос. Очень эффективным является массаж этой точки совместно со средним пальцем стопы.

Точка чэн-шань: Применяется для лечения расстройств дыхательной функции, а также при приступах жара. Следует щипать, а также тереть.

Точка вэй-чжун: Применяется для лечения обмороков, которые происходят, когда больной смотрит вдаль. Следует щипать.

А теперь найдем эти точки на ногах, чтобы воспользоваться при необходимости приемами массажа.

Точка да-дунь («большой, толстый» (палец)) расположена на большом пальце стопы, на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 170, с. 239). Кроме воздействия массажем, точку можно прижигать до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на да-дунь: лечение болезней канала печени (грыжа, боль в паху, ночное недержание мочи, задержка мочи, гонорея, затрудненное мочеиспускание), лечение болезней половой сферы (боль в головке полового члена и яичке, втяжение яичка, одностороннее увлечение яичка, повышенная потливость, покраснение, опухание и боль наружных половых органов, выпадение матки, зуд вульвы, маточные кровотечения, аменорея).

ВНИМАНИЕ! Воздействие на да-дунь при беременности не допускается!

Точка чжун-фэн («находиться внутри») расположена на 1 цунь кпереди от медиальной лодыжки, в углублении у внутреннего края сухожилия передней большеберцовой мышцы (рис. 170, с. 239). Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Ее можно прижигать мокса-сигаретой до 15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-фэн: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтуха, снижение аппетита, тяжесть в теле, вздутие живота), лечение заболеваний ножного канала печени (боль в пояснице, грыжа, боль в паху, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, сухость в горле, боль и судороги по ходу канала на нижних конечностях), лечение заболеваний половой сферы (поллюции, импотенция, боль в наружных половых органах, боль в яичке, втяжение яичка), лечение болезней, связанных с недостатком ци (нехватка воздуха, бледность, тяжелые вздохи, озноб, затрудненное мочеиспускание светлой мочой, боль в пояснице, похолодание конечностей, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, снижение аппетита), лечение воспалений горла и головокружения.

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневых костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 203). Она является точкой-источком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек. Прижигание точки полынной сигаретой – до 10 минут.

Рис. 203

Юн-цюань – одна из важнейших точек рефлексотерапии, воздействуя на нее, мы получаем лечебный эффект при десятках болезней.

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги), при лечении болезней, связанных с ножным каналом почек (ощущение голода с отсутствием аппетита или при слабом аппетите, темный цвет лица, одышка, кашель с отхаркиванием крови, сердцебиение, чувство страха, сухость во рту и на языке, боль и отечность слизистой оболочки горла, желтуха, понос, боль в позвоночнике, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, судороги в стоне, жар и боль в подошве стопы), при недостатке инь почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин, носовое кровотечение, сухость во рту, жар в ступнях, желтая моча), при недостатке ян почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, импотенция, поллюции, частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, гонорея, диабет, бесплодие), при нарушении гармонии между сердцем и почками (беспокойство, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, головокружение, шум в ушах, сухость в горле, боль в пояснице), при недостатке инь легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке инь печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание зрения, сухость в горле, ощущение жара в ступнях и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при расстройстве жизненного духа (истерия, беспричинный гнев, беспокойство, бессонница, снижение памяти, сонливость, тоска), при болезнях горла (потеря голоса, боль и отечность слизистой оболочки горла, ощущение комка в горле), при боли в костях, простуде с длительной лихорадкой.

Точка пу-цань («поклон слуги») расположена на наружной поверхности пятки, в углублении пяточной кости, кзади и книзу от латеральной лодыжки (рис. 204). Ее

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru легко найти и использовать, когда пациент сгибает ноги в коленях, как в древности слуга кланялся господину, поэтому точка и называется «поклон слуги». Прижигание точки полынной сигаретой производится до 10 минут.

Рис. 204

Дополнительный эффект от воздействия на пу-цань: лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (головная боль, невротизация, боль в пояснице, крестце, пятке, в области наружной лодыжки), слабость, нарушение чувствительности в нижних конечностях.

Точка чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент привстанет на носочки и напряжет икроножную мышцу (рис. 205).

Рис. 205

Прижигание точки полынной сигаретой при болях в стопе, бедре, голени проводить до 15–20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.

Точка вэй-чжун («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы (рис. 206). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе.

Рис. 206

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки вэй-чжун (как и всех точек внутренней стороны колена и локтя) не допускается!

Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев), лечение болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечение боли в животе, рвоты, запора, поноса, геморроя.

Лечебный массаж бедра и голени

Чтобы промассировать бедро и голень, надо принять наиболее удобное положение:

1. Можно установить массируемую ногу на подставку.
2. Можно массировать в положении лежа, подняв массируемую ногу вверх.

3. Хороший эффект расслабления – класть одну ногу на другую.

Вектор направления традиционного массажа ноги – только вверх: от стопы – к колену, от колена – к паховой области. Ягодицы и бедра можно поглаживать, растирать и разминать (200 раз). Икроножные мышцы и мышцы бедра хорошо поддаются вибрации – бедро при этом надо поднять и встряхивающим движением вызвать дрожание.

Для мышц ноги надо использовать выжимание – растирать мышцы, надавливая ребром ладони или костяшкой большого пальца (рука при этом согнута в кулак).

После выжимания кожа 2–3 секунды выглядит побелевшей, поскольку сдавливаются поверхностные вены – потом кровенаполнение усиленно возобновляется.

Хорошо разогретые мышцы надо активно похлопать открытой ладонью по всей поверхности. И закончить массаж широким плотным поглаживанием.

Лечебный массаж голеностопного сустава

Исходное положение для массажа голеностопного сустава:

1. Ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу.
2. Придерживаем свободной рукой ступню, а массирующей рукой проглаживаем подошву от кончиков пальцев до пятки. Движения выполняем подушками пальцев.
3. Если вы малочувствительны к щекотке – выполняйте выжимание большим пальцем по всей подошве и активное прочесывание подошвы четырьмя костяшками на кулачках (гребнем кулака).
4. Проработайте каждый палец ноги вращающими и обсасывающими движениями. Выполняйте сгибание, разгибание, вращение пальцев ноги. При этом чередуйте активные (самостоятельные сгибы суставов) и пассивные (с помощью массирующей руки).
5. Зафиксируйте свободной рукой голеностопный сустав и прорабатывайте свод стопы гребнем кулака и ребром ладони. Не снижая фиксации в голеностопном суставе – сделайте массирующей рукой скручивающие движения стопы в разных направлениях.
6. Растирайте пятку щипцами ладони: обхватите ее массирующей рукой и резко сжимайте пальцы, соскальзывая с пятки.
7. Круговыми движениями прорабатываем голеностопный сустав сзади, обхватывая его всей ладонью или растирая четырьмя пальцами (при этом массирующую руку приходится активно вращать в запястье). Переднюю поверхность стопы плотно массируем четырьмя пальцами.
8. Обхватываем пальцами ахиллово сухожилие (оно крепит мышцы задней поверхности голени к пяточной кости) и массируем его вертикальными движениями. Затем прорабатываем его обхватывающими круговыми движениями четырех пальцев.
9. Заканчиваем массаж плотным осязательным поглаживанием стопы открытой ладонью по всей поверхности – от пальцев к голени: переднюю и боковые поверхности. Захватываем ладонью максимально большие участки стопы.

При расстройстве ци – массаж «движение ци по летящему меридиану»

Массаж применяется при слабости, вялости, упадке сил, при болезнях, связанных с недостатком ци в организме.

Этап первый. Приводим в движение ци пяти каналов

Трактат «Канон массажа» («Аньмоцзин»)

Сначала следует привести в движение ци пяти каналов (у-цзин). Потом следует разогнуть и потянуть все пять пальцев. В точке юн-цюань следует похлопать рукой, в результате ци начнет двигаться. Этот метод следует применять для лечения расстройства ци в организме.

Действуем по канону:

1. Приводим в движение ци пяти каналов. Схема расположения 5 энергетических каналов стопы дана на рис 207. Воздействие происходит следующим образом: обхватываем стопу пациента ладонями, а пальцы гребенкой располагаем по ходу каналов. Одновременно всеми десятью пальцами с усилием давим на центральный канал, затем на боковые. После этого давящим движением большого пальца проходимся по всем пяти каналам. В результате стимулируется поток энергии по стопе и попутно улучшается ее гибкость.

Рис. 207

2. Разгибаем и потягиваем все пальцы произвольным движением.

3. Подробно останавливаемся на точке юн-цюань, которую следует похлопать.

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневых костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 203, с. 295). Она является точкой-источком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек.

Этап второй. Стимулируем рождение ци при ее недостатке

Средним пальцем левой руки следует зафиксировать точку небесных врат (тянь-мэнь). Пять пальцев левой руки используются для того, чтобы разминать и давить на область локтя, которая раскачивается легко и плавно, в результате чего рождается ци и становится податливым.

Точка тянь-мэнь («небесные врата») расположена на кости у верхнего края уха (рис. 171, с. 240). Массируйте последовательно обе стороны тела.

Этап третий. Распределение ци по телу

После того как заканчиваешь массировать локти, следует большим пальцем левой руки давить неподвижно на точку дань-тянь, расположенную под пупком, а правой рукой большим пальцем нужно массировать вокруг пупка, один раз в одну сторону, один в другую. Когда массируешь точку локтя доу-чжоу (самая выступающая точка локтя. – Прим.) и движешься вниз по сухожилию до точки цюй-чи, а потом вверх по плечу, то можно лечить резкие страхи.

Точка цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 191, с. 271).

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Метод, которым останавливают рвоту и понос

В китайской медицине рвоту и понос можно остановить массажем ладоней рук. В «Каноне массажа» подробно приводится метод воздействия на желудочно-кишечный тракт при расстройствах.

По тыльной стороне ладони следует тереть, доходя до первого сочленения среднего пальца, в результате чего прекращается понос. Понос также прекращается, если сжимать с внешней стороны первое сочленение среднего пальца.

Если у больного страх воды (шуй-цзин), тогда воздействие на точку бань-мэнь создает холод. А при страхе ветра (фэн-цзин) точка бань-мэнь очень горячая.

Следует тереть середину ладони до первого сочленения среднего пальца, зацепив его пальцами. Таким образом, можно останавливать рвоту. Если первый сустав среднего пальца с внутренней стороны давит вверх, то прекращается рвота. Если сдавить точку бань-мэнь и двигать по направлению к середине ладони, тогда останавливается понос. А если от точки середины ладони давить по направлению к точке бань-мэнь, тогда прекращается рвота.

Точка бань-мэнь – считается внеканальной, ее расположение см. на рис. 208.

Рис. 208

Страх воды и страх ветра означают уязвимость организма по отношению к различным воздействиям холода.

Массаж для лечения нервных болезней и испуга у детей

Китайская медицина предлагает большое количество приемов массажа для маленьких детей. Вот один из таких приемов, который для взрослых используют, как успокоительный, а у детей применяют для лечения ночного беспокойства и даже врожденного косоглазия. Косоглазие новорожденных – частая патология, которая легко поддается исправлению.

Двумя руками захватывается наружный край уха, и его следует тереть. Такой метод применяется для лечения испуга. Если глаза косят немного влево, тогда следует большую силу применять справа, а когда глаза косят немного вправо, тогда сильнее давить нужно слева. Если в результате испуга глаза не стали сразу же косить, тогда следует обеими руками прикладывать одинаковую силу. Если глаза оказались скошенными вверх, тогда следует давить вниз, а если скошены вниз, тогда следует тянуть вверх.

Открыть отверстия организма (метод желтой пчелы)

В традиционных трактатах метод лечения болезней жара (простудных, инфекционных) называют «Желтая пчела вылезает из пещеры». Традиционный европейский массаж (как общий, так и местный) во время лихорадки и острых инфекционных заболеваний не

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru применяется. Но данный массаж не столько разгоняет кровь, сколько возбуждает каналы на борьбу с болезнью.

Сначала следует щипать канал сердца (синь-цзянь), затем нужно щипать точку лао-гун. Сначала открываются три сочленения (сань-гуань), а затем на левой и правой руке поднимаются от точек инь-ян к двум большим пальцам. Продвигаешься, собирая в щепоть и отпуская, до тех пор, пока не дойдешь до точек больших пальцев. Метод следует использовать для выделения пота. При синдроме жара лучше всего применять метод «желтая пчела вылезает из пещеры». Так же хорошо его использовать при признаках иньских заболеваний, когда понос с гнойными выделениями, также при водянистом поносе, когда нужно, чтобы пошел пот, а он не выходит. После применения данного метода в одно мгновение происходит открытие всех отверстий организма, и болезни проходят.

Объясним точки и области, упомянутые в «Методе желтой пчелы»:

1. Точка син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 209.

Рис. 209

2. Точка лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2 и 3 пястными костями (рис. 210). Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку.

Рис. 210

3. «Открыть три сочленения» означает пройти три важные области сань-гуань, через которые проходит ци, циркулируя по «малому небесному кругу».

Первая область (или застава) считается «железной стеной», она расположена в задней части головы, на уровне двух точек фэн-чи («озеро ветра»). Точки расположены в углублении под черепом, напоминающем озеро, используются при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка) (рис. 211). Тщательно потрите пальцами первую заставу: от затылка к шее.

Рис. 211

Вторая область находится на спине возле 14 позвонка. Если вы согнете локти в лежачем положении, то линия, соединяющая локти, будет второй заставой. Ее надо промассировать щипательным движением – вокруг туловища: спину, подреберье, верх живота.

Третья застава находится на уровне копчика. Ее надо пройти вкруговую, по поясу. На передней стороне туловища эта застава проходит на уровне лобка, а на спине чуть выше ануса.

4. «Подниматься от точек инь-ян к двум большим пальцам» означает охватить руку больного массирующей рукой с двух сторон (инь и ян) и продвигаться, делая

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
хватательные движения («собирая в щепоть»), к большому пальцу. Больной сам может поочередно выполнить такие хватательные движения.

Массаж лица

Для начала определимся с соответствием частей лица и органов тела. Зная соответствие, можно воздействовать на органы, массируя лицо.

Переносица на лице соответствует сердцу, нос соответствует стихии почвы и селезенке, он является совершенномудрым на лице. Левая щека соответствует печени, а правая соотносится с легкими. Точка чэн-цзян принадлежит почкам и расположена под нижней губой.

Точка чэн-цзян («принимающая слюну») расположена в середине подбородочно-губной борозды (рис. 212).

Рис. 212

Воздействие на чэн-цзян благотворно: при болезнях головы, лица и органов чувств (головная боль, отек лица, асимметрия лица, воспаление десен, зубная боль, слюнотечение, сухость во рту, потеря голоса, полипы носа, напряжение мышц задней части шеи, боль в нижней челюсти); при бессоннице; при чрезмерной жажде, в том числе из-за диабета.

Массаж лица для улучшения зрения

1. Область вокруг глаз можно активировать и расслаблять «постукиванием».

Насколько возможно, расслабьте запястья. Легкими, едва ощутимыми подушечками пальцев постучите по ближайшей области вокруг глаз. Продолжайте чуть более интенсивно 1–2 минуты.

Теперь побарабаньте пальцами по надбровным дугам, по костям под глазами, по всему контуру глазниц. При этом часто-часто моргайте, а потом закройте глаза. Откройте глаза и посмотрите вдаль, насколько позволяет вид за окном.

2. Разглаживание. Нежно разглаживайте кончиками пальцев область вокруг глаз. Расширяйте движение разглаживания по радиальным линиям от глаза, как бы оттягивая напряжение от глаз. Дыхание должно быть глубоким и чуть замедленным.

3. Расслабьте нижнюю челюсть, пусть подбородок будет полуоткрыт. Разгладьте пальцами все лицо: лоб, щеки, подбородок. Продолжайте разглаживание плотным касанием всей пятерни.

4. Промассируйте уши. Середина мочки ушей – это акупунктурные точки, связанные со зрительным центром, нежно потрите их подушечками большого и указательного пальца.

5. Промассируйте твердыми подушечками пальцев волосистую часть головы. И закончите массаж широким поглаживанием лица и головы.

После этого, если позволяет время, сделайте массаж шеи (твердыми пальцами сверху-вниз) – он активизирует кровоснабжение головного мозга, от которого напрямую зависит качество зрения. Ведь мы видим не глазами, а мозгом.

Основное упражнение для глаз

Прделаем самое важное упражнение для глаз, а точнее – способ релаксации после рабочего напряжения или гимнастики для глаз.

1. Удобно устройтесь за столом и поставьте на стол локти. Хорошо разогрейте ладони, потерев их одна о другую. Закройте глаза. Не убирая локтей со стола, разогретыми ладонями, как куполом, накройте глаза: пальцы рук должны перекрещиваться на лбу. Ладони не должны давить на глаза, опора пальцев только на лоб и скулы!

2. Теперь, начиная со ступней, полноценно расслабьте все части тела. Дышите животом, очень спокойно и ровно. Погрузитесь в полную темноту и тепло ладоней. Расслабьте глазные мышцы – вообразите, что вы отпустили резинки, которыми натянуты ваши глаза.

Глазное яблоко принимает идеальную округлую форму – почувствуйте это. С совершенно ясным зрением займитесь визуализацией цвета: абсолютно черного или небесно-голубого. Посидите так как можно дольше.

Ежедневные упражнения для глаз

1. Карандаш

Выполняйте это упражнение при каждом удобном случае: при вынужденном ожидании или во время прогулки.

1. Сядьте удобно, позвоночник держите прямым. Дышите ровно и спокойно через нос, постарайтесь максимально расслабить шею и плечи (если не получается – сделайте массаж шеи).

2. Вообразите, что на конце носа у вас находится карандаш. Контуром носа-карандаша обводите предметы, которые вас окружают. Начните с крупных предметов: двери, окна, письменный стол.

«Обводить» надо движением головы, а не глаз! Голова двигается совершенно свободно, перемещая карандаш по контуру предметов. Глаза при этом получают хорошую двигательную активность – без нежелательного напряжения. Это просто тренировка мышц и предпосылка острого зрения.

3. Теперь перейдите к более мелким деталям – повторяйте рисунок на обоях, контуры дерева, архитектурный декор зданий. Ваш карандаш должен быть более ярким, чем действительность – раскрашивайте все контуры в свой цвет.

4. Закройте глаза и мысленно нарисуйте запомнившиеся предметы. Когда откроете глаза – оцените, насколько вы их запомнили – цвет и форму.

2. Близко-далеко

1. Начало этого упражнения должно быть таким же, как в упражнении «Карандаш»: необходимо максимально расслабить плечи и шею. При выполнении упражнения можно стоять или сидеть – лучше выполнять его на улице, чтобы дальний предмет был действительно хорошо отдален.

2. Выберите для зрения близкий и дальний предмет. «Соедините» оба предмета ярким канатом. Обведите взглядом ближний предмет против часовой стрелки и расслабленно скользьте взглядом по канату к дальнему предмету. Обведите дальний предмет против часовой стрелки и вернитесь к ближнему предмету. Голову и шею не напрягайте, чтобы сохранить расслабление – пусть голова тоже движется, как при легком кивке.

3. Теперь закройте глаза и продолжайте выполнять упражнение мысленно. Затем откройте глаза.

При выполнении этого упражнения нужно использовать расслабление с помощью дыхания: выдох дает расслабление мышц. Если у вас дальность зрения – взгляд на ближний предмет вызовет наибольшее напряжение. Выдыхайте, когда обводите взглядом ближний предмет.

3. Упражнение на растяжку мышц

1. Голову держите прямо, смотрите вперед. Теперь перемещайте взгляд в такой последовательности:

Вверх – вниз – влево – вправо – влево – вверх – вправо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

В каждом положении останавливайтесь на полсекунды, чтобы почувствовать растяжку глазных мышц.

2. Выполните упражнение с закрытыми глазами.

3. Не открывая глаз, сделайте вращательные движения глазного яблока – влево, а затем вправо.

4. Чуть помедлив, откройте глаза и поморгайте полминуты.

5. Упражнение можно закончить Основным упражнением для глаз (см. выше).

Массаж при разных заболеваниях

При сахарном диабете. При болезни почек

1. Руки обратным хватом лежат на пояснице (большой палец направлен вперед). Растираем поясницу в области почек – до 200 раз. Направление движения «вверх-вниз».

2. Используем для массажа точку цзу-сань-ли, которая расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 213).

Рис. 213

Точка цзу-сань-ли часто упоминается в древних трактатах: «если хотите спокойствия, не должна пересыхать цзу-сань-ли» (что означает: «для нормальной работы органов требуется постоянное воздействие на точку»).

«Цзу-сань-ли... лечит сотню болезней мужчин и женщин... семь болезней (половых органов. – Прим.), болезни селезенки и желудка, все болезни связанные с ци, все болезни связанные с затвердениями... все виды боли» (из Канона священного предвестия Бянь Дюэ, 1329 г.)

Большими пальцами давим и разминаем симметричные точки цзу-сань-ли одновременно на обеих ногах до 200 раз.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
3. Используем для массажа точку сань-инь-цзяо, которая расположена на внутренней стороне голени – у заднего края большой берцовой кости, на 4 пальца выше лодыжки (рис. 214). Большими пальцами рук давим одновременно на обеих ногах на точки в течение 2 минут.

Рис. 214

Сань-инь-цзяо является точкой пересечения трех ножных каналов: селезенки, печени и почек. Это определяет ее функции как важной точки в лечении инь-органов («плотных» органов), управляющих транспортировкой и трансформацией питательных веществ.

Самомассаж при бессоннице

При бессоннице полезно за 2–2,5 часа до сна провести точечный массаж. Способ воздействия – легкий нажим на рефлекторные очки и растирание области 2–3 см вокруг рефлекторной точки. Каждая точка массируется 3–5 минут.

Полный набор точек для самомассажа при бессоннице приводится ниже. Наша задача – подобрать для себя точки, исходя из их дополнительных свойств. Например, при склонности к головным болям после сна, затеканию и тугоподвижности суставов, обязательно введите в курс массажа тянь-чжу.

Для лучшего подбора точек при бессоннице обратите внимание на дополнительный эффект от воздействия на точки. Благодаря дополнительному воздействию можно обеспечить себе не только быстрое засыпание, но и полноценный здоровый сон, и бодрость на целый день.

Из предлагаемого набора используйте 5–6 точек.

Точки, используемые для массажа при бессоннице:

1. Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 215).

Рис. 215

Точку используют для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.

2. Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7 грудного позвонка (рис. 216).

Рис. 216

Массаж данной точки полезен при головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры; массаж избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

3. Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 216).

Точка используется при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

4. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 216).

Точку используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях, периодической лихорадкой, вызванной дистонией сосудов.

5. Жэнь-ин («жизнь человека») расположена на уровне верхнего края щитовидного хряща, впереди от переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в месте деления общей сонной артерии на наружную и внутреннюю (рис. 217).

Рис. 217

Точку используют при болезнях желудка, при склонности к головным болям в области лба, при частых головокружениях, при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, при нестабильном артериальном давлении (независимо от склонности к гипертонии или гипотонии).

6. Шуй-ту («возвышение жидкости») расположена кнаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 217). Точку используют при болезнях горла и легких: боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, охриплость, одышка, кашель.

7. Ци-шэ, или «жилище энергии ци», расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц (рис. 217). Воздействие на ци-шэ благотворно также при кашле, боли и отечности в области горла, для снятия напряжения в затылочных мышцах.

8. Инь-тан («место отпечатка (судьбы)») расположена посередине между медиальными концами бровей (рис. 218). Точку используют при головных болях, головокружении, бессоннице, рвоте, икоте, насморке, заложенности носа, частых носовых кровотечениях, при простуде, боли в глазах, психических болезнях.

Рис. 218

Не придавайте большого значения названию точки, оно восходит к древней физиогномистике и имеет мало общего с ролью точки в регуляции процессов. Гораздо большее значение для здоровья (важнейшее) имеет точка юн-цюань, расположенная на

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru подошве ног. Юн-цюань тоже входит в сочетание при бессоннице. Привлекать внимание к действительно важным точкам – не принято, они являются тайным ключом к регуляции организма.

9. Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 219). Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии. Бай-хуэй используется так же при частых поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при нервных расстройствах.

Рис. 219

10. Хоу-дин («задняя макушка») расположена на задней срединной линии, на 5,5 цуня выше задней границы роста волос (рис. 219). Точку используют при расстройстве жизненного духа Шэнь, которое сопровождается нервными болезнями, при головной боли, головокружениях, понижении остроты зрения, при напряжении мышц задней части шеи.

11. Нао-ху («дверь в головной мозг») расположена на задней срединной линии, на 2,5 цуня выше задней границы роста волос (рис. 219). Точку используют также при напряжении в шее, головной боли, головокружении, снижении остроты зрения.

12. Я-мэнь («ворота немоты») расположена на задней срединной линии, в углублении на 0,5 цуня выше задней границы роста волос, под остистым отростком 1 шейного позвонка (рис. 219). Точка используется также при болезнях горла, глотки и полости рта: скованность языка, слабость языка, потеря голоса, расстройства речи, затруднение глотания, глухонмота.

13. Цзю-вэй («хвост горлинки») расположена на передней срединной линии, у нижнего края мечевидного отростка. Находят точку, когда пациент лежит на спине с поднятыми руками (рис. 220). Точку используют при нервных расстройствах, боли в эпигастральной области, нарушении проходимости пищевода, при болях в сердце, сердцебиении, одышке, сердечном кашле, при воспалении горла.

Рис. 220

14. Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 220). Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка, переполнении и боли в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

15. Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневными костями, в углублении, образующемся при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 221). Точку используют при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, сердцебиении, снижении памяти, поллюциях у мужчин, эротических сновидениях у женщин, при частом ночном мочеиспускании, недержании мочи, при беспокойстве, беспричинном гневе и др.

Рис. 221

Предменструальный синдром

ПМС – распространенное болезненное состояние, которое может выражаться болью внизу живота, в крестце, головной болью, тошнотой, рвотой. Самомассаж проводится за 2–3 дня до первого дня менструации, на каждую массируемую точку надавливают до 5 минут – легко вращая кожу, успокаивающим методом.

ВНИМАНИЕ! Любой массаж во время менструации противопоказан!

1. Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1 поясничного позвонка (рис. 216, с. 316). Используется при заболеваниях всех полых органов (см. Глава. Биологически активные точки и рефлексотерапия/БАТ для тех, кому понравилось быть здоровым/Восемь средоточий.../Что такое органы...): вздутие живота, урчание в животе, несварение желудка, тошнота, рвота, понос, дизентерия, водянка, отек нижних конечностей, недержание мочи. А также точку используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

2. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 216, с. 316).

Точку используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях, периодической лихорадкой, вызванной дистонией сосудов.

3. Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в Т крестцовом отверстии (рис. 222). Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие; при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.

Рис. 222

4. Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2 крестцовом отверстии (рис. 222). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах); при затрудненном мочеиспускании и запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.

5. Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3 крестцовом отверстии (рис. 222). Точка используется при болезнях половой сферы (дисменорея, бели); при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.

6. Ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 223). На данную точку воздействуют, когда существует недостаток или застой активной ци. В гинекологии недостаток ци провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. Воздействие на данную точку благотворно также при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Рис. 223

7. Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 223). Воздействие на данную точку используют при белых, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи, болях в нижней части живота. Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

8. Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 223). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаления в эпигастральной области.

9. Да-хэн, или да-хэ («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 224). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Рис. 224

10. Точка сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 225). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Рис. 225

11. Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 225). Воздействие на тай-си полезно при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Самомассаж при запорах

Если вы страдаете привычными запорами, используйте массаж методом глубокого надавливания с вибрацией в течение 30 секунд – 1 минуты на ряд ниже приведенных точек. Массаж повторяйте 2–3 раза в день в течение двух недель. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс массажа.

1. Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 220, с. 320). Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка, переполнении и боль в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечение гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

2. Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 224).

На данную точку воздействуют при болях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи, болях в нижней части живота. Массажем точки можно избавиться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

3. Тянь-шу («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка (рис. 224, с. 324).

Точку используют для лечения болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли вокруг пупка), а также при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея, бели).

4. Да-цзюй («самый большой») расположена на самой высокой точке живота (отсюда и название), на 2 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка (рис. 224, с. 324). Точка может использоваться при мочеполовых расстройствах (вздутие нижней части живота, затрудненное мочеиспускание, мошоночная грыжа, поллюции, ранняя эякуляция); при сердцебиении, бессоннице.

5. Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11 грудного позвонка (рис. 216, с. 316). Точку используют для лечения болезней, возникающих из-за недостатка ци селезенки (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудение, утомляемость, бессонница); для лечения болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); для лечения болезни мышц и конечностей (похудение, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

6. Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4 поясничного позвонка (рис. 216, с. 316). Точка применяется при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе; при нарушении мочеиспускания; при болях и напряжении в пояснице и бедре.

7. Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6 поясничного позвонка (рис. 216, с. 316). Точка применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос; при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

8. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 226). Точка относится к меридиану желудка. Точка используется для лечения желудочно-кишечного тракта при нервных расстройствах (боли в эпигастральной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры). Традиционно цзу-сань-ли используют для нормализация артериального давления при гипертонии. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Рис. 226

9. Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 227).

Рис. 227

Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва. Массаж точки позволит воздействовать на больную поясницу, крестец, поможет при боли в лодыжке, пятке и стопе; избавит от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Из «Песни о лечении различных болезней посредством использования двенадцати точек небесных звезд...»

Точка кунь-лунь располагается на ноге на латеральной лодыжке, она находится немного выше пяточной кости. Она применяется, когда крутит сухожилия в пояснице, и когда болит крестец, когда в результате острых приступов астмы происходят, из-за отеков, сердечные атаки; при ходьбе невозможно поднимать ноги, так как при каждом движении больной стонет от боли. Если хочешь, чтобы вернулось нормальное состояние, тогда следует воздействовать на эту точку.

10. Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневными костями, в углублении, образующемся при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 228). Точку используют при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, сердцебиении, снижении памяти, поллюциях у мужчин, эротических сновидениях у женщин, при частом ночном мочеиспускании, недержании мочи, при беспокойстве, беспричинном гневе и др.

Рис. 228

Для усиленного массажа юн-цюань и всей подошвы при привычном запоре рекомендуется перекачивать ногами стеклянную бутылку «вперед-назад». Прodelывайте это упражнение ежедневно в течение 5–10 минут.

Судороги икроножных мышц

При судорогах икроножных мышц, которые чаще всего вызывает сосудистая недостаточность, применяют массаж успокаивающим методом. Массируемые точки надавливают большим пальцем и в течение 4–5 минут выполняют вращательное движение по часовой стрелке. При частых судорогах длительность применения массажей – не меньше 2 недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели, после которого повторите сеансы.

1. Ци-хай-шу («точка ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3 поясничного позвонка (рис. 216, с. 316). Она традиционно используется при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.

2. Гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5 поясничного позвонка (рис. 216, с. 316). Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

3. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2 крестцового позвонка (рис. 216, с. 316). Эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника; лечение при расстройстве работы кишечника (в том числе понос и запор) с сопутствующими болями.

4. Хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 216, с. 316). Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе. Эффект от воздействия на точку: избавление от боли в суставе, слабости ноги, болей в пояснице; лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например, крапивница).

Из «Песни о лечении различных болезней посредством использования двенадцати точек небесных звезд...»

Точка хуан-тяо располагается на ягодице, сзади от тазобедренного сустава, и воздействовать на нее нужно, когда больной лежит на боку с выпрямленной нижней и согнутой верхней ногой. На данную точку следует воздействовать, когда разламывает поясницу, так, что больному не может терпеть; при холодном ветре (лэн-фэн) и влажном онемении (ши-би); когда болят бедра, крестец и голени; когда больной сгибает и в результате стонет от боли. Если колоть эту точку и воздействовать на нее прижиганием, тогда болезнь моментально проходит.

5. Инь-линь-цюань («холм на инь – внутренней стороне колена») расположена в углублении у нижнего края медиального мышелка большеберцовой кости, в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей (рис. 229). Точку полезно прижигать также при болезнях ног, опухании в коленном суставе (особенно связанном с сыростью), при боли в наружных половых органах, а также при вздутии живота, рвоте, поносе с желтушностью склер.

Рис. 229

6. Чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент привстанет на носочки и напряжет икроножную мышцу (рис. 230). Эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение болей в стопе, бедре, голени; уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.

Рис. 230

7. Шэнь-май («разгибающая сосуды») расположена в углублении у нижнего края латеральной (боковой части) лодыжки – рис. 227, с. 329.

Эффект от воздействия на точку шэнь-май: уменьшение болей в стопе, отечности ног, болей в крестце и пояснице; уменьшение дряблости мышц, судорог нижних конечностей; лечение мастита; избавление от депрессии и головокружения.

8. Чжао-хай («отраженное море») расположена в углублении у нижнего края

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
медиальной лодыжки (рис. 231). Она традиционно используется при нарушении чувствительности в нижних конечностях; при женских болезнях; при заболеваниях горла и глотки; при задержке или недержании мочи; при болезнях пищеварения (вздутие, тошнота, запоры).

Рис. 231

Самомассаж при кашле

Причины кашля могут быть многочисленны, и для лечения необходимо установить истинную причину – без врачебной помощи это невозможно. А традиционный массаж служит наилучшим дополнением к терапии кашля. При упорном кашле, который является остаточным явлением после перенесенного заболевания, массаж рефлекторных зон – главный компонент лечения.

Техника массажа – успокаивающие надавливания на точку с вращением по часовой стрелке. Массаж выполняется утром и вечером, каждая из симметричных выбранных точек массируется 30–40 секунд, общее время массажа – до 10 минут.

1. Тянь-ту («небесный воздуховод») расположена в центре верхнего углубления рукоятки грудины, в центре яремной вырезки (рис. 232). Название связано с тем, что тянь-ту, как проводник воздуха, способствует нормализации циркуляции ци легких, и в ней «появляется» ци легких. Точка традиционно предназначена для нормализации состояния горла и трахеи.

Рис. 232

2. Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 233). Воздействуя на фэн-чи, можно избавиться от насморка и кашля, головной боли, головокружения, затуманивания зрения, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах. Также вы сможете воздействовать на спину, затылочные мышцы, судороги мышц, боли в костях и суставах.

Рис. 233

3. Да-чжуй («большой позвонок») расположена под остистым отростком 7 шейного позвонка (рис. 233). Точка используется при напряжении и болях в мышцах поясницы и спины: при лихорадке, кашле, головной боли, боли в горле, нехватке воздуха, жестком дыхании, чувстве переполнения в грудной клетке и утомляемости. На да-чжуй воздействуют также при острой рвоте и поносе, ночных приливах жара, снижении зрения, нервных расстройствах.

4. Тань-чжун («центр арены») на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4 межреберного промежутка, то есть в середине грудной клетки (рис. 234). Точку традиционно используют для лечения болезней, вызванных патогенным холодом (кашель с одышкой, застарелые застойные явления в легких, сопровождающиеся болью

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru в грудной клетке). Эффект от воздействия на точку достигается при лечении застоя ци (боль в животе, вздутие живота, депрессия, климактерический невроз, мастопатия, снижение секреции молока после родов, мастит); при лечении болезней, вызванных недостатком ци (одышка, нехватка воздуха); болезней, вызванных аномальным поднятием ци (рвота, икота), при лечении болей в сердце.

Рис. 234

5. Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 233).

Эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке). Дополнительный эффект достигается при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

6. Цзю-инь-шу («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 233).

Кроме болезней легких, на точку воздействуют при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

7. Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 220, с. 320).

Массаж точки полезен при кашле, сопровождающемся ознобом.

Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка, переполнении и боль в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечение гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных).

8. Цзюй-цюэ расположен на 1,5 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота (рис. 220, с. 320). При угрозе плеврита воздействие на точку необходимо. Также она используется при боли в эпигастральной области, рвоте, кислой отрыжке, заболеваниях желудка; болях в области сердца, нарушение сердечной деятельности, учащенный пульс; ухудшение памяти, депрессивное и тревожное состояние, маниакальное состояние.

9. Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 235). Согласно древним канонам ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Рис. 235

10. Тай-юань («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне лучезапястной складки, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы 1 пальца, снаружи иверху от бугристости ладьевидной кости (рис. 236). Эффект от воздействия на тай-юань – лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле). Дополнительный эффект –

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

Рис. 236

11. Кун-цзуй («лучшее отверстие») расположена на ладонной стороне предплечья, на 7 цуней выше лучезапястной складки (рис. 236). Точка используется для лечения кашля, одышки, боли и отечности слизистой оболочки горла, кровохарканья, охриплости и потери голоса.

12. Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7 грудного позвонка (рис. 233, с. 334).

Точка используется при одышке и кашле, ночных приливах жара. Кроме того, воздействие на данную точку полезно при напряжении мышц спины и позвоночника, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов, при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

По древним канонам различают кашель различных органов.

Из канона «Цянь цзинь фан» (Тысяча золотых рецептов)

Кашель легких характеризуется тем, что человек кашляет, дышит так тяжело, что при этом слышны звуки. Если болезнь достигает максимума, тогда человек харкает кровью.

Когда у человека кашель сердца, тогда у него болит сердце, если он кашляет, а горло мертвеет, как будто сделано из корня дерева. Когда болезнь достигает максимальной силы, тогда глотка распухает, а горло немеет.

Когда у человека кашель печени, тогда при кашле он ощущает боль в нижней части бока тела. Когда кашель печени достигает максимума, тогда нельзя повернуться. Если повернешься, нижние части боковых отделов тела заполняются.

Если у больного кашель селезенки, то при кашле у него болит в нижней части правого бока. Двойная сила инь поднимается к плечам и по спине. Когда кашель селезенки достигает максимальной силы, больному нельзя двигаться. Так как если двинешься, кашель становится очень сильным.

Если у больного появляется кашель почек, тогда при кашле тянет поясницу и спину, в результате чего возникает боль в этих частях. Когда болезнь достигает максимальной силы, при кашле выделяется слизь.

Самомассаж при насморке

Если одолевает насморк, сядьте на стул, вытянув ноги. В течение 2–3 минут массируйте каждую из приведенных ниже точек. Симметричные точки массируются одновременно. Но если для точки такой возможности не существует (например, в точке хэ-гу, когда одна рука массирует другую), выполняйте массаж последовательно: сначала на одной руке, потом на другой.

1. Инь-тан («место отпечатка (судьбы)») расположена посередине между медиальными концами бровей (рис. 237). Точку используют при головных болях, головокружении, бессоннице, рвоте, икоте, насморке, заложенности носа, частых носовых кровотечениях, при простуде, боли в глазах, психических болезнях.

Рис. 237

2. Ин-сян («встречать аромат») расположена на назолабиальной борозде на уровне середины наружного края крыла носа (рис. 237).

Эта точка используется при лечении заложенности носа с потерей обоняния (когда «невозможно различать ароматы и запахи», отсюда и название), при полипах и носовых кровотечениях. Ее также используют при укусах, зуде кожи лица, при ощущении «мурашек» на коже лица, при слезоточивости глаз из-за аллергии или отеков слизистой оболочки, при параличе лицевого нерва.

3. Хэ-ляо («колосья в углублении кости») расположена на верхней губе в углублении клыковой ямки, там, где растут усы – отсюда и название точки (рис. 237). Точка традиционно используется при заболеваниях носа и носовых пазух (насморк, заложенность носа, снижение обоняния, носовое кровотечение, полипы слизистой оболочки носа), а также при воспалении лицевого нерва.

4. Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете). Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 238).

Рис. 238

5. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 239). Точка относится к меридиану желудка. Точка используется для лечения желудочно-кишечного тракта при нервных расстройствах (боли в эпигастральной области, рвоте, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры). Традиционно цзу-сань-ли используют для нормализации артериального давления при гипертонии. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Рис. 239

При икоте

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Кратковременная икота у здорового человека возникает из-за судороги диафрагмы, которая обусловлена чрезмерно быстрым наполнением желудка сухой пищей, особенно с горьким привкусом, иногда икота является следствием приема алкоголя.

Упорная икота может быть признаком серьезных заболеваний желудка, желчного пузыря, и даже тромбоза сосудов после операции. Поэтому успокаивать упорную икоту не следует, надо обратиться к врачу и выявить ее причину.

При кратковременной икоте используйте линейный массаж запястья от точки ян-си до точки пянь-ли.

ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 240). Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Рис. 240

Пянь-ли («прохождение наискось») расположена на косой линии между запястьем и локтевым сгибом, на 3 цуня выше запястья (рис. 240). Пянь-ли – важная точка, она традиционно используется при болезнях водного обмена (затрудненное мочеиспускание, водянка, отечность); при болезнях легких (кашель, одышка, боль в горле, чувство переполнения в грудной клетке); при боли и нарушении двигательной функции верхних конечностей; при снижении остроты зрения и слуха.

Ночное недержание мочи

Если недержание мочи не вызвано заболеванием моче-половой системы или глистной инвазией, а обусловлено нервной регуляцией – применение традиционной рефлексотерапии гораздо эффективней, чем другие способы лечения.

Ниже приведены точки для массажа. Во время лечения детей метод воздействия на точки – возбуждающий. Кратковременно (3–4 секунды) несильно надавливайте указательными пальцами на симметричные точки и отрывайте палец от кожи на 1–2 секунды. Затем передвигайтесь к следующей паре точек. Для лечения взрослых используют успокаивающий метод: точки слегка надавливают и вращают кожу в течение 3–5 минут на каждой паре точек.

Для детей и взрослых курс лечения – 10 дней, после недельного перерыва курс повторяется.

1. Ци-хай-шу («точка ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3 поясничного позвонка (рис. 241). Она традиционно используется при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.

Рис. 241

2. Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4 поясничного позвонка (рис. 241). Точка применяется при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе; при нарушении мочеиспускания; при болях и напряжении в пояснице и бедре.

3. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2 крестцового позвонка (рис. 241). Прижигание полынной сигаретой при поносе, запоре, боли в животе – до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника.

4. Гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5 поясничного позвонка (рис. 241). Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

5. Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2 поясничного позвонка (рис. 241). Точка используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания, для лечения заболеваний половой сферы (импотенция, менструальные нарушения, бели), для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.

6. Ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 242). На данную точку воздействуют, когда существует недостаток или застой активной ци. В гинекологии недостаток ци провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. Воздействие на данную точку благотворно также при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Рис. 242

7. Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 242). Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

8. Чжун-ци («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 242). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаления в эпигастральной области.

9. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 239, с. 241). Точка используется для лечения нарушений водного обмена (отеки, одышка), избавления от мышечной слабости.

«Песня о лечении различных болезней посредством использования двенадцати точек небесных звезд...»

Точка сань-ли располагается в углублении под коленной чашечкой, на три цуня ниже между двумя сухожилиями. Она может излечивать недостаточность четырех конечностей. Проводит завалы в сердце и помогает, когда пучит живот. Воздействие на данную точку является благоприятным при синдроме холода в области желудка. Кроме того, она помогает при звуках в кишечнике и при запоре и поносе. Хорошее воздействие оказывает при опухлях ног и при боли в коленях и голенях. Помогает при истощении и потере сил в результате шан-хань (вредоносного холода), при отравлениях ци и разных других болезнях. Если колоть и прижигать точку сань-ли в течение трех декад после нового года, тогда самочувствие улучшается на глазах.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
10. Сань-инь-цзяо, которая расположена на внутренней стороне голени – у заднего края большой берцовой кости, на 4 пальца выше лодыжки (рис. 243). Большими пальцами рук давим одновременно на обеих ногах на точки в течение 2 минут.

Рис. 243

Сань-инь-цзяо является точкой пересечения трех ножных каналов: селезенки, печени и почек.

Самомассаж при импотенции

Если импотенция обусловлена болезнью мочеполовой системы, позвоночника и других внутренних органов, рефлексотерапия должна быть направлена на лечение основного заболевания, а самомассаж при импотенции может служить дополнением к терапии. При так называемой ложной импотенции, вызванной психологическими причинами, усталостью, нервным истощением – специальный массаж является основным способом лечения. Для лечения используется 6–8 точек, расположенных на спине, животе, ногах.

Способы воздействия следующие: на точки спины и живота надавливают глубоко, возбуждающим методом с вращением кожи до 1 минуты, на точки ног надавливают легким успокаивающим движением и вращают кожу по часовой стрелке до 5 минут. Массаж проводят 2 раза в день до полного восстановления функции. На время лечения половую жизнь прекращают.

Точки спины

1. Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня کنارужи от места под остистым отростком 9 грудного позвонка (рис. 241).

Точка используется при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

2. Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня کنارужи от места под остистым отростком 1 поясничного позвонка (рис. 241, с. 344). Используется при заболеваниях всех полых органов (см. Глава 7. Древние секреты.../Восемь средоточий.../Что такое органы...): вздутие живота, урчание в животе, несварение желудка, тошнота, рвота, понос, дизентерия, водянка, отек нижних конечностей, недержание мочи. А также точку используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

3. Точка шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня کنارужи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 241, с. 344). Точка относится к меридиану мочевого пузыря. Точку также используют при недержании мочи; головокружении, головной боли, шуме в ушах; болях в спине, а также коленях.

4. Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2 поясничного позвонка (рис. 241, с. 344). Точка используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания, для лечения заболеваний половой сферы (импотенция, менструальные нарушения, бели), для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.

5. Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня کنارужи от места под остистым отростком 4 поясничного позвонка (рис. 241, с. 344). Точка применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
аппетита, урчание в животе, запор, понос; при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

6. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2 крестцового позвонка (рис. 241, с. 344). Прижигание полынной сигаретой при поносе, запоре, боли в животе – до 20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника.

7. Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в Т крестцовом отверстии (рис. 244). Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие; при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.

Рис. 244

8. Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2 крестцовом отверстии (рис. 244). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах); при затрудненном мочеиспускании и запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.

9. Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3 крестцовом отверстии (рис. 244). Точка используется при болезнях половой сферы (дисменорея, бели); при затрудненное мочеиспускание, запорах; при боли в пояснице.

Точки живота

10. Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 242, с. 345). Воздействие на данную точку используют при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи, болях в нижней части живота. Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

11. Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 242, с. 345). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаления в эпигастральной области.

12. Да-хэн («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 245). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Рис. 245

Точки нижних конечностей

13. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 246). Точка используется для лечения нарушений водного обмена (отеки,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
одышка), избавления от мышечной слабости.

Рис. 246

14. Сань-инь-цзяо, которая расположена на внутренней стороне голени – у заднего края большой берцовой кости, на 4 пальца выше лодыжки (рис. 243, с. 347). Большими пальцами рук давим одновременно на обеих ногах на точки в течение 2 минут.

Сань-инь-цзяо является точкой пересечения трех ножных каналов: селезенки, печени и почек.

Секреты самомассажей из древних трактатов

Из древнего труда «Песня о методах воздействия руками», написанного специально для воздействия массажем (а не прижиганием):

Когда возникает заболевание тонкого кишечника, тогда начинают происходить приступы ци, для того чтобы добиться свободного прохождения ци, следует посредством массажа воздействовать на точку бань-мэнь. Следует твердо запомнить эту точку, которая накапливает семя-цзин (цзин-чжу). На нее нужно воздействовать как можно раньше, ибо заболевание иногда распространяется в организме быстро, как ветер.

Точка бань-мэнь – считается внеканальной, ее расположение см. на рис. 247.

Рис. 247

Для того чтобы прошло воспаление глаз, следует давить точку сань-гуань. Для этого следует непрерывно давить сто двадцать раз. Следует четыреста раз надавить на точки шести органов фу, кроме того, следует еще четыреста раз оказать воздействие на стихию воды канала почек (шэнь-шуй).

Сань-гуань – это объединенное название трех областей циркуляции ци. В данном случае нас интересует первая область (или застава), которая расположена в задней части головы, на уровне двух точек фэн-чи («озеро ветра»). Точки расположены в углублении под черепом, напоминающем озеро, используются при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка) (рис. 248). Тщательно потрите пальцами первую заставу: от затылка к шее.

Рис. 248

Чтобы не искать все точки шести органов фу (или полых органов), можно обойтись средоточием фу-органов – точкой чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 220, с. 320). Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка, переполнении и боль в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечение гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Стихия воды канала почек точка инь-гу («внутренняя впадина») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 249).

Рис. 249

При зубной боли следует массировать на меридиане почек точку, которая соответствует стихии воды (инь-гу. – Прим.), а массирование точки цзя-чэ приводит к естественному успокоению зубной боли.

Точка цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка (рис. 250). Цзя-чэ – точка меридиана желудка.

Рис. 250

Живот болит в большинстве случаев в результате приступов ци синдрома холода. В этом случае следует много давить на точку сань-гуань, чтобы ци переходило к точке хэн-вэнь, и также можно надавить несколько десятков раз в области пупка, одновременно не повредит и воздействие на точки тянь-мэнь и ху-коу.

Из областей сань-гуань (см. здесь – воспаление глаз) в данном случае нас интересуют вторая и третья области. Вторая область находится на спине возле 14 позвонка. Если вы согнете локти в лежачем положении, то линия, соединяющая локти, будет второй заставой. Ее надо промассировать щипательным движением – вокруг туловища: спину, подреберье, верх живота. Третья застава находится на уровне копчика. Ее надо пройти вкруговую, по поясу. На передней стороне туловища эта застава проходит на уровне лобка, а на спине чуть выше ануса.

Точка тянь-мэнь («небесные врата») расположена на кости у верхнего края уха (рис. 251). Массируйте последовательно обе стороны тела.

Рис. 251

Точка ху-коу, которую мы называем хэ-гу («сомкнутое ущелье»), расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете). Сомкните большой и

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине
лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 238, с. 340).

Глава 7

Практика оздоровительного дыхания

Шесть исцеляющих звуков

«Шесть исцеляющих звуков» или «шестисловное заклинание» («лю цзы цзюе») – это специально подобранные звуки выдоха, которые в совокупности с простыми движениями тела имеют большое оздоровительное значение. Оздоровительные звуки практикуют с V века н. э., согласно учению целителя Сун Си Мьяо.

Исцеляющие звуки можно произносить последовательно, как комплекс для общего оздоровления. Можно использовать отдельные звуки (как отдельные упражнения), соответствующие определенным органам, в которых есть недостаток ци и очаг болезни.

Исходное положение (общее, для каждого исцеляющего звука): Сядьте на край стула, спину держите прямо, ноги немного разведите. Ладони свободно лежат на бедрах. Голову – прямо, глаза прикройте. Сосредоточьтесь на органе, звук которого будете извлекать, почувствуйте его ритм. Расслабьтесь и улыбнитесь всему организму, каждому органу. Откройте глаза.

Звук легких и бронхов

Упражнение применяется для лечения органов дыхания при простуде, инфекции, при астме. Также при унынии и грусти.

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки перед собой, ладонями повернув к себе (фото 53). На уровне глаз обратите ладони наружу и продолжайте поднимать руки. В верхней точки ладони делают легкий толчок (фото 54).

фото 53

фото 54

3. Во время движения рук зубы сомкните, но губы приоткройте. Через сомкнутые губы медленно выдохните воздух на звуке «ССССС». В конце выдоха чуть разомкните зубы, чтобы получился звук «Сы». Благодаря этим звукам легкие освобождаются от болезни. Выдох должен быть полным.

4. Медленно опускайте руки и задержите ладони на области легких. Представьте, как ваши легкие постепенно наполняются белым светом – так, будто комнату заливают утренний свет.

5. Примите исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение. Если вы последовательно выполняете весь комплекс – делайте не менее 3 повторов каждого упражнения. Для лечения легких сделайте от 6 до 24 повторов этого упражнения.

Звук почек

Упражнение применяется для лечения болей в спине, при задержке мочи или чрезмерно частом мочеиспускании. А также при головокружении и звоне в ушах, вызванном повышением давления.

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох, сведите колени вместе. Сделайте наклон корпуса, чтобы обхватить руками колени. Пальцы ладоней соедините в замок, руки напрягите. Спину постарайтесь выгнуть, голову не опускайте, взгляд направлен перед собой. Хорошо «натяните» все мышцы спины (фото 55).

фото 55

3. Губы сведите в трубочку, словно хотите задуть свечу, и выдыхайте на звуке «ЧЮУУ». Живот при этом сильно втягивается – полный выдох.

4. Разведите колени. Не выпрямляя спины, раскрытые ладони положите на поясницу (фото 56). Представьте, как ваши почки постепенно наполняются голубым светом – так, будто комнату заливают утренний свет.

фото 56

5. Возвращаемся в исходное положение. После минутного отдыха повторите упражнение. Сделайте не менее 3 повторов упражнения с оздоровительной целью. А для лечения почек, задержки мочи или частого мочеиспускания, болей в спине; при страхе, усталости, головокружении – сделайте от 6 до 24 повторов выдоха «ЧЮУУ».

Звук печени

Применяется при болезнях печени и желчного пузыря: утренней или постоянной горечи во рту, тошноте, боли или тяжести в правом подреберье, отрыжке. А также при раздражительности и беспричинном гневе.

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох и одновременно разведите руки в стороны – ладони обращены вверх. Через стороны поднимайте руки вверх. Над уровнем макушки сплетите пальцы рук. Внутренние стороны ладоней обращены к потолку, чтобы

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
«помочь» выталкивать воздух из тела. Наклоните корпус слегка влево и широко распахните глаза (фото 57).

фото 57

3. Приоткройте губы и зубы и медленно выдыхайте на звуке «СССУ», полностью очищая печень.

4. Не выпрямляя корпус, поднесите сплетенные ладони к области печени (фото 58). От ладоней исходит зеленый свет и наполняет печень. Выпрямляем корпус, не отрывая ладоней от подреберья.

фото 58

5. Возвращаемся в исходное положение. Если вы последовательно выполняете весь комплекс – делайте не менее 3 повторов упражнения. Для лечения болей в подреберье, при тошноте, застое желчи, при беспричинной раздражительности – сделайте от 6 до 24 повторов именно этого упражнения.

Звук сердца

Применяется при болезнях сердца и сосудов. Также при частых ангинах, инфекциях в крови (в том числе герпес, фурункулез, кожные язвы).

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох и одновременно разведите руки в стороны – ладони обращены вверх. Через стороны поднимайте руки вверх. Над уровнем макушки сплетите пальцы рук. Внутренние стороны ладоней обращены к потолку, чтобы «помочь» выталкивать воздух из тела (все как в предыдущем упражнении). Но корпус слегка наклоните – вправо, а не влево.

3. Откройте рот, словно хотите зевнуть, и медленно на выдохе произнесите «ХХЭААУУ». Сердце при этом станет работать медленней, ритмичнее.

4. Не выпрямляя корпус, поднесите сплетенные ладони к груди на уровне сердца (фото 59). От ладоней исходит красный свет и наполняет сердце. Выпрямляем корпус, не отрывая ладоней от груди.

фото 59

5. Возвращаемся в исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение. Сделайте не менее 3 повторов упражнения для общего оздоровления. Для лечения болей в сердце, частых ангин и других инфекций – сделайте от 6 до 24 повторов выдоха «ХХЭААУУ».

Звук селезенки

Применяется при хронических болезнях желудочно-кишечного тракта, расстройстве пищеварения.

1. Примите исходное положение.
2. Глубоко вдохните. Пальцы обеих рук поместите на левом подреберье.
3. Взгляд направьте вверх и слегка надавите пальцами на область подреберья (фото 60). Одновременно выдохните изнутри (из желудка) на звуке «ХХУУУ».

фото 60

4. Раскрытыми ладонями немного погрейте область желудка и селезенки. Представьте, как желудок и селезенка наполняются желтым светом.
5. Возвращаемся в исходное положение. Сделаем 3 повтора этого упражнения для общего оздоровления. Для лечения болей в желудке и улучшения пищеварения – сделайте от 6 до 24 повторов выдоха «ХХУУУ».

Звук тройного обогревателя

Тройной обогреватель состоит из 3 совокупностей органов: горячие органы (сердце, легкие и мозг), теплые органы (желудок, селезенка, почки и печень) и холодные органы (кишечник, мочевого пузыря, половые органы). Причиной внутреннего напряжения, бессонницы, нервного расстройства может быть нарушение потока ци в тройном обогревателе.

1. Примите исходное положение.
2. Глубоко вдохните, тело расслаблено (можно откинуться на спинку стула). Руки поднесите к лицу (фото 61). Выдыхаем, произнося «ХХИИИ». На этом звуке сначала вытягивается грудная клетка, потом область солнечного сплетения, потом вытягиваются все мышцы живота (постараемся почувствовать низ живота). При этом руки постепенно перемещаются за выдохом, направляя энергию выдыхаемого воздуха – к стопам (фото 62).

фото 61

фото 62

3. Теперь полностью расслабьтесь, придайте телу удобное положение, постарайтесь не думать ни о чем. Если не удастся – сосредоточьте внимание на пищеварительном тракте. Энергия ци заполнит все каналы, которые вам удалось освободить и расслабить.

Методы дыхания, практикуемые во время занятий

Три основные составляющие здоровья – гармония сердца, гармония дыхания и позиции тела. Для прохождения и гармонизации ци важны все три фактора здоровья не по отдельности, а в одно время. Без гармонии сердца (психики) не удастся привести в расслабленное состояние мышцы и сосуды, чтобы обеспечить проводимость каналов. А для гармонизации сердца определяющим является управление дыханием. Поэтому любая гимнастика начинается с концентрации на правильном дыхании. Правильное дыхание настраивает нервную систему и открывает доступ энергии ци и крови – к органам и системам.

В практике цигун используется несколько методов обретения правильного дыхания: естественное дыхание, глубокое дыхание, грудное дыхание, брюшное дыхание, «дыхание зимней спячки» и другие.

«Слушать свое дыхание»

Учитель Чжуан говорил, что с первой секунды занятия мысли должны быть сосредоточены на чем-то одном, не расплывая сознания. И в качестве начального объекта для концентрации внимания назвал собственное дыхание: «Слушай свое дыхание, проходящее через нос, и ни на секунду не отвлекайся от этого звука».

Следующий этап – слушать энергию ци, слушать шэнь. Что же такое шэнь? Это сердцевина ци, энергия и душа. Как мозг управляет всеми органами и системами тела, так Шэнь управляет всеми потоками ци. Слушать ци, перетекающую в шэнь, чтобы достичь состояния покоя. Внешне это может выглядеть погружением в сон, но на самом деле это покой, как пустота – никакого внешнего влияния, только ощутимое течение потоков ци и шэнь. Таким образом достигается наилучший результат от занятий.

А для того чтобы открыть дверь в эту пустоту, начинаем слушать беспрепятственное движение воздуха в собственных органах дыхания.

Метод естественного дыхания и глубокое дыхание

Если вы новичок в занятиях гимнастикой, сосредоточьтесь на том, чтобы перед началом занятий у вас установился темп дыхания до 18 выдохов в минуту.

Такой темп идеально подойдет для занятий Тайцзицигун (Цигуна Великого Предела) и Ши дуань цзинь (Десять кусков парчи).

Практикуйте вдох и выдох одним из следующих способов:

«Вдох через нос – выдох через нос»,

«Вдох носом – выдох ртом».

Когда вы восстановите такой темп естественного дыхания, оно постепенно сделается глубоким. Метод естественного дыхания перейдет, таким образом, в метод глубокого дыхания.

Если вы привыкли к способу дыхания «вдох через рот, выдох через нос или через рот» – надо постараться поскорее от него избавиться. Такой способ нерационален с точки зрения строения дыхательной системы и гигиены организма.

Грудное дыхание

Грудное дыхание предполагает активное видимое участие грудной клетки. При вдохе грудь расширяется, а живот втягивается – при выдохе происходит обратное

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
движение. Усилие вдоха исходит от позвоночного столба в районе сердца (нарочно задерживать вдох не следует, это вызовет головокружение и тошноту и помешает занятиям).

При вдохе концентрируйтесь на позвоночнике, а во время выдоха сосредоточьтесь на области сердца.

Методы брюшного дыхания

Если помимо заболеваний опорно-двигательного аппарата вы страдаете болезнями желудочно-кишечного тракта, вялостью кишечника, хроническими запорами – практикуйте во время занятий этот метод дыхания.

Существует прямое и обратное брюшное дыхание.

Для новичка более простым представляется способ прямого дыхания: при вдохе объем брюшной полости увеличивается, а при выдохе уменьшается (в обратном брюшном дыхании движения, соответственно, противоположные).

Концентрация внимания происходит (при вдохе) на области позвоночника, расположенной за условным центром живота. Энергия идет от поясницы к мышцам живота. Наберите полный живот воздуха, который будто устремляется вниз, к заднему проходу – это дает снижение общего давления, и вызывает чувство переполнения нижней части брюшины. Задержите дыхание ненадолго, затем очень медленно выдыхайте.

Метод задержки дыхания

Данный метод полезен для людей, страдающих хроническими заболеваниями пищеварительной системы. Но он может вызвать одышку во время занятий. Поэтому не спешите использовать метод задержки дыхания, если вы совсем недавно приступили к занятиям и они даются вам нелегко.

Метод задержки дыхания – это разновидность дыхания брюшного типа, без освоения которого глубокое дыхание недостижимо. Задача метода состоит в том, чтобы темп дыхания составлял 3 цикла в минуту (циклом считается «вдох-выдох»).

Существует несколько способов задержки дыхания:

- Делать паузу между вдохом и выдохом.
- Делать паузу между циклами дыхания: вдох-выдох... пауза... вдох-выдох.
- Длинный вдох – короткий выдох.
- Короткий вдох – удлиненный выдох.

Существуют и другие методы дыхания, требующие большого мастерства – например, метод утробного дыхания или «дыхание плода». За минуту при такой практике происходит 1–2 дыхательных цикла. Мастера, практикующие этот метод, испытывают ощущение легкости и комфорта. Накопление ци и шэнь происходит быстрее.

Вершиной мастерства можно назвать «дыхание зимней спячки», практикуемое в юй-цзя (йоге). У мастеров юй-цзя во время этой практики дыхание неразлично, работа сердца почти не фиксируется приборами. За счет резкого замедления обмена веществ происходит накопление энергии. Выйти из состояния «зимней спячки» под силу только мастеру, поэтому справедливо, что новичок и не сумеет погрузиться в подобный покой.

Задержка и очистка дыхания в юй-цзя

Мы уже сказали, что юй-цзя (йога) – это практика индийских мастеров, достигшая границ Китая. Этот санскритский символ переводится как «запрячь лошадку в повозку».

Воспользуемся одним из методов тренировки и очистки дыхания из юй-цзя.

Упражнение 1

Исходное положение: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно друг другу. Вес тела равномерно передается на поверхность обеих стоп.

1. Выравниваем дыхание. Делаем вдох через нос. На вдохе руки через стороны плавно поднимаем вверх – ладони тоже обращены вверх. На выдохе (через рот) – ладони обращены вниз, и руки мягко опускаются вниз.

Дыхание происходит плавно и естественно, вдох и выдох перетекают друг в друга незаметно. Движения рук на развороте вниз-вверх и наоборот напоминают взмахи птичьих крыльев.

2. Очищаем легкие и бронхи.

Вдох: Делаем предельно глубокий вдох через нос, одновременно поднимаем руки вверх.

Выдох: Производим выдох через плотно сжатые губы – тремя короткими жесткими порциями (выбросами) воздуха. Губы раскрываются только под действием выталкиваемого воздуха, а не мышечным усилием. Во время выдоха нельзя захватывать воздух – воздух надо полностью вытолкнуть из легких.

Вдох: Руки опускаем вниз и опять производим глубокий вдох через нос, одновременно разводя руки в стороны на уровне плеч (ладони обращены вниз).

Выдох: Производим выдох тремя порциями воздуха через плотно сжатые губы.

Вдох: Руки опускаем вниз – еще один глубокий вдох через нос, руки остаются опущенными внизу.

Выдох: Производим порционный выдох через плотно сжатые губы.

3. Успокаиваем дыхание. Делаем вдох через нос. На вдохе руки через стороны плавно поднимаем вверх – ладони тоже обращены вверх. На выдохе (через рот) – ладони обращены вниз, и руки мягко опускаются вниз.

Дыхание происходит плавно и естественно, вдох и выдох перетекают друг в друга незаметно. Движения рук на развороте вниз-вверх и наоборот напоминают взмахи крыльев.

4. Круговые махи руками вперед на задержке дыхания.

Выполняем медленный полный вдох носом. Во время вдоха руки поднимаются вверх.

В верхней точке подъема рук дыхание задерживаем и начинаем выполнять интенсивные круговые вращения руками вперед. Упражнение надо выполнять на хорошей амплитуде, но без напряжения и с удовольствием. Не надо доводить себя до головокружения – задержите дыхание на 30 секунд или на 1 минуту – сколько можете себе позволить, зная свое тело.

5. Полный выдох через раскрытый рот, как будто «из утробы» (можно помочь себе

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
голосом и при этом яростно сжать кулаки – так полнее выдохнется воздух). Живот в этот момент втяните, чтобы расслабить мышцы брюшины.

Упражнение 2

Исходное положение: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Вес тела равномерно передается на поверхность обеих стоп (как в упражнении 1).

1. Выравниваем дыхание, как в упражнении 1 (поз. 1).
2. Очищаем дыхательные пути, как в упражнении 1 (поз. 2).
3. Выравниваем дыхание, как в упражнении 1 (поз. 3).
4. Круговые махи руками назад на задержке дыхания.

делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания опускаем руки вниз и выполняем вращение руками назад. Волнообразное движение рук исходит из центра тела. Махи должны доставлять удовольствие, они выполняются с хорошей амплитудой, азартно, как раскручивание обруча на талии. Все на одном задержанном дыхании – но, не насилуя себя, не доводите организм до удушья. Лучше вовремя остановиться.

5. Полный выдох через раскрытый рот, как будто «из утробы» (можно помочь себе голосом и при этом яростно сжать кулаки – так полнее выдохнется воздух). Живот при этом втяните, чтобы расслабить мышцы брюшины.

Упражнение 3

Исходное положение: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Вес тела равномерно передается на поверхность обеих стоп (как в предыдущих упражнениях).

1. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. Очищаем дыхательные пути, как в предыдущих упражнениях (поз. 2).
3. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 3).
4. Вертикальные махи руками на задержке дыхания.

делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания производим махи руками вверх-вниз. Волнообразное движение исходит из центра тела. Свободно и высоко вскидываем руки и свободно опускаем – не через стороны (не так, как крылья), а вперед-вверх и вперед-вниз (как будто встряхиваем коврик или постиранное белье).

5. Полный выдох через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

Упражнение 4

Исходное положение: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Вес тела равномерно передается на поверхность обеих стоп (как в предыдущих упражнениях).

1. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. Очищаем дыхательные пути, как в предыдущих упражнениях (поз. 2).
3. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 3).

5. Горизонтальные махи руками на задержке дыхания.

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания опускаем руки на уровень плеч, делаем махи руками в горизонтальной плоскости: в стороны – накрест на себя. В стороны руки уходят широко назад, накрест на себя – обнимаем тело и открытыми ладонями шлепаем себя по лопаткам. Руки не опускаем ниже уровня плеч. Волнообразное движение исходит из центра тела.

5. Полный выдох через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

Упражнение 5

Исходное положение: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Вес тела равномерно передается на поверхность обеих стоп (как в предыдущих упражнениях).

1. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. Очищаем дыхательные пути, как в предыдущих упражнениях (поз. 2).
3. Выравниваем дыхание, как в предыдущих упражнениях (поз. 3).
4. Постукивание кончиками пальцев.

Делаем полный вдох носом, при этом кончиками пальцев постукиваем себя по грудной клетке.

На задержке дыхания похлопываем себя по всей грудной клетке, потом энергично и быстро растираем ее ладонями. В конце производим 3 мягких удара по бокам грудной клетки, в районе легких.

5. Полный выдох через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

Глава 8

Традиционная динамическая гимнастика

Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме

Как распознать, чем вызвана болезнь – избытком или недостатком ци? И чем отличаются оздоровительные приемы при избытке и недостатке энергии?

Дуализм «инь-ян» в применении к энергетическому потоку трактуется так: равновесие инь-ян – это ровное тепло. Избыток инь – связан с болезнями патогенного холода и озноба, избыток ян – с болезнями жара.

Учащенный пульс – это избыток ян и болезнь жара, слабый пульс – избыток инь и болезнь холода; простудные болезни внутренних органов (воспаления половых органов, например) – это болезни холода, гипертония – болезнь жара.

При выполнении гимнастических упражнений фактор холода и жара учитывается следующим образом:

- При избытке инь (при болезнях холода) – сосредоточьтесь на упражнениях, поднимающих (восполняющих) ци: вектор движения (рук) – вверх.

- При болезнях жара сосредоточьтесь на движении книзу, то есть успокоении ци (приседание, опускание рук).

Если вы страдаете от гипертонии, то есть избытка давления, или склонны к тахикардии (увеличению частоты сердечных сокращений), предпочтительно выбирать стойки с давлением книзу. При вдумчивом отношении к причинам недуга можно самостоятельно классифицировать заболевание по названному признаку и выбирать из общеоздоровительного комплекса самые необходимые упражнения.

Комплекс Ши дуань цзинь

Комплекс Десять кусков парчи (Ши дуань цзинь) можно выполнять стоя или сидя в кровати. Вариант «сидя в кровати» подходит для реабилитации неходячих больных.

Как и во всех комплексах, основная задача – координация движения и дыхания. Движения очень простые, но выполнять их нужно с большой сосредоточенностью на каждом движении.

Дыхание при Ши дуань цзинь: вдох – через нос, выдох – через рот.

Счет движений «раз», «два»... «восемь» ведите мысленно, чтобы голос не влиял на вдох-выдох.

Исходное положение «стоя»

Упражнение 1. «Подпирать руками небо»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки – согнуты в локтях, сплетены в ладонях высоко перед грудью (фото 63).

фото 63

1. На счет «раз» обе ладони выворачиваем наружу и поднимаем перед собой руки – высоко над головой. Голова задирается. Взгляд устремлен вверх. Движения выполняются на вдохе (фото 64).

фото 64

2. На счет «два» руки опускают к низу живота, ладони выворачиваются наружу. Взгляд направлен вперед. Эти движения делаем на выдохе.

3. Повторяем движение, выполненное на счет «раз»: обе ладони выворачиваем наружу и перед собой поднимаем руки – высоко над головой; голова задирается, взгляд устремлен вверх.

Упражнение выполняется за 8 счетов (4 подпирания неба руками и 4 опускания рук).

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Затем после 3–5-минутной паузы надо сделать новый подход. Всего выполнить 4 подхода.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: перемещение рук должно быть максимально близко от груди и лица. В верхней части подъема рук надо сконцентрировать взгляд и внимание, несколько мгновений потянуть паузу в этой точке.

Упражнение 2. «Собирать фрукты, тянуть их вниз»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки сплетены в ладонях на нижней части живота.

1. Пальцы рук расплетаются и растопыриваются, руки поднимаются над головой – ладони обращены вперед (фото 65).

фото 65

2. На счет «раз» обе ладони сжимаются и параллельно тянут ветки дерева вниз, опускаясь до уровня плеч. Внутренняя часть ладоней обращена вперед (фото 66). Движения выполняются на вдохе.

фото 66

3. На счет «два» руки поднимаются до верхней точки. Эти движения делаем на выдохе.

Упражнение выполняется за 8 счетов. Всего выполнить 4 подхода.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: голову на протяжении всего упражнения держите прямо, не задирая. Вверх руки поднимаются легко, вниз опускаются с заметным усилием.

Упражнение 3. «Поднимание кулаков с обеих сторон»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки – вдоль туловища, согнуты в локтях; сжатые кулаки обращены вверх (фото 67).

фото 67

1. На счет «раз» руки раскидываются в стороны на уровне плеч, внутренняя сторона кулаков обращена к земле. Движения выполняются на вдохе (фото 68).

фото 68

2. На счет «два» кулаки возвращаем в исходное положение, внутренняя сторона кулаков обращена вверх.

Упражнение выполняется за 8 счетов. Всего выполнить 4 подхода.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: При разведении рук – внутренняя сторона кулаков обращена вниз, при сведении рук – внутренняя сторона кулаков смотрит вверх. Сводить и разводить руки надо с заметным усилием.

Упражнение 4. «Обхватываем голову и делаем наклоны в стороны»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки – на затылке, сцеплены в ладонях (фото 69).

фото 69

1. На счет «раз» делаем наклон влево на вдохе (фото 70).

фото 70

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение на выдохе.

3. На счет «три» выполняем наклон вправо – на вдохе.

4. Возвращаемся в исходное положение (на выдохе) и заканчиваем упражнение.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: При выполнении упражнений сгибается только поясница – до упора, остальные части тела не изменяют своего положения. Коленные суставы не сгибаются.

Упражнение 5. «Наклон вперед, запрокидывание назад»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руками обхватить поясницу.

1. На счет «раз» делаем наклон вперед на вдохе – до горизонтального положения верхней части корпуса (фото 71).

фото 71

2. Мысленно считаем «два» – корпус разгибается, проходит исходное положение и продолжает запрокидываться назад (до упора). Тазобедренная часть корпуса немного подается вперед (фото 72). Движения выполняются на выдохе.

фото 72

3. На счет «три» выполняем наклон вперед (как на счет «раз») – на вдохе.

4. На счет «четыре» на выдохе возвращаемся в исходное положение и заканчиваем упражнение.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: При выполнении упражнений сгибается только верхняя часть туловища. Остальные части тела не изменяют своего положения. Колени не сгибаются.

Упражнение 6. «Удары кулаками в стойке всадника»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, присогнуты в коленях – стойка всадника. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки – вдоль туловища, согнуты в локтях, сжатые кулаки обращены вверх (фото 73).

фото 73

1. На счет «раз» правый кулак разворачивается вниз и с силой выполняет прямой удар до полного выпрямления руки. Верхняя часть корпуса остается неподвижной. Взгляд сосредоточен на кулаке. Движения выполняются на вдохе (фото 74).

фото 74

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение на «выдохе».

3. На счет «три» левый кулак разворачивается вниз и с силой выполняет прямой удар до полного выпрямления руки. Верхняя часть корпуса остается неподвижной. Взгляд сосредоточен на кулаке. Движения выполняются на вдохе.

4. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Удары наносятся резко и с силой, возвращаемся в исходное положение плавно. Не изменяйте положение корпуса и ног – работают только кулаки!

Упражнение 7. «Полуприсед с подъемом рук»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки – опущены вдоль туловища.

1. На счет «раз» ноги слегка сгибаются в коленях, а руки одновременно плавно поднимаются до уровня груди. Ладони раскрыты, расслаблены и обращены вниз (фото 75). Движения выполняются на вдохе.

фото 75

2. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

3. Повторяем еще одно приседание с подъемом рук – на вдохе.

4. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 8. «Вращаем коленями»

Исходное положение: Стоя, ноги вместе – слегка присогнуты в коленях (фото 76). Верхняя часть туловища наклоняется вперед в пояснице (а не в шее!). Руки лежат на присогнутых коленях.

фото 76

1. Сдвинутыми коленями параллельно вращаем по часовой стрелке. Один круг вращения – на вдохе, другой круг – на выдохе.
2. Возвращаемся в исходное положение.
3. Сдвинутыми коленями параллельно вращаем против часовой стрелки. Один круг вращения – на вдохе, второй круг – на выдохе.

Упражнение 9. «Махи ногой влево и вправо»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки на поясе.

1. На счет «раз» правая нога поднимается вверх и немного влево – как бы нанося удар по воображаемому мячу. Носок оттянут (фото 77). Движения выполняются на вдохе.

фото 77

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение – на выдохе.
3. На счет «три» на вдохе выполняем «удар» с левой ноги.
4. Возвращаемся в исходное положение. Выдох.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время махов ногой не изменяйте положение туловища – корпус остается прямым! Мах выполняется с усилием вверх.

Упражнение 10. «Волна идет вперед»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки на поясе.

1. На счет «раз» с левой ноги – полшага вперед и влево. Туловище немного наклоняется вперед. Центр тяжести тела перемещается на левый носочек. Пятка правой ноги отрывается от пола (фото 78). Все движения выполняются на вдохе.

фото 78

2. Возвращаемся в исходное положение на выдохе.
3. На счет «три» то же движение на вдохе выполняется с правой ноги: полшага вперед и вправо. Туловище немного наклоняется вперед. Центр тяжести тела перемещается на правый носок. Пятка левой ноги отрывается от пола.

4. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение еще по одному разу – с левой и с правой ноги.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Движения должны быть плавными, перемещение центра тяжести тела скоординировано. Упражнение внешне напоминает движение волн.

Исходное положение «сидя»

Для выполнения цикла в постели необходимо устроить максимально твердое покрытие на кровати, идеально – деревянное. Но если нет такой возможности, используйте упругий матрас.

Упражнение 1. «Энергичные повороты шеи»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки на поясе. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед.

1. На счет «раз» поворачиваем шею влево до упора – на вдохе.
2. На счет «два» принимаем исходное положение на выдохе.
3. На счет «три» поворачиваем шею вправо до упора – на вдохе.
4. На счет «четыре» принимаем исходное положение на выдохе.

Повторяем упражнение еще один раз (всего на 8 счетов). И через 2–3 минуты выполняем еще один подход на 8 счетов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Корпус во время упражнения остается неподвижным, поворачивается только голова и шея.

Упражнение 2. «Вращаем ладонями, раскрывая грудь»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки на уровне плеч, согнуты в локтях – параллельно ключицам. Ладони раскрыты, обращены внутренней стороной вниз (фото 79). Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед.

фото 79

1. На счет «раз» расправляем грудь и делаем вдох.
2. На счет «два» разводим руки широко в стороны, ладони обращены наружу (фото 80). Выполняем выдох.

фото 80

3. Делаем вдох и на счете «три» медленно возвращаемся в исходное положение.
4. Расслабляем грудь, не меняя исходного положения – выдох.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Повторяем сначала все упражнение (всего 8 счетов). И делаем с небольшими перерывами 4 таких подхода по 8 счетов.

Упражнение 3. «Поднимать руками тысячу цзиней»

Поднимать тысячу цзиней – означает взять очень большой вес, противостоять большому усилию, используя внутреннюю силу или энергию.

Внешнюю силу «ли» (или силу мышц) и внутреннюю энергию «цзинь» надо различать: сила разделена по отдельным членам, а цзинь цельна; сила проявляется внешне, а цзинь скрыта внутри; сила может быть рассеяна, а цзинь всегда собрана; сила может быть застойной, а цзинь всегда подвижна и готова проявиться; сила медленная и может задерживаться, а цзинь быстрая и беспрепятственная.

В данном упражнении поднимать надо чужую цзинь, то есть проявить все, на что мы способны внутренне.

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки полностью согнуты в локтях, предплечья обращены вверх, ладони раскрыты. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 81).

фото 81

1. На счет «раз» с усилием выполняют выталкивающее движение рук вверх – настолько сильное, чтобы поднять тысячу цзиней. Голова запрокидывается (фото 82). Движения выполняются на вдохе.

фото 82

2. На счет «два» возвращаемся в исходную позицию на выдохе.

Следует выполнить 8 выталкиваний. С небольшими паузами сделать 4 подхода по 8 выталкиваний.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Руки должны работать синхронно – между собой и с дыханием.

Упражнение 4. «Вращать головой и разводить руками»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки полностью согнуты в локтях, предплечья обращены вверх, ладони раскрыты. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (как в упражнении 3 – см. фото 81).

1. На счет «раз» обе руки выпрямляются – от плеча вперед, параллельно ногам, ладони раскрыты, смотрят тоже вперед (фото 83). Движения выполняем на вдохе.

фото 83

2. На счет «два» корпус поворачивается влево. Левая рука остается прямой, правая

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimeg.ru
рука сгибается в локте и поворачивается вместе с корпусом. Взгляд направлен на левую ладонь (фото 84). Выдох.

фото 84

3. На счет «три» возвращаемся в позицию 1 (обе руки выпрямляются – от плеча вперед, параллельно ногам, ладони раскрыты) на вдохе.

4. На счет «четыре» корпус аналогично поворачивается вправо. Правая рука остается прямой, левая рука сгибается в локте и поворачивается вместе с корпусом. Взгляд направлен на правую ладонь. Выдох.

5. Возвращаемся в исходную позицию на вдохе.

Выполняем по 4 разворота в каждую сторону (то есть всего – 8). Упражнение повторяется от начала до конца в 4 подхода после небольших перерывов перед каждым новым подходом.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Руки должны работать синхронно – между собой и с дыханием. В крайних позициях поворотов поза подобна стрелку из лука. Движения выполняются с силой, грудь распрямлена и растянута напряженно.

Упражнение 5. «Обхватить голову и сгибать поясницу»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки за голову в замок. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед.

1. На счет «раз» втянуть живот и наклониться вперед в пояснице (шею не сгибать!) (фото 85). Движения выполняем на вдохе.

фото 85

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение на выдохе.

Упражнение выполняется на 8 счетов – то есть 4 сгибания. Всего выполнить 4 подхода с небольшими перерывами.

Упражнение 6. «Прохождение груди и желудка»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки сложены одна на другой на правой стороне груди. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 86).

фото 86

1. На счет «раз» ладони перемещаются влево по груди – вниз к желудку – еще влево к низу живота (фото 87). Все движения выполняются на вдохе.

2. На счет «два» в обратной последовательности: вправо и вверх к желудку – вверх к груди – к верхней правой области груди. Движение выполняется на выдохе.

Повторить еще 3 цикла вдоха-выдоха (то есть упражнение делается за 8 счетов). Всего выполнить 4 подхода по 8 счетов с небольшими перерывами.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Движения выполняются как бы по часовой стрелке, плавно, ровно и плотно – подобно массажу.

Упражнение 7. «Вращаем двумя руками жернов мельницы»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки сложены перед нижней частью живота. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 88).

фото 88

1. На счет «раз» обе руки выпрямляются вперед и резко влево на вдохе (фото 89).

фото 89

2. На счет «два» по часовой стрелке с усилием проворачиваем перед собой в горизонтальной плоскости воображаемый жернов мельницы (ладони описывают полный круг, руки, по мере необходимости, сгибаются в локтях) и возвращаем руки в исходное положение. Движение производится на выдохе.

Повторяем те же самые движения на 8 счетов. Всего надо сделать 4 подхода по 8 счетов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Движения вращения жерновов должны быть ровными, мерными и с внутренним усилием.

Упражнение 8. «Массаж ребер поясницы»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки на талии (ладонь обхватывает пояс, большой палец смотрит при этом вперед). Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 90).

фото 90

1. На счет «раз» обе руки движутся вдоль ребер от талии – вверх до крайней точки подъем, массируя прямым движением боковые части ребер (фото 91). Выполняем вдох.

фото 91

2. На счет «два» ладони возвращаются в исходное положение, не отрываясь от ребер, производя такой же плотный массаж. Движение выполняется на выдохе.

Повторяем упражнение на 8 счетов в 4 подхода.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Усилия при массировании должны быть весьма ощутимыми. Движения рук вертикальные, плотные, медленные, симметричные с обеих сторон грудной клетки и хорошо скоординированы с вдохом-выдохом.

Упражнение 9. «Повороты ног»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки на талии (ладонь обхватывает пояс, большой палец смотрит при этом вперед). Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (как при выполнении упражнения 8 – см. фото 90).

1. На счет «раз» стопы ног разворачиваем наружу – на вдохе. Пятки остаются неподвижно. Вращается стопа только в голеностопном суставе. Носочки ног, насколько можно, развернуть к кровати (фото 92).

фото 92

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение на выдохе.

Выполнить 8 счетов этого упражнения. С небольшими паузами сделать 4 подхода.

Упражнение 10. «Сгибание и разгибание ног в коленях»

Исходное положение: Сидя, ноги вытянуты вдоль кровати. Руки на талии (ладонь обхватывает пояс, большой палец смотрит при этом вперед). Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (как при упражнении 8 и 9 – см. фото 90).

1. На счет «раз» ноги сгибаются в коленях – на вдохе (фото 93).

фото 93

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение на выдохе.

Выполнить 8 счетов этого упражнения. Всего с небольшими паузами сделать 4 подхода.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Внутренние стороны коленей при сгибании-разгибании плотно прижаты друг к другу. Приложите усилие для наибольшего сгибания и подтягивания коленей к корпусу. Но не наклоняйте корпус – он должен оставаться прямым. Для удобства можно переместить руки рядом с собой на кровать (ладони смотрят вперед) и выполнять упражнение, опираясь о кровать, чтобы лучше удержать корпус прямым.

18 упражнений Тайцзицигун

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Тайцзи, или Великий Предел – это высшее начало, точка отсчета Вселенной, состояние, когда еще нет разделения на мужское и женское (ян и инь).

В начальную точку Вселенной устремляется дух, чтобы упорядочить ци.

Тайцзицигун (цигун Великого Предела, или 18 упражнений цигуна Великого Предела) – очень простой, доступный комплекс, его могут выполнять ослабленные болезнью люди. Упражнения, сделанные последовательно, обладают мощным оздоровительным эффектом. Но есть несколько требований при выполнении – точность, плавность и неторопливость движений.

Дыхание при тайцзицигун: вдох – через нос, выдох – через рот.

Упражнение 1. «Давим на воздух»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч (можно чуть-чуть шире). Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Ладони рук обращаем вниз и руки очень медленно поднимаем перед собой до уровня плеч. При этом делаем глубокий плавный вдох через нос (фото 94).

фото 94

2. Спину держим прямо. Ноги полусгибаем в коленях – небольшой полуприсед. Руки плавно, но упруго опускаются вниз до уровня пупка, ладони обращены вниз – выдох через рот (фото 95).

фото 95

3. Возвращаемся в исходное положение и, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (то есть цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время выполнения приседания следите, чтобы ягодицы не выпячивались назад – позвоночник остается ровным. Руки опускаются вниз во время приседания. Пальцы рук не растопыривайте, чтобы они не напрягались – пусть будут полусогнуты.

Упражнение 2. «Раскрывание грудной клетки»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой колени немного присогнуты.

1. Обе руки поднимаем вверх (параллельно) до уровня груди, ладони опущены вниз (фото 96). На уровне груди ладони разворачиваем друг против друга и широко разводим в стороны – до упора. Во время этого движения делается вдох через нос (фото 97).

фото 96

фото 97

2. Разведенные руки сводим друг к другу (не меняя плоскости движения рук, то есть на уровне груди). Сведенные руки оборачиваем ладонями вниз, опускаем с давлением и одновременно полуприседаем. Движение выполняется на выдохе (через рот).

3. Возвращаемся в исходное положение и, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

Упражнение 3. «Раскачивание радуги»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой. Колени немного присогнуты (как в предыдущем упражнении).

1. Руки постепенно поднимаем до уровня груди, потом до макушки (фото 98), потом тянем вверх, раскрываем ладони. Колени одновременно полностью распрямляются. Во время этого движения делается вдох и не прерывается, а длится и на следующем движении.

фото 98

2. Центр тяжести тела переносим на правую ногу, немного сгибаем ее в колене. А левую ногу вытягиваем носком вперед (носок упирается в пол, пятка оторвана от земли). Делаем наклон влево – левая рука прямая и постепенно оказывается в горизонтальном положении. Правая рука во время наклона описывает над головой полукруг. Вдох продолжается и во время этого движения (фото 99).

фото 99

3. Центр тяжести тела переносим на левую ногу, немного сгибаем ее в колене. Правую ногу вытягиваем носком вперед (носок упирается в пол, пятка оторвана от земли). Делаем наклон вправо – правая рука прямая. Левая рука при наклоне описывает над головой полукруг. Во время этого движения делается выдох.

4. Возвращаемся в исходное положение и, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

Упражнение 4. «Разгоняем облака»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Сгибаем ноги в коленях, будто всадник. Опущенные руки перекрещиваем перед собой на уровне низа живота (правая рука сверху), ладони обращены внутрь (фото 100). Начинаем вдох.

фото 100

2. Поднимаем скрещенные руки вверх над головой (фото 101) и разводим их в стороны. Над макушкой ладони обращены вверх (фото 102). Продолжаем вдох.

фото 101

фото 102

3. Скрещенные ладони разворачиваем наружу и через стороны опускаем вниз. На уровне низа живота руки опять скрещиваются. Во время этого движения выполняем выдох (через рот). Чтобы лучше выдохнуть – надо поднять вверх голову и немного выпятить грудь.

4. Не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

Упражнение 5. «Разворачиваем свиток»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Сгибаем ноги в коленях, как всадник. Опущенные руки перекрещиваем перед собой на уровне низа живота (правая рука сверху), ладони развернуть вверх. Представим себе, что у нас в руках свиток, и начинаем его разворачивать. Левая рука тянет свиток вперед и вверх, правая рука вниз и назад (фото 103), затем разворачивается и поднимается вверх («свиток» оказывается очень длинным). Поворачиваем туловище вправо, смотрим на правую руку и начинаем выполнять вдох через нос (фото 104).

фото 103

фото 104

2. Правую руку сгибаем в локте, ведем к груди. Левая рука тоже плавно движется к груди. В районе груди руки слегка касаются друг друга, выполняем толчок вперед (фото 105). В это время делаем выдох.

фото 105

3. Возвращаемся в позу всадника.

4. Начинаем то же упражнение (растягивание свитка) в другую сторону. Правая рука тянет свиток вперед и вверх, левая рука вниз и назад, затем разворачивается и поднимается вверх. Поворачиваем туловище влево, смотрим на левую руку и вдыхаем через нос.

5. Левую руку сгибаем в локте, ведем к груди и выполняем толчок вперед (в это время делаем выдох). Правая рука тоже плавно движется к груди, и в районе груди руки слегка касаются друг друга.

6. Возвращаемся в исходное положение и повторяем разворачивание свитков в каждую сторону 6 раз.

Упражнение 6. «Гребля в лодке»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Делаем вдох и поднимаем прямые руки перед собой (фото 106).

фото 106

2. Начинаем выполнять вращательные движения рук – назад, и через стороны – вперед, как будто непрерывно гребем в лодке. Когда руки проходят крайнее положение внизу, наклоняем туловище и делаем выдох (фото 107).

фото 107

3. Когда руки идут по дуге вверх и очерчивают траекторию над головой, начинаем распрямлять поясницу – одновременно делаем выдох.

4. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнение 6 раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время наклона делаем выдох, и, таким образом, расслабляются все мышцы. Вдох выполняем при распрямлении спины.

Упражнение 7. «Держим мяч перед собой»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Сгибаем спину в пояснице (шейный и грудной отделы позвоночника остаются прямыми!). Руки при этом отходят в крайнее заднее положение (фото 108).

фото 108

2. Начинаем распрямляться в пояснице – левая рука при этом остается неподвижной, правая рука с раскрытой ладонью поднимается вверх до уровня плеча. Имитируем правой рукой удержание мяча. Центр тяжести тела перемещается на левую ногу.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimeg.ru
Правая нога опирается на носочек, пятка приподымается. Удерживая мяч, делаем вдох (фото 109).

фото 109

3. Возвращаем правую руку вниз и делаем выдох.
4. Перемещаем центр тяжести тела на правую ногу. Левую ногу отводим и упираем носком в пол и повторяем удержание мяча левой рукой. Одновременно делаем вдох.
5. Возвращаем левую руку вниз – выдох.

Повторить упражнение 6 раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время «удерживания мяча» устремляем на воображаемый мяч пристальный взгляд. Ступни с усилием давят на пол (полная ступня одной ноги и носочек другой ноги).

Упражнение 8. «Смотреть на луну»

Исходное положение: Стоя, ноги расставить в удобном естественном положении – не более, чем на ширину плеч. Руки опущены вдоль туловища. Спина прямая. Взгляд направлен перед собой.

1. Обе прямые руки одновременно делают махи назад, а потом вперед влево и вверх. Верхняя часть туловища тоже движется влево. Голова чуть откинута (задрана), смотрим влево и вверх – на луну (фото 110). Одновременно делаем вдох.

фото 110

2. Возвращаемся в исходное положение и делаем выдох.
3. Обе прямые руки одновременно делают махи назад, а потом вперед направо и вверх. Верхняя часть туловища тоже движется вправо. Голову задираем, смотрим на луну, взошедшую справа. Одновременно делаем вдох.
4. Возвращаемся в исходное положение и делаем выдох.

Упражнение повторяется 6 раз в каждую сторону.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время упражнения пятки не отрываются от пола.

Упражнение 9. «Вращение тазом с толчками вперед»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Принимаем позу всадника – присгибаем разведенные в коленях ноги. Раскрытые ладони кладем с обеих сторон на поясицу – большой палец вперед (фото 111). Делаем вдох.

фото 111

2. Отводим левый локоть назад, туловище в верхней части разворачиваем влево – а правую руку с раскрытой ладонью с усилием толкаем вперед (фото 112). Одновременно делаем выдох.

фото 112

3. Возвращаемся в исходное положение и делаем вдох.

4. Те же самые движения проделывается в правую сторону – с толчком правой руки на выдохе.

5. Возвращаемся в исходное положение и делаем вдох.

Упражнение повторяется 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. «Облачные движения рук в позе всадника»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Принимаем позу всадника – немного сгибаем ноги, разведенные на ширину плеч, в коленях. Правая рука выдвинута вперед, ладонь обращена влево. Левая рука внизу на уровне пупка. Делаем вдох.

2. Поясничный отдел позвоночника поворачиваем влево, одновременно влево с усилием, но плавно движутся руки – на выдохе.

3. Опускаем руки, возвращаемся в исходное положение и выполняем движения в другую сторону.

Упражнение повторяется 6 раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Взгляд следит за ладонью, находящейся вверху. Не забывайте о плавном выполнении всех упражнений!

Упражнение 11. «Ловим в море рыбу и смотрим в небо»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Делаем полшага левой ногой вперед в полуприседе (принимаем позу стрелка из лука). Верхняя часть туловища наклоняется вперед, руки скрещиваем перед левым коленом (фото 113), начинаем делать вдох.

фото 113

2. Скрещенные руки плавно идут вверх и расходятся по широким дугам, верхняя часть туловища откидывается назад, взгляд обращен вверх (фото 114) – продолжаем вдох.

фото 114

3. Туловище наклоняем вперед, сводим руки и делаем выдох (фото 113).

4. Встаем и возвращаемся в исходное положение.

5. Повторяем то же самое упражнение с другой ноги.

Общее количество повторов упражнения – 6 раз для каждой ноги.

Упражнение 12. «Помогаем прибою отталкивать волну»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Поднимаем вверх обе руки. Делаем вдох.

2. Делаем шаг правой ногой вперед, помогая всем корпусом, выполняем толчок руками вперед и вверх (одновременно делаем выдох). Центр тяжести тела переносится на правую ногу, пятка хорошо упирается в пол, носок задран. Замираем на секунду в этом положении – руки держим на уровне груди (фото 115). Заканчивая выдох, опираемся на полную правую стопу.

фото 115

3. Возвращаемся в исходное положение. Поднимаем руки вверх и делаем вдох.

4. Повторяем отталкивание волны с левой ноги на выдохе.

5. Возвращаемся в исходное положение.

Повторить упражнение 6 раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Движения плавные, но с усилием – словно движение морского прибою.

Упражнение 13. «Крылья летящего голубя»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Руки решительно выпрямляем, держим их параллельно, ладони раскрыты и развернуты друг к другу (фото 116).

фото 116

2. Затем делаем шаг вперед с правой ноги и переносим на нее тяжесть тела, при этом руки широко до упора разводим в стороны, а опорную ногу как бы отрываем от земли (опираемся на носок) – одновременно делаем вдох (фото 117).

фото 117

3. Не останавливаясь, делаем шаг вперед с левой ноги, разведенные руки сводим перед грудью (ладони раскрыты и развернуты друг к другу). В это время делаем выдох.

4. Шаг с правой ноги и повторяем позицию 2.

Выполнить 6 циклов таких движений.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Движения выполняются на полуприседе, используется поза стрелка из лука.

Упражнение 14. «Прямые удары кулаком»

Исходное положение: Стоя в полуприседе (поза всадника), ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки на уровне поясницы, ладони обращены вверх. Взгляд направить прямо перед собой (фото 118).

фото 118

1. Выбрасываем прямую правую руку вперед, при этом обращаем ладонь вниз и сжимаем руку в кулак. Левая рука резко отводится назад (фото 119). Во время выброса делаем вдох.

фото 119

2. Возвращаемся в исходную позицию на выдохе.

3. Аналогично на вдохе выбрасываем прямую левую руку вперед.

4. Возвращаемся в исходную позицию на выдохе.

Всего выполняется по 6 «прямых ударов» с каждой руки.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Во время удара взгляд сконцентрирован на кулаке, все внутреннее усилие полностью передается кулаку.

Упражнение 15. «Полет гуся»

Исходное положение: Стоя в полуприседе (поза всадника), ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки развернуты в стороны и выпрямлены, ладони обращены вниз. Взгляд направить прямо перед собой (фото 120).

фото 120

1. Сделать глубокое приседание, раскинутые руки не меняют положение, но как бы прижимают воздух к земле – с усилием (фото 121). Во время приседания выдохнуть.

фото 121

2. Встаем, не меняя положения раскинутых рук – они поднимаются вместе с телом. Одновременно делается выдох.

Упражнение выполняется 6 раз (то есть 6 циклов приседание-подъем).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Запястье во время упражнения не напряжено, оно должно быть мягким, может немного двигаться в такт приседанию и подъему.

ВНИМАНИЕ!

Если у вас проблемные коленные суставы (артриты, воспаления, похрустывания, боль или другие симптомы), не приседайте и не поднимайтесь, опираясь на полную стопу. Опора на полную стопу увеличивает нагрузку на колени. Амортизируйте нагрузку, опираясь на переднюю часть стопы, отрывайте пятки от пола!

Упражнение 16. «Вращение маховика»

Исходное положение: Стоя в полуприседе (поза всадника), ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки находятся на нижней части живота. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Выпрямляем прямые руки в стороны. Наклоняем туловище в пояснице влево – правая рука идет влево и вверх, описывая дугу (фото 122). Во время этого движения делается вдох.

фото 122

2. Возвращаемся в исходное положение (но руки остаются раскинутыми в стороны) – выдох.

3. Повторяем то же упражнение в левую сторону на вдохе.

4. Возвращаемся в исходное положение (руки раскинуты в стороны) – выдох.

Вращаем маховик в каждую сторону по 3 раза – всего 6 вращений.

Упражнение 17. «Топнуть ногой и ударить по мячу»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опущены вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Поднимаем вверх левую ногу, при этом правой рукой от плеча имитируем удар по мячу (фото 123). Движения выполняются на вдохе.

фото 123

2. Не прерываясь, повторяем те же движения с другой ноги и руки: поднимаем вверх правую ногу, при этом левой рукой от плеча имитируем удар по мячу – движения

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petime.ru выполняются на выдохе.

Упражнение выполняется 6 раз – за 1 раз принимаем цикл вдох-выдох (удар по мячу каждой рукой).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Упражнение имитирует «ходьбу на месте с ударами по мячу». Дыхание должно быть согласовано с поднятием рук. Упражнение надо выполнять расслабленно и радостно.

Упражнение 18. «Разглаживание воздуха ладонями»

Исходное положение: Стоя в полуприседе (поза всадника), ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки находятся на уровне нижней части живота. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Поднимаем воздух раскрытыми руками и несем его до уровня глаз – при этом выпрямляем колени (фото 124). Движения делаем на вдохе.

фото 124

2. Не прерывая движения, обращаем ладони вниз и с давлением «опускаем воздух» до нижней части живота. Колени при этом немного сгибаются (фото 125). Движение происходит на выдохе.

фото 125

Выполняем 6 циклов вдоха и выдоха (то есть подъема и опускания воздуха).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Упражнение выполняется в несколько замедленном темпе, с усилием при движении рук вверх и вниз.

Как влияет цигун на пищеварение

Гимнастические упражнения улучшают перистальтику кишечника, способствуют интенсивному перевариванию пищи.

Если вы занимаетесь гимнастикой на голодный желудок – довольно быстро возникнет острое чувство голода. Это мешает вам концентрироваться на движениях и дыхании.

Цигун следует начинать через 1 час после легкого завтрака или через 2 часа после обеда, чтобы не испытывать ни чувства голода, ни тяжести в желудке.

Гимнастика для пожилых людей

Воспользуйтесь несколькими несложными упражнениями, которые дают костно-мышечному аппарату достаточную дневную нагрузку, стимулируют сердечную деятельность, улучшают пищеварение. Первоначально количество упражнений надо дозировать, исходя из ваших возможностей. Как только почувствуете усталость,

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
дайте себе необходимый отдых.

Если вы страдаете артериальной гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, прежде всего надо освоить Упражнение на полное расслабление (см. Глава 9. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения/Упражнения на расслабление тела), а потом приступать к освоению упражнений с нагрузкой.

Упражнение «Ткач»

1. Исходное положение: Сидя на полу, ноги вместе – вытянуты вперед, стопы стоят строго вертикально. Ладони сплетены в пальцах и прижаты к груди внутренней стороной. Подбородок прижат к груди.
2. Делаем свободный вдох через нос.
3. На выдохе через рот выталкиваем руки вперед, не расплетая пальцев. Внутренней стороной ладоней касаемся пальцев ног.
4. Возвращаемся в исходное положение. Делаем хороший вдох.

И повторяем касание ног сплетенными ладонями. Упражнение надо делать не быстро. Все движения повторяются 36 раз.

Упражнение «Ткач с вытянутыми носками»

1. Исходное положение: Сидя, ноги вместе – вытянуты вперед, стопы стоят строго вертикально. Ладони сплетены в пальцах и прижаты к груди внутренней стороной. Подбородок прижат к груди.
2. Делаем свободный вдох через нос.
3. На выдохе выталкиваем руки вперед, не расплетая пальцев. Внутренней стороной ладоней тянемся к ногам. Одновременно стопы вытягиваем вперед в подъем, как можно дальше: отдаляем носки от касания руками.
4. Возвращаемся в исходное положение. Делаем вдох.

Повторяем упражнение 36 раз. Упражнение хорошо растянет икроножные мышцы.

Упражнение «Змея»

Упражнение нагружает мышцы и сочленения поясничного отдела позвоночника, стимулирует кровообращение, нормализует работу кишечника. Регулярное выполнение упражнения благоприятствует формированию правильного держания позвоночного столба.

1. Исходное положение: Лежа на спине, ноги вместе и вытянуты вперед. Руки вдоль туловища.
2. Перемещаем таз по полу влево и вправо. При этом стопы и лопатки остаются неподвижными.

Выполняем это упражнение поначалу 3–4 минуты в медленном темпе. Темп наращивать не надо, а время постепенно доведем до 10 минут.

Упражнение «Отжимание от опоры»

В зависимости от силовых возможностей – выбираем опору. Опорой может служить стул, стол и даже стена.

Отжимаемся от выбранной опоры по 5–10 повторений.

Упражнение можно выполнять за несколько подходов в день: оно улучшает венозный

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
отток сосудов головного мозга, снижает нагрузку на сердце и легкие, хорошо нагружает плечевой пояс.

Упражнение «Приседание с опорой»

1. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руками держимся за спинку стула или ручки двери с двух сторон.
2. Выполняем 5–10 приседаний за 1 подход.

В течение 1–2 месяцев доводим количество подходов – до 5 в день. То есть 25–50 приседаний.

Упражнение «Приседание с поднятыми руками»

1. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки высоко над головой сложены в замок.
2. Выполняем 5–10 приседаний за 1 подход.

Приседание с поднятыми руками – это значительное усложнение предыдущего упражнения, но и его надо довести до нескольких подходов в день.

Упражнение «Облегченный полуплуг»

1. Исходное положение: Лежа на полу, руками держимся за неподвижную опору (ножки кровати, кресла).
2. Поднимаем вверх прямые ноги под углом 90°. Удерживаем их в таком положении несколько секунд.
3. Возвращаемся в исходное положение, стараясь не бросать ноги об пол.

Угол подъема ног наращиваем постепенно. Сначала повторяем упражнение 5 раз. За 1–2 месяца доведем до 15 и даже 20 раз.

Десять упражнений для разминки и координации

Десять упражнений для разминки и координации отличаются от традиционной практики цигун тактикой выполнения упражнений.

Упражнения этого комплекса выполняются резко, порывисто. При острой боли в суставах их не рекомендуется выполнять – они служат для профилактики заболеваний. Людям, страдающим артритами, можно использовать комплекс в реабилитационный период, после острой фазы заболеваний и выполнять комплекс после небольшой разминки.

Дыхание во время комплекса регулируется голосом: счет «раз», «два»... «восемь» произносите вслух. Счет вслух определит выдох (для произнесения слов потребуется выдыхание), а вдох – выполняйте произвольно.

Упражнение 1

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед собой, ладони широко раскрыты, обращены вниз. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 126).

1. На счет «раз» колени немного сгибаются (поза всадника), руки резко сгибаются в запястьях (фото 127).

фото 127

2. Возвращаемся в исходное положение (счет «два»).

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 2

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища, ладони обращены к бедрам. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед.

1. На счет «раз» колени немного сгибаются (поза всадника), руки резко сгибаются в локтях и поднимаются на уровень груди, запястья сжимаются в кулаки (фото 128).

фото 128

2. На счет «два» возвращаемся в исходное положение.

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 3

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью (на расстоянии 10 см от груди), ладони обращены наружу. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 129).

фото 129

На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), руки быстро выпрямляются: движение отталкивания от груди (фото 130). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 130

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 4

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью (на расстоянии 10 см от груди), ладони обращены вниз. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 131).

фото 131

На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), руки быстро сгибаются в запястьях – запястья свисают вниз (фото 132). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 132

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 5

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки прямые, разведены в стороны, ладони обращены вниз. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 133).

фото 133

На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), руки быстро сгибаются в запястьях – запястья свисают вниз, плечи и предплечья прямые (фото 134). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 134

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 6

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях на уровне плеч, ладони обращены вверх. Спина выпрямлена. Взгляд направлен вперед (фото 135).

фото 135

На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), руки быстро распрямляются, будто подбрасываем волейбольный мяч (фото 136). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 136

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 7

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед собой, ладони обращены вниз. Спина прямая. Взгляд направлен вперед.

1. На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), руки быстро сгибаются в запястьях (запястья свисают вниз, предплечья и плечи не меняют положения). И так же резко возвращаемся в исходную позицию (фото 137).

фото 137

2. На счет «два» резко приседаем (полуприсед), одновременно руки поворачиваются влево на 45° и быстро сгибаются в запястьях – запястья свисают вниз (фото 138). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 138

3. На счет «три» резко приседаем (полуприсед), одновременно руки поворачиваются влево на 90° и быстро сгибаются в запястьях (запястья свисают вниз). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

4. На счет «четыре» резко приседаем (полуприсед), одновременно руки поворачиваются влево на 135° (заносятся за спину) и быстро сгибаются в запястьях (запястья свисают вниз). И так же резко возвращаемся в исходную позицию.

На счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» те же движения выполняются в правую сторону.

Всего выполняем 8 подходов с небольшим перерывом после каждого (2–3 минуты).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: движения выполняются только в плечевом поясе, голова и поясница остаются неподвижны.

Упражнение 8

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища (но не касаются туловища) – чуть отведены от корпуса, согнуты в локтях, предплечья параллельно полу, ладони обращены вниз. Спина ровная. Взгляд направлен вперед (фото 139).

фото 139

На счет «раз» резко приседаем (полуприсед), одновременно руки быстро сгибаются и разгибаются в запястьях (фото 140). Резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 140

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 9

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Правая нога делает шаг вперед, опираясь на носок, левая стопа перпендикулярно правой стопе. Руки вытянуты в горизонтальной плоскости, как крылья. Спина прямая. Взгляд направлен вперед (фото 141).

фото 141

На счет «раз» делаем шаг вперед с левой ноги, резко приседаем (полуприсед в позу лучника), одновременно руки быстро делают вращательные движения в запястьях – вниз, вовнутрь (фото 142). Резко возвращаемся в исходную позицию.

фото 142

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

Упражнение 10

В упражнении 10 выполняются те же движение, что и в упражнении 9, но с правой ноги.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Левая нога делает шаг вперед, опираясь на носок, правая стопа перпендикулярно левой стопе. Руки вытянуты в горизонтальной плоскости, как крылья. Спина прямая. Взгляд направлен вперед (как на фото 141).

1. На счет «раз» – шаг вперед правой ногой, резко приседаем (полуприсед в позу лучника), одновременно руки быстро делают вращательные движения в запястьях – вниз, вовнутрь (как на фото 142). Резко возвращаемся в исходную позицию.

Выполняем те же движения на 8 счетов – всего 4 подхода с небольшим перерывом после каждого (1–2 минуты).

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
После окончания комплекса необходимо делать энергичные шаги на месте, постепенно снижая темп – 2–3 минуты.

Упражнения этого комплекса вызовут тепло во всем теле. При хорошем самочувствии примите теплый душ, постепенно доводя температуру воды до умеренно-прохладной (в течение нескольких секунд). Разотрите тело полотенцем.

Упражнения при аденоме простаты

Данные упражнения можно использовать как самостоятельный массаж простаты за счет ягодичных мышц. Кроме того, они укрепят мышечную ткань мочевого пузыря.

1. Исходное положение: Лежа на спине. Ноги согните в коленях, а руки вытяните вдоль тела. Без помощи рук раздвигайте и сдвигайте колени – до 20 раз.

После этого сделайте глубокий вдох и сожмите ягодичные мышцы и анус. Выдох.

Повторите сжатие ягодиц 7 раз.

2. Исходное положение: Лежа на спине. Ноги выпрямить, стопы вместе, а руки – вдоль туловища. Не разъединяя стоп, подтяните их к тазу и верните в исходное положение. Повторите движение до 20 раз.

3. Исходное положение: Лежа на правом боку, ноги прямые. Правая рука под головой, левая вытянута вдоль туловища. Поднимите прямую левую ногу вверх – 7 раз.

4. Исходное положение: Лежа на левом боку, ноги прямые. Повторите предыдущее упражнение, поднимая правую ногу.

5. Исходное положение: Лежа на правом боку, ноги прямые. Правая рука под головой, левая вытянута вдоль туловища. Делайте махи вперед и назад левой ногой, отводя ее, насколько возможно. «Мах вперед – мах назад» примем за единицу движения. Сделайте 7 таких движений.

6. Исходное положение: Лежа на левом боку, ноги прямые. Повторите предыдущее упражнение для правой ноги.

7. Исходное положение: Лежа на животе, ноги прямые, руки перед грудью опираются на ладони. Приподымайте колени над полом, сильно сжимая анус. Сделайте 7 таких движений.

8. Исходное положение: Стоя на коленях и опираясь на ладони (руки прямые). Правым коленом шагните к левой ладони и вернитесь в исходное положение.

Повторите то же движение с левой ноги – к правой ладони. Сделайте 7 шагов каждой ногой.

9. Исходное положение: Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки лежат на бедрах. Спина прямая. Передвигайтесь по полу на ягодицах (вперед и назад) в течение 5 минут.

10. Из предыдущего исходного положения «подойдите» на ягодицах к высокой опоре. Согните ноги в коленях и скрестите. Держась за опору, поднимайтесь на носочки, сильно сжимая анус – 7 раз.

Гимнастика для позвоночника и суставов

Упражнения для шеи и плеч

1. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Неторопливо повернуть голову вправо, посмотреть через плечо. Затем – так же влево. Повторить 3–4 раза.
2. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Опускаем голову вниз и прижимаем подбородок к груди, чтобы почувствовать грудную впадинку. Возвращаясь в исходное положение, прогибаем голову назад. Повторить 3–4 раза.

ВНИМАНИЕ! Повороты шеи должны быть не резкими. Резкое движение вверх-вниз или поворот может привести к спазму мышц шеи – это серьезное осложнение воспаления в шейном отделе позвоночника.

3. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Попеременно и неторопливо прижимаем голову к правому и левому плечу. Плечи при этом не поднимаем. Повторить 3–4 раза.
4. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Плечи поднимаем вверх, стараясь коснуться ушей. Повторить 3–4 раза.
5. Исходное положение: Стоя, руки внизу. Прижать лопатку к позвоночнику и поводить лопаткой вниз и вверх вдоль позвоночника – поочередно каждой лопаткой. Выполнить то же упражнение двумя лопатками.
6. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Производим вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад – несколько раз.
7. Исходное положение: Стоя, руки за спиной в замке. Приподнять прямые руки и в крайней точке попружинить.
8. Исходное положение: Стоя, руки над головой в замке. Как можно дальше отвести ровные руки назад и в крайней точке попружинить.
9. Исходное положение: Стоя, вытянуть прямые руки вперед. Выполнить «ножницы», перемещая руки вверх-вниз.
10. Исходное положение: Стоя, руки вдоль туловища согнуты в локтях, ладони вверх. Стараться соединить локти за спиной – трижды по 5 секунд (фото 143).

фото 143

11. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Свободным движением руки достать противоположное плечо – за спиной (фото 144).

фото 144

12. Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднимаем прямые руки вверх, как можно выше. Стопы не отрываем от пола. Позвоночник должен приятно вытянуться. Повторить 2 раза.

Традиционная разминка для грудного и нижнего отделов позвоночника

10 упражнений для позвоночника. Положение стоя

1. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Повороты в сторону с отведением руки назад (рука на уровне плеча). То же самое с махом двумя руками.
2. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Туловище поворачиваем в стороны, при этом голова и живот неподвижны.
3. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Поочередно пятки отрываем от пола (бег на месте, не отрывая от пола носочков).
4. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Поочередно высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях (маршируем на месте).
5. Исходное положение: В полуприседе, спина прямая. Попружинить мышцы спины и расслабить.
6. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Круговые вращения тазом в одну и другую сторону.
7. Исходное положение: Стоя, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Подняться на носочки и держать равновесие.
8. Исходное положение: Стоя, руки на поясе, глаза закрыты. Походить на носочках вперед, назад, влево, вправо.
9. Исходное положение: Стоя, руки на поясе, глаза закрыты. Продержать равновесие на одной ноге – 1 минуту, затем на другой.
10. Исходное положение: Поставить одну ногу перед другой на одной линии. Удерживать равновесие 1 минуту. Затем поменять ноги местами и продолжить это упражнение.

Как достичь правильного положения позвоночника

1. Прислонимся спиной к стене.
2. Прижимаясь к стене, опускаемся вниз. При этом колени надо немного согнуть и развести. Наша задача – всей спиной прижаться к стене. Тело прижато к стене от головы до ягодиц.
3. Отклоняем тело от стены, а ягодицы оставляем прижатыми к стене (колени по-прежнему присогнуты и разведены).
4. В этом положении даем себе команды: Шею вперед! Голову вверх! Выровнять спину! Расправить плечи! Колени не выпрямлять! Колени держать врозь!

Совершать движения нужно только после словесной формулировки и мысленного моделирования. Такое упражнение вызовет удовольствие тела и придаст правильное положение позвоночнику.

10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей – лежа на спине

1. Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты, стопы поставить перпендикулярно к полу.

Поочередно разворачиваем стопы наружу, мизинцами дотягиваясь до пола. Потом это же упражнение выполняем двумя ногами вместе.

2. Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты, стопы перпендикулярно к полу и разведены в стороны.

Поочередно разворачиваем стопы внутрь, большими пальцами дотягиваясь до пола. И это же упражнение выполняем двумя ногами вместе.

3. Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты.

Поочередно поднимаем прямую ногу вверх. Потом выполняем то же упражнение с касанием носочка ноги противоположной рукой.

4. Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Приподнимаем таз и удерживаем 10 секунд. Выполнить 3 раза.

5. Исходное положение: Лежа на спине, руки под головой в замке.

Правую ногу заносим влево скрестно, носочком дотягиваемся до пола, разворачивая таз. Плечи не отрывать от пола. Потом выполним то же упражнение – с другой ноги. Повторить 3–4 раза.

6. Исходное положение: Лежа на спине, руки под головой в замке.

Носки потянуть на себя с напряжением в мышцах ног. Приподнять верхнюю часть туловища и посмотреть на носки. Удерживать туловище 5–10 секунд. Выполнить 3 раза.

7. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой в замке.

Поочередно разворачиваем колени наружу, дотягиваясь до пола. Потом выполняем то же двумя ногами.

8. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и широко разведены, руки под головой в замке.

Поочередно поворачиваем колени внутрь, дотягиваясь до пола. То же двумя ногами с максимально возможным поворотом коленей.

9. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Подтягиваем колени руками к животу и одновременно приподнимаемся, стараясь лбом коснуться коленей.

10. Исходное положение: Лежа на спине.

«Походить» вокруг неподвижного таза ногами в одну и другую стороны.

Если вам приходится испытывать напряжение в пояснице, тазобедренных суставах и ягодичных мышцах от длительного сидения, сделайте такие расслабляющие движения:

1. Оторвите ноги от пола и перекачивайтесь на стуле с одной ягодицы на другую – не прямолинейно, а кругообразно, через область копчика. Сделайте 10 таких полукругов.

2. Сидя на стуле, пружинистыми движениями тела имитируем прыжки 10–15 раз.

3. Откиньтесь на спинку стула и свободно свесьте руки. Прогнитесь назад в грудном отделе позвоночника, насколько позволяет стул и мышцы. Прогиб надо выполнить на выдохе: мышцы будут расслаблены, и усилие удвоится.

4. Полностью расслабьте ягодичные мышцы.

5. Резко и сильно на 5–6 секунд напрягите ягодицы и снова расслабьте. Повторите напряжение–расслабление 2 раза.

16 упражнений для позвоночника и суставов – лежа на животе

1. Исходное положение: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поочередно сгибаем ноги в коленных суставах – 3–5 минут.

2. Исходное положение: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем прямую ногу вверх – 3–5 минут.

3. Исходное положение: Лежа на животе, руки за спиной в замке. Приподнимаем верхнюю часть туловища. Руками (за спиной, в замке) тянемся к ногам (выполнить 3 раза и удерживать туловище не менее 5 секунд).

4. Исходное положение: Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Приподнять и удержать две прямые ноги (выполнить 3 раза и удерживать ноги не менее 5 секунд).

5. Исходное положение: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно приподнять руки и ноги (тело выгнется в форме «лодочки») – тоже выполнить 3 раза и удерживаться не менее 5 секунд.

6. Исходное положение: Лежа на животе, руки под подбородком. Правую ногу занести через левую, разворачивая таз, и носочком коснуться пола. Теперь то же упражнение выполнить с левой ноги. Повторить 4–5 раз для каждой ноги.

7. Исходное положение: Лежа на животе, руки под подбородком. Коленом скользим по полу к локтю – поочередно выполнить для обеих ног. Всего 4–5 раз для каждой ноги.

8. Исходное положение: Лежа на животе, руки под подбородком, стопы вытянуты вдоль пола и опираются на подушечки пальцев.

Приподнять таз и колени, опираясь на руки и пальчики ног – удержаться не менее 5 секунд. Выполнить упражнение 3 раза.

9. Исходное положение: Лежа на животе, руки под подбородком, стопы вытянуты вдоль пола и опираются на подушечки пальцев. «Походить» на носочках вправо и влево вокруг неподвижного таза.

10. Исходное положение: Руки под подбородком, ноги согнуты в коленях. Опираемся на руки и колени. Поочередно поднимаем согнутую в колене ногу и пяткой стараемся дотянуться до спины. Выполняем упражнение около 3 минут.

11. Исходное положение: стоя на четвереньках, руки опираются на ладони. Выгнуть спину дугой, посмотреть вниз. Затем прогнуть спину, вытянуть шею и посмотреть вверх. Повторить 2–3 раза.

12. Исходное положение: Стоя на четвереньках, руки опираются на ладони. Поочередно поднимаем вверх прямую ногу и противоположную руку. Это упражнение требует хорошей координации движений – выполняйте несколько раз, пока не получится синхронно.

13. Исходное положение: Стоя на четвереньках, с опорой на локти. Колено скользит к локтю противоположной руки.

14. Исходное положение: Стоя на четвереньках, руки опираются на ладони. Колено подтягиваем вперед, одновременно опускаем голову и пытаемся коленом дотянуться до лба.

15. Исходное положение: Стоя на четвереньках, руки опираются на ладони. Не отрывая ладоней от пола, опускаем таз на пятки. Затем, не отрывая таза от пяток, вытягиваем руки вперед, как можно дальше.

16. Сидя на пятках, успокаиваем дыхание. Спина прямая. Медленно перед собой поднимаем руки вверх – вдох через нос. Медленно через стороны опускаем руки вниз – выдох ртом.

Упражнения при болях в шее

При острой боли в шее

Исходное положение: Стоя на четвереньках, спину держать прямо.

1. Плавно на выдохе выгибаем спину вверх, возвращаемся в исходное положение.
2. Плавно на выдохе прогибаем спину вниз – возвращаемся в исходное положение.

Выполнить 10–15 пар изгибов–прогибов.

ВНИМАНИЕ! Если болит шея, резко крутить головой нельзя, это может привести к спазму мышц шеи – серьезному осложнению.

Надо выполнить отжимания от стены. Мышцы хорошо разогреются, и застой крови будет предотвращен.

Упражнения для шеи и трапецевидной мышцы

ВНИМАНИЕ! Упражнение выполняется при отсутствии острых болей в шейном отделе. Вспомните правило: если болит шея, резко крутить головой не надо! Резкое движение вверх–вниз или поворот может привести к спазму мышц шеи – это серьезное осложнение воспаления в шейном отделе позвоночника.

1. Исходное положение: Сидя, руки на коленях, голову и спину держим прямо.
2. Подбородок прижать к груди на несколько секунд.
3. Вернуться в исходное положение.
4. Медленно наклонить голову назад, затылок тянуть к спине.
5. Вернуться в исходное положение.
6. Максимально наклонить голову влево и вернуться в исходное положение.
7. Такой же наклон вправо. Вернуться в исходное положение.
8. Подбородок прижать к груди и медленно прокатить голову от плеча до плеча.
9. Вернуться в исходное положение.
10. Задрать подбородок вверх. Медленно и осторожно перекатить голову от плеча до плеча.
11. Вернуться в исходное положение.
12. Выполнить вращательные движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

После этого очень полезно хлестнуть себя по шее полотенцем, смоченным в холодной воде: 1–2 раза слева и справа.

Упражнение 1

Исходное положение: Лежа на спине, руки – под голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу.

1. На глубоком выдохе плавно подтягиваем плечи к коленям, приподнимая только голову и шею – грудь остается неподвижной.
2. Возвращаемся в исходное положение.

Повторить упражнение 10–15 раз.

Это упражнение позволит растянуть нижний отдел позвоночника и улучшить циркуляцию крови в верхнем отделе позвоночника.

Упражнение 2

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. На выдохе выполняем плавный глубокий наклон к одной ноге. Не разгибаясь – делаем глубокий вдох.
2. Разгибаемся на выдохе, возвращаясь в исходное положение.

Повторяем упражнение, наклоняясь к другой ноге. Выполнить 10 наклонов.

Упражнения после операции по поводу грыжи межпозвонковых дисков

Совет

Поначалу выполняйте 2–4 повтора упражнений утром и вечером. За несколько недель доводите до 10 повторов – дважды в день. Упражнения надо выполнять очень медленно и плавно. При стойком ощущении дискомфорта – посоветуйтесь с врачом лечебной физкультуры.

Не доводите спину до боли. Нагрузки варьируйте в зависимости от вашего ежедневного самочувствия. Но не следует паниковать, если что-то сразу не дается. Спина постепенно войдет в форму, надо только проявить терпение.

Упражнение 1

1. Исходное положение: Лежа на спине. Сгибаем ноги в коленях, подтягиваем их к груди, поднимая таз.
2. Постараться расслабить ягодичные мышцы, через 40 секунд медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение 2

1. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки развести в стороны.
2. Таз приподнять и удерживать в таком положении 10 секунд. В течение месяца довести удержание до 60 секунд. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 3

1. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки за голову.
2. Ноги поворачиваем влево и вправо, попеременно, стараясь коснуться пола –

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
удержать на полу до 1 минуты. Выполнять 4–5 раз.

Упражнение 4

1. Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки на груди скрещены, подбородок прижат к груди. Приподнять верхнюю часть туловища, согнуться вперед и продержаться несколько секунд.
2. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение поначалу 4 раза. За месяц довести до 15 раз.

Упражнение 5

1. Исходное положение: Стоя на четвереньках – на руках и на ногах, согнутых в коленях.
2. Противоположные руку и ногу вытягиваем и удерживаем равновесие несколько секунд (за месяц довести до 1 минуты). Повторить упражнение с другой ноги и руки.

Упражнение 6

1. Исходное положение: Лежа на животе, руки вдоль туловища, согнуты в локтях.
2. Выпрямляем вперед руки, поднимаем верхнюю часть туловища, голову – прямо и вверх. Немного прогнуться в пояснице, бедра не отрывать от пола. Продержаться 10 секунд.
3. Аккуратно опуститься на пол и расслабиться.

Упражнение 7

1. Исходное положение: Лежа на животе, ладони под подбородок.
2. Невысоко поднять прямую ногу вверх. Движение выполнять плавно, таз не отрывать от пола.
3. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение с другой ноги. Выполнить 3–4 подъема обеих ног.

Упражнение 8

1. Исходное положение: Стоя на одной ноге, вторую ногу выпрямить и положить на невысокий стул.
2. Наклониться вперед, сгибая в колене ногу, лежащую на стуле. В наиболее глубоком положении удержаться полминуты.
3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги.

Упражнения при острой боли в суставах

Острый период заболевания локтя и плеча. Расслабленные движения

Острую боль в суставах можно преодолеть при помощи так называемых «расслабленных движений». Выполняйте их в 2–3 подхода в день. На 3 день болезни можно будет перейти к более интенсивным нагрузкам.

1. Исходное положение: Стоя. Наклонитесь вперед (угол наклона до 80 градусов). Свободно свесьте руки и поочередно делайте ими маховые движения вперед-назад. Руки при этом не сгибайтесь и не напрягайте. Повторяйте махи до 100 раз. Если у вас устал позвоночник или кружится голова – выпрямитесь и отдохните.

2. Исходное положение: Стоя. Ладонью здоровой руки делайте хлопки по больному суставу (плечевому, локтевому) – до 50 раз. Повторите то же упражнение с больной руки – совершайте хлопки по здоровым суставам – до 50 раз.

Движение самопомощи при острой боли в плечевом суставе

Данные упражнения используют при остром воспалении в плечевом суставе, а также в период обездвиженности сустава вследствие травмы или других предшествующих заболеваний, в том числе инсульта.

1. Исходное положение: Стоя. Здоровой рукой взять больную руку и поднимать ее вверх, насколько возможно.

2. Исходное положение: Стоя. Руки за голову в замок. Здоровой рукой тянуть больную руку в свою сторону (предплечье движется прямолинейно), преодолевая скованность движения.

3. Исходное положение: Стоя. Руки сзади за спиной в замке. Здоровой рукой тянуть больную руку в свою сторону и вверх – выполняя скручивающее движение.

4. Исходное положение: Стоя с палкой (длиной 70–80 см). Палку держим внизу перед собой на ширине плеч. Здоровая рука поднимает палку вверх и вперед, заставляя больную руку вращаться в плечевом суставе.

5. Исходное положение: Стоя, в руках перед собой держим палку (ухватив за концы). Здоровую руку, поднимая, отводим в сторону – больная рука, насколько возможно, тоже движется, держась за палку.

6. Исходное положение: Стоя, палку ухватили за концы за спиной. Здоровую руку поднимаем через сторону вверх, вытягивая назад плечевой сустав больной руки.

7. Исходное положение: Стоя, палку держим за спиной вертикально (здоровой рукой – за верхний конец, больной рукой – за нижний конец). Здоровой рукой выполняем вращательные движения (как будто вращаем за спиной большой штурвал). Вынуждаем, таким образом, больной плечевой сустав совершать вращательное движение.

Гимнастика для стопы при подагре и артрите суставов

Подагра – это заболевание суставов, связанное с нарушением обмена веществ. Внешне она чаще всего проявляется деформацией сустава у основания большого пальца стопы. Боль при подагре носит характер капкана: проявляется внезапно и остро (отсюда и название заболевания «подос агрос» – капкан для ноги).

Поскольку на стопы проецируется вся опорно-двигательная система человека (точки сочетания позвоночника и стопы см. Глава 6. Самомассаж для всех/Массаж рефлекторных зон на стопах), задача упражнений заключается в том, чтобы стопа постепенно стала не жесткой, упругой и максимально подвижной в каждом суставе. Чтобы все точки, которые отвечают за позвоночник, справлялись со своей функцией.

При выполнении упражнений поначалу может быть болезненность, но она быстро преодолевается. Хруст суставов тоже не должен стать препятствием для движений. Упражнения доступны в домашних условиях, их следует выполнять утром и вечером.

1. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Поднимитесь на носочки и походите по комнате в течение 5 минут.

2. Исходное положение: Стоя руки на поясе. Походите на пятках, стараясь держать позвоночник ровно, в течение 5 минут.

3. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. Перекатывайтесь с пятки на носочки в течение 5 минут.

4. Исходное положение: Стоя, руки на поясе. 5 минут походите на наружном своде стопы, потом 5 минут на внутреннем своде стопы.

5. Исходное положение: Сидя или стоя на одной ноге. Вращайте стопы в любом

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru направлении. Из исходного положения «сидя» можно положить ногу на колено и правой рукой вращать левую стопу, потом наоборот.

6. Исходное положение: Стоя на ступеньке лестницы так, чтобы свисали пятки, держась руками за опору (перила). Подниматься и опускаться на носочках, пружиня стопы, до сотни раз. В домашних условиях в качестве ступеньки можно использовать связанную стопку книг.

7. Исходное положение: Стоя на лестнице в удобной обуви. Поднимайтесь по ступенькам, опираясь только на переднюю часть стопы и подпружинивая.

При болях в тазобедренном суставе

Упражнение 1

Исходное положение: Лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу.

1. На выдохе поднимем таз вверх, выполняя полумостик.
2. Возвращаемся в исходное положение.

Повторим это упражнение 10–15 раз, чтобы восстановить кровообращение в спине и в мышцах бедер и ягодиц.

Упражнение 2

Исходное положение: Стоя на четвереньках, руки перед собой.

1. Приседаем на пятки, оставляя руки на месте. Максимально растягиваем спину, чтобы почувствовать все мышцы.
2. Возвращаемся в исходное положение.

Выполнить упражнение не меньше 10 раз.

Упражнение для мышц ягодицы

1. Исходное положение: Сидя, спину держим прямой, руки свободно лежат на коленях.
2. Отрываем ноги от пола и перекатываемся на стуле с одной ягодицы на другую – не прямолинейно, а кругообразно, через область копчика. Сделаем 8–10 таких полукругов.
3. Возвращаемся в исходное положение и полностью расслабляем ягодичные мышцы.
4. А теперь резко и сильно на 5–6 секунд напрягаем ягодицы.
5. И снова расслабляем.

Повторим напряжение–расслабление 2 раза.

Гимнастика для прилива бодрости

Разминочные упражнения в юй-цзя

Разминочные упражнения направлены на то, чтобы за счет круговых движений в основных суставах разогреть и расслабить мышцы. Все упражнения требуют концентрации внимания на расслаблении мышц.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru
Исходное положение: Стоя или сидя.

Выполнение: повторите каждое упражнение по 3 раза.

1. Расслабьте мышцы шеи. Максимально откиньте голову назад и задержите в этом положении на несколько секунд. Потом уроните голову на грудь, коснитесь ее подбородком, вновь задержитесь.
2. Медленно поворачивайте голову налево, стараясь заглянуть за плечо, задержитесь. Затем выполните поворот в правую сторону, вернитесь в Исходное положение
3. Опустите голову на левое плечо, задержите ее там, то же самое выполните в другую сторону.
4. Выполните круговые движения головой влево и вправо по очереди.
5. Сделайте движения плечами по кругу с максимальной амплитудой: сначала левым плечом (вперед, вниз, назад, вверх), затем правым и, наконец, обоими. После этого круговые движения выполняются в обратном направлении.
6. Поднимите левое плечо как можно выше, задержите его в этом положении и уроните. Затем поднимите и уроните правое плечо, затем оба одновременно.
7. Стоя, выполните боковые круги руками – широкие и плавные. Сначала левой, затем правой, потом обеими руками, сосредоточивая внимание на плечевом суставе. Сначала на вдохе выполняются круги назад и вверх, вперед и вниз – на выдохе. Затем движение повторяется, но на вдохе выполняются круговые движения вперед и вверх и назад и вниз – на выдохе. Руки движутся по сторонам и скрещиваются над головой (при одновременном ходе) – на вдохе вверх, на выдохе – идут вниз, скрещиваясь у туловища. Не напрягайте руки, но следите, чтобы они оставались прямыми.
8. Разведите руки в стороны и, сосредоточивая внимание на лучезапястном суставе, сделайте круги кистями вперед, вниз, назад и вверх, затем – в обратном направлении.
9. Поднимите кисти разведенных рук как можно выше, затем уроните их.
10. Напрягите кисти разведенных в стороны рук, сосредоточьте внимание на межфаланговых суставах: напрягите кисти, затем расслабьте суставы пальцев, уроните пальцы вниз.
11. Уроните разведенные в стороны руки ниже локтевых суставов, сконцентрировавшись на локтевых и лучезапястных суставах.
12. Делая глубокий вдох, напрягите руки, плечи, спину и грудь. Поднимите руки вперед до уровня плеч. Сцепите пальцы ладонями к себе. Задержите дыхание и потяните руки в стороны, будто стараетесь расцепить пальцы. Спустя несколько секунд уроните руки, расслабляя мышцы на выдохе. Выполните 1 раз.
13. Соедините ладони вместе и вытяните вверх над головой. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Сильно нажмите одной ладонью на другую, медленно опустите соединенные в ладонях руки, пока они не начнут отрываться друг от друга. Резко разведите их в стороны, одновременно выполняя вдох. Выполните 7 раз.
14. Поставив стопы параллельно друг другу в положении стоя, расслабьте левую ногу, согните ее и перенесите вес тела на правую. Пятки остаются прижатыми к полу. Таз при этом перемещается справа налево. Затем измените положение ног, сдвигая таз влево. Выполните 5–7 раз в возрастающем темпе.
15. Слегка согните колени (корпус – прямо), двигайте тазом вперед-назад, всего 5–7 движений.
16. Выполните кругообразные движения тазом: 3 раза по часовой стрелке и 3 раза – против часовой.
17. Выдвигайте влево таз и нижний отдел позвоночника, голова при этом остается

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
прямо над ногами. Левая нога остается прямой, а правая сгибается. Затем согните левую ногу, выпрямляя правую и направляя нижний отдел позвоночника и таз вправо. Повторите движение 3 раза, словно переминаетесь с ноги на ногу, но оставляя пятки прижатыми к полу.

18. Выдвиньте живот вперед, оставляя голову прямо над ногами. Согните ноги и выдвиньте таз максимально назад, продолжая движение до тех пор, пока ноги не станут прямыми. Руки свисают вниз. Повторите 3 раза.

Комплекс «Пять тибетских жемчужин»

Комплекс «Пять тибетских жемчужин» – это европейское применение восточной гимнастики. Упражнения направлены на развитие гибкости позвоночника, тренировку вестибулярного аппарата, они дают хороший прилив бодрости, тонизируют сосуды, снимают проявления вегетососудистой дистонии, отлаживают работу пищеварительной системы, избавляют от хронических заболеваний дыхательных путей (бронхита, фарингита, сезонного кашля).

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Упражнения лучше делать утром или через 3–4 часа после еды.
- Дыхание должно быть синхронно с движением.
- Нагрузку надо увеличивать постепенно. Поначалу каждое упражнение выполнять не более 5 раз. Через месяц постепенно довести до 21 раза.
- Не рекомендуется делать перерыв в занятиях более чем на 1 день.

ВНИМАНИЕ!

- Шею при выполнении всех упражнений ни в коем случае НЕЛЬЗЯ РЕЗКО НАКЛОНЯТЬ НАЗАД, ее нужно вытягивать вверх и плавно отклонять голову назад.
- При наклонах назад гнуться нужно сначала в грудном отделе позвоночника, а не в пояснице.
- При наклонах вперед сначала нужно растягивать заднюю поверхность ног, а потом поясницу.

Тибетец первый

Исходное положение: Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Прямые руки развести в стороны на уровне плеч. Наружная сторона ладоней смотрит вверх. Выполнять повороты туловища вправо (кружиться) 21 раз. Руки не опускать ниже уровня плеч (фото 145).

фото 145

Встать прямо, руки на бедрах. Глубоко втянуть носом воздух и выдохнуть через рот. Для замедленного выдоха губы сложить буквой О. Вдохнуть и выдохнуть таким образом – дважды.

Тибетец второй

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petime.ru
Исходное положение: Лежа на спине, ноги вытянуты, щиколотки прижаты друг к другу.

Вдохнуть через нос и поднять ноги вверх на 90–95 градусов. Одновременно приподнять голову и коснуться подбородком груди (фото 146). Важно при этом плавно и одновременно выполнить все движения, и не оторвать поясницу от пола. На выдохе вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 21 раз.

фото 146

Встать прямо, руки на бедрах. Глубоко втянуть носом воздух и выдохнуть через рот. Для замедленного выдоха губы сложить буквой О. Вдохнуть и выдохнуть таким образом – дважды.

Тибетец третий

Исходное положение: Опуститься на колени, стопы опираются на подушечки пальцев. Колени немного развести, ладони на бедрах чуть ниже ягодиц, спину держать прямо, подбородок прижат к груди (фото 147).

фото 147

Выгнуться дугой назад – от поясницы, – глубоко вдыхая носом. Голову запрокинуть назад. В идеальном исполнении голова почти касается пола, но это возможно только при сильных мышцах передней части бедер (фото 148). Выдохнуть и вернуться в исходное положение. Ритмично повторить упражнение 21 раз.

фото 148

Встать прямо, руки на бедрах. Глубоко втянуть носом воздух и выдохнуть через рот. Для замедленного выдоха губы сложить буквой О. Вдохнуть и выдохнуть таким образом – дважды.

Тибетец четвертый

Исходное положение: Сесть на пол, ноги вытянуты, подбородок прижат к груди. Руки опущены вдоль туловища, раскрытые ладони лежат на полу – направлены вдоль бедер (фото 149).

фото 149

Вдыхая носом, подняться на неполный (прямоугольный) мостик: туловище и бедра параллельны полу, голени и руки перпендикулярны полу. Стопы не отрывать от пола, голову запрокинуть. Выдыхая, вернуться в исходное положение. При этом стопы не

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru должны скользить по полу (остаются неподвижными), руки не следует сгибать (фото 150). Ритмично повторить упражнение 21 раз.

фото 150

Встать прямо, руки на бедрах. Глубоко втянуть носом воздух и выдохнуть через рот. Для замедленного выдоха губы сложить буквой О. Вдохнуть и выдохнуть таким образом – дважды.

Тибетец пятый

Исходное положение: Опереться на носочки и ладони (ладони смотрят вперед), тело «висит» параллельно полу – не касаться животом и коленями пола! Руки не широко расставлены, туловище поднято, голова поднята и запрокинута (фото 151).

фото 151

Вдохнуть через нос, при этом поднять ягодицы максимально вверх, а подбородок прижать к груди. Тело поднимется над полом – правильным треугольником, при этом опора остается на носочки и на ладони (фото 152). Возвращаться в исходное положение на выдохе. Ритмично повторить упражнение 21 раз.

фото 152

Встать прямо, руки на бедрах. Глубоко втянуть носом воздух и выдохнуть через рот. Для замедленного выдоха губы сложить буквой О. Вдохнуть и выдохнуть таким образом – дважды.

Правила работы в саду

Запомните несколько важных правил, которые следует выполнять при работе на воздухе – в саду, на посадке.

Правило 1. Разминка перед началом работы

Разминка включает в себя:

- Скручивающие повороты торса в разные стороны;
- Неглубокие приседания – раз 10–12;
- Плавные неглубокие наклоны на выдохе (на выдохеупражнения выполняются, чтобы не перегружать глубокие мышцы спины).

Правило 2. Удобство в работе

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petime.ru

- Во время посадки надо разгружать глубокие мышцы спины – наклоны к земле тоже выполнять на выдохе.

- При заболеваниях спины и тазобедренных суставов, а также при гипертонической болезни и нарушении мозгового кровообращения работать в наклонной позе противопоказано. Необходимо устроить рабочее место с поддержкой: ноги стоят на прорезиненном коврике, а грудь опирается на маленький дачный стульчик.

Правило 3. Разгрузка позвоночника и суставов

Через 30 минут работы следует разгибаться и выполнять такие упражнения:

- Поднимаем руки вверх и, не отрывая пяток от земли, вытягиваем позвоночник.
- Несколько минут походить, расслабляя плечи. На ходу выполнять вращательные движения плечами вперед-назад. Руки стряхнуть от локтей.

Через час работы:

- Лечь на спину, прямые руки забросить за голову и хорошо растянуться (как шнурок). Если есть возможность, прокатиться по земле (как скалка по тесту).

Правила работы в офисе

Если у вас сидячая работа, ваше тело требует особенной заботы, чтобы не изнашивались суставы и не было застоя крови.

Правило 1. Долго не сидеть

Неподвижность мышц ведет к венозному застою. Венозный застой провоцирует многие заболевания, включая геморрой и болезни половой сферы. Через каждые 45 минут работы надо вставать и максимально использовать физическое пространство для нагрузки: пройтись по коридору или по лестнице вверх-вниз.

Правило 2. Прямая спина

Офисный стул – лучше, чем кресло. Он не должен быть мягким, надо подобрать умеренно жесткий. На спинку стула можно откидываться, чтобы отдохнуть и расслабить мышцы, но работать в таком положении нельзя – спину надо держать ровно.

Правило 3. Локти на столе

Локти при работе не должны висеть в воздухе. Чтобы не вызывать напряжения в плечах, локти должны лежать на столе. Периодически необходимо выполнять встряхивание рук и вращения в кисти сжатыми кулачками.

Правило 4. Разгрузка поясницы

Нельзя перевозмогать боль от застоя в пояснице. Снять напряжение в пояснице мы можем таким образом: опираемся о стол, но не переносим всю тяжесть тела на руки, а стараемся почувствовать напряжение позвоночника. Постоять так 15 секунд.

Если боль возникла в грудном отделе позвоночника, можно отжаться от стола 10–12 раз.

Правило 5. «Незаметная гимнастика»

Не вставая со стула, можно улучшить циркуляцию крови в пояснице и малом тазу. Для этого надо выполнить такие упражнения:

- сидя на стуле, 10–15 раз сжимаем и расслабляем ягодичные мышцы;
- сидя на стуле, пружинистыми движениями тела имитируем прыжки 10–15 раз.

Такие упражнения надо повторять, как только возникает необходимость в движении, а обстоятельства не позволяют двигаться полноценно.

Правило 6. Расслабление позвоночника и плечевого пояса

- Откидываемся на спинку стула и свободно свешиваем руки. Прогибаемся назад в грудном отделе позвоночника, насколько позволяет стул и мышцы. Это задание надо выполнить на выдохе: мышцы будут расслаблены, и усилие удвоится.
- Если обстоятельства и пространство позволяют – сгибаемся пополам, стараясь головой коснуться коленей, имитируя поиск укатившегося карандаша. Мышцы спины получают хорошую растяжку в стесненных условиях.
- «Офисные скрутки». Сидя на стуле, руками ухватимся за спинку стула (это должен быть не вращающийся стул). Задача: раскручивать тело в одну и в другую стороны.

Глава 9

Расслабление тела и концентрация мышления

Энергетический баланс в организме

Приступая к постижению методов традиционной гимнастики, надо помнить:

- Энергию ци вы не сможете потрогать, ее надо уловить. Энергия ци будет являться как онемение, жжение, разбухание, ломота и др.
- Нельзя гнаться за быстрым успехом, надо быть внимательным и настойчивым – спешка может нанести вред организму, и вы потеряете веру в упражнения.
- Гимнастика не излечит все болезни – болезни лечит врач. Но движение сохраняет здоровье.

Традиционная гимнастика упражняет энергию ци человека. Если правильно воздействовать на энергию ци, здоровье сохраняется до глубокой старости: не только спина остается прямой, но и волосы на голове не убеляются.

Все, что нам надо для сохранения здоровья – это долгая тренировка ци. Тренировка не будет сложной, она доставит вам радость и продлит молодость.

Упражнения на расслабление тела

Методика расслабления из гимнастики цигун подойдет для снижения артериального давления и регуляции частоты сердечных сокращений. Методикой можно пользоваться после гимнастики или в перерывах между упражнениями, если почувствуете усталость.

Упражнение на расслабление позвоночника

1. Исходное положение: Стоя спиной к стене. Прижимаем к стене, как можно плотнее, пятки и ягодицы. В меру возможностей прижимаем лопатки и плечи.
2. Представим, что перед нами стоит большое дерево с широким стволом.
3. Закрываем глаза и обхватываем ствол руками.

В этом положении надо постоять от 2 до 10 минут, пока не почувствуем расслабление в позвоночном столбе.

Упражнение на полное расслабление

Исходное положение: Стоя прямо, ноги вместе. Руки свободно опущены вдоль тела. Глаза закрыты. Вдох и выдох через нос.

1. Концентрируемся на расслаблении мышц головы по всей поверхности, попробуем почувствовать «расслабление корней волос».
2. Не теряя расслабления головы, надо встряхнуть плечами – и расслабить плечи.
3. Перемещаем внимание на грудь, дышим очень свободно и естественно. Расслабляем грудь.
4. Сохраняя расслабление в передней части корпуса, мысленно пройдемся по всем мышцам спины, отключая их от работы. Спина расслаблена.
5. Слегка сгибаем пальцы рук и перемещаем внимание на предплечья и плечи. Руки совершенно свободны.
6. Расслабление ног начинаем от ступней и распространяем до бедер.
7. Садимся на пол, ноги вытянуты. Делаем спокойный дыхательный цикл Вдох-Выдох-Задержка дыхания. Задержка длится 1–2 секунды. Выполним 10 таких циклов.
8. Ложимся на пол: ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Продолжаем цикл Вдох-Выдох-Задержка дыхания еще 10 раз.

Расслабление позвоночника (по юй-цзя)

Исходное положение: Стоя, ноги чуть шире плеч, наклонитесь вперед к ногам, делайте это так, как вам будет удобно. Руки свободно висят.

Выполнение: раскачивайтесь подобно маятнику, чтобы плечи при этом оставались пассивными и не принимали активного участия в движении. Остановите движения плечами и позвольте рукам двигаться по инерции. Колебания рук постепенно прекратятся. Сосредоточьте внимание на ощущениях в руках. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете приятную тяжесть в кистях.

Упражнение «Отдых лежа на спине»

Это упражнение имеет важное значение в традиционной гимнастике. Действие, оказываемое Отдыхом на спине, при грамотном выполнении помогает:

- избавиться от болей в спине;

- корректировать любые проблемы с позвоночником;
- способствует укреплению иммунитета и снятию усталости;
- способствует нормализации сна и давления.

Выполнение этого упражнения занимает всего 10–15 минут. Достаточно 3 недель ежедневных занятий, чтобы почувствовать заметное улучшение самочувствия.

«Отдых на спине» включает 3 этапа концентрации и упражнений.

В древности техникой, подобной «Отдыху на спине», пользовались странствующие монахи во время длительных переходов. На коротких привалах они ложились ничком на землю, благодаря выработанному с детства навыку релаксации мгновенно отключались и уже через час были полны сил и готовы к следующему переходу.

Этап 1

Лягте на спину, руки лежат вдоль тела, не касаясь его, стопы раздвинуты примерно на ширину ладони. Закройте глаза, отвлекитесь от всех беспокоящих вас мыслей и образов и постарайтесь добиться максимального расслабления. Оставаясь в этой позе и не совершая никаких движений, проговорите про себя формулы самовнушения, которые позволят вам последовательно концентрировать внимание на тех частях тела, которые следует расслабить. Следуйте следующим рекомендациям:

- Чтобы добиться максимального расслабления мышц, проговаривайте формулы однообразно, без какой бы то ни было интонации.
- Произносите все формулы связками. В предлагаемом тексте каждая связка начинается с нового абзаца. Каждая из них имеет трехчастное строение и включает в себе:
 - акцент на определенной части тела, например: «Мое внимание на правой ноге»;
 - возврат на свое внутреннее состояние, например: «Я успокаиваюсь, я спокоен»;
 - завершение, подтверждение расслабления: «Моя правая нога расслаблена».

Каждая связка произносится 3–4 раза, с паузами между повторами в 3–4 секунды.

При произнесении формул обязательно должно работать воображение. Представляйте, что луч света следует за вашими формулировками и освещает ту область тела, которую вы расслабляете.

Начинать расслабление необходимо с нижней части тела, постепенно передвигаясь к голове.

Итак, приняв Исходное положение, повторяйте такие фразы:

1. Мое внимание сосредоточено на правой ноге. От лодыжек до бедра все расслаблено. Мышцы не напрягаются. Я успокаиваюсь, я полностью спокоен. Моя правая нога расслабляется и тяжелеет.
2. Мое внимание сосредоточено на левой ноге. От лодыжек до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я полностью спокоен. Моя левая нога расслабляется и тяжелеет.
3. Мое внимание сосредоточено на правой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я полностью спокоен. Моя правая рука расслабляется и тяжелеет.

4. Мое внимание сосредоточено на левой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я полностью спокоен. Моя левая рука расслабляется и тяжелеет.

5. Мое внимание сосредоточено на теле. Оно неподвижно. Я успокаиваюсь, я полностью спокоен. Мое тело расслаблено.

6. Мое внимание сосредоточено на лице. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мое лицо расслабляется. Лоб гладкий, как поверхность озера. Щеки, губы, все лицо расслабляется.

Первоначально на достижение цели первого этапа – расслабления – у вас будет уходить около получаса, постепенно необходимое время сократится до 5–10 минут. Признаком того, что вы выполнили первую часть упражнения, является ощущение расслабленности, внутреннего покоя и тепла. Только достигнув этого состояния, переходите ко второму этапу.

Этап 2

Восточной медицине известны точки на теле, которые затрудняют свободное движение потока энергии ци по телу. Воздействуя на эти точки, вы можете помочь расслабить определенные группы мышц, находящиеся, если не хронически, то длительно в напряжении. Такие напряженные группы мышц называются блоками. Целью второго этапа как раз является снятие этих блоков путем концентрации внимания.

Наша задача последовательно мысленно представлять, как та или иная область становится мягче. В это время наше внимание должно концентрироваться на 17 блоках, начиная с самого нижнего участка тела:

1. Пальцы ног.
2. Лодыжки.
3. Колени.
4. Кисти рук.
5. Область половых органов.
6. Область ануса.
7. Область пупка.
8. Область желудка.
9. Локти.
10. область сердца.
11. Плечи.
12. Горло.
13. Губы.
14. Кончик носа.
15. Точка между бровей.
16. Середина большого родничка головы.
17. Макушка черепа.

С опытом на расслабление каждой из областей у вас будет уходить примерно 15–20 секунд, а выполнение всего второго этапа будет занимать не более 5 минут. Ощувив еще более глубокую степень расслабления, переходите к третьему этапу.

Этап 3

Продолжая оставаться в достигнутом состоянии, представьте, что потоки энергии ци свободно вливаются в ваше тело и выплескиваются из него: они не встречают на своем пути препятствий, и ци легко проникает в вас. Сознание при этом активно. Сделайте вдох и представьте, что через стопы в ваше тело вливается поток ци, он поднимается все выше, заполняя все органы и ткани и достигая головы. Затем медленно выдохните, представляя, как из точки между бровями ци выплескивается. Продолжайте дышать таким образом.

Со временем данный этап будет занимать у вас не более 3–4 минут.

Постарайтесь запомнить ощущение прохождения ци, вообразите приносимые энергией волны тепла и свежести. У вас могут возникнуть самые разные ощущения: «бегающие по телу мурашки», слегка подергивающиеся мышцы – прислушайтесь к ним, все это свидетельства того, что упражнение выполнено правильно и все ваше тело обновлено.

Завершение упражнения

Выполнение упражнения может привести к расслабленности и желанию заснуть. Если отходить ко сну не время, нужно совершить плавный выход:

Оставаясь в положении лежа на спине, потяните к себе носок левой ноги, затем – правой. Затем потяните к себе оба носка. Соедините руки в замок и медленно поднимите вверх, выворачивая и потягивая их. Вслед за руками, потянитесь всем телом. Плавно сядьте, через несколько минут можно встать и возвратиться к повседневным заботам.

Упражнение для развития внутреннего здоровья

Упражнение для развития внутреннего здоровья из гимнастики цигун благотворно влияет на весь организм – органы и системы, костно-мышечный аппарат. Но главным образом, оно служит необходимой настройкой перед другими упражнениями, что особенно важно в лечебном процессе.

Исходное положение

Положение «Лежа на спине»

Это положение обычно рекомендуется новичкам. Потом можно перейти к положению «Сидя».

Для этого положения надо использовать кровать с жестким покрытием, под голову класть небольшую упругую подушку. На кровати следует лечь на спину – тело выпрямить. Ноги свободно ненапряженно выпрямлены, колени вместе, носки разведите в стороны, насколько вам удобно, чтобы стопы не были напряжены. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони спокойно лежат на кровати – внутренней стороной вниз, пальцы разведены.

Положение «Чжуан»

Это положение рекомендуется для тех, кто часто практикует цигун. Оно помогает набирать физическую силу.

Такое положение подобно положению «лежа на спине», но подушка под головой должна быть высокой – около 25 см. Под плечи подкладывается подушка пониже, чтобы переход «шея – плечи – спина» был удобным и ровным. Таким образом, получается положение «полулежа».

Ноги свободно ненапряженно выпрямлены, колени вместе, носки разведите в стороны, насколько вам удобно, чтобы стопы не были напряжены. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони следует прочно прижать к бедрам (в положении «лежа на спине» ладони покоятся на кровати).

Положение «Лежа на боку»

Положение «лежа на правом боку» рекомендуется при низком давлении, усиленной перистальтике кишечника, склонности к запорам.

При болезнях желудка лежать на правом боку не рекомендуется!

Используйте кровать с жестким покрытием, под голову кладите небольшую упругую подушку. Можно лежать на любом боку – как вам удобно. Колени слегка согните, в естественном положении (нижнюю ногу можно выпрямить, а верхнюю ногу лучше согнуть под углом 120°). Спина выпрямлена. Голову на подушке слегка склоните, чтобы было удобно. Нижняя рука лежит на подушке – не под щекой, а немного впереди, чтобы не затекала. Верхняя рука свободно лежит на бедре, пальцы выпрямлены и расставлены. Глаза прикрыты.

Положение «Сидя»

Используйте стул умеренной высоты с твердым сидением. Сядьте, выпрямите спину, не напрягайте плечи, не выпячивайте грудь – пусть она будет слегка втянута. Ладони рук свободно лежат на коленях. Ноги широко удобно разведены, колени должны быть согнуты под прямым углом – отрегулируйте для этого высоту стула: если есть необходимость, устройте подставку под стопы или под ягодицы. Голова слегка наклонена вперед. Глаза прикрыты.

Методы дыхания

Подробнее о методах дыхания, практикуемых во время занятий гимнастикой и для достижения концентрации, читайте в Главе 7. Практика оздоровительного дыхания/Методы дыхания, практикуемые во время занятий.

Для выполнения данного упражнения необходимо знать следующее: в дыхании важно чередование вдоха, выдоха и задержки дыхания. Важны движения языка во рту. Можно

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
использовать три метода дыхания – почувствуйте, какой из них наиболее предпочтителен для вас во время занятия. Коротко объясним все три метода:

Вдох – задержка – выдох

Рот следует прикрыть (неплотно) и дышать через нос.

Во время дыхания надо произносить мысленно успокаивающие или ободряющие фразы, настраивать себя на эффективное упражнение: «сохраняй спокойствие», «расслабь все тело», «впусти энергию ци, чтобы улучшить здоровье», «верь в энергию ци, выполняй упражнение серьезно, упорство принесет плоды», или другие.

1. Вдохните и направляйте вошедший поток воздуха к низу живота. Язык упирается в верхнее небо.
2. Задержите дыхание несколько мгновений. Язык упирается в верхнее небо.
3. Медленно выдыхайте поток воздуха. Опустите язык при выдохе.

Продолжайте так же дышать. Когда головной мозг придет в состояние покоя, прекратите дыхательную гимнастику.

О состоянии покоя

Для эффективного занятия цигун необходимо особое состояние покоя, равновесия, которое можно охарактеризовать словами «пустота», «безбрежный простор». В этом состоянии внешние факторы не влияют на внутренние ощущения, отсутствует контроль времени, легкость и умиротворение переполняют тело и становятся его оболочкой. Это является психологической основой для изменения физиологии: раскрытие каналов, прохождение внешнего ци, воздействие на внутренне ци, на кровь, органы и системы.

Тело при этом испытывает перетекающие ощущения, не имеющие внешнего (материального) основания: увеличение или уменьшение в объеме отдельных членов (или всего тела), жар, прохлада, пульсация в мышцах, приятный дурман и другие.

В древности разнообразным ощущениям давали 8 имен, например такие: падение, поддержка, прохлада, жар, поверхность, глубина, твердость, мягкость.

У вас могут возникнуть другие названия ощущений, но главное – не стоит их бояться. Надо следовать природе, не позволяя внешним раздражителям нарушить достигнутое состояние.

Вдох – выдох – задержка

Дышать можно через нос или через рот.

Мысленно произносите такие же фразы, как и при предыдущем методе дыхания.

1. Вдохните поток воздуха. Язык упирается в верхнее небо.
2. Медленно выдохните поток воздуха. Опустите язык при выдохе.
3. Задержите дыхание несколько мгновений. Не шевелите языком.

Продолжайте так же дышать. Когда головной мозг придет в состояние покоя, прекратите дыхательную гимнастику.

Вдох – задержка – вдох – задержка – вдох – выдох

Дышать нужно через нос.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru
Мысленно произносите фразы, как и при первом методе дыхания. Но используйте слова, чтобы слоги приходились на одно движение: вдох, вдох, вдох, выдох.

1. Вдохните немного воздуха и прервите вдох задержкой дыхания.
2. Вдохните еще немного и уприте язык в верхнее нёбо. Задержите дыхание на мгновение. Язык по-прежнему упирается в верхнее нёбо.
3. С силой вдохните и направьте поток воздуха вниз живота и одновременно опустите язык.

При любом методе дыхания произнесение фраз не должно задавать скорость и длительность дыхания. Фразы играют вспомогательную роль и соотносятся с вашей скоростью дыхания. По мере успокоения дыхание становится более растянутым.

Методы концентрации мышления

Отвлекающие мысли мешают практиковать упражнение для оздоровления. Чтобы от них избавиться, мысли концентрируют на определенных объектах или точках. Лучше всего для объекта концентрации мысли использовать важные точки тела.

Ум на уровне пупка

Эта концентрация наиболее предпочтительна для новичков. Она обычно не имеет плохого влияния на работу мозга, внутренних органов грудной клетки и живота.

Но у женщин могут усилиться выделения во время менструации после первых месяцев занятий. В этом случае лучше концентрироваться на точке дань-чжун – в центре груди (см. «Ум в центре груди»).

Мастера, практикующие управление ци («вращивание жизни»), концентрируют внимание на точках дань-тянь («киноварное поле», «поле пилюли для тела»). Это области вращивания, накопления и хранения энергии.

Мастера по ушу считают, что «если упражнениями добьешься взбалтывания изначального ци в области дань-тянь, после этого «обойди хоть всю Поднебесную – тебе никто не сможет противостоять».

Многие учителя определяют свои области дань-тянь: между бровями, в солнечном сплетении и другие. Для этого упражнения мы выбираем дань-тянь, расположенную под пупком. Сосредоточьте внимание на области под пупком, и вы поставите заслон болезням. Постепенно концентрация внимания на дань-тянь будет вызывать ощущение тепла внизу живота.

Ум в центре груди

Дань-тянь для этого метода концентрации – точка дань-чжун, расположенная посередине груди (в центре груди, во впадине между грудей). Сосредоточьте на области вокруг этой точки, чтобы быстро достичь состояния покоя и готовности к дальнейшей гимнастической практике.

Но не задерживайтесь на этой точке слишком долго, чтобы не нарушать работу внутренних органов.

Ум на пальцах ног

Прикройте глаза, через узкую щелочку смотрите на большой палец ноги. Изображение будет размыто, но в уме представьте его ясно. Концентрация на этой точке происходит быстрее, чем на других точках.

Но будьте осторожны! Концентрируйтесь так кратковременно, эта практика может иметь побочные последствия для здоровья, ее используют те, кто хорошо владеет телом.

Особенности выполнения упражнения для развития внутреннего здоровья

При болях в пояснице

Особенности применения упражнения для развития внутреннего здоровья при болях в пояснице таковы:

- Используются исходные положения «лежа» или «сидя».
- Метод дыхания можно выбрать любой из трех предложенных.
- Метод концентрации мышления перенесем в точку шэнь-шу (рис. 252).

Рис. 252

- Тренировка должна занимать 15–20 минут.

Теперь посмотрим, что же должно получиться в результате. Выберем положение «сидя», метод дыхания «вдох-задержка-выдох» и рекомендуемую концентрацию мышления.

А. Исходное положение: Сидя на стуле. Используйте стул умеренной высоты с твердым сидением. Сядьте, выпрямите спину, не напрягайте плечи, не выпячивайте грудь – пусть она будет слегка втянута. Ладони рук свободно лежат на коленях. Ноги широко удобно разведены, колени должны быть согнуты под прямым углом – отрегулируйте для этого высоту стула: если есть необходимость, устройте подставку под стопы или под ягодицы. Голова слегка наклонена вперед. Глаза закрыты.

Если традиционное положение сидя доставляет вам неудобство, сядьте на стул, так, чтобы спинка стула была перед вами. Обопритесь на спинку руками, можно класть локти – это расслабит плечевой пояс, и боль не мешает работе.

При болях в шее голову не наклоняйте вперед, как того требует общеоздоровительная практика. Держите шею прямо.

Б. Подготовим фразы, которые будем произносить во время дыхания: «сохраняй спокойствие», «впусти энергию ци в позвоночник», «верь в энергию ци», «боли уйдут», «упорство принесет плоды».

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru

1. Вдохните и направляйте вошедший поток к низу живота. Язык упирается в верхнее небо.

2. Задержите дыхание несколько мгновений. Язык упирается в верхнее небо.

3. Медленно выдохните поток воздуха. Опустите язык при выдохе.

Продолжайте так же дышать. Когда головной мозг придет в состояние покоя, прекратите дыхательную гимнастику. Тело и спина готовы к концентрации мышления.

В. Сосредоточьтесь на точке шэнь-шу (рис. 252). Надо приковать к ней внимание, стараясь достичь состояния покоя.

Теперь вы спокойны и готовы к выполнению цигун Великого Предела. Упражнения оздоровят позвоночник, энергия ци будет направлена в очаг болезни.

При болях в шее

Особенности применения упражнения для развития внутреннего здоровья при болях в шейном отделе позвоночника таковы:

- Используется исходное положения «сидя».
- Метод дыхания можно выбирать любой из трех предложенных.
- Метод концентрации мышления перенесем в точку фэн-фу (рис. 253), которая расположена на затылочной области чуть выше линии роста волос.

Рис. 253

- Тренировка должна занимать не меньше 15 минут.

Комплекс «Стоять как столб»

Комплекс используется для лечения гипертонии, болезней сердца и коронарной недостаточности; при расстройствах нервной системы; при гастрологических заболеваниях; для укрепления физически ослабленного организма и после переохлаждения.

Упражнения комплекса используются в стойках боевых искусств и делятся на «стойки вращения жизни» и «стойки искусного удара».

Для оздоровительной практики важны «стойки вращения жизни». При выполнении стоек мы уподобляемся дереву, глубоко укоренившемуся в почве, замираем в выбранном положении устойчиво и неподвижно.

Варианты стоек

Стойки вращения жизни имеют три степени сложности, в зависимости от принятого сгиба колен:

Высокое исходное положение – колени слегка присогнуты, и затраты сил на выполнение упражнений невелики. Эта стойка подходит пожилым и ослабленным людям

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. лао минь buckshee.petimer.ru (фото 153).

фото 153

Среднее исходное положение – угол сгиба коленей около 130° , для этой стойки требуются большие усилия и напряжение передних мышц бедра (фото 154).

фото 154

Низкое исходное положение – колени согнуты почти под прямым углом (фото 155). Эта стойка доступна только хорошо тренированным людям. В любом случае, начинать практику с нее нельзя, даже при хорошей тренировке вы перенапряжете мышцы спины и бедер. При плохой подготовке данная стойка может спровоцировать подъем артериального давления.

фото 155

Естественная стойка

Стопы стоят параллельно на ширине плеч. Колени присогнуты (в зависимости от степени сложности, для начала – в высоком исходном положении). Руки опущены, лежат на нижней части живота – правая ладонь поверх левой. Грудь расправлена в естественном положении (не напряжена), шея и голова – прямо, взгляд направлен перед собой или слегка опущен. Стойку надо продержат от 1 минуты, постепенно доводя до 10 минут.

Именно эта стойка показана на фото 153, 154, 155 – в трех вариантах сложности.

Стойка кругов

Данная стойка выполняется в двух вариантах – «обхватывание мяча» и «обнимание ствола дерева», в зависимости от изгиба рук.

Стопы стоят параллельно на ширине плеч. Колени присогнуты (в зависимости от степени сложности, для начала – в высоком исходном положении). Руки перед грудью – держат воображаемый мяч (фото 156) или обхватывают воображаемый ствол большого дерева (фото 157). Шея и голова – прямо, взгляд направлен перед собой или слегка опущен. Стойку надо продержат от 1 минуты, постепенно доводя до 10 минут.

фото 156

фото 157

Стойка с давлением книзу

Стопы стоят параллельно на ширине плеч. Колени присогнуты (в зависимости от степени сложности, для начала – в высоком исходном положении). Руки согнуты в локтях, предплечья параллельно полу. Ладони обращены вниз, пальцы раздвинуты, с усилием давят на воздух (фото 158). Стойку надо продержат от 1 минуты, постепенно доводя до 10 минут. Варианты средней и низкой стойки даны на фото 159, 160.

фото 158

фото 159

фото 160

Комбинированная стойка

Исходное положение: Ноги на шире плеч. Спина свободно расправлена, но грудь не следует выпячивать! Руки свисают вдоль туловища, свободны от плеча. Голова – прямо, взгляд направлен перед собой, рот закрыт. Расслабьте все мышцы тела. Поймите так до 3 минут.

1. «Летающий дракон вытягивается»: обе руки вытянуть вперед, ладони обращены вниз, пальцы вместе, кисти расслаблены. Одновременно ноги слегка сгибаются в коленях. Голова и шея остаются неподвижны, спина свободна (фото 161). Стойка выполняется от 1 до 10 минут, в зависимости от общего состояния.

фото 161

2. «Благоприятное противопоставление ладоней». Не меняя положения тела, ладони обратить друг к другу (фото 162). Выдержать стойку от 1 до 10 минут.

фото 162

3. «Головка голубя перед грудью». Руки согнуть в локтях на уровне груди, ладони обращены вниз. Средние пальцы рук соединить так, чтобы они изобразили «головку голубя» (фото 163). Выдержать стойку от 1 до 10 минут.

фото 163

4. «Парить с расправленными крыльями». Руки развести в стороны, ладони обращены вниз (фото 164). Выдержать стойку от 1 до 10 минут.

фото 164

5. «Оказывать давление вниз – перед собой». Выпрямленные руки перевести вперед, ладони обращены вниз (фото 165). Опустить руки немного вниз (на высоту 30 см от коленей) и давить на воздух. Выдержать стойку от 1 до 10 минут.

фото 165

6. Вернуться в исходное положение и простоять в нем 3 минуты. Затем руки поднять на уровень груди (во время подъема ладони обращены вверх) – сделать вдох через нос. Ладони обратить вниз и с плавным нажимом опустить – на выдохе через рот. Выполнить 3 цикла вдоха-выдоха.

Концентрация внимания

Выбрав для себя определенную стойку, выполните ее позиции от начала и до конца, не дополняя элементами из другой стойки. Стойки можно выполнять последовательно. Однако первоначальное время занятий не должно превышать 10 минут, постепенно доведите до 1 часа.

Во время занятий можно использовать следующие способы концентрации внимания:

- Концентрация на благих сущностях – проще говоря, размышление только о приятном.
- Концентрация на жизненно важных точках. В качестве универсальной точки можете использовать юн-цюань на стопе ноги (рис. 254). По мере постижения элементов рефлексотерапии (см. Глава 2. Введение в рефлексотерапию) вы сможете выбрать для себя другие биологически активные точки.

Рис. 254

- Метод проникающего ци: при вдохе и выдохе отслеживают движение ци от дань-тяня к точкам юн-цюань (что такое дань-тянь, см. в данной главе Упражнения для развития внутреннего здоровья/Метод концентрации мышления/Ум на уровне пупка).

Глава 10

Самопроизвольные движения в практике оздоровления организма

Самопроизвольные движения (Цзыфа Дунгун) обязательно возникнут во время регулярных и систематических тренировок. Чем больше самопроизвольных движений, тем лучше. Самопроизвольные движения выполняют в виде похлопывания, растирания очагов болезни. Движения могут производиться мягко и медленно, жестко, интенсивно и резко – не надо им противиться, а наоборот, следует прислушиваться к своему организму. Организм сам подскажет, где находится точка закупоривания энергии и застоя.

Самопроизвольные движения дают больший эффект, чем намеренное применение чжэн-цзю (рефлексотерапии).

Как способствовать возникновению самопроизвольных движений

Внешние условия

- В помещении для занятий должен быть свежий воздух, но не слишком холодный. Холод, чрезмерное движение воздуха, сквозняк помешают концентрации.
- Выполняйте гимнастику в спокойной обстановке. Позаботьтесь, чтобы не было внешних раздражителей – излишне яркого освещения, источника громких звуков.
- Выберите для занятий свободную и удобную одежду. На теле не должно быть ремней, цепочек, часов – всего, что будет стеснять движения.

Варианты исходного положения

1. Стоя, ноги на ширине плеч, носки параллельно друг другу. Спина прямая. Грудь свободна. Плечи не поднимать, не напрягать – пусть будут опущены в естественном положении. Руки свободно висят вдоль туловища. Шея прямая, глаза прикрыты.
2. Сидя на твердом стуле. Плечи опущены. Руки спокойно лежат на бедрах. Стопы опираются на пол – расставлены друг от друга на ширину плеч. Веки прикрыты, рот закрыт. Можно опираться на спинку стула.
3. Лежа на твердой постели. Возьмите невысокую подушку. Тело выпрямлено, руки свободно лежат вдоль туловища. Глаза прикрыты.

Дыхание во время Цзыфа Дунгун – свободное, естественное.

ВНИМАНИЕ!

Если вы страдаете головокружениями, гипертонической болезнью, болезнями сердца (в том числе атеросклерозом):

1. Используйте положение «сидя» или «лежа».
2. Вам нельзя допускать стремительного движения внутреннего ци – вверх: стремительное движение может вызвать сердцебиение и повышение давления. Чтобы ци не устремлялось вверх, опускайте ее мысленно от макушки – до пальцев ног. Одновременно делайте выдох.

Мысли и действия, способствующие самопроизвольным движениям

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

1. Расслабьте тело, а мысли свободно направляйте на лучшее выполнение действий.
2. Средний палец правой руки непродолжительно и легко надавливает на пупок. Рука возвращается в исходное положение.
3. Почувствуйте, как у вас зародились стремительные мысли – не мешайте им, пусть пробегают.
4. Сконцентрируйтесь на точке бай-хуэй на макушке. Точка бай-хуэй («сто пересечений») соответствует расположению родничка у новорожденных, расположена на пересечении срединной линии головы и линии соединения верхней точки ушей (рис. 255).

Рис. 255

Энергия ци идет от точки бай-хуэй в точку юн-цюань на стопах ног (если вы подождете пальцы, на стопе образуется углубление – в нем и находится точка юн-цюань, «бурлящий родник», см. рис. 256).

Рис. 256

Проследите прохождение энергии ци через все тело – энергия ци вызывает различные ощущения на пути прохождения: расслабленность, мурашки, жжение и другие.

5. Ненадолго сконцентрируйтесь на дань-тянь, расположенной на переносице. Найдите эту дань-тянь мысленным взором и сразу же отведите взор: на этой дань-тянь нельзя долго задерживаться (подробно про области и точки дань-тянь см. в Главе 9./Упражнение для развития внутреннего здоровья/Методы концентрации мышления/Ум на уровне пупка).

6. Мысленным взором посмотрите на точку дань-тянь внутри пупка – ненадолго – и отведите взор.

7. Скажите себе, что энергию ци надо вдохнуть через пупок, почувствуйте энергию ци – пупок при этом должен притянуться к позвоночнику в точке мин-мэнь («ворота жизни») (см. рис. 241, с. 344). Точка мин-мэнь расположена под 2 поясничным позвонком или на 3 позвонке, считая от копчика – согнитесь в пояснице и нащупайте 3 снизу позвонки. Задержите мысленный взор на мин-мэнь – ненадолго.

8. Сделайте выдох – через пупок – и расслабьтесь в исходном положении.

9. Сконцентрируйтесь на точке дань-тянь внутри пупка, думайте о ней, достигая полного покоя и отрешенности от внешнего влияния.

Концентрироваться на дань-тянь внутри пупка можно от получаса до часа. За это время должны возникнуть самопроизвольные движения. Если ничего не произошло, довольствуйтесь полным покоем в течение этого времени.

Если возникли самопроизвольные движения, не противьтесь им – следуйте природе движения. По окончании самопроизвольных движений сделайте упражнение по «обретению воздействия».

Мысли и действия для «обретения воздействия»

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао минь buckshee.petimer.ru

1. Сконцентрируйтесь на энергии ци внутри пупка. Заставьте мышцы живота прийти в круговые движения вокруг пупка. Движение мышц идет по концентрическим окружностям от малого радиуса – к наибольшему. Затем в обратном порядке: от наибольшего радиуса – к малому.

Наибольший радиус не пересекает ребер (вверху живота) и лобковой кости (внизу живота).

У мужчин движение мышц вызывается против часовой стрелки, у женщин – по часовой стрелке.

2. Выполняйте медленное «брюшное дыхание» (прямое или обратное) – см. Глава 7. Практика оздоровительного дыхания/Методы дыхания, практикуемые во время занятий/Методы брюшного дыхания.

Вдыхайте через нос. Если вы используете исходное положение «стоя» – руки согните в локтях и медленно поднесите до уровня глаз. Пятки медленно оторвите от земли.

Выдыхайте тоже через нос, расслабляя живот и возвращаясь в исходное положение.

В положении «лежа» и «сидя» не добавляйте никаких движений к брюшному дыханию.

3. Разотрите кисти рук, чтобы они сильно разогрелись. Горячими кистями проведите от лица (лба) до затылка – 36 раз.

На что обратить внимание во время практики самопроизвольных движений

- Не расстраивайтесь, если самопроизвольные движения не возникли сразу – это вопрос времени, они обязательно появятся.
- Не стремитесь выполнять движения осознанно.
- После начала самопроизвольных движений приоткройте немного глаза, чтобы оценить пространство перед собой: вы не должны удариться или пораниться.
- Если вам стало холодно, включите сознание и сделайте несколько осознанных тренировочных движений для разогрева тела. А потом продолжайте практику достижения самопроизвольных движений.
- Нельзя излишне терять самоконтроль. При значительных самопроизвольных движениях используйте мысли и действия для «обретения воздействия». Это поможет вам закончить занятия в состоянии покоя и ясного сознания.
- Самопроизвольные хаотические прыжки успокаивайте с помощью концентрации на точках юн-цюань на стопах ног (рис. 256). Ладонями прижимайте к земле воображаемые пружины, и думайте: «Не подпрыгивать! Не подпрыгивать!»
- Если вы самопроизвольно присели, а подъем не дается – сконцентрируйтесь на точке бай-хуэй (рис. 255), устремите ладони рук вверх и скажите себе: «Поднимайся! Поднимайся!»

Использование Цзыфа Дунгун при болях в позвоночнике и суставах

При болях в пояснице

Для Цзыфа Дунгун при болях в пояснице выбираем такие параметры:

- Исходное положение «сидя на твердом стуле» или «лежа на твердой постели».
- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке шэнь-шу (рис. 257).

Рис. 257

- Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

А теперь посмотрим, какой же может получиться практика достижения самопроизвольных движений при болях в пояснице.

Если нам удалось выполнить хотя бы часть комплексов Тайцзицигун и Ши дуань дзинь, выбираем для практики самопроизвольных движений положение «сидя на твердом стуле».

А. Исходное положение: Сидя на твердом стуле. Плечи опущены. Руки спокойно лежат на бедрах. Стопы опираются на пол – расставлены друг от друга на ширину плеч. Веки прикрыты, рот закрыт. Можно опираться на спинку стула.

Б. Концентрация на точках:

1. Расслабьте тело, а мысли свободно направляйте на лучшее выполнение действий.
2. Средний палец правой руки непродолжительно и легко надавливает на пупок. Рука возвращается в исходное положение.
3. Почувствуйте, как у вас зародились стремительные мысли – не мешайте им, пусть пробегают.
4. Сконцентрируйтесь на точке бай-хуэй (рис. 255) на макушке. Энергия ци идет от точки бай-хуэй в точку юн-цюань (рис. 256) на стопах ног. Проследите прохождение энергии ци через все тело – энергия ци вызывает различные ощущения на пути прохождения: расслабленность, мурашки, жжение и др.
5. Мысленным взором посмотрите на точку дань-тянь внутри пупка – ненадолго – и отведите взор.
6. Скажите себе, что энергию ци надо вдохнуть через пупок, почувствуйте энергию ци – пупок при этом должен притянуться к позвоночнику в точке мин-мэнь (точка расположена под 2 поясничным позвонком или на 3 позвонке, считая от копчика – согнитесь в пояснице и нащупайте 3 снизу позвонки). Задержите мысленный взор на мин-мэнь – ненадолго.
7. От точки мин-мэнь (см. рис. 241 с. 344) переместите внутренний взгляд на точку шэнь-шу. Здесь была закупорка энергии – почувствуйте, как точка разогревается, чтобы пропустить через себя поток ци.
8. Сделайте выдох – через пупок – и расслабьтесь в исходном положении.
9. Сконцентрируйтесь на точке дань-тянь внутри пупка, думайте о ней, достигая полного покоя и отрешенности от внешнего.

Концентрируйтесь на дань-тянь внутри пупка не более 30 минут. За это время должны возникнуть самопроизвольные движения.

Если ничего не произошло, довольствуйтесь полным покоем в течение этого времени.

Если возникли самопроизвольные движения, доверьтесь им. По окончании самопроизвольных движений сделайте упражнение по «обретению воздействия».

В. «Обретения воздействия»

1. Сконцентрируйтесь на энергии ци внутри пупка. Заставьте мышцы живота прийти в круговые движения вокруг пупка. Движение мышц идет по концентрическим окружностям от малого радиуса – к наибольшему. Затем в обратном порядке – от наибольшего радиуса к малому.

Наибольший радиус не пересекает ребер (вверху живота) и лобковой кости (внизу живота).

У мужчин движение мышц вызывается против часовой стрелки, у женщин – по часовой стрелке.

2. Выполняйте медленное «обратное дыхание»: во время вдоха диафрагма поднимается вверх, и живот делается вогнутым; а при выдохе диафрагма опускается вниз, а живот делается выпуклым.

3. Разотрите кисти рук, чтобы они сильно разогрелись. Горячими кистями проведите от лица (лба) до затылка – 36 раз.

4. Еще раз разотрите кисти рук и накройте ладонями поясницу в области шэнь-шу (рис. 257).

При болях в шее

Для цзыфа Дунгун при болях в шее выбираем такие параметры:

- Исходное положение «сидя на твердом стуле» или «стоя, ноги на ширине плеч».
- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке фэн-фу (рис. 258), которая находится на затылочной области чуть выше линии роста волос.

Рис. 258

- Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

При болях в руках

Для цзыфа Дунгун при болях в плечевом и локтевом суставах, болях в запястье выбираем такие параметры:

- Исходное положение «стоя, ноги на ширине плеч» или «сидя на твердом стуле».

Если вы испытываете боли в плечевом суставе:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке юнь-мэнь («ворота облака»), расположенной на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней снаружи от грудной срединной линии (рис. 259). Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

Рис. 259

Если вы испытываете боли в локтевом суставе:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке тянь-цзин («небесный колодец»). Точка расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости (рис. 260). Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

Рис. 260

Если вы испытываете боли в запястье:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья»). Точка расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 108 на с. 176). Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

Самопроизвольные движения практикуйте не менее 30 минут.

При болях в ногах

- Исходное положение «стоя, ноги на ширине плеч» или «сидя на твердом стуле».

Если вы испытываете боли в тазобедренном суставе:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке хуань-тяо («вращаться и прыгать»). Точка расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 261). Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

Рис. 261

Если вы испытываете боли в коленном суставе:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке ду-би («телячий нос»). Точка находится под коленом, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 262)

Рис. 262

- Область колена с углублениями с обеих сторон действительно напоминает нос теленка. Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней. Лао Минь buckshee.petimer.ru
Точку ду-би вообще можно использовать для лечения локальных заболеваний колена: боль, опухание, покраснение и ограничение подвижности в коленном суставе. Если потребуются прижигание полынной сигаретой – длительность процедуры доведите до 20 минут.

Если вы испытываете боли в стопе:

- При мыслях и действиях, способствующих самопроизвольному движению, введите концентрацию на точке шэнь-май («разгибающая сосуды»), расположена в углублении у нижнего края латеральной (боковой части) лодыжки см. рис. 263. Во время «обретения воздействия» также остановитесь на этой точке.

Рис. 263

Самопроизвольные движения практикуйте не менее 30 минут.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт
Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!