

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань
Введение.

Средняя продолжительность человеческой жизни

Всё живое на Земле имеет определённый срок существования. К примеру, кошки живут лет 10, собаки – 18, буйволы – 30, лошади – 40, слоны – 150, черепахи – 300, а киты – 400 лет.

А сколько может прожить человек? Учёные после долгих и тщательных исследований на основе установленного ими закона средней продолжительности жизни животных и людей предлагают следующий способ расчёта: средняя продолжительность жизни млекопитающих должна составлять от пяти до семи периодов, требуемых для их роста. У человека период роста равен примерно 20–25 годам. Согласно вышеупомянутому расчёту, оптимальная продолжительность жизни людей должна составлять от 100 до 175 лет. У-Кецянь, китайский врач времён правления династии Цин (1644–1911), в своём трактате «Как выстроить здоровье. Предисловие» писал: «С момента рождения человек полностью вырастает (созревает) к двадцати пяти годам. Если провести параллель с животными, то он должен жить 125–200 лет». Беря за отправную точку время, необходимое для полового созревания млекопитающих, учёные вывели максимальную продолжительность жизни как 8–10-кратную этому сроку. У людей половая зрелость наступает обычно в 14–15 лет. По этим расчётам, максимальный срок жизни человека составляет 112–150 лет.

Взяв в качестве критерия количество делений клетки, американский цитолог, изучив закон деления и пролиферации стволовых клеток человеческого зародыша, предложил расчёт средней продолжительности человеческой жизни, за основу которого взято количество раз деления клетки. Лёгочные стволовые клетки цыплят делятся 13–35 раз, а продолжительность жизни составляет 30 лет. Лёгочные стволовые клетки морской черепахи делятся 72–114 раз, и живёт она 300 лет. Средний цикл деления лёгочных стволовых клеток всех животных составляет 2,4 года. Лёгочные стволовые клетки человека делятся около 50 раз. Согласно этой системе, средняя продолжительность жизни людей должна составлять порядка 120 лет.

Сделав расчёты на основе продолжительности срока беременности, советский биолог Ермонский пришел к выводу, что существует коэффициент колебания между эмбриональным развитием и продолжительностью жизни человека, равный 15,15. У человека период беременности составляет 266 дней. Умножив это на 15,15, получаем 11 лет. Если умножить ещё на 15,15, то будет 167 лет. Таков верхний предел продолжительности человеческой жизни.

Если исходить из жизнеспособности тканей и органов, то эксперименты показали, что они могут существовать многие годы вне человеческого тела. Расчёты на основе подобных исследований определяют срок жизни в 140–150 лет.

Все эти теории сходятся в том, что средняя продолжительность человеческой жизни должна быть более ста лет. Разногласия возникают лишь в конкретных сроках: 120, 150, 180 или 200 лет. Сухаревский из Советского Союза объявил, что жизнь должна длиться 400 лет.

Люди, чей жизненный путь – более сотни лет, были в Китае всегда. Об этом сохранилось много записей. В книге «Случаи из правления Кайюаня» (713–742) династии Тан говорится: «Ю Болун в возрасте 128 лет был всё ещё полон жизни. Его сын уже умер, но с ним жили два внука – 70 и 80 лет». «Летопись Дун Вэй» гласит: «Ян Сяцзюю 81 год, а его дядьям – уже за 120. Мы повидались с его дедушкой, который называет себя Господин Сун. Ему 195 лет». Из текста «Собрание различных библиографических записей»: «В Наньяне есть река Цзу, чьи воды сладки и ароматны. Более десяти семей живут там и пьют её. Все доживают до весьма преклонных годов, а некоторые – даже до 120–130 лет». «История династии Чжоу» повествует: «Бабушка из семьи Ван Жэнью, времён Пяти династий, жила более 200 лет». Сохранились записи, что Пэн Цзу прожил 800 лет, Лао-цзы – 160, Хуанди (Жёлтый император) – 110, император Яо – 118, император Шунь – 110, Хуэй Чжао – монах, занимавший важный пост при Пяти династиях, – 290 лет, Сунь Сымяо – знаменитый врач династии Тан – 101 год, Чжэнь Цюань – 103, Ли Чжишунь – 136 лет, Сунь Цзяньлун из Яоцзяна – 159, а Лян Ланьсян из Гуанси – 142 года, оба последних жили при династии Цин...

В исторической литературе говорится о многих из тех, кто прожил достаточно долгую жизнь, и всех здесь не перечислить. Есть данные и о многих современных долгожителях. Поскольку часть информации уже была опубликована в прессе, нет нужды повторять это в данной книге.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
С неуклонным улучшением условий жизни и повышением качества охраны здоровья можно надеяться, что со временем будет появляться всё больше людей, преодолевших вековой рубеж.

Причины старения и увядания

Всю человеческую жизнь можно выразить как последовательные рождение, взросление, зрелость, старость и смерть. Но что же является причиной старения и увядания? Получив ответ на этот вопрос, можно будет найти способ отсрочить наступление старости и продлить тем самым жизнь.

Среди целого ряда факторов необходимо выделить следующие.

Генетика. Большинство учёных считают продолжительность жизни одной из характеристик вида, определяемой главным образом наследственными факторами. К примеру, мышь живёт максимум 5 лет, кролик – 15, собака – 18, свинья – 20, а лошадь – 40 лет. Жизненные сроки слонов, черепах и китов уже указывались. То, сколько они живут, зависит от целого ряда характеристик, свойственных их виду, или от наследственных факторов. Это относится и к людям. Продолжительность жизни зависит от наследственности, и общая картина такова, что долгая жизнь родителей сказывается и на их детях.

Согласно проведённому нами опросу, 21–71 процент пожилых людей в мире являются выходцами из семей, где много долгожителей. В Шэньяне эта цифра составляет 50 процентов, в автономном районе Бама Яо (провинция Гуанси) это 60 процентов, а в Гуанчжоу – 65 процентов. Помимо этого, есть семьи, многие поколения которых отличались долгой жизнью. Например, в семейной истории 45 людей весьма преклонного возраста из Чанша, в 31 проценте случаев последние три поколения были долгожителями и 51 процент членов их семей также отличался немалой продолжительностью жизни. Почему? Потому, что различие между индивидуумами определяется наследственной генетикой. Эти гены располагаются в дезоксирибонуклеиновой кислоте (ДНК) клеточного ядра и в ДНК как составляющей части хромосом. При делении клетки хромосома разделяется на две части, где ДНК одной является точной копией другой. Две идентичных ДНК теперь находятся в двух хромосомах, и так их существование продолжается в двух новорождённых клетках. Часть генов, ответственных за различные свойства, занимает относительно небольшую часть молекулы ДНК. В их функции входят рост, деление и метаболизм клеток посредством того, что называют системой передачи информации. Некоторые учёные считают, что гены, ответственные за схожие характеристики, занимают не одну, а несколько небольших частей ДНК. Другими словами, генам свойственна повторяемость. Гены, в которые заложены данные о продолжительности жизни, также имеют свои запасные варианты.

В процессе старения молекулы ДНК постоянно изнашиваются, и в ход идут резервные гены. Когда резервы истощены, старость «проявляется во всей красе». Другие учёные полагают, что с возрастом в системе передачи информации сбои начинают случаться всё чаще, в результате клетки функционируют всё хуже, и это приводит к старости. Есть также мнение, что существуют «гены старости», которые вступают в игру на определённом этапе жизни, приводя к регрессивным изменениям в организме. По мере накопления этих изменений наступает старость. Каким образом осуществляется контроль старости наследственными генами? На сегодня ответ ещё не найден. По мере дальнейших исследований этому наверняка будет предложено какое-либо объяснение.

Теория эндокринопатии (нарушение функции желез внутренней секреции). Эндокринная система включает половые и грудные (вилочковая) железы, гипофиз, щитовидную железу и надпочечники. Вырабатываемые ими гормоны тесно связаны с ростом, развитием и физиологическими функциями человеческого тела. Поэтому они могут либо ускорять, либо замедлять процесс старения. С возрастом функция эндокринных желез ослабляется, что приводит к постепенному ухудшению работы организма и, таким образом, к старости. Иммунная теория. Иммуитет является одной из физиологических функций организма. Благодаря ему организм может освобождаться от чужеродных элементов, выводя и уничтожая вторгшиеся антигены (вирусы, бактерии, опухолевые клетки и др.) или изомерные субстанции (отмершие и повреждённые клетки), которые являются результатами жизнедеятельности организма. Иммуитет защищает человеческое тело, оказывая сопротивление разного рода инфекциям, но в некоторых случаях, как, например, при аллергии, аутоиммунных реакциях и трансплантационном иммуитете, он может быть вреден. Возьмём человека, получившего серьёзные ожоги кожи, которому требуется её пересадка. Может быть использована как его собственная здоровая кожа с других участков тела, так и кожа других людей. Но пересаженная кожа подвержена некрозу. Это пример иммуитетного отторжения чужеродных элементов. Центральным звеном иммуитетной системы являются

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
лимфоциты, которые бывают двух категорий:

В-лимфоциты, вырабатываемые стволовыми клетками костного мозга, и Т-лимфоциты, в производстве которых участвует вилочковая железа (тимус). Они могут распознавать и уничтожать наследственно отличающиеся субстанции вроде бактерий, вирусов, грибков, раковых клеток и различных токсинов, защищая таким образом организм. В среднем возрасте действие вилочковой железы угасает (по достижению половой зрелости её вес составляет 40 граммов, а в пожилом возрасте – только 10 граммов), замедляется производство и, как следствие, уменьшается количество Т-лимфоцитов. Обычная защитная реакция В-лимфоцитов снижается, повышая опасность возникновения злокачественных опухолей и других возрастных болезней. Есть основания считать, что в среднем и пожилом возрасте иммунная система несколько утрачивает способность бороться только против чужеродных веществ и начинает вырабатывать антитела и формировать лимфоциты против собственных антигенов. Такую агрессию, направленную на нормальные компоненты тела, называют иммунной агрессией, или аутоиммунитетом. Это приводит к болезням вроде ревматоидного артрита, ускоряя процесс старения.

Теория, связанная с центральной нервной системой. При нормальных условиях человеческого мозг продолжает набирать в весе от рождения и примерно до пятидесяти лет. Наиболее быстро этот процесс протекает в возрасте от 6 до 10 лет, заметно замедляясь с 21 до 30 лет, и после 60 лет происходит совсем немного изменений. Поскольку кора головного мозга поддерживает нормальное функционирование человеческого тела при содействии спинного мозга и вегетативной нервной системы, их состояние играет чрезвычайно важную роль в процессе старения. Эксперименты показали, что напряжения в коре головного мозга и дисбаланс внутреннего мира с внешним окружением человека подрывают нормальную работу внутренних органов. Также прослеживается связь между развитостью головного мозга и продолжительностью жизни. Ухудшения в функционировании головного мозга сказываются на раннем старении.

Теория аутоинтоксикации. По мере ослабления работы органов выделения такие продукты метаболизма, как фенол, индол и пигменты, склонны откладываться в организме и отравлять клетки. По мере накопления этих веществ и отравления ими клеток состояние последних ухудшается, и они отмирают. В результате внутренние органы человека стареют и слабеют.

Причина старости согласно традиционной китайской медицине. Традиционная китайская медицина связывает продолжительность жизни и здоровье с работой почек. Почки являются «основой врождённой жизненной силы» и «главнокомандующим». Они командуют воспроизводством и духом. Почки выполняют часть работы репродуктивной, эндокринной, центральной нервной и иммунной систем. Человек, чьи почки сильны, не только полон жизненных сил и сохраняет ясность ума – он также наслаждается крепким здоровьем и долгой жизнью. Мудрецы древности полагали, что старение во многом связано с условиями жизни и привычками. Например, «Трактат Жёлтого императора по медицине» говорит, что люди, находящиеся в холодных условиях высокогорья, живут дольше, чем те, кто населяет влажные, жаркие низины. А также: «Люди древности следовали принципам инь и ян, жили согласно расчётам и предсказаниям, контролировали своё питание и образ жизни. Они не изнуряли себя, потому их тело и ум были крепки и здоровы и они могли жить до ста лет. Теперь люди поступают наоборот. Они пьют вино, как воду, ведут себя необузданно, совокупляются пьяными и тем самым истощают свою энергию и изнуряют жизненные силы. Эти люди не имеют понятия, как обрести удовлетворённость и сохранить свои силы. Вместо этого они поглощены поиском чувственных впечатлений. Поскольку они пренебрегают нормами пристойной жизни и живут в несдержанности, то могут умирать и в пятьдесят лет». Этот отрывок раскрывает связь между старением и образом жизни, показывая, что если вы умеренны в питании и выпивке, упорядочиваете свою жизнь и не перенапрягаетесь, то ваша жизнь будет здоровой и продолжительной. В противном случае старость и немощь станут для вас актуальны уже в пятьдесят лет.

Глава I Гармония с временами года

Жизнь и здоровье человека зависят от его естественного окружения. Хорошие природные условия сказываются на душевном покое, крепком здоровье и долгой жизни.

В традиционной китайской медицине тело человека рассматривается как

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru «маленький мир» (микрокосм), который неразрывно связан с миром большим (макрокосмом). Другими словами, изменения в окружающем мире, будь то движения небесных тел, активность на солнце, перемены погоды и смена сезонов или переезд в другую географическую точку, отражаются на организме человека. К примеру, физиологическая активность человека непосредственно связана с изменениями, происходящими в космосе. Если организм сможет приспособиться к переменам в окружающей среде, то его функционирование будет здоровым.

В противном случае он станет подвержен болезням и само его существование окажется под угрозой.

В естественном окружении можно выделить район обитания и климат. В общем, можно сказать, что обитатели холодных горных районов, где воздух свеж, живут дольше жителей жарких районов с загрязнённым воздухом. В холодном климате период роста более длителен, а следовательно, и общий срок жизни более продолжителен. В жарком климате период роста несколько короче, так же как жизнь.

Понимая это, человек может содействовать охране окружающей среды, от которой зависит продолжительность его жизни, приспособиваясь к естественным переменам, происходящим в природе. Смена времён года непрерывна, как и смена утра вечером, а ночи – днём. Как же научиться учитывать эти изменения, чтобы сохранить крепким здоровье?

1. Весна

С весной приходит потепление, тает лёд и сходит снег, земля возвращается к жизни и повсюду пробивается зелень. Просыпаются животные после зимней спячки, зацветает верба и распускаются цветы. Природа снова оживает, и во всём заметно движение энергии. По мере потепления кожа становится более эластичной, усиливается работа внутренних органов, в организме прибавляется крови и энергии. Как лучше всего позаботиться о своём здоровье в это время? Нужно следовать этому времени года. Когда окружающий мир наполняется жизнью, человеку также стоит наполнить ею своё тело, чтобы оба мира, большой и малый, были полны весенних сил, гармонизируя друг с другом. Встаньте утром пораньше и просто прогуляйтесь во дворе, парке или даже в лесопосадке вдоль дороги, хорошенько потянитесь всеми конечностями и всем телом, постарайтесь, чтобы душа развернулась, дайте ей свободу. Весенние загородные поездки время от времени весьма полезны. Насладитесь нежным весенним солнцем, щебетом птиц, ароматом цветов, цветением деревьев и молодой листвой, свежей зеленью полей. Прекрасные виды природы чаруют и немного дурманят. Если у вас получится выбраться в одно из таких чудесных мест, это не только придаст вам настроения и раскроет душу, но и расширит кругозор, ускорит кровоток, укрепит нервную систему, придаст физического и психического здоровья.

О том, как уберечься от весенних холодов. Есть старая китайская поговорка: «Весной надевайте больше, а осенью – меньше». Другими словами, не спешите сбрасывать с себя зимние вещи. Пусть вам будет чуть теплее, чем немного прохладно. От вещей надо избавляться постепенно, по мере потепления, чтобы позволить организму привыкнуть к теплу. И наоборот: не пытайтесь поспешно укутываться с наступлением осени, в данный сезон прохлады лучше, чем перегрев. Это даст возможность организму подготовиться к наступлению холодов. Так снижается вероятность заболеваний. Весна является временем перемены погоды, мостом между зимним холодом и летним зноем. Если не позаботиться о сохранении тепла и поспешно отказаться от зимних вещей, холод легко проникнет в организм, вызвав простуду, а для людей с высоким кровяным давлением повышается опасность кровоизлияния в мозг. Поэтому при смене времён года следует проявлять осторожность, избегая холода и сохраняя тепло.

Защита от простуды. Многие простужаются по три раза в год. Люди среднего и пожилого возраста, чьё здоровье слабо, могут болеть чаще. Весной опасность простуд наиболее велика. Причина? Их две. Первая – это резкая перемена температуры, когда при внезапном потеплении многие стремятся быстро освободиться от своей зимней одежды. Холод проникает в организм, ослабленный иммунитет даёт сбой, и человек подхватывает простуду. Вторая – сильный весенний ветер, несущий патогенные факторы, которые попадают в организм через органы дыхания. Некоторые представители среднего и пожилого возраста, если они физически ослаблены и не учли перемены в погоде, подвержены в это время заболеваниям верхних дыхательных путей. Им следует быть особо внимательными, предохраняясь от холода и сохраняя тепло. Помимо этого нужно тренировать способность организма выдерживать холод. Например,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru можно обтирать лицо холодным влажным полотенцем и полоскать горло холодной водой, чтобы повысить их сопротивляемость холоду. Следует регулярно массировать точки ин-сян, хэ-гу, цюй-чи и фэн-чи (см. приложение). Это поможет сохранить хорошее самочувствие и здоровье. Если свирепствует простуда, прокипятите столовый уксус, пары которого простерилизуют воздух в помещении. Или приготовьте отвар корневищ папоротника (15 г) и жимолости (20 г) для одноразового приёма в течение трёх дней. Это поможет предотвратить обострение старых заболеваний. С резкими переменами весенней погоды увеличивается янская (мужская) энергия печени. Если в теле окажется избыток жара, то проявятся старые болезни у людей среднего и пожилого возраста, такие, как хронические и острые бронхиты, может подскочить давление у гипертоников, что приведет к возбуждению психики, чувству тяжести и неприятным ощущениям в конечностях, бессоннице и головокружению. Поэтому стоит позаботиться о хорошем самочувствии и предотвращении рецидивов, регулируя свою жизнь в соответствии с весенними изменениями в погоде.

2. лето

Летом стоит жара, и потому сильна янская энергия ци и расширены кровеносные сосуды тела. В результате прилива крови и ци (жизненной энергии) к поверхности тела, оно легко потеет, появляется вялость и уменьшается аппетит. Поэтому летом также важно следить за своим здоровьем. Как? Нужно следовать этому времени года. Летом всё бурно растёт, соки неба проливаются вниз, а соки земли тянутся вверх. Когда они встречаются, всё расцветает и приносит плоды. Следует поздно ложиться и рано вставать. Не стоит сетовать на долгий день и жару, лучше заняться чем-нибудь полезным на открытом воздухе, расслабившись и получая удовольствие, чем пребывать в возбуждении. Это залог хорошего здоровья летом.

Душевное равновесие. В летнюю жару людям среднего и пожилого возраста следует внимательно следить за своим состоянием. Пока они уравновешены и умиротворены, их не будет мучить жара. Как гласит старая поговорка: «Спокойного человека жара не сильно тревожит». Это наилучший способ перенести жару и предотвратить опасность теплового удара.

Не будьте жадны до прохлады. У старых людей меньше крови и ци. Летом все поры открыты, тепло и пот выходят наружу и человек становится уязвим для холодного ветра, в результате появляются боли в суставах, потеря чувствительности и паралич конечностей. Поэтому в среднем и пожилом возрасте следует опасаться как перегрева, так и переизбытка прохлады. Не спите на сыром полу, в проходе, под навесами, выключайте на ночь вентилятор. Всё это поможет избежать вторжения в организм патогенного холода, способного вызвать отклонения в работе глаз и рта, паралич мышц одной половины тела. Старая китайская поговорка гласит: «От ветра укрывайтесь, как от стрел. Ваша алчба до прохлады для сна притягивает и болезнь». Это полезные советы из опыта многих поколений, и к ним стоит прислушиваться, если вы хотите позаботиться о своём здоровье летом. Если вы засыпаете в прохладном месте, воспользуйтесь полотенцем, чтобы уберечь низ живота и пупок, который очень уязвим для холода. Если холод попадёт в организм, это приведёт к нарушениям в пищеварении, болям в животе и слабости кишечника.

Питание для поддержания здоровья. Людям среднего и пожилого возраста летом лучше предпочитать лёгкую и хорошо усвояемую диету, состоящую из овощей, бобовых, фруктов, дынь и каш. В летнюю жару хорошо освежает арбуз. Он достаточно питателен и способствует выводу с потом воды и диэлектриков (солей). Несмотря на жару, следует быть осторожным при потреблении холодных продуктов, что может вызвать неполадки в работе желудка и кишечника, привести к болям в желудке, рвоте и слабости живота. Избегайте подпорченных продуктов, поскольку бактерии могут стать причиной заболеваний пищеварительного тракта, таких, как воспаление тонких кишок (энтерит) и дизентерия.

Предотвращение нарушений, связанных с жарой. При работе в жару внутреннее тепло организма не успевает полностью уходить в окружающую среду и потому накапливается внутри, что может вызвать головные боли, тошноту, слабость в конечностях и даже обморок. Это называют тепловым ударом. Когда человек работает или прогуливается под раскалённым солнцем, расширение кровеносных сосудов головы и мозга может привести к головной боли, головокружению или потере сознания. Это солнечный удар. Из-за обильного потовыделения при жаре в организме резко снижается количество жидкости и диэлектриков, что служит причиной головокружения, жажды, раздражительности, судорог и воспаления в

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru мышцах. Это тепловой спазм. Все данные нездоровые состояния являются следствием жары. Подобные состояния могут проявиться под воздействием сильного ветра, интенсивной работы, долгого пребывания на солнце, физической слабости, неадекватного питания, недостатка воды и солей и общего состояния здоровья. Когда среднесуточная температура превышает 31 °С многие начинают испытывать недомогание. Когда столбик термометра в течение нескольких дней не опускается ниже отметки 37 °С, то количество страдающих от жары увеличивается кардинально. При очень сильной летней жаре интенсивность труда должна быть снижена. Работая в поле или на открытом воздухе, необходимо пользоваться зонтом или головным убором, одеждой белого или светлых цветов и периодически заходить для отдыха в тень или прохладное место. Важно хорошо высыпаться. Если вы сильно потеете, ешьте арбузы и пейте прохладительные напитки. У китайцев есть несколько рецептов, которыми они пользуются для предотвращения нарушений, связанных с солнцем и жарой. Кипятить 30 г жимолости (или хризантемы) в 1500 мл воды в течение пяти минут, дать жидкости остыть и принимать в любое время. Кипятить в течение часа 200 г красных бобов и 30 г сахара в трёх литрах воды. Остудить. Пить в любое время. Кипятить в течение часа 60 г свежих слив и 30 г кристаллического сахара в литре воды. Остудить. Пить в любое время. Эти напитки не только помогут при жаре, но и окажут мочегонный эффект, усилят деятельность сердца и снизят кровяное давление. Поэтому их хорошо принимать тем, у кого гипертония, проблемы с сердцем или инфекционное заболевание мочевых путей. Отправляясь в поездку, захватите с собой какое-нибудь из лекарств, помогающих при жаре, вроде 10 капель жэньдана, Хусян Чжэнци Шуй (жидкость из иссопа гигантского для восстановления здоровья), охлаждающую мазь и бальзам.

3. Осень

С осенью в природу приходит прохлада, энергия солнца день ото дня уменьшается, а энергия луны увеличивается. Пейзажи становятся пустынными. В жизненном цикле «Появление, рост, зрелость, уединение и сокращение» осень соотносится с «уединением». Здесь «уединение» имеет два оттенка смысла: первый – это «время собирать плоды», когда урожай созрел, деревья и растения принесли свои плоды и настало время их собирать; второй – это «удаление», когда начинается шелест осеннего ветра, всё преобразуется, переходя от бурной жизни к «уединению», и весь мир кажется заброшенным и одиноким. Как нам позаботиться о своём здоровье осенью?

Нужно следовать этому времени года. Погода меняется с жары на прохладу, и всё прячется. Жизнь должна быть в гармонии с осенью. Ложитесь спать раньше и вставайте раньше, держите жизненную силу внутри, сильно не утомляйтесь и старайтесь сохранять душевный покой, чтобы облегчить влияние осенней опустошённости на свое тело.

Не спешите сразу одеваться тепло. Пусть лучше вам будет чуть прохладнее, чем жарко. Как гласит старая поговорка: «Больше наденьте весной и меньше – осенью». Осенняя прохлада поможет организму подготовиться к зимнему холоду, повысит сопротивляемость.

Питание должно быть сбалансированным. Осенью следует уделить внимание тому, чтобы почки и лёгкие не высохли и получали достаточно питания и влаги. Для этого стоит включить в свой рацион больше семян кунжута, мёда, молока, свежих овощей и фруктов. Поскольку у людей среднего и пожилого возраста пищеварение даёт сбой в работе, им рекомендуется есть утром и вечером кашу. Возьмите граммов 50 клейкого риса и граммов 30 китайского ямса и сварите кашу. При осенней сухости в организме это будет хорошим питанием и увлажнением для желудка. Для людей среднего и пожилого возраста – чудесной осенней едой.

Укрепление организма с помощью лекарств. Осенняя погода непостоянна. Иногда выпадают дни весьма жаркие, а иногда достаточно холодные, а разница между дневной и ночной температурой может быть существенной в период от начала осени (7 августа) до начала зимы (7 ноября). Это легко может послужить причиной болезней. Чтобы такого не произошло, следует сбалансировать инь и ян, принимая укрепляющие препараты. Основные принципы их действия следующие: во-первых, они подпитывают женскую энергию и устраняют сухость; во-вторых, улучшают состояние селезёнки и желудка, чтобы предотвратить вредное влияние опустошения, происходящего в природе, а также помочь избежать болей в животе и поноса, к которым может привести переизбыток сырых и холодных дынь и фруктов. Для усиления женской энергии и устранения

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru сухости рекомендуется принимать даншэнь (корень кодонопсиса) – 6 г, необработанный ямс – 10 г, майдун (корни офипогона японского) – 6 г, мед – 6 г, груша – 15 г, приготовив из них отвар на воде. Или можно использовать кашу, сваренную с сушёным шэнди (корни ремании), кашу с китайским ямсом, кашу, сваренную с майдун (корни офипогона японского), или кашу с байхэ (лилия). Вот рецепты их приготовления.

Каша с сушёными корнями ремании: сушёные корни ремании – 10 г, семена лотоса – 10 г, круглый клейкий рис – 20 г, пол-литра воды. Варить на медленном огне около сорока минут.

Каша с китайским ямсом: свежий ямс – 30 г (или порошок ямса – 10 г), круглый клейкий рис – 30 г, пол-литра воды. Готовить, как в первом рецепте.

Каша с корнями офипогона японского: корни офипогона японского – 10 г, круглый клейкий рис – 30 г, пол-литра воды. Готовить, как в первом рецепте.

Каша с лилией: свежая лилия – 20 г (или сушеная лилия – 10 г), круглый клейкий рис – 30 г, пол-литра воды. Готовить, как в первом рецепте. Для укрепления селезёнки и желудка, а также для увеличения жизненных сил рекомендуется использовать хуосян (иссоп большой) – 6 г, ягоды боярышника, прожаренные на огне, – 6 г, клубни белого гиацинта, прожаренные на огне – 10 г,

5 крупных фиников, и-ижень (семена иовлевых слёз) – 10 г, юньлин («индийский хлеб»/ пория кокосовидная из юньнани) – 10 г, и сушёную цедру мандарина – 4 г. Приготовьте отвар на воде и принимайте раз в неделю.

4. Зима

Зима – это наиболее холодное время года. В жизненном цикле она соответствует «сокрытию». И как же уберечь своё здоровье в этот сезон? Нужно следовать этому времени года. Что касается образа жизни, следует сокрыть «семя», «дух» и «тело». «Сокрытие семени» связано с его придерживанием и сохранением энергии для того, чтобы весной «расцвести». Говоря по-другому, быть умеренными в интимной жизни, не допуская обильной потери семени. В то же время следует избегать чрезмерной физической работы и физических нагрузок, поскольку это приводит к обильному потению, вреда тем самым семени и мужской энергии. «Сокрытие духа» означает, что не надо обременять свой дух чрезмерной умственной нагрузкой. «Сокрытие тела» указывает на важность препровождения большей части времени в помещении. Постарайтесь быть меньше времени на улице, чтобы обезопасить себя от воздействия холода, подрывающего жизненные силы и вызывающего болезни. Дом должен быть тёплым, ложиться спать стоит пораньше, вставать – попозже, лучше всего – с восходом солнца.

В старые времена родилась теория сохранения здоровья: «Подпитывать ян ци (мужскую энергию) весной и летом, подпитывать инь ци (женскую энергию) осенью и зимой». «Подпитывать ян ци весной и летом» означает необходимость больше быть вне дома, подвергая себя физическим нагрузкам в это время года, чтобы укрепить тело, освежая его и ум на природе, наполняясь жизненной силой (мужской энергией). «Подпитывать инь ци осенью и зимой» означает необходимость снижения физических нагрузок, уменьшение внешней активности и умственного напряжения, умеренности в интимной жизни для сохранения инь ци. Что является наиболее питательным в зимнее время? Поскольку в среднем и пожилом возрасте объём жизненной энергии и крови в организме становится меньше, должная поддержка приобретает особое значение. Сюда входят как обычная еда, так и медицинские препараты. Внутренний приём лекарственных средств увеличивает жизненную энергию, кровь и семя. Пища укрепляет почки и служит выработке семени, усиливает сердце и селезёнку, улучшает работу лёгких, содействует секреции слюны и других жидкостей тела. В зимние холода людям среднего и пожилого возраста рекомендуется принимать поддерживающие препараты. Сначала поговорим о поддерживающем питании.

Зимнее питание людей среднего и пожилого возраста должно быть умеренным и горячим, включать такие продукты, как баранина и крольчатина. Они обладают тёплыми свойствами и хорошо питают почки, помогая выработке семени и крови. Рыба и курятина обладают умеренными свойствами и хорошо питают ци (жизненную энергию), помогая выработке семени и костного мозга. Также креветки, морской огурец, куриные яйца, древесный гриб, соя, китайский ямс, просо, финики, грецкий орех и пчелиный мёд полезны и питательны в это время.

Ниже говорится, чем пользовались пожилые люди древности, чтобы поддержать себя в зимнее время. Помимо того что эти средства подпитывают внутренние

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
органы, улучшая физическое состояние тела и продлевая жизнь, они ещё хороши при лечении одряхления.

Ядра грецких орехов – 15 г, мёд – 30 г, сладкий миндаль – 15 г. Попарьте эту смесь на водяной бане, затем добавьте пять капель экстракта имбиря. Доза на два приёма. Излечивает сухой кашель (без мокроты) у пожилых людей. Сделайте фарш из одного почищенного и выпотрошенного, хорошо промытого карася, добавьте размятый имбирь и потушите со специями. Помогает при болях в желудке.

Отварная свинина с каштанами хороша при слабости желудка.

Почистите и выпотрошите одного полукилограммового карпа, добавьте 15 г красной фасоли, 250 г тыквы и 5 головок лука. Отварите без соли. Съешьте рыбу, выпейте бульон и лягте спать под тёплым одеялом, чтобы слегка вспотеть. Это хорошо питает почки, укрепляет селезёнку, согревает ян (жизненные функции), способствуя диурезу. Хорошо помогает при водянке и нефритах.

Обжарьте на масле 30 г китайского ямса, 30 г семян иовлевых слёз, 30 г семян лотоса и 10 г клубней белого гиацинта. Разомните их и проварите с шестью крупными финиками. Это улучшит работу селезёнки и поможет при диарее.

Отварите в воде 30 г водяного каштана и 30 г крупных фиников, вынув косточки. Съешьте в два приёма за день. Помогает при наличии крови в испражнениях.

Возьмите по 15 г сушёной мякоти лонгана, семян лотоса и фиников, удалив косточки. Отварите в воде и съешьте за день в два приёма. Помогает при учащённом сердцебиении, бессоннице и потере памяти.

Семена лотоса – 15 г, сушёная мякоть лонгана – 15 г, лилия – 10 г, ямс – 10 г, три крупных финика без косточек, круглый неклеякий рис – 15 г.

Отварить на воде и приготовить кашу, съесть в течение дня за два приёма. Помогает при бессоннице, потере памяти, учащённом сердцебиении и недостатке ци (жизненной энергии) в сердце и селезёнке.

Свежий цзыцай (пастушья сумка) или свежий сельдерей. Ешьте часто, без соли или с минимальным ее количеством. Помогает при гипертонии.

Хорошо прожарьте на кунжутном масле 60 г креветок. Промойте 100 г лука-резанца (лук-шаллот) и поджарьте на масле. Съешьте это вместе. Хорошо укрепляет почки, помогает при половой слабости и преждевременном семяизвержении.

Отварите на пару 250 г клубней сельдерея. Порежьте и отожмите сок. Добавьте 10 г сахара (лучше кристаллического) и выпейте, когда остынет. Либо можно отварить в воде 250 г сельдерея и 10 крупных фиников. Это укрепляет почки и улучшает работу печени. Помогает при гипертонии и головной боли.

Отварите 30 г порошка сушёного китайского ямса и принимайте два раза в день с рисовой кашей. Если принимать в течение шести месяцев без перерыва, это поможет при диабете.

Жжёный хуанци (корень астрагала) – 15 г, жэньшэнь – 6 г, круглый неклеякий рис – 30 г, сахар – 10 г. Сначала замочите в воде на полчаса корень астрагала и женьшень, а затем проварите в керамическом горшке в течение часа. Удалите осадок, добавьте сахар и рис, сварите кашу и съешьте. Это противодействует старению, улучшает работу селезёнки и желудка, увеличивает жизненные силы и восстанавливает их недостаток.

Хешоу-у (корень горца многоцветкового) – 30 г, круглый неклеякий рис – 30 г, 5 красных фиников и необходимое по вкусу количество коричневого сахара. Сперва проварите корень горца многоцветкового до получения густого супа, затем добавьте остальные компоненты и приготовьте кашу. Помогает при преждевременном поседении волос, снижает содержание жира в крови и предупреждает старение.

Шаньюжоу (плоды кизила) – 15 г, круглый неклеякий рис – 30 г, сахар по вкусу. Приготовьте кашу на воде. Укрепляет почки, увеличивает семя, устраняет головокружение, звон в ушах, умственное утомление и физическую слабость.

Жоуцунжун (цистанха пустынная) – 10 г, постная баранина – 30 г, круглый неклеякий рис – 30 г. Сначала отварите цистанху пустынную в течение часа и слейте жидкость. Приготовьте фарш из баранины, добавьте рис и воду, сварите вместе с подсоленным отваром цистанхи пустынной, чтобы получилась каша. Когда будет готово, добавьте по вкусу очищенной соли, размятый имбирь и белый репчатый лук. Помогает устранить недостаток ян ци (мужской энергии) в селезёнке и почках, поможет при половой слабости и преждевременном семяизвержении, люмбаго и болях в коленях.

Все эти средства можно принимать регулярно. Время от времени вносите изменения в свою диету, стараясь разнообразить меню, чтобы организм получал различные питательные вещества. Старайтесь не есть одно и то же в течение очень долгого времени, так как это может плохо сказаться на селезёнке и

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru желудке. Кроме того, большинство питательных продуктов имеют горячие или тёплые свойства. Если вы будете ими злоупотреблять, в теле станет накапливаться внутренний жар, от которого могут болеть голова и зубы, и возможны проблемы с горлом.

Лекарства для поддержки организма в зимнее время. Принимая должные препараты, люди среднего и пожилого возраста могут избавить себя от недостатка питательных веществ, вылечить болезни, продлить молодость своего тела и поддержать здоровье. Некоторые из общих средств подобного назначения приведены ниже.

Запатентованные средства традиционной китайской медицины, усиливающие работу почек и повышающие мужскую энергию: Цзинкуй Шэньци Вань, Цицзу Дихуан Вань, Шицюань Дабу Вань, капсулы Гуйлинцзы и таблетки Шэньжун. Они хорошо помогают при переохлаждении, физически ослабленным людям и при непереносимости холода.

Запатентованные средства традиционной китайской медицины, укрепляющие женскую энергию при переизбытке мужской: Чжибай Дихуан Вань, Майвэй Дихуан Вань, Лювэй Дихуан Вань, мази Цёнью и Двойной дракон. Они хорошо помогают людям физически ослабленным или страдающим от недостаточности женской энергии и интенсивного жара.

Запатентованные средства традиционной китайской медицины, усиливающие работу сердца и селезёнки: Бачжэнь Вань, Гиньсэн Янжун Вань, Гуйпи Вань, Тяньван Бусинь Дань и мазь Шэньци. Они хорошо помогают людям с недостатком жизненных сил и крови, недостатком жизненной энергии сердца и селезёнки, страдающим бессонницей, потерей памяти, умственным изнеможением и физической слабостью.

В зимний период приём небольших доз алкоголя помогает организму справляться с холодом, усиливает кровообращение и прочищает каналы, по которым циркулирует в теле жизненная энергия. Лучшими среди алкогольных напитков для людей среднего и пожилого возраста считаются вина – простые и лекарственные. Но не следует ими злоупотреблять. Лекарственные вина изготовлены с использованием средств традиционной китайской медицины, увеличивающих объём жизненной энергии и крови, укрепляющих мышцы и кости, либо же это может быть обычное вино, в котором растворено лекарство. Их приём благотворно сказывается на общефизическом состоянии и продлевает срок жизни людей в среднем и пожилом возрасте. Лекарственные вина применяются при недостатке жизненных сил внутренних органов и для лечения упомянутых выше заболеваний.

Вино Яньшоу Цзюсянь: женьшень, запечённый байчжу (корневище атрактилиса большеголового), фулин («индийский хлеб»/пория кокосовидная), запечённый ганцао (корень лакричника), дангуй (корень китайского дягиля), чуаньсюн, шуди (предварительно обработанный корень ремании) и байшао (корень пиона белого), по 6 г каждого; заманиха – 25 г, 3 больших финика без косточек, имбирь – 6 г, спиртовая настойка из китайского сорго – 1,75 л, выдержать всё в теплом месте в течение недели и профильтровать. Принимать по 10–15 мл один–два раза в день.

Вино Янчунь: женьшень – 15 г, байчжу (корневище атрактилиса большеголового) – 15 г, шуди (предварительно обработанный корень ремании) – 15 г, дангуй (корень китайского дягиля) – 9 г, тяньдун (корень спаржи) – 9 г, гоуцигэ (заманиха) – 9 г, байчжижэнь (семена туи восточной) –

7,5 г, и юаньчжи (корень истода) – 7,5 г. Поместить все ингредиенты в марлевый мешок, добавить спиртовую настойку из китайского сорго – 2,5 л, настоять неделю, процедить и принимать по 15–20 мл один–два раза в день.

Вино Яньшоу: хуанцзин (корневище купены) – 2000 г, канчжу (корневище атрактилиса) – 2000 г, тяньмэньдун (корень спаржи) – 1500 г, сосновые иглы – 3000 г, семена локвы – 2500 г. Сделать 24-часовой горячий водный настой, а затем приготовить настойку, как обычно. Принимать по 30 мл один–два раза в день.

Вино Губэнь: шэнди (корень ремании), шуди (предварительно обработанный корень ремании), тяньдун (корень спаржи), майдун (корень офопогона японсакого), фулин («индийский хлеб»/пория кокосовидная) и женьшень – по 30 г каждого. Измельчить в порошок, положить в марлевый мешок и замочить в 1,5 л спиртовой настойки из китайского сорго на три дня. Затем проварить на медленном огне 1–2 часа, пока вино не станет чёрного цвета. Процедить и принимать по 15–20 мл один раз в день.

Вино Хуанцзин: хуанцзин (корневище купены) – 200 г, канчжу (корневище атрактилиса) – 200 г, гоуцигэн (корень заманихи) – 250 г, листья кипариса – 250 г, тяньдун (корень спаржи) –

150 г. Проварить в 1 л воды, добавить 500 г винокурных дрожжей и 1800 г клейкого риса, чтобы приготовить вино. Принимать по 30–50 мл дважды в день. Вино Шую: шаньяо (китайский ямс) – 120 г, шаньюжоу (плоды кизила) – 120 г, байчжу (корневище атрактилиса большеголового) – 120 г, увэйцзы (плоды

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru лимонника) – 120 г, фанфэн (корень сапожниковии растопыренной) – 90 г, женьшень – 90 г, даньшэнь (корень красного шалфея) – 90 г, и имбирь – 90 г. Поместить в марлевый мешок и замочить на неделю в 1 л рисового вина. Процедить. Принимать по 20 мл два–три раза в день. Вино Лужун: лужун (панты) – 20 г, дунчун сяцао (китайский гусеничный грибок) – 90 г, замочить на 10 дней в 1,5 л спиртовой настойки из китайского сорго. Принимать каждый вечер по 20 мл. Все тоники нужно принимать под наблюдением специалиста традиционной китайской медицины, который должен сперва определить, что у человека преобладает – мужская или женская энергия. Люди, в чьей конституции преобладает мужская энергия, не боятся холода, но часто страдают от запоров, болезней горла, зубных болей, головокружений, сухости и воспалений глаз. Те же, у кого более женская конституция, плохо переносят холод зимой и могут испытывать боли в животе или слабость кишечника после сырой или холодной пищи. Необходимо также учитывать, есть ли недостаток в жизненных силах почек или селезенки, сердца или лёгких. Требуется знать, хорошо ли снабжаются кровью печень и другие внутренние органы. Только после полного прояснения картины врач может назначать лечебные мероприятия.

5. Рекомендации для утра, вечера, дня и ночи

Влияют ли погодные изменения в течение дня на физиологическое состояние человеческого тела? Ответ однозначный: да. Все эти смены дня и ночи сказываются на состоянии человеческого тела. Поэтому жизнедеятельность человека, будь то работа, учёба, физические упражнения или развлечения, должна соответствовать как сезонным, так и суточным переменам. Если вы научились грамотно подходить к сохранению здоровья в ходе смены времён года, то легко поймёте, как организовать свою жизнь в соответствии со сменной времени суток, где утро соответствует весне, полдень – лету, вечер – осени, а ночь – зиме. Это можно выразить поговоркой: «Появляться на свет весной, расти летом, собирать плоды осенью, и укрываться зимой». Утром начинает нарастать ян ци (мужская энергия). Выходить из состояния ночного сна следует на рассвете. Не вставайте поздно и не вскакивайте с постели резко, поскольку внезапный подъём вреден для людей пожилого и среднего возраста. После подъёма сделайте несколько упражнений, которые вы для себя выбрали, основываясь на своём физическом состоянии, условиях жизни и пристрастиях. Это могут быть прогулка или неторопливая пробежка, комплекс тайцзицюань, упражнение с мечом тайцзи, практика цигун, партия в бадминтон или настольный теннис, несколько физических упражнений или прогулка на велосипеде. Здесь важно не переусердствовать. Не утомляйте себя. Занимайтесь столько, чтобы потом вы чувствовали свежесть и были спокойны. Завтрак должен быть простым и лёгким, пища – нежирной и нетрудноусвояемой. Обычно лучшим завтраком считается каша. За ночь тело теряет изрядное количество жидкости, а простая и легкоусвояемая каша поможет по-здоровому расслабить желудок и кишечник, повысить аппетит, освежить голову, улучшить течение ци (жизненной энергии) и кровотока, повысить иммунитет организма. После нескольких часов активной работы вы проголодаетесь. Обед может быть плотным, но важно есть не спеша и не переесть. Рекомендуется съесть процентов восемьдесят от того, что вам бы хотелось съесть. После обеда может возникнуть желание прилечь на часок. В Китае большинство людей среднего и пожилого возраста предпочитают подремать часик после обеда. Проснувшись, вы будете свежи, полны сил и готовы к эффективной работе. Это хорошая привычка, которую стоит поддерживать. На ужин рекомендуется легкоусвояемая и питательная еда. Не ложитесь спать сразу после приема пищи, лучше прогуляйтесь на открытом воздухе, потянитесь, дайте себе лёгкую физическую нагрузку. Не изнуряйте перед сном свои суставы и мышцы и не ложитесь спать слишком поздно. Старая поговорка гласит: «Рано ложиться и рано вставать – для здоровья благодать». Восьмичасовой сон считается здоровым. Здоровое питание и здоровый сон – это два важнейших залога хорошего самочувствия. Они также являются признаком хорошего состояния организма, и жизнь большинства здоровых пожилых людей построена в согласии с двумя этими условиями. Если коротко обобщить, то тот, кто соотносит свою жизнь с изменениями, происходящими в окружающем его мире, принимая должные меры для поддержания здоровья согласно смене времени дня и года, избежит болезней, будет пребывать в добром здравии и активном долголетии.

Глава II

Методы очищения собственного ума от амбиций и желаний

Что значит «очищения собственного ума от амбиций и желаний»? Это стремление к внутренней умиротворённости, не будоражимой амбициями и желаниями.

1. Придерживаться нравственных принципов

Самосовершенствование и уравновешенность непосредственно сказываются на здоровье и долголетию. Как правило, люди, придерживающиеся чётких нравственных принципов, живут дольше, а у тех, чьи нравственные устои шатки, и жизнь под стать устоям. Поэтому человеку необходимо упражняться в добродетели и находить радость в помощи другим, в особенности тем, кто в ней нуждается, рассматривая нужды других, как свои собственные. Такое поведение показывает широту души, не озабоченность исключительно собственной выгодой. Помощь другим приносит радость, а с радостью приходит здоровье. Вы помогаете другим, другие помогают вам. Если же вы попадёте в трудную ситуацию, то помня вашу доброту и открытость, окружающие с готовностью протянут вам руку помощи.

Есть старая китайская поговорка: «Щедрость помогает вылечить болезнь, а благочестие – продлить жизнь». У доброго, честного человека, который ни мыслью, ни словом, ни делом не стремится причинить вред окружающим, хороший характер, плавное течение ци (жизненной энергии) и крови, сильный иммунитет, устойчивая психика и хорошо функционирующие внутренние органы, его редко поражают болезни. У человека недоброжелательного, не считающегося со страданиями, которые он причиняет другим, когда речь идёт о его собственном благе, нездоровая психика и дисбаланс внутренних органов, что сказывается на иммунитете, возможности подхватить болезнь и даже ранней смерти.

Великий фармаколог Сунь Сямю прожил более ста лет. Даже в преклонном возрасте он был полон сил и жизни. Его трактат «Цянь Цзинь Яо Фан» («Тысяча золотых рецептов») служил энциклопедией клинической медицины для нескольких поколений врачей. В разделе «Самосовершенствование» говорится: «Тот, кто совершенствуется нравственно, творит благие дела, не будет испытывать страданий от тяжёлых болезней или бедствий. Это один из важнейших принципов доброго здоровья». Самосовершенствование означает необходимость упражняться и укрепляться в нравственности. Это долгий процесс. Требуются годы работы над собой, чтобы сдержанность и покладистость стали привычными, а нрав неподдельно добрым.

Помимо совершенствования в нравственности, важно изменять и умерять свои привычные склонности. Ограниченный человек вспыльчив и замкнут, часто бывает внутренне подавлен, подобно Линь Дайю – героине классического китайского романа «Сон в Красном Тереме». Она не могла слушать, когда ей делали замечания, и часто проливала слёзы по пустякам. Каждый день её жизни был влажен от слёз, от них она была слаба и часто болела. В конечном итоге Линь Дайю умерла в двадцатилетнем возрасте. Печально, что эта героиня будучи столь красивой и талантливой, так и не нашла времени насладиться тем, чего заслуживает девушка, открывающая себя миру.

2. Не быть алчными

Об этом хорошо сказано: «Человек стремится вверх, а вода течёт вниз». Человеку свойственно стремиться к первенству, стараться быть во всём лучше, что в общем-то неплохо. Это ведёт к совершенствованию, двигая прогресс. Однако когда человек слепо стремится к славе и высокому положению, продираясь к ним изо всех сил, пускаясь на обман, не считаясь ни с чем и ни с кем, его ждут срыв, подавленность и расстройство, если цели не будут достигнуты. Кто-то может в результате заболеть, кто-то проживёт меньше, кто-то может покончить с собой сам, а кого-то убьют в схватке. Задавшись целью обрести славу, деньги или высокий пост, стоит соизмерять это со своими реальными возможностями и объективными условиями, никогда не переусердствуя и не будучи жадным. Как гласит поговорка: «Довольствуясь своей долей, всегда будешь счастливым». Только будучи довольным тем, что уже имеешь, можно быть «всегда счастливым». Только будучи свободным от алчности, можно быть «довольным своей долей». Лишь будучи умиротворённым и

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
свободным от страстных желаний, можно освободиться от алчности. Поэтому фундаментом долгой и здоровой жизни являются умиротворенный ум и свобода от желаний.

Если вы не обуреваемы желаниями, то обрести довольство достаточно несложно. Благодаря этому вы станете умиротворенными, здоровыми, и у вас будут основания рассчитывать на долгую жизнь.

Лао-цзы сказал: «Нет большей беды, чем неудовлетворенность, и большего порока, чем корыстолюбие. Поэтому следует находить удовлетворение в том, что имеешь, и умерять свои стремления».

3. Оставить волнения

Есть много разных способов рассеять печаль, горечь и тревогу, и каждый может выбрать тот, который ему больше подходит. Вот лишь некоторые из них. Дайте выход вашему недовольству. Если вы загоняете его в дальние уголки своего сердца на протяжении долгого времени, это плохо скажется на вашем здоровье. Когда вы подавлены, стоит поговорить об этом с друзьями или близкими, выслушать их мнение. Можно слить все свои обиды, печали и волнения в дневниковые записи. Можно вдоволь поплакать, излив тягость таким образом, или же выйти подальше на окраину и дать выход своим чувствам через неистовый бег и крик.

Можно подыскать новые интересы и предпочтения. Если что-то вас напрягает, переключите внимание на нечто иное. Не закливайтесь на мысли о неудовлетворенности. Сыграйте партию в шахматы, в карты, сходите в театр, запустите воздушного змея, найдите способ развеяться. Можно съездить в живописные места или посетить древние храмы. Позвольте красоте окружающего мира преобразовать ваше внутреннее состояние, вдохновить вас на что-то новое, пробудить присущие вам качества радости и открытости.

Иметь широкий взгляд на вещи, великодушие и доверие к собственным возможностям действительно важно. Когда испытываете недовольство, напомните себе, что это случается с каждым. Чем дольше вы находитесь в подобном состоянии, тем глубже в нём погрязаете, тем крепче себя сковываете. Подобная узость мышления загоняет вас в тупик тревог и мучений. Если проанализировать ситуацию, развить в себе терпение, то мировоззрение станет шире, настроение оптимистичнее, а волнения и подавленность станут легко устранимыми.

4. Дружная семья

Дружная семья особенно важна для людей среднего и пожилого возраста. Семья – это не только то, где вы живёте, но и «уголок свободы». Здесь вы наслаждаетесь открытостью, теплом и любовью, радующими ваше сердце. Обычно все те, кто здоров и живёт долго, имеют тёплые и дружные семьи. Если вы обеспокоены, семья поможет обрести покой. Когда устали или больны, она позаботится о вас. Когда вы чего-то достигли, у вас есть с кем разделить свою радость. Если вы попали в нужду, члены семьи соберутся, чтобы помочь вам. В настоящей и счастливой семье счастлив каждый. В работу вы вкладываете не только свою энергию – вся семья принимает участие в вашей успешной карьере. Это также благотворно сказывается на вашем здоровье. С другой стороны, если пара ссорится или дети ведут себя мерзко по отношению к родителям, то в такой семье нет тепла и она походит на холодную пещеру. Члены семьи равнодушны друг к другу и не демонстрируют никаких добрых чувств. Приходя домой после работы, вы испытываете ещё большую подавленность. Если на работе неприятности, то дома вместо слов поддержки вы встретите холодный взгляд, недовольство и упрёки. Если вы заболели и остались дома, то вместо заботы получите только насмешки, а то и плохое обращение. Такая семья неминуемо нанесёт вред здоровью и может привести к ранней смерти. Таким образом, для поддержания хорошего здоровья дружная семья чрезвычайно важна.

Как сделать семью дружной? Здесь на первом месте стоит любовь супругов. Супруги – это оплот семьи, и хорошие, гармоничные отношения между ними являются залогом гармонии среди всех её членов. Отношения супругов должны основываться на глубоком и искреннем взаимном уважении и любви, доверии, позволяющем решать все семейные вопросы сообща. Это во-первых. Во-вторых, они должны относиться с почтением к старшим и с любовью к молодым членам семьи. Старшее поколение трудилось всю свою жизнь, и наша святая обязанность – сделать преклонные годы родителей счастливыми,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru заботясь и поддерживая их. Наши родители – это наши первые учителя. Дети, видя вашу почитательность и уважение к ним, научатся этому и будут проявлять то же по отношению к вам. Если этого не делаете вы, то не будут делать и ваши дети. Отношения в семье формируют традицию, передающуюся от поколения к поколению.

Дети – это будущее и надежда нации. Следует позаботиться об их здоровом росте. Необходимо с самого раннего возраста приучать их уважать отца и мать, бабушек и дедушек, а также быть почитательными к учителям и старшим. Есть старая поговорка: «Хорошая невестка лучше хорошего сына, хороший зять лучше хорошей дочери». Муж должен почитать родителей жены, а жена – родителей мужа. Только в таком случае отношения в семье могут быть гладкими, а любовь супругов – глубокой и гармоничной. Отчим или мачеха должны быть особо заботливы по отношению к пасынку или падчерице. Это единственный путь к созданию дружной семьи. Если вы плохо обращаетесь с чужими детьми, то не только будете осуждаемы окружающими, но и рассоритесь со своим новым супругом.

5. Межличностные отношения

Помимо семейных, также важны и отношения с другими людьми. Сюда входят отношения с коллегами по работе, друзьями и родственниками. Их хорошее качество благотворно сказывается на вашем самочувствии, помогает в работе и полезно в жизни. Это будет способствовать формированию чувства удовлетворённости и счастья, позволит насладиться хорошим здоровьем, поможет отсрочить наступление старости.

Есть масса способов поддержания хороших отношений с окружающими. Главный среди них – уважительное отношение к другим. Уважая других, вы сами станете уважаемы. Это взаимно. Если вы хотите, чтобы вам доверяли, следует быть искренним и честным. Помимо этого, важно, чтобы помощь другим была для вас в радость. Это сослужит вам самую добрую службу, когда, попав в трудную ситуацию, вы будете нуждаться в помощи окружающих.

Глава III

Умеренность в питье и еде[1]

1. Ешьте и пейте в меру

Долгая жизнь тесно связана с поддержанием хорошего здоровья за счёт правильного питания. Среди традиционных средств сохранения здоровья, полноценному питанию в китайской медицине отводится первостепенное значение. В ходе многотысячелетней истории в Китае было накоплено в этой области немало опыта.

Умеренность в питье и еде означает исключение двух крайностей – избыточности и недостаточности. Если едите недостаточно, потребности тела не будут удовлетворены и вы станете страдать от недоедания или «недостатка жизненной энергии и снижения сопротивляемости организма», как это называется в традиционной китайской медицине. Переедание дурно скажется на селезёнке и желудке, может вызвать тошноту, рвоту и боли в суставах. Особенно вредно переедание на ночь, оно вызывает трудности с пищеварением и сном. Это то, о чём в традиционной китайской медицине говорят: «Беспокойный желудок делает беспокойным сон».

Если вы в течение долгого времени едите много рыбы, курятины, мяса и яиц с высоким содержанием жира, это может привести к накоплению внутреннего жара и язвам. Если у вас чрезмерный аппетит и вы поглощаете пищу без меры, вам грозят ожирение, диабет, гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые ускоряют процесс старения. О вреде переедания китайский врач древности заметил: «Любитель поесть без меры создаёт себе пять проблем: 1) избыток фекалий (расстройство живота из-за вреда, наносимого желудку и кишечнику); 2) избыток мочи (из-за диабета, вызванного переизбытком жира); 3) беспокойный сон; 4) уродливую полноту; 5) несварение».

2. О качестве еды и питья

Для обеспечения всех потребностей организма и крепости здоровья необходимо полноценное питание. Поэтому еда и питье должны быть разнообразными. В рацион следует включать как мясные, так и вегетарианские блюда, фрукты и овощи. Разумное сочетание мяса и овощей даст телу всё необходимое, поскольку в овощах нет некоторых питательных веществ, которые есть в мясе. Учитывая, что отсутствие на столе мяса и рыбы может плохо сказаться на здоровье, мы бы не рекомендовали придерживаться исключительно вегетарианской диеты. Если же вы убеждённый сторонник вегетарианства, то ассортимент ваших продуктов должен быть очень широк.

В результате многолетних наблюдений люди осознали, что пристрастие к жирной и питательной пище приводит к язвам и диабету. Современные медицинские исследования показали: при поглощении большого количества жира, последний откладывается в теле и прикрепляется к стенкам кровеносных сосудов, вызывая атеросклероз. Это также может вызвать ожирение сердца и печени. Отложение жира под кожу или в полость живота приводит к ожирению. Мясо (особенно потроха) содержит много холестерина. Избыток в крови холестерина, который оседает на стенки сосудов, может послужить причиной атеросклероза и гипертонии, ишемической болезни сердца и кровоизлияния в мозг. Гипотеза традиционной китайской медицины о том, что людям среднего и пожилого возраста следует придерживаться более вегетарианской диеты, получила теперь научное обоснование.

Людям среднего и пожилого возраста стоит потреблять менее жирную пищу и лучше использовать растительное масло из бобовых, подсолнечника, рапса, а также есть сыр.

Помимо вегетарианской, врачи Древнего Китая рекомендовали простую и легкоусвояемую пищу. Это означает не то, что еда должна быть лёгкой, а, скорее то, что пять вкусов – кислый, горький, сладкий, острый и солёный – не должны быть слишком сильными. Классический текст китайской медицины двухтысячелетней давности «Трактат Жёлтого императора по медицине» в разделе «Вопросы и ответы» предостерегает: «Если переедать солёное, кровеносные сосуды станут тонкими и тёмными; если переедать горькое, кожа станет сухой и будут выпадать волосы; если переедать острое, сухожилия станут плотными, а ногти – сухими; если переедать кислое, кожа и плоть станут тонкими и усохшими, а губы – сухими и потрескавшимися; если переедать сладкое, это повредит костям и будут выпадать волосы». Из всех пяти вкусов особо умеренно следует быть с солёным. Врачи Древнего Китая предупреждали об опасности переизбытка соли в организме, а современные научные исследования показали, что многие заболевания, включая гипертонию, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз, цирроз печени, кровоизлияния в мозг, болезни почек и рак пищевода, связаны именно с этой причиной.

3. Сбалансированное питание в течение дня

Взрослый человек обычно ест три раза в день, и перерыв между приёмами пищи составляет около пяти часов. Поскольку пища остаётся в желудке приблизительно четыре–пять часов, это вполне соответствует нормальной работе организма. Если перерыв слишком длителен, вы будете испытывать чувство голода, если же слишком короток – пищеварительная система, не успевая справиться с работой, может начать давать сбои, что также скажется на аппетите. Исследования показывают: трёхразовое питание позволяет желудку и кишечнику полноценно перерабатывать пищу, усваивая из неё всё необходимое. Итак, что же должно представлять из себя наше трёхразовое питание? Китайская поговорка рекомендует: «Хорошо поешьте утром, дополните наешьтесь днём, вечером – еды поменьше». Хороший завтрак и полноценный обед дадут организму необходимое количество энергии и питательных веществ, требуемое для рабочего дня или физической деятельности.

В противном случае вы можете испытывать недостаток сахара в крови, сердцебиение, головокружение, рассеянность или утомление. Если же вы много съедаете на ужин, и ложитесь спать с полным желудком, вас могут ждать несварение, ожирение, гипертония или ишемическая болезнь сердца. Особая опасность с перееданием на ночь жирной и сладкой пищи подстерегает страдающих ишемической болезнью сердца, поскольку для них это чревато инфарктом миокарда во сне, что не следует забывать людям среднего и пожилого возраста.

4. Вкус пищи

В еде и питье у каждого есть свои вкусовые предпочтения. Кто-то любит сладкое, кто-то – кислое, другие равнодушны к пище пряной, иные – к солёной, есть те, для кого неотъемлемым показателем вкусной еды является наличие в ней мяса и жира. Всего не перечислять. Однако если у вас есть определённые пристрастия в еде и вы не утруждаете себя удерживанием их под контролем, это приведёт к переизбытку в организме одних питательных веществ, при недостатке других. Произойдет некоторое нарастание или убывание инь и ян, что может обернуться болезнью. К примеру, рахит вызван недостатком кальция, который в избытке имеется в овощах, фруктах, бобовых, молоке, яйцах и ряде других продуктов. Их потреблением вы предотвращаете или излечиваете данное заболевание. Недостаток витаминов А и D, содержащихся в рыбе и печени, может привести к куриной слепоте. Цинга развивается при недостатке в организме витамина С, которого много в свежих овощах и фруктах. Болезнь бери-бери связана с недостатком в пище витамина В, а им богаты неочищенный рис и пшеница.

При всей важности и пользы этих продуктов для организма их чрезмерное потребление может стать причиной болезни. Переизбыток фруктов и дынь, вы нанесёте вред желудку и кишечнику, вызвав расстройство, рвоту и боль в животе. Переизбыток высококалорийной и жирной пищи приведёт к тому, что в теле будет избыток тепла и сырости, оно окажется забито плотной слизью, могут появиться геморроидальные кровотечения и фурункулы. Ипохондрия, вздутие живота, ослабление энергии селезёнки и избыток энергии в печени могут быть последствиями перенасыщенности кислой пищей. От слишком большого количества сладкого темнеет цвет лица и появляется раздражительность. Если вы переели разносолов с горчицей, не удивляйтесь проблемам с селезёнкой и желудком, несварению и вздутию живота.

У больших любителей острых и пикантных блюд может возникнуть дряблость вен и сухожилий. И, наконец, переизбыток солёного наносит вред суставам и мышцам организма, вызывая атрофию мышечной ткани и подавленность.

Питание должно быть разнообразным, включающим как грубые, так и мягкие злаки, мясо с овощами, овощи и фрукты. Только так можно обеспечить организм всем необходимым для здоровой и долгой жизни.

5. Алкогольные напитки, чай и сохранение здоровья

Алкогольные напитки, согласно воззрениям традиционной китайской медицины, помогают прочистить каналы, способствуя более плавному току жизненной энергии, содействуют лучшей циркуляции крови и ци, регулируют кровоток, благодаря чему питание и энергия распределяются по всему телу. С учётом вышесказанного, можно считать приём небольшого количества алкоголя благотворным для здоровья. Современные исследования показали, что алкогольная продукция хорошего качества содержит свыше 70 ароматических элементов, многие из которых необходимы для здоровой работы организма. Вино также обладает большой питательной ценностью, помогая укрепить желудок и другие органы. Большой питательной ценностью обладает и рисовое вино, поскольку в нём содержатся декстрин, углевод, органические кислоты, множество витаминов, 17 аминокислот, семь из которых крайне важны, так как не синтезируются в теле. Спиртсодержащие медицинские препараты оказывают сильное тонизирующее действие. Алкогольные напитки способствуют выработке урокиназы, фермента, растворяющего сгустки крови. Таким образом приём небольшого количества алкоголя предупреждает инфаркт миокарда и образование тромбов в мозгу. При всей пользе, описанной выше, необходимо всё же соблюдать умеренность. Нельзя допускать пристрастия к алкоголю. Его избыточное потребление в течение продолжительного времени наносит вред головному мозгу, вызывая его атрофию. Плохо сказывается это и на репродуктивных клетках, давая основу для врождённых пороков и низкого уровня умственного развития у детей. Страдают и клетки печени, что приводит к циррозу. Обильные или частые возлияния проявятся и в недостатке магния, железа, меди, белков и многих витаминов, в результате чего понизится иммунитет и проявятся другие последствия недостатка питательных веществ в организме. Что считать умеренным потреблением алкоголя? Это зависит от человека и вида напитка. Обычно на приём достаточно 20–30 мл крепкого алкоголя (уж никак не больше 50 мл). Для рисового или виноградного вина здоровый объём – 30–50 мл.

О том, как приготовить лекарственные вина и принимать их, сказано в предыдущей части книги (стр. 36), можно посоветоваться с врачом. Некоторым

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
лучше вовсе не принимать никаких алкогольных напитков. Это относится к людям с болезнями жара, воспалениями, а также к тем, кто принимает фуразолидон, аспирин, нитроглицерин, дилантин, метронидазол, препараты, снижающие сахар в крови и противоаллергические средства, а также страдающим запорами, зубной болью, заболеваниями горла и головы, имеющим аллергическую реакцию на алкоголь.

Китай является родиной чая, и история его потребления тянется из пятитысячелетней древности. Полезные свойства чая и его значение для сохранения здоровья были известны в Китае давным-давно. В одном из самых ранних трактатов по целебным травам «Лекарственные средства Шэнь Нуна» записано: «Вкус чая горький. Его приём полезен для мозга, устраняет сонливость, освежает и улучшает зрение». Во времена династии Мин Ли Шичжэнь написал о целебных свойствах чая в своём трактате «Краткое руководство по лекарственным средствам»: «Чай горек и сладок, слегка прохладен, но не токсичен. Помогает при геморрое, свищах и сердечной жажде. Обладает мочегонными свойствами, рассеивает слизь с жаром, сдерживает прилив жизненной энергии к верхней части тела, улучшает пищеварение».

За несколько тысяч лет китайский народ накопил очень богатый опыт применения чая в лекарственных целях. Ниже мы расскажем о некоторых из них. Чёрный чай: собранные свежие чайные листья сперва разминают и труют, затем подвергают ферментации и высушивают. Китайский чёрный чай снижает уровень липидов в крови, делая кровеносные сосуды более эластичными, в результате чего кровоток улучшается, ликвидируются застойные явления, устраняется внутренний жар головного мозга и освежается ум.

Зелёный чай: собранные чайные листья труют и высушивают, обходясь без ферментации. Есть разные виды китайских зелёных чаёв: Тунь, У, Хан и Сян. В Ханчжоу растёт чай Лунцзин, в Синьяне – Маоцзянь, это два весьма знаменитых сорта зелёного чая. Китайский зелёный чай улучшает циркуляцию крови в мозгу, освежая тем самым ум, устраняет внутренний жар, усиливая мочеотделение, устраняет воспаление от внутреннего жара. Жасминовый чай – это чёрный чай, смешанный с цветами жасмина. Он ароматен и освежает.

Молочный чай и чай с маслом: сварите чай с коровьим или козьим молоком, можно с маслом. Помимо вышеописанных свойств, присущих чёрному и зелёному чаю, он обладает высокими питательными свойствами и полезен для людей среднего и пожилого возраста, а также ослабленных физически. Этот чай пользуется широкой популярностью среди народов, чей жизненный уклад связан в основном со скотоводством, проживающих в Тибете, Синьцзяне, Цинхае, Нинся и во Внутренней Монголии.

Жимолостный чай: возьмите 3 г жимолости и 1 г чая, залейте горячей водой. Такой чай устраняет внутренний жар, выводя токсины и излечивая язвы и грипп.

Мятный чай: возьмите 2 г сухих листьев мяты (или 6 г свежих) и 1 г чая, залейте кипящей водой. Такой чай помогает при гриппе, головной и зубной боли, синусите.

Черносливовый чай: возьмите 3 свежих плода чернослива, измельчите, смешайте с 1 г чая и 6 г белого или леденцового сахара. Залейте кипящей водой. Такой чай способствует слюноотделению, облегчая жажду, устраняет жар, повышает аппетит.

Чай с листьями бамбука: возьмите 3 г сушеных листьев бамбука (или 6 г свежих) и 1 г чая. Залейте кипящей водой. Такой чай облегчает жар сердца, устраняет раздражительность, излечивает жар и способствует мочеотделению, снимает умственную раздражительность, излечивает инфекции мочеполовой системы.

Чай с кожицей стеблей сорго: снимите кожицу со стеблей сорго, прожарьте на углях до приобретения коричневого цвета и измельчите. Возьмите 3 г, добавьте 1 г чая и залейте кипящей водой. Такой чай помогает устранить раздражение мочевого пузыря и мочевыводящих путей, а также излечивает инфекции мочеполовой системы.

Хризантемовый чай: возьмите 3 г цветов хризантемы и 1 г чая, залейте кипящей водой. Такой чай устраняет жар печени и улучшает зрение, помогает при головокружении, головной боли и повышенном давлении.

Чай с боярышником: возьмите 10 г сухого боярышника (или 30 г свежих плодов), измельчите, залейте 200 мл воды и проварите 20 минут. Снимите с огня и добавьте 1,5 г чайных листьев. Когда остынет, процедите и выпейте. Такой чай способствует пищеварению, убивает бактерии, устраняет застой крови, уменьшает количество липидов в ней. Его применяют при несварении, послеродовых болях в животе, непрекращающихся послеродовых выделениях (лохиях), бактериальной дизентерии, повышенном содержании липидов в крови и ожирении.

Чай с машем: возьмите 30 г маша, и проварите в 200 мл воды в течение 40

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru минут. Снимите с огня и добавьте 1,5 г чая. Когда остынет, выпейте не спеша. Такой чай устраняет жар, токсины, облегчает состояние при летней жаре и опухолях. Помогает при приступах стенокардии, раздражимости и жажде, головокружении, головных и зубных болях, проблемах с горлом.

Чай с турнепсом: возьмите 60 г свежего турнепса (или 30 г сушенного) и проварите в 500 мл воды в течение одного часа. Сняв с огня, добавьте 5 г чая. Через 5 минут процедите и выпейте. Такой чай помогает при отравлении угарным газом.

Чай с любистком: возьмите 6 г чуаньсиона (сушёные корни любистока) и прокипятите в 250 мл воды в течение 10 минут. Добавьте 3 г чайных листьев и снимите с огня. Когда остынет, выпейте. Помогает при головной боли, дисменорее и задержке месячных.

Перилловый чай: возьмите 15 г сушеных листьев периллы (или 30 г свежих листьев периллы/судзы) и проварите 15 минут в 500 мл воды. Добавьте 1,5 г чайных листьев и снимите с огня. Выпейте, когда напиток будет уже тёплым. Такой чай помогает при отравлениях крабами и рыбой.

Чай с большим иссопом: возьмите 15 г сушёных листьев большого иссопа (или 30 г свежих) и проварите 10 минут в 300 мл воды. Добавьте 2 г чайных листьев и снимите с огня. Когда станет тёплым, выпейте. Такой чай применяют при болях в желудке, слабости живота, тошноте, рвоте, головных болях и головокружении, вызванных переизбытком холодного воздуха и употреблением холодных напитков в летний зной.

Современные исследования показали, что в чае содержатся витамины С и В, которые используются при лечении проказы, цинги, бери-бери, воспалений в уголках рта, сухой потрескавшейся кожи, парши, очаговой аллопеции, прыщей и нарушений менструального цикла. Содержащаяся в чае дубильная кислота обладает вяжущими свойствами. Кофеин хорошо освежает ум, расширяет кровеносные сосуды, усиливает мочеотделение и понижает кровяное давление. Теофиллин расширяет кровеносные сосуды и расщепляет холестерин. Чайные пигменты предотвращают и излечивают атеросклероз. Продолжительное употребление чая предупреждает риск возникновения раковых заболеваний, предотвращает и излечивает ишемическую болезнь сердца, лёгочно-сердечную недостаточность и бронхиты, улучшает работу центральной нервной системы, усиливает обмен веществ, придаёт красоту и продлевает жизнь. Исследования показали, что из 11 долгожителей Чэнду в Юго-Западном Китае, переживших вековой рубеж, 9 регулярно пьют чай много лет.

Несмотря на пользу, которую несёт с собой потребление чая, стоит придерживаться в этом научного подхода. Например, не рекомендуется пить много крепкого чая на ночь, поскольку он оказывает тонизирующий эффект и может привести к бессоннице. Чай является также и мочегонным средством. Выпив его изрядно перед сном, вы стимулируете мочевыделение, и спокойной ночи у вас не получится. Чаепитие непосредственно после еды тоже не рекомендуется, поскольку содержащийся в чае танин, соединившись с белками и другими составляющими съеденной пищи, даст отложения, неблагоприятно сказывающиеся на переваривании и усвоении. Нельзя запивать чаем лекарства, это изменяет их действие и снижает эффективность. Не заливайте чайные листья кипящей водой, под воздействием очень высокой температуры разрушается витамин С и улетучивается весь аромат.

6. Диетическое питание

Поскольку с годами силы тела увядают, то в среднем и пожилом возрасте пополнение питательных веществ в организме становится достаточно актуальным. Нехватка того или иного компонента может привести к раннему ослаблению, снижая шансы на долгую жизнь.

Китайские врачи всегда уделяли большое внимание эффективности потребляемых продуктов. Чжан Цунчжэн, врач времён правления династии Цзинь (1115–1234), говорил, что здоровье зависит от полноценного питания, а излечение – от приёма лекарств. Тому, как совмещать в своём рационе питательные свойства различных продуктов, были посвящены три первые части этой главы. Как же определиться с выбором продуктов людям среднего и пожилого возраста? Весна. Весной поднимается ян ци (мужская энергия). Хорошо употреблять пищу с тёплыми свойствами, так как это способствует росту мужской энергии. Ячмень, пшеница, крупные китайские финики (унаби) и арахис хорошо поддерживают ян ци. Не рекомендуется потреблять клейкую, жирную или холодную пищу, поскольку это наносит вред селезёнке и желудку, плохо сказывается на усвоении.

Лето. В летнюю жару ци (жизненная энергия) и кровь приливают к поверхности тела, ян ци исходит наружу, а инь ци остаётся внутри. В этот сезон питание

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru должно помогать устранять летний жар, укреплять жизненные силы, способствовать слюноотделению. Такими свойствами обладает суп из маша, клубней гиацинта, кисло-сладкий сок сливы, каша из неклеякого круглого риса, рисовая каша с листьями лотоса, арбузы и клубника. Рекомендуется пить зелёный чай, чай с листьями бамбука, цветочный чай с жимолостью (см. часть «Алкогольные напитки, чай и сохранение здоровья», стр. 55).

Осень. Ху Сихуэй, специалист в области здоровья, живший при правлении династии Юань (1206–1368), сказал: «При осенней сухости хорошо включать в рацион кунжут, который способствует увлажнению». Кроме этого, полезно употреблять неклеякий круглый рис, мёд, молоко, ананасы, локву (мушмулу японскую), водяной каштан, китайский ямс, сахарный тростник и груши. Не рекомендуется обильно использовать в пищу острый перец, лук и чеснок.

Зима. В холодное время года человеком расходуется больше калорий. С древних времён в Китае принято, чтобы зимний стол был более сытен. Большинство питательных продуктов имеют тёплые свойства. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, её лекарственные средства поделены на четыре категории, сообразно их свойствам: холодные, горячие, тёплые и прохладные. Холодные и прохладные лекарства помогают уменьшить внутренний жар, тогда как тёплые и горячие согревают селезёнку и желудок, рассеивая холод. Аналогичны и воззрения традиционной китайской медицины на пищу, по своим свойствам она бывает: горячая, холодная, тёплая и прохладная. Та, что имеет тёплые и горячие свойства, хороша зимой, а холодная и прохладная, напротив, летом.

К тёплым и горячим относятся просо, большие китайские финики, ядра грецкого ореха, семена лотоса, древесный гриб, рыба, говядина и баранина. Это хорошие питательные продукты для зимнего сезона.

7. Лекарственные препараты для укрепления организма

Полезные питательные свойства лекарственных средств китайской медицины известны с давних времён и продолжают широко использоваться во врачебной практике для поддержания здоровья и продления жизни.

Ещё 1800 лет назад Хуа То, известный врач позднего периода правления династии Восточная Хань (25–220 гг. н. э.), дал своему ученику Фань А рецепт порошка «цйецинчжаньсань», который укрепляет здоровье и продлевает жизнь. Фань А принимал его и прожил более 100 лет. Основу этого порошка составляет корневище купены. Оно очень хорошо восполняет семя, жизненную энергию и кровь. Современные научные исследования показали, что корневища купены увеличивают образование Т-лимфоцитов, помогают снизить уровень сахара и холестерина в крови, предотвращают и излечивают сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Ли Шичжэнь, великий врач династии Мин, в своём трактате «Краткое руководство по лекарственным средствам» приводит историю о продлении жизни с помощью дреззы китайской. Благодаря многим опытам он пришёл к выводу, что она обладает сладким вкусом, нетоксична, укрепляет плоть и кости, сохраняет молодость и жизненность... улучшает зрение, уменьшает душевное напряжение, продлевает жизнь, если принимать длительное время. Современные медицинские исследования показали, что дрезза китайская уменьшает содержание сахара в крови, снижает давление, расширяет кровеносные сосуды, увеличивает количество Т-лимфоцитов и улучшает работу иммунной системы. Помогает она также и при ожирении печени, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, предупреждает старение и одряхление, продлевая жизнь.

Для улучшения крови в китайской медицине используют дангуй (корень дудника китайского), шуди (обработанный корень ремании), байшао (корень пиона белого), даншэнь (корень шалфея многокорневого), хэшоу-у (корень горца многоцветкового), эцзяо (желатин из ослиной шкуры), луняньжоу (кожура лонгана), хуанцзин (корневище купены сибирской), плоды шелковицы, дреззу китайскую и цзисюэтэн (стебель милеттии сетчатой).

Для восстановления жизненной энергии в китайской медицине используют жэньшэнь, даншэнь (корень кодонопсиса), хуаньци (корень астрагала), байчжу (корневище атрактилодеса большеголового), шаньяо (китайский ямс), байбяньдоу (клубни белого гиацинта), ганцао (лакричный корень), китайские финики, солодовый экстракт и пчелиный мёд.

Для питания инь ци в традиционной китайской медицине используют шашэнь (прямые корни бубенчика), мэйдун (корни офипогона японского), шиху (дендробиум благородный), южжу (корневище купены душистой), байхэ (лилия), нюжэньцзы (плоды бирючины блестящей) и шэндихуан (корень ремании).

Среди лекарств для укрепления ян ци в китайской медицине применяют лужун (панты оленя), жуоцунжун (цистанха пустынная), дучжун (кора эвкомии),

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
судуань (корень ворсянки), гоуцзы (корневище циботиума), гусуйбу (корневище
дринари), ичжижэнь (плоды горького кардамона), дунчунсяцао (кордицепс
китайский), геце (геккон), ядра грецкого ореха, цзыхэче (плацента
человека), тусыцзы (семена повилики китайской), шаюаньцзы (семена астрагала
гладкого), соян (циноморий джунгарский), цзюцзы (семена лука-резанца) и
янчиши (актинолит). Ниже приводятся несколько малоизвестных рецептов для
долголетия.

Пилюли Яньлин Ишоу (подборка рецептов императрицы Довагер Цыси и императора
Гуансу династии Цин с примечаниями).

Состав: фушэнь (молодые побеги пории кокосовидной), фулин (пория
кокосовидная), дангуй (корень дудника китайского) по 18 г каждого;
ханбайшао (корень пиона белого из Ханчжоу), ебайчжу (дикорастущий
атрактилодес большеголовый), чаоданшэнь (прожаренный корень кодонопсиса),
цзюхуанци (корень астрагала, прожаренный со вспомогательными лекарственными
веществами), сухая цедра мандарина, сяньфу (клубни сыти) и прожаренные
китайские финики без косточек, по 12 г каждого; юаньчжи (корень истода
тонколистого), гуанмусян (корень костуса), шажень (амомум ворсистый),
шичанпу (корневище аира тростникового) и лонган, по 9 г каждого; цзюганьцао
(корень лакричника, прожаренный со вспомогательными лекарственными
веществами) – 6 г.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты в порошок, скатать на
меду пилюли размером с горошину маша, сверху покрыть киноварью. Принимать с
кипячёной водой по 6 г 2–3 раза в день. Это лекарство укрепляет жизненную
энергию и кровь, питает селезёнку и сердце, облегчает душевное напряжение и
содействует умиротворённости, помогает избавиться от беспокойства,
недостатка жизненной энергии и крови, плохого аппетита и физической
слабости, запоров, бессонницы и потери памяти.

Пилюли Чанчунь Ишоу (подборка рецептов императрицы Довагер Цыси и
императора Гуансу династии Цин с примечаниями).

Состав: тяньмэньдун (корень спаржи, без сердцевины), шуди (обработанный
корень ремании), шаньяо (китайский ямс), нюси (корень соломоцвета
двузубого), шэндихуан (корень ремании), чаодучжун (прожаренная кора
эвкомии), шаньчжюу (плоды кизила), байфулин (белая пория кокосовидная),
женьшень, увэйцзы (лимонник китайский), мусян (корень костуса), бацзытянь
(корень моринды лекарственной) и байцзыжэнь (ядра семян туи восточной) по
60 г каждого; чуаньцзяо (зантоксилум, слегка поджарить, удалив с глазками и
не раскрывшиеся), цзысе (клубни частухи болотной), шичанпу (корневище аира
тростникового), юаньчжи (корень истода тонколистого), по 30 г каждого;
тусыцзы (семена повилики китайской) и жоуцунжун (цистанха пустынная) по
120 г; дреза китайская, кора дрезы китайской и малина, по 45 г каждого.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты в порошок, скатать на
меду пилюли размером с семя китайского зонтика (т. н. болюсы – прим. пер.).
Начните приём с 50 пилюль, через тридцать дней увеличьте дозу до 60 пилюль,
а через сто дней – до 80, принимая один раз в день (утром) со слегка
подсоленной водой. Это лекарство питает печень, укрепляет поясницу и
колени, увеличивает производство семени и крови, улучшает умственные
способности, помогает при ранней седине в волосах и бороде, упадке сил и
слабости, болях в спине и коленях.

Пилюли Янсинь Яньнянь Ишоу (подборка рецептов императрицы Довагер Цыси и
императора Гуансу династии Цин с примечаниями).

Состав: фушэнь (молодые побеги пории кокосовидной), цзючао дангуй (корень
дудника китайского, прожаренный с вином), даньшэнь (корень шалфея
многокорневого), байцзыжэнь (ядра семян туи), цзюбайшао (корень пиона
белого, обработанный в вине), муданьпи (кора пиона полукустарникового),
гандихуан (сушёный корень ремании), чаочжицяо (прожаренный горький
апельсин), и суаньцаожэнь (унаби юйюба колючая без косточек) по 18 г
каждого; чуаньсион, чаобайчжу (прожаренный атрактилодес большеголовый),
кожура мандарина, цзюхуанлин (обработанный в вине шлемник) и чжицзы (плоды
гардении жасминовой) по 10 г каждого.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты в порошок, скатать на
меду пилюли размером с горошину маша, сверху покрыть киноварью. Принимать с
кипячёной водой по 6 г 2–3 раза в день. Это лекарство помогает спокойной
работе сердца, устраняет внутренний жар печени, укрепляет селезёнку,
продлевает жизнь. Оно также благотворно сказывается при излишнем жаре
печени, сердечной и селезёночной недостаточности, нехватке жизненной
энергии, бессоннице, вызванной недостатком инь в организме, сухости в
горле, жаре в ладонях и стопах. Пилюли Баюань Ишоу (подборка рецептов
императрицы Довагер Цыси и императора Гуансу династии Цин с примечаниями).

Состав: женьшень и байчжу (атрактилодес большеголовый), по 10 г каждого;
гандихуан (сушёный корень ремании), дангуй (корень дудника китайского),
чаодучжун (прожаренная кора эвкомии), чаогуя (прожаренное проросшее просо)

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru и ветки шелковицы, по 15 г каждого; чаюми (прожаренные семена иовлевых слёз) и фулин (пория кокосовидная) – по 18 г каждого; чаобайшао (прожаренный корень пиона белого), цзюсянфу (прожаренные со вспомогательными ингредиентами клубни сыти) и ширококолокольчик крупноцветковый, по 6 г каждого; кожура мандарина, шажень (амомум ворсистый), цуцзыху (обработанный в уксусе корень володушки китайской) и цзюганьцао (прожаренный со вспомогательными ингредиентами корень лакричника), по 3 г каждого.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты в порошок. Возьмите 4 г на разовый приём с просовым супом. Съедать дважды в день. Восполняет жизненную энергию и кровь, регулирует работу печени и селезёнки. Помогает избавиться от неслаженности между печенью и селезёнкой, недостатка жизненной энергии и крови, головокружения и умственного утомления, недостаточного аппетита и жидкого стула.

Императрица династии Цин Довагер Цыси, неоднократно пользовалась этими четырьмя рецептами и дожила до 73 лет при средней продолжительности жизни в её время 50 лет.

Пилюли Шоу-у Яньшоу (из медицинского трактата Ши Бу Чжай).

Состав: хэшоу-у (корень горца многоцветкового) – 300 г; сисянцао (сигесбекия), вытяжка из плодов шелковицы, вытяжка из семян чёрного кунжута, вытяжка из цзиньинцзы (роза гладкая), вытяжка из ханьяньцао (эклипта распростертая) и тусыцзы (семена повилики китайской), по 60 г каждого; чаодучжун (прожаренная кора эвкомии), нюси (соломоцвет двузубый), нюжэньцзы (плоды бирючины блестящей) и шуансан-е (листья чёрной шелковицы), по 30 г каждого; жэньдунтэн (вино из жимолости) и шэнди (корень ремани) по 15 г каждого.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты (за исключением вытяжек) в порошок, и скатать на разогретом белом меду пилюли размером с семя китайского зонтика (т. н. болюсы – прим. пер.). Принимать с кипячёной водой по 4 г три раза в день. Это лекарство продлевает жизнь.

Данный рецепт был передан Дун Цичаном (1555–1636) – знаменитым мастером каллиграфии и живописи времён правления династии Мин.

В пожилом возрасте он принимал эти пилюли, и к его в то время уже седым волосам вернулся их чёрный цвет, он стал весьма энергичен и прожил 81 год. Высокопоставленные чиновники и знать времён династии Цин принимали пилюли для поддержания здоровья и продления жизни. Сохранились отличные отзывы об этом рецепте, оставленные во времена правления династии Цин учёным мужем Лян Чжанцзуюем и врачом Лю Маосю.

Пилюли Цяньцзинь Булао (Цянь Цзинь И Фан, дополнение к «Тысяче золотых рецептов»).

Состав: шэншаньяо (китайский ямс) – 60 г, жоуцунжун (цистанха пустынная) – 120 г, увэйцзы (лимонник китайский) – 100 г, тусыцзы (семена повилики китайской) и чаодучжун (прожаренная кора эвкомии), по 90 г каждого; нюси (корень соломоцвета двузубого), цзысе (клубни частухи болотной), шэнди (корень ремани), шаньчжюу (плоды кизила), фушэнь (молодые побеги пории кокосовидной), бацзытянь (корень моринды) и чишичжи (красный галлуазит), по 30 г каждого.

Приготовление и применение: растолочь все компоненты в порошок, скатать на меду пилюли размером с семя китайского зонтика (т. н. болюсы – прим. пер.). Принимать дважды в день по 15 пилюль с тёплым рисовым вином перед завтраком и ужином. На время приёма исключить из рациона уксус, чеснок и продукты, чьё производство связано с брожением, имеющими неприятный запах. Этот рецепт был передан великим врачом династии Тан (618–907) Сунь Сымяо.

Принимая такие пилюли, он прожил 101 год (581–682). В последнее время люди пробовали использовать эти рецепты, пришедшие к ним из древних времён, и обнаружили, что приём данных препаратов способствует улучшению здоровья и продлению жизни. Обычно уже после недельного приёма у пожилых людей молодеет лицо, розовеют губы, теплеют конечности и прибавляется энергии. Пилюли Яньшэн Хубао («Рецепты императорского госпиталя»).

Состав: тусыцзы (семена повилики китайской, хорошо промытые в воде, вымоченные в вине и высушенные на жару, чтобы быть истолчёнными в порошок) и финики унаби (без косточек, высушенные на жару) – по 90 г каждого; цзюцайцзы (семена лука-резанца, хорошо промытые в воде, вымоченные 12 часов в вине и просушенные на медленном огне) – 120 г; жоуцунжун (цистанха пустынная, сперва вымоченная в вине, затем порезанная дольками и просушенная на жару), шечуанцзы (плоды жгун-корня Моннье, хорошо промытые в воде и высушенные на жару) и ваньцанье (умерший тутовый шелкопряд, прожаренный в топлёном масле на медленном огне), по 60 г каждого; шэнлунгу (драконова кость, завернутая в ткань и замоченная в родниковой воде на 12 часов), лужун (оленьи панты, очищенные от шерсти), санпяосяо (защитная оболочка яйца богомола, прожаренная), семена лотоса (снять кожицу и

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru прожарить до готовности), сушёные тычинки цветка лотоса, хулуба (семена пажитника, слегка прожаренные), по 30 г каждого; мусьян (корень костуса), динсян (гвоздика) и наньжусян (ладан), по 15 г каждого; мускус – 6 г. Приготовление и применение: растолочь все компоненты по отдельности в порошок. Сперва загрузить в 6 литров вина порошок тусыцзы (семян повилики китайской) и приготовить на медленном огне отвар, упарив наполовину, добавить 30 г гречневой муки и хорошо размешать, затем положить по порядку оставшиеся 14 компонентов, последним идёт мускус. Не переставайте помешивать по мере засыпания ингредиентов, пока отвар не приобретет консистенцию мази. Если по ходу отвара уже очень густ, а компоненты ещё остаются, то всегда можно добавить вина, чтобы избежать затвердения мази. Когда снадобье готово, скатайте пилюли размером с семя китайского зонтика (т. н. болюсы – прим. пер.). Принимайте по 15 пилюль с тёплым вином или слегка подсоленной водой каждое утро перед завтраком. После приёма лекарства посидите спокойно 5–6 минут. Если наблюдается очень сильный упадок мужской энергии (ян ци), то принимайте препарат ещё раз вечером. Средство предназначено для улучшения работы почек, укрепляя ян, или мужскую энергию, и помогает устранить импотенцию и непроизвольное семяизвержение, боли в пояснице и коленях, частые ночные мочеиспускания, истощённость и вялость, неполадки в половой сфере. Пилюли Усу Цзяньян («Утверждённые Залом Вань Цишаня секретные питающие рецепты»).

Состав: чишоу-у (корень красного горца многоцветкового), байшоу-у (корень белого горца многоцветкового), чифулин (красная пория кокосовидная) и байфулин (белая пория кокосовидная), по 500 г каждого; нюси (соломоцвет двузубый), дангуй (корень дудника китайского), гоци (плоды дерезы китайской) и тусыцзы (семена повилики китайской), по 240 г каждого; бугучжи (плоды псоралеи) – 120 г.

Приготовление и применение: замочите корни красного и белого горца многоцветкового на 3–4 дня в воде, в которой был промыт рис, а затем бамбуковым ножом удалите кожицу. Уложите его слоями, чередуя с чёрными бобами (слой корней, слой бобов и так далее), и проварите на пару. Когда бобы будут готовы, уберите их и положите вместо них новые в той же последовательности с корнями, снова поставив вариться на пару. После того как эта процедура была проделана девять раз, высушите корни и растолките их в порошок. Снимите кожицу с красной и белой пории кокосовидной, хорошо промойте в воде и разбейте на куски. Замочите их, перемешав с грудным молоком, а затем высушите и растолките в порошок. Удалите семена из соломоцвета двузубого и замочите его на один день в вине. Проварите на пару вместе с горцем многоцветковым, добавив к вышеупомянутой процедуре на седьмой раз и продолжая до её окончания. Высушите и растолките в порошок. Замочите семена повилики китайской, дав им прорасти, положите на ночь в вино, высушите и растолките в порошок. Прожарьте псоралею с семенами чёрного кунжута, пока не появится резкий запах, затем растолките в порошок. Смешайте все компоненты и приготовьте на меду пилюли размером с семя китайского зонтика (т. н. болюсы – прим. пер.).

Принимать по 20 пилюль три раза в день, запивая тёплым рисовым вином утром, отваром имбиря в обед и слегка подсоленной водой вечером. Лекарство хорошо питает почки, укрепляет кости, улучшает работу головного и костного мозга, придаёт сил для интимных подвигов. Оказывает благотворное влияние при ранней седине волос и бороды, головокружениях, болях в костях и мышцах, пояснице и коленях, неврастении, мужском бесплодии, неудачах в половой жизни. В этой прописи компоненты хорошо подобраны по своей сочетаемости. Состав питателен и подходит для длительного применения людьми среднего и пожилого возраста. После назначения этих пилюль императору династии Мин Шицзуну на свет появилось несколько принцев.

Шары Цингун Шоутао («Заметки придворных врачей династии Цин»).

Состав: женьшень, дангуй (корень дудника китайского), ичжижэнь (плоды горького кардамона), дашэнди (корень ремании большой), гоци (плоды дерезы китайской), тяньмэньдун (корень спаржи) и ядра грецких орехов.

Приготовление и применение: растолките все компоненты в порошок и скатайте шарики на меду, каждый весом по 6 г. Принимайте по одному шарик утром и вечером с тёплой водой. Улучшает женскую энергию, укрепляет мужскую энергию, продлевает жизнь. Помогает при нехватке как инь, так и ян ци, недостатке ци и крови, головокружении, звоне в ушах, избыточном слёзоотечении, усталости, болях в пояснице и повышенном мочеотделении ночью.

На что следует обратить внимание при приёме этих тоников.

Необходимо знать своё физическое состояние и природу своего нездоровья. К примеру, если у вас недостаток, то в чём – жизненной энергии или крови, инь ци или ян ци, жизненной субстанции сердца или лёгких, печени или селезёнки?

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Только имея ясную картину своего состояния, вы сможете выбрать подходящее лекарство. Лучше всего обратиться за консультацией к врачу традиционной китайской медицины и лишь потом принимать окончательное решение.

8. Лекарственная диета

Лекарственная диета означает добавление в пищу средств традиционной китайской медицины, дабы предотвратить или излечить болезни, укрепить здоровье и продлить жизнь. Считается, что в древние времена лекарство и пища шли рука об руку. За долгую историю поисков средств пропитания люди в силу стечения разных обстоятельств находили нужные лекарства. В древности, в отличие от нынешних времён, человек подыскивал для еды корни, стебли, листья и плоды растений, насекомых, животных и рыб. В те времена ещё не существовало чётких представлений о съедобном и несъедобном. По мере накопления опыта вырисовывалась ясная картина о том, что пригодно, а что непригодно в пищу. Так люди открывали лекарственные средства. Есть древняя история «о том, как Шэнь Нун за день пробовал сотню трав, из которых семьдесят были ядовиты». Это даёт представление о пути, которым шли наши предшественники в поисках знаний о лекарственных свойствах растений, составляющих то, что сегодня называют наследием традиционной китайской медицины. В традиционной китайской медицине отдельные лекарства могут использоваться в качестве пищи, а некоторые продукты можно применять как лекарства при лечении определённых заболеваний. Среди них китайский ямс, семена лотоса, сушёная кожура лонгана, миндаль, цзинцзе (схизонепета тонколистная), кориандр, имбирь, китайские финики, пчелиный мёд, боярышник, груши и водяные каштаны. Они служат и пищей, и лекарством и могут использоваться как для питания, так и для лечения болезней. В основе лекарственных диет лежат представления о свойствах средств китайской медицины. Ниже приводятся несколько простых и действенных традиционных диет.

1) Лечебные каши. Для приготовления лечебных каш следует добавить необходимое количество бульона или воды к лекарственной основе. Вначале варите их на большом огне, а затем убавьте огонь и доваривайте, пока продукты не разварятся до однородной консистенции. Лечебные каши хорошо усваиваются и легко перевариваются, а потому особенно хороши для людей среднего и пожилого возраста.

Каша из листьев лотоса («Руководство по лечению диетами»): возьмите один свежий лист лотоса, добавьте 750 мл воды и варите 10 минут. Вытащите лист лотоса и добавьте 60 г неклеякого круглого риса и белого сахарного песка по вкусу. Варите на медленном огне, пока рис не разварится до густой и вязкой консистенции. Кашу можно есть на завтрак или ужин. Помогает при головных болях, головокружении, гипертонии, тучности, повышении содержания липидов в крови и атеросклерозе.

Каша с женьшенем («Зерцало науки о диетическом питании»): 3 г женьшеня (в порошке), 60 г круглого неклеякого риса, кристаллический сахар. Для приготовления каши сложите все компоненты в керамическую посуду и залейте 750 мл воды. Ешьте на завтрак и ужин осенью и зимой. Это поможет укрепить жизненную энергию, даст питание пяти внутренним органам и предупредит старческое увядание. Каша полезна для ослабленных людей среднего и пожилого возраста, для тех, у кого в пяти внутренних органах есть недостаток энергии, плохой аппетит, бессонница, ослабленная память и половая слабость. Она не подходит для крепких телом людей среднего и пожилого возраста или полыхающих жаром из-за недостатка энергии инь, а также при жаркой летней погоде. Когда едите эту кашу, исключите из рациона репу и чай.

Каша с китайским ямсом («Рецепты из личного опыта Сацяня»): потребуется 50 г порошка сушёного ямса (или 100 г свежего) и 50 г круглого неклеякого риса. Сварите из них кашу и ешьте на завтрак и ужин. Она укрепляет селезёнку и желудок, питает лёгкие и почки. Помогает при недостаточности в селезёнке, поносе, запоре, кашле, плохом аппетите и усталости.

Каша с офипогоном: корень офипогона – 30 г, круглый неклеякий рис – 50 г, кристаллический сахар – 20 г. Сварите из данных ингредиентов на воде кашу и съешьте на завтрак. Увлажняет лёгкие и устраняет внутренний жар сердца. Помогает при болезнях лёгких: кашле, кровохарканье, туберкулёзе, высокой температуре с безотчётной тревогой, а также при недостатке энергии инь в желудке, лихорадке, обезвоживании, сухом горле и жажде.

Каша из восьми сокровищ (традиционное китайское блюдо). Готовится в соответствии с китайской традицией, на восьмой день двенадцатого лунного месяца во всех семьях на завтрак. Поскольку она варится из восьми питательных компонентов, её называют «каша из восьми сокровищ». Её едят не

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru только на восьмой день двенадцатого лунного месяца, но и в последующие дни. Для людей среднего и пожилого возраста полезна в течение всего года. Восемь сокровищ – это цяньши (плоды эвриалы), и-ижэнь (семена иовлевых слёз), байбяньдоу (клубни белого гиацинта), семена лотоса, китайский ямс, красные финики, кожура лонгана и лилия. Возьмите по 6 г каждого компонента, залейте водой и проварите 40 минут. Добавьте в кашу 150 г круглого неклеякого риса и продолжайте варить пока он не разварится. Добавьте по 20 г белого и коричневого сахара и тщательно перемешайте. Разделите кашу поровну на три завтрака. Помогает излечить слабость, усталость, отёк из-за недостаточности, диарею, бессонницу, диабет и кашель.

Каша из тремеллы (гриб дрожалка, драгля) («Рецепт, оставленный демоном Лю Цзюаньцзы»): иньэр (тремеллу также называют белым древесным грибом) – 10 г – замочите в воде на 4 часа, затем тщательно промойте. Сперва отварите на воде пять китайских фиников и 60 г круглого неклеякого риса в течение получаса, затем добавьте тремеллу и кристаллический сахар, проварите ещё 10 минут, пока все содержимое не превратится в кашу. Ешьте на завтрак и ужин. Каша восстанавливает энергию инь, устраняя сухость лёгких, восполняет недостаток и укрепляет селезёнку. Помогает людям среднего и пожилого возраста преодолеть физическую слабость, малокровие, туберкулёз лёгких, ишемическую болезнь сердца, хронический гепатит, аллергическую геморрагическую сыпь, привычный запор, геморроидальные кровотечения и артериосклероз.

Каша с корнем астрагала («Беседы о медицине в заброшенном доме»). Проварите в воде 20 г хуанци (корень астрагала) в течение 40 минут, затем удалите корень и добавьте 60 г круглого неклеякого риса и приготовьте кашу. Ешьте утром на пустой желудок. Регулярный прием восполняет жизненную энергию, снимает отёки, повышает сопротивляемость организма, нормализует потоотделение. Помогает каша и при холоде, улучшает иммунитет и работу сердечно-сосудистой системы, лёгких и почек.

Каша с плодами дерезы китайской («Святые благопредписания умиротворения»): гоци (плоды дерезы китайской) – 15 г, рис – 50 г. Приготовить из этого кашу и принимать утром на голодный желудок в качестве завтрака. Питает почки и печень, восполняет семя, улучшает зрение. Помогает при недостатке энергии инь в почках и печени, головокружении, плохом зрении, повышенном давлении и диабете.

Каша из пории кокосовидной («Краткое наставление по лекарственным средствам»): байфулин (порошок белой пории кокосовидной) – 30 г, круглые неклеякий рис – 100 г. Приготовить из этого кашу и съесть утром натощак в качестве завтрака. Укрепляет селезёнку и содействует спокойствию, усиливает мочеотделение и снимает отеки. Помогает при недостаточности, питая сердце и лёгкие, устраняет интоксикацию от жара, облегчает состояние при диабете, улучшает работу толстого кишечника. Рекомендуются употреблять кашу при туберкулёзе, лёгочной недостаточности и кашле людям среднего и пожилого возраста.

Каша из цистанхи («Сокровищницы природы лекарств»). Положите в керамическую посуду 12 г жоуцунжун (цистанха), добавьте воды и проварите минут 40 до размягчения. Удалите остатки, всыпьте в отвар 60 г риса, и приготовьте кашу. Ешьте один раз в день – на завтрак или ужин. Каша устранил сухость, улучшит работу кишечника, подпитает почки, усилит мужскую энергию. Помогает при недостатке энергии ян, запоре, импотенции и раннем семяизвержении.

Каша с корнями ремании («Сущностное зеркало еды и одежды»). Приготовьте кашу из 60 г риса, добавьте пчелиный мёд и шэнди (раздробите 60 г свежего корня ремании и отожмите сок, который добавьте в кашу), тщательно всё перемешайте и съешьте на пустой желудок. Каша укрепит сердце, усилит мочеотделение, остановит кровотечение. Помогает излечить диабет, ревматизм, ревматоидный артрит, кровавую рвоту, кровавый стул, носовые кровотечения, отекшее и больное горло.

Каша с грецким орехом («Море собранных проверенных рецептов»). Возьмите 6 больших грецких орехов, почистите их и смешайте ядра с 60 г риса, добавьте воду и сварите кашу. Ешьте на пустой желудок один раз в день – утром или вечером. Увлажнит лёгкие и устранил слизь, подпитает почки и облегчит дыхание при астме. Помогает при почечной недостаточности, люмбаго, кашле и лёгочной недостаточности, ранней седине, неврастении и закупорке почек.

Каша с корнями лотоса («Старая народная молва»): свежий корень лотоса – 100 г (удалите узелки и кожицу, тщательно промойте и порежьте на дольки), 60 г круглого неклеякого риса и 10 г белого сахарного песка. Сварите все ингредиенты в керамической посуде, и ешьте один раз в день – на завтрак или ужин. Укрепит селезёнку, нормализует работу желудка, подпитает кровь и остановит диарею. Поможет при старческой слабости, плохом аппетите, липком и неплотном стуле, сухости во рту и чрезмерной жажде.

2) Лечебные пирожные. Мягкие и пористые лечебные пирожные готовятся из

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru рисовой муки, измельченных в порошок лекарств и белого сахара, а затем нарезаются на большие куски. Благодаря своей лёгкой усвояемости, хорошим питательным свойствам и способности помогать при различных заболеваниях они особенно полезны в среднем и пожилом возрасте. В «Кратком наставлении по лекарственным средствам» говорится, что они «питают селезёнку, желудок, кишечник, укрепляют жизненную энергию и нормализуют работу пищеварительного тракта».

Пирожное «Весенний снег» («Сбережение жизненной энергии для долгой жизни»): фулин (пория кокосовидная), китайский ямс, цянъши (плоды эвриалы) и семена лотоса – по 120 г каждого. Растолките их в порошок, соедините с 250 г муки из клейкого риса и 250 г муки из проса, добавьте 750 г белого сахарного песка и вливайте воду, чтобы по консистенции тесто стало как мелкие гранулы, а затем выложите в форму. Приготовьте на пару. Съедайте дважды в день примерно по 100 г, в зависимости от вашего аппетита. Укрепляет селезёнку, нормализует работу желудка и даёт облегчение при диарее. Помогает устранить недостаточность селезёнки, бессонницу, плохую память и бели у женщин.

Пирожное из боярышника (традиционное блюдо). Вам понадобится 1 кг свежих, крупных ягод боярышника, которые надо тщательно промыть и отварить до готовности на пару. Затем разомните их, удалив семечки и кожуру. Смешайте полученное пюре с 500 г муки из круглого неклеякого риса и 500 г белого сахара, приготовьте аналогично пирожному «Весенний снег». Съедайте граммов по 30 один–два раза в день. Стимулирует пищеварение и снижает уровень липидов в крови. Помогает при несварении (особенно после переизбытка мяса).
3) Лечебные супы. Это полужидкие блюда из смеси курятины, рыбы, различных видов мяса, яиц и лекарств, приготовленные на медленном огне (мясо должно развариться). Густая часть съедается, а жидкая выпивается. Они легко перевариваются и усваиваются, обладают хорошими питательными и целебными свойствами.

Куриный суп с корнем кодонопсиса и корнем астрагала: курятина – 100 г, даншен (корень кодонопсиса) – 20 г, хуанци (корень астрагала) – 30 г. Сложите всё в керамическую посуду, залейте водой и потушите до готовности. Съешьте курятину и выпейте бульон. Готовьте суп раз в пять дней. Хорошо питает селезёнку и восстанавливает жизненную энергию. Помогает при опущении внутренних органов, усталости, укороченном дыхании, выпадении прямой кишки и хронических язвах.

Суп из свинины с купеной сибирской: хуанцзин (корень купены сибирской) – 30 г, нежирная свинина – 100 г. Сложите в керамическую посуду, залейте водой и потушите на медленном огне до полной готовности свинины. Съешьте мясо и выпейте бульон. Снижает уровень липидов и сахара в крови, излечивает физическую слабость, гипертонию и диабет.

Суп из баранины, имбиря и корня дудника китайского: нежирная баранина – 100 г, дангуй (корень дудника китайского) – 20 г и имбирь – 6 г. Сложите ингредиенты в керамическую посуду, залейте водой и потушите на медленном огне до полной готовности баранины. Съешьте мясо и выпейте бульон. Восполняет ци и кровь, укрепляет почки, способствует половой активности. Помогает избавиться от физической слабости, недостатка ци и крови, импотенции и раннего семяизвержения.

Суп из чёрной курицы и пузатки высокой: мясо чёрной курицы – 100 г, и тяньма (клубень пузатки высокой) – 15 г. Варится в керамической посуде на воде. Мясо съешьте, бульон выпейте. Восстанавливает ци, излечивает головокружение и плохую подвижность суставов.

Суп из гинкго и лонгана: 5 ядрышек гинкго, кожа лонгана – 10 г и кристаллический сахар. Сварите все и съешьте. Укрепляет сердце и лёгкие, помогает при неврастении, кашле с мокротой, обильном выделении белей у женщин.

4) Лекарственные блюда. Готовятся из овощей, мяса, яиц и рыбы с добавлением лекарств. Ими можно излечить болезни, поэтому они настоятельно рекомендуются для людей среднего и пожилого возраста.

Сельдерей, отваренный на пару: 500 г свежего сельдерея тщательно промойте в воде и порежьте. Перемешайте с пшеничной мукой (150 г) и приготовьте на пару. Приправьте размятым чесноком, столовой солью и кунжутным маслом. Помогает при повышенном давлении.

Паровая рыба: по 100 г свежего карпа и восковой тыквы. Сложите в фарфоровую посуду, плотно накройте крышкой и приготовьте на пару. Питает почки, способствует диурезу, помогает при нефритах и отеках.

Пастушья сумка, приготовленная на пару: берется свежий цицай (пастушья сумка) – 500 г. Готовится так же, как сельдерей. Помогает при гипертонии, носовых кровотечениях, кровохарканьи, маточном кровотечении во время менопаузы.

5) Лекарственные вина. Описаны в разделе «Зима» первой главы, см. стр. 36.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
б) Тонизирующие чаи. Описаны в разделе «Алкогольные напитки, чай и сохранение здоровья», см. стр. 55.

9. Диета для постлихорадочных больных

В традиционной китайской медицине все болезни, характеризующиеся повышенной температурой, называются «лихорадками». Сюда можно отнести грипп, острое воспаление миндалин, острые бронхиты и воспаления лёгких, эпидемический менингит, энцефалит В и другие болезни. Высокая температура приводит к потере слюны, и даже после выздоровления человек может страдать от её недостатка, приводящего к сухости в горле, раздражённости, жару в стопах и ладонях, недостаточной увлажнённости языка. В этом случае необходима легкая пища, восполняющая инь ци, вроде жидких каш из риса, китайского ямса, ремании, корня офипогона, корней лотоса или молочная каша. В рацион следует включить свежие фрукты и овощи: водяные орехи, груши, сахарный тростник, морковь, помидоры и арбуз, которые помогают восполнить инь ци и способствуют выработке слюны.

10. Диета для пожилых людей

Среди заболеваний, встречающихся у людей пожилого возраста, часты атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, хронический старческий бронхит, диабет, гипертрофия предстательной железы, ревматоидный артрит и опухоли. Ниже приводится ряд рекомендаций по организации питания в пожилом возрасте.

1) Высокий уровень липидов в крови, ишемическая болезнь сердца и гипертония. В такой ситуации основными продуктами питания должны быть рис, просо, мука из грубых сортов злаков, пшеничная и соевая мука. Дополнять рацион следует сельдереем, луком, ростками дикого риса, горькой тыквой, пастушьей сумкой, огурцами, бурыми водорослями, красными водорослями, репой, пророщенными бобовыми и чесноком. Среди масел наилучшими будут соевое, подсолнечное, рапсовое, кунжутное и арахисовое. Необходимо избегать продуктов с высоким содержанием холестерина, таких, как животные жиры, потроха (ливер), мозги и яичный желток. Использование соли и сахара лучше свести до минимума. Можно рекомендовать умеренное потребление постного мяса, рыбы и яичного белка. Если есть желание, готовьте кашу с листьями лотоса, каши из тремеллы (гриб дрожалка) и с плодами дерезы китайской, пирожное с боярышником, сельдерей на пару, пастушью сумку на пару, описанные в приведённых выше лекарственных диетах.

2) Диабет. В текстах традиционной китайской медицины диабет называют «болезнью потребления и жажды». Поскольку больные отличаются тем, что больше едят и пьют, им чаще приходится избавляться от избытка мочи. Основной рекомендацией по питанию при диабете можно считать умеренность в еде и питье. Тот, у кого начальная форма диабета, может облегчить своё состояние диетотерапией, но те, у кого состояние тяжёлое, должны использовать диету в качестве дополнения к лекарственной терапии, которая является основным лечением, и только тогда можно рассчитывать на успешный результат. Диабетикам необходимо держать под строгим контролем потребляемое количество основных продуктов питания, фруктов и сахара. В рационе должно быть больше овощей, богатых витаминами и клетчаткой, с низким содержанием углеводов, в числе которых сельдерей, пастушья сумка, горькая тыква, огурцы, тыква, ростки бобовых, лук и чеснок, а из фруктов – гранат, боярышник и китайский ямс. Следует снабжать свой организм достаточным количеством белков, ими богаты соя и соевые продукты, постное мясо и яйца. Среди китайских травяных лекарственных препаратов есть те, что снижают уровень сахара в крови, и поэтому для регулярного потребления рекомендуются китайский ямс, боярышник, женьшень, корень астрагала, корневище купены, плоды дерезы китайской, пория кокосовидная, корень офипогона, корневище ремании, корень пуэрарии и горца многоцветкового. Пилюли Цяньцзинь Булао и запатентованные китайские препараты Ю Цюань Вань, Сяо Кэ Вань и Майвэй Дихуан Вань оказывают хорошее действие при диабете.

3) Ожирение. Это тучность из-за избытка накопившихся в организме жиров. Нормальный вес взрослого человека можно рассчитать по простой формуле: стандартный вес мужчины (кг) = рост (см) – 100, а для женщин (кг) = рост (см) – 102. Страдающие ожирением подвержены ишемической болезни сердца, гипертонии, диабету, ожирению печени, желчно-каменной болезни и подагре. Поэтому пожилым людям не следует

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru доводить себя до тучности.

Предотвращение ожирения сейчас принято называть «снижением веса», а в древности говорили: «сделать тело легче». Наиглавнейшим пунктом здесь является умеренность в еде и питье. Важно есть низкокалорийную пищу, меньше сахара, жирного мяса и жареного, больше овощей, фруктов и постного мяса. В древности придерживались теории «Ешь меньше – живёшь больше», и особо подчёркивали, что «после ужина желудок никогда не должен быть полон». Если вы не переедаете, поддерживаете стабильный вес, и ваше сердце в порядке, то у вас есть основания рассчитывать на долгую жизнь. Некоторое содействие в сохранении веса могут оказать каши из листьев лотоса и фулина (пория кокосовидная). Вот один из рецептов, помогающих держать вес под контролем: боярышник, фулин (пория кокосовидная), цзэсе (клубни частухи восточной), майя (пророщенный ячмень), цаоцзюемин (семена кассии) и чайный лист, по 100 г каждого. Растволките всё в порошок и принимайте в течение 15 дней по 6–10 г, залив кипячёной водой. Если будете усердны в потреблении этого чая, вес снизится.

4) Хронические бронхиты. Зачастую у людей, страдающих от хронических бронхитов, существует недостаток ци лёгких, селезёнки и почек. В качестве основных составляющих диеты следует выбрать продукты, укрепляющие селезёнку, регулирующие поток ци и питающие лёгкие и почки. Сюда входят репа, мандарины, локва (мушмула японская), груши, лилии, семена лотоса, китайские финики (унаби), миндаль, китайский ямс (диоскорея), грецкий орех, пчелиный мёд, водяной орех и сахарный тростник. Можно порекомендовать также пилюли Чанчунь Ишоу, пилюли Цяньцзинь Булао, кашу с ямсом, кашу с корнем офиопогона, кашу из восьми сокровищ, а также каши с грецкими орехами, гинкго и кожурой лонгана.

5) Хронические гастриты. Гастриты и язву двенадцатиперстной кишки, на что часто жалуются пожилые люди, в традиционной китайской медицине называют «больной желудок». Если у вас есть нечто подобное, то перво-наперво необходимо начисто отказаться от курения, и есть пищу, богатую белками, витаминами и минеральными веществами. Рекомендуются мягкий рис, каши и продукты из пшеницы.

Ешьте чаще, но понемногу. На столе должны периодически появляться рыба, постное мясо, яйца и соевые продукты. Избегайте потребления жареной, холодной, острой, сырой и грубой пищи. Можно посоветовать есть кашу с женьшенем, корнем астрагала, кашу из восьми сокровищ и пилюли Яньнянь Ишоу. При больном желудке помогает следующий рецепт: рыбий пузырь – 500 г, филе каракатицы и луковица фритилирии, по 300 г каждого; байцзы (клубень блетиллы) и саныцишэнь (нотогинсенг), по 30 г; дангуй (корень дудника китайского), корень пиона белого, чайху (корни володушки), фулин (пория кокосовидная), байчжу (атрактилодес большеголовый), горький апельсин, сандал, гаолянцзян (корневища калгана), сяньфу (клубни сыти), гуанмусян (корень костуса), кожура зелёного мандарина, цедра зрелого мандарина и сун (плоды и листья периллы), по 20 г каждого. Растволките всё в порошок. Принимайте по 4 г трижды в день, залив водой, а ещё лучше с жидкой просовой кашей или тёплой кипяченой водой.

6) Запоры. Являются одним из факторов, часто затрудняющих жизнь в пожилом возрасте. Это связано с постепенно нарастающей нехваткой жизненной энергии и крови, что приводит к недостаточной увлажнённости стула, и такая сухость затрудняет вывод каловых масс из организма. Поэтому следует есть больше продуктов, содержащих клетчатку, дабы стимулировать перистальтику органов пищеварения. Клетчаткой богаты свежие овощи, фрукты, грубые злаки и бобовые. Полезными могут оказаться шпинат, морковь, лук и бананы. Увлажнению каловых масс способствует пчелиный мёд.

Возьмите граммов 30–50 мёда и добавьте горячей воды, чтобы получился медовый чай. Цаоцзюемин (семена кассии) хороши для снижения уровня липидов в крови и кровяного давления, дают облегчение при запорах. Растволките в порошок 15 г семян кассии и заварите как чай. Это увлажнит стул и поможет при гипертонии и высоком уровне липидов в крови.

Каша с тремеллой, молочная каша и каша из цистанхи весьма полезны при запорах и могут быть включены в меню на каждый день.

Те, кто страдает от запоров, должны избегать потребления алкоголя и острой пищи.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Врачи Древнего Китая рассматривали «размеренный образ жизни» в качестве важного условия долгожительства. Те, кто заботится о здоровье, планирует свою работу и отдых на научной основе, соотносясь со сменой времён года, сознательно следуя естественному ходу вещей в природе. Правильно организованная повседневная жизнь обеспечивает укрепление жизненной энергии в почках, сохраняет здоровье, усиливает сопротивляемость организма. Неурегулированная жизнь может плохо сказаться на здоровье, сократить срок службы тела и привести к раннему старению кожи.

1. Развивать хорошие привычки

Понятие «хорошие привычки», связанное с жизнью, включает в себя соответствие переменам, происходящим вокруг при смене времён года, грамотную организацию режима дня. Что касается первой составляющей, то это уже оговаривалось в главе «Гармония с временами года» и потому здесь рассматриваться не будет. Далее речь пойдёт об организации повседневной жизни. Современные научные исследования показывают, что организованная повседневная жизнь является важным фактором долгожительства. Регулярность позволяет органам и тканям тела работать в определённом ритме, получая необходимую стимуляцию от центральной нервной системы. Что касается ритмичности работы тела, наиболее заметными её проявлениями являются ритмы сердца и дыхания. Если в ходе нашей повседневной жизни ритмичность не нарушается, это благотворно сказывается на чёткой работе всех органов. Неурегулированность жизни, в свою очередь, нарушает такую ритмичность, нанося вред здоровью и самой жизни.

Размеренный образ жизни содействует выработке условных рефлексов, что может оказаться полезным для здоровья и долгожительства. Давайте возьмём для примера кору головного мозга. Если на протяжении длительного времени ложиться спать и вставать в определённое время, то сформируется условный рефлекс. Когда подойдёт должное время, сработает привычка в головном мозгу, появится сонливость, и вы заснете сразу, как только ляжете на кровать. Когда настанет время вставать, из головного мозга поступит сигнал, пробудив вас ото сна. И вы будете активны и готовы к плодотворному рабочему дню. При нерегулярности режима ритмы мозга спутаны.

В качестве другого примера можно взять желудок и кишечник. При регулярном питании изо дня в день выработается условный рефлекс. И наоборот: при нерегулярном питании работа желудка и кишечника будет сумбурной, что легко может стать причиной возникновения заболеваний желудка, болей в животе и диареи.

В традиционной китайской медицине «теория движения ци» (жизненной энергии) включает в себя «время биологической активности» и «теорию биологических часов». «Теория движения ци» говорит о регулярности циркуляции в теле ци и крови, которая сродни движению небесных тел. Установлена тесная взаимосвязь между движением небесных тел в пространстве и циркуляцией ци и крови в теле. Ци, жизненная энергия, и кровь движутся безостановочно, как ход времени, и днём, и ночью, и движение небесных тел оказывает на них сильное влияние. Эти представления легли в основу «времени биологической активности», «времени терапевтического воздействия» и «теории биологических часов». Другими словами, современная «теория биологических часов» родилась из чрева «теории движения ци» традиционной китайской медицины. Чтобы «биологические часы» тела работали в должном ритме и с необходимой регулярностью, жизнь человека должна быть размеренной. Только при исправной работе «биологических часов» можно достичь желаемого результата – свободы от болезней, крепкого здоровья и долгой жизни.

2. Гигиена сна

Сон жизненно необходим всем людям и служит для нервной системы своего рода защитой. Человек может обходиться без пищи в течение нескольких недель, но несколько недель без сна будут для него гораздо более тяжким испытанием. Специалисты Древнего Китая подчёркивали большое влияние сна на продолжительность жизни и рассматривали его как один из существенных методов поддержания хорошего здоровья. Медицинский трактат «Десять вопросов», обнаруженный при раскопках захоронения времён династии Хань в Мавандуе (район Чанша), указывает, что сон способствует усвоению лекарства и распределению в организме его силы. Ли Ю, живший при правлении династии Цин, в своём трактате «Собрание трудов старого человека в бамбуковой

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru шляпе», пишет: «Сон – это первый секрет сохранения здоровья. Он способствует восполнению семени, укрепляет здоровье, наполняет энергией селезёнку и желудок, даёт силу костям и мышцам». «Трактат Жёлтого императора по медицине» и другие классические труды древности советуют весной и летом ложиться спать позже, а вставать раньше, тогда как осенью и зимой отход ко сну должен быть ранним, а подъём – поздним. Просыпаться следует не раньше петухов, но и не позже восхода солнца.

Полуденный сон является хорошей привычкой. Особенно важен он в среднем и пожилом возрасте, поскольку улучшает иммунитет, предотвращает ишемическую болезнь сердца, повышение кровяного давления, гастриты и слабоумие, продлевает жизнь. Исследования показывают, что те, у кого послеобеденный сон вошёл в привычку, обладают более крепким иммунитетом по сравнению с не имеющими такой привычки. После обеда стоит прилечь на полчаса, и вставать после этого следует не торопясь.

Во время сна все процессы в тканях организма замедляются, восстанавливая энергию.

Что касается положения тела во время сна, то лучше всего лежать на боку. В древние времена люди считали, что не следует ложиться головой на север, поскольку север – это инь в инь. Голова не должна быть ориентирована на север, чтобы холодная инь ци не нанесла вред жизненной ци тела.

Врачи Древнего Китая вывели десять пунктов, чего следует избегать во время сна. Во-первых, лучше не спать на спине, поскольку в таком положении тело вытянуто и не расслаблено, в мышцах есть некоторое напряжение, руки могут легко оказаться на груди, что часто приводит к ночным кошмарам, затрудняет дыхание и сердцебиение. Следует лежать на боку, согнув ноги в коленях, поскольку в этом положении движение энергии и жизненных субстанций будет беспрепятственным. Пробудившись, надо потянуться – это содействует циркуляции ци и крови. Во-вторых, следует избегать тревог. Перед сном постарайтесь не обременять себя волнениями или многодуманием – лучше сохранять покой. То же самое имел в виду Цай Цытун, живший во времена правления династии Сун, когда писал в своём трактате «Секреты сна»: «Отходя ко сну, расслабьте свой ум перед засыпанием». В-третьих, избегайте гнева. Он нарушает нормальную циркуляцию ци и крови, вызывая бессонницу и болезни. В-четвёртых, не пере едайте перед сном. Груз обильной трапезы отягощает желудок и кишечник, что сказывается на сне. Выражение, приведённое в «Вопросах и ответах» – «несварение мешает сну» – это действительно мудрое замечание опытного человека. В-пятых, старайтесь много не общаться перед сном, поскольку длительные разговоры возбуждают дух, что может вызвать бессонницу. В-шестых, не спите лицом к источнику света, поскольку это не позволит уму успокоиться, затруднив процесс засыпания и глубокого сна. В-седьмых, лучше не спать с открытым ртом. Ночной сон с закрытым ртом – хороший способ сохранить изначальную ци. Дышать же открытым ртом плохо для здоровья. Помимо прочего, это открывает доступ в лёгкие холодному воздуху и пыли, что может вызвать болезни. В-восьмых, не накрывайтесь одеялом с головой, это затрудняет нормальное дыхание, поскольку воздух под одеялом спёрт. В-девятых, не спите на ветру. Ветер является самой главной причиной многих заболеваний, он всегда непредсказуем в переменах своего направления, и всегда есть вероятность, что он навредит телу и вызовет болезнь. Во время сна «ян ци (мужская энергия) остаётся внутри». Ян ци противостоит атакам внешних врагов, но если она возвращается внутрь тела, то силы его сопротивления ослабевают, делая уязвимым для атак ветра и всего плохого. Посему избегайте сна на ветру. В-десятых, избегайте спать головой к источнику тепла, поскольку жар может плохо сказаться на самочувствии, сделав голову тяжёлой, а глаза – красными, или вызвать нарывы, карбункулы и даже простуду.

Помимо этих десяти пунктов, следует помнить, что на ночь желательно не пить крепкий чай, кофе или какао, поскольку эти напитки содержат тонизирующие вещества, которые не способствуют сну и могут вызвать бессонницу. Людям среднего и пожилого возраста следует спать на мягкой и удобной кровати, а в спальне не должно быть ветра и сквозняков, равно как и яркого света. Одеяло должно быть достаточно тёплым и мягким, а подушки – не высоки и не низки. Те, у кого слабое здоровье, могут пользоваться подушками, заполненными лекарственными травами. Страдающие гипертонией, головной болью или головокружением могут спать на подушках с хризантемами, сенной, бобами маша или другими целебными травами. При бессоннице рекомендуется заполнять подушки тростником или магнитным порошком. В случае синусита с гноем в подушки можно положить байчжи (корень дудника даурского) или синьси (цветы магнолии). Больные глаукомой могут воспользоваться подушками с крупным порошком сякуцао (черноголовка), листьями лотоса, байчжи (корень дудника даурского) или цаоцзюемин (трава сенны). Когда мучают головные боли, вызванные холодом, попробуйте положить в подушки пропаренные учжюу (плоды

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru (звонит), а при внутреннем жаре и боли в ушах, засыпьте в подушку прогретую соль.

Для хорошего сна рекомендуется перед тем, как лечь в кровать, вымыть ноги в тёплой воде, чтобы улучшить циркуляцию жизненной энергии и крови.

Стоит учитывать, что избыток сна может плохо сказаться на вашем самочувствии. В «Вопросах и ответах» сказано: «Долгий сон вредит жизненной энергии». Спать надо в меру, не пересыпая и не недосыпая. Исследования показывают, что смертность среди людей, отдающих ночному сну десять и более часов, на 80 % выше, чем среди тех, кто тратит на ночной сон по восемь часов. До 70 лет восемь часов сна ночью вполне достаточно. Тем, кому от 70 до 90 лет, хорошо спать по девять часов, а когда вам за 90, здоровый сон может длиться 10–12 часов.

3. Гигиена дома

В Древнем Китае выбору места под строительство дома придавалось огромное значение. Считалось, что месторасположение дома оказывает большое влияние на здоровье и продолжительность жизни его жильцов, на благосостояние семьи, на то, насколько удачно складывается их карьера и жизнь. Перед тем как приступить к строительству, приглашали специалиста по геомантии, чтобы он помог выбрать подходящее место. Хорошее место называлось «кладёзь хорошего фэн-шуй (ветер и вода)». Сердцевина фэн-шуй – знание о правильном выборе и расположении всего, что составляет жилую среду. Сюда входит географическое местоположение дома, учитывающее, насколько топографические условия, в которых он находится, будут подходящими как для душевного, так и для телесного здоровья его обитателей, а также ряд общих характеристик: использование и преобразование окружающих природных условий, ориентация строения по сторонам света, его высота, размер, информация, где расположить вход, как подвести дорогу, как организовать водоснабжение и канализацию. По сути, фэн-шуй включает в себя геологию, метеорологию, гидрологию, архитектуру, психологию и защиту окружающей среды. Считается, что фэн-шуй оказывает значительное влияние на здоровье человека. К примеру, направления магнитных потоков земли, потоков подземных вод, течения рек, ветра так или иначе влияют на людей. Если окружение неблагоприятно и расположение дома неудачно, то со временем могут проявиться неприятные последствия столь непродуманного выбора. Это согласуется с теорией традиционной китайской медицины об адаптации человека к окружающей его природной среде. Согласно данной теории, человек и природа тесно взаимосвязаны, человек не является чем-то отдельным и независимым от природы, а окружающая среда и движение небесных тел сказываются на его здоровье. Бывали случаи неправильного обращения с фэн-шуй, когда разного рода колдуны и заклинатели пытались сделать из него нечто мистическое, превращая науку в суеверие. И на этом мы данную тему оставим.

Врачи древнего Китая разработали научную теорию «Учение медицины об окружающей среде». Они отмечали: «Еда, питьё и место обитания являются источниками болезней», – ясно показывая, что недостаточно продуманно построенный дом может оказаться одним из важных факторов, вызывающих болезни, что как само строение, так и его обустройство должно быть выполнено разумно и пригодно для нормальной здоровой жизни. Каковы же условия для неё? Это можно выразить в нескольких пунктах, приведённых ниже.

1) Тихое и красивое окружение. Дома следует возводить на возвышенных, сухих, чистых и в санитарно приемлемых местах, что обеспечит их обитателям здоровую и долгую жизнь. Если поставить дом в сырой, грязной и слякотной низине, жильцы будут болеть круглый год и жизнь их может оказаться недолгой. Учитывая подобные обстоятельства, в древности люди придавали большое значение выбору месторасположения дома и окружающему его ландшафту. Место обитания, выбираемое врачами древности, всегда было тихим и красивым. Например, Сунь Сямю, знаменитый врач времён правления династии Тан, проживший сто один год, построил свой дом у живописного холма с красивым водоёмом, посадил деревья и цветы и провёл там годы своей жизни.

2) Хорошо построенный дом. Чтобы он был пригодным для долгой и здоровой жизни, необходимо строить его должным образом. Сунь Сямю говорил: «Стены должны быть прочными и цельными, без трещин, через которые может проникать ветер». Чэнь Чжи сказал: «Следует всегда следить за чистотой в спальне и убирать ее со вкусом. Летом она должна быть открыта, а на зиму – плотно закрыта. Кровать для сна не должна быть высока и широка. Матрас должен быть ровным, плоским и достаточно мягким. С трёх сторон лучше поставить ширмы, оберегающие от холодного ветра». Следите, чтобы в спальне было тепло зимой и прохладно летом, в ней нет места ветру и сырости.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

В старом Китае люди были очень привередливы в том, что касалось ориентации дома по сторонам света, расположения кровати, источников света в спальне, высоты дома, того, как и куда открываются окна. Например, трактат «Тянь Инь Цзы о том, как быть здоровым» гласит: «Каким же должно быть хорошее место для жизни? Это не великолепный и большой особняк с искусной отделкой. Дом должен быть обращён на юг, а изголовье кровати для сна – на восток. Необходимо соблюсти баланс между инь и ян, гармонично сочетать освещённость и затенённость. Если дом слишком высок, в нём будет переизбыток света и ян. Если слишком низок, будет переизбыток темноты и инь. Когда света слишком много, это наносит вред хунь (духу ян), а когда много темноты, наносится вред по (духу инь). В человеке хунь – это ян, а по – инь. Если страдают хунь и по, возникают болезни. В моём доме есть занавеси на окне и ширма у стены. Когда слишком ярко, я опускаю занавеси и приглушаю свет в доме. Когда слишком темно, я поднимаю занавеси и впускаю больше света. Старайтесь, чтобы на душе всегда было свежо, а перед глазами – красиво. Когда ум и взор безупречны, с телом ничего не случится».

Кроме того, в Древнем Китае люди уделяли большое внимание планировке дома. Часто дом строился во дворе определённой формы, что давало возможность жителям наслаждаться на открытом воздухе солнцем, цветами, деревьями и прочими проявлениями природы.

3) Чистое и гигиеничное место для жизни. Чистота в доме позволяет снизить риск возникновения заболеваний и улучшить самочувствие его обитателей. Ниже приводятся некоторые стандартные параметры для жилых помещений.

Температура. Оптимальной комнатной температурой считается 16–24 °С, летом она может быть несколько выше: 21–32 °С.

Влажность. Средняя влажность в комнате должна быть в районе 50–60 %, при этом зимой не ниже 35 %, а летом – не выше 70 %.

Проветривание. В помещении должна быть достаточная циркуляция воздуха. Следует держать приоткрытыми окна как на одной, так и на другой стороне комнаты, чтобы обеспечить свободный доступ свежего воздуха, но при этом не допускать сильного ветра. То, на что необходимо ориентироваться, это хорошо проветренное помещение, но традиционная китайская медицина придерживается мнения, что «ветер является одной из главных причин всех болезней».

Освещение. Недостаток света в помещении может вызвать у находящихся в нем подавленность, чувство одиночества и вялости, привести к усталости. Если же свет слишком яркий, то у людей может появиться раздражительность, и даже головноекружение. Когда света в меру, люди сохраняют живость и покладистость. В комнате должны быть прозрачные стёкла, чтобы обеспечить доступ естественного освещения. Стены и потолок лучше окрашивать в мягкие цвета вроде светло-жёлтого, голубого, светло-оранжевого, светло-яблочно-зелёного или в другие светлые, но со вкусом подобранные цвета с учётом предпочтений тех, кому предстоит в этом помещении находиться.

Покой. Тишина в доме полезна для здоровья. Шум не только режет ухо и мешает сну, но и может вызвать нарушения в работе внутренних органов. Поэтому важно, чтобы комната была защищена от шума, тиха и удобна. Если дом расположен поблизости от фабрики или шумной улицы, окна должны быть плотно закрыты, чтобы обезопасить жильцов от шума, хорошо, если есть плотные занавески или другие звукозащитные средства.

Опрятность. Мебель в спальне должна быть максимально простой и практичной. В комнате необходимо поддерживать чистоту, порядок и опрятность. Всегда важно иметь «свой угол», где вы можете заняться домашними делами. Хорошо повесить на стену одну или несколько картин, образцов каллиграфии или пейзажей. На стол или книжную полку можно поставить поделку ручной работы или миниатюрный бонсай. Всё это поможет создать комфортную атмосферу.

4. Поддержание чистоты

Поддержание личной гигиены является важным фактором сохранения здоровья, чувства собственного достоинства и положения в обществе.

1) Не забывайте умываться, мыть волосы и руки. Помимо простого умывания, людям среднего и пожилого возраста следует растирать лицо, чтобы стимулировать кровообращение, сохранить кожу нежной и без морщин. Голову необходимо мыть по крайней мере не реже чем один раз в пять–семь дней. Это поможет сохранить волосы, их цвет и блеск, стимулирует нервные окончания, улучшает физические и умственные качества. При мытье волос и лица следует обращать внимание на следующие моменты:

– Температура и чистота воды. Она должна быть чистой, соответствующей санитарным нормам, и без каких-либо примесей, не должна быть ни горячей, ни холодной, а давать приятное ощущение тепла и комфорта. Хорошая тёплая

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
водопроводная вода вполне подходит для мытья волос и лица, поддержания чистоты, свежести и хорошего самочувствия.

– Полотенце и туалетное мыло. Если вы пользуетесь для умывания тазиками, то постарайтесь, чтобы у каждого члена семьи был свой личный тазик и полотенце. Для личной гигиены необходимо использовать туалетное, а не хозяйственное мыло. В хозяйственном мыле содержится больше соды, что плохо сказывается на коже. В туалетном мыле содержание соды ниже, оно достаточно нейтрально и пригодно для пользования.

Чтобы сохранить волосы мягкими и блестящими, рекомендуется для их ополаскивания после мытья использовать отвар хэшоу-у (горец многоцветковый – 60 г, проварить в воде в течение часа, процедить).

Вымыв голову, не застудитесь, поскольку это может вызвать лицевой паралич и болезни сосудов головного мозга.

Руки быстро пачкаются и являются главным путем распространения бактерий и болезней.

Здоровой привычкой можно считать мытьё рук перед едой и после каждого посещения туалета.

Поскольку в среднем и пожилом возрасте сальные и потовые железы работают слабо, кожа часто бывает сухой и трескается, особенно в зимнее время.

Поэтому после каждого приема водных процедур таким людям следует пользоваться какими-либо увлажняющими средствами вроде крема для лица, крема с порошком жемчуга или 30-процентным глицерином.

2) Не забывайте чистить зубы и ополаскивать рот. Полоскание помогает удалить остатки пищи и снизить количество бактерий в полости рта.

Тщательная чистка зубов также является важной составляющей гигиены.

Полоскание рта после приёма пищи тёплой, слегка подсоленной водой поддерживает в нём чистоту и уничтожает бактерии.

Чистка зубов удаляет налёт, массирует дёсны и защищает окружающие ткани.

Здесь требуются как хорошая зубная щётка, так и правильные навыки владения ею. При чистке верхних зубов движения направляйте вниз, очищая зубы сверху вниз.

При чистке нижних зубов, делайте движения направленные вверх, очищая зубы снизу вверх. Не забывайте чистить язык и нёбо, а внутреннюю поверхность передних зубов следует чистить вертикальными движениями.

После использования зубную щётку необходимо тщательно промыть. Зубная щётка является сугубо личным инструментом гигиены и должна использоваться только одним человеком.

Важно, чтобы чистка зубов утром и вечером, а также споласкивание рта после приёма пищи вошли в привычку. Для чистки зубов и полости рта в профилактических целях можно пользоваться обычной зубной пастой, а для лечения периодонтитов, воспаления дёсен и повышенной чувствительности зубов следует воспользоваться специальными лечебными зубными пастами.

3) Приём ванн. Это и мытьё тела в воде, и применение лекарственных растворов для профилактики и лечения болезней.

Ванны могут быть холодными, горячими, тёплыми, минеральными, морскими, лечебными и паровыми.

Холодные ванны. Температура воды должна быть не выше 20 °С. Это может быть как приём ванны, так и принятие душа. Продолжительность приёма ванны зависит от физического состояния человека. Если вода очень холодная, процедура не должна длиться более двух–трёх минут. После ванны возьмите сухое полотенце и тщательно вытрите тело, оденьтесь, чтобы не простудиться.

Холодные ванны используются для тонизации нервной системы и стимулирования работы сердечно-сосудистой системы, улучшения физического самочувствия, повышения адаптивных возможностей организма к изменениям в окружающей среде.

Горячие ванны. Температура воды должна быть выше 39 °С, как правило, 40–45 °С. Ванну принимают 2–3 раза по 8–10 минут. Дайте телу обсохнуть в тёплой и хорошо проветренной комнате, оденьтесь, когда пройдёт испарина.

Горячие ванны помогают расширить кровеносные сосуды, способствуют лучшей циркуляции крови и обмену веществ, могут уменьшить воспалительные процессы, облегчить боль, устранить зуд. Они хорошо помогают при ревматоидных артритях, невралгии, невритах, хронической интоксикации, подагре, нефритах, ожирении и кожном зуде.

Тёплые ванны. Температура воды должна быть в диапазоне 34–36 °С. Это помогает успокоить нервы, облегчить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и снять боль. Хороши тёплые ванны и при повышенном давлении, неврастении и кожном зуде.

Минеральные ванны. Принимаются аналогично вышеупомянутым процедурам. Как правило, температура минеральных ванн достаточно высока. Поскольку в минеральной воде содержится большая концентрация химических элементов, таких, как углекислые соли, сульфаты, сера, йод, фтор, железо, бор, радий, уран, водород, сероводород и двуокись серы, то они хороши как для

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru поддержания, так и для восстановления здоровья. Они также подходят для лечения почти всех старческих болезней, включая хронические бронхиты, бронхиальную астму, эмфизему лёгких, аллергические риниты, хронические фарингиты, желудочные спазмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, атрофические гастриты, опущения желудка, повышенную и пониженную кислотность, хронический гепатит, желчнокаменную болезнь, воспаления желчного пузыря, хронические воспаления тонкого кишечника, воспаления вен, гипертиреоз, подагру, диабет, ожирение, хронический простатит и гипертрофию простаты.

Морские ванны. Искупайтесь или поплавайте в морской воде. Она богата различными солями хлорида натрия, хлорида магния, сульфата магния, сульфата кальция, микроэлементами и газоокислородом, азотом, сероводородом и углекислотой. При контакте этих элементов с кожей они стимулируют нервные окончания, вызывая тем самым прилив крови к поверхности тела, улучшая работу ретикулярной эндотелиальной системы. Морские ванны помогают освежить тело и ум, расслабить конечности, улучшить обмен веществ. Оказывают хорошее воздействие при неврастении, ожирении, хроническом бронхите, хроническом рините, подагре, астме, гипертонии, и болезнях сосудов.

Солнечные ванны. Какова же польза от них человеческому телу?

Во-первых, ультрафиолетовое солнечное излучение оказывает возбуждающий эффект, усиливая импульсы в нервной системе, и стимулирует тем самым внутренние органы. Кроме того, солнечные лучи (и ультрафиолетовые – в частности) могут уничтожать бактерии. Часто повторяющиеся солнечные ванны помогают простерилизовать всё тело, повысив тем самым сопротивляемость организма. Ультрафиолет способствует синтезу в теле витамина D, который необходим для нормального обмена веществ, усвоения кальция и фосфора. Солнечные ванны улучшают работу сердца и лёгких, ускоряют кровоток, делают глубже дыхание, повышают жизненные силы.

Учитывая вышеперечисленное, следует сказать тем, кто страдает от туберкулёза лёгких, подавленного невроза, сердечно-сосудистых заболеваний, артритов и хронических энтеритов, солнечные ванны могут быть весьма полезны. Люди с острыми формами таких болезней, как анемия, лихорадка, кожные заболевания, чрезмерная усталость, бессонница и некоторые виды туберкулёза лёгких, должны сперва посоветоваться с врачом. Как принимать солнечные ванны? Обычно их принимают на пляже или у бассейна. Продолжительность может быть разной. Лучше начинать с 10 минут и затем постепенно увеличивать время до одного и даже двух часов. Лучше продлевать процедуру постепенно. Если вы долгое время провели под солнцем, то сделайте перерыв, отдохните в тени. В случае проблем со здоровьем следует прикрывать все части тела, оставляя для солнечного воздействия только повреждённые или больные участки.

На что следует обратить внимание при приёме солнечных ванн?

– Не принимайте их после еды или на пустой желудок. Лучше всего делать это спустя некоторое время после приёма пищи и дать себе отдых после них, прежде чем приступить к очередной трапезе.

– Не пренебрегайте головным убором и очками от солнца – это защитит ваши голову и глаза.

– Не засыпайте, не курите и не читайте во время приёма солнечных ванн.

Сосредоточьтесь на процессе.

– Отдохните в тени после окончания процедуры, а затем примите душ.

– Наилучшее время – с 9 до 11 утра и с 3 до 5 часов после обеда, поскольку тогда солнечное излучение не столь интенсивно.

– Если появляется кожный зуд, образуются язвы или чувствуется жар, следует уйти в тень. Если появляются головная боль, чувство тошноты, ухудшение сна, аритмия или несварение – следует вовсе отказаться от приёма солнечных ванн.

Ниже представлены рецепты ванн, помогающих при различных заболеваниях.

Язвы: сякуцао (черноголовка), цзиньиньхуа (цветы жимолости японской), люцзыну (крестовник) и чишао (корень пиона красного), по 30 г каждого; пугунин (одуванчик) – 60 г, байчжи (корень дудника даурского) – 15 г.

Приготовить отвар на воде, процедить и использовать для ванн.

Чесотка: использовать для ванн серную воду.

Кожный зуд: фанфэн (корень сапожниковии растопыренной), цянхо (корневище и корень нотоптеригиума), цзинцзе (схизонепета), шэнди (корень ремании), по 30 г каждого; дифуцзы (высушенные зрелые плоды кохии веничной) и шэчуанцзы (высушенные зрелые плоды жгун-корня), по 50 г каждого; чуанью (корни аконита китайского), цао-у (корни аконита Кузнецова), по 10 г каждого; ряска – 100 г. Приготовить отвар на воде и использовать для горячих ванн.

Хронический ревматизм и ревматоидный артрит: дангуй (корень дудника китайского) – 15 г, чуаньсюн (корни любистока) – 30 г, цзысюэтэн (стебель милеттии сетчатой) – 40 г, чишао (корень пиона красного) – 60 г, фанфэн (сапожниковия растопыренная), дахо (корень дудника волосистого),

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
чуаньсюдуань (корень ворсянки), гоцзы (корневище циботиума), байцзытянь (корень моринды), хулуба (высушенные зрелые семена пажитника сенного), чуаньнюси (соломоцвет двузубый) и гуйчжи (ветвь коричника), по 100 г каждого. Приготовить отвар на воде, процедить и добавлять в ежедневные горячие ванны.

Ишиас, межреберная невралгия и невриты: дангуй (корень дудника китайского), жусян (ладан – смола босвеллии), мояо (мирра – смола бальзамового дерева), по 20 г каждого; хунхуа (сафрол красильный) – 30 г; нюси (соломоцвет двузубый), кирказон, сюэцзе (драконова кровь, красная смола драконова дерева), эрча (чёрный катеху), по 60 г каждого; суму (древесина цезальпинии саппан), чуаньсюдуань (корень ворсянки), гоцзы (корневище циботиума), фанфэн (сапожниковия растопыренная), дахо (корень дудника волосистого), чуаньцяньхо (нотоптериум), по 100 г каждого; цзысюэтэн (стебель милеттии сетчатой) – 150 г. Приготовить отвар на воде, процедить и добавлять в ежедневные горячие ванны. Курс 15–30 дней.

Подагра: используйте те же ванны и лекарства, что и при ишиасе.

Травмы после падений, переломы, ушибы, растяжения, резкое растяжение поясничных мышц и боль в груди при дыхании: дангуй (корень дудника китайского), туюань (жужелица), даньпи (кора корней пиона древовидного), фуцзы (обработанные молодые (дочерние) корнеклубни аконита китайского), жусян (ладан), мояо (мирра), эрча (катеху), по 20 г каждого; чуаньсюн (корни любистока), хунхуа (сафрол красильный), ядра персика, чишао (корень пиона красного), гуйчжи (ветвь коричника), сюэцзе (драконова кровь), цзыжаньтун (пирит), чуаньсюдуань (корень ворсянки), по 30 г каждого; зелань (зюэцзюэ блестящий), гусуйбу (корневище дринарии), по 60 г каждого.

Приготовить отвар на воде, добавлять в тёплую ванну. Принимать раз в день.

Хронический нефрит: хуанци (корень астрагала), фанфэн (сапожниковия растопыренная), чуаньсюдуань (корень ворсянки), гоцзы (корневище циботиума), хулуба (семена пажитника сенного), гуйчжи (ветвь коричника), цанчжу (корневища атрактилодеса) и байчжу (корневище атрактилодеса большоголового), по 60 г каждого; зесе (высушенные корневища частухи восточной) – 45 г; фупин (ряска), жэндунтэн (ветви жимолости японской), дунгуапи (кожура восковой тыквы), по 100 г каждого. Приготовить отвар на воде, процедить и добавлять в ежедневные горячие ванны.

Ожирение: кожура восковой тыквы, фулин (пория кокосовидная), по 500 г каждого; мугуа (плоды айвы японской) – 300 г. Приготовить отвар на воде, процедить и добавлять в горячие ванны. Следите за умеренностью в еде и питье.

Цирроз печени с брюшной водянкой: мансяо (сульфат натрия), дахуан (ревень), ганьсуй (корень молочая гань-суй), цяньсюэцзы (семена фабригиса пурпурового), по 50 г каждого. Приготовьте отвар на воде. Принимайте ванну для всего тела раз в день, следя, чтобы температура отвара была 40 °С.

Запор: те же ванны, что при циррозе печени с брюшной водянкой.

Водянка: махуан (ветки эфедры средней), цяньхо (корневище и корень нотоптериума), цанчжу (корневища атрактилодеса), чайху (корни володушки козелецелистной), цзысу (перилла), цзинцзе (схизонепета), фанфэн (сапожниковия), нюбанцзы (плоды репейника большого), жэндунтэн (ветви жимолости японской), ветви ивы и стебли лука-пороя, по 60 г каждого.

Приготовьте отвар на воде. Когда температура отвара будет 40 °С, искупайте всё тело до испарины. Процедура выполняется раз в день.

При приёме ванн людям среднего и пожилого возраста следует соизмерять температуру воды и длительность процедуры со своим физическим состоянием. Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания или вы слабы, температура не должна быть слишком высокой, а процедура – слишком длинной. Нужно прекращать её при появлении первых признаков головокружения, тошноты, давления в груди или беспокойства и полежать в тёплой, хорошо проветренной комнате.

Интервал между приёмами ванн зависит от времени года и индивидуальных потребностей организма. Летом ванны могут быть ежедневны, весной и осенью достаточно одного раза в два–три дня, а зимой – одного раза в неделю. Если необходимы лечебные ванны от какой-либо определённой болезни, то они принимаются один раз в день.

Людям среднего и пожилого возраста не следует принимать ванны, испытывая чувство голода, или сразу после еды. Это может вызвать кровоизлияние в мозг или инфаркт миокарда. Выйдя из ванны, остерегайтесь ветра или холода. В традиционной китайской медицине считается, что «ветер является первой и главной причиной большинства заболеваний». Поскольку поры кожи после ванны открыты, через них в тело может легко проникнуть холодный воздух и вызвать болезни.

4) Омовение стоп. Омовение стоп не только помогает устранить пыль, пот, омертвевшую кожу и неприятный запах, но и стимулирует кровообращение,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru снимает усталость, улучшает сон, излечивает бессонницу и поллюции. Согласно теории традиционной китайской медицины, омовение стоп «повышает ян селезёнки, предупреждая полный упадок сил весной, устраняет патогенную сырость летом, увлажняет лёгкие осенью и согревает эликсирное поле зимой». В недавние годы китайские ученые-медики на основе теории традиционной китайской медицины о меридианах проводили исследования рефлекторных зон на стопе, соответствующих внутренним органам. Они пришли к выводу, что если при мытье стоп массировать пальцы и подошвы, это может помочь предотвратить и излечить многие болезни. Большие пальцы ног служат началом меридианов печени и селезёнки, и разминание их успокаивает печень и улучшает работу селезёнки, повышает аппетит. Четвёртый палец связан с меридианом желчного пузыря, и его разминание поможет предотвратить запоры и боль в подреберье. Мизинцы ног связаны с меридианом мочевого пузыря, их массаж поможет при частых мочеиспусканиях, задержке мочи и недержании её. На подошве каждой стопы расположена точка юнцюань, относящаяся к меридиану почек, её разминание помогает избавиться от синдрома почечной недостаточности и физической слабости. Современные научные исследования также подтверждают, что мытьё стоп в тёплой воде хорошо стимулирует нервные окончания, улучшает память, расслабляет стопы и мозг.

Помимо тёплой воды, для омовения стоп могут использоваться лекарственные растворы, способствующие предотвращению и излечению многих болезней пожилого возраста. Ниже приводятся некоторые из них.

Боль в пятке: тогуцао (свежие стебли недотроги бальзаминовой), сюнгуфэн (стебель кирказона) и лаогуаньцао (трава аистника), по 30 г каждого; хуанхао (высушенная трава полыни) – 20 г; духуо (корень дудника опушенного) – 15 г; жусян (ладан), мюяо (мирра), сюэцзе (драконова кровь), по 10 г каждого. Приготовьте водяной отвар и мойте стопы тёплой жидкостью дважды в день.

Артрит лодыжки: используйте состав и метод, что и при боли в пятке.

Травмы после падений, переломы, ушибы и растяжения: суму (древесина цезальпинии саппан), цзыжаньтун (пирит), по 30 г каждого; ядра персика, хунхуа (сафрол красильный), туюань (жужелицы), сюэцзе (драконова кровь), жусян (ладан), мюяо (мирра), по 12 г каждого. Мыть стопы в тёплом водяном отваре два–три раза в день.

Ангиит: пиявка и дождевой червь, по 30 г каждого; чуаньнюси (корень соломоцвета лекарственного), фуцзы (обработанные молодые (дочерние) корнеклубни аконита китайского), гуйчжи (ветвь коричника), ганцао (корень лакричника), по 15 г каждого; туюань (жужелицы), суму (древесина цезальпинии саппан), хунхуа (сафрол красильный), сюэцзе (драконова кровь), жусян (ладан), мюяо (мирра), по 10 г каждого. Проварить с водой 20 минут. Слить отвар в другую посуду, залить густую часть новой водой и проварить ещё 60 минут. Вылейте оба отвара в деревянную бадью и подержите голени и стопы в тёплой жидкости.

Язвы стоп: цветы жимолости, ляньюцао (плоды форсайтии повислой), сякуцао (соцветия черноголовки), пугуньин (одуванчик), цзыхуадин (фиалка), по 30 г каждого; даньпи (кора корней пиона древовидного), хуанлянь (корневище коптиса), чанчжу (корневище атрактилодиса), по 10 г каждого. Приготовить водный отвар и омыwać больную стопу или стопы, предварительно остудив отвар до 40 °С.

Авитаминоз: отварите в воде 100 г чёрных слив. Когда отвар остынет, омойте в нём стопы и вытрите насухо полотенцем. Делайте это 1–3 раза в день. В период лечения нельзя носить пластиковую обувь и ту, которая натирает стопы. После излечения рекомендуется носить обувь из натуральной кожи. Внутренняя поверхность обуви должна содержаться в чистоте и быть сухой. При рези, почесывании и красноте глаз мойте стопы 1–3 раза в день, используя водный отвар из 60 г цветков хризантемы.

Повышенное давление: сякуцао (черноголовка обыкновенная), гоутэн (стебель с шипами ункарии), листья шелковицы и цветы хризантемы, по 30 г каждого. Приготовьте водяной отвар, и делайте 10–15-минутные ванны один–два раза в день.

Головокружение: используйте тот же рецепт и метод, что и при повышенном давлении.

Зубная боль из-за комбинации ветра-огня: дигупи (кора корней дерезы китайской) и гипс, по 60 г; хризантема – 30 г; фанфэн (корень сапожниковии) – 15 г; кора корней пиона древовидного – 10 г. Приготовьте водяной отвар, и делайте 5–10-минутные ванны два–три раза в день. Избегайте острой и жирной пищи, постарайтесь ограничить себя в количестве еды, особенно вечерней.

Обморожение: гуйчжи (ветвь коричника), фуцзы (обработанные молодые (дочерние) корнеклубни аконита китайского) и сушеный имбирь, по 15 г каждого. Приготовьте водяной отвар, и делайте 10–15-минутные ванны два–три раза в день в тёплом растворе.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Трудноизлечимый спазм коленей и лодыжек: отварите на воде 200 г куриных перьев, слейте отвар в деревянную бадью и поместите в неё ноги так, чтобы все больные части были погружены в жидкость терпимой температуры (около 50 °С). Соблюдайте осторожность, чтобы не ошпарить кожу.

Глава V Досуг и занятия спортом

Чтобы здоровье было крепким, а жизнь – долгой, людям среднего и пожилого возраста следует сделать свою жизнь как можно более насыщенной и яркой. Обстановка должна создавать атмосферу уюта и умиротворения, во взгляде на происходящее всегда должны присутствовать юмор и оптимизм, а многообразие интересов сделает жизнь счастливее и легче. Всё это чрезвычайно важно для умственного и телесного здоровья.

1. Насыщенная и яркая жизнь

Как же сделать нашу жизнь насыщеннее и ярче? Есть масса способов. Культурные, спортивные и развлекательные программы могут сослужить хорошую службу здоровью. Посещайте спортивные соревнования, спектакли или выступления творческих коллективов, концерты. В китайской народной медицине есть метод, использующий для лечения пентатонику старокитайского языка, воздействуя на пять главных внутренних органов. В своих «Записках историка» Сыма Цянь упоминает о способе активизации ци и крови с помощью музыки. Современная наука подтверждает, что красивая музыка способствует расслаблению нервной системы и оказывает успокаивающий и обезболивающий эффект. Она также может влиять на работу внутренних органов. Музыка помогает нормализовать функционирование органов внутренней секреции и циркуляцию крови, поднять настроение и укрепить дух людей. Подобным же образом благотворно сказываются на здоровье такие занятия, как каллиграфия и живопись, разведение цветов и уход за растениями, игра в шахматы и карты. Далее мы более подробно рассмотрим прогулки, пробежки, запускание воздушного змея, туризм и способы восстановления сил. Эти занятия помогают сформировать внутренний настрой, необходимый для сохранения крепкого здоровья и долгой жизни.

2. Прогулки и пробежки

1) Прогулки. В Китае говорят: «Хотите прожить до 99 лет – потрудитесь проходить по 100 шагов после каждого приёма пищи». Прогулка была отличным способом поддержания здоровья ещё с древнейших времён. Прогулка после еды способствует лучшей переработке и продвижению пищи, сокращая тем самым срок её пребывания в желудке. В тонкий кишечник пища поступает более пригодной для качественного переваривания и усвоения, так предупреждаются неполадки с желудком и кишечником.

Для людей среднего и пожилого возраста прогулка является наиболее простой и доступной формой физических упражнений. Хороша она и для людей, занятых сидячей работой, а также физически ослабленных и больных. Если прогуливаться по зелёной зоне, где воздух свеж, это пойдёт на пользу всему телу, особенно мышцам, суставам, сердцу, нервной и дыхательной системам. Почему?

Старая поговорка гласит: «Сперва ноги теряют былую подвижность, а потом приходит старость». Лёгкость в ногах и стопах жизненно важна, а ритмичная прогулка даёт хорошую нагрузку на мышцы. Следите, чтобы спина была прямой, а руки двигались в такт движению. Давая нагрузку на мышцы и суставы ног, вы не позволяете им стать жёсткими и атрофироваться, потерять подвижность. Чередование расслабления и напряжения в мышцах во время ходьбы улучшает кровотоки в ногах, облегчает работу сердца, стимулируя циркуляцию крови во всём теле.

Прогулки улучшают работу сердца, помогают току крови в коронарной артерии, снижают кровяное давление и уровень сахара в крови. Когда вы идёте, учащается сокращение сердечной мышцы, что позволяет улучшить кровоснабжение

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru и убыстрить кровоток. Ритмичная ходьба создаёт в теле некоторую вибрацию низкой частоты, дающую необходимый тонус гладкой мускулатуре кровеносных сосудов. Это предупреждает артериосклероз, а также болезни сосудов сердца и головного мозга.

Прогулки хорошо сказываются и на работе дыхательной системы. При ходьбе дыхание ритмично и мягко учащается и углубляется, работа диафрагмы усиливается, чтобы обеспечить возросшую потребность задействованных мышц в кислороде, и, как следствие, увеличивается жизненный объём лёгких, улучшается работа всей дыхательной системы.

Для людей, занятых сидячей работой, лёгкая и ритмичная ходьба помогает повысить нервный и мышечный тонус, увеличивает приток крови к головному мозгу, способствуя лучшему питанию нервных клеток, снимая утомление и успокаивая нервную систему.

Ходьба повышает скорость обмена веществ и увеличивает потребление энергии. Непродолжительная и неторопливая прогулка сжигает за час около 200 калорий, если проделать её в убыстрённом темпе, расход составит 300–360 калорий.

Исходя из расчёта, что при сжигании 3500 калорий, теряется 0,45 кг жира, то ежедневные получасовые прогулки способны «лишать» вас ежемесячно 0,67 кг жира. Поэтому полный пожилой человек, совершающий ежедневные прогулки, сможет благодаря им не только снизить вес, но и восстановить здоровье.

Практический опыт показывает, что прогулки являются наилучшей формой нагрузки для физически ослабленных людей среднего и пожилого возраста, а также имеющих проблемы с сердцем, страдающих от гипертонии и ожирения.

Прогулке, чтобы быть одной из форм физических упражнений, нужно соответствовать определённым требованиям. Наилучшим местом для неё являются окрестности озера, пруда или реки, где много деревьев, свежий воздух, спокойная обстановка и тропинка без ухабов. Это может быть парк или аллея, где зелень помогает успокоить нервы, снимает нагрузку на сердце и кровеносные сосуды, позволяет напитать клетки кислородом. Цветы в парках источают благоухание, благодаря чему нервная система может прийти в порядок, а вирусы и бактерии – быть начисто уничтожены.

На выбор одежды для прогулок тоже следует обратить внимание. Не слишком утепляйтесь (зимой важно лишь сохранять тело тёплым), а носки и обувь должны быть лёгкими по весу и удобными по форме.

При ходьбе не забывайте контролировать свою осанку. Тело должно быть прямым, голова поднята, грудь не вогнута, взгляд устремлён вперёд, а живот подтянут. Ягодицы должны быть напряжены, руки расслаблены и естественно размахивать в такт ходьбе. Необходимо сохранять равномерный темп. Следите, чтобы ваша походка не была то спешной, то замедленной.

Есть традиционный способ ходьбы, о котором в «Описании упражнений внутреннего цигун» говорится так: «Прогулка в 100 шагов с массажем живота обеими руками помогает растворить не переваренную пищу». То есть мягкий массаж живота при ходьбе помогает предупредить и излечить несварение и хронический гастрит, а также заболевания кишечника.

2) Пробежки. Пробежки в последнее время стали достаточно популярным видом физических упражнений. Некоторые даже называют их «идеальным упражнением». Какова же их польза?

Во-первых, бег трусой полезен для сердца. Из-за плохого состояния коронарной артерии пожилые люди часто страдают от заболеваний сердца и недостаточного кровоснабжения, что приводит к стенокардии и инфарктам миокарда. Работу коронарной артерии можно наладить. Благодаря стимуляции сердечной мышцы и кровотока лёгкие пробежки позволяют избежать возрастного сужения коронарной артерии, препятствуя возникновению болезней.

Во-вторых, бег ускоряет циркуляцию крови во всём теле, нормализует кровоснабжение и устраняет застойные явления. Вследствие поочерёдного напряжения и расслабления больших групп мышц усиливается венозный кровотоок, уменьшая застой крови в ногах и полости таза, предотвращая венозный тромбоз.

В-третьих, бег способствует расщеплению жиров, предупреждая их переизбыток в крови, снижая уровень липидов.

В-четвёртых, бег нормализует процессы возбуждения и торможения в головном мозгу, улучшая работу нервной системы, снимая усталость мозга и предотвращая возникновение невралгии.

Стимулируя обмен веществ, сжигая большое количество энергии, препятствуя отложению жиров, бег тем самым служит хорошим средством от ожирения и позволяет держать вес под контролем.

Говоря в общем, людям среднего возраста рекомендуются протяжённые и неторопливые пробежки, а пожилым – просто неспешные и расслабленные. Темп стоит выбирать каждому индивидуально в зависимости от своего физического состояния. При максимальной нагрузке частота пульса не должна превышать 120 ударов в минуту, а дыхание не должно быть учащённым и сбивчивым. При беге

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
дышать следует глубоко, протяжно, мягко, неспешно и ритмично. Старайтесь по возможности максимально использовать брюшное дыхание, когда живот выдаётся на вдохе и подтягивается при выдохе. Бежать следует легко и непринуждённо, с естественной отмашкой рук и без мышечного напряжения. Степень физической нагрузки всегда должна быть под контролем. Ежедневные 20–30-минутные пробежки принято считать наиболее оптимальными. Вначале лучше бегать пять–шесть раз в неделю или через день. Необходимо помнить, что мгновенного желаемого результата не получится и для того чтобы заметить пользу пробежек, вам потребуется усердие в течение некоторого времени.

3. Запускание воздушного змея

Китай является родиной воздушных змеев. Их запускают здесь уже более 2000 лет. Они были придуманы как имитация птичьего полёта. Родоначальником этого занятия считается легендарный плотник Лю Бань, живший в периоды Весны и Осени и Воюющих царств. Легенда гласит, что он «срезал бамбук, смастерил змея, и тот пролетал три дня».

Запускание воздушного змея может быть не только интересным занятием, но ещё и способом улучшения физического состояния. Врачи Древнего Китая считали, что «смотреть с открытым ртом вверх за парящим воздушным змеем, помогает устранить внутренний жар» и «запускание воздушного змея – это один из наилучших способов улучшить зрение».

Сегодня запускание воздушного змея стало популярно во всём мире. В Китае проводятся регулярные ежегодные фестивали воздушных змеев, на которые съезжаются любители и мастера со всех концов Китая и мира. Всё большее число людей начинает относиться к этому как к одной из разновидностей физических упражнений.

Не запускайте воздушного змея при плохой погоде, в ветреный, дождливый или снежный день. Держитесь подальше от линий электропередачи и высокого напряжения, они потенциально опасны. Не запускайте воздушного змея, если у вас болезнь, для которой характерны внезапные приступы.

Такой вид занятий не рекомендуется страдающим серьёзной формой ишемической болезни сердца, или стенокардии.

Кому же более всего подходит в качестве терапии запускание воздушного змея? В первую очередь – гипертоникам и неврастеникам. При запуске воздушного змея на душе становится легко и хорошо, благодаря этому снимается напряжение с коры и кровеносных сосудов головного мозга, и тем самым улучшается состояние у страдающих от повышенного кровяного давления и неврастении.

Во-вторых, это те, у кого кружится голова, близорукость или слабость зрительного нерва. При запуске воздушного змея приходится всматриваться в небесную даль, и это снимает переутомление с мышц вокруг глаз, излечивает головокружение и слабость зрительного нерва.

В-третьих, сюда входят те, у кого переизбыток внутреннего жара. Запускание воздушного змея в открытом поле, при ярком солнце и свежем воздухе способствует лучшей циркуляции крови и устраняет жар.

Помимо этих категорий людей, запускать воздушного змея в качестве средства улучшения своего физического состояния и восстановления здоровья могут все страдающие хроническими заболеваниями, если их состояние здоровья позволяет заняться этим.

Глава VI Правильное сочетание работы и отдыха

Между работой и отдыхом должно быть правильное равновесие. Это относится как к физическому, так и к умственному труду.

Понятия работы и отдыха достаточно относительные, и между ними не существует жёсткой и чёткой границы. Те, кто занят физическим трудом, в качестве отдыха после работы могут почитать книгу или газету, тогда как работникам умственного труда после работы (в качестве отдыха) следует дать себе физическую нагрузку. Для них это и будет отдых. Всякий может получить пользу от физических упражнений и отдыха, сыграв в какие-либо игры с мячом или в шахматы, участвуя в любительских концертах или театральных постановках.

Правильный баланс между работой и отдыхом необходим для сохранения хорошего

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
здоровья. Избыточность в чём-то одном может плохо сказаться на вашем
здоровье.

1. Работа полезна для здоровья

Есть старая поговорка: «Чем больше вы пользуетесь своими мозгами, тем умнее становитесь. Чем больше вы задействуете своё тело, тем сильнее оно становится. Чем чаще ваш мозг занят делом, тем моложе вы выглядите». Все ткани и органы тела «развиваются, если получают нагрузку, и деградируют, если ими не пользуются». Чем больше вы их задействуете, тем более развитыми они становятся. Без работы ткани и органы атрофируются и становятся немощны. Несмотря на то что в среднем возрасте начинается постепенная атрофия головного мозга, если он будет постоянно востребован, то этот процесс будет происходить гораздо медленнее. Если мозг – главный координатор процессов, происходящих в организме, не истощается, работа всех органов и тканей будет идти слаженно и сохранится в норме и тем самым замедлится процесс увядания. И в наши дни, и в древности среди работников умственного труда было немало долгожителей. Ранее уже упоминалось о Сунь Сямю, прожившем 101 год при правлении династии Тан. Чжэнь Цюань, знаменитый врач-иглоукалыватель, прожил 103 года, Ци Байши, знаменитый живописец современности, – 97 лет, Ма Иньчу, ученый демограф, – более 100 лет.

Поскольку тело в среднем возрасте физически слабеет, интенсивность труда также должна быть снижена. Однако никогда нельзя прекращать работать и быть активным. Чем меньше вы заняты трудом и движением, тем быстрее угасают ваши силы, ухудшается работа органов и тканей тела. Поэтому в среднем и пожилом возрасте необходимо выполнять какую-либо физическую работу или упражнения. Это не только позволит размять мышцы и суставы, усилить циркуляцию крови и жизненной энергии, улучшить работу сердца и обмен веществ, но и даст вам хороший настрой и внутреннюю свободу.

Людам среднего и пожилого возраста никогда нельзя позволять себе думать, что раз они стареют, то им не следует быть активными ни физически, ни умственно. Такой взгляд приводит к потере жизненности, и тогда старость овладевает человеком гораздо быстрее. Оставайтесь активны. Только так вы можете сохранить кровеносные сосуды головного мозга достаточно широкими, а клетки – жизнеспособными. Это замедлит угасание работы мозга, а вместе с ним и всех органов и тканей тела. Лишь в этом случае вы сможете сохранить дух молодости и долгую жизнь.

2. Чрезмерная работа вредна для здоровья

Для здоровья полезна работа. Но она должна всегда быть в меру. Перенапряжение или обременительный труд могут подорвать ваше здоровье. В традиционной китайской медицине такое состояние называют общим именем «болезнь работы».

В «Вопросах и ответах» сказано: «Затянувшееся всматривание вредит крови, затянувшееся лежание вредит жизненной энергии, затянувшееся сидение вредит плоти, затянувшееся стояние вредит костям, а затянувшееся хождение вредит связкам. Таковы вредные последствия пяти видов переутомления». Это показывает, что долгое смотрение, лежание, сидение, стояние и хождение могут оказаться неблагоприятными для здоровья, и нанести вред внутреннему состоянию организма. «Чжуан Цзы» («Книга мастера Чжуана») гласит: «Безостановочная работа приводит к болезням, а беспрестанное думание наносит внутренний вред».

Почему же чрезмерный труд вреден для здоровья? В традиционной китайской медицине считается, что перенапряжение делает беспокойной ян ци (мужскую энергию), способствует её переизбытку, который обращается во внутренний жар, нарушая равновесие между ян ци и инь ци, вызывает болезни. Чрезмерная усталость не только плохо сказывается на здоровье, но может поставить под угрозу и саму жизнь.

С возрастом ослабевают физиологические функции внутренних органов, провяляется спад физической силы и энергии. Поэтому пожилым людям нужно быть бдительными, чтобы избежать переутомления. Важно понять, что «вы сможете выполнять вашу работу хорошо, только если вы хорошо отдыхаете», и что «отдых позволяет сделать работу лучше». Отдых важен не только для здоровья, но и для работы. Один из великих людей как-то сказал: «Хорошо работать могут только те, кто хорошо отдыхает».

3. Отдых полезен для здоровья

Отдых позволяет снять усталость, поднять тонус, восстановить физические силы, улучшить производительность труда, сохранить нормальную работу тканей и органов тела. Кроме того, он укрепляет иммунитет и сопротивляемость организма.

Традиционная китайская медицина поощряет позитивный отдых. Что же это такое – «позитивный отдых»? Позитивный отдых вовсе не означает, что надо сидеть в кресле или лежать на диване. Речь идёт о нахождении здорового равновесия между умственной и физической работой, о смене деятельности, что делает жизнь богаче и разнообразнее, более значимой. Например, когда человек, занятый физическим трудом, устал после работы, он может посидеть, почитать книги или ещё что-нибудь, заняться самообразованием, углубляя и расширяя свои познания. Или же он может сыграть партию в шахматы или карты, и это будет для него позитивным отдыхом. Когда работник умственного труда устал после работы, он может заняться чем-либо на открытом воздухе, поухаживать за цветами или овощными грядками, покормить птиц, полить деревья, поиграть в мяч, проехаться на велосипеде, прогуляться пешком, потанцевать или забраться на гору, наконец. Для него это будет позитивным отдыхом.

4. Чрезмерный отдых вреден для здоровья

В традиционной китайской медицине любой переизбыток, будь то в отдыхе, сидении, лежании, радости или печали, половой жизни, считается вредным. Традиционная китайская медицина называет болезни, вызванные избыточным отдыхом общим именем «болезнь праздности». «Болезнь праздности» часто встречается в клинической практике. От неё часто страдают высокопоставленные чиновники, представители привилегированных сословий и хорошо обеспеченные люди. В народе это называют «болезнь богатства». Поскольку представители этой части населения живут в благоденствии, любят беззаботность и презирают работу, они могут подхватить «болезнь праздности». Есть старая китайская поговорка: «Жизнь возникает из несчастий и бед, а смерть – из праздности и удовольствий».

«Болезнь праздности» присуща и пенсионерам.

Из-за того что это заболевание часто встречается среди людей, вышедших в отставку или на пенсию, кто-то окрестил его «пенсионным синдромом». «Пенсионный синдром» является одной из разновидностей «болезни праздности». Он проявляется как апатичность, чувство одиночества, недовольство, опасения, подавленность, изнеможение, учащённое сердцебиение, потение, унылость жизни и отсутствие интересов. Человек, страдающий пенсионным синдромом, подолгу лежит или спит после еды, ничем не занят и ни к чему не стремится.

«Пенсионный синдром» может длиться до трёх лет. У кого-то это может занять больше, у кого-то – меньше времени. А кто-то и вовсе может никогда не оправиться от этого синдрома.

Выход на пенсию – это общая проблема для всех. Если не подойти к ее решению должным образом, можно получить «пенсионный синдром». Как этого избежать? Если быть предельно простым и кратким, то можно сказать: избегайте «избыточной праздности». Очень важно иметь правильное отношение к жизни и поставить перед собой цели, осуществлению которых вы посвятите оставшиеся годы. Чтобы жизнь была богаче и разнообразнее, принимайте участие в той сфере общественной жизни, которая вам близка, поддерживайте живое общение с друзьями, чтобы расширять свои познания, привнести в жизнь больше смысла и радости. Говоря кратко, смотрите на пенсию не как на конец жизни, а как на один из её этапов.

Глава VII

Здоровье и интимные отношения

Интимные отношения являются одним из методов, позволяющих улучшить здоровье. Врачи Древнего Китая придавали интимным отношениям большое значение в деле сохранения здоровья. При том, что ни в буддизме, ни в

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
даосизме следование вождению никоим образом не поощряется, из поколения в поколение передавались знания о сохранении здоровья при помощи половых связей.

1. Интимные отношения и здоровье

В «Книге установлений» сказано: «В мире людей наиболее желанны – это еда и питьё, мужчина и женщина». Под мужчиной и женщиной здесь подразумеваются интимные отношения между ними. Перефразировав, можно сказать, что еда, питьё и соитие являются неотъемлемой частью жизни людей. Здесь соитие рассматривается как не уступающее по значимости еде и питью, что указывает на его важную роль в сохранении здоровья. Если мужчина и женщина женаты, то половые связи для них просто необходимы, их отсутствие может вызвать болезни. Великий врач эпохи правления династии Тан Сунь Сямьё считал половую жизнь неотъемлемой и важной для здоровья. В «Тысяче золотых рецептов» он написал: «У мужчины должна быть женщина, а у женщины – мужчина. Если у него нет женщины, его мысли необузданны, когда мысли необузданны, они вредят рассудку, а повреждённый рассудок вреден для здоровья».

Даже в 60 лет и старше у людей должна сохраняться умеренная половая жизнь. Врач Сунь в своём трактате говорит, что крепкий человек в 60 лет может встречаться с женщиной раз в месяц, а если он очень крепок физически, то может приглашать к себе женщину всякий раз, когда возникает желание. Сунь Сямьё подчёркивает, что не следует это подавлять и начисто отбрасывать, и что пожилым людям следует поддерживать половые отношения без оглядки на свой возраст.

Когда у людей наступает пора полового созревания, в них естественно пробуждаются сексуальные желания. Если человек, достигший определённого возраста, не нашёл себе супруга или расстался с прошлым, но не нашёл нового, и потому не может удовлетворить свои сексуальные желания, то он начинает томиться. Это проявляется в нестабильном внутреннем состоянии, раздражительности, беспокойном сне, плохом аппетите, болезненном виде, худобе и упадке сил. У мужчин могут случаться поллюции, а женщинам может сниться соитие, у них возможны также нарушения менструального цикла или работы желез внутренней секреции. Кто-то в результате неудачного замужества или любви, потери супруга или неудачи в поиске партнёра может потерять душевное равновесие.

Регулярная и гармоничная половая жизнь способствует телесному и душевному здоровью супружеской пары, делает их отношения теплее и глубже, улучшает взаимопонимание в семье, что положительно сказывается на продолжительности их жизни. Многие исследования показывают, что недостаток регулярной и гармоничной половой жизни отрицательно сказывается на взаимоотношениях в семье и приводит к её распаду. Ухудшение семейных отношений или её распад, в свою очередь, отягчают внутреннее состояние, что не только дурно влияет на самочувствие, но может даже сократить жизнь.

Переизбыток в половой жизни также вреден для здоровья. Почему?

Приемлемые и умеренные половые связи не только не вредят, но даже приносят пользу здоровью. Однако переизбыток в этом может плохо сказаться на организме.

В традиционной китайской медицине термин «сексуальное переутомление» относится к вреду, который половые излишества могут нанести организму. Внутренний вред, возникший от «сексуального переутомления», в китайской медицине считается одним из самых тяжёлых. Поэтому врачи всех времён тратили много усилий, чтобы донести до людей опасность сексуальной ненасытности в половой жизни.

Современные исследования показывают, что половая жизнь имеет ощутимое влияние на организм человека. Помимо мужского семяизвержения, мужчина и женщина выделяют большое количество жидкостей и гормонов половых желез, что дорого обходится организму и плохо сказывается на здоровье. Половые излишества приводят к большим потерям этих драгоценных субстанций, нанося вред мужчине и женщине, но мужчина страдает больше. Жидкость, которую теряет мужчина, является смесью семени, секрета простаты и половых гормонов, вырабатываемых яичками. Половые излишества и избыточное семяизвержение увеличивают нагрузку на яички и истощают их. А истощение и уменьшение выработки половых гормонов ускоряет увядание тела. Поэтому переизбыток соитий приводит к раннему увяданию и преждевременной смерти. По этой причине в традиционной китайской медицине разработана научная теория «о вреде половых излишеств для почек». Краткие сроки жизни многих императоров Китая во многом были вызваны их невоздержанностью в половой

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru жизни.

Подводя итог, можно сказать, что обе крайности – отказ и несдержанность в половой жизни – наносят вред здоровью. Только приемлемые и умеренные половые связи полезны для здоровья и продлевают жизнь.

2. Интимная жизнь в среднем и пожилом возрасте

Что подразумевается под умеренностью в половых отношениях? Физические силы и уровень энергии в среднем и пожилом возрасте постепенно идут на убыль, и вместе с ними и половая активность.

В эти годы количество соитий следует сократить. В традиционной китайской медицине «эссенции почек» придаётся очень большое значение и считается, что половые излишества наносят вред и плохо сказываются на состоянии тела. Поэтому мудрецы всех династий призывали людей держать свою половую жизнь под контролем. Если вам уже за сорок, то еженедельные половые связи для вас вполне приемлемы, когда годы перешагнули за пятьдесят, половая близость раз в две недели будет полезна для вашего организма, а тем, кому за шестьдесят – раз в месяц. Тем, у кого слабое здоровье, лучше сократить количество соитий. Людям, страдающим от повышенного кровяного давления, ишемической болезни сердца, диабета и хронического старческого бронхита, помимо сокращения количества, следует избегать сильного возбуждения, чтобы не допустить несчастного случая. Когда при соитии возбуждение достигает своего апогея, пульс учащается до 120–180 ударов в минуту, а ритм дыхания может дойти до 60 в минуту, вместе с этим подскакивает кровяное давление. Сам акт соития очень больших усилий не требует, но может представлять угрозу для страдающих гипертонией и ишемической болезнью сердца. Старая китайская поговорка гласит: «В спальне жизнь может зародиться, а может и прекратиться. Если подойти к ней грамотно – поправит здоровье. Если безграмотно – может подрубить жизнь на корню».

3. Интимная гигиена

В среднем и пожилом возрасте лучше воздерживаться от половой связи, если вы устали, а тем пожилым людям, которые не могут нормально справляться со своей повседневной жизнью, лучше вообще воздерживаться от половых связей. Если человек очень устал или серьёзно болен, то половой акт для него может быть чреват тяжёлыми последствиями.

Избегайте соития после еды, выпивки (в особенности после банкетов) или принятия ванны, не стоит заниматься этим в нервном состоянии. Сунь Сымяо говорил: «Соития непозволительны после принятия ванны, после утомительной поездки, после приема пищи и алкоголя, если вы слишком возбуждены или очень подавлены, если у мужчины или женщины высокая температура (простудные заболевания), когда у женщины месячные, или сразу после родов».

Если после соития вас продует, это может вызвать паралич мышц лица и даже инсульт. Если вы уснёте после соития на открытом воздухе, то рискуете получить ревматоидный артрит, боль в мышцах и костях или спазмы. После этого не следует есть холодную пищу, пить холодную воду или принимать холодный душ, – это может привести к сильным желудочным болям, сжатию вульвы и даже смерти.

Глава VIII

Изучаем упражнения

Существует множество традиционных упражнений, простых и лёгких в изучении и применении, которые пользуются большой популярностью среди китайского народа.

1. «16 «следует» для сохранения здоровья»

«16 «следует»» – это традиционный набор упражнений для сохранения здоровья, основанных на методах цигун, которые были популярны ещё при правлении

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
династии Мин.

«16 «следует» для сохранения здоровья» – это 16 пунктов или существенных моментов, касающихся здоровья, которые, согласно классическим текстам, следующие.

«Следует часто расчёсывать волосы, следует часто растирать лицо, следует часто упражнять глаза, следует часто щёлкать по ушам, следует часто постукивать зубами, следует часто языком облизывать нёбо, следует часто сглатывать слюну, следует часто выдыхать застоявшийся воздух, следует часто массировать живот, следует часто сжимать задний проход, следует часто встряхивать конечности, следует часто растирать подошвы ног, следует часто растирать кожу, следует всегда держать поясницу в тепле, следует всегда прикрывать грудь, и следует всегда молчать при дефекации или мочеиспускании».

Теперь подробнее об этих упражнениях.

1) Следует часто расчёсывать волосы. Согните все пальцы и используя их в качестве расчёски, расчешите волосы ото лба к затылку, повторив так несколько раз. За один подход делайте по 100 расчёсываний мягко и не спеша. Наилучший результат от подобной процедуры вы получите при выполнении её в утренние часы. Поскольку это стимулирует и разминает биологически активные точки головы, то поможет устранить боль, улучшить зрение и понизить кровяное давление.

2) Следует часто растирать лицо. Потрите кисти друг о друга, чтобы разогреть их. Положите их на лицо так, чтобы средние пальцы оказались у крыльев носа. Начинайте массаж от точек ин-сян и мягко растирайте вверх ко лбу, затем в стороны и на щёки. Сделайте 30 растираний, лучше всего утром. Это освежит голову и снизит кровяное давление. Хорошо помогает от морщин.

3) Следует часто упражнять глаза. В этом упражнении следует медленно вращать глазами слева направо 14 раз, а затем справа налево 14 раз. После выполнения плотно зажмурьте глаза, а потом резко откройте. Улучшает зрение.

4) Следует часто щёлкать по ушам. Положите ладони на уши, мягко постучите 12 раз тремя средними пальцами по затылку. Затем поместите указательные пальцы на средние и соскальзывающими движениями постучите по затылку 12 раз, чтобы был чётко слышен звук затрещины. Делайте это после пробуждения утром, или когда почувствуете усталость. Помогает при звоне в ушах, головокружении и болезнях ушей. Хорошо сказывается на слухе и памяти.

5) Следует часто постукивать зубами. Мягко прикройте рот и слегка стукните верхними и нижними зубами. Постучите 24 раза коренными зубами, а затем 24 раза передними. Помогает улучшить состояние зубов.

6) Следует часто языком облизывать нёбо. Поднимите язык к верхнему нёбу, и кончиком лижете верхнее нёбо, чтобы встретились вместе инь и ян. Когда лижете, сосредоточьте внимание под языком и почувствуйте, как выделяется слюна.

7) Следует часто сглатывать слюну. Когда лижете верхнее нёбо языком, выделяется большое количество слюны. В традиционной китайской медицине слюне придаётся важное значение, её называют «золотой флюид», сокровище человеческого тела. Медленно сглотните слюну, чтобы она оросила внутренние органы, увлажнила конечности и волосы, способствовала перевариванию и усвоению, улучшила работу кишечника и желудка. Когда рот будет полон слюны, надуйте щёки, прополощите рот 36 раз и медленно сглотните слюну – лучше с характерным булькающим звуком, мысленно направьте её в дань-тянь под пупком.

8) Следует часто выдыхать застоявшийся воздух. Сперва задержите дыхание, раздув грудь и живот. Когда почувствуете, что и живот, и грудь наполнены воздухом, слегка поднимите голову и медленно откройте рот, выдыхая застоявшийся воздух из живота и груди. Повторите 5–7 раз. Помогает изгнать накопившийся застоялый воздух, освободить грудную клетку для ровного и беспрепятственного дыхания, устраняет астму и боли.

9) Следует часто массировать живот. Сперва потрите кисти друг о друга, чтобы согреть их, и положите на пупок, мужчины – левую поверх правой, а женщины – правую поверх левой. Двигайте их вокруг пупка по часовой стрелке 36 раз, постепенно увеличивая радиус описываемой окружности, а затем против часовой стрелки 36 раз, постепенно уменьшая радиус. Это способствует перистальтике желудка и кишечника, делает ровным дыхание, устраняет застой пищи, улучшает пищеварение и усвоение, предупреждает и излечивает желудочные и кишечные заболевания.

10) Следует часто сжимать задний проход. Сперва сделайте глубокий вдох, а затем с силой сожмите задний проход и подтяните его вместе с промежностью. Задержитесь на какой-то момент, потом расслабьтесь и медленно выпустите воздух. Повторите упражнение 5–7 раз. Это помогает поднять ян ци, предотвращает и излечивает геморрой, выпадение прямой кишки и свищи в заднем проходе.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

11) Следует часто встряхивать конечности. Плотно сомкните кисти рук, вращайте верхней частью тела, описывая круги слева направо 24 раза, а потом справа налево 24 раза. Присядьте на стул, поднимите левую ногу и медленно вытяните её вперёд, пальцы направлены вверх. Когда нога будет почти прямой, толкните, словно ударяя, пятку вперёд и вниз с умеренной силой. Прделайте то же с правой ногой. Повторите упражнение 5 раз. Это растягивает суставы и конечности, удаляет блоки в меридианах и коллатералях, предупреждает и устраняет боли в суставах, укрепляет ноги.

12) Следует часто растирать подошвы ног. Перед сном, предварительно вымыв стопы тёплой водой, потрите кисти рук друг о друга, чтобы разогреть их, и разомните точки юн-цюань на подошвах обеих ног. Выполните по 50–100 неспешных вращательных движений. Это поможет укрепить почки, согреть стопы, наладить взаимосвязь между сердцем и почками, успокоить печень и улучшить зрение.

13) Следует часто растирать кожу. Поглаживающими движениями разотрите кожу на всём теле. Сперва разотрите ладони, чтобы они стали тёплыми, а затем поглаживающими движениями разотрите кожу в следующем порядке: начните с точки бай-хуэй на макушке головы, перейдите на лицо, потом на левое и правое плечо и руку, грудь, живот, обе стороны рёбер, обе стороны поясицы и затем левую и правую ноги. Это способствует плавному кровотоку и движению жизненной энергии, делает гладкой кожу.

14) и 15) Следует всегда держать поясицу в тепле, а грудь – прикрытой.

16) Всегда молчать при дефекации или мочеиспускании. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, в человеческом теле есть два основных меридиана: меридиан Ду, проходящий по средней линии спины, являющийся морем меридианов ян, и меридиан Жэнь, проходящий по средней линии груди и живота, являющийся морем меридианов инь. Поэтому оберегать грудь и спину очень важно, ведь они связаны с нормальной работой меридианов Ду и Жэнь. Смотрите вверх, а рот держите плотно закрытым, когда испражняетесь или писаете, это не даст выйти из организма жизненно важным субстанциям.

Эти «16 «следует» для сохранения здоровья» имеют под собой весомое научное обоснование, что также способствует их столь широкой популярности. При выполнении упражнений сохраняйте сосредоточенность ума, тишину и покой. Движения должны быть неспешными, а дыхание – естественным. Если вы будете настойчивы и последовательны, соблюдая установленный порядок упражнений, их положительный эффект неминуемо проявится.

2. Упражнения Лао-цзы для мозга

Лао-цзы – мудрец, живший в Китае в период Весны и Осени (770–476 до н. э.) и явившийся основоположником учений даосизма. Согласно преданиям, он разработал набор упражнений для улучшения работы головного мозга. Ниже приводится описание упражнений, отобранных последующими поколениями.

1) Открытие точки инь-тан. Точка инь-тан расположена между бровями. Несколькоими круговыми движениями больших пальцев рук разотрите виски, а затем подушечками средних пальцев разотрите точки инь-тан по 16 раз (рис. 8-1).

2) Растирание глаз. Кончиками указательных пальцев разотрите глазницы и область вокруг них по 16 раз. Выполняйте одновременно на обоих глазах (рис. 8-2).

3) Толкание точек ди-цан. Точки ди-цан расположены примерно в полутора сантиметрах от уголков рта. При выполнении упражнения слегка приоткройте рот, нажимайте и толкайте точки ди-цан кончиками больших пальцев рук по 16 раз (рис. 8-3).

4) Надавливание на точки сы-бай. Точки сы-бай расположены примерно в полутора сантиметрах вниз от глазниц. Надавливайте кончиками указательных пальцев на точки сы-бай снизу вверх по 16 раз (рис. 8-4).

5) Растирание носа. Потрите нос возвышениями больших пальцев обеих рук (тенарами) по 16 раз (рис. 8-5).

6) Растирание шеи. Положите ладони по обеим сторонам шеи, и потрите шею сверху вниз 16 раз (рис. 8-6).

7) Умывание по кошачьи. Потрите лицо ладонями обеих рук 16 раз (рис. 8-7).

8) Расчёсывание волос. Разведите пальцы и потрите голову ото лба к затылку. Запустите кончики пальцев под волосы, и помассируйте основные связки и кровеносные сосуды головы. Расчешитесь таким образом 16 раз (рис. 8-8).

9) Стучать в небесный барабан. Прикройте уши ладонями. Щёлкайте большими и средними пальцами по точкам фэн-чи, расположенным под затылочной костью, 16 раз (рис. 8-9).

После выполнения этих девяти упражнений, на какой-то момент плотно зажмите

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
уши ладонями, а затем с силой оторвите руки. Повторите 3–5 раз. На этом весь комплекс закончен.

3. Расчёсывание волос как упражнение

Ещё в древности в Китае были проведены исследования, показавшие взаимосвязь между расчёсыванием волос и сохранением здоровья. Записи об этом дошли до нас в текстах тех времён. В одном из трактатов сказано: «Помимо питания и упражнений, в деле сохранения здоровья есть ещё два важных момента, это расчёсывание волос и омоложение стоп».

Частое расчёсывание волос не только помогает рассеять патогенный ветер, устранить жар и дать питание волосам, но и полезно для здоровья в общем. Безусловно, в древности представление о расчёсывании волос было отличным от принятого в наши дни. Тогда это было одним из видов массажа, где в качестве инструмента выступала не расчёска, а руки. Эти упражнения применялись и видоизменялись на протяжении поколений.

Процедура расчёсывания включает в себя массаж семи биологически активных точек (рис. 8–10):

- 1) цуань-чжу, расположена у начала брови;
- 2) шэнь-тин, расположена по центру на передней линии волос;
- 3) цянь-дин, расположена на средней линии головы, чуть впереди от макушки;
- 4) нао-ху, эта важная точка расположена в углублении на верхнем крае затылочного бугра;
- 5) эр-хоу, расположена в углублении за ухом;
- 6) э-гу, расположена у нижнего края уха;
- 7) тянь-мэнь, расположена на кости у верхнего края уха.

Расчёсывающий массаж выполняется следующим образом.

- 1) Сперва согните пальцы рук, чтобы они походили на грабли. Поместите большие пальцы на точки тянь-мэнь, а остальные пальцы равномерно разведите в стороны, положив мизинцы на точки цуань-чжу. Это начальное положение.
- 2) В начале толкайте пятерню вверх, словно чешете зудящее место. Мизинцы движутся по центральной линии, проходя через точку шэнь-тин к цянь-дин. Толкая дальше к затылку, нажимайте указательными пальцами на нао-ху. Потом надавите большими пальцами на эр-хоу. В конце через точки э-гу верните пальцы на тянь-мэнь. Это составит один круг, занимая по времени около пяти секунд. Упражнение оживляет циркуляцию крови во всех сосудах черепа. Такой массаж не только способствует лучшему кровотоку в сосудах головного мозга, но и улучшает мозговую деятельность, предупреждает головокружения. Регулярное выполнение содействует росту новых волос, может уйти седина и вернуться былой блеск, кожа лица станет нежнее, и сойдут пятна. Иногда даже у лысых от такого массажа вырастают волосы.

Упражнение должно выполняться ни слишком быстро, ни слишком медленно. Делайте его с желанием. Повторять следует по 30 раз утром и вечером. В общей сложности это занимает две с половиной минуты, и может выполняться лёжа, сидя, стоя или прогуливаясь.

4. Упражнения для органов чувств

К органам чувств относятся рот, нос, уши и глаза. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, существует тесная связь между органами чувств и внутренними органами тела. К примеру, язык связан с сердцем, глаза – с печенью, почки – с ушами, лёгкие – с носом и подносовым желобком. Поэтому состояние органов чувств сказывается на внутренних органах.

1) Шесть традиционных комплексов упражнений для органов чувств.

[1] Упражнение для глаз.

Держите голову ровно, а глаза – закрытыми. Выполните 9 раз вращение глазами яблоками слева направо, а затем 9 раз справа налево. Делайте так регулярно и часто. Поможет предотвратить ослабление зрения в среднем и пожилом возрасте.

[2] Упражнение для языка.

На вдохе лижите языком верхнюю челюсть, молча проговаривая в уме звук «хаш», задержитесь на какой-то момент, продолжая лизать верхнюю челюсть языком, молча проговаривая звук «хё». В это время направьте воздух в низ живота, медленно опустите кончик языка и не торопясь выдохните, молча проговаривая звук «си». Это упражнение помогает соединить меридианы Ду и Жэнь, вырабатывать семя и сохранять флюиды тела. (Ду и Жэнь – это два из восьми дополнительных (так называемых «чудесных») меридианов. Первый

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru является морем меридианов ян, выполняя руководящую роль среди них. А второй является морем меридианов инь, координирующим работу всех меридианов инь.)

[3] Упражнение для ушей.

Мягко массируйте задние поверхности ушей подушечками больших пальцев снизу вверх 49 раз. После этого вставьте кончики мизинцев в ушные проходы и потрясите ими 49 раз, резко выдернув по завершении. Нажимая средними пальцами на козелок, зажмите уши 49 раз. Помогает при звоне в ушах и неинфекционных болезнях ушей.

[4] Упражнение для жэнь-чжун.

Закройте глаза и кончиком большого пальца одной из рук помассируйте, слегка надавливая, точку жэнь-чжун (в центре подносового желобка). Помогает при болезни Меньера и временной рассеянности.

[5] Упражнение для ин-сян.

Разотрите подушечками средних пальцев рук, двигая ими взад-вперёд, точки ин-сян, пока они не станут тёплыми. «Напитайте» ин-сян внутренней энергией пальцев. (Точки ин-сян расположены по обеим сторонам от крыльев носа, в боковой борозде.) Помогает предотвратить и излечить обморожение носа и угри.

[6] Упражнение для зубов.

Традиционное упражнение включает в себя щёлканье зубами, перемешивание слюны, полоскание слюной и выпучивание. Выполняется это следующим образом. Проснувшись по утру или отходя ко сну вечером, щёлкните коренными зубами, потом передними, а затем правыми и левыми клыками. Щёлкайте отдельно. Следует выполнять это в вышеописанной последовательности, поскольку зубы расположены неодинаково и щёлкнуть всеми одновременно не представляется возможным.

После каждого прощёлкивания пошевелите языком вокруг оснований зубов, по дёснам и внутренней поверхности щёк. При выделении большого количества слюны задержите её во рту и несколько раз сполосните ею зубы, после чего медленно её проглотите. В традиционной китайской медицине слюна считается одним из жизненно важных флюидов тела, которые не подобает выплёвывать. Следующим шагом будет массаж языком дёсен. Это помогает наладить ровную циркуляцию крови в дёснах. Плотно сожмите зубы и надуйте щёки. Когда выделится обилие слюны, медленно её сглотните. Эти упражнения занимают около 10 минут. Относительно того, сколько раз следует их повторять, каких-либо ограничений не существует, но по меньшей мере стоит выполнить их раз по 40–50. Если же у вас возникнет желание повторить их несколько сотен раз, то можете себе это позволить.

Между делом мы хотели бы дать ещё один способ укрепления зубов. При мочеиспускании закройте глаза, задержите дыхание и сожмите зубы. Это называют «закрывать небесные врата», благодаря чему укрепляются зубы. Таким способом защиты своих зубов пользуются многие пожилые люди. Почему же сжатие зубов укрепляет их? Потому, что при сжатии массируется их основание, усиливается кровоток, и их упрочение и укрепление происходит естественно. Поскольку в процессе получения организмом питательных веществ зубы имеют первоочередную важность, круглогодичная забота о них приносит пользу всему телу. Таким образом, усердие в щёлкании зубами способствует продлению жизни.

2) Упражнение для глаз.

Ещё с давних времён для сохранения зрения широко использовали упражнения и самомассаж. В записях, дошедших до нас из глубины веков, приводятся следующие методы, сохранившие свою популярность по сей день.

[1] Вращайте глазами 7 раз влево и 7 раз вправо. На какой-то момент плотно зажмурьтесь, а затем резко откройте глаза.

[2] Надавите руками 27 раз на точки сяо сюе-чжун (юй-вэй) в наружных углах глаз.

[3] Обратной стороной больших пальцев нажмите на сяо сюе-чжун 36 раз, а затем надавите на внутренние уголки глаз 36 раз.

Ниже приводится набор простых упражнений для глаз (рис. 8–11).

[1] Разминание точек тянь-ин. Закройте глаза и разомните верхнюю часть глазницы под бровями подушечками больших пальцев.

[2] Разминание точек цин-мин. Большим и указательным пальцем правой или левой руки разомните основание носа, сперва давление должно быть направлено вниз, а затем вверх.

[3] Растирание точек сы-бай. Сперва поместите средние и указательные пальцы обеих рук по обеим сторонам носа, большие пальцы уприте в углубление кости нижней челюсти, полностью согните мизинец, безымянный и средний пальцы, а указательными трите и давите центральную часть щёк (по центру глазницы, на палец ниже её нижнего края).

[4] Надавливание на виски и массаж глазниц. Полностью согните четыре пальца и надавите на виски подушечками больших пальцев. Внутренней стороной второй

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
фаланги указательных пальцев массируйте глазницы лёгкими круговыми движениями, сперва верхнюю часть, а затем нижнюю (то есть в направлении изнутри вверх, поверху наружу, снаружи вниз и понизу вовнутрь), пройдясь таким образом надавливая и массируя – по всем точкам глазницы (цуань-чжу, юй-яо, сы-чжу-кун, тун-цзы-ляо и чэн-ци).

Эти упражнения стоит делать один–два раза в день, совершая по 20–30 массирующих движений. Точки нужно определять чётко, движения должны быть мягкими и неспешными, от массажа должно возникать чувство онемения и болезненности.

3) Упражнение из шестнадцати этапов для защиты зрения.

[1] Массаж лица. Движениями, напоминающими умывающуюся кошку, помассируйте лицо кистью одной руки. При массаже уделите основное внимание бровям и глазам. Нет необходимости делать это продолжительно. Заканчивайте, когда кожа лица слегка согреется (рис. 8-12).

[2] Растирание головы. Пальцами одной или обеих рук разотрите корни волос так, чтобы прояснилась голова и заблестели глаза (рис. 8-13).

[3] Стучать в барабан. Постучите пальцами обеих рук по голове ото лба до затылка. Это хорошо влияет на зрение (рис. 8-14).

[4] Закрывать глаза. Закройте глаза на несколько секунд или до минуты. Позволяет сохранить хорошее зрение и снять с глаз усталость.

[5] Смотреть вдаль. Смотрите, сколько сможете, из вашего окна в синее небо и на белые облака или же на пятнышки на дальней стене. Помогает отрегулировать зрение и избежать его ослабления, вызванного деформацией глазного яблока.

[6] Моргать. Дважды моргните, а потом плотно зажмурьтесь на какой-то момент, после чего резко и широко откройте глаза. Повторите всё упражнение 2–3 раза.

[7] Смотреть вокруг. Держите голову прямо, плавно двигая глазами яблоками влево и вправо. Повторите так несколько раз.

[8] Смотреть пристально, как тигр. Поверните голову, чтобы оглянуться назад, попеременно влево и вправо, 4–5 раз. Предупреждает и излечивает болезни шейных позвонков, а также улучшает зрение (рис. 8-15).

[9] Таращиться. Широко раскройте глаза и внимательно смотрите на что-либо внутри или снаружи комнаты. Объект должен находиться либо на уровне, либо немного ниже глаз. После этого прикройте глаза на некоторое время и представьте в уме увиденный образ. Повторите упражнение 2–3 раза. Помогает улучшить как зрение, так и память.

[10] Вращать глазами. Проснувшись утром, сделайте 4–5 вращательных движений глазами сперва по, а затем против часовой стрелки, держа глаза закрытыми. Потом откройте глаза и повторите упражнение. Вечером начните с вращения открытыми глазами, а затем перейдите к упражнению с закрытыми глазами.

[11] Утюжить глаза. С силой потрите кисти рук друг о друга, чтобы они стали тёплыми. Ладонями проутюжьте глаза и несколько раз легко надавите на них (рис. 8-16).

[12] Точечное надавливание. Суставами указательных или больших пальцев нажмите несколько раз на биологически активные точки глаз и области вокруг них, а также на те, что расположены на бровях (рис. 8-11). Делайте для каждой точки только одно–два вращательных движения. Сила нажима должна быть от легкой до тяжёлой. После этого сделайте мягкий массаж.

[13] Пощипывать уголки глаз возле носа. Закройте глаза, большим и средним пальцами ущипните уголки глаз возле носа. Указательным пальцем надавите на точку инь-тан между бровей, и задержите дыхание. Затем, продолжая пощипывать и надавливать тремя пальцами, выдохните, когда почувствуете спёртость. Упражнение выполняется один раз.

[14] Вытирать затылок. Одной рукой надавите на верхнюю часть затылка и с силой вытрите его сверху вниз несколько раз (рис. 8-17).

[15] Расслабить спину. Сделайте глубокий вдох, чтобы раздулась грудь, и втяните живот. В то же время поднимите голову вверх, чтобы максимально вытянуть вверх позвоночник, а затем выдохните и вернитесь в своё первоначальное положение.

[16] Тереть рёбра. Основаниями ладоней медленно, но сильно разотрите рёбра с обеих сторон. Прodelайте это более 10 раз, а затем пожмите поочередно плечами также более 10 раз (рис. 8-18).

5. Упражнения для пальцев рук

У китайцев популярно развлечение, когда складывают руки определённым

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru образом, получая на стене удивительные формы теней. Эти образы могут быть очень разнообразны и живы, а потому ими часто поддразнивают детей.

Некоторые из этих положений рук являются также неплохим упражнением, улучшающим работу головного мозга и кровеносных сосудов. Есть даже такая поговорка: «Люди с проворными руками – сообразительны».

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, на пальцах расположено много биологически активных точек, проходят основные и дополнительные меридианы, и потому они очень тесно связаны с состоянием здоровья. Если должным образом воздействовать на все эти меридианы и точки, то это поможет сохранить крепкое здоровье и избавиться от болезней.

Постарайтесь находить вечерами время, чтобы поиграть со своими детьми в подобные игры. Это не только благотворно скажется на здоровье вашем и ваших детей, но и создаст в доме более радостную атмосферу, поможет детям развить воображение. Так можно одним махом поймать трёх зайцев. Ниже приводятся несколько простых игр, на основании которых вы можете придумать массу своих собственных.

[1] Креветка. Скрестите мизинцы и безымянные пальцы и коснитесь указательными пальцами кончиков безымянных. Соедините средние пальцы и выпрямите их, а большие разведите в стороны или мягко согните. На стене появится тень, напоминающая живую креветку (рис. 8-19).

[2] Лошадь. Плотно соедините кисти рук. Выпрямите мизинцы и скрестите средние и безымянные пальцы. Большие пальцы отверните друг от друга, чтобы на стене появилась голова лошади (рис. 8-20).

[3] Собака. Накройте внешнюю поверхность левого указательного пальца четырьмя пальцами правой руки. Прижмите указательный и средний пальцы левой руки друг к другу, соедините подобным же образом мизинец и безымянный палец той же руки.

Смыкайте и размыкайте пары пальцев. На стене появится тень грозного пса (рис. 8-21).

[4] Кролик. Соедините кисти тыльными сторонами и сцепите мизинец и указательный палец рук. Средний и безымянный пальцы могут двигаться свободно. Два верхних пальца будут служить ушами, а два нижних – лапами кролика, вытянутому большому пальцу нижней руки оставим роль хвоста (рис. 8-22).

[5] Сова. Скрестите мизинец и безымянный палец, прижмите безымянные пальцы указательными. Соедините средние пальцы и согните их.

Соединив кончики больших и указательных пальцев друг с другом, получите голову совы (рис. 8-23).

6. Упражнения на сгибание пальцев

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, основу системы меридианов человеческого тела составляют три меридиана инь на руке, три меридиана инь на ноге, три меридиана ян на руке, три меридиана ян на ноге. Эти 12 меридианов являются главными путями движения крови и ци (жизненной энергии) и образуют основной корпус системы меридианов. Эта система играет важную роль в физиологических и патогенных процессах тела и исполняет ведущую роль в процессе лечения.

12 меридианов: меридиан лёгких тай-инь на руке, меридиан толстого кишечника ян-мин на руке, меридиан желудка ян-мин на ноге, меридиан селезёнки-поджелудочной железы тай-инь на ноге, меридиан сердца шао-инь на руке, меридиан тонкого кишечника тай-ян на руке, меридиан мочевого пузыря тай-ян на ноге, меридиан почек шао-инь на ноге, меридиан перикарда цзюэ-инь на руке, меридиан трёх обогревателей шао-ян на руке, меридиан желчного пузыря шао-ян на ноге, меридиан печени цзюэ-инь на ноге.

Основное направление их хода следующее: три меридиана инь на руке идут от грудной клетки к кистям, три меридиана ян на руке идут от кистей к голове, три меридиана инь на ноге идут от стоп к животу, а три меридиана ян на ноге идут от головы к стопам. Помимо этого, есть еще множество других, более сложных основных и дополнительных путей, по которым происходит движение в теле.

Упражнения на сгибание пальцев напрямую основаны на теории 12 меридианов и эффективны в налаживании их работы. Особо хорошо они сказываются на работе сердца и головного мозга, предупреждая и излечивая заболевания сердечно-сосудистой системы и головного мозга.

Теперь об их выполнении.

Исходное положение. Ровно сядьте на стул, спина прямая (при выполнении упражнений никогда не облакачивайтесь на спинку стула), грудь слегка выпячена, живот подтянут, плечи расслаблены, руки опущены, в подмышках

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru остаётся небольшая «воздушная подушка» размером примерно с яйцо. Согните руки в локтях до горизонтального положения, ладони направлены вниз и по форме напоминают черепицу. Язык касается верхнего нёба, коренные зубы плотно сжаты, а глаза слегка прикрыты (рис. 8-24).

Порядок сгибания пальцев следующий: 2, 4, 1, 5, 3, или на словах: указательный, безымянный, большой, мизинец и средний.

Под сгибанием пальцев подразумевается их соединение и разведение.

[1] Сгибание указательных пальцев. Медленно согните указательные пальцы вниз и далее к центру ладони – чем ближе, тем лучше. Это относится к соединению. Задержитесь так 20–60 секунд. Медленно распрямите пальцы обратно в исходное положение. Это относится к разведению пальцев (рис. 8-25).

[2] Сгибание безымянных пальцев выполняется аналогично вышеописанному (рис. 8-26).

[3] Сгибание больших пальцев аналогично вышеописанному (8-27).

[4] Сгибание мизинцев аналогично вышеописанному (8-28).

[5] Сгибание средних пальцев аналогично вышеописанному (8-29).

При сгибании пальцев рук было бы хорошо, если бы вы проделывали одновременно то же самое с аналогичными пальцами ног. Сгибать поочередно пальцы ног достаточно не просто, но всё же попытайтесь это сделать в той же последовательности (2, 4, 1, 5, 3).

Эффект будет ощутимее, если процесс будет сознательно контролироваться.

Умельцы, как говорят, могут без труда сгибать пальцы на своих ногах один за другим.

После того как вы выполнили сгибание с каждым из пяти пальцев, медленно поверните ладони кверху и глубоко вдохните носом (рис. 8-30). Из положения рук, поднятых на уровень груди, ладонями кверху, опустите кисти медленно вниз, выдыхая через рот (рис. 8-31). Повторите упражнение 3–5 раз.

7. Упражнения, массирующие поясницу

Массаж, который получает поясница при выполнении этих упражнений, помогает сохранить её в хорошем состоянии. Благодаря подобным физиотерапевтическим процедурам также могут быть устранены функциональные расстройства, связанные с поясницей. Они достаточно просты и легки для изучения и в то же время оказывают хорошее лечебное воздействие. Биологически активные точки, задействованные в этих упражнениях, показаны на рисунке 8-32.

Упражнения включают в себя растирание, разминание, массажирование, постукивание, захватывание и вращение.

[1] Растирание. Сядьте прямо, стопы на ширине плеч, потрите кисти рук друг о друга несколько десятков раз. Когда они станут тёплыми, поместите их плотно по обеим сторонам поясницы (на углубления, примерно в 10 сантиметрах в стороны от выдающихся частей третьего поясничного позвонка). Выдержав так 3–5 циклов дыхания, с силой разотрите ладонями спину по обеим сторонам от поясничного отдела позвоночника, вниз до точки чан-цян на копчике (между кончиком копчика и задним проходом), а вверх – докуда позволяет гибкость рук. Повторите упражнение 36 раз (рис. 8-33).

[2] Разминание. Большими и указательными пальцами обеих рук месите кожу по ходу позвоночника, начиная от точки мин-мэнь, которая является проекцией пупка на спину (между остистыми отростками II и III поясничных позвонков) и вниз, разминая и расслабляя копчик. Разомните позвоночник таким образом 4 раза (рис. 8-34).

[3] Массажирование. Неплотно сожмите кулаки рёбрами ладоней вниз. Разотрите и промассируйте суставами пальцев поясницу с обеих сторон. Сперва выполняйте вращательные движения по часовой стрелке 18 раз, а затем против – 18 раз. Обе стороны можно массировать либо по отдельности, либо одновременно (рис. 8-35).

[4] Постукивание. Неплотно сожмите кулаки, рёбра ладоней направлены вверх. Постукивайте крестец слегка двумя кулаками одновременно (рис. 8-36).

[5] Захватывание. Положите руки на пояс, чтобы большие пальцы оказались на поясничном отделе позвоночника, а остальные по обе стороны от него.

Захватите кожу подушечками пальцев обеих рук одновременно (будьте осторожны, если у вас длинные ногти, – вы можете повредить кожу). Повторите 36 раз (рис. 8-37).

[6] Вращение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе (рис. 8-38).

1) С силой толкните обе руки вперёд, живот должен быть наружу, а телом прогнитесь назад.

2) С силой толкните левую руку вправо, наклонив, насколько возможно,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
верхнюю часть тела вправо.

3) С силой толкните обе руки назад, с усилием подав ягодичи назад, и наклонив верхнюю часть тела вперёд насколько возможно.

4) С силой толкните правую руку влево, наклонив, насколько возможно, верхнюю часть тела влево.

Эти четыре движения составляют один цикл. Сделайте 9 вращений в пояснице по часовой стрелке, и 9 вращений против.

Следите, чтобы вращение в пояснице было медленным, не слишком резким и без особых усилий, чтобы избежать растяжений.

Есть ещё пара моментов, на которые следует обратить внимание.

Положение тела. В большинстве случаев лучше выполнять упражнения в положении сидя. Если в комнате температура низкая, можно выполнять упражнение лёжа на кровати на боку и укрывшись одеялом, массируя обе стороны по очереди. Вращение можно выполнять стоя, одевшись соответственно температуре.

Количество раз. Если вы просто хотите предотвратить прострел, то достаточно выполнять каждое упражнение по 36 раз. Если же использовать его как лечебное мероприятие, то количество повторений может быть увеличено до 50, 60, 100 или 200, чтобы выступил лёгкий пот. Соблюдайте осторожность, чтобы не переусердствовать, и избегайте сильного утомления.

В завершении хотелось бы разъяснить, почему растирание поясницы имеет столь явный эффект на предупреждение прострела.

С точки зрения медицины растирание и массажирование поясницы помогает расширить сеть капилляров в кожном покрове поясницы, улучшить кровоток и кровоснабжение, питание поясничных мышц, ускорить выведение продуктов распада при обмене веществ, развить поясничные мышцы и предотвратить их атрофию, повысить эластичность и прочность связок, подвижность позвоночника. По этим причинам упражнения по растиранию поясницы могут предотвратить и излечить функциональный прострел и особенно хорошо помогают при хроническом растяжении поясничных мышц, острых растяжениях поясницы и обычном простреле. Некоторый лечебный эффект может наблюдаться при выступающих межпозвоночных дисках и ишиасе.

Эти упражнения категорически противопоказаны страдающим прострелом, связанным с туберкулёзом, опухолями, переломами костей и воспалениями, вызванными бактериями.

8. «Голодный тигр выпрямляет спину» – простое динамическое упражнение цигун

Упражнение «голодный тигр выпрямляет спину» пришло из боевых искусств – из знаменитой китайской школы Удан. Оно хорошо помогает в лечении многих болезней респираторной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Применительно к боевым искусствам оно позволяет начинающим понять и прочувствовать принцип высвобождения энергии всего тела для увеличения взрывной силы.

Упражнение представляет из себя непрерывную последовательность движений со сменой позиций. Для него характерен свободный, лёгкий, текучий, энергичный и мощный ритм, а также умеренные, отточенные, связанные и непрерывные рифма и метр. Движения сочетают в себе жёсткость и мягкость, они иногда быстры, иногда медленны, дополняя друг друга подобно инь и ян.

Исходное положение.

Стопы чуть шире плеч, параллельны друг другу, носки направлены вперёд.

Важные моменты. Шея должна быть прямой, а голова – поднята. Взгляд направлен прямо вперёд, подбородок втянут. Лицо всегда остаётся естественным и расслабленным. Расслабьте плечи и слегка втяните грудь.

Руки опущены по бокам, пальцы слегка разведены, ладони расслаблены, ягодичи и задний проход подтянуты. Ноги чуть согнуты, а колени в таком положении, словно вы что-то держите меж них. Подушечки и пальцы ног должны касаться земли, мысленно углубите их в землю, как большое дерево пускает корни.

Проверьте ещё раз своё положение, чтобы все части тела были в должном состоянии, описанном выше. Выполните проверку трижды, изгоняя застоявшийся воздух из всего тела и позволяя свежему воздуху наполнить его. К слову сказать, это первоначальное упражнение может выполняться в качестве самостоятельного, статичного упражнения, что также окажет положительный эффект на здоровье.

Упражнение состоит из шести движений.

[1] Ударять кулаками по ушам. Поднимите руки через стороны по дуге вверх, постепенно поворачивая ладони вниз. Одновременно представляйте, словно поясница и бедра через колени оседают на подушечки стоп. Медленно и ровно вдохните. Когда ладони достигнут уровня плеч, поверните предплечья

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru вовнутрь, слегка согнув руки вперёд. Ладони направлены наружу, словно держа что-то. Большие пальцы рук направлены вниз, остальные – вперёд, тыльные стороны кистей обращены друг к другу. Движение напоминает ветер, ударяющий по ушам.

Продолжая движение, продолжайте вдыхать медленно и ровно, развилки между большим и указательным пальцами обеих рук находятся на уровне глаз, и руки образуют большой круг (рис. 8-39).

[2] Тигр припадает к земле на вершине. Продолжайте предыдущее движение, медленно и ровно выдыхая. Согните руки назад, подтянув ладони к одной плоскости с ушами и придав им форму тигриных лап. Пальцы согнуты, словно держат мячик, плечи опущены, локти направлены вниз, грудь открыта, а спина прямая. Ци (жизненная энергия) теперь обратно стекает в дань-тянь (рис. 8-40).

[3] Свиристый тигр выпускает когти. Продолжайте предыдущее движение, медленно и ровно вдыхая. Вытяните тигриные лапы вперёд, большие пальцы направлены вниз, ладони – вперёд. Предплечья повернуты вовнутрь, локтевые суставы – вниз, грудь втянута, спина прямая, кисти согнуты кверху в запястьях. Локти направлены вниз, живот подтянут, спина прямая, ягодичные подтянуты, промежность сжата. Взгляд направлен на ладони (рис. 8-41).

[4] Голодный тигр бросается за добычей. Продолжайте предыдущее движение, медленно и ровно вдыхая. Сперва опускайте тигриные лапы вниз, а затем двигайте их вовнутрь (ладони подводятся на уровень низа живота), после чего – вверх, по кривой повернув ладони кверху. Округло согните руки и задержите дыхание, чтобы сберечь энергию. Слегка выдохните (рис. 8-42).

[5] Со всей силой толкнуть гору Тай. Продолжайте предыдущее движение. С силой поверните предплечья вовнутрь, ладони обращены вперёд, плечи опущены, локти направлены вниз. Держа ладони вертикально, сделайте ими толчок вперёд на уровне плеч, при этом направьте ци (жизненную энергию) в основания ладоней и кончики пальцев. Одновременно согните ноги в коленях, быстро приняв положение наездника, выдохнув со звуком «хэй», поясница немного назад, ягодичные втянуты, задний проход сжат (рис. 8-43).

Примечание: во всех этих движениях главной движущей силой должен быть ум, а не физическое усилие.

Делайте упражнение мягко, не спеша и не напрягаясь, если ваша цель – сохранение или восстановление здоровья. Если вы хотите использовать его для овладения искусством единоборства, то нужно выполнять его быстро и жёстко, с силой, яростью и тяжеловесностью. Но как бы вы его ни делали, никогда нельзя переусердствовать, будь то в мягкости или жёсткости, расслабленности или напряжённости.

[6] Тигр играет в горных лесах. Продолжайте предыдущее движение, медленно и ровно выдыхая.

Тигриные лапы словно принимают форму ладоней, которые вытягиваются горизонтально вперёд, и ци (жизненная энергия) течёт из оснований ладоней в кончики пальцев. Поверните предплечья наружу, а ладони – изнутри – так, чтобы они стороной большого пальца были направлены наружу, затем ладони обращаются вперёд, вниз и, наконец, вверх. Согните руки назад и опустите их. Локти направлены несколько в стороны, пальцы направлены друг к другу и постепенно опускаются по бокам. Одновременно с этим медленно и равномерно выпрямляйте тело, встав прямо. Начните медленный и ровный вдох (рис. 8-44). После этого перейдите к движению [1].

Примечание: приведённое упражнение из шести движений должно выполняться без перерыва на два вдоха и два выдоха. Количество повторений – 9–36 раз. Тело поднимается и опускается в ходе непрерывных, перетекающих одно в другое движений. Дыхание ровное, неторопливое и естественное. Движения округлы, живы и завершённые.

Завершающая часть. Выполняйте движения с первого по шестое. Когда перейдёте к форме, показанной на рисунке 8-39, поверните ладони, обращённые вперёд, вниз, медленно и ровно опустите руки, сделайте неспешный и ровный выдох, опуская кисти рук к низу живота. Внутренняя энергия струится вниз из точки бай-хуэй на макушке головы в точку дань-тянь в нижней части живота. Продолжайте опускать руки вниз по сторонам и вернитесь в исходное положение. После девяти циклов дыханий с концентрацией на дань-тянь завершите упражнение.

9. Похлопывание

Упражнение, связанное с похлопыванием всего тела, достаточно просто и легко

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru для выполнения. Это помогает укрепить кости и сухожилия, развить мускулатуру, повысить подвижность суставов, способствует циркуляции крови, усиливает работу внутренних органов и обмен веществ. Здесь ладонями или кулаками похлопывается всё тело. После похлопывания остаётся чувство глубокой расслабленности и наполненности энергией, движения становятся проворными и быстрыми, а голова – свежей. Подобного рода упражнения легче приспособляемы к обстоятельствам и более мобильны, нежели массаж, выполняемый другим человеком, а потому более экономичны и эффективны. Обычным инструментом для таких процедур служат руки, но некоторые используют для похлопывания мухобойки из стали или мешочки с песком. Упражнение состоит из восьми частей.

[1] Похлопывание головы.

Описание: его можно выполнять стоя или прогуливаясь. При выполнении упражнения стоя расслабьте тело, опустите плечи и локти и с улыбкой на лице похлопайте по голове. При ходьбе темп движения должен быть медленным, и похлопывать по голове можно без всяких ограничений.

Левой ладонью лучше хлопать по левой части головы, а правой ладонью – по правой. Похлопывание выполняется по 50 раз с каждой стороны (рис. 8-45). После этого наклоните голову набок и левой ладонью похлопайте по правой стороне головы и наоборот. Это также выполняется по 50 раз с каждой стороны. Счёт производите в уме, сохраняйте молчание и спокойствие, дышите естественно (рис. 8-46).

Действие: если выполнять упражнение регулярно, это поможет предотвратить и излечить головокружение, головные боли и недостаточное кровоснабжение мозга.

[2] Похлопывание рук.

Описание: исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой ладонью или кулаком похлопайте по левой руке сверху донизу, со всех четырёх сторон, с каждой по 25 раз (пять раз по пять похлопываний). После этого выполните то же самое с правой рукой при помощи левой ладони или кулака. В сумме получится 100–200 похлопываний (рис. 8-47, 8-48). Действие: облегчает онемение и частичный паралич рук.

[3] Похлопывание по плечам.

Описание: исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Сперва похлопайте правой ладонью по левому плечу, а затем левой по правому. Поочередно, по 50–100 раз (рис. 8-49, 8-50).

Действие: помогает предотвратить и излечить периферийное воспаление плечевых суставов, застывшие плечи и слаборазвитость мышц.

[4] Похлопывание спины.

Описание: исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Сперва похлопайте правым кулаком по левой половине спины, а затем левым по правой – по 100–200 раз с каждой стороны (рис. 8-51, 8-52).

[5] Похлопывание груди.

Описание: похлопайте сперва правой ладонью или кулаком по левой половине груди, а потом левой рукой по правой половине груди. Похлопывание выполняется сверху вниз, а затем снизу вверх, по 100–200 раз с каждой стороны (рис. 8-53, 8-54).

[6] Похлопывание поясницы и живота.

Описание: не скручиваясь в пояснице, правой ладонью или кулаком похлопывайте по левой части живота, а левой ладонью или кулаком похлопывайте по правой части поясницы, после чего похлопайте правой рукой по левой части поясницы, а левой рукой – по правой части живота. Обеими руками похлопайте по верхней и нижней части живота, а также по верхней, средней и нижней части поясницы. На каждую сторону выполните по 100–200 похлопываний (рис. 8-55, 8-56).

[7] Похлопывание по ягодицам.

Описание: левой ладонью или кулаком похлопайте по левой ягодице, а правой – по правой. По 50–100 раз на каждую сторону (рис. 8-57). Действие: помогает предотвратить и исправить слаборазвитость ягодичных мышц.

[8] Похлопывание по ногам.

Описание: стоя поднимите правую ногу, оперев пятку на какие-либо перила. Правой ладонью или кулаком похлопайте по бедру и голени сверху вниз по 5 раз на проход. Похлопайте ногу по верхней, нижней, внешней и внутренней поверхности – 5–10 ударов с каждой стороны.

Затем левой рукой сделайте ту же процедуру с левой ногой (рис. 8-58, 8-59).

Действие: помогает предупредить и вылечить слаборазвитость мышц ног,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
частичный паралич, паралигию, онемение и общую слабость ног.

На что следует обратить внимание: когда похлопываете по телу, делайте это вначале слегка, по ходу утяжеляя похлопывания, и будьте настойчивы.

10. Упражнения с массажем для предупреждения простуд

Упражнения с массажем для предупреждения простуд были разработаны на основе методов акупунктуры, применяемых в традиционной китайской медицине для лечения простуд.

Согласно теории традиционной китайской медицины о системе меридианов, воздействие методами акупунктуры на точки хэ-гу, ин-сян, фэн-чи, да-чжуй и эр-чуй предупреждает и излечивает простудные заболевания, лихорадочное состояние и кашель. В приведённых ниже упражнениях вместо игл и укалываний используются пальцы и массаж с целью предупредить возникновение и устранить уже возникшие простудные заболевания. Практика показывает, что сколь стойко будет ваше усердие, столь стойки будут позитивные результаты.

Упражнение состоит из пяти составляющих.

[1] Растирание носа.

Исходное положение: скрестите пальцы рук и разотрите возвышения больших пальцев, чтобы они стали тёплыми.

Описание: возвышением большого пальца правой руки разотрите правую сторону носа, начиная от корня и далее вниз до точки ин-сян, потом сделайте ту же процедуру левой рукой с левой частью носа. Попеременно растирайте то одну, то другую части носа по 16 раз (рис. 8-60).

[2] Нажатие точек хэ-гу.

Описание: сперва нажмите большим пальцем правой руки на точку хэ-гу с левой стороны. Выполните 16 вращательных надавливаний. Сделайте аналогичную процедуру такое же количество раз, но теперь левой рукой с правой точкой хэ-гу (рис. 8-61).

[3] Умывание лица и оттягивание ушей.

Исходное положение: потрите ладони друг о друга, чтобы они заметно разогрелись.

Описание: прижмите ладони ко лбу и разотрите обеими руками лицо, двигаясь вниз вдоль носа к нижней челюсти, а потом поднимитесь вверх по наружной стороне лица. Большими и указательными пальцами несильно оттяните уши в разные стороны, когда будете проходить мимо них, а затем продолжите растирание лица, возвращаясь через височную область на лоб. Сделайте всю процедуру 16 раз (рис. 8-62).

[4] Массаж точек ин-сян.

Описание: подушечками обоих указательных пальцев разотрите точки ин-сян с обеих сторон носа, по 16 раз каждую (рис. 8-63).

[5] Растирание точек фэн-чи и да-чжуй.

Описание: тремя пальцами (2, 3, 4) правой руки разотрите заднюю поверхность шеи и затылок от правой к левой точке фэн-чи, вниз до точки да-чжуй и обратно вверх к правой точке фэн-чи. Повторите 8 раз. После этого сделайте то же самое 8 раз левой рукой (рис. 8-64).

Эти массажные процедуры необходимо проводить ежедневно, чтобы не допустить возникновения простудных заболеваний. Эффект будет заметен до тех пор, пока вы усердны в их выполнении. Если появились признаки простуды, можно увеличить количество повторений либо во всём комплексе, либо в отдельных его частях. Если добавить к этому ещё и другие упражнения, то предупреждающий и лечебный эффект будет сильнее.

11. Упражнение «Раскачивание моря»

«Раскачивание моря» – это упражнение по самомассажу. Если научиться ему должным образом, оно окажется надёжным лечебным средством при многих заболеваниях, включая бессонницу и нарушения в работе желудка и кишечника.

В данном упражнении вы спокойно сидите, вращая и трясая (мягко и нежно) верхнюю часть своего тела, чтобы движения воздействовали на всё, включая внутренние органы. Это помогает наладить работу системы меридианов, отрегулировать циркуляцию крови и ци, улучшить работу внутренних органов. Само упражнение достаточно просто и легко для изучения. Его может освоить всякий, кто в состоянии сидеть.

Описание: сядьте по-обычному, или со скрещенными ногами. Руки на коленях.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Голову держите прямо, тело выпрямлено, нос должен быть на одной вертикали с пупком. Посидите спокойно какое-то время, полностью свободно и естественно, а затем расслабьте всё тело. Сперва наклонитесь вправо, потом повернитесь влево. Растягивайтесь, вытягиваясь, поворачиваясь по окружности, и таким образом вернитесь в исходное положение. Не делайте пауз и остановок. Продолжайте вращаться и раскачиваться, пока не сделаете 36 оборотов (рис. 8-65).

Выполните упражнение в противоположную сторону. Наклонитесь влево, повернитесь направо, опишите круг и вернитесь в исходное положение. Опишите таким образом 36 кругов, завершив упражнение в исходном сидячем положении. Несмотря на свою простоту, оно обладает хорошим лечебным эффектом.

На что следует обратить внимание:

[1] Если вы предпочитаете сидеть в обычном положении, то лучше воспользоваться простым стулом. Ноги следует расположить на ширине плеч, а стопы – параллельно. Важно следить, чтобы внешние стороны стоп были параллельны.

[2] Если сидите со скрещенными ногами и левая нога расположена сверху, вращение должно происходить справа налево, а если сверху правая нога, то вращайтесь слева направо.

[3] Когда при вращении верхней части тела наклоняетесь вперёд, используйте в качестве шарнира поясницу, нос должен быть на одной вертикали с пупком (следите, чтобы не отклонить голову назад).

[4] Угол наклона тела при вращении зависит от тяжести заболевания и других индивидуальных обстоятельств. Если у вас кружится голова, или давит в груди, или же у вас повышенное кровяное давление, угол не должен быть значителен. При болях в спине, пояснице или конечностях наклоняться следует ниже, а в случае нарушений в работе желудка и кишечника наклон должен быть умеренным.

[5] Упражнение выполняется медленно, ровно, расслабленно и спокойно, мысленно представляя бескрайнее море и необъятное небо, и вы словно раскачиваете море.

В качестве лечебной процедуры это упражнение необходимо выполнять несколько раз в день, должным образом увеличивая количество повторений. Если цели стоят чисто профилактические, то достаточно 36 повторений в каждую сторону, уделив этому 15 минут перед сном.

12. Упражнения «Железные вилы»

«Железные вилы» представляют из себя набор упражнений, способствующих укреплению здоровья и лечению болезней.

Это один из народных методов лечения и предупреждения заболеваний главным образом за счёт стимуляции мошонки. Яички в мошонке выделяют – тестостерон, мужской гормон. Тестостерон, в свою очередь, способствует нормальному развитию мужских половых органов (придатков яичек, семявыносящих протоков, семенных пузырьков, простаты и полового члена) и сохраняет их зрелость. В то же время он играет решающую роль в появлении и сохранении мужской сексуальности. Важно его участие и в процессе обмена веществ, стимулирующего мышечное развитие.

Таким образом, роль этого гормона чрезвычайно важна. Его часто используют для лечения болезней. Если выполнять упражнения должным образом, физиологические процессы в яичках улучшатся и тем самым увеличится естественная выработка тестостерона.

Не ослабляя усилий в течение всего года, вы добьётесь улучшения функции яичек, укрепите половой член и другие половые органы, избавитесь от импотенции и преждевременного семяизвержения.

Существует масса различных комплексов упражнений «железные вилы», но здесь мы приведём лишь два из них, достаточно простых и лёгких для освоения. Первый комплекс.

[1] Разотрите кисти рук до теплоты. Сгребите свои яички в руку и поместите внешнюю сторону мизинца другой руки на границу волос внизу живота. Собирайте и трите вверх с силой обеими руками яички и половой член порядка 100 раз. Потом поменяйте руки и разотрите их ещё 100 раз.

Вначале упражнение должно выполняться легко, а после какого-то времени практики можно прибавить в силе, а количество повторений довести до нескольких сотен. Всё подбирается индивидуально.

[2] Сперва разотрите кисти рук, чтобы они стали тёплыми. Разотрите половой член и яички движениями взад-вперёд, прилагая должную силу, порядка 100 раз.

[3] Сожмите яички и половой член обеими руками и потягайте их с силой

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
вверх-вниз 3–5 раз.

[4] Потрите яички пальцами. Сменяя руки, потрите и низ живота несколько десятков раз.

Второй комплекс.

[1] Придавливать живот вниз: поместите одну кисть на другую и толкайте живот от точки цзянь-ту к лобку. Повторите 36 раз (рис. 8-66).

[2] Растирать живот: поместите одну кисть на другую и положите их на точку ци-хай. Сперва растирайте живот 50 раз против часовой стрелки, а потом 50 раз по часовой.

[3] Скручивать семенные протоки: большим, средним и указательным пальцем скручивайте семенные протоки в основании члена в обе стороны – по 50 раз в каждую.

[4] Зачерпывать яички: сделайте это в той же манере, что была описана выше.

[5] Растирать яички: сперва согрейте руки, потерев их друг о друга. Держите половой член и мошонку одной рукой, а другой растирайте яички 50 раз, затем поменяйте руки и разотрите другую сторону яичек.

[6] Подвешивать мешок с песком: сложите полосой полуметровый квадратный отрез марли и обвяжите основание члена и мошонки. Подвесьте на ленту мешок с песком весом 2–4 килограмма и раскачивайте его взад-вперед 50–100 раз.

[7] Тереть и разминать член: разотрите кисти рук, чтобы они стали тёплыми. С должной силой выполните 80–100 растираний и размираний полового члена.

[8] Постукивать по спине: сжав кулаки, колотите левой рукой точку цзянь-цзин на правом плече и в то же время правой рукой колотите левую точку шэнь-шу на пояснице. Затем поменяйте руки и правой рукой поколотите точку цзянь-цзин на левом плече, а левой рукой колотите правую точку шэнь-шу. Упражнение выполняется по 8–16 раз на каждую сторону (рис. 8-67).

[9] Раскачивать и вращать колени: сведите колени вместе и слегка согните, положите на них ладони. Сперва покачайте и поворачивайте колени влево 25 раз, а затем 25 раз вправо (рис. 8-68).

[10] Вращать палкой: сядьте на стул или кресло. Стопы, сведённые вместе, поместите на круглую палку длиной сантиметров 30 и толщиной с винную бутылку. Выполните 50 вращений (рис. 8-69).

[11] Постукивать почки: сожмите кулаки и слегка поколотите по точкам пи-шу, шэнь-шу и чжи-ши, 30–60 раз по каждой. После этого разогрейте их растиранием, надавливанием и размином.

Показания для упражнений «железные вилы».

Эти упражнения полезны для пожилых и физически ослабленных людей. Когда вы их освоите, они благотворно скажутся на вашем здоровье, придадут сил, рассеют болезни и продлят жизнь. Их польза хорошо заметна при импотенции, поллюциях, преждевременном семяизвержении и снижении половых функций.

Противопоказания.

Эти упражнения нельзя применять тем, кто страдает воспалением яичка, туберкулёзом яичек или их придатков, опухолями и воспалениями половых органов, экземой интимных зон. Молодым людям, которые ещё не обзавелись семьёй, также не следует пробовать применять эти упражнения.

На что следует обратить внимание:

[1] Вначале следует выполнять их с меньшим количеством повторений и небольшой интенсивностью, постепенно наращивая эти параметры. Не должно быть боли или чувства дискомфорта после выполнения упражнений. Когда у вас появится хороший навык, следует прилагать большее усилие и увеличивать число повторений до нескольких сотен, чтобы яички получали адекватную стимуляцию.

[2] Подвешивая мешок с песком, следует соблюдать осторожность. Если вы упустите какой-либо важный момент, могут произойти нежелательные события. Если вам не у кого получить должные разъяснения, следует воздержаться от применения этого упражнения.

[3] Чаще мойте интимные части своего тела, тщательно вымойте руки перед началом упражнений. Это поможет избежать повреждения кожи и возможного воспаления. Если при выполнении упражнений появится эрекция, не обращайтесь на неё внимания.

[4] Если вам станет не по себе или возникнет чувство дискомфорта, прекратите упражнения на какое-то время и займитесь другими – плавными и мягкими.

[5] Упражнения лучше всего делать утром или вечером в кровати.

[6] Когда осваиваете эти упражнения, следует ограничить свою половую жизнь.

Глава IX
Самомассаж

Массаж имеет более чем двухтысячелетнюю историю и является драгоценным наследием традиционной китайской медицины. Развивавшийся благодаря усилиям китайского народа на протяжении многих веков, начиная с древних времён, он стал важной составляющей традиционной китайской медицины.

Китай был одной из первых стран, где массаж стал применяться для медицинской помощи и лечения болезней. Ещё в периоды Весны и Осени и Воюющих царств – более 2000 лет назад – методы массажа были в широком ходу среди населения Китая.

Массаж – это своего рода пассивное физическое упражнение для сохранения здоровья. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, массаж способствует нормализации работы системы меридианов, усиливает циркуляцию крови и ци (жизненной энергии), улучшает состояние суставов, уравнивая баланс инь и ян в организме, приводит в порядок функции внутренних органов. Современные научные исследования показывают, что массаж регулирует функцию нервной системы, улучшает кровоток и увеличивает сопротивляемость болезням. Китайский массаж имеет свои особенности и отличается от западного по своей смысловой наполненности, техническим приёмам и ограничениям. Для традиционного китайского народного массажа характерны следующие особенности.

[1] китайский массаж сосредоточен в основном на биологически активных (акупунктурных) точках. Для него характерны такие приёмы как растирание точки юн-цюань, надавливание на ин-сян, разминание дань-тянь и растирание точки фэн-чи. Это было разработано на основе теории о системе меридианов, в свете различия симптомов инь и ян, недостатка и избытка, плотности и пустоты. Западный же массаж сосредоточен в основном на мышцах.

[2] При выполнении массажа человек руководствуется представлениями традиционной китайской медицины, а также теориями о взаимопомощи и взаимосвязанности сердца и почек, где большой упор делается на голову и поясницу. Западный массаж уделяет большее внимание четырём конечностям.

[3] В большинстве случаев используется техника постукивания и похлопывания. Например, постукивание рук, похлопывание ног, поколачивание по животу и пояснице. Существует более десятка технических приёмов. При различных заболеваниях используются различные методы.

В западном массаже основными приёмами служат разминание, защипывание и выжимание.

[4] Высокие требования предъявляются к концентрации, покою и расслабленности тела, тогда как в западном подходе к массажу эти задачи не стоят в числе главных.

При самомассаже сочетаются динамические и статические приёмы. Он применяется как с профилактической, так и с лечебной целью, помогая активировать акупунктурные точки и улучшить физическое состояние. Будучи простым и лёгким в применении, самомассаж приносит весьма хорошие результаты.

Ниже приводятся наиболее общие технические приёмы.

Давление. Пальцами, ладонью или её основанием надавите на определённый участок, используя прерывистые движения вверх-вниз. Давление вначале должно быть незначительным, постепенно набирая силу, а также ритмичным и упругим. К окончанию процедуры следует снижать силу давления постепенно, не прекращая его сразу и внезапно. Давление должно быть не только на кожу, но и на мышцы, кости и внутренние органы. Это помогает устранить закупорки в меридианах, разогнать застой крови и облегчить боль. Может применяться на всех частях тела.

Вращение. Поместите подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев или ладонь на кожу и массируйте любой её участок ритмичными круговыми движениями. Прилагайте усилие с умеренностью и естественно, воздействуя только на кожу и подкожные ткани. Обычно этот метод воздействия используется на груди, животе, боках и рёбрах. Помогает наладить перистальтику желудка и кишечника, убрать мышечное напряжение, снять опухоли, устранить застой крови, привести в порядок течение жизненной энергии, укрепить желудок, избавиться от застоявшейся пищи.

Толкание. Толкайте кожу подушечками пальцев, ладонью или её основанием вперёд-назад или вправо-влево, двигаясь по одной линии. Старайтесь при толкании всё время сохранять контакт с кожей, прилагая усилие неуклонно и медленно. Когда прилагаемое усилие незначительно, эффект достигает только подкожных тканей, но по мере его нарастания может достигать мышц и даже внутренних органов. Этот приём помогает расслабить мышцы и сухожилия,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru стимулирует циркуляцию крови, снимает воспаление, облегчает боль и снимает усталость.

Замешивание (один из вариантов разминания). Легко, мягко и умеренно месите круговыми движениями выбранные акупунктурные точки, используя для этого подушечки пальцев или ладонь.

Не теряйте контакт руки с кожей. Степень воздействия зависит от размера и веса тела, а также от напряжения кожи. Помогает устранить закупорки в системе меридианов, стимулировать циркуляцию крови и ликвидировать её застой, снять опухоли и облегчить боль.

Разминание. Быстро и с силой трите и вращайте кожу взад-вперёд обеими руками (ладонями или пальцами), чтобы кожа и подкожные ткани прогрелись. Это помогает устранить ветер и холод, улучшает кровоток и устраняет застой крови, расслабляет мышцы и укрепляет почки.

Растирание. Двигаясь по прямой, равномерно растирайте движениями взад-вперёд выбранные участки обеими руками (ладонями или возвышениями больших пальцев). Не пытайтесь с силой давить, но и не теряйте контакт с кожей. Обычно этот метод применяется на груди, животе, пояснице и конечностях.

Помогает устранить закупорки в системе меридианов, снять опухоли, облегчить боль и укрепить селезёнку и желудок.

Захватывание. Захватывайте и месите кожу, мышцы или сухожилия на выбранном участке, используя большой, указательный и средний пальцы или четыре пальца. Вначале усилие должно быть небольшим, постепенно нарастая, ровно и непрерывно. Помогает при необходимости устранить закупорки в системе меридианов, снять мышечную усталость и укрепить мускулатуру.

На что следует обратить внимание:

[1] Выберите для процедур подходящее время, чаще всего это утро или вечер (перед сном). Лучше всего выполнять самомассаж в комнате с умеренной температурой и свежим воздухом.

[2] Сохраняйте внутреннюю сосредоточенность и постарайтесь, чтобы было спокойно и тихо вокруг. Руки должны быть чистыми и тёплыми.

[3] Самомассаж нужно выполнять при непосредственном контакте с кожей. Если вы не можете достать до каких-либо частей своего тела, попросите помощи у членов семьи.

[4] Действовать руками следует легко и мягко. Начинайте с лёгкого воздействия и затем переходите к сильному, начинайте с поверхностного и переходите к глубокому, но всегда следует соблюдать меру в применении силы.

[5] Беременным противопоказан массаж живота, поясницы и крестца, а также точек хэ-гу, сань-инь-цзяо, кунь-лунь и цзянь-цзин.

[6] Прекратите самомассаж, чтобы вы ни массировали, при остром воспалении, экземе, угрях, волдырях, опухолях или повреждениях.

1. Сорок приёмов самомассажа для укрепления здоровья

Если должным образом выполнять приведённые ниже приёмы самомассажа, в данной последовательности, ежедневно утром или перед отходом ко сну, это не только будет содействовать улучшению физического состояния и продления жизни, но и поможет избавиться от некоторых хронических заболеваний. Важно всегда помнить, что на хорошие результаты можно рассчитывать лишь при должном усердии (выполнение всех сорока приёмов займёт минут 30 вашего времени). Задействуемые точки представлены на рисунках 9-1 и 9-2.

Перед тем как приступить к самомассажу, выполните 10 глубоких дыханий, чтобы освободиться от застоялого воздуха и набраться свежего, улучшить циркуляцию жизненной энергии и крови.

[1] Растирание рук. Плотно прижмите ладони друг к другу и с силой потрите их, сначала медленно и постепенно наращивая скорость. Выполните 30-40 потираний, чтобы руки разогрелись.

[2] Растирание лица. Как только согреете руки, сразу же разотрите ими лицо. Начните с левой стороны, перейдите через лоб на правую – и так 7-8 раз. Затем сделайте то же, но в обратном направлении 7-8 раз.

[3] Постукивание зубами. Слегка сожмите губы и ритмично постучите верхними и нижними зубами 30-40 раз.

[4] Размешивание языком. Двигайте языком вверх-вниз и вправо-влево между поверхностью зубов и губами 30 раз, потом 30 раз влево-вправо.

[5] Потрёпывание ушей. Поместите четыре пальца рук на затылок, ладони – на уши, и быстро и ритмично потрясите уши 30-40 раз.

[6] Игра на небесном барабане. Зажмите уши, выдавив воздух основаниями ладоней, остальные четыре пальца каждой руки расположены на затылке. Прижмите подушечками указательных пальцев тыльные стороны средних и

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
соскальзывающими движениями постучите по затылку, чтобы получался звук «раб-а-дэб».

Сделайте 10–20 щелчков.

[7] Растирание точек цин-мин. Сперва разотрите пальцами 20 раз точки инь-тан, после чего помассируйте глазницы обеими руками по 10 раз, а затем разотрите одновременно точки цин-мин с обеих сторон по 20 раз.

[8] Растирание висков. Разотрите и надавите виски по 20 раз.

[9] Вытирание лба. Обеими руками вытрите лоб 20 раз.

[10] Толкание точек ин-сян. Выполните по 20 толканий точек ин-сян, расположенных по обеим сторонам носа.

[11] Толкание точек тин-гун. Выполните по 20 толканий точек тин-гун.

[12] Массаж щёк. Разотрите обеими руками щёки по 20 раз каждую.

[13] Месить точку бай-хуэй. Обеими руками разомните точку бай-хуэй 20 раз.

[14] Надавливание на точки фэн-чи. Надавите и помесите руками обе точки фэн-чи по 20 раз каждую.

[15] Надавливание на точку да-чжуй. Надавите на точку да-чжуй по 20 раз каждой рукой.

[16] Месить точки фэй-шу. Надавите и помесите обе точки фэй-шу по 20 раз каждую.

[17] Месить точки пи-шу. Надавите и помесите обе точки пи-шу по 20 раз каждую.

[18] Месить точки шэнь-шу. Надавите и помесите обе точки шэнь-шу по 40 раз каждую.

[19] Месить точку дань-чжун. Месите точку дань-чжун по 20 раз каждой рукой.

[20] Месить точку чжун-вань. Месите точку чжун-вань, по 20 раз каждой рукой.

[21] Месить точку ци-хай. Месите точку ци-хай, по 30 раз каждой рукой.

[22] Растирание верха груди. Разотрите верхнюю часть грудной клетки по 20 раз каждой рукой.

[23] Похлопывание по груди. Разведите пальцы в стороны и похлопайте по груди ладонной поверхностью пальцев 7–10 раз. При похлопывании вдыхайте.

[24] Растирание чжан-мэнь. Одновременно обеими руками разотрите точки чжан-мэнь по 30 раз каждую.

[25] Растирание нижней части живота. Обеими руками разотрите низ живота по 30 раз каждой рукой.

[26] Месить точки цзянь-цзин. Защипните и месите левую точку цзянь-цзин правой рукой, а правую точку – левой рукой по 20 раз.

[27] Месить точки цзянь-юй. Защипните и месите левую точку цзянь-юй правой рукой, а правую точку – левой рукой – по 20 раз.

[28] Защищивание точки шоу-сань-ли. Защищивайте и месите точки шоу-сань-ли, каждую противоположной рукой – по 20 раз.

[29] Защищивание точки нэй-гуань и вай-гуань. Защищивайте и месите точки нэй-гуань и вай-гуань одной руки другой рукой – по 10 раз каждую.

[30] Месить точки хэ-гу. Защищивайте и месите точки хэ-гу одной руки с помощью другой по 20 раз каждую.

[31] Разминание рук. Разомните одну руку другой. Каждую по 10 раз.

[32] Скручивание пальцев. Поскручивайте и разотрите по 3 раза все пальцы.

[33] Надавливание на точки фэн-ши. Нажмите на точки фэн-ши обеими руками по 20 раз.

[34] Месить точки сюе-хай. Защищивайте и месите точки сюе-хай обеими руками по 10 раз каждую.

[35] Защищивание точек лин-цюань. Защищивайте точки инь- и ян-лин-цюань по обеим сторонам ноги обеими руками по 10 раз на каждую точку.

[36] Надавливание на точки цзу-сань-ли. Надавите и помесите руками обе точки цзу-сань-ли по 20 раз каждую.

[37] Месить точки сань-инь-цзяо. Надавите и помесите руками обе точки сань-инь-цзяо, по 20 раз каждую.

[38] Поколачивание ног. Сжатыми кулаками поколотите 10 раз каждую ногу.

[39] Разминание ног. Обеими руками разомните и помесите по 20 раз каждую ногу.

[40] Растирание точек юн-цюань. Пальцами рук месите и растирайте точки юн-цюань на подошвах ног по 20 раз каждую.

2. Массаж головы при гипертонии

Гипертонией страдают в основном люди среднего и пожилого возраста. Наиболее характерными проявлениями этой болезни являются головная боль и головокружение. Помимо лекарственной терапии, помощь в лечении может оказать самомассаж головы, поскольку он расширяет кровеносные сосуды,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru способствует лучшему кровотоку и обмену веществ.

Самомассаж головы состоит из приведённых ниже 13 приёмов.

[1] Расчесывание волос. Сперва пять раз ударьте по голове обеими ладонями, а затем согните пальцы и расчешите волосы ногтями. Разделите волосы по центральному пробору, расчесав левую половину левой рукой, а правую – правой.

Расчешите пять раз каждую сторону по отдельности и 10 раз все вместе.

[2] Умывание лица. Сперва разотрите ладони, а затем обеими руками умойте лицо, начав с верхней части лба и опускаясь вниз, к нижней челюсти. Левую часть умывайте левой рукой, а правую – правой. Проход по лицу вверх-вниз считается за один. Выполните это 10 раз.

[3] Массаж макушки. Поместите обе ладони на макушку, средние пальцы на точку бай-хуэй. Обеими руками массируйте от точки бай-хуэй к точке инь-тан. Разведите руки, средним пальцем левой руки проходя по левой брови к уголку глаза, и то же – правой рукой, к уголку правого глаза. Выполните 10 раз.

[4] Вращение и нажатие на виски. Нажмите на виски большими пальцами и вращайте их.

Нажмите кончиками пальцев и поворачивайте. Выполните десять полных вращений.

[5] Нажатие на точки фэн-чи. Поместите большие пальцы рук на виски, а остальные – на голову. Перемещайте большие пальцы мимо ушей к точкам фэн-чи. Нажмите и выполните по 10 вращательных движений на каждую точку.

[6] Нажатие на точку фэн-фу. Большой палец правой руки поместите на точку фэн-фу, а остальные – на голову, чтобы зафиксировать её. Нажмите на точку большим пальцем, одновременно описывая окружность. Выполните десять полных вращений. Затем сделайте то же, но левой рукой.

[7] Похлопывать и месить крупные мышцы шеи. Захватите мышцы шеи левой ладонью, плотнее сожмите и помесите с силой, чередуя давление и ослабление. Выполните 10 раз. Прделайте то же правой рукой 10 раз.

[8] Массаж ушного завитка. Поместите большие пальцы рук на заднюю поверхность ушных раковин, а указательные – в ушные раковины. Нажимайте на уши и месите их с внешней и с внутренней сторон, выполняя движения в противоположных направлениях, двигаясь сверху вниз, обращая внимание на болезненные точки. После этого надавите пальцами на болезненные точки и помассируйте точки в выемке, понижающей давление. Выполняется 10 раз.

[9] Постукивание по голове. Согните пальцы обеих рук под прямым углом. Ногтями левой руки постучите по левой половине головы, начиная от середины, а ногтями правой руки – по правой, продвигаясь сверху вниз, слева направо и спереди назад. Пройдитесь так по всей голове 10 раз.

[10] Защищать и месить мышцы плеч. Захватите и помесите правой рукой мышцы правого плеча (верхняя часть плеч). Выполните 10 раз, после чего сделайте то же правой рукой с левым плечом 10 раз. Когда выполнили всю процедуру с обеими плечами правой и левой рукой, помассируйте 10 раз каждое плечо.

[11] Расслабление подмышек. 10 раз хорошенько помесите левой рукой мышцы в средней части правой подмышки, после чего пальцами правой руки сделайте такую же процедуру 10 раз с левой стороны. В конце помассируйте обе подмышки пальцами по 10 раз.

[12] Месить точки вэй-чжун. Пальцами левой руки захватите и помесите мышцы в области точек вэй-чжун на задней поверхности правого колена 10 раз, сделайте ту же процедуру 10 раз правой рукой с точкой на левой стороне. После этого пальцами рук помассируйте точки вэй-чжун по 10 раз каждую.

[13] Надавливание на точки юн-цюань. Большими пальцами рук нажмите на точки юн-цюань в углублении подошвы стопы на каждой ноге. Нажимайте и месите их круговыми движениями по 10 раз каждую.

На что следует обратить внимание.

Вымойте и насухо вытрите лицо и голову, следите, чтобы ногти всегда были подстрижены, перед началом процедуры тщательно вымойте руки. При нажатии и массаже точек не используйте грубую силу. Начинать следует с лёгкого воздействия, постепенно увеличивая усилие. Будьте осторожнее, чтобы не повредить кожу и мягкие ткани. Если на участке, выбранном вами для массажа, имеются какие-либо повреждения, то следует отказаться от процедуры, чтобы избежать причинения вреда (заражения).

Показаниями для этих процедур являются гипертония, церебральный артериосклероз, гипотония и неврозы. Тем, у кого пониженное давление, не следует массировать выемки, понижающие давление, и точки юн-цюань. Этот комплекс выполняется один-два раза в день.

3. Растирание стоп, массаж головы и шеи для снижения кровяного давления

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Гипертония является одним из наиболее широко распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Её основными проявлениями можно назвать головную боль и головокружение. Согласно теории традиционной китайской медицины, «если возникли проблемы в верхней части тела, то начинать лечение нужно с нижней части». Поэтому при самомассаже для снижения кровяного давления растирают и месят точки юн-цюань на подошвах ног. Этот метод понижает всё. В традиционной китайской медицине массаж точек юн-цюань называют «вытаскивать дрова из-под котла», или «возвращение огня к его источнику». Растирание стоп помогает уменьшить жар печени, направляет кровоток вниз, облегчает нагрузку на голову, устраняя таким образом головную боль и головокружение. Помимо этого, в традиционной китайской медицине считается, что массаж головы и шеи (особенно толкание и массажные выемки, понижающих давление, а также шейной артерии за ушами) регулирует отток крови из головы и ослабляет силу притока крови, способствуя свежести мозга и улучшению зрения.

Безусловно, есть масса факторов, обуславливающих высокое кровяное давление, и лечение должно быть разносторонним. При дополнении лекарственной терапии, иглоукалывания и диеты приёмами самомассажа эффективность лечения заметно повышается. Приёмы самомассажа для снижения давления очень просты и легки в освоении. Людям, страдающим от гипертонии, следует уделить какое-то время, чтобы опробовать их на себе.

[1] Растирание стоп. Утром, после пробуждения, и вечером, перед отходом ко сну, набросьте какую-нибудь одежду себе на плечи, сядьте на кровать и потрите точки юн-цюань большими пальцами рук (рис. 9-1), по 100 раз каждую (это займёт около пары минут). Или же трите и месите правую подошву пяткой левой ноги, а левую подошву – пяткой правой ноги, по 100 раз каждую. Не забывайте, что тереть нужно в направлении пальцев ног, а не взад-вперёд.

[2] Массаж головы и шеи. Начните с толкания и массажа головы обеими ладонями ото лба назад до затылочной кости. Затем, обратив ладони вверх, внешней стороной мизинцев толкайте и массируйте от области над ушами вниз, пройдясь по выемкам, понижающим давление (рис. 9-3), на задней поверхности ушных раковин до точек фэн-чи за ушами (рис. 9-2). В завершение толкайте и массируйте внешней частью тыльной стороны кисти шейную артерию вниз, к передней части грудной клетки. Всё упражнение обычно занимает около полуминуты.

Два вышеприведённых упражнения могут выполняться последовательно. Можно растирать и массировать голову и шею после растирания стоп, либо стопы можно растереть уже после массажа головы и шеи. Обычно после этого боль уходит, и давление снижается на 10–20 мм. Эффект длится 4–5 часов. Для закрепления лечебного эффекта делайте массаж головы и шеи всякий раз, когда у вас возникнет желание.

Данный метод достаточно прост и эффективен, но он требует настойчивости, и в начале следует принимать назначенные вам препараты. Со временем, по мере снижения давления, начните постепенно уменьшать дозу лекарств (проконсультировавшись у лечащего врача).

4. Терапевтическое надавливание, массаж и лечебная гимнастика при болезнях шейного отдела позвоночника

Среди людей среднего и пожилого возраста достаточно широко распространены заболевания шейного отдела позвоночника. Те, у кого болезнь не столь серьёзна, страдают от боли и неподвижности головы, шеи, плеч, предплечий или кистей, а в серьёзных случаях возможны атрофия мышц, паралич.

В числе внешних факторов, вызывающих болезни шейного отдела позвоночника, можно отметить ветер, холод, сырость или возбудителей болезней, что вызывает стагнацию ци (жизненной энергии) и крови. Внутренние факторы, способствующие этому, включают в себя постепенное ослабление работы печени и почек, сопровождаемое ухудшением состояния мышц и костей.

Лечение болезней шейного отдела позвоночника средствами традиционной китайской медицины включает в себя, помимо внутреннего и местного применения лекарственных препаратов, терапевтическое надавливание, самомассаж и лечебную гимнастику, помогающие расширить пространство между позвонками, увеличить подвижность в шейном отделе позвоночника, уменьшить давление на нервные окончания и таким образом снять напряжение и спазм мышц, улучшить циркуляцию крови и обмен веществ в костях, эластичность связок мышц, имеющих отношение к шейному отделу позвоночника.

Нижеприведённые лечебные процедуры рекомендованы для людей среднего и пожилого возраста, страдающих заболеваниями шейного отдела позвоночника. Те же, кто не имеет подобных заболеваний, может применять эти методы в

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
профилактических целях.

Терапевтическое надавливание при воспаленности, неподвижности и болях в руках.

[1] Надавите большим пальцем на точку хэ-гу с больной стороны 30 секунд (рис. 9-4).

[2] Надавите большим и средним пальцами на точку ян-чи с больной стороны 30 секунд (рис. 9-5).

[3] Стучите и тыкайте большим пальцем в точку цюй-чи на больной стороне 30 секунд (рис. 9-6).

[4] Стучите и тыкайте указательным и средним пальцами в точку шао-хай на больной стороне 30 секунд (рис. 9-7).

[5] Медленно надавливайте большим и средним пальцами на точку цюэ-пэнь с больной стороны 1 минуту (рис. 9-8).

[6] Надавливайте указательным, средним и безымянным пальцами на точку цзянь-цзин с больной стороны в течение 1 минуты (рис. 9-9).

[7] Стучите и тыкайте указательным и средним пальцами в точку фэн-чи на больной стороне 1 минуту (рис. 9-10).

[8] Надавите средним пальцем на точку вань-гу с больной стороны 1 минуту (рис. 9-11).

Самомассаж шеи.

[1] Сперва мягко помассируйте указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем мышцы с больной стороны шеи сверху вниз, после чего обеими руками помассируйте мышцы с обеих сторон шеи 1-2 минуты.

[2] Медленно тыкайте указательным, средним и безымянным пальцами здоровой стороны, мышцы с больной стороны к средней линии шеи на протяжении 2 минут, а затем сделайте то же самое на мышцах здоровой стороны такими же пальцами другой руки, но на протяжении 1 минуты.

[3] Скрестите пальцы рук за шеей, и основаниями ладоней захватывайте и оттягивайте мышцы шейного отдела в течение 1 минуты.

[4] Захватывайте и месите руку больной стороны от плеча до кисти всеми пальцами здоровой руки снова и снова на протяжении 2 минут.

Лечебная гимнастика для шеи.

Исходное положение: встаньте ровно, стопы ног естественно расположены на ширине плеч, руки на поясе. Пожилые и физически ослабленные люди могут принять сидячее положение.

Упражнение 1. Медленно согните шею вперед – до касания подбородком груди – и назад. Повторяйте 1-2 минуты.

Упражнение 2. Медленно и неоднократно поворачивайте голову сперва в здоровую сторону, а потом в больную (словно смотрите то налево, то направо). Выполнять 1-2 минуты.

Упражнение 3. Согните шею сперва в здоровую сторону, а потом в больную. Повторяйте так 1-2 минуты.

Упражнение 4. Медленно поверните голову сперва в здоровую сторону, а потом в больную. Повторяйте 1-2 минуты.

Упражнение 5. Медленно поверните голову наискось вперед и вниз в здоровую сторону, а потом в больную. Повторяйте упражнение 1 минуту (словно оглядываетесь вокруг в поисках чего-то).

Упражнение 6. Медленно поверните голову наискось назад и вниз в здоровую сторону, а потом в больную. Повторяйте упражнение 1 минуту.

Упражнение 7. Медленно поверните голову наискось вперед и вверх в здоровую сторону, а потом в больную.

Повторяйте упражнение 1-2 минуты (словно смотрите на далёкие высокие горы).

Упражнение 8. Медленно поверните голову наискось назад и вверх в здоровую сторону, а потом в больную. Повторяйте упражнение 1-2 минуты.

На что следует обратить внимание:

[1] Прилагайте усилия нежно, выполняя упражнения терпеливо и размеренно. Избегайте применения слишком большого усилия.

[2] Время для занятий и количество повторений следует подбирать индивидуально. В качестве общего замечания подчеркнем, что серьёзно больным людям следует делать занятия короткими, увеличивая количество упражнений и повторений по мере восстановления.

[3] Упражнения выполняйте старательно и настойчиво.

[4] Упражнения противопоказаны тем, у кого переломы костей шейного отдела, смещения, туберкулёз или костная гиперплазия шейных позвонков, сильно пережимающая спинной мозг и позвоночную артерию, а также тяжёлая форма гипертонии.

На что следует обратить внимание страдающим заболеваниями шейного отдела позвоночника:

[1] Не следует слишком долго писать или читать.

[2] Подушка для сна должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.

[3] Держите шею в тепле, избегайте ветра, холода и сырости.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

[4] Не поворачивайте голову слишком сильно.

[5] Не взваливайте тяжесть на плечи.

[6] Будьте внимательны при ходьбе, чтобы избежать травм от возможных падений.

5. Самомассаж при бессоннице

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, бессонница может быть вызвана пятью причинами.

[1] Чрезмерное умственное напряжение приводит к потере жизненной энергии и снижению объёма крови, сбоям в работе сердца и селезёнки, нарушениям в питании сердца и блужданию мыслей, что вызывает потерю сна.

[2] Когда кровь недостаточно питает сердце, наступает беспокойство, что мешает уснуть.

[3] Подавленность, энергетический дисбаланс печени, внутренние тревоги – это может вызвать раздражительность и бессонницу. Нервозность и тревога приводят к недостатку энергии в желчном пузыре и потере сна.

[4] Неправильное питание вредит селезёнке и суставам, и несварение мешает сну.

[5] Избыточная эндогенная влажность и задержка флегмы вызывают беспокойство в уме, в результате нарушается сон и появляются тяжёлые сновидения.

Говоря вкратце, излишнее напряжение, чрезмерная нагрузка на мозг, физическая слабость, неправильное питание и несварение плохо сказываются на жизненной энергии, а беспокойство является главной причиной бессонницы. В традиционной китайской медицине есть много способов лечения бессонницы. Наиболее простым и лёгким из них является самомассаж. Ниже приводятся несколько приёмов самомассажа при бессоннице.

[1] Массаж головы. Сперва согретье руки, потерев их друг о друга, после чего умывающими движениями разотрите лицо ладонями 10–20 раз. Подушечками средних пальцев помассируйте точку инь-тан между бровей движениями снизу вверх по 30 раз каждой рукой. В завершение помассируйте вдоль бровей надбровный край и виски по 30 раз с каждой стороны. При массаже возникают болезненные ощущения в акупунктурных точках (рис. 9–12).

[2] Массаж ушей. Сперва помассируйте 20 раз ушные раковины сверху вниз большими и указательными пальцами (большой палец на задней поверхности, а указательный – на передней). После этого таким же образом выполните 30 раз массаж мочек уха.

В результате массажа уши должны разогреться.

[3] Массаж шеи. Надавите и помесите подушечками указательных пальцев точки ань-мянь в углублениях у сосцевидных отростков за ушами (рис. 9–13).

Выполните 15 раз. После чего помассируйте четырьмя пальцами внешнюю часть грудино-ключично-сосцевидной мышцы сверху вниз 29 раз, прилагая незначительную силу. Не делайте массаж слишком быстро, и выполняйте его так, чтобы шея прочувствовала давление.

[4] Массаж живота. Для этой процедуры наиболее подходящее время – это непосредственно перед сном. Лягте на спину, согретье руки, растерев их, и ладонями 20 раз помассируйте живот по часовой стрелке, а затем 20 раз против часовой стрелки (попеременно обеими руками). Это не только поможет при бессоннице, но и улучшит работу желудка, наладит пищеварение. Если у вас, помимо бессонницы, есть ещё и проблемы с желудком, можно выполнять это упражнение чаще.

[5] Массаж стоп. Эту процедуру следует выполнять при мытье стоп. Поместите ноги в тёплую воду, чтобы она покрыла суставы лодыжек. Когда кровеносные сосуды расширятся и наполнятся, стопы слегка покраснеют. Теперь можно помассировать подушечками больших пальцев точки юн-цюань на обеих стопах по 90 раз. Это поможет наладить работу печени, укрепит селезёнку, улучшит сон и физическое состояние организма.

Из приведённых пяти процедур первые три можно выполнять в течение дня, а две последних лучше делать перед сном. При выполнении не забывайте о счёте, это поможет вам сохранить концентрацию ума. Регулярно выполняя данный самомассаж, проблема бессонницы будет решена. Чтобы лечебный эффект был сильнее, необходимо следить за своим внутренним состоянием, диетой и жизненным укладом. Не позволяйте усталости или тяжёлой ноше истощить вас.

6. Шесть приёмов массажа головы

Если вы очень утомлены работой или учёбой, несколько приёмов самомассажа

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
головы помогут вернуть блеск вашим глазам, остроту слуху, ясность уму. При регулярном применении эти методы улучшат циркуляцию крови в голове, кровоснабжение мышц лица и окажут благотворное влияние на весь организм. Выполняются они следующим образом.

Подготовительное упражнение: ладони обращены друг к другу. Потрите их вращательными движениями по часовой стрелке 24 раза.

На что обратить внимание: при растирании ладони должны плотно прилегать друг к другу. В зимнее время количество повторений следует увеличить, чтобы ладони стали тёплыми.

Приём 1: растирание лица.

Описание: после разогрева ладоней в подготовительном упражнении легко положите их на щеки, левой ладонью описывая круги против часовой стрелки, а правой – по часовой. Выполните по 24 вращательных движения каждой рукой (рис. 9-14).

На что следует обратить внимание: растирать следует нежно, используя только ладони.

Приём 2: растирание глазниц.

Описание: [1] поднимите ладони вверх, поместив подушечки больших пальцев на скуловые кости. Подушечкой среднего пальца левой руки разотрите по часовой стрелке край левой глазницы, а подушечкой среднего пальца правой руки разотрите против часовой стрелки край правой глазницы. Глаза держите слегка прикрытыми.

[2] Поместите средние пальцы рук на соответствующие им точки цин-мин (у внутренних уголков глаз), затем потрите пальцами нижние веки, левое по часовой стрелке, а правое – против часовой стрелки, глаза должны быть при этом слегка приоткрыты. Все остальные пальцы естественно выпрямлены слегка в сторону от лица и головы. Процедура выполняется 24 раза.

На что следует обратить внимание: движения должны быть нежными и умеренными.

Приём 3: растирание лба и массаж головы.

Описание: [1] обе ладони обращены к телу, мизинцы соприкасаются. Начните с растирания мизинцами кончика носа, двигая их вдоль него до точки инь-тан, и далее к шэнь-тин. Слегка прикройте глаза и, продолжая движение рук, поменяйте мизинцы на ладони. Толкайте ладонями в направлении лба, растирая левую и правую части головы до точек тоу-вэй (рис. 9-15). [2] Растирайте ладонями за ушами и перейдите на щеки. После этого ладони оказываются обращёнными к вам, мизинцы вместе, глаза слегка приоткрыты. Пройдитесь руками мимо рта к кончику носа. Этот процесс составляет один круг, которых следует сделать 24.

На что следует обратить внимание: от точки инь-тан к шэнь-тин толкайте с некоторой силой. Когда горизонтально двигаетесь к точкам тоу-вэй и трёте вниз к шее и лицу, движения должны быть более проворными.

Приём 4: расчёсывание пальцами волос.

Описание: слегка согните пальцы, ладони направлены ко лбу. Выполняйте толкание пальцами (словно расчёсываете волосы) от корней волос на лбу вверх к макушке и далее назад к затылку. Распрямив пальцы за головой, перейдите на щеки и разотрите их ладонями. Двигайтесь вверх по лицу вновь к корням волос и, снова согнув пальцы, пройдите по голове. Выполните 24 таких прохода (рис. 9-16, 9-17).

На что следует обратить внимание: расчёсывание должно быть неспешным. Если у вас болит или кружится голова из-за холода или утомления, выполняйте процедуру с большей силой.

Приём 5: выстукивание ушей.

Описание: расположив ладони в полутора сантиметрах от ушей, поместите четыре пальца (за исключением больших) на вершину уха. Начните надавливать на ушное отверстие с одной стороны. Если надавливаете на левое ухо левой ладонью, то правая ладонь остаётся в исходном положении (рис. 9-18). Как только уберёте ладонь от левого уха, сразу надавите на правое правой ладонью, а левую верните в исходное положение (рис. 9-19). Прделайте процедуру полностью 24 раза.

На что следует обратить внимание: надавливание должно быть лёгким и ровным.

Приём 6: щёлканье зубами.

Описание: щёлкните 24 раза верхними и нижними зубами.

На что следует обратить внимание: скорость щёлканий должна быть равномерной.

Эти шесть приёмов занимают около пяти минут. Любой освоивший их может по собственному выбору увеличивать или уменьшать количество повторений в зависимости от имеющегося времени, окружающей обстановки, своего физического или психического состояния.

Наилучшее время для применения этих приёмов самомассажа – после работы или

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
учебных занятий, когда чувствуете усталость или пробудились ото сна.

Их можно выполнять как сидя, так и стоя или лёжа. Если вы выбрали лежачее положение, то для 4 этапа вам всё-таки придётся сесть.

На что следует обратить внимание:

[1] Ладони должны быть чистыми.

[2] Если есть какое-либо повреждение на лице, прекратите упражнение.

[3] С количеством повторений для всех шести приёмов необходимо определиться до того, как приступите к самомассажу.

[4] Дыхание должно быть ровным, все мышцы расслаблены, движения нежны, умеренны и непрерывны.

7. Массажная терапия при синдроме Меньера

В традиционной китайской медицине синдром Меньера рассматривается как разновидность головокружения. Причина данного заболевания окончательно не установлена. Большинство пациентов отмечает, что основной причиной проявления его симптомов являются умственное перенапряжение или чувство крайней усталости. Среди симптомов наиболее характерным являются внезапные приступы головокружения. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, лечебный массаж определённых участков тела помогает улучшить циркуляцию крови и жизненной энергии и защищает мозг, давая ему возможность хорошо отдохнуть и восстановиться. По этой причине подобные методы благотворно сказываются при лечении синдрома Меньера.

Ниже приводятся рекомендации по лечебному массажу при синдроме Меньера.

Акупунктурные точки и их порядок при массаже: инь-тан, мэй-яо, сы-чжу-кун, тун-цзы-ляо, висок, шан-гуань, эр-мэнь, цюй-бинь и чэн-ци (рис. 9-20).

[1] Регулярный массаж.

Массируйте точки в вышеуказанном порядке. Основное внимание следует уделить точкам тун-цзы-ляо, висок, шан-гуань и эр-мэнь. Это значит, что количество повторений в данных точках по сравнению с остальными должно быть увеличено вдвое.

При массаже держите глаза слегка прикрытыми, легко сожмите кулаки, положив большой палец на средний и вытянув указательный для воздействия на точки медленными вращениями по часовой стрелке. Ум должен быть сосредоточен, а движения пальца – медленны. Силу следует применять точно в меру, не выполняя движения слишком легко, но и не надавливая больше необходимого. Если выполнять без должного усилия, то эффект будет незаметен, а если переусердствовать, то можно вызвать чувство дискомфорта. За исключением точки инь-тан, которую массируют указательным или средним пальцем, все остальные массируют одновременно обеими руками. После завершения процедуры указательными или средними пальцами обеих рук несильно протрите несколько раз от точек тун-цзы-ляо через виски и точки шан-гуань к эр-мэнь. Когда, проделав всё необходимое, вы наконец откроете глаза, они будут гораздо ярче, голова – яснее, а ощущения гораздо комфортнее.

[2] Массаж при проявлении симптомов синдрома Меньера.

При проявлении симптомов синдрома Меньера начните с массажа вышеуказанных основных точек воздействия, в особенности тун-цзы-ляо и висков. Чем больше вы их промассируете, тем лучше. Если приступ болезни серьёзен, вы не сможете выполнить массаж сами, поэтому обратитесь за помощью к окружающим, объяснив им, что и как делать. Каковы бы ни были обстоятельства, точки и сила воздействия должны быть точны и должным образом контролируемы. Следует особо отметить, что применять массаж необходимо при первых проявлениях симптомов заболевания. При тяжёлой форме следует применять подходящие седативные препараты.

Можно добавить, что если дополнительно к этому использовать массаж головы, глаз и носа и при этом выполнять подходящие физические упражнения, правильно организовать отдых, то таким образом можно предотвратить повторное возникновение синдрома Меньера.

8. Десятиминутный массаж перед сном для лечения хронических заболеваний

Этот 10-минутный самомассаж перед сном основан на принципах массажа традиционной китайской медицины. Он может применяться в качестве дополнительного средства для лечения болезней, будучи особо эффективным в случае неврозов, болей в спине или восстановления после хронической болезни.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Данный массаж хорошо зарекомендовал себя как средство для улучшения качества сна и аппетита. Он также предотвращает простуды и ригидность затылочных мышц после сна.

Сам массаж очень прост и лёгок для изучения, и вам потребуется всего минут десять на его освоение. Отнимая немного времени, он даёт хорошие результаты.

Приведённый здесь 10-минутный самомассаж, выполняемый перед отходом ко сну, предназначен для устранения блоков в каналах и коллатералях системы меридианов, содействия лучшему течению жизненной энергии и крови, укрепления сердца и снятия умственного напряжения. Тепло и энергия, вырабатываемые в процессе растирания ладонями массируемых областей, и постоянное течение в теле электричества по системе меридианов от поверхности вовнутрь, позволяют наполнить кровью капилляры, улучшить кровообращение и способствуют обмену веществ.

10-минутный массаж состоит из следующих 12 приёмов.

[1] Массаж точки бай-хуэй. Ладонью слегка надавите на точку бай-хуэй на макушке головы и выполните 50 вращений-растираний по диаметру 3-5 см, либо по часовой стрелке, либо против. На это уходит секунд 30 (рис. 9-21).

[2] Умывание лица руками. Положите ладони на лицо и движениями вверх вниз помассируйте его в течение 30 секунд (рис. 9-22).

[3] Месить точки ин-сян. Трите и месите кончиками указательных пальцев точки ин-сян, расположенные по обеим сторонам от крыльев носа, в течение примерно 20 секунд (рис. 9-23).

[4] Разминание ушей. Положите руки на уши и движением вперёд закройте уши ушными раковинами, при движении назад ушные раковины возвращаются в своё обычное положение. Это составляет одно движение. Выполните 50 подобных растирающих движений в течение примерно 30 секунд (рис. 9-24).

[5] Месить точки фэн-чи. Средними пальцами обеих рук надавливайте и месите точки фэн-чи по 50 раз, уделив этому секунд 20 (рис. 9-25).

[6] Месить точки цзянь-цзин. Указательным и средним пальцем правой руки нажмите на точку цзянь-цзин на левом плече, жмите и месите её 50 раз. Затем сделайте тоже левой рукой с правой точкой цзянь-цзин 50 раз. На это всё уйдёт секунд 30 (рис. 9-26).

[7] Массаж груди и живота.левой ладонью надавите на точку ци-хай, расположенную ниже пупка, и нажмите на точку тань-чжун, расположенную по центру между сосков. После этого правой рукой, толкая и массируя, двигайтесь по правой стороне груди и живота, описывая дугу, к точке ци-хай, а левой, толкая и массируя, поднимаясь по левой стороне живота и груди, описывая дугу, к точке тань-чжун. Это рассматривается как одно движение. Сразу же после этого тем же путём, но в обратном направлении, пройдите эти области по второму разу. Выполните 50 движений. Обычно на это уходит около 30 секунд (рис. 9-27).

[8] Массаж спины и поясницы. Сожмите кулаки и заведите их за спину, расположив тыльной стороной по обеим сторонам поясницы. Надавливайте ими на акупунктурные точки, разведя на 5-7 см, затем, с силой толкая и массируя, двигайте их, насколько возможно, по прямой вверх. После этого расслабьтесь и верните руки в исходное положение. Пройдитесь так 50 раз за 30 секунд (рис. 9-28).

[9] Массаж рук. Вытяните левую руку ладонью вниз. Правой рукой нажмите на область в районе точки цзянь-фэн на левой руке, толкая и массируя по внешней поверхности к тыльной стороне кисти (рис. 9-29). Сразу же поверните левое запястье вовне, чтобы ладонь и внутренняя сторона руки обратились вверх, и правой рукой толкайте и массируйте внутреннюю поверхность левой руки от запястья вверх к подмышке (рис. 9-30). Это составляет один цикл. Повторите его 50 раз. После этого выполните ту же процедуру 50 раз левой рукой с правой. На всё уходит пара минут.

[10] Массаж ног. Вытяните ноги, разведя стопы на ширину плеч. Обеими руками толкайте и массируйте внешнюю поверхность ног до подъёма стопы (рис. 9-31). После этого толкайте и массируйте от подошв ног по внутренней поверхности к паху (рис. 9-32). Это будет один цикл. Выполните за пару минут 50 циклов.

[11] Массаж стоп. Средним пальцем правой руки, помогая указательным и безымянным пальцем, с силой и быстро толкайте и массируйте левую стопу из-под внутренней лодыжки к точке юн-цюань. Верните кисть в исходное положение. Выполните 50 раз (рис. 9-33). После этого сделайте ту же процедуру левой рукой с правой стопой 50 раз. На всё уйдёт около 30 секунд.

[12] Месить мошонку (мужчинам) и грудь (женщинам). Мужчинам лечь на спину, взять мошонку в левую руку и поместить её по часовой стрелке 50 раз, после чего поменять руки, и поместить мошонку правой рукой 50 раз против часовой

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru стрелки. Займёт около 40 секунд. Женщинам также лечь на спину, и поместить груди обеими руками 50 раз, на что уйдёт около 20 секунд.

На что следует обратить особое внимание:

[1] Перед сном омойте лицо и стопы или примите тёплую ванну. Тихонько присядьте на кровати и выполните упражнения. Если в комнате тепло, снимите с себя всю одежду, оставив трусы. Если холодно, то майку не снимайте.

[2] При выполнении упражнений слегка прикройте глаза, сосредоточьтесь, полижите языком верхнее небо, ладони касаются тела. Одно упражнение должно переходить в другое, не допуская разрывов, а силу следует прилагать с умеренностью. Лучше всего, если к концу всего комплекса тело окажется хорошо разогретым и покроеется испариной.

[3] При массаже точек ин-сян, фэн-чи и цзянь-цзин прилагайте некоторую силу, чтобы возникло болезненное ощущение. При массаже спины и поясницы, если в руках не хватает сил, можно сделать некоторый перерыв.

[4] После выполнения последнего упражнения мужчинам следует взять в руку мошонку и помассировать круговыми движениями вниз, стараясь как можно меньше воздействовать на член. Если у кого-то из начинающих возникает эрекция и они не могут вернуться в нормальное состояние за короткое время, то можно нажать средними пальцами на точки гуань-юань, расположенные по середине нижней части живота, сантиметров на 10 ниже пупка, медленно прилагая силу в течение 2 минут, направляя её внутрь. Это помогает вернуть член в его обычное состояние, и не наносит никакого вреда половым функциям.

[5] В зимнее время остерегайтесь ветра, чтобы не переохладиться.

[6] Ограничения по времени, приведённые для каждого упражнения, предназначены только для сведения начинающих. Когда у вас будет личный опыт и сноровка, то ориентироваться на них уже не будет никакой необходимости. Обычно на весь комплекс вполне хватает десяти минут.

[7] Эти упражнения противопоказаны беременным женщинам, больным с тяжёлыми формами заболеваний с высокой температурой, воспалениями и опухолями на массируемых участках или заболеваниями кожи.

Глава X

Как улучшить здоровье без приёма лекарств

В Китае наука о сохранении здоровья имеет более чем трёхтысячелетнюю письменную историю.

С древних времён были разработаны различные методы улучшения здоровья без приёма лекарств, среди которых иглоукальвание и прижигание, массаж, цигун и тайцзицюань. Благодаря своей простоте, практичности и эффективности при отсутствии побочных эффектов эти методы очень популярны и широко применяются и в наши дни, несмотря на высокое развитие современной медицины.

1. Пальцевое надавливание для лечения общих и широко распространённых заболеваний у пожилых людей

По мере старения часто возникают некоторые общие заболевания, и освоение приведённых ниже методов терапевтического пальцевого надавливания может оказаться весьма полезным, помогая решить ряд возникающих проблем.

[1] Головная боль. Головная боль чаще всего бывает вызвана ветром-холодом, простудами, последствиями мозговых тромбов, спазмами сосудов головного мозга и неврозами.

При применении терапевтического пальцевого надавливания, нажимайте точки ле-цзюе, расположенные на лучевой стороне предплечий, чуть выше и внутрь от шиловидного отростка лучевой кости, где пальпируется углубление, выше локтезапястной складки примерно на ширину трёх пальцев (рис. 10-1).

Описание: надавите на точку большим пальцем. Если головная боль локализована с левой стороны, надавливайте на точку ле-цзюе правой руки, а если голова болит справа, давите на ле-цзюе левой руки. При сильной головной боли надавите на точки обеих рук, продолжая до ощущения болезненности и тяжести. Надавливайте около 1 минуты, прекратив с уходом головной боли. Дополнительно можно надавить на виски (рис. 10-2).

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

[2] Головокружение. Головокружение является достаточно распространённым явлением среди людей пожилого возраста. Оно может быть вызвано приступом стенокардии или морской болезнью.

Терапевтическое пальцевое надавливание осуществляется на точки инь-тан, расположенные на лбу, в центре между бровями, ближе к носу (рис. 10-2). Описание: надавите на точку указательным или средним пальцем, движения пальца должны быть горизонтальными, и кожа должна почувствовать болезненность и онемение. Для большей эффективности надавите ещё и на точки жэнь-чжун и бай-хуэй.

[3] Зубная боль. Часто зубная боль возникает из-за острого воспаления в ротовой полости, вызванного избытком внутреннего жара, зубным кариесом, из-за обнажения зубного нерва или воспаления десны.

Терапевтическое пальцевое надавливание осуществляется на точки хэ-гу, расположенные на тыльной поверхности кисти, между первой и второй пястными костями (рис. 10-3).

Описание: надавите на точку хэ-гу большим пальцем и двигайте его вверх-вниз. В то же время щёлкайте верхними и нижними зубами. Прекратите надавливание, когда боль уйдёт. Если боль с левой стороны, надавите на точку правой руки, а если боль справа, надавите на точку левой руки. Если болят все зубы, надавите на обе точки. Когда болит зуб верхней челюсти, можно также надавить на точки цзя-чэ, расположенные на щеках (рис. 10-4).

[4] Звон в ушах. Звон в ушах часто доставляет неудобства. Он может мешать как работе, так и сну. Причиной этого могут быть различные факторы, зачастую связанные с одной или несколькими болезнями тела. К примеру, острое или хроническое воспаление среднего уха, черепно-мозговые травмы, сотрясения мозга и головокружения часто могут сопровождаться звоном в ушах. Терапевтическое пальцевое надавливание осуществляется на точки тин-гун, расположенные возле ушей, где при открытом рте или сжатых зубах пальпируется углубление (рис. 10-4).

Описание: надавите большими пальцами на точки тин-гун и одновременно с этим на точки эр-мэнь (на 1,7 см выше тин-гун) и тин-хуэй (на 1,7 см ниже тин-гун) (рис. 10-4). Также можно использовать метод «Стучать в небесный барабан», при котором оба уха закрывают ладонями, а затем их поочерёдно открывают и закрывают. Или же можно поместить указательные пальцы в ушные раковины и поворачивать их, словно заворачиваете шурупы.

Если вы будете в этом настойчивы, то сможете избавиться от шума в ушах.

2. Лечение седины

«Волосы – это остатки от крови». Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, волосы питаются кровью.

Чжан Цзыхэ, живший при династии Цинь, написал в своём трактате «Как заботятся учёные мужи о своих родителях»: «Причиной седины, трихомадеза и белой перхоти является избыточный жар крови».

Ли Чань, живший при династии Мин, в своём трактате «Медицинский букварь» пошёл дальше, написав: «При избытке крови волосы увлажнены, при недостатке крови волосы ухудшаются, если кровь беспокойна, волосы желтеют, если кровь затихает, волосы седеют».

Похоже, что седина волос тесно связана с кровью. Можно ли тогда что-нибудь сделать, чтобы вернуть поседевшим волосам былой цвет? Ответ положительный. Согласно медицинским текстам, физические и дыхательные упражнения, которые на старокитайском языке назывались «дао-инь», могут помочь устранить препятствия в циркуляции ци (жизненной энергии) и крови и оказывают весьма благотворный эффект при подобном положении дел.

[1] Это упражнение было описано в трактате Чжоу Люцзина, жившего при правлении династии Мин.

В 1 час ночи или 12 часов дня сядьте ровно, положив одну кисть в другую, и сосредоточьтесь свой ум, отбросив все отвлекающие мысли. Взгляд обоих глаз мысленно устремлён на макушку головы, в результате инь и ян естественно поднимаются от крестца вдоль позвоночника к макушке. Затем перетекают к носу, подбородку и горлу, а потом через середину груди и живота в точку дань-тянь, расположенную на 10 см ниже пупка. Если проделать упражнение девять раз, это прибавит жизненных сил, наполнит ци и кровью, вернёт седым волосам их былой цвет.

[2] В другом тексте – «Общий трактат по этиологии и симптоматологии седых волос, болезни и первопричины» – под заголовком «Рецепт сохранения здоровья, упражнения дао-инь» приводятся три метода:

а) встав поутру, поднимите правую руку и через голову возьмите ею левое ухо, а затем поднимите левую руку и возьмите ею через голову правое ухо.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Одновременно обеими руками потяните уши вверх (рис. 10-6). После этого руками потяните вверх волосы и бороду (за неимением бороды потяните за подбородок). Это поможет улучшить циркуляцию ци и крови в бороде и волосах;
б) сядьте на пол, вытяните ноги, вытяните руки, пальцы рук к подъёмам ног (плюсневым костям), согнитесь пополам, коснувшись головой колен (рис. 10-7). Это позволяет укрепить позвоночник, способствует циркуляции ци и крови в корнях волос и сохраняет здоровыми волосы долгое время. После этого сядьте на стул, расслабьте ноги, расставьте ноги на 30 см, обхватите руками самые маленькие участки голени, сразу над лодыжками, и наклонитесь вперед, стараясь приблизить голову к полу. Прделайте это 12 раз (рис. 10-8). Укрепление позвоночника таким способом помогает сохранить хорошее самочувствие и направить жизненную энергию на увлажнение волос, чтобы обеспечить их хороший рост и цвет, мягкость и сияние;
в) согните ноги в коленях, приняв сидячее положение, бёдра не касаются пола и образуют с голенью прямые углы. Наклоните туловище вниз, возьмитесь за пальцы ног обеими руками и держите их направленными вверх. После этого опустите голову как можно ближе к полу (рис. 10-9). Это упражнение помогает полностью перевести жизненную энергию из сердца, печени, селезёнки, лёгких и почек в голову. Оно способно излечить глухоту и слабость зрения. Если настойчиво выполнять это упражнение в течение долгого времени, к седым волосам может вернуться их былой цвет.
[3] В трактате «Да тун лей цю фан» сказано: «Хороший цвет волос получается от избытка крови. Расчёсывайте их раз в день». В «Книге продления жизни» говорится: «Часто расчёсывайте волосы по 120 раз». Другими словами, следует часто расчёсывать волосы. Конечно же, это не ограничено 120 расчёсывающими движениями один раз в день. Частое расчёсывание полезно для кожи головы и корней волос, улучшает обмен веществ (рис. 10-10).
На самом деле массаж кожи головы более эффективен, чем расчёсывание волос. Перед отходом ко сну или после утреннего пробуждения помассируйте голову, рисуя указательным и средним пальцами на коже небольшие окружности, начав со лба и через макушку к затылку, потом ото лба через виски по бокам головы на затылок. Делайте такой массаж дважды в день по 10-15 минут. Трите и разминайте кожу головы с частотой 30-40 раз в минуту. При регулярном массаже, результаты будут хорошими (рис. 10-11).
Поскольку массаж кожи головы улучшает циркуляцию крови, волосные сосочки получают больше питания, вырабатывается больше меланина (пигмента, дающего цвет), и вместе с тем устраняются препятствия из каналов для передачи меланина, возвращая таким образом седым волосам их первоначальный цвет.

3. Лечение ригидности затылка

У многих людей после сна бывает ощущение онемения шеи, боль и затрудняется поворот головы, в таком случае приходится разворачивать всю верхнюю часть тела, это вызывает острую боль, которая может простреливать в плечи и спину. Основной причиной ригидности затылка является переутомление. Если вы спите на слишком высокой подушке, некоторые мышцы в течение долгого времени находятся в чрезмерно натянутом состоянии (в особенности грудино-ключично-сосцевидная и трапециевидная), что приводит к застою в них жизненной энергии и крови.

В некоторых случаях причиной этого может стать слишком долгое чтение или работа с наклонённой головой, в результате чего мышцы задней поверхности шеи сильно натягиваются. Резкий поворот головы также может вызвать напряжение мышц шеи.

Обычно ригидность затылка имеет свойство возвращаться, если не принимать превентивных мер. Она часто встречается у страдающих заболеваниями шейного отдела позвоночника.

Традиционным китайским методом предупреждения этого является практика тайцзицюань и других упражнений. Движение тайцзи «Руки-облака» прекрасно помогает предотвратить ригидность затылка.

Обычно люди не рассматривают ригидность затылка как болезнь. Зачастую страдающие этим симптомом обращаются к врачу только когда боль становится нестерпимой. Если выполнять упражнения правильно, это поможет быстро восстановиться.

Как правило, лечебная гимнастика выполняется в два этапа.

Первый этап. Не бойтесь боли и медленно потяните напряжённую мышцу шеи в том направлении, которое заблокировано. Снова и снова поворачивайте шею. Сперва следует надавить на повреждённое место и помассировать его большим пальцем, затем нажимать и месить больную мышцу ладонью. Одновременно с этим поворачивайте голову, наклоняйте её вперёд или назад в болезненную сторону.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Второй этап. После того как вы несколько облегчили состояние шеи, выполните приведённые ниже упражнения, предназначенные для предотвращения и лечения ригидности затылка и болезней шейного отдела позвоночника.

1) Сжать кулаки и согнуть руки в локтях.

Исходное положение: стойте естественно, с опущенными руками.

Движения: [1] Одновременно сожмите руки в кулаки и согните в локтях. С силой отведите руки назад (рис. 10–12). [2] Вернитесь в исходное положение.

2) Наклоняться вперёд и назад.

Исходное положение: стойте естественно, руки на поясе.

Движения: [1] Наклоните голову вперёд, а потом медленно прогните тело назад, насколько возможно (рис. 10–13). [2] Вернитесь в исходное положение.

3) Ударять кулаком наискось вперёд.

Исходное положение: сожмите кулаки, согните локти под прямым углом, ноги расставьте врозь.

Движения: [1] Поверните тело вправо и ударьте левым кулаком вправо, после чего вернитесь в исходное положение. [2] Повернитесь влево и ударьте правым кулаком влево, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 10–14).

4) Поворачивать голову в обе стороны.

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.

Движения: [1] Поверните голову направо и вернитесь в исходное положение. [2] Поверните голову налево, и вернитесь в исходное положение (рис. 10–15).

5) Обеими руками поддерживать небо.

Исходное положение: ноги врозь, руки естественно опущены.

Движения: [1] Обратите ладони кверху, пальцы направлены друг к другу. Медленно поднимите обе руки перед собой. Когда они достигнут уровня груди, поверните их, развернув кисти, и толкните вверх, выпрямив руки в локтях (рис. 10–16).

[2] Вернитесь в исходное положение.

6) Оглядываться на луну.

Исходное положение: то же, что и в упражнении 5.

Движения: [1] Наклоните верхнюю часть тела вперёд и слегка согните ноги в коленях.

Поверните верхнюю часть тела влево, поддерживая шею правой рукой, и поверните голову, направив взгляд назад. [2] Аналогично выполните движение вправо (рис. 10–17).

7) Пожать плечами и отвести их назад.

Исходное положение: то же, что и в упражнении 5.

Движения: [1] Пожмите плечами и отведите их назад (рис. 10–18). [2]

Расслабьте плечи и вернитесь в исходное положение.

8) Вытягивать тело в стороны.

Исходное положение: то же, что и в упражнении 5.

Движения: [1] Слегка согните ноги в коленях и поверните верхнюю часть тела влево.

Одновременно поднимите оба предплечья перед собой, левая рука сверху, правая – снизу, ладони обращены друг к другу. Когда они достигнут уровня груди, оттяните правую руку назад и толкните левую кисть вперёд-влево, словно натягиваете лук. Взгляд направлен на левую руку (рис. 10–19).

[2] Затем вернитесь в исходное положение, натяните лук в правую сторону.

9) Поднять руки и колени.

Исходное положение: то же, что и в упражнении 5.

Движения: [1] Поднимите через сторону правую руку ладонью вверх, одновременно поднимая левое колено. [2] Вернитесь в исходное положение и затем одновременно поднимите левую руку и правое колено (рис. 10–20).

10) Сгибать шею с сопротивлением.

Исходное положение: ноги врозь, пальцы рук скрещены за шеей.

Движения: [1] Насколько возможно, отклоните голову назад, оказывая ей сопротивление руками (рис. 10–21). [2] После возвращения в исходное положение повторите упражнение.

Выполняйте каждое из вышеприведённых упражнений по 12–16 раз. Делайте их раз в день, медленно, словно мышцы шеи натянуты.

Этот комплекс предназначен для растягивания и облегчения спазма мышц шеи, приведения мышечного напряжения по обеим сторонам шеи в норму, восстановления естественного изгиба шейного отдела позвоночника, облегчения и устранения боли, нормального функционирования шеи и плеч.

4. Лечебная гимнастика при внезапной боли в грудной клетке

Со всяким может случиться следующее: внезапная боль в груди или спине при одевании, потягивании, почёсывании, переворачивании в кровати, стоянии,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
сидении или работе, причём боль может становиться острее при глубоком дыхании, кашле или говорении.

Основной причиной внезапных болей в груди является спазм дыхательных мышц или лёгкое смещение сустава ребра.

Болеутоляющие препараты в такой ситуации не дают должного эффекта. Иногда они вообще не оказывают никакого эффекта. Однако в подобных случаях помощь может прийти от физических упражнений.

1) Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, постучите неплотно сжатыми кулаками по обеим сторонам грудной клетки от подмышек до поясицы или же похлопайте подмышки, затем медленно и глубоко выдохните (рис. 10–22).

2) Глубоко вдохните и задержите дыхание. Попросите кого-нибудь постучать вас по спине и подмышке с больной стороны, после чего сделайте медленный выдох (рис. 10–23).

3) Выполните несколько глубоких вдохов и выдохов, и в конце плотно прижмите руками болезненную область (рис. 10–24).

4) Вращайте и месите указательным и большим пальцами точки нэй-гуань и вай-гуань (точки нэй-гуань расположены на обоих предплечьях со стороны ладоней примерно в 6,6 см выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы локтевого сгибателя кисти, а точки вай-гуань расположены на тыльной поверхности предплечья симметрично точкам нэй-гуань). В то же время выполняйте глубокие дыхательные упражнения и поворачивайте тело влево-вправо (рис. 10–25).

5) Глубоко вдохните, задержите дыхание и постучите неплотно сжатым кулаком по большой половине груди. Не прилагайте слишком много силы (рис. 10–26).

Пять вышеприведённых упражнений объединяет фраза: «Дышите глубоко». Это главный пункт при лечении внезапных болей в грудной клетке, поскольку глубокое дыхание укорачивает, но при этом и расширяет грудную клетку, увеличивая напряжение в большинстве мышц, обтягивающих её. Это помогает облегчить частичные мышечные спазмы и в то же время привести в нормальное положение суставы рёбер.

Помимо глубокого дыхания как основного момента упражнений, в них используются постукивание, похлопывание, вращение и замешивание, массажирование областей локализации боли. Любой из приведённых методов может помочь восстановить нормальную работу больного участка. Постигнув основной принцип этих упражнений, вы можете попробовать разработать свою собственную технику помощи в подобных ситуациях. Например, если болит спина и вы не в состоянии дотянуться до неё, лягте на твёрдую поверхность, подобрав руки и ноги, и покатайтесь несколько раз в обе стороны. Это поможет устранить боль.

Избавиться от внезапной боли в грудной клетке достаточно просто. Кому-то это может показаться не столь быстродейственным, но после ночного сна вы почувствуете на 50–70 % меньшую боль. Ещё одна процедура на следующий день, и от боли останутся только воспоминания.

5. Предупреждение и лечение заболеваний шейного отдела позвоночника с помощью написания китайского иероглифа, означающего «феникс»

Болезни шейного отдела позвоночника, такие, как люмбаго, часто встречаются у пожилых людей. Растяжения или травмы приводят к заболеваниям нервов и кровеносных сосудов головы, шеи, конечностей, грудной клетки, спины и внутренних органов.

Те, кто страдает заболеваниями шейного отдела позвоночника, часто не в состоянии свободно выполнять движения шеи.

Для лечения таких заболеваний в западной медицине часто пользуются принципом гравитационной силы, чтобы ослабить давление, в то время как в китайской традиционной медицине пользуются массажем, позволяющим укрепить шейный отдел позвоночника.

Китайский народ ещё в давние времена разработал особый метод предупреждения и лечения заболеваний шейного отдела позвоночника, заключающийся в написании в воздухе головой иероглифа , обозначающего в китайском языке «феникс».

Для достижения необходимых результатов следует выполнять приведённые ниже упражнения.

1) Растирание плеч и шеи: вытяните руки и разотрите пальцами плечи 30 раз, левое плечо правой рукой, а правое левой (рис. 10–27).

2) Несколько раз оттягивайте вверх и месите точки цзянь-цзин (рис. 10–28).

3) Смотреть налево и направо: сперва поверните голову влево и посмотрите

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru назад. Движение должно быть медленным, а его амплитуда максимально возможной. После этого поверните голову вправо, и посмотрите назад аналогичным образом (рис. 10-29, 10-30).

4) Вытягивать шею назад: слегка опустите голову, а потом медленно оттяните её назад. Когда голова будет вытянута максимально, с силой сожмите мышцы шеи и затем вернитесь в исходное положение. Выполните всё упражнение 20 раз (рис. 10-31).

5) Медленно поворачивать шею: движение должно быть медленным, а амплитуда движений постепенно нарастающей. Повторите движение 5-10 раз (рис. 10-32). Этот комплекс упражнений для шеи достаточно прост и лёгок в изучении. Он отличается от метода с использованием гравитационной силы, принятого в западной медицине, но не уступает ему в улучшении мышечной силы и прочности шеи.

Эти разогревающие упражнения предшествуют написанию в воздухе головой китайского иероглифа (рис. 10-33).

Написание выполняется следующим образом.

Шейный отдел позвоночника будет в качестве основы вращения. Расслабьте, насколько возможно, голову, покачайте её на шее и напишите в должной последовательности все черты старого написания иероглифа, черту за чертой, наиточнейшим образом. При выполнении упражнения амплитуда движений должна быть максимальной, во всей полноте задействуйте голову и шею.

Порядок написания черт: первой рисуется

- , затем
- , после этого горизонтальная черта в середине
- , далее следует часть иероглифа, обозначающая птицу
- , которая пишется следующим образом: сперва
- , потом
- , затем
- , далее три горизонтальных черты
- , за которыми идёт
- , и, наконец, слева направо ставятся четыре точки

Вероятней всего, причиной для выбора именно этого иероглифа, послужило то, что он связан с удачей. В древности фениксы считались как царём, так и царицей всех птиц. У них прекрасные перья, и самца называют «фэн», а самку – «хуан». Они часто выступают как символы удачи. Однако в данном случае, возможно, большую роль сыграло наличие в иероглифе сложных черт, требующих для своего написания движений в разные стороны, как по горизонтали, так и по вертикали, наклонных и крючковатых, а также точек. В результате всем частям шеи приходится двигаться во всевозможных направлениях, и таким образом все её мышцы и суставы глубоко прорабатываются.

Выполнив упражнения для шеи, напишите головой три раза иероглиф «феникс». Если выполнять это два-три раза в день, не заметить положительный эффект вы просто не сможете.

6. Постукивание для лечения бессонницы

Люди, занятые умственным трудом, часто страдают от бессонницы, из-за того что их перенапряжённый мозг и избыточное общее напряжение вызывают сбои в работе центральной нервной системы, а это сказывается на сне. Бессонница часто приводит к головокружениям, звону в ушах и изнеможению. В тяжёлых случаях это может сорвать работу и подорвать здоровье.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, основной причиной бессонницы является функциональный дисбаланс между сердцем и почками. Сердце управляет умственной деятельностью. Когда сердце испытывает нехватку или теряет энергию, это приводит к потере памяти и сна. Почка управляет репродуктивными эссенциями. Если есть недостаток репродуктивных эссенций, человек становится вялым, меньше спит и легко пробуждается.

Для предупреждения бессонницы в Китае традиционно применяют постукивание. Оно помогает наладить равновесие между внутренними органами, снять излишнее возбуждение и подавленность благодаря постукиванию по меридиану сердца шао-инь на руке и меридиану почек шао-инь на ноге. Ритмичное постукивание оказывает лёгкий стимулирующий эффект на меридианы сердца и почек, помогая таким образом укрепить селезёнку, улучшить питание сердца, восполнить

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru жизненно важные эссенции почек и нормализовать процесс сна. Практика показывает, что если настойчиво применять профилактическое постукивание, то проблем с бессонницей не возникает.

Люди, страдающие бессонницей, могут опробовать этот метод на себе.

Постукивание не сложно, и ему легко научиться. Оно включает в себя четыре приведённых ниже упражнения.

Упражнение 1: постукивание ног.

Сядьте и вытяните ноги. Постукивайте обеими руками по внутренней поверхности ног (где проходят меридианы селезёнки, почек и печени) и по внешней поверхности ног (где проходят меридианы желудка и желчного пузыря). Последовательно постукивайте обе поверхности ног от паха до лодыжек (рис. 10-34).

Упражнение 2: постукивание поясницы.

Сядьте и вытяните ноги. Положите кисти рук тыльными сторонами по обеим сторонам поясницы. Выполняя постукивание по пояснице, естественно и без особых усилий наклоняйте её вперёд и назад (рис. 10-35).

Упражнение 3: постукивание шеи и плеч.

Сядьте и выполните постукивания кончиками пальцев правой руки по левой стороне шеи, начав за ухом, вдоль боковой поверхности до того места, где начинает выдаваться трапециевидная мышца, переходящая в левое плечо. Затем проделайте аналогичную процедуру пальцами левой руки с правой стороной шеи. Делайте это попеременно (рис. 10-36).

Упражнение 4: постукивание предплечий.

Сядьте и выпрямите левую руку горизонтально ладонью вверх. Постукивайте левое предплечье со стороны мизинца (где проходит меридиан сердца) от локтя до запястья ладонной поверхностью пальцев правой руки. Затем проделайте аналогичную процедуру с правым предплечьем пальцами левой руки. Продолжайте попеременно постукивать оба предплечья (рис. 10-37).

Выполняйте вышеописанные терапевтические постукивания ежедневно утром и вечером. Один комплекс занимает около 15-20 минут: по пять минут на каждое из упражнений 1, 3, 4, и три минуты на упражнение 2.

На что следует обратить внимание:

[1] Расслабьте тело, сохраняйте тишину и спокойствие, дышите ровно, подсчёт повторений ведите про себя.

[2] Постукивания должны выполняться с умеренной силой и ритмом. Не прилагайте слишком большой силы, а все болезненные ощущения, онемение, припухлость и разогретость, возникающие в результате постукиваний, должны исчезать в течение 15 минут после окончания процедуры.

[3] После постукиваний, слегка потянитесь поясницей, ногами, головой и шеей.

[4] Не приступайте к упражнению, если какая-либо или какие-либо из областей воздействия поражены кожным заболеванием, припухли или инфицированы. В качестве дополнительного средства, помогающего ускорить процесс засыпания для тех, кто испытывает с этим трудности, можно предложить набор упражнений цигун, основанных на самовнушении. Самовнушение достаточно просто и легко для осуществления. Для его выполнения достаточно лишь лечь в кровать. Однако это должно быть самым последним, что вы делаете перед отходом ко сну. Те, у кого хронический бронхит и кашель с мокротой, должны предварительно избавиться от мокроты.

Лягте на спину, ноги вытянуты, пятки вместе, руки возле бёдер. Необходимо максимально расслабить все мышцы тела и закрыть глаза. Дыхание естественное. Самым важным здесь является освобождение ума от всех отвлекающих мыслей и приведение вашего головного мозга в состояние покоя. Мысленно сосредоточьтесь на дань-тянь (около 5 см ниже пупка). Поскольку точно определить эту точку зачастую оказывается непростой задачей, то можно вместо этого воспользоваться другим, простым и эффективным методом, сосредоточив свой ум на большом пальце ноги (либо на левом, либо на правом – на ваш выбор).

Это позволяет уснуть в течение нескольких минут. Если метод не срабатывает, то, вероятней всего, ваш мозг ещё не утих и не успокоился, а ум толком не сосредоточился на большом пальце ноги. Если это так, то продолжите упражнение, и вам удастся уснуть.

7. Упражнение для устранения болей в плечевом суставе

Люди старше 45 лет могут часто испытывать боли в плечах, вызванные потерей подвижности суставов. Иногда они не в состоянии поднять руки в плечах или вытянуть их вверх. Среди людей среднего возраста это достаточно широко

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru распространённое хроническое заболевание.

В большинстве случаев оно появляется примерно в 45–50 лет, и потому его называют «50-летние плечи» или «застывшие плечи», поскольку это похоже на суставы, скованные холодом.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, основной причиной воспаления плечевых суставов является воздействие на них ветра-холода. Происхождение болезни: когда люди достигают 40–50-летнего возраста, чаще всего уровень их активности заметно снижается, в особенности если они страдают каким-либо хроническим заболеванием и не выполняют никаких физических упражнений. Вследствие того что плечи и верхние конечности вынуждены пребывать в малоподвижном состоянии, в них уменьшается циркуляция крови, их питание становится недостаточным, в результате чего плечевые суставы и окружающие их мягкие ткани подвергаются регрессии. Кроме того, в среднем возрасте обмен веществ начинает замедляться, что сказывается на состоянии всего организма, не являясь исключением и плечевые суставы. Боль в плечах часто сопровождается давлением. Ночью состояние может ухудшаться и мешать сну. Боль становится острой при подъёме или повороте рук. Всё это создаёт массу неудобств в жизни.

Действенных лекарственных препаратов для этого заболевания на сегодня не разработано. Ниже приводятся несколько методов, рекомендуемых для восстановления функции плечевых суставов.

Можно выполнять их все, но можно воспользоваться и отдельными упражнениями.

1) Махи руками. Поставьте стопы на ширину плеч, сделайте мягкие махи руками взад-вперёд, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполняйте упражнение ежедневно утром и вечером по 50–100 раз (рис. 10–38).

2) Сгребание. Поставьте стопы на ширину плеч, наклонитесь вперёд, опуская руки через стороны вниз, словно сгребая что-то. Выполняйте упражнение ежедневно утром и вечером по 30–50 раз (рис. 10–39).

3) Круговые движения. Поставьте стопы на ширину плеч, корпус остаётся на месте, а руки описывают круги вперёд и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Выполняйте дважды в день по 30–50 раз (рис. 10–40).

4) Касание стены. Встаньте у стены. Коснитесь стены кистью с больной стороны и выполните ею несколько касаний снизу до максимально высокой точки, которую можете достать, после чего опустите руку вниз. Выполните упражнение 20–30 раз (рис. 10–41).

5) Пожимание плечами. Встаньте или сядьте. Согните руки в локтях под прямым углом, и пожмите плечами. Сперва слабо, а затем с силой. Делайте это дважды в день по 50–100 раз (рис. 10–42).

6) Коснуться самой высокой точки. Воспользуйтесь в качестве ориентира веткой дерева или подвесьте что-нибудь в комнате. Приложите все усилия, чтобы достать до выбранного ориентира рукой больной стороны, постепенно поднимайте ориентир на большую высоту. Выполняйте дважды в день по 50–100 раз (рис. 10–43).

7) Стрелять в небо. Встаньте или сядьте. Скрестите пальцы обеих рук над головой и постепенно вытяните руки вверх над головой, насколько возможно. Повторите 30 раз (рис. 10–44).

8) Разведение рук. Поставьте стопы на ширину плеч и вытяните руки в стороны параллельно полу. Когда руки будут полностью вытянуты, задержитесь на 5–10 секунд, а потом их опустите. Выполняйте это ежедневно по 30–50 раз (рис. 10–45).

9) Растирать шею. Стоя или сидя разотрите шею руками. Делайте по 50–100 растираний два раза в день (рис. 10–46).

8. Терапевтическая ходьба назад при люмбаго

Люмбаго обычно называют «перенапряжением поясничных мышц», и оно чаще всего возникает в среднем и пожилом возрасте. Жестокая боль при люмбаго может длиться долго, но поддаётся лечению физическими упражнениями.

Упражнение «ходьба назад» укрепляет мышцы спины и поясницы, увеличивает мышечную силу.

Упражнение восходит своими корнями к традиционному движению из тайцзицюань, называемому «обезьяна отступает».

Перенапряжение в пояснице происходит главным образом от недостаточной силы её мышц и сухожилий, плохой устойчивости позвоночника. «Ходьба назад» помогает натренировать мышцы поясницы, увеличить их силу, повысить устойчивость и гибкость позвоночника. Помимо этого, чередование напряжения

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru и расслабления в поясничных мышцах при ходьбе назад позволяет наладить циркуляцию крови и обмен веществ в тканях тела. При ходьбе назад необходимо большими пальцами рук массировать точки шэнь-шу (расположенные по обеим сторонам от второго поясничного позвонка, примерно на ширину двух пальцев в стороны от позвоночника, на уровне пупка). Это помогает питать почки, укрепить поясницу и излечить люмбаго. Данное упражнение уже принесло пользу множеству людей, которые практиковали его.

Оно просто и легко в освоении и может применяться в любом возрасте. Степень физической нагрузки зависит от возраста и индивидуального физического состояния. Обычно упражнение выполняется дважды в день, утром и вечером, по 20 минут. Если у вас острый приступ люмбаго, немедленно начинайте идти спиной вперёд, это поможет облегчить боль.

Ниже описаны два варианта выполнения.

1) Ходьба с руками на поясе.

Исходное положение: встаньте прямо, грудь наружу, голова поднята, взгляд направлен прямо, руки на поясе, большие пальцы нажимают на точки шэнь-шу. Описание: начните с левой ноги. Отведите, насколько возможно, назад левое бедро и сделайте шаг назад. Перенесите вес тела назад, сперва ставя ногу на землю подушечкой стопы, а затем на всю подошву. Перенеся вес тела на левую ногу, начните шаг правой. Двигайтесь назад, делая попеременные шаги левой и правой ногой, нажимая при каждом шаге на точки шэнь-шу большими пальцами рук. Скорость движения составляет около 40 шагов в минуту, и по меньшей мере 600 за 20 минут.

2) Ходьба с размахиванием руками.

Исходное положение: встаньте прямо, грудь наружу, голова поднята, взгляд направлен прямо, руки опущены.

Описание: движения ног аналогичны описанным в упражнении 1. При ходьбе назад размахивайте руками.

Важные моменты: грудь должна всегда оставаться выпяченной, а бёдра необходимо отводить назад, насколько возможно.

На что следует обратить внимание: вы можете выбрать один метод и следовать ему либо пользоваться обоими попеременно. Поверхность для ходьбы должна быть ровной, без препятствий. Тем, кто страдает туберкулёзом или воспалениями, упражнение делать не следует. Те, у кого острая боль в пояснице, сперва должны выяснить её причину и выполнять упражнение, если оно подходит при их диагнозе. Плюс ко всему упражнение предупреждает сутулость, поскольку увеличивает физическое напряжение в спине, растягивает туловище, помогая ему не сгибаться ни вперёд, ни назад.

9. Терапевтическое похлопывание для лечения болей в плечах и пояснице

Боль в плечах и пояснице чаще всего возникает из-за мышечного спазма, воспаления или сжатия тканей. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, в большинстве случаев это вызвано воздействием ветра-холода, что приводит к застою жизненной энергии и крови, создаёт препятствия в некоторых меридианах.

Сунь Сямю, живший при правлении династии Тан, написал в своём трактате «Тысяча золотых рецептов»: «Если мёрзнут руки, похлопайте их сверху вниз до согревания», «если мёрзнут стопы, похлопайте их, чтобы они согрелись». Другими словами, воспользуйтесь приёмами массажа, чтобы улучшить их состояние.

В традиционной китайской медицине считается, что «кровь движется при тепле» и «при холоде нужно согревать». Другими словами, циркуляция крови обусловлена тёплой температурой, а болезни холода необходимо лечить согревающими методами.

Приведённые ниже четыре упражнения с похлопыванием для лечения болей в плечах и пояснице были разработаны на основе этой теории и оказывают хорошее оздоровительное воздействие.

1) Похлопывание рук.

Исходное положение: стойте естественно, ноги врозь.

Описание: поднимите одну руку вперёд до горизонтального положения (не обязательно её вытягивать) и похлопайте её другой рукой вперёд и назад по плечу, предплечью, запястью и кисти, пройдясь по передней, средней и задней поверхности плеча и предплечья. Похлопывайте попеременно левой и правой рукой (рис. 10-47).

Количество повторений: выполните по 12-24 похлопывания на каждую сторону.

Действие: содействует циркуляции крови и течению жизненной энергии, устраняет препятствия в коллатералах плеч и предплечий, расслабляет суставы

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru и мышцы, облегчает боль.

2) Бить по спине и плечам.

Исходное положение: стойте естественно, ноги врозь.

Описание: похлопайте правой ладонью по левому плечу и побейте по спине с правой стороны тыльной стороной левой кисти.левой ладонью похлопайте по правому плечу и побейте по спине с левой стороны тыльной стороной правой кисти. Хлопайте и бейте попеременно (рис. 10-48).

Количество повторений: выполните по 12-24 раза на каждую сторону.

Действие: расслабляет спину и плечи, снимает спазмы, устраняет препятствия в каналах и коллатералях системы меридианов, предупреждает и излечивает болезненность и боль.

3) Похлопывание и постукивание точек шэнь-шу.

Исходное положение: стойте естественно, ноги врозь.

Описание: похлопывайте и постукивайте точки шэнь-шу по очереди ладонями, тыльной стороной кистей и тыльной стороной кулаков (рис. 10-49).

Количество повторений: выполните по 12-24 раза на каждую сторону.

Действие: укрепляет почки и содействует восстановлению семени, улучшает циркуляцию крови, устраняет онемение и предотвращает люмбаго.

4) Трясти поясницей и раскачивать руками.

Исходное положение: стойте естественно, ноги врозь.

Описание: расслабьте тело и, начиная с кистей, приведите в движение предплечья, а за ними поясницу, поворачивая их влево и вправо, стуча по пояснице (в основном похлопывайте по пояснице тыльной стороной кистей) (рис. 10-50).

Количество повторений: выполните по 12-24 раза на каждую сторону.

Действие: расслабляет крестец и ягодичы, укрепляет систему меридианов, восполняет почки, излечивает болезни и продлевает жизнь.

На что следует обратить внимание:

[1] Когда похлопываете или бьёте, сила должна увеличиваться постепенно. Лучше выполнять это не спеша и аккуратно.

[2] Время и количество повторений должны подбираться индивидуально.

Указанное в описании упражнений количество повторений не является обязательным. Бейте, пока участок не станет тёплым. Обычно это выполняют 2-4 раза в день, за полчаса до или после еды, затрачивая на весь комплекс минут 20.

[3] Уровень физической нагрузки должен тщательно контролироваться.

«Увеличивайте её, когда есть чувство болезненности, снижайте её, когда есть чувство боли, прекращайте, когда почувствуете онемение». Если есть болезненные ощущения в мышцах и чувство припухлости при поднятии рук, увеличьте количество повторений и продолжайте упражнение. Если есть особо выделяющаяся боль, которая постепенно нарастает, это указывает, что в определённой мышце или сухожилии есть скрытое воспаление, и в данном случае количество повторений должно быть снижено, чтобы избежать усугубления воспалительного процесса. Если какие-то части онемели, это означает зажатость какого-то нерва и показывает, что упражнение выполняется неправильно. Остановите упражнение, найдите причину такой ситуации и продолжайте, только когда устраните неточность.

[4] Перед упражнением снимите с себя верхнюю одежду. Если очень холодно, разденьтесь после того, как разогреетесь, выполнив одно-два упражнения. После завершения упражнений снова оденьтесь, чтобы укрыться от воздействия ветра. Если вы вспотели и нательное бельё стало влажным, переоденьтесь в сухое и чистое.

Противопоказания:

[1] Прекратите занятия, если у вас острое местное воспаление, высокая температура или кровотечение.

[2] Не приступайте к практике, если вы не в состоянии контролировать свои эмоции, поскольку это затрудняет правильное выполнение упражнений и повышает опасность травм, вызванных эмоциональным расстройством.

Упражнение с похлопыванием особенно подходит пожилым и физически ослабленным людям, страдающим от болей в пояснице, спине, плечах и руках. Несмотря на то что движений немного, если вы будете настойчивы в их выполнении, оздоровительный эффект наступит обязательно.

10. Растирание живота для лечения заболеваний желудка и кишечника

Растирание живота называют также методом лечения болезней и продления жизни. Этот способ сохранения здоровья широко известен и применяем в Китае со времён правления династии Цин.

Упражнение главным образом направлено на улучшение кровотока в полости

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
живота, стимулирование нервных окончаний желудка и кишечника за счёт растирания определённых акупунктурных точек и поражённых участков, массажа, сжатия и растяжения внутренних органов, вызывая возбуждение блуждающего нерва, связанного с центральной нервной системой, и приводя к сокращению гладкой мускулатуры желудка и кишечника, усиливая их перистальтику. В то же время упражнение способствует выделению желудочного сока, желчи, панкреатического и кишечного соков, улучшает переваривание и усвоение пищи в желудке и кишечнике, увеличивает метаболизм сахара, белков и жиров в печени. Помогает вылечить некоторые заболевания желудка и кишечника, в том числе язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты, желудочные и кишечные неврозы, воспаления толстого кишечника и хронические запоры.

Исходное положение: сядьте или лягте на спину. Если сидите, то тело должно быть прямым, стопы – на полу, чуть шире плеч. Если лежите, слегка согните ноги в коленях, стопы немного в стороны, пятки прижаты к поверхности. Зимой (если холодно) лежите под одеялом, или сядьте, одевшись, или укрывшись одеялом.

Приёмы:

[1] Растирание точки чжун-вань. Поместите подушечки трёх средних пальцев правой руки на надчревную область и надавите на них тремя средними пальцами левой руки. Используйте силу обеих рук и мягко придавите и потрите вокруг точки чжун-вань (на средней линии живота, на середине расстояния между пупком и мечевидным отростком грудины, рис. 10-51) по часовой стрелке 36 раз (рис. 10-52).

[2] Растирание пупка. Мягко помассируйте область вокруг пупка по часовой стрелке 18 раз, начиная с левой стороны пупка, используя подушечки трёх средних пальцев правой руки с наложенными поверх них тремя пальцами левой руки. Затем поменяйте всё под левую руку и, начав с правой стороны пупка, выполните 18 мягких растираний против часов стрелки области вокруг пупка.

[3] Растирание точек ци-хай и гуань-юань (рис. 10-51). Круговыми движениями трёх средних пальцев правой руки с наложенными на них тремя пальцами левой руки разотрите область внизу живота, начиная от точки ци-хай, вниз-левее, проходя точку гуань-юань, и вверх-правее, возвращаясь к точке ци-хай. Выполните 18 таких кругов. После этого поменяйте руки и мягкими круговыми движениями разотрите область 18 раз в обратном направлении.

[4] Толкать канал жэнь (рис. 10-53). Мягкими толкающими движениями пройдите от надчревя вдоль средней линии живота вниз к лонному сращению, используя для этого три средних пальца одной руки с наложенными на них тремя пальцами другой руки. После этого разведите руки наружу, толкающими движениями разотрите по подвздошной ямке вверх, по рёберным дугам под сосками к надчревной области, и наконец само надчревьё, положив три средних пальца одной руки на три пальца другой. Это считается одним кругом. Повторите 36 раз. Женщинам следует использовать в этой процедуре метод растирания вращательными движениями.

[5] Растирание всего живота (рис. 10-54). По-ложите левую руку на пояс большим пальцем вперёд (левая кисть в свободном положении), мягко толкайте и растирайте правой ладонью от нижней правой области живота (правой подвздошной ямки), мимо правой подреберной области, левой подреберной области к левой подвздошной ямке, возвращаясь к правой нижней области живота. Это считается одним кругом. Повторите 18 раз. После этого поменяйте руки и левой ладонью пройдите по тем же областям, но в противоположном направлении, 18 раз.

[6] Нажатие и покачивание. При помощи этих технических приёмов вышеприведённые упражнения могут дать большие результаты.

Нажатие. Двумя или тремя средними пальцами одной руки нажмите на точки чжун-вань, гуань-юань и ци-хай. Сперва толчком нажмите, а потом медленно поднимайте пальцы. Это одно движение. Нажмите на каждую точку по 5-7 раз. Толкание и надавливание. Основанием ладони толкайте и надавливайте на поясницу. Перед надавливанием поместите кисти на бёдра кончиками пальцев вперёд, большие пальцы плотно прижаты у нижнего края рёбер. Когда толкаете, энергично надавливайте основаниями ладоней внутрь и вперёд, выпучив живот, а когда ослабляете ладони, живот подтягивайте к его первоначальному положению. Это одно повторение, которых нужно выполнить поочерёдно 9 раз (рис. 10-55).

Покачивание. Сядьте, скрестив ноги, и положите кисти рук на колени. Покачивайте верхнюю часть тела 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против, постепенно увеличивая амплитуду покачиваний (рис. 10-56).

Количество повторений.

Нажатие и растирание живота выполняется 2-3 раза в день, утром и вечером.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Количество повторений каждой процедуры зависит от вашего физического самочувствия. При возникновении болезни количество повторений должно быть существенно увеличено. При болях в животе можно довести количество повторений до нескольких десятков, и даже до нескольких сотен, пока симптомы болезни не ослабнут или не уйдут вовсе. То есть после растирания и нажатия у вас должно возникнуть чувство облегчения и расслабления, а усталость уйти.

На что следует обратить внимание:

[1] Сосредоточьтесь, будьте внимательны и дышите естественно.

[2] Движения должны быть нежны, медленны и непрерывны. Не прилагайте слишком больших усилий, чтобы не повредить внутренние органы.

[3] Иногда во время или после растирания живота могут появиться газы в кишечнике, чувство голода или теплоты в кишечнике, позывы к мочеиспусканию или дефекации. Это всё нормальные реакции, вызванные изменениями в работе желудка и кишечника, благодаря активизации перистальтики. Не стоит волноваться по этому поводу.

Противопоказания.

Беременным женщинам не следует растирать свой живот. Тем, у кого злокачественные опухоли, прободение желудка или кишечника, внутренние кровотечения или перитониты, растирание живота противопоказано. Кроме того, не следует растирать повреждённую часть живота при острой инфекции. Женщины могут растирать свой живот при месячных, но нужно обезопасить себя от воздействия холода. Нежелательно растирать живот, если вы очень голодны или переели. Если есть желание, опорожните мочевой пузырь и кишечник до начала процедуры.

11. Упражнения «спать-сидеть-стоять» при ишиасе

Глубоко в ягодичных мышцах с обеих сторон проходит седалищный нерв, начинающийся от крестцового участка спинного мозга, спускающийся вниз по бёдрам, разветвляющийся по голени, по мышцам и коже, доходящий до подошв ног. Это важный нерв, контролирующий движения ног и ощущения в них. Ишиас – достаточно распространённое и типичное заболевание этого нерва.

При воспалении или ущемлении седалищного нерва соседними костями, связками, опухшими или воспалёнными мышцами и в особенности при смещении межпозвоночных дисков он напоминает о себе острой болью. При обострении боль отдаёт от поясничной области в стопы, затрудняя ходьбу. Даже если это перерастает в хроническое состояние, сохраняется тупая, тянущая боль, затрудняющая движения ног и стоп.

Если у вас ишиас, то сперва нужно выяснить его причину. Если это вызвано патологическими изменениями, ущемляющими нерв, то нужно устранять эту проблему. Если это воспаление в самом седалищном нерве, необходимы постельный режим, покой на весь период обострения, и лечение обезболивающими средствами, акупунктурой или массажем. Если же это хроническая форма, то следует выполнять приведённые ниже упражнения. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, чтобы уменьшить напряжение, необходимо двигать конечностями. Поэтому если у вас ишиас, необходимо сохранять нижние конечности подвижными, чтобы не наступило обострение.

Поскольку боли при хроническом течении болезни часто бывают связаны со спайками вокруг нерва, метод, позволяющий восстановить седалищный нерв, получил название «спать-сидеть-стоять». Его систематическое применение помогает растворить спайки и уменьшить боль.

Описание метода следующее.

Спать. Лягте в кровати на спину, согнув ноги. Попеременно вытягивайте ноги, стопы остаются на постели, после этого по очереди поднимайте их. Как правило, здоровую ногу можно поднять на угол до 90° к кровати, а больную вначале на угол около 45°, который будет увеличиваться по мере практики (рис. 10–57).

Сидеть. Сядьте на кровати или в кресло с выпрямленными ногами, пятки на полу, носки вверх, руки на бёдрах. Постепенно наклоните тело вперёд и потянитесь руками к стопам. Вначале у вас может не получиться, но по мере практики вы сможете достать до лодыжек и пальцев ног (рис. 10–58).

Стоять. Встаньте прямо, руки на поясе. Сперва по очереди поднимайте ноги вперёд перед собой, колени держите прямыми. Затем сделайте максимальный шаг стопой в сторону, и попеременно сгибайте ноги в коленях. Приседайте на корточки то в одну, то в другую сторону словно натягиваете лук, чтобы выпрямленная нога растягивалась и выпрямлялась под силой тяги (рис. 10–59). Тем, у кого ишиас, также стоит совршать пробежки, заниматься физкультурой

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru или играть в подвижные игры с мячом как можно чаще, поскольку всё это будет содействовать их скорейшему выздоровлению.

12. Терапевтические нажатия при обмороках, люмбаго и поллюциях

Нажатия – это вид терапевтического воздействия на определённые акупунктурные точки, где пальцы используются вместо игл для лечения некоторых заболеваний. При правильном применении они часто дают мгновенный лечебный эффект.

Приведённые здесь методы пальцевого нажатия хорошо помогают при головной боли, обмороках, острых растяжениях поясницы, стенокардии и выделениях семени.

Нажатие на виски при головной боли.

Существует множество факторов, способных вызвать головную боль, и потому сперва нужно найти её причину. Если у вас обычная головная боль, то можно нажать на виски. Для начала сядьте, выпрямив шею. Нажмите на висок (в углублении снаружи от внешнего угла глаза, рис. 10–60) большим пальцем одной руки, а большим пальцем другой руки нажмите на точку фэн-фу (в углублении под затылочным выступом, между затылочной костью и первым шейным позвонком, рис. 10–61). Нажимайте с силой, пока головная боль не исчезнет.

Нажатие на точку жэнь-чжун при обморочных состояниях.

Обморок – это внезапная кратковременная потеря сознания, вызванная временным недостатком в мозгу крови и кислорода. Среди его признаков головокружение, неясность зрения, тошнота, рвота, потение, побледнение лица и падение кровяного давления. Пульс становится учащённым вначале, нормализуется и замедляется позже и даже может на какой-то момент прекратиться.

Неотложная помощь в такой ситуации: уложите пострадавшего на спину, обеспечив доступ свежего воздуха, или постарайтесь, чтобы его голова оказалась ниже, одновременно ослабив его одежду, и нажмите на точку жэнь-чжун (расположенную в центре вертикального желобка под носом, рис. 10–62). Для достижения лучших результатов можно одновременно с этим нажать на точки хэ-гу на обеих руках (расположены в треугольнике между большим и указательным пальцем, рис. 10–63).

Используйте большой или указательный палец, максимально согнув первую фалангу и поставив кончик пальца на выбранную точку, осуществляйте им нажатие и покачивайте его вверх-вниз, чтобы усилить воздействие. В то же время нажмите и месите большим и указательным пальцами точки хэ-гу на обеих кистях до тех пор, пока человек не придёт в сознание.

Нажатие на точки вэй-чжун при острых растяжениях поясницы.

Острое растяжение поясницы является достаточно распространённым заболеванием. Оно случается внезапно, чаще всего при какой-либо физической нагрузке, иногда при резком наклоне или повороте тела. Растяжение проявляется как неспособность напрягаться физически, «одеревенение поясницы», создавая трудности при ходьбе или не позволяя трудиться. Бывают случаи, когда поясница вообще полностью лишается подвижности. При такой ситуации боль становится нестерпимой, словно электрический разряд. Нажатие на точки вэй-чжун может дать хороший лечебный эффект.

Положите пациента лицом вниз, ноги должны быть выпрямлены. Точки вэй-чжун расположены на обеих ногах, в центре подколенной складки, в ямке под коленом (рис. 10–64). С силой нажмите на точку вэй-чжун кончиком большого пальца правой руки (ногти должны быть коротко подстрижены) и выполните круговые движения. Замечательно, если пациент начнёт орать от вашего лечения благим матом. После двух нажатий подряд боль в пояснице уйдет.

Нажатие на точки нэй-гуань при стенокардии.

Приступы стенокардии могут случаться периодически и характеризуются либо локальной болью, либо сильным чувством сжатия в груди или в левой части грудной клетки, иногда способным иррадиировать в левую руку. Это один из основных и наиболее часто встречающихся симптомов ишемической болезни сердца. Для предупреждения стенокардии можно принимать внутрь нитроглицерин и пилюли Гуаньсинь Сухэ (пилюли со стираксом от ишемической болезни сердца), или принять на спину курс баночной терапии. Оба метода являются хорошими превентивными и лечебными средствами. Однако если вы не предприняли заранее никаких предупредительных мер и случился внезапный приступ стенокардии, с силой нажмите ногтём большого пальца правой руки точку нэй-гуань (расположенную на ладонной стороне предплечья примерно в 6,6 см от складки запястья, рис. 10–65), пока боль не исчезнет. В качестве

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
дополнительного средства можно нажать на точку хэ-гу.

Нажатие на точку хуэй-инь при выделениях семени.
Под выделением семени подразумевают как поллюции, так и сперматорею. В первом случае семяизвержение связано со сновидениями, а во втором, истечение семени не связано со сном. Люди, страдающие подобными выделениями, часто испытывают вялость и головокружение, звон в ушах, ослабление памяти, утомление, хроническую боль в ногах и пояснице, сильное сердцебиение и укороченность дыхания. Это не только плохо сказывается на работе и учёбе, но и вредит телесному и душевному здоровью. Эффективным методом лечения выделений является нажатие точки хуэй-инь. Для этого нужно нажать средним пальцем правой руки на точку хуэй-инь, расположенную между гениталиями и задним проходом (рис. 10-66), до появления чувства онемения, расширения и болезненности. Каждый раз нажимайте её 1–2 минуты. Процедура выполняется в лежащем положении, ноги согнуты и разведены, полностью открывая точку для нажатия.

Вышеописанные пять приёмов являются уникальными и драгоценными средствами традиционной китайской медицины. До того как болезнь возникла, человек может сам позаботиться о её предотвращении. Если же болезнь уже возникла, для её лечения необходима помощь со стороны. При правильном применении, результат появляется сразу же. Несмотря на простоту методов, они имеют действенное лечебное воздействие.

13. «Подтягивание заднего прохода» для лечения геморроя

В Китае распространена поговорка: «У девяти из десяти есть геморрой». И хотя это высказывание не вполне верно, оно показывает, что геморрой является одним из наиболее широко распространённых заболеваний, охватывающим до 60–70 % населения.

На запущенных стадиях часто бывают такие осложнения, как выпадение прямой кишки, малокровие, свищи в заднем проходе и абсцесс. Описанное здесь «подтягивание заднего прохода» просто в выполнении и легко для изучения, при этом очень действенно для предупреждения и лечения геморроя.

Упражнение по сжатию мышц заднего прохода было известно ещё в Древнем Китае. В своём трактате «Чжэнь Чжун Фан» («Рецепты в подушке») Сунь Сямю, знаменитый врач династии Тан, писал о сжатии мышц заднего прохода. Специалисты цигун также поддерживают мнение, что «хуэй-инь в промежности надо тщательно оберегать».

Возникновение геморроя связано с трудностью обратного оттока крови по венам. Обратный ток крови по венам в сердце по большей части обусловлен сжатием и расслаблением мышц. Длительное сидение, малоподвижный образ жизни, физическая слабость и отложение жиров в области живота – всё это снижает силу мышц заднего прохода и прямой кишки, влияя на обратный отток крови, приводя к разбуханию вен и застою крови в нижней части прямой кишки, в результате чего возникает геморрой.

Упражнение «подтягивание заднего прохода» помогает разработать мышцы вокруг заднего прохода, увеличить их силу и предотвратить тем самым разбухание вен. При помощи дыхательных упражнений оно способно улучшить работу сердечно-сосудистой системы, убыстрить венозный кровоток, снизить кровяное давление и ликвидировать застой крови в области прямой кишки и заднего прохода. Помимо этого, оно стимулирует перистальтику кишечника и устраняет запоры. Благодаря этому «подтягивание заднего прохода» улучшает циркуляцию крови в тканях, расположенных вокруг заднего прохода, предотвращая тем самым геморрой.

Вот краткое изложение упражнения: «Вдохнуть, облизать, подтянуть и удержать». «Вдохнуть», означает «совершить вдох», «облизать» – «лизать верхнюю челюсть», «подтянуть» – «сжать задний проход», а «удержать» – «задержать дыхание». Это всё должно происходить одновременно.

Выполняют упражнение следующим образом: расслабьте всё тело, плотно прижмите друг к другу бёдра и ягодицы, сделайте вдох, при этом облизывая языком верхнюю челюсть, и вместе с этим подтяните задний проход вверх, словно сдерживаете дефекацию.

После подтягивания заднего прохода задержите дыхание на какое-то время, затем выдохните и расслабьте всё тело.

Упражнение достаточно просто, и его можно выполнять в любое время и в любом месте, сидя, лёжа или стоя. Обычно это рекомендуется делать два раза в день – один раз утром и один раз вечером.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
На что следует обратить внимание:

[1] Упражнение помогает при внутреннем и внешнем геморрое, выпадении прямой кишки и свищах заднего прохода. Однако если у вас сильные трещины заднего прохода, воспаление геморроя, нарывы возле заднего прохода, выпадение прямой кишки или острое воспаление, приступайте к упражнению только после того, как от них избавитесь.

[2] Необходимо проявить настойчивость и выполнять упражнение ежедневно без перерывов.

[3] Ешьте меньше острой пищи.

[4] Не засиживайтесь при дефекации и не совмещайте это занятие с чтением.

[5] Постарайтесь устранить все факторы, которые могут способствовать геморрою и, в частности, вызывать запоры.

[6] Наряду с «подтягиванием заднего прохода» используйте другие дополнительные средства, мытьё заднего прохода тёплой водой после дефекации или перед сном, горячие компрессы на задний проход, массируйте мышцы вокруг него, чтобы улучшить циркуляцию крови. Лечебный эффект будет выше, если вы прибегнете к помощи упражнений цигун.

14. Вращение в пояснице, помогающее при запорах

Хронический запор – распространённое заболевание. По большей части он возникает у людей среднего и пожилого возраста, физически ослабленных, страдающих хроническими болезнями, и тех, кто находится в послеоперационном периоде. Причины у него могут быть разными: длительное сидение, недостаток физической нагрузки, неразумная жизнь, нерегулярная дефекация, недостаточное потребление грубой волокнистой пищи, слишком малое потребление жидкости. Наиболее важной причиной является недостаток физических упражнений. Из-за этого снижается сжимающая сила кишечника, живота и скелетных мышц, уменьшается сила перистальтики кишечника, пища задерживается в нём слишком долго, из неё уходит много жидкости и кал становится твёрдым.

Здесь мы приведём комплекс упражнений по вращению в пояснице – прекрасное средство от запоров, широко применяемое в Китае. Его легко освоить, и оно даёт хороший лечебный эффект.

Упражнение направлено на укрепление мышц стенок живота, повышение выделения кишечного сока за счёт тренировки мышц, окружающих поясницу, а также мышц живота и тазовой полости, способствует перистальтике желудка и кишечника, нормализуя подвижность кишечника, и облегчает выведение кала. Кроме этого, упражнение помогает наладить нервную реакцию, улучшить регуляцию нервной системой деятельности желудка и кишечника, излечить функциональные нарушения в кишечнике, такие, как запор и диарея.

Упражнение выполняется следующим образом.

Исходное положение: стоя, ноги врозь, носки повернуты наружу (наподобие буквы «V»), чуть шире плеч. Верхняя часть тела прямая, руки на поясе, колени слегка согнуты (рис. 10–67).

Описание: вращайте живот и поясницу, используя пупок в качестве точки вращения, следующим образом:

[1]

[2]

[3]

[4]

На что следует обратить внимание:

[1] Основное напряжение должно быть на животе и пояснице, а не на плечах или коленях. Плечи и колени должны либо оставаться в покое, либо двигаться лишь слегка. Вначале бывает трудно сохранить неподвижной верхнюю часть тела, но надо постараться со временем ухватить суть движения, и вращать только поясницей и животом. Верх тела и ноги должны почти не двигаться.

[2] Один круг считается за одно повторение. Делайте 1–3 сессии в день. Степень физической нагрузки зависит от вашего физического состояния и тяжести проблемы. Двигайтесь вперёд шаг за шагом, постепенно увеличивая степень нагрузки. Начинать с 20 повторений за одну сессию и со временем доведите количество повторений до 200. Время можно увеличивать постепенно от 30 секунд на сессию до 10 минут.

[3] Если усердно выполнять первое из этих четырёх движений в течение нескольких месяцев, оно докажет свою эффективность в лечении запоров. Если вы сможете делать все четыре движения, это не только поможет излечить хронический запор и диарею, но и укрепит почки и поясницу.

[4] Упражнение можно выполнять рано утром, перед сном или в перерыве между приёмами пищи. Не следует делать их сразу после еды или когда вы очень

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
голодны. Пища должна быть более волокнистой, и старайтесь производить опорожнение кишечника в определённое время.

[5] Не приступайте к упражнению, если у вас высокая температура, опухоль в желудке или кишечнике, кровавый стул. Прекратите упражнение на время хронической болезни, при головокружении или слабости.

[6] Результат будет лучше, если наряду с вращением в пояснице вы будете выполнять самомассаж области живота.

15. Цигун-терапия при поллюциях, геморрое и недержании мочи

Люди в возрасте, и те, кто физически ослаблен, часто страдают от сперматореи, геморроя, свищей в заднем проходе и недержания мочи. Молодые люди, увлекающиеся мастурбацией, могут иметь частые поллюции, что непосредственно сказывается на их умственном и физическом здоровье. Приведённые ниже четыре упражнения цигун дают хорошие результаты в предотвращении и лечении подобных болезней.

Промежность находится между задним проходом и гениталиями.

Подтягивая промежность, вы слегка подтягиваете жизненную энергию, что приводит к сжатию заднего прохода, уретры и мышечных тканей в этой области, и процедура напоминает сдерживание дефекации.

Здесь с помощью ума нисходящий и восходящий потоки жизненной энергии направляются на укрепление почек и остановку выделения семени. Согласно представлениям современной медицины, периодическое сознательное подтягивание промежности улучшает циркуляцию крови и питание тканей в области промежности, способствует полноценному расслаблению и сжатию, а также сдерживающим функциям сфинктеров заднего прохода и мочевого пузыря, укрепляет мышечные ткани наружных половых органов. Поэтому оно помогает предотвращению и устранению поллюций, сперматореи, импотенции, преждевременного семяизвержения, геморроя, свищей в заднем проходе и недержания мочи.

Этот метод цигун-терапии состоит из четырёх упражнений.

(1) лёжа спине (рис. 10–72).

[1] Лягте на спину, голову положите на чуть приподнятую подушку, но не выше стоп, руки естественно расположены вдоль тела.

[2] Полижите верхнюю челюсть языком, веки и губы должны быть слегка прикрыты. Мысли должны быть сосредоточены на дань-тяне, не отвлекаясь и не следуя ни за какими мыслями. Когда во рту выделится слюна, вдохните через нос, мысленно направьте поток ци (жизненной энергии) и слегка подтяните промежность. Одновременно плотно сожмите зубы, с силой сожмите кулаки, оттяните с силой вниз и вперёд пальцы ног и задержите дыхание на 3–5 секунд. Затем язык слегка опустите, медленно выдохните и расслабьте всё тело.

[3] Снова полижите языком верхнюю челюсть, продолжите выполнять описанные выше упражнения, повторяя все движения в течение 5–10 минут. Выполняйте это три раза в день: утром, в полдень и вечером. Упражнение, выполняемое лёжа на спине, помогает предупредить и вылечить поллюции, сперматорею, импотенцию, преждевременное семяизвержение и недержание мочи.

(2) Медленная ходьба (рис. 10–73).

[1] Идите медленными шагами, словно неторопливо прогуливаетесь. Не отвлекайтесь на мысли, губы мягко прикрыты, язык лижет верхнюю челюсть, верхние и нижние зубы слегка сжаты, ум сосредоточен на дань-тянь.

[2] Кисти рук естественно опущены вниз, пальцы чуть согнуты и образуют с большими пальцами полупустые кулаки. Пальцы ног несколько согнуты, словно пытаются схватить землю. Медленно идите и слегка подтягивайте промежность.

[3] Походив так 3–5 минут, медленно расслабьте промежность и не спеша походите 1–2 минуты. Затем продолжите выполнение вышеописанного упражнения. Уделяйте этому упражнению по полчаса утром после пробуждения, и вечером перед сном.

Упражнение, включающее в себя медленную ходьбу и подтягивание промежности, помогает предупредить и избавиться от геморроя, свищей, выпадения прямой кишки и недержания мочи.

(3) Стояние на месте (рис. 10–74).

[1] Встаньте, стопы расположены параллельно друг другу на ширине плеч, пальцы ног захватывают землю, колени немного согнуты, бёдра и поясница расслаблены. Сохраняя прямой верхнюю часть тела, слегка присядьте.

[2] Немного втяните подбородок, грудь втянута, спина прямая, руки вниз,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
пальцы обеих рук слегка согнуты, образуя полупустые кулаки.

[3] Взгляд направлен вниз, губы слегка прикрыты. Сперва ополосните рот слюной 3–5 раз, язык движется, словно что-то перемешивая, по верхнему и нижнему нёбу, а затем полижите им верхнее нёбо, а когда рот наполнится слюной, сглотните её. Сглотнув, снова лижите языком верхнее нёбо и тут же сделайте вдох через нос, вместе с этим слегка подтянув промежность, мысленно направляя неторопливый ток жизненной энергии вверх через копчик, точки цзя-цзи (хуа-то-цзя-цзи), юй-чжэнь и бай-хуэй (то есть по средней линии спины от промежности к макушке), вниз, под язык. Наконец медленно выдохните и расслабьте промежность. Повторите всё это 20 раз и затем положите правую руку поверх левой, нажмите на дань-тянь, сосредоточив на нём ум на какое-то время, и сделайте 30–50 медленных шагов.

Упражнение необходимо выполнять дважды в день: один раз утром и один раз вечером. Оно хорошо помогает при всех вышеупомянутых состояниях.

(4) Сидение (рис. 10–75).

Сядьте на стул или квадратную табуретку, бедра должны быть параллельны полу. Верхняя часть тела прямая, руки на коленях, пальцы собраны в полукулаки. Взгляд направлен вниз, губы слегка прикрыты. Языком полижите верхнее нёбо.

Остальные движения те же, что и в стоячем упражнении. После выполнения поднимитесь и сделайте 30–50 неспешных шагов.

Упражнение следует выполнять утром и вечером. Если есть желание, можно добавить полуденную сессию, поскольку данное упражнение хорошо помогает при вышеупомянутых состояниях.

16. Упражнения на сгибание в коленях, помогающие при болях в коленях

На коленные суставы ложится нагрузка от веса всего тела, и они задействованы почти во всех движениях – будь то ходьба, перемещение, сидение, лежание, бег или прыжки, – ничто не обходится без их участия. По этой причине травмы бывают достаточно частыми. Чрезмерная активность может вызвать растяжения мышц, внезапные скручивания и падения могут привести к растяжению связок или ушибам. Длительное пребывание на холоде или в сырости может стать причиной ревматизма ног. Все эти невзгоды затрудняют движение, сгибание и выпрямление в коленном суставе.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, коленный сустав является местом встречи сухожилий нижних конечностей. При потере гибкости и подвижности в коленном суставе вы не сможете ходить ровно или вам потребуется на что-то опираться при ходьбе. Это один из признаков ухудшений в работе сухожилий. Ещё тысячи лет назад в Китае начали применять лечебные отвары, горячие компрессы, иглоукалывание и упражнения дао-инь. Врач императора Янди династии Суй, Чао Юаньфан, в своём трактате «Основная сокровищница происхождения и признаков болезней», собрал более 20 упражнений дао-инь для лечения болезней коленного сустава. Эти методы передавались из поколения в поколение на протяжении более 1000 лет, и схожие с ними упражнения практикуются по сей день.

Ниже приводится несколько несложных упражнений.

(1) Держать колено у груди. Встаньте прямо, расслабьте всё тело, поднимите правую ногу, согнув её в колене, и обхватите руками, прижав колено как можно ближе к груди. Задержитесь на какой-то момент, расслабьте руки и верните правую ногу в её исходное положение. После этого поднимите левую ногу и проделайте с ней то же, что делали с правой ногой. Повторите упражнение 10–15 раз (рис. 10–76).

Если для вас сложно сгибать ногу в колене или устойчиво стоять прямо, можно выполнять это упражнение лёжа на спине и стараться максимально приближать колено к груди (рис. 10–77).

(2) Вращение согнутыми коленями. Соедините ноги вместе, согните в коленях, слегка присев на корточки, кисти рук на коленях. Плавно вращайте колени вперёд-назад, влево-вправо. Начните слева, а потом сделайте то же справа – по 10–15 раз. Движения должны быть плавными и медленными (рис. 10–78).

Это упражнение помогает укрепить связки коленных суставов. Оно не только улучшает сгибание и выпрямление в суставах, но и облегчает боли в коленях. Хороший эффект отмечен и при лечении хронических ревматических артритов.

(3) Сидеть на корточках, согнув ноги в коленях. Встаньте, стопы на ширине плеч, руки на коленях. Медленно садитесь на корточки. После небольшой задержки медленно вставайте. Когда садитесь на корточки, старайтесь максимально приблизить ягодицы к голеням. Повторите упражнение 5–10 раз (рис. 10–79). Упражнение укрепляет мышцы ног.

Если вы будете настойчивы, то получите от выполнения упражнений должный лечебный эффект, который может быть выше, если при этом принимать предписанный курс лекарственной терапии. Но следует всегда помнить, что нельзя делать их при травмах, острых формах ревматизма или опухших коленных суставах. Если у вас растяжение мениска или размягчение коленной чашечки, сперва проконсультируйтесь с хирургом.

17. Упражнения при судорогах в икроножных мышцах

Если у вас анемия, слабое здоровье, гастриты, рвота или слабость кишечника, а также если вы подверглись внезапному воздействию холода, то беспокоить вас могут мышечные судороги. Согласно традиционной китайской медицине, внутренней причиной судорог является недостаток ци (жизненной энергии) и крови, а внешней – негативное воздействие ветра-холода. Судороги могут случаться при недостатке жизненной энергии и крови, когда мышцы получают мало питания, а также при атаке ветра-холода. Поскольку все четыре конечности больше всего подвергаются воздействию ветра-холода, то часто возникают судороги кистей и стоп, при этом нижние конечности страдают чаще. Существует много традиционных способов предупреждения и устранения судорог. Наиболее простым и лёгким из них является растяжка конечностей. В знаменитом трактате времён династии Суй «Основная сокровищница происхождения и признаков болезней» сказано, что один из таких способов – это «лечь на спину, вытянуть ноги и руки, пятки наружу, пальцы направлены друг на друга, и вдохнуть носом семь раз. Это облегчит приступ ревматизма в коленях, боли в костях и судороги в мышцах».

Выполняется это упражнение следующим образом:

(1) Лягте на спину, вытяните ноги и руки, пятки врозь, пальцы ног касаются друг друга (рис. 10–80). Энергично, насколько возможно, потяните все конечности. Положение стоп, где носки вместе, а пятки врозь, необходимо, чтобы максимально растянуть мышцы пальцев ног.

(2) Потягивая мышцы, вдохните, насколько хватает ваших возможностей, и потом медленно выдыхайте. Выполните упражнение семь раз подряд. Оно растягивает мышечные связки. Только в том случае, если вы приложите максимум усилий, чтобы хорошенько их растянуть, они будут доведены до нужного состояния. Если делать от одного до трёх занятий в день по 5–10 повторений за каждое, это не только предупредит судороги мышц, но и облегчит самочувствие при застывших коленях и болях в голени. Хорошо помогает людям, склонным к мышечным судорогам из-за физической слабости, недостатка крови и жизненной энергии.

Когда судорога сводит мышцы, и боль становится нестерпимой, растягивание конечностей может облегчить ваше состояние.

Выполняется это упражнение следующим образом:

[1] Энергично выпрямите схваченную судорогами ногу и пальцы на ней. Не паникуйте, потерпите немного и энергично распрямляйте ногу. Если в какой-то момент возникают трудности с выпрямлением, надавите на неё обеими руками или другой ногой. В случае если судороги случились в области голени, то выпрямлять надо голень (рис. 10–81), если в пальцах, то выпрямляйте пальцы (рис. 10–82). Главное здесь – растянуть и расслабить схваченную судорогами мышцу.

[2] При распрямлении конечностей энергично выдыхайте, издавая звуки: «Хэ, Хэ». Следите, чтобы вдох был полным, и выдыхайте с силой и быстро, издавая звуки.

[3] Когда тянете конечности, можно сочетать это с другими методами, например, с похлопыванием этой части тела рукой (если судороги в голени, похлопайте по голени, если судорогой свело пальцы ног, похлопывайте и массируйте мышцы на внешней поверхности голени), либо можно помассировать точку чэн-шань (рис. 10–83).

Эта техника помогает облегчить спазм и устранить мышечное напряжение. Но не следует считать, что упражнения необходимо выполнять только в случае судорог. Их можно применять всегда, когда есть необходимость расслабить конечности, а также в качестве действенной неотложной помощи, когда судороги схватили во время плавания в воде.

Если спазм обусловлен физической слабостью, анемией или низким содержанием кальция в крови необходимо обратиться к врачу, чтобы он назначил должное лечение, к примеру, тонизирующие средства для крови, или повышающие содержание кальция. Если причиной послужила обильная рвота или понос, надо,

Глава XI Традиционные упражнения для защиты здоровья

Ещё с древних времён в Китае широко практиковались различные традиции физических упражнений и единоборств. Все они хороши для людей среднего и пожилого возраста. Здесь будут предложены несколько лучших приёмов из упражнений и единоборств. Если практиковать их должным образом, они принесут несомненную пользу.

1. Тайцзицюань

Тайцзицюань является как традиционной оздоровительной системой Китая, так и сокровищем его культурного наследия. В ней есть три составляющих: рукопашный бой (техника рук, взгляда, работа с телом и перемещение), искусство туй-на (дыхание животом, позволяющее избавиться от застоялого воздуха и набраться свежего) и упражнения дао-инь (сгибание вперёд и назад, движение конечностями).

Обоснованно говорят: «Тайцзицюань – это сокровищница сохранения здоровья для людей среднего и пожилого возраста»; или «тайцзицюань – это хорошее средство при хронических заболеваниях». Причина этого в – мягких, устойчивых, округлых и неспешных движениях тайцзицюань, которые очень подходят для пожилых и слабых здоровьем людей.

Тайцзицюань способствует циркуляции крови, укрепляет работу сердца и лёгких, улучшает пищеварение, усвоение и обмен веществ, нормализует нервную систему и работу органов чувств, делает крепкими мышцы, кости и суставы, устраняет преграды в каналах и коллатералях системы меридианов. Длительная практика тайцзицюань помогает предупредить и вылечить болезни, улучшить здоровье.

История тайцзицюань насчитывает сотни лет, и в ней много различных школ, среди которых наиболее известны стили Чэнь, Ян, У и Сунь. Сегодня очень широкое распространение получил лёгкий для освоения стиль «24 упрощённых формы тайцзицюань», разработанный на основе стиля Ян. Поскольку упрощённые формы уже были опубликованы на различных языках, в данной книге они не приводятся, но если читатели найдут их самостоятельно и будут практиковать, то получат несомненную пользу для своего здоровья.

2. Ицзиньцзин (упражнения по преобразованию мышц)

Китайский иероглиф «и» означает «преобразование», «цзинь» – «мышцы», а «цзин» – «метод». Таким образом «Ицзинь» означает преобразование атрофированных и слабых мышц в сильные и крепкие.

Ицзиньцзин – это древнекитайская система оздоровительных упражнений. Она широко практиковалась в прошлом и пользуется большой популярностью среди населения сегодня. Ортопеды и массажисты традиционной китайской медицины обычно используют её в качестве основы своей профессиональной подготовки. Её можно применять не только как ежедневное средство для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, но и как упражнение для людей, восстанавливающихся после переломов костей.

Движения в этом комплексе сильны и энергичны, предполагая наличие мягкости в твёрдости, покоя – в движении, единства ума и тела, сознательного управления мышечной силой. Это действительно хорошее упражнение для закаливания и усиления мышц.

Упражнение состоит из 12 форм.

Упражнение 1: держать руки перед грудью.

Исходное положение: встаньте, выпрямив тело в спине и пояснице, ноги на ширине плеч, руки естественно опущены. Взгляд сосредоточен и устремлён вперёд.

[1] Медленно поднимите руки перед собой. Ладони обращены вниз, предплечья выпрямлены.

[2] Поверните ладони друг к другу, согните руки в локтях и медленно

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru отведите их назад на расстояние порядка ширины кулака от груди. Кончики пальцев направлены друг к другу, а ладони обращены к груди (рис. 11-1). Важные моменты: это исходное положение, где необходимо отрегулировать тело, которое должно быть прямым и расслабленным; ум спокоен и сосредоточен, дыхание естественное.

Упражнение 2: горизонтально вытянуть руки в стороны.

Исходное положение: продолжайте из формы [2] упражнения 1.

[1] Пальцами ног «захватите» землю, в то же время переворачивая руки ладонями вверх.

[2] Слегка приподнимите пятки, пальцы ног остаются на земле. Одновременно двигайте руки в стороны ладонями вверх (рис. 11-2).

Важные моменты: движение кистей рук и стоп должно быть одновременным.

Сосредоточьте ум на ладонях и пальцах ног, дышите естественно.

Упражнение 3: поднять кисти рук вверх, чтобы поддержать небо.

Исходное положение: продолжайте из формы [2] упражнения 2.

[1] Медленно с обеих сторон по дуге поднимите обе руки вверх и выпрямите их, ладони обращены вверх, пальцы рук направлены внутрь, словно поддерживаете небо. Одновременно медленно слегка приподнимите пятки, пальцы ног остаются на земле, сожмите зубы, лижите языком верхнее небо, дышите мягко, а ум сосредоточьте на кистях рук, мысленно устремив на них взор (рис. 11-3).

[2] Сожмите руки в кулаки, медленно и энергично двигайте их обратно в горизонтальное положение по обеим сторонам, одновременно опустив пятки на землю.

Важные моменты: «направить мысленный взор на кисти рук» означает не смотреть на них глазами, а представить в уме, что вы смотрите на них.

Упражнение 4: собирать звёзды.

Исходное упражнение: продолжайте из предшествующего упражнения, стоя, ноги врозь, а руки разведены в стороны по горизонтали.

[1] Медленно поднимите вверх правую руку, вытяните её, ладонь обращена вниз, пальцы собраны вместе и направлены внутрь, поднимите голову, чтобы посмотреть на ладонь поднятой правой руки. Одновременно опустите левую руку вниз, тыльной стороной кисти к пояснице. Задержитесь в этом положении и выполните 3-5 дыханий (рис. 11-4).

[2] Поднимите и выпрямите левую руку, ладонь обращена вниз, пальцы собраны вместе и направлены внутрь, поднимите голову, чтобы посмотреть на ладонь поднятой левой руки. Одновременно опустите правую руку вниз, тыльной стороной кисти к пояснице. Задержитесь в этом положении, и выполните 3-5 дыханий.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: взгляд направлен на поднятую руку, но ум сосредоточен на пояснице и кисти другой руки. Вдохи и выдохи делайте через нос или же вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. На вдохе мягко прижимайте руку к пояснице, на выдохе расслабляйте руку. Дыхание должно быть ровным, мягким и медленным.

Упражнение 5: оттягивать бычий хвост.

Исходное положение: продолжите из формы [2] предыдущего упражнения.

[1] Уберите правую руку с поясницы, выверните запястье и вытяните руку вправо-вперёд на уровне плеча, слегка согнув в локте, пальцы собраны вместе в неплотно сжатый кулак, напоминая цветок сливы, кончики пальцев направлены вовнутрь.

Продвиньте правую ногу вперёд, согните её и выпрямите левую ногу, чтобы получилась стойка, напоминающая натянутый лук. Одновременно опустите левую руку и вытяните её влево-назад, пальцы собраны вместе в неплотно сжатый кулак, обращённый вверх (рис. 11-5).

[2] Сделайте вдох, сосредоточьте ум на кисти правой руки, выполните правой рукой движение, словно тянете бычий хвост назад. Выдохните, сосредоточив мысли на кисти левой руки, выполните левой рукой движение вперёд, словно тянете быка. Выполните несколько таких вдохов и выдохов, при этом ноги, кисти рук, плечи и локти слегка подрагивают.

[3] Перейдите в левостороннюю стойку, напоминающую натянутый лук, вытяните левую руку влево-вперёд. Выверните запястье и вытяните руку, переместите правую руку вправо-назад и выполните остальные движения, которые были описаны в части [1].

[4] Выдохните и сосредоточьте ум на кисти левой руки, затем выдохните и сосредоточьте ум на кисти правой руки. Все движения выполняются аналогично описанным в части [2].

Выполните упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: сосредотачивая ум на кистях, «смотрите» на них мысленным взором, а не глазами. При дыхании расслабьте низ живота, но движения рук должны выполняться с силой.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

Упражнение 6: толкать ладонями и выпрямить руки.

Исходное положение: продолжите из формы [4] предыдущего упражнения.

Подтяните правую стопу вперёд к левой, обе руки притяните к груди и примите следующее положение: стойте прямо, руки согнуты в локтях по обеим сторонам от груди, пальцы разведены, ладони развёрнуты наружу.

[1] Поверните пальцы рук вверх под прямым углом к запястьям, ладони обращены наружу. Медленно толкайте ими вперёд, постепенно увеличивая силу, пока руки полностью не выпрямятся. Одновременно сохраняйте тело прямым, глаза должны быть широко открыты, а взгляд направлен прямо вперёд (рис. 11-6).

[2] Медленно подтяните кисти рук, расположив их по обеим сторонам от грудной клетки.

Выполните упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: вначале толкайте руками вперёд с небольшой силой, постепенно наращивая её до значительной. На последнем этапе толчка ладонями сила должна быть такой, словно вы отталкиваете гору. Вдыхайте при движении ладоней вперёд и выдыхайте, когда возвращаете их.

Упражнение 7: вытягивать саблю.

Исходное положение: продолжите из формы [2] предыдущего упражнения. То есть стойте прямо, руки подняты вперёд до горизонтального положения, ладони обращены наружу.

[1] Поднимите правую руку за голову, приложите ладонь к затылку, слегка прижав и потянув пальцами левое ухо, откройте правую подмышку. В это же время поверните голову влево, отведите левую руку назад, поместив тыльной стороной кисти между лопаток (рис. 11-7).

[2] Вдыхайте и одновременно тяните левое ухо пальцами правой руки, голова и правый локоть должны быть слегка напряжены, ум сосредоточен на локте.

Выдохните и расслабьтесь. Выполните 3-5 вдохов и выдохов.

[3] Опустите правую руку, а потом поднимите за спиной, поместив тыльную сторону ладони между лопаток. Одновременно уберите оттуда левую руку и поднимите её за голову, приложив ладонью к затылку, слегка прижав и потянув пальцами правое ухо, открыв левую подмышку и вместе с этим повернув голову вправо.

[4] Вдыхайте и одновременно тяните правое ухо пальцами левой руки, голова и левый локоть должны быть слегка напряжены, мысли сосредоточены на локте. Выдохните и расслабьтесь. Выполните 3-5 вдохов и выдохов.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: тело должно всё время оставаться прямым, а дыхание – свободным.

Упражнение 8: бросить на землю три тарелки.

Исходное положение: продолжите из формы [4] предыдущего упражнения.

Отставьте левую ногу на шаг влево-вперёд, подтяните обе руки и примите следующее положение: ноги разведены шире плеч, руки подняты по сторонам до горизонтали, ладони обращены вниз.

[1] Согните обе ноги в коленях и примите стойку наездника (полуприсев на корточки), спина, поясница и голова должны быть прямыми. Одновременно со сгибанием ног в коленях согните руки в локтях, с силой и медленно надавливая вниз обеими кистями, лучевой стороной вовнутрь, пальцы естественно разведены в стороны, приведя кисти к коленям, на ширину ладони точно над ними (рис. 11-8).

[2] Переверните ладони вверх, словно удерживаете огромный вес, поднимите их медленно и энергично на уровень груди, постепенно выпрямляя ноги в коленях. Повторите упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: движения должны быть медленными, неуклонными и выполняться с силой, на протяжении всего процесса лижите языком верхнее небо. Рот должен быть слегка прикрыт, а глаза широко открыты. Дышите спокойно, выдыхая при надавливании руками вниз и вдыхая, когда поднимаете руки.

Упражнение 9: ударять кулаками влево и вправо.

Исходное положение: продолжите из формы [2] предыдущего упражнения.

Подтяните левую ногу и встаньте прямо. Руки согнуты в локтях по обеим сторонам груди, ладони обращены вверх.

[1] Переверните левую ладонь вниз, собрав кисть в слегка сжатый кулак, и подтяните к рёбрам. Одновременно переверните правую ладонь вниз, собрав кисть в слегка сжатый кулак, и сделайте ею тычковый удар влево. В это время, слегка поверните влево голову, шею и поясницу (рис. 11-9).

[2] Подтяните правый кулак к правым рёбрам. Одновременно нанесите тычковый удар левой рукой вправо, выполнив всю процедуру, описанную выше.

Повторите упражнение 3-5 раз.

Важные моменты: подтягивание одной руки к рёбрам и вытягивание другой руки в противоположную сторону должны происходить одновременно и согласованно, поступательное и возвратное движения выполняются в одно и то же время.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом, когда рука полностью выпрямится.

Упражнение 10: лютый тигр прыгает на жертву.
Исходное положение: продолжите из формы [2] предыдущего упражнения.
Встаньте прямо, руки возвращаются и естественно опускаются вниз.

[1] Выдвиньте правую ногу вперёд и примите правостороннюю стойку, подобную натянутому луку (правое колено согнуто, а левая нога выпрямлена).
Одновременно наклоните тело вперёд, толкнув руки вперёд и вниз, коснувшись пальцами поверхности, приняв положение, подобное тому, которое используют для выполнения отжиманий, голова слегка приподнята, глаза широко открыты, взгляд направлен вперёд (рис. 11-10).

[2] Медленно и плавно согните и выпрямите локтевые суставы обеих рук.
Сгибая руки, пригнитесь верхней частью тела к полу, грудь и голова немного продвигаются вперёд, словно готовитесь к прыжку на жертву. Повторите 3-5 раз. После этого встаньте, подтяните правую ногу и вернитесь в исходное положение.

[3] Выдвиньте левую ногу вперёд и примите левостороннюю стойку, подобную натянутому луку (левое колено согнуто, а правая нога выпрямлена).
Одновременно наклоните тело вперёд, толкнув руки вперёд и вниз, и выполните все основные моменты из формы [1].

[4] Движения подобны [2]. Встаньте, подтяните левую ногу и вернитесь в исходное положение.

Это упражнение выполняется только один раз.
Важные моменты: при толчке рук вперёд и вниз расслабьте поясницу, позвоночник держите плоским и прямым, без изгибов. Желательно коснуться пальцами рук поверхности, чтобы поддержать тело. Если вам не хватает силы пальцев, прибегните к помощи ладоней. При дыхании сгибайте руки в локтях. Грудь идёт вперёд на выдохе и возвращается обратно с выпрямлением рук в локтях и вдохом. Вдох делайте через нос, а выдох – через рот.

Упражнение 11: наклонить тело.
Исходное положение: продолжите из формы [4] предыдущего упражнения. Стойте прямо, руки естественно опущены вниз.

[1] Руки держат голову, пальцы скрещены за головой, ладони закрывают уши, локти с силой расправлены в стороны примерно на уровне плеч.

[2] Наклонитесь вперёд, головой к коленям, ноги в коленях не сгибать (рис. 11-11).

[3] Стучать в небесный барабан: накройте уши ладонями, положите указательные пальцы на средние. Соскальзывающими движениями звучно пощёлкайте указательными пальцами по голове (в районе точек фэн-чи). Прделайте это 10-12 раз.

[4] Медленно поднимите тело в исходное положение и опустите руки.
Вначале можно делать упражнение один-два раза, а в дальнейшем довести количество до 3-5 раз.

Важные моменты: степень наклона тела и длительность удерживания головы в нижней точке должны подбираться индивидуально. Людям, страдающим гипертонией или атеросклерозом головного мозга, это упражнение противопоказано.

В ходе всего упражнения необходимо плотно, но не сильно сжимать зубы и лизать языком верхнее небо. Дыхание неглубокое, почти незаметное. После выпрямления и возврата в исходное положение вернитесь к нормальному дыханию.

Упражнение 12: опустить хвост.
Исходное положение: продолжите из формы [4] предыдущего упражнения. Стойте прямо, руки естественно опущены вниз.

[1] Поднимите руки и толкните вперёд, до полного выпрямления. Ладони направлены наружу.

[2] Скрестите пальцы (ладони направлены вниз) и подтяните их к груди, разводя руки в стороны.

[3] Толкните и надавите ладонями вниз, наклонитесь вперёд, колени не сгибайте. Толкайте ладонями вниз, насколько возможно, желательно до пола. Слегка приподнимите голову (глаза широко раскрыты) и посмотрите вперёд (рис. 11-12).

[4] Потяните спину, выпрямитесь и поднимите руки. Семь раз разведите руки в стороны. Семь раз притопните по полу обеими ногами (подпрыгивая и приземляясь), завершив тем самым весь комплекс упражнений.

Важные моменты: дыхание должно быть естественным и свободным; людям, страдающим гипертонией или атеросклерозом головного мозга, эти упражнения противопоказаны.

«Восемь отрезков парчи» – это набор оздоровительных упражнений, практикуемых китайским народом с древних времён.

Этот комплекс передаётся из поколения в поколение со времён династии Сун, правившей 800 лет назад. Считается, что его разработал Юэ Фэй (1103–1142) – знаменитый генерал династии Сун.

«Парча» в названии символизирует красоту упражнений, а «восемь отрезков» указывают на восемь частей, из которых они состоят. Есть лаконичная формулировка, позволяющая запомнить их наизусть. Она гласит:

«Поддержать двумя руками небо, чтобы отрегулировать три обогревателя»;

«Натянуть лук в обе стороны, словно стреляешь в грифа»;

«Подняв одну руку, отрегулировать работу селезёнки и желудка»;

«Оглянуться назад, чтобы снять пять напряжений и семь видов вреда»;

«Трясти головой и вилять хвостом, дабы облегчить жар сердца»;

«Взяться двумя руками за стопы и укрепить почки и поясницу»;

«С лютым взглядом сжать кулаки, чтобы увеличить физическую силу»;

«Семь раз ударить назад, чтобы излечиться от всех болезней».

Ещё с древних времён в народе были известны принципы: «Бегущая вода никогда не станет затхлой, а дверную петлю никогда не слоют древоотцы». Поэтому люди усердным трудом и физическими упражнениями укрепляли своё здоровье, чтобы не дать возникнуть болезням. Именно такие устремления и создали условия для появления комплекса упражнений «восемь отрезков парчи».

В общем можно отметить, что к средним и почтенным годам в организме людей происходит немало изменений, связанных с многолетней работой и повседневными хлопотами, во время которых их головы и тела наклонены, а спины скрючены, что сказывается на работе внутренних органов и нервной системы, непреклонно нанося вред здоровью.

Преимущества упражнений «восемь отрезков парчи» в том, что они помогают увеличить силу рук, нормализовать работу внутренних органов, исправить сжатые плечи и сутулую спину, искривления позвоночника. Поэтому они столь подходят для этих категорий людей.

Существует несколько различных школ упражнений «восемь отрезков парчи», среди которых основными являются гражданская (упражнения выполняются в сидячем положении) и военная (упражнения выполняются стоя). Ниже приводятся упражнения в традиции военной школы «восемью отрезков парчи».

Часть 1. «Поддержать двумя руками небо, чтобы отрегулировать три обогревателя».

Встаньте прямо, поверните ладони наружу, медленно поднимите руки через стороны и скрестите пальцы, когда они окажутся над головой, развернув ладони, направив их вверх, выпрямите руки в локтях, поднимитесь, насколько возможно, на носках. Одновременно поднимите голову, на какой-то момент задержите взгляд на тыльной стороне кистей, после чего расслабьте кисти и медленно опустите руки через стороны вниз, опустив пятки на пол. Повторите упражнение 3–7 раз (рис. 11–13).

Часть 2. «Натянуть лук в обе стороны, словно стреляешь в грифа».

Встаньте прямо, сделайте большой шаг влево, согнув руки перед грудью в горизонтальной плоскости. Согните ноги в коленях, приняв стойку наездника, и толкните левое предплечье по горизонтали влево, словно держите лук, подняв указательный и средний пальцы, большой палец согнут и прижимает безымянный палец и мизинец. Согнув правую руку в локте, оттяните её вправо, согнув, но не сжав указательный и средний пальцы, словно натягиваете тетиву, большой палец согнут и прижимает безымянный палец и мизинец. Смотрите влево.

Одновременно расширьте грудь и вдохните, словно выпускаете стрелу, затем подтяните обе кисти рук обратно в положение перед грудью и выдохните. После этого выполните аналогичные движения в противоположную, правую сторону. Выпускайте стрелы попеременно в обе стороны, повторяя движения много раз (рис. 11–14).

Часть 3. «Подняв одну руку, отрегулировать работу селезёнки и желудка».

Встаньте прямо, согнув руки перед грудью в горизонтальной плоскости, пальцы направлены друг к другу, а ладони обращены вверх. Поверните обе ладони, поднимите левую руку вверх, одновременно давя правой рукой вниз, грудь наружу, поясница понижается. Потяните, насколько возможно, всё тело, и после этого верните руки в первоначальное положение перед грудью. Поднимите правую руку и надавите вниз левой. Вдыхайте, когда поднимаете и давите руками, и выдыхайте, когда руки сгибаются. Повторите много раз (рис. 11–15).

Часть 4. «Оглянуться назад, чтобы снять пять напряжений и семь видов вреда».

Встаньте прямо, руки выпрямлены вниз по сторонам. Сохраняя неподвижной верхнюю часть тела, поверните голову влево и посмотрите назад. Одновременно

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
глубоко вдохните, задержитесь на момент и верните голову в исходное положение. Затем выполните такое же действие в правую сторону. Повторите много раз (рис. 11-16).

Часть 5. «Трясти головой и вилять хвостом, дабы облегчить жар сердца». Встаньте прямо и сделайте левой ногой большой шаг влево, согните ноги в коленях, приняв стойку наездника, кисти рук на коленях, ладонной стороной вовнутрь. Дважды качните головой и верхней частью тела влево, одновременно потряхивая головой вниз, насколько возможно, и с силой махните ягодицами вверх. Сперва согните, а затем распрямите левую руку, в то же время сначала вытянув, а потом согнув правую руку. После этого поверните голову и верхнюю часть тела слева обратно и направо, чтобы голова наклонилась вправо. Дважды качните головой и верхней частью тела вправо, после чего поверните их справа вперёд и влево.

В конечном итоге встаньте прямо (рис. 11-17).

Часть 6. «Взяться двумя руками за стопы и укрепить почки и поясницу». Прогнитесь верхней частью тела назад, отведите руки вверх и назад, после чего наклоните верхнюю часть тела вперёд, ноги вместе, колени не сгибать. Одновременно с наклоном проведите руками вдоль ног вниз-вперед и возьмитесь за стопы. Наклоните тело больше вперёд, надавив кистями на подъёмы ног. Затем слегка поднимите тело, немного подвигайтесь несколько раз. После этого сделайте несколько наклонов вперёд (рис. 11-18).

Часть 7. «С лютым взглядом сжать кулаки, чтобы увеличить физическую силу». Прыжком разведите ноги широко в стороны и, согнув их в коленях, примите стойку наездника. Согните руки в локтях и сожмите кулаки, повернув их ладонной стороной вверх. Смотрите вперёд лютым взором. Энергично ударьте левым кулаком вперёд на уровне плеча, повернув кулак вниз. Подтяните левый кулак, одновременно ударьте правым кулаком вперёд, повернув его вниз. Повторите несколько раз (рис. 11-19).

Часть 8. «Семь раз ударить назад, чтобы излечиться от всех болезней». Встаньте прямо, толкнув грудь наружу, сведите руки за спиной, соединив кисти (тыльной стороной к ягодицам), и сплетите пальцы. Вначале, насколько возможно, поднимите пятки, держа пальцы ног на полу, и поднимите голову. Одновременно вдохните. После этого вместе с выдохом опустите пятки. Поднимайте и опускайте пятки со стуком, как было описано, семь или более раз. После этого вернитесь в положение стоя (рис. 11-20).

Количество повторений в этих упражнениях разнится от человека к человеку, но их число должно быть достаточным, чтобы вызвать испарину.

Как же улучшается здоровье при выполнении упражнений «восемь отрезков парчи»?

Как правило, с годами у людей среднего и пожилого возраста происходят постепенные перемены в системе кровоснабжения. К примеру, утончаются стенки кровеносных сосудов, снижается их эластичность, замедляется капиллярный кровоток. Упражнения «восемь отрезков парчи» помогают улучшить циркуляцию крови. Например, фраза «три обогревателя» в части 1 в традиционной китайской медицине является термином, связанным с тремя отделами тела. Верхний обогреватель, это полость грудной клетки, средний – полость живота, а нижний – это полость таза. По существу, эти растягивающие движения распределяют поток крови в полости груди и живота, усиливают сокращение мышц, улучшая циркуляцию крови и нормализуя работу внутренних органов. Пожилые люди в результате атрофирования слизистой оболочки и тканей носа часто страдают старческой эмфиземой лёгких. Кроме этого, ослабление дыхательных мышц ограничивает активность в грудной полости, что приводит к уменьшению жизнеспособности. В результате у пожилых людей возникают учащение сердцебиения и астма. Упражнение из части 2 помогает увеличить жизненный объём лёгких, углубить дыхание, повысить жизнеспособность и количество кислорода в крови, что позволяет напитать им в достатке всё тело. Это также помогает рассеять усталость, освежить ум, повысить жизненный тонус. Помимо всего этого, замедляется атрофирование и ослабление функции лёгких.

Поднятие одной руки и надавливание другой, описанные в части 3, а также энергичное потягивание в противоположных направлениях помогают усилить перистальтику и выделения желудка и кишечника, способствуют лучшему аппетиту и поддерживают нормальную работу системы пищеварения.

Пять напряжений, упомянутых в части 4, относятся к напряжению в сердце, печени, селезёнке, лёгких и почках. Семь видов вреда – это вред, причиняемый семью видами эмоций, и семь болезней, вызванных почечной недостаточностью. Повторные повороты головы влево и вправо, максимально

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru оглядываясь назад, помогают усилить циркуляцию крови в голове, укрепить мышцы шеи и улучшить подвижность шейного отдела позвоночника. Практика показывает, что у пожилых людей, ежедневно выполняющих упражнения «восемь отрезков парчи», остаётся стабильным кровяное давление, и излечивается артериосклероз.

Часть 6 включает в себя наклоны вперёд и прогибы назад, помогающие растянуть поясничные мышцы и укрепить ткани. С её помощью можно не только предупредить и вылечить обычную напряжённость поясничных мышц, но и усилить работу всего тела.

Каждое движение в «восьми отрезках парчи» имеет свою определённую направленность.

4. Пять упражнений подражания животным

Пять упражнений подражания животным разработаны известным врачом династии Восточная Хань (25–220) Хуа То. Он создал их примерно за тысячу лет до того, как в Швеции были разработаны первые упражнения лечебной гимнастики. Пять упражнений подражания животным созданы на основе имитации движений пяти животных – ярости тигра, бросающегося на жертву, вытягивания шеи оленем, устойчивой и ровной ходьбы медведя, проворных прыжков обезьяны и полёта птицы.

В ходе многолетнего развития, появилось много различных школ этих упражнений.

Ниже приводится наилучшая подборка упражнений, простых и лёгких в освоении, специально подготовленная для читателей этой книги. Их можно применять все вместе или по отдельности.

1) Подражание медведю.

[1] Исходное положение: стойте естественно, стопы параллельно на ширине плеч, руки опущены вниз (рис. 11–21). Выполнив 3–5 глубоких дыханий, непринуждённо покачайте руками и поясницей.

[2] Согните правую ногу в колене, подайте правое плечо вниз и опустите руку. Оттяните левое плечо слегка назад и наружу и слегка приподнимите левую руку (рис. 11–22).

[3] Согните левую ногу в колене, подайте левое плечо вниз и опустите руку. Оттяните правое плечо слегка назад и наружу и слегка приподнимите правую руку (рис. 11–23).

Попеременно раскачивайте плечи таким образом столько, сколько сможете. Поможет укрепить селезёнку и желудок, способствует пищеварению и даёт силу суставам.

Здесь важно следующее: качайте плечами и поворачивайтесь в пояснице естественно, суставы должны быть мягки, как вата, захватывайте (пальцами ног – прим. пер.) землю упруго и прочно, отрегулируйте жизненную энергию и сохраняйте её в области дань-тянь.

2) Подражание тигру.

[1] Исходное положение: стойте естественно, руки опущены вниз, шея прямая, лицо не напряжено, взгляд направлен вперёд, рот закрыт, язык слегка прилизывает верхнее небо. Не выпячивайте грудь и не сутультесь. Сведите пятки вместе под прямым углом и стойте прямо. Расслабьте всё тело и постоит так какое-то время (рис. 11–24).

[2] Движение влево:

а) медленно согните ноги, полуприсев на корточки, и перенесите вес тела на правую ногу. Левую стопу подтяните к правой лодыжке, пятка немного приподнята, а подушечка стопы касается земли. Одновременно сожмите руки в кулаки и поднимите их по сторонам, ладонной стороной вверх. Смотрите вперёд-влево (рис. 11–25);

б) сделайте шаг левой ногой под углом вперёд-влево, подтянув вслед на полшага правую ногу, пятка в пятку, примерно в 30 см друг от друга. Вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левая словно делает пустой шаг. Одновременно подтяните кулаки, обращённые к себе, вверх перед грудью, а когда они окажутся на уровне рта, разверните их внутрь и раскройте ладони. Надавите ладонями вперёд на уровне груди, ладони обращены вперёд, боковые стороны кисти обращены в разные направления. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 11–26)

[3] Движение вправо:

а) резко выдвиньте левую стопу на полшага вперёд и сразу же подтяните правую стопу, поставив её позади левой лодыжки. Ноги расположены рядом, правое колено несколько повернуто в сторону, а подушечка стопы касается земли. Согните ноги до полукорточек, приняв левостороннюю стойку с одной

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
опорной ногой. Одновременно сожмите руки в кулаки и подтяните их к бокам у
поясницы, кулаки ладонной стороной обращены вверх. Смотрите вперёд-вправо
(рис. 11-27);

б) сделайте шаг правой ногой под углом вперёд-вправо, сразу же подтянув
вслед на полшага левую ногу, пятка в пятку, примерно в 30 см друг от друга.
Вес тела полностью на левой ноге, а правая словно делает пустой шаг.
Одновременно подтяните кулаки, обращённые к себе, вверх перед грудью, а
когда они окажутся на уровне рта, разверните их и раскройте ладони.
Надавите ладонями вперёд на уровне груди, ладони обращены вперёд, боковые
стороны кистей направлены в разных стороны. Взгляд направлен на
указательный палец правой руки (рис. 11-28).

[4] Движение влево:

а) резко выдвиньте правую стопу на полшага вперёд и сразу же подтяните
левую стопу, поставив её позади правой лодыжки, пятка немного приподнята
над поверхностью, а подушечка стопы касается её. Согните ноги до
полукорточек, приняв правостороннюю стойку с одной опорной ногой.

Одновременно сожмите руки в кулаки и поднимите их по сторонам ладонной
стороной вверх. Взгляд направлен вперёд-влево (рис. 11-25);

б) все движения аналогичны пункту б из движения влево [2], описанным выше
(рис. 11-26).

Выполните это упражнение тигра в обе стороны. Количество повторений не
ограничено. Движения должны быть слажены, спокойны и яростны.

3) Подражание обезьяне.

[1] Исходное положение то же, что и в подражании тигру.

[2] Медленно согните ноги, быстро и легко выдвиньте вперёд левую стопу.
Одновременно, подняв левую кисть вдоль груди на уровень рта, вытяните её
вперёд, словно пытаетесь что-то схватить, и когда будете почти в самой
конечной точке, придайте кисти форму лапы с когтями. Естественным образом
согните кисть в запястьи вниз (рис. 11-29).

[3] Быстро и легко выдвиньте вперёд правую стопу, левая стопа слегка
подшагивает, пятка приподнята, подушечка стопы касается земли.
Одновременно, подняв правую кисть вдоль груди на уровень рта, вытяните её
вперёд, словно пытаетесь что-то схватить, и когда будете почти в самой
конечной точке, придайте кисти форму лапы с когтями.

В то же время подтяните левую кисть под левые рёбра (рис. 11-30).

[4] Немного шагните назад левой ногой и встаньте твёрдо, несколько откиньте
тело и сразу же немного шагните назад правой ногой, коснувшись земли
пальцами. Одновременно, подняв левую кисть вдоль груди на уровень рта,
вытяните её вперёд, словно пытаетесь что-то схватить, а когда будете почти
в самой конечной точке, придайте кисти форму лапы с когтями. Согните левую
кисть в запястьи вниз и в то же время подтяните правую кисть под правые
рёбра (рис. 11-31).

[5] Быстро и легко выдвиньте вперёд правую стопу и в то же время, подняв
правую кисть вдоль груди на уровень рта, вытяните её вперёд, словно
пытаетесь что-то схватить, и когда будете почти в самой конечной точке,
придайте кисти форму лапы с когтями. Естественным образом согните кисть в
запястьи вниз (рис. 11-32).

[6] Быстро и легко выдвиньте вперёд левую стопу, правая стопа слегка
подшагивает, пятка приподнята, подушечка стопы касается земли.
Одновременно, подняв левую кисть вдоль груди на уровень рта, вытяните её
вперёд, словно пытаетесь что-то схватить, и когда будете почти в самой
конечной точке, придайте кисти форму лапы с когтями. Естественным образом
согните кисть в запястьи вниз. В то же время подтяните правую кисть под
правые рёбра (рис. 11-33).

[7] Немного шагните назад правой ногой и встаньте твёрдо, несколько
откиньте тело, и сразу же немного шагните назад левой ногой, коснувшись
земли пальцами. Одновременно, подняв правую кисть вдоль груди на уровень
рта, вытяните её вперёд, словно пытаетесь что-то схватить, и когда будете
почти в самой конечной точке, придайте кисти форму лапы с когтями. Согните
кисть в запястьи естественным образом вниз и в то же время подтяните левую
кисть под левые рёбра (рис. 11-31, но в другую сторону)

4) Подражание оленю.

[1] Согните правую ногу, откиньте верхнюю часть тела, левую ногу вытяните
вперёд, слегка согнув в колене. Левая стопа слегка касается земли, словно
делает пустой шаг.

[2] Вытяните левую руку, локоть чуть согнут. Приведите правую кисть к
внутренней стороне левого локтя.

[3] Одновременно поверните обе руки против часовой стрелки, левая рука
описывает большой круг, чем правая. Важно отметить, что круг описывается не

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru вокруг плечевого сустава, а вокруг поясницы и бёдер. Руки описывают большие круги, а копчик – маленькие. Это называют «олень двигает копчиком». Основное предназначение этого в том, чтобы укрепить почки, улучшить циркуляцию крови в тазовой полости и увеличить силу ног (рис. 11–34).

[4] После того как выполнили несколько таких круговых движений, сделайте шаг правой ногой вперёд, откинув верхнюю часть тела на левую ногу, и вытяните правую руку вперёд, защищая при этом её локоть левой кистью, опишите несколько кругов по часовой стрелке. Делайте это упражнение попеременно правой и левой рукой.

5) Подражание птице.

[1] Исходное положение: встаньте, ноги вместе, руки естественно опущены, смотрите вперёд. Пойдите какое-то время спокойно.

[2] Сделайте шаг вперёд левой стопой, сразу же подшагнув на полшага вслед за ней правой стопой, пальцы слегка касаются земли. Одновременно поднимите обе руки в стороны перед собой и глубоко вдохните (рис. 11–35).

[3] Шагните правой ногой вперёд к левой стопе, опустите руки через стороны, и скрестите их под коленями, сделав при этом глубокий выдох (рис. 11–36).

[4] Сделайте шаг вперёд правой стопой, сразу же подшагнув на полшага вслед за ней левой, пальцы слегка касаются земли. Одновременно поднимите обе руки в стороны перед собой и глубоко вдохните (рис. 11–37).

[5] Шагните левой ногой вперёд к правой стопе, опустите руки через стороны и скрестите их под коленями, сделав при этом глубокий выдох (рис. 11–36).

Это упражнение помогает улучшить работу сердца и лёгких, укрепить почки и поясницу. Если настойчиво выполнять его каждый день, то поможет избавиться от болей в пояснице.

Глава XII Упражнения цигун

Цигун является как самостоятельной системой оздоровительных упражнений, так и важной составляющей традиционной китайской медицины. Его история насчитывает тысячи лет, он широко и регулярно практикуется среди китайского народа.

Прежде чем приступить к освоению упражнений, следует ознакомиться с тем, что такое цигун и что означает «ци» в его названии.

1. Что такое цигун

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, в цигун есть два вида ци: один – это изначальная энергия, или первичная энергия жизни, от которой всецело зависит жизнь человека, получаемая благодаря телу матери. В понятиях современной медицины это аналогично сопротивляемости организма болезням, приспособляемости к окружающим условиям и способности справиться с болезнью силами самого тела. Тренировке этой первичной энергии человека в традиционной китайской медицине придаётся большое значение. Другой вид ци – это энергия, получаемая на основе первичной энергии с помощью упражнений цигун, действующих кислород, закон всемирного тяготения и геомагнитное поле Земли. Эта энергия, направляемая умом, может циркулировать в кровеносных сосудах, нервах, каналах и коллатералях системы меридианов, способствуя предупреждению и лечению болезней, улучшая физическое самочувствие.

«Гун» в слове «цигун», относится к выполняемым упражнениям или навыкам практикующего.

Практиковать цигун означает тренировать тело при помощи упражнений цигун и посредством этих методов сознательного контроля наполнить свой организм достаточным количеством энергии, чтобы обеспечить её плавный поток, усиливающий обмен веществ и укрепляющий иммунитет, получая таким образом возможности для поддержания жизни.

В этой главе будут даны простые, лёгкие для освоения и эффективные практические упражнения цигун. Прежде чем перейти непосредственно к делу, мы бы хотели прояснить некоторые основополагающие вопросы.

1) Как научиться практике цигун.

Во-первых, надо понять, что цигун это наука. Есть такая поговорка: «Если вы искренни, то это эффективно». Китайцы к этому относятся так: «Если вы

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru верите в это, то оно эффективно. Если вы не верите в это, то оно не эффективно». Это связано с тем, что цигун приносит результаты только в том случае, если головной мозг приведён в состояние покоя посредством умственного сосредоточения. Если у вас есть какие-либо сомнения, то достичь такого состояния ума будет сложно.

Во-вторых, необходимы доверие и решительность. Поскольку цигун является кристаллизацией активностей человеческой жизни, то научиться ему может каждый. Однако если вы недостаточно решительны или ваша практика спорадична (то есть от случая к случаю), если вы практикуете цигун, чтобы следовать моде или в погоне за новизной, то у вас нет никаких шансов хорошо его освоить и вы ничего не получите от своей практики.

В-третьих, необходима настойчивость в практике. Необходимо прилагать неослабные усилия. Если вы практикуете цигун надлежащим образом, в должном порядке, шаг за шагом, то, несомненно, получите пользу. С какими бы трудностями вы ни столкнулись, необходимо настойчиво и терпеливо продолжать практику. Только прилагая усилия, вы сможете достичь результатов.

Необходимо выделить время для сохранения хорошего здоровья и регулярно практиковать цигун каждый день.

В-четвёртых, не практикуйте вслепую, но делайте это уверенно, как вас учили, поскольку, двигаясь по неверному пути, у вас возникнут проблемы.

2) Сущностные моменты практики цигун.

Существует множество разнообразных упражнений цигун, равно как и множество способов его практики. Различают три типа цигун: динамический цигун, статический цигун и динамическо-статический цигун. Однако вне зависимости от того, какой цигун вы практикуете, необходимо урегулировать своё дыхание, пребывать в состоянии покоя и сосредоточить свой ум.

В практике цигун есть много сущностных моментов, но к наиболее фундаментальным относятся следующие: отрегулировать положение, урегулировать дыхание, привести в порядок умственные процессы (психологическое состояние).

[1] Отрегулировать положение. Обычно цигун практикуют сидя, лёжа, стоя или при ходьбе.

В каком бы положении вы ни практиковали, необходимо расслабиться, войти в состояние покоя, быть естественными, чтобы усилить ровное течение ци (жизненной энергии) и крови. Только так можно расслабить кору головного мозга и дать ей возможность войти в состояние защиты и быстрого подавления. Как правило, при лежачей или сидячей практике цигун потребление кислорода в теле снижается, а физиологически оно пребывает в состоянии пониженного обмена веществ. Чтобы принять правильное положение, нельзя быть нетерпеливым или слишком расслабленным, но надо сохранять тело прямым, держа голову и шею ровно.

[2] Урегулировать дыхание. После принятия должного положения нужно сразу же урегулировать своё дыхание. Практикуя цигун, необходимо тщательнейшим образом следить за своим дыханием. Общие требования таковы: дышать нужно естественно, ровно, медленно, глубоко, спокойно, тонко и тихо. Большинство людей использует дыхание животом – как ортодромный, так и встречный метод. При первом живот расширяется на вдохе и втягивается на выдохе. Во втором живот втягивается на вдохе и расширяется на выдохе. Дыхание животом содействует перистальтике желудка и кишечника, а потому хорошо улучшает переваривание и усвоение пищи, повышает аппетит. Эффективно для массажа внутренних органов и нормализации их функций.

[3] Привести в порядок умственные процессы. После того как отрегулированы поза и дыхание, необходимо привести в порядок умственные процессы. Очень важно внутренне расслабиться и стабилизировать своё эмоциональное состояние, сохранять невозмутимость, не предаваться отвлекающим мыслям и быстро войти в состояние покоя. Привести ум в состояние покоя можно, сосредоточив его на нижней части живота. То есть на точке дань-тянь, или киноарном поле (дань-тянь расположена на 5 см ниже пупка), где хранится ци. Когда ум сосредоточен, кажется, что он следит за дыханием через дань-тянь. Благодаря сосредоточению на одной мысли, рассеиваются все отвлекающие мысли. Таким образом нижняя часть живота наполняется кровью и становится тёплой, происходит торможение в работе центральной нервной системы.

При дыхании внутренние органы приходят в движение. Если использовать понятия современной медицины, то можно сказать, что благодаря торможению в работе центральной нервной системы головной мозг получает отдых. Это способствует восстановлению клеток коры головного мозга, которые были в смятении вследствие перевозбуждения и нездоровой стимуляции. Благодаря этому создаются условия для сопротивления болезням и восстановления здоровья.

3) На что обращать внимание.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Во всех методах цигун необходимо обращать внимание на следующие моменты:

[1] Не следует за отвлекающими мыслями и сохраняйте спокойствие. Не следует приступать к занятию цигун, если вы подавлены, в дурном настроении или очень разнервничались.

[2] Занимайтесь цигун в спокойном месте рано утром или вечером, когда стихает шум.

[3] Следите за питанием и старайтесь, чтобы оно было полноценным. Перед занятием цигун не ешьте ни слишком много, ни слишком мало. Даже в нормальных условиях не приступайте к практике цигун, если вы на данный момент переели или, наоборот, голодны. Не употребляйте сырую, холодную, кислую, горячую или очень острую пищу.

[4] Ведите размеренный образ жизни, нормализуйте сон и должным образом контролируйте свою половую жизнь.

[5] Избегайте простуд, гама, криков и других шумов. Не говорите попусту с окружающими и сохраняйте покой.

[6] Будьте тщательны в завершающей форме упражнений цигун. Перед завершением упражнений необходимо завершить форму, а перед закрытием необходимо это осознать. Трижды повторите про себя: «Теперь я завершаю форму». Надо сохранять спокойствие и медленно открыть глаза в этот момент. По завершении упражнений не давайте себе интенсивной физической нагрузки и не стойте на ветру.

4) Эффект.

После практики цигун в течение какого-то времени в теле будут происходить некоторые результаты. Одни из них являются нормальными, а другие – ненормальными.

Признаки нормальных результатов:

[1] Лёгкость в уме, лёгкая испарина, некоторое чувство оцепенения и расширения в конечностях.

[2] Некоторый зуд кожи, словно по ней ползают мурашки.

[3] Лёгкое волнение в мышцах и потрескивание в суставах.

[4] Сдержанность, наполненность силой и крепкий сон.

[5] Быстрая перистальтика желудка и кишечника, здоровый аппетит и хорошее пищеварение.

Конечно же, не у всех будут такие результаты. У кого-то может быть один, два или три из них. Лишь те, кто практикует цигун правильно, смогут получить всю полноту благих результатов от практики.

Нужно быть внимательным при появлении следующих неблагоприятных ощущений, если они возникают после практики цигун в течение какого-то времени:

[1] Ощущение тупости или вялости, головокружение или бессонница. Это может быть вызвано излишним физическим и умственным напряжением.

[2] Сердцебиение с чувством стеснения в груди. Это может быть вызвано неправильной позой или дыханием.

[3] Вздутие живота, когда ци поднимается вверх от низа живота. Это обычно бывает вызвано неправильным дыханием и умственным напряжением.

[4] Першение в горле и сухость во рту. Это может быть вызвано неправильным дыханием, плотно сжатым ртом или дыханием с открытым ртом.

В случае возникновения при практике цигун какого-либо из этих ощущений нужно как можно скорее определить его причину и предпринять необходимые меры для его устранения.

2. Упражнения цигун, которые вы можете выполнять

Здесь, в качестве рекомендательных, будут даны несколько простых и эффективных упражнений цигун, из которых вы можете выбрать что-то для себя.

1) Упражнение для развития внутреннего здоровья.

Упражнение для развития внутреннего здоровья – это цигун для укрепления тела и нормализации работы внутренних органов. Оно хорошо влияет на пищеварительную и дыхательную системы, в нём спокойствие головного мозга сочетается с подвижностью внутренних органов.

[1] Положение: лёжа на боку, лёжа на спине, сидя и в стиле чжуан.

Лёжа на боку. Лягте на кровати на бок, положите голову (слегка наклонив её вперёд) на подушку. Шея должна быть слегка приподнята, относительно ровного положения. Немного согните позвоночник вперёд, втянув грудь и выпрямив спину. Если вы лежите на правом боку, естественным образом согните правую руку, выпрямите пальцы и положите её ладонью вверх на подушку перед собой. Левая рука естественно выпрямлена, пальцы слегка разведены, рука расположена на левом бедре ладонью вниз. Правая нога выпрямлена в естественном положении, а левая согнута в колене под углом 120°, левое колено легко расположено на правом. Если лежите на левом боку, то всё то же

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru самое, но в другую сторону. Глаза слегка приоткройте. Рот откройте и прикройте, в соответствии с требованиями способа дыхания для данного упражнения (см. ниже) (рис. 12-1).

Лёжа на спине. Лягте на кровати на спину, тело прямое, руки естественно вытянуты, пальцы слегка разведены, ладони направлены вниз, либо по сторонам вовнутрь. Ноги естественно выпрямлены, колени вместе, носки естественно разведены в стороны. Действия рта и глаз аналогичны описанным в положении лёжа на боку (рис. 12-2).

Сидя. Сядьте ровно на стул, наклонив голову слегка вперёд, тело прямое, грудь втянута, спина выпрямлена, плечи расслаблены, локти направлены вниз, пальцы расслаблены, ладони расположены на коленях, стопы разведены на ширину плеч и параллельны друг другу, голени – перпендикулярно полу, а колени согнуты под прямым углом. Если стул несколько выше или ниже необходимого, то подложите что-то под стопы или под ягодицы, чтобы добиться нужного положения. Действия рта и глаз аналогичны описанным в положении лёжа на боку (рис. 12-3).

Стиль чжуан. Действия те же, что и при положении лёжа на спине, но подушка должна быть высотой в 25 см. Подложите какие-нибудь вещи под плечи, чтобы создать плавный уклон, и избежать согнутой спины. Стопы вместе, ладони обращены внутрь и плотно прижаты к бёдрам по бокам. Все остальные действия те же, что и в положении лёжа на спине (рис. 12-4).

Начинающие обычно приступают к практике упражнения для развития внутреннего здоровья в одном из лежачих положений. Каким из них воспользоваться, каждый решает сам. В качестве общей рекомендации можно сказать, что тем, у кого низкое давление, сильная перистальтика и замедленная дефекация, следует остановить свой выбор на положении лёжа на правом боку, особенно после трапезы. У кого же опущение слизистой оболочки желудка, положение на правом боку противопоказано, поскольку может ухудшить их самочувствие.

Из положений сидя и лёжа можно выбрать одно или чередовать их. Несмотря на то, что положение в стиле чжуан тоже относится к лежачим, обычно им пользуются, достигнув определенного опыта в практике цигун, чтобы увеличить физическую силу.

После того, как вы в течение нескольких дней практиковали в лежачем положении, можете начать использовать наряду с лежачим и сидячее положение.

[2] Способы дыхания.

Способы дыхания, используемые в упражнении для развития внутреннего здоровья, требуют тесного сочетания дыханий, задержек, движений языком и чтения про себя.

Есть три общих метода:

А. Слегка прикройте рот и дышите через нос. Сперва вдохните, а в это время мысленно направьте поток дыхания в низ живота. На какой-то момент задержите дыхание, а потом медленно выдохните. Метод можно сформулировать так: вдох – задержка – выдох. При дыхании что-нибудь мысленно произносите. Лучше всего, чтобы это были фразы, которые хороши для здоровья и лечения болезней, вроде «будь спокоен», «расслабь всё тело, и будь спокоен», «лучше тихо посидеть самому», «сохраняй подвижность внутренних органов и покой головного мозга», «развивай подлинную энергию, чтобы излечить все болезни», «практикуй цигун серьёзно, чтобы улучшить здоровье» и «упорство поможет мне сохранить хорошее здоровье».

Тесно сочетайте мысленное произношение с дыханием и движениями языком. Например, когда читаете «зи ци цзин» (будь спокоен), читайте на вдохе «зи», при задержке – «ци», а на выдохе – «цзин». Движение языка относится к его поднятию и опусканию. На вдохе уприте язык в верхнее небо. Удерживайте язык в таком положении во время задержки дыхания, и опустите на выдохе. Практикуйте это, пока головной мозг не придёт в состояние покоя, и тогда прекратите чтение.

Б. Дышите через нос или через нос и рот. Сперва вдохните без задержки, а затем медленно выдохните. После выдоха сделайте задержку. Метод можно сформулировать так: вдох – выдох – задержка. Произносите мысленно те же слова, что и в первом случае, но при произношении первого слога «зи», сделайте вдох, на втором слоге «ци» – выдох, а на остальной части фразы, выполните задержку дыхания. Уприте язык в верхнее небо на вдохе, опустите на выдохе. Не двигайте языком во время задержки.

В. Дышите через нос. Сперва немного вдохните, сразу же сделайте задержку, потом ещё вдохните, на вдохе упритесь языком в верхнее небо и одновременно мысленно произнесите первый слог «зи». Уприте язык в верхнее небо и произнесите второй слог, выполняя задержку дыхания. Затем сильно вдохните и мысленно направьте дыхание в низ живота, одновременно произнося про себя третий слог. Не делайте задержку после вдоха, а медленно выдохните и опустите язык. Повторите. Метод можно сформулировать так: вдох – задержка –

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
вдох – выдох. Практикуя этот метод, используйте только трёхсложные фразы. Зачем произносить фразы мысленно при практике упражнения для развития внутреннего здоровья? Потому, что чтение про себя помогает сохранять сосредоточение ума, позволяет не следовать за отвлекающими мыслями. В то же время, внушающее и направляющее действие слов оказывает психологическое воздействие, соответственно произносимым фразам. Поэтому выбор слогов или фраз нужно подбирать индивидуально, с учётом заболевания. Например, человеку, который всегда в напряжении, следует произносить «во сун цзин» (расслабляюсь и успокаиваюсь), а тот, у кого слабая селезёнка, может выбрать фразу «нэй цзан дун, да нао цзин» (внутренние органы в движении, головной мозг в покое). Количество слогов в фразе в начале должно быть небольшим, постепенно увеличиваясь, по мере утоньшения и успокоения дыхания. Чтение про себя служит лишь дополнением к дыхательным упражнениям, оно не используется для контроля скорости и длительности дыхания.

[3] Способы концентрации ума.

Концентрация ума связана с его сосредоточением во время практики цигун на определённом объекте, предмете или образе. Сосредоточение ума помогает не следовать за отвлекающими мыслями, и является важным элементом цигун. Нужно быть усердным в его применении.

В упражнениях для развития внутреннего здоровья есть три способа концентрации ума:

А. Концентрация ума на дань-тянь. Термин дантянь широко используется в упражнениях цигун. Это место находится на 5 см ниже пупка, там, где расположена точка ци-хай. С давних времён считается, что дань-тянь – это «источник ци и её хранилище». Когда ум сосредоточен на дань-тянь, первичная энергия сильна, и никакая болезнь не возникает. Это означает, что всё внимание сосредоточено в нижней части живота. Просто представляйте окружность или сферу с центром в области ци-хай. Со временем, вы начнёте ощущать тепло в области дань-тянь всякий раз, когда практикуете цигун.

Б. Концентрация ума на точке дань-чжун. Точка дань-чжун расположена в центре груди, между грудей. Когда необходимо сосредоточить ум в этом месте, представьте окружность или сферу с центром в точке шань-чжун, расположенной между грудей.

В. Концентрация ума на пальцах ног. Мягко прикройте глаза, оставив лишь маленькую щёлочку света, и обратите мысленный взор на большой палец ноги, ясно представив его в уме.

В общем, наиболее безопасным является концентрация ума на дань-тянь, поскольку не имеет побочных влияний на голову, грудную клетку или живот. Ритмичные подъёмы и опускания стенки живота во время выполнения упражнений, вкупе с дыханием, помогают сосредоточить ум и устранить отвлекающие мысли. Если у некоторых женщин увеличатся выделения во время месячных или удлинится их продолжительность, то им следует использовать метод концентрации ума на точке дань-чжун. Тем, кому сложно концентрироваться на дань-тянь с закрытыми глазами из-за обилия отвлекающих мыслей, могут вместо этого сосредоточить свой ум на больших пальцах ног.

Какой бы способ вы ни избрали, он должен выполняться естественно.

2) Упражнение для укрепления здоровья.

Упражнение для укрепления здоровья было разработано на основе упражнения для развития внутреннего здоровья, вобрав всё лучшее из школ буддизма, даосизма, конфуцианства, и мирских средств. Оно оказывает прекрасное воздействие на физическое состояние, поддерживая здоровье и продлевая жизнь. Ниже приводится описание упражнения.

[1] Поза. Поза для занятий может быть сидячей (сидя с естественно согнутыми ногами, одна или обе ноги скрещены), стоячей или свободной.

А. Сидя с естественно согнутыми ногами («по-турецки» – прим. пер.). Скрестите голени, подошвы направлены наружу и назад, ягодицы – на матрасе, бёдра – на голених. Голова, шея и верхняя часть тела должны быть прямыми, ягодицы – слегка назад, чтобы грудь слегка втянулась. Расслабьте мышцы шеи, слегка наклоните голову вперёд, немного прикройте глаза, естественно опустите руки. Кисти держите вместе (или расположите одну ладонь на другую), поместив их на бёдра перед животом (рис. 12-5).

Б. Сидя, скрестив одну ногу (т. н. поза полулотоса – прим. пер.). Сядьте, скрестив ноги, левая голень на правой, подъём левой ноги плотно расположен на правом бедре, стопа обращена вверх. Можно сесть, положив правую голень на левую, с подъёмом ноги плотно расположенном на левом бедре, стопа обращена вверх. Все последующие движения аналогичны описанным в пункте А (рис. 12-6).

В. Сидя, скрестив обе ноги (т. н. поза лотоса – прим. пер.). Поместите правую голень на левую, а левую голень на правую, скрестив их, обе стопы обращены вверх и расположены на бёдрах. Все последующие движения аналогичны описанным выше (рис. 12-7).

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Несмотря на то, что при сидении в одной из трёх приведённых поз могут затекать ноги, эти положения помогают достичь спокойного внутреннего состояния. Если ноги затекли, вытяните их или помассируйте руками, и они снова придут в норму. После этого можно поменять позу и продолжить упражнение.

Г. Стоячая поза. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, грудь втянута, позвоночник ровно, голова слегка наклонена вперёд, глаза немного прикрыты, плечи расслаблены, локти опущены, предплечья чуть согнуты в локтях. Большие пальцы рук отведены от остальных, словно вы что-то держите перед нижней частью живота (рис. 12-8). Либо предплечья можно поднять и поместить кисти рук перед грудью, словно держите мяч (рис. 12-9). Упражнения в стоячей позе можно выполнять как внутри помещения, так и вне его, но лучшим местом будет то, где тихо, спокойно и свежий воздух.

Д. Свободная поза. Здесь не требуется никакой определённой позы. Это зависит от условий, при которых вы занимаетесь цигун.

[2] Способы дыхания: статическое дыхание, глубокое дыхание, ритмичное дыхание и обратное дыхание.

А. Статическое дыхание. Данный тип также называют естественным дыханием. Во время занятий цигун дышите естественно. Совсем не требуется изменять ваше нормальное дыхание или как-то сознательно его контролировать. Однако оно отличается от вашего обычного дыхания. Дышите, расслабив тело, не следуя за отвлекающими мыслями, со спокойным и умиротворённым умом. Это скажется на регуляции дыхания и умственной деятельности. Такой метод больше всего подходит пожилым и физически ослабленным людям, а также тем, кто страдает от лёгочных болезней.

Б. Глубокое дыхание. Его также называют глубоким и долгим дыханием. Ваше дыхание должно быть глубоким и долгим, чтобы увеличить жизненный объём ваших лёгких. На вдохе грудь и живот раздуются, дыхание при этом тихое, тонкое, ровное, мягкое и медленное. Когда головной мозг достигает состояния покоя, дыхание становится непрерывным и постоянным, кажется, что оно прекратилось, но оно есть. Такой метод больше всего подходит людям, страдающим от неврозов, запоров или рассеянности.

В. Ритмичное дыхание. Не подсчитывайте количество вдохов, но считайте выдохи. Когда дойдёте до 10, начните отсчёт сначала. Этот метод хорош для успокоения ума. Оставьте подсчёт, когда мозг придёт в состояние покоя.

Г. Обратное дыхание. На вдохе расширьте грудь, и втяните живот, а на выдохе втяните грудь и расширьте живот. К обратному дыханию нужно подходить постепенно, пока оно не станет естественным. Оно не должно идти через силу. После практики в течение продолжительного времени, вы сможете выполнять обратное дыхание плавно, медленно, ровно, тихо, тонко, глубоко и долго. Этот метод способствует массажу внутренних органов. Он также хорошо помогает достичь головному мозгу состояния покоя, предупреждая и излечивая болезни.

В этих четырёх методах, дыхание осуществляется через нос, а язык упирается в верхнее небо. Медленно проглатывайте слюну по мере её скопления. Если трудно дышать носом, чуть приоткройте рот, чтобы облегчить дыхание.

Глубокое и обратное дыхание нельзя использовать после еды. Однако статическое дыхание можно применять как до, так и после приёма пищи.

[3] Умственное сосредоточение.

В упражнении для укрепления здоровья ум также должен быть сконцентрирован на дань-тянь, что позволяет сосредоточиться на упражнении, устранить отвлекающие мысли и достичь состояния покоя. Методы концентрации ума те же, что и в упражнении для развития внутреннего здоровья.

3) Оздоровительное упражнение.

С помощью оздоровительного упражнения можно не только поддержать здоровье, но и вылечить болезни. Оно особенно подходит пожилым и физически ослабленным людям.

Упражнение включает в себя 18 частей.

[1] Сидеть в тишине.

Сядьте со скрещёнными ногами, слегка прикройте глаза, втяните грудь, уприте язык в верхнее небо, соедините большие пальцы рук с остальными пальцами и поместите их на бёдра (рис. 12-10).

Сосредоточьте ум на дань-тянь, и выполните

50 дыханий через нос. Начинаящие могут дышать естественно, но со временем дыхание надо углублять, либо использовать метод глубокого дыхания, либо метод дыхания животом.

Сидение в тишине помогает успокоиться, устранить мешающие мысли, расслабить мышцы и успокоить дыхание, подготовившись таким образом к практике последующих упражнений. Пятьдесят глубоких дыханий в этом упражнении необходимы, чтобы улучшить усвоение лёгкими кислорода и выведение углерода.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Помогает хорошей циркуляции крови во всём теле.

[2] Упражнение для ушей (стучать в небесный барабан).

Обеими руками помассируйте ушные раковины, каждой со своей стороны, по 18 раз (рис. 12-11), прикройте наружные слуховые проходы возвышениями больших пальцев рук (тенарами), остальные пальцы расположены на затылке (рис. 12-12), затем придавите средние пальцы указательными и соскальзывающими движениями щёлкните ими 24 раза по затылку со звуком «руб-а-даб» (звук небесного барабана) (рис. 12-13.)

Массаж ушных раковин помогает стимулировать слуховые нервы, повысить их возбудимость, улучшить слух, а также предотвращает и излечивает появление звона в ушах и глухоту. Упражнение для ушей оказывает умеренную и мягкую стимуляцию на головной мозг и регулирует работу центральной нервной системы. Наряду с этим, оно способствует усилению деятельности центра, ответственного за циркуляцию крови, улучшает работу сердца и лёгких, помогает избавиться от головных болей и головокружения.

[3] Щёлкать зубами.

Сконцентрируйте ум и слегка щёлкните 36 раз верхними и нижними зубами. Это помогает стимулировать зубы, улучшает циркуляцию крови в области зубов, сохраняет их твёрдость и предотвращает болезни.

[4] Упражнение для языка.

Двигайте языком во рту вверх-вниз по щёчной поверхности зубов слева-направо, и справа-налево по 18 раз. Перед тем как проглатывать накопившуюся во время упражнения слюну, сполосните её рот.

[5] Ополаскивание рта слюной.

Закройте рот и ополосните его 36 раз слюной, накопившейся в ходе выполнения упражнения для языка, а затем проглотите её в три приёма с характерным булькающим звуком.

Мысленно медленно приведите слюну вниз в дань-тянь.

Упражнения для языка и ополаскивание рта слюной помогают стимулировать выделения желез внутренней секреции, связанных с процессом пищеварения, увеличивают выделение соков кишечника, улучшая таким образом работу пищеварительной системы, повышая аппетит и способствуя лучшему усвоению питательных веществ.

[6] Растирание носа.

Сперва согрейте тыльные стороны больших пальцев, растерев их (рис. 12-14), зажмите ими нос и слегка потрите его с обеих сторон (точки ин-сян выступают в качестве центра) по 18 раз каждую (рис. 12-15).

Это упражнение повышает сопротивляемость верхних дыхательных путей, помогает предупредить простуду.

Содействует излечению хронических заболеваний носа, аллергических ринитов и даёт быстрый эффект при заложенности носа.

[7] Упражнение для глаз.

Слегка прикройте глаза, немного согните большие пальцы рук и несильно потрите веки их суставами по 18 раз каждое (рис. 12-16). После этого тыльной стороной больших пальцев несильно потрите брови по 18 раз каждую (рис. 12-17). Затем снова слегка прикройте глаза и выполните по 18 вращений глазами яблоками влево и вправо в каждую сторону.

Это упражнение улучшает подвижность глазных яблок и укрепляет глазные мышцы, ускоряет циркуляцию крови в области глаз, предупреждает возникновение глазных болезней и нормализует зрение.

[8] Растирание лица.

Согрейте ладони, потерев их друг о друга, затем разотрите ими лицо – ото лба вниз, по обеим сторонам носа (рис. 12-18) до низа подбородка, а от него вверх ко лбу (рис. 12-19). Разотрите лицо таким образом 36 раз.

[9] Упражнение для шеи.

Скрестите пальцы обеих рук и обхватите ими заднюю часть шеи, посмотрите вверх (рис. 12-20), после этого потяните руки вперёд, при этом сгибая и массируя заднюю поверхность шеи. Выполните упражнение 3-9 раз (рис. 12-21). Оно помогает устранить боли в плечах и головокружение, улучшить циркуляцию крови.

[10] Растирание плеч.

Сперва разотрите левое плечо правой ладонью 18 раз (рис. 12-22), после чего разотрите 18 раз правое плечо левой ладонью (рис. 12-23). Данное упражнение улучшает циркуляцию крови в плечах, предотвращает и излечивает воспаления плечевых суставов и прилегающих к ним областей.

[11] Упражнение цзяцзи.

Неплотно сожмите кулаки, согните руки в локтях под прямым углом и покачайте руками попеременно вперёд-назад, по 18 раз в каждую сторону (рис. 12-24,

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru 12-25).

[12] Растирание поясницы (растирание внутренних почек).

Сперва разогрейте кисти рук, потерев их друг о друга, а затем разотрите ими поясницу с обеих сторон по 18 раз (рис. 12-26).

Это упражнение улучшает циркуляцию крови в пояснице, снимает усталость с поясничных мышц, предупреждает и излечивает люмбаго, дисменорею и аменорею.

[13] Растирание копчика.

Разотрите копчик с обеих сторон указательным и средним пальцами обеих рук, по 36 раз с каждой стороны (рис. 12-27).

Это упражнение стимулирует нервные окончания вокруг заднего прохода, улучшая их работу, убыстряет циркуляцию крови в этой области, предотвращает и излечивает выпадение прямой кишки и геморрой.

[14] Растирание дань-тянь (низа живота).

Сперва разогрейте кисти рук, потерев их друг о друга, а затем левой ладонью разотрите живот по ходу продвижения пищи в толстом кишечнике вокруг пупка, то есть по животу снизу-справа двигайтесь вверх-вправо, потом повернувшись влево, далее слева-вниз и снова к низу живота справа.

и так 100 раз (рис. 12-28). После этого ещё раз разогрейте руки, потерев их, и разотрите дань-тянь правой ладонью 100 раз в обратном направлении. (рис. 12-29).

Это упражнение укрепляет внутренние органы и нормализует их работу.

Если у вас поллюции, импотенция или преждевременное семяизвержение, вы можете одной рукой обхватить мошонку, а другой растирать дань-тянь.

Растирайте так по 81 разу каждой рукой. Это связано с тем, что растирание дань-тянь не только способствует перистальтике желудка и кишечника, содействует пищеварению и усвоению, устраняет запоры и вздутие живота, но также укрепляет почки и способствует выработке семени.

[15] Растирание коленей.

Разотрите колени ладонями обеих рук, по 100 раз каждое (рис. 12-30, 12-31). Это помогает предотвратить и излечить заболевания коленных суставов и укрепить ноги.

[16] Растирание точек юн-цюань.

Точки юн-цюань располагаются на подошвах ног. Сперва разотрите 100 раз правую стопу указательным и средним пальцем левой руки (рис. 12-32), а затем разотрите левую стопу 100 раз указательным и средним пальцем правой руки (рис. 12-33).

Это упражнение помогает нормализовать работу сердца и излечивает головокружение.

[17] Покачивание.

Выпрямите ноги, держа их вместе, пальцами вверх. Ладони держите перед грудью, повернув наружу, затем толкните их в направлении стоп. Одновременно наклоните тело вперёд и сделайте выдох. После того как толкнули руками до конца, верните их в прежнее положение, подтяните ладони вовнутрь и одновременно сделайте вдох (рис. 12-34, 12-35). Повторите 30 раз.

Это упражнение помогает размять тело и улучшить обмен веществ. Особенно эффективно оно при люмбаго и болях в теле.

[18] Опосредовать опоясывающий сосуд.

Сядьте естественно со скрещенными ногами, взяв одну кисть в другую перед грудью, вращайте верхней частью тела слева-направо 16 раз и 16 раз справа-налево. На вдохе расширяйте грудь (рис. 12-36), а на выдохе сжимайте (рис. 12-37).

Упражнение помогает укрепить почки и поясницу, увеличить подвижность желудка и кишечника, способствует перевариванию и усвоению пищи.

4) Упражнение при ходьбе.

Упражнение при ходьбе относится к динамическим упражнениям. Его выполнение необходимо согласовывать с дыханием и концентрацией ума. Можно выполнять весь комплекс целиком или выбрать некоторые из его частей, ориентируясь на своё физическое состояние.

Упражнение состоит из семи частей.

Упражнение стоя. Сосредоточьтесь, сохраняйте покой, расслабьте тело, стойте прямо, ноги в естественном положении на ширине плеч. Слегка втяните грудь, держа голову ровно, нижнюю челюсть втяните. Убедитесь, что голова не наклонена ни в какую сторону, а мошонка висит прямо. Слегка прикройте глаза и сосредоточенно смотрите вперёд. Когда успокоитесь, переведите взгляд на свой нос или мягко прикройте глаза и смотрите внутренним взором на дань-тянь (низ живота). Без усилия легко упритесь языком в верхнее небо и слегка прикройте или приоткройте рот и губы. Слегка сожмите зубы, свободно

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru опустите руки вниз и дышите естественно (рис. 12-38).

[1] Избавиться от застоялого воздуха и набраться свежего.

Когда приступаете к выполнению упражнения, мысленно направьте поток ци из дань-тянь в руки и кисти. Двигайте обе ладони через стороны наружу, затем вверх и внутрь, описывая круги. Когда они окажутся на уровне головы, скрестите кисти перед грудью и опустите их к животу. Выполните это 8-20 раз. Вдыхайте, когда поднимаете руки, и выдыхайте, когда их опускаете. Затем скрестите кисти у низа живота, двигайте их вверх, наружу и вниз. Вдыхайте, когда поднимаете руки, и выдыхайте, когда их опускаете. Выполните это 8-20 раз (рис. 12-39).

[2] Постукивать дань-тянь с фиксированными шагами.

Неплотно сожмите кулаки, постучите левым по области дань-тянь, одновременно тыльной стороной правой ладони постучите по точке мин-мэнь (расположена сзади на пояснице). Это должно выполняться согласованно с дыханием, и одновременно с постукиванием поворачивайте поясницу. Стучать нужно легко, естественно и расслабленно. Количество постукиваний должно быть таким же, как и дыханий. Сделайте так 10-30 раз (рис. 12-40, 12-41).

После некоторого времени практики этого упражнения можно увеличить амплитуду поворотов поясницы и взмахов рук, чтобы повысить подвижность позвоночника и поясничных мышц. Когда вы хорошо освоите данное упражнение, можно выполнять постукивания при медленной ходьбе 5-10 минут (рис. 12-42).

[3] Смотреть на форму руки.

Направьте поток ци мысленно сначала в левую кисть, повернув ладонь внутрь, а потом – снизу-вверх и влево-наружу. Взгляд направлен на левую кисть, и следите за её движением. Правую кисть медленно двигайте справа к животу. После того как левая рука достигнет уровня головы спереди-слева, медленно опустите её. Одновременно двигайте правую руку мимо живота снизу-вверх и вправо-наружу. Попеременно выполняйте такие движения обеими руками, в то же время поворачиваясь в пояснице. Вдыхайте, когда рука идёт вверх, и выдыхайте, когда её опускаете. Выполните 10-30 раз (рис. 12-43).

[4] Ходение у столба.

Сосредоточьтесь и встаньте прямо, затем слегка присядьте и перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно сожмите оба кулака, согласуя это с дыханием, и направьте ци в стопы. Немного приподнимите левую стопу, пальцы касаются земли, а пятка приподнята. После того, как ци потекла вниз, сделайте шаг левой ногой влево, пальцы ног касаются земли. Одновременно раскройте кулаки в ладони и толкните ладонями вперёд, левая несколько выше правой, взгляд направлен на левую кисть. Движение левой стопы и толчок ладонями должны быть согласованы с дыханием. Расслабьте плечи и локти, чтобы им было удобно и естественно. 70 % веса тела приходится на правую ногу (рис. 12-44, 12-45).

После движения левой стопы вперёд, опустите пятку на землю и прижмите ладони вниз к животу. Когда вес тела окажется на левой ноге, слегка её согните и сожмите кисти в кулак. Одновременно, согласовав это с дыханием, коснитесь земли носком правой ноги, пятка приподнята. Когда встали твёрдо, сделайте шаг правой ногой вперёд вправо, носок на земле.

Раскройте кисти в ладони и нажимите ими вперёд-вправо, согласовав это с дыханием. В этот раз правая кисть выше левой. 70 % веса тела приходится на левую ногу, взгляд направлен на правую кисть. Продолжайте шагать вперёд по прямой или по кругу.

В начале движения должны быть медленными, а дыхание должным образом отрегулировано. На начальном этапе выполняйте это упражнение минут 5, постепенно увеличивая время до 30 минут, 2-4 раза в день.

[5] Приведение в равновесие.

Поднимите руки в стороны до горизонтального уровня, одновременно поднимите левую ногу, чтобы бедро пришло в горизонтальное положение, носок оттянут вниз, словно золотой петушок, стоящий на одной ноге. Поднимайте руки на вдохе, опускайте на задержке дыхания, на выдохе опустите левую ногу на землю (рис. 12-46). Затем поднимите руки в стороны до горизонтального уровня, одновременно поднимите правую ногу, выполнив описанные выше движения (рис. 12-47).

Вначале выполняйте это упражнение с шагами на одном месте, а затем уже при ходьбе. Шаг за шагом продвигайте стопы вперёд. Вдыхайте при подъёме ноги и выдыхайте, когда опускаете её на землю. Движения рук те же, что и при выполнении на одном месте. Ходить можно по прямой или по кругу.

[6] Пнуть пяткой точку чан-цян.

Смотрите вперёд, дышите естественно, сосредоточьтесь мысленно на дань-тянь. Двигая вперёд правую стопу, энергично толкните назад левой ногой, чтобы

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
пятка ударила по левой ягодице. Затем сделайте шаг левой ногой вперёд и энергично ударьте назад правой ногой, чтобы пятка ударила по правой ягодице (рис. 12-48, 12-49).

Выполняйте упражнение 2-4 раза в день, проходя каждый раз 50-100 шагов.

[7] Горизонтально тереть по кругу тайцзи.

Сперва мысленно направьте поток ци из дантянь в руки. Медленно поднимите руки на уровень пупка, ладони направлены вниз, боковые стороны кистей напротив друг друга, образуя круг тайцзи. Расслабьте плечи и опустите локти, чтобы плечи, локти и запястья образовали естественный полукруг. Расслабьте бёдра, подтяните ягодицы и согните ноги.

Затем выполните обеими руками горизонтальное трущее движение по кругу влево вперёд, перед собой и вправо вперёд. Когда обе кисти движутся влево вперёд, перенесите вес тела на левую ногу и сделайте шаг правой ногой вправо. Когда обе руки движутся вперёд вправо, подтяните левую ногу, держа обе ноги вместе. Выполните 20 таких трущих движений, а затем ещё 20 – в противоположном направлении. Движения должны быть мягкими и медленными (рис. 12-50, 12-51).

Способ дыхания в этом упражнении.

Вдыхайте, когда руки идут вперёд влево, и выдыхайте, когда руки оказываются перед животом. Будьте внимательны – воздух нужно направлять в дань-тянь, и хорошо, если вы почувствуете, как низ живота наполняется воздухом. При выдохе низ живота необходимо втягивать. Дыхание должно быть протяжным и мягким, а движения мягкими и нежными. Следите, чтобы при движении двигалось всё тело, а в покое всё тело пребывало без движения. В движении должен присутствовать покой, а в покое должно быть движение.

5) Десятиминутный цигун.

Многие из тех, кто занят на работе, учёбе или домашними делами, хотели бы выполнять несколько упражнений, несмотря на большую занятость. Здесь мы приведём комплекс упражнений цигун, который не требует ни много времени, ни много места.

Обычно на его выполнение уходит около 10 минут. Если же вы очень заняты, достаточно уделить ему 5 минут. Если у вас есть время, то можно потратить на него и 30 минут.

На начальном этапе лучше практиковать этот комплекс упражнений в тихом и спокойном месте. После того как вы его хорошо освоите, можно заниматься даже в шумном месте.

Ниже даётся описание упражнений.

[1] Поза: стоячая, сидячая или лежачая. Начинающие могут не уделять позе очень большого внимания, а просто делать упражнения в соответствии со своими устоявшимися привычками.

А. Стоячая поза. Встаньте, ноги на ширине плеч, словно между коленей у вас баскетбольный мяч. Согните ноги и отведите руки назад. Степень напряжения зависит от степени согнутости ног. Вытяните руки через стороны перед грудью, ладони направлены друг на друга, пальцы разведены, руки согнуты как луки, немного ссутультесь, локти направлены вниз, словно ловите баскетбольный мяч (рис. 12-52).

Б. Сидячая поза. Сядьте прямо или облокотитесь. Ноги и колени разведены на ширину плеч, словно между коленей баскетбольный мяч. Вытяните руки горизонтально перед грудью, ладони направлены друг на друга, пальцы разведены, руки согнуты как луки, немного ссутультесь, локти направлены вниз, словно держите баскетбольный мяч. Степень напряжения зависит от степени согнутости рук. Чем дальше вытянуты руки, тем большее требуется усилие. Если для вас это тяжело, можно согнуть руки в локтях под прямым углом и держать предплечья перед собой горизонтально (рис. 12-53).

В. Лежачая поза. Выполнение этого упражнения перед сном хорошо помогает при бессоннице. Поднимите руки вертикально вверх, ладони направлены друг на друга, пальцы разведены. Если у вас сильные мышцы рук, можно поднять их под углом так, чтобы между вашим телом и руками получился тупой угол, а руки были выше головы. Кисти рук на ширине плеч. Если во время практики цигун вы обнаружите избыточное «ощущение ци», можно вытянуть обе руки наружу. Чем дальше находятся руки, тем больше требуется усилий (рис. 12-54).

[2] Движения: выполняются раскрывающие и закрывающие движения ладонями. Когда ладони близко друг к другу, это закрытие, а когда разведены в стороны, то это раскрытие. В сидячем положении можно также практиковать раскрытие и закрытие коленями. Существует четыре степени раскрытия и закрытия: большое, малое, лёгкое и статичное. Раскрытие и закрытие ладоней, а также сведение вместе коленей, следует выполнять по отдельности, или по очереди, чтобы избежать рассеивания внимания.

[3] Умственная работа:

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
А. «Задействуйте ум, чтобы помнить о раскрытии и закрытии». Это основная идея для наиболее эффективной практики цигун.

Б. «Мысленное сопротивление». При выполнении раскрытия и закрытия необходимо дополнять их мысленным сопротивлением. Под этим подразумевается представление достаточно упругого шара, пружины или резиновой ленты. Они словно оказывают сопротивление раскрывающим и закрывающим движениям ладоней или коленей. Это мысленное сопротивление создаёт умеренную нагрузку на прохождение сигналов двигательных и чувствительных нервов, чувствительный и моторный центры центральной нервной системы. Это основополагающее условие для выработки «ощущения ци», содействующее циркуляции меридианной энергии, устраняющее препятствия в каналах и коллатералах системы меридианов.

[4] Этапы практики цигун.

Сперва выполняйте раскрывающие и закрывающие движения. Если амплитуда движений большая, их частота может быть синхронизирована с дыханием, а если амплитуда невелика, то с частотой пульса. Постепенно переходите от больших раскрывающих и закрывающих движений к движениям лёгким. В то же время необходимо сосредоточить своё внимание на том месте, где вы можете почувствовать лёгкое движение. Со временем вы сможете естественно входить в состояние покоя. После этого перейдите к выполнению раскрывающих и закрывающих движений в покое. То есть покой во внешнем проявлении, но движение в уме. Это движение в покое.

В ходе практики цигун, физические движения и движения мысленные могут выполняться попеременно, либо они могут пронизывать друг друга, принимая разнообразную форму. При раскрытии в ладонях возникает чувство, подобное магнитному притяжению или растягиванию резиновой ленты. Это называют «закрытие в раскрытии». При закрытии в ладонях возникает чувство, подобное магнитному отталкиванию или словно между ними находится плотная воздушная масса. Они не могут сомкнуться. Это называют «раскрытие в закрытии». Кроме того, когда выполняете большое раскрывающее движение, можете выполнять ещё и несколько мысленных раскрывающих движений. Это выглядит как движение, но это не движение, и это выглядит как остановка, но это не остановка. Это сочетание пустотности и твёрдости. Когда вы выполняете мысленное раскрытие и закрытие в покое, то в результате усиления «ощущения ци» и его изменения ладони будут раскрываться и закрываться произвольно. Это сочетание мысленных движений и ци, и использование ци в качестве толчка к движению.

[5] Показание и эффект.

Десятиминутный цигун помогает повысить умственные возможности для практики цигун, улучшить эффективность изучения и память.

Начинающие могут начинать с раскрытия и закрытия ладоней, а потом, когда возникнет чувство, что «ощущение ци» уверенно достигнуто, выполнять раскрытие и закрытие коленей.

Тем, кто страдает головокружением или головными болями, не следует чрезмерно задействовать свой ум при выполнении упражнений, необходимо большее внимание уделить раскрывающим и закрывающим движениям. Они могут практиковать мысленные движения раскрытия и закрытия перед сном в лежащем положении. Когда появится избыточное «ощущение ци», можно медленно положить обе ладони на нижнюю часть живота, мысленно сосредоточиться на дань-тянь, то есть направить внимание на подъём и опускание или раскрытие и закрытие области дань-тянь. Это помогает устранить бессонницу, болезни желудка и кишечника.

Те, у кого часты сердцебиения, могут практиковать движения раскрытия и закрытия, словно держат между коленей баскетбольный мяч. Это поможет облегчить или устранить их симптом. Регулярное упражнение с коленями помогает снизить кровяное давление и убрать головокружение.

Если вы будете настойчивы в 10-минутном упражнении, освоить его хорошо вам не составит труда.

6) Упражнение с фразой в шестнадцать слогов.

[1] фраза из 16 слогов такова: «и-си-бянь-ти» (на вдохе подтянуть промежность), «ци-ци-сао-ци» (вся ци движется в пупок), «и-ти-бянь-янь» (подтягивая промежность, сглотнуть слюну), «шуй-хуо-сян-цзянь» (опускающаяся слюна встречает поднимающуюся ци).

Упражнение выполняется следующим образом:

А. Проглатывание и вдох. Сперва ополосните рот слюной 3–5 раз, продолжая двигать языком вверх-вниз, а потом уприте его в верхнее нёбо, чтобы содействовать слюноотделению. Проглотите скопившуюся слюну с булькающим звуком. Сразу же после этого сделайте глубокий вдох носом и мысленно направьте проглоченную слюну непосредственно в дань-тянь. На какое-то время задержите её там.

Б. Подтягивание и выдох. Продолжая предыдущее действие, слегка подтяните область в точке хуэй-инь (промежность), словно сдерживаете дефекацию. Одновременно мысленно направьте поток ци вверх к пупку и поднимите её от

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
кончика копчика и точки цзе-цзи на спине вверх к точке юй-жэнь в углублении затылка, затем в точку ни-вань, расположенную на голове за точкой инь-тан. В то же время слегка опустите кончик языка и медленно выдохните застоявшийся воздух.

Выполняйте описанные действия сглатывания и вдоха, подтягивания и выдоха попеременно. Повторите упражнение, сглатывая полный рот слюны, 3–5, или 7–8, либо 12, а то и 24 раза. Количество и продолжительность на ваше усмотрение. Но не забывайте, что при сглатывании слюны должен быть характерный булькающий звук. Дыхание должно быть протяжным, тонким и ровным.

В идеале вы не должны слышать звука собственного дыхания, а ци не должна выходить вовне.

[2] Эффект.

Упражнение цигун с фразой в 16 слогов помогает усилить первичную энергию, способствует пищеварению, устраняет препятствия в каналах и коллатералах системы меридианов, ликвидирует застой. Оно особенно эффективно при лечении заболеваний системы пищеварения (гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, опущения желудка). Может также оказать заметную помощь при неврозах, гипертонии, недержании мочи, частых мочеиспусканиях, избыточности ночных мочеиспусканий, геморрое и свищах в заднем проходе, выпадении прямой кишки. Если вы будете усердно выполнять упражнения, то будете здоровы, жизнерадостны, с прекрасными зрением и слухом.

[3] Механизм защиты здоровья:

А. Касательно сглатывания слюны. Во-первых, это способствует большему выделению слюны в полости рта. В древние времена слюну, являющуюся одной из пяти жидкостей тела, из-за её тесной связи с жизнью человека, называли «золотой флюид». Врачи древности считали, что «язык должен упираться в небо, а слюну необходимо сглатывать часто». Также они говорили: «При сглатывании слюны с характерным булькающим звуком, автоматически приводятся в равновесие все сосуды».

Поэтому сглатывание слюны помогает предотвратить и вылечить болезни пищеварительного тракта.

Б. Касательно вдыхания свежего воздуха через нос. Целью втягивания носом свежего воздуха и сопровождением его в дань-тянь является насыщение и обновление свежим воздухом всего организма. Анионы в свежем воздухе регулируют деятельность центральной нервной, дыхательной, пищеварительной и кровеносной систем, а также кровообращение и обмен веществ. Поэтому частое вдыхание свежего воздуха через нос имеет неоценимое благотворное влияние на оздоровление организма, предупреждение и лечение болезней. Оно может заметно улучшить дыхательную функцию лёгких, способствуя тем самым подключению внутренних органов к контролю и регуляции работы как самих органов, так и желез внутренней секреции.

В. Касательно подтягивания области в точке хуэй-инь. Это служит для мысленного направления потока ци (жизненной энергии) вверх, для встречи со сглотнутой слюной, которая движется вниз, способствуя встрече воды и огня, налаживанию связей между сердцем и почками. Усердие в этом упражнении поможет избавиться от дизентерии, связать выделение семени вяжущими средствами. Это также имеет определённый лечебный эффект при дизентерии, сперматорее, недержании мочи, частых мочеиспусканиях и избыточности ночных мочеиспусканий. Кроме того, оно помогает улучшить циркуляцию крови и питание тканей в области заднего прохода, содействуя предупреждению и лечению геморроя, свищей в заднем проходе, выпадения прямой кишки. Данное упражнение просто и доступно для освоения, не имеет побочных эффектов и ограничений, связанных с окружающей обстановкой, и не мешает привычному укладу жизни. Если у вас есть свободное время в течение дня, вы можете его выполнять.

7) Упражнение для улучшения зрения.

Это упражнение специально направлено на улучшение зрения, тренировку и защиту глаз.

[1] Процедура.

Упражнение можно выполнять сидя или стоя. Если стоите, ноги расположите на ширине плеч, а руки соедините на дань-тянь. Если сидите, спина должна быть прямой, руки у лба, тело расслаблено, ум спокоен. Когда приступаете к практике этого упражнения, начинайте с быстрых движений, постепенно их замедляя, направляя поток ци и крови ровно и молча.

[2] Методы.

В этом упражнении есть четыре метода: а) направление ци через меридиан печени; б) улучшение зрения; в) направление ци в определённые точки; г) направление ци за счёт нажатия точек вокруг глаз.

А. Метод направления ци через меридиан печени. В нём лечение осуществляется за счёт направления ци через меридиан печени. Поза и важные моменты, на

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru которые следует обратить внимание, аналогичны описанным выше. Закройте глаза, расслабьте тело, мысленно направьте поток ци через меридиан печени, начиная в точках да-дунь (расположена сбоку от ногтя большого пальца стопы), далее по голени, внутренней поверхности бедра, в живот, вверх к точкам ци-мэнь на грудной клетке и через горло вверх к глазам. Глаза открыты, взгляд направлен на выбранный объект в нескольких метрах перед собой. Представляйте, как застоявшаяся ци удаляется из глаз. Выполните несколько раз (рис. 12-55).

Б. Метод улучшения зрения. Зрение улучшается за счёт направления ци вокруг глаз. Поза и важные моменты, на которые следует обратить внимание, аналогичны описанным выше. Закройте глаза, расслабьте тело, сосредоточьтесь. Сперва закройте глаза, чтобы посмотреть вовнутрь, потом посмотрите вверх и вниз, вправо, влево и вперёд. Затем смотрите, вращая глазами слева-направо, а после – справа-налево. Выполняйте это неоднократно (рис. 12-56, 12-57, 12-58).

В. Метод направления ци в определённые точки. Это связано с направлением ци в определённую выбранную точку. Поза и важные моменты, на которые следует обратить внимание, аналогичны описанным выше. Закройте глаза, расслабьте тело, сосредоточьтесь.

После этого посмотрите на выбранную точку, расположенную в нескольких метрах от вас. Это может быть дерево или цветущее растение. Широко раскройте глаза и смотрите на объект пристальным взглядом, словно тигр. Затем закройте глаза и смотрите внутренним взором. Потом откройте один глаз и закройте другой. Выполните несколько раз (рис. 12-59, 12-60).

Г. Метод направления ци за счёт нажатия точек вокруг глаз. В нём ци мысленно направляется в пальцы рук и далее в точку нажатия на меридиане, используя точки, расположенные вокруг глаз. Поза и важные моменты, на которые следует обратить внимание, аналогичны описанным выше. Закройте глаза, расслабьте тело, сосредоточьтесь, и мысленно направьте поток ци в указательный и средний пальцы.

Нажмите ими сперва на точку бай-хуэй, расположенную на меридиане Ду, далее шэнь-тин и инь-тан (маршрут бай-хуэй – шэнь-тин – инь-тан показан на рис. 12-61). После этого надавите на точки вокруг глаз, в направлении инь-тан – цуань-чжу – янь-мэй (юй-яо) – сы-чжу-кун, угол глаза (тун-цзы-ляо) – цю-хоу – чэн-ци – цзянь-мин – цин-мин. Начните нажимать от дуги левой брови к дуге правой брови, затем из-под правой глазницы к левой. Пройдите один круг по часовой стрелке, потом против часовой, и так попеременно семь раз (рис. 12-62). В конце нажимайте от бай-хуэй к инь-тан, раздельно по левой и правой брови вокруг глаз, мимо цин-мин к точкам ин-сян, по обеим сторонам носа, и сойдите в точке жэнь-чжун. Ци течёт из груди вниз в дань-тянь. Выполните несколько таких процедур.

[3] Завершающая форма.

Медленно поднимите обе руки вверх до уровня плеч, согните их в локтях, пальцы направлены друг к другу, ладони – вниз. Легко надавите ими вниз по обеим сторонам. Либо соедините ладони вместе, положив правую поверх левой (женщины наоборот), и прижмите к дань-тянь внизу живота. На несколько секунд прикройте глаза, чтобы завершить упражнение (рис. 12-63).

[4] Сосредоточение ума и дыхание.

Войдите в состояние покоя, урегулировав умственную деятельность, дышите естественно, прикройте глаза, чтобы дыхание пошло своим чередом, распрямите брови и расширьте грудь. Вдыхайте, когда открываете глаза, и выдыхайте, когда глаза закрываете. При выполнении упражнения дыхание должно быть согласованно с умственным сосредоточением.

[5] Показания.

Упражнение просто и доступно для освоения. Эффект даст о себе знать через один-два месяца практики. Оно помогает улучшить функцию глаз, наладить работу черепного нерва, исправить и улучшить зрение у молодых людей, служит в качестве превентивного и лечебного средства от ухудшения зрения, близорукости, слабости зрения, астигматизма и дальнозоркости. Усиливает работу мозга, улучшает самочувствие, и даёт некоторое облегчение при головной боли, неврозе, бессоннице и болезнях печени.

[6] Действие:

А. Реакция на ощущение ци. Может быть чувство тепла или расслабленности вокруг глаз во время выполнения упражнения, в начале даже могут течь слёзы. И то, и другое является нормальными реакциями, и не стоит особо волноваться по этому поводу.

Б. Плохие реакции. Если у вас в течение 1-3 недель практики упражнения слезятся глаза или зрение стало неясным, то сократите количество повторений. Избегайте чрезмерного усилия. Дышите

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
медленно. Если перед глазами будут появляться красные, жёлтые, зелёные, синие, белые или багровые пятна или круги, то это нормальное явление.

[7] Длительность и количество повторений.

Выполняйте упражнение один–два раза в день, по 15–20 минут. Каждую форму по разу, и

7–21 повторение за каждую сессию.

8) Статическое упражнение цигун для предупреждения и лечения близорукости. Преимущества статического цигун: он лёгок для изучения и практики, безопасен и надёжен, имеет хороший лечебный эффект при близорукости, как у детей и молодых, так и у взрослых людей.

Упражнение состоит из трёх частей: стояние на месте для сохранения ци, направление ци раскрывающими и закрывающими движениями, массаж глаз с помощью внешней ци. Две первых части являются базовыми.

[1] Стояние на месте для сохранения ци.

Поза: стоя по стойке «смирно», ноги вместе, стопы разведены, расстояние между носками примерно с кулак.

Расслабьте колени, вес тела перенесите полностью на стопы, подошвы плотно прижаты к земле.

Подтяните бедра и не выпячивайте их вперёд.

Подтяните ягодицы, чтобы они не выдавались.

Сохраняйте позвоночник прямым, расслабьте поясницу, грудь сделайте плоской, живот расслабьте, тело должно быть ровным.

Держите голову ровно, шея прямая, лоб – немного назад, спрячьте гортань, кончик носа на одной вертикали с пупком, расслабьте глазницы, слегка прикройте глаза, дышите естественно, рот приоткрыт, язык упирается в верхнее нёбо.

Расслабьте плечи, руки естественно опущены и расслаблены, пальцы расположены на швах брюк и слегка разведены, тыльные стороны кистей под углом вперёд, ладони открыты, средние пальцы естественно вытянуты (рис. 12–64).

В упражнении цигун, выполняемом стоя на одном месте, необходимо держать голову прямо, тело ровно, стопы плотно прижатыми к земле, руки вытянутыми, чтобы движения верхних и нижних конечностей были хорошо согласованны, всё тело было расслабленным, а ум сосредоточенным.

[2] Направление ци раскрывающими и закрывающими движениями.

Поза: стоя на месте, носки вместе. Шагните левой ногой влево на ширину плеч.

Медленно поднимите обе руки вверх на уровень плеч (рис. 12–65).

Слегка согните колени, приняв сидячую стойку. В то же время расслабьте колени, опустите локти, согнув руки полукругом, запястья на уровне плеч, ладони обращены друг к другу. Убедитесь, что точки лао–гун в центрах ладоней напротив друг друга и взаимосвязаны (рис. 12–66).

Расслабьте кисти рук, а когда руки несколько онемеют и потеплеют, медленно сближайте их перед собой, словно сжимаете шар, до расстояния между ними 6–7 см, а затем медленно разведите на ширину плеч. Потом снова медленно сведите руки. Повторяйте сведение и разведение рук в течение 5 минут, пока не почувствуете усталость (рис. 12–67, 12–68).

Это упражнение позволяет разработать взаимную реакцию между присущей и исходящей ци. Оно не только помогает отрегулировать поток ци в каналах, чтобы улучшить работу внутренних органов, но и делает внешнюю ци подконтрольной уму, чтобы использовать её для лечения близорукости.

[3] Массаж глаз с помощью внешней ци.

Когда выполняете это упражнение, снимайте очки.

Упражнение состоит из пяти частей:

А. Когда ощущение ци в руках, по мере выполнения раскрытия и закрытия, станет очень сильным, медленно разверните обе ладони, чтобы точки лао–гун в центрах ладоней оказались перед глазами. Удерживайте ци в ладонях и медленно подносите их к глазам, примерно на 6–12 см, пока в глазах не появится чувство давления или тепла.

Выполняйте упражнение в течение одной минуты, чтобы ци ладоней проникла в глазные яблоки и соединилась с ци глаз (рис. 12–69, 12–70).

Б. Когда ци кистей рук соединится с ци глаз, медленно отведите кисти от глаз примерно на 40 см.

Потом медленно вдавите ци в глаза, пока ладони не окажутся в 6 см от них.

Оттягивайте и нажимайте медленно. Повторите весь процесс 6–9 раз (рис. 12–71, 12–72) и остановите ладони приблизительно в 15 см от глаз. В ходе выполнения оттягивания и нажатия между руками и глазами будет чувство притяжения и сопротивления, которое отличается у каждого человека.

В. Сохраняйте между руками и глазами ту же дистанцию. Поддерживая

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru энергетическую связь между руками и глазами, медленно вращайте обе ладони в одном направлении, сперва влево, а затем вправо, по 3–6 раз в каждую сторону. Круги не должны быть слишком большими. С помощью ци рук направляйте ци глаз, чтобы вызвать чувство вращения (рис. 12–73).

Г. После вращения остановитесь на том же месте и держите кисти напротив глаз. Расслабьте тело, осознавая, что ци ладоней проникает в глазные яблоки, регулирует ци и кровь, улучшает их работу. Такой массаж занимает около 5 минут (рис. 12–74).

Д. Заводящее упражнение. Медленно подведите, и положите на глаза кисти рук. Через минуту потрите глаза обеими руками в одном направлении, сперва влево, а потом вправо, по три раза в каждую сторону (рис. 12–75, 12–76). После небольшой паузы пригладьте лицо обеими руками вниз, словно умываетесь. Прогладьте от точек цин-мин во внутренних уголках глаз, с обеих сторон вдоль носа, до груди и живота (рис. 12–77). Стопы стоят вместе. Одновременно, держа руки по бокам, вернитесь в положения стояния на одном месте. Постояв какое-то время, медленно откройте глаза, посмотрите налево, посмотрите направо, потом посмотрите вдаль, чтобы прояснить зрение. Весь комплекс упражнений занимает около 30 минут. Необходимо выполнять его дважды в день: утром и вечером.

Время практики не является обязательным предписанием. Можно выполнять его в любое время дня, до или после еды, утром, вечером, во время рабочего перерыва или на перемене между занятиями.

Сперва постойте 2–3 минуты, а потом в течение 5–10 минут выполняйте упражнение по направлению ци и массаж глаз. Начинающим следует уделять больше времени упражнению по направлению ци не менее 5 минут каждый раз. Если сильное ощущение ци возникает сразу после сведения рук, можно начать уделять больше времени массажу глаз. Устойчивого лечебного эффекта при упорной практике вы сможете достичь в течение трёх или более месяцев. В то же время необходимо заботиться о глазах, поскольку даже в случае получения хороших результатов от практики, сделать их устойчивыми очень трудно.

9) Упражнение по тренировке ума.

Упражнение по тренировке ума предназначено для лечения болезней и улучшения самочувствия благодаря приведению в порядок умственной деятельности с помощью внутреннего сосредоточения и контроля желаний.

Все упражнения цигун подчёркивают важность тренировки ума, и без неё нет цигун. Однако есть некоторые отличия между этим и другими упражнениями цигун.

[1] Положение тела: стоя, сидя или лёжа.

А. Положение стоя. Стойте прямо, ноги на ширине плеч, голова ровно, взгляд направлен вперёд, глаза слегка прикрыты, подбородок немного втянут. Втяните грудь, чуть ссутультесь, подтяните живот, слегка согните ноги в коленях. Ягодицы словно в сидячем положении, но реально вы не сидите. Поднимите обе руки вперёд, ладони обращены вниз и расположены не выше бровей и не ниже пупка, примерно в 33 см от тела. Пальцы разведены, кончики слегка внутрь.

Б. Положение сидя. Сядьте ровно на стул, не облакачиваясь на спинку. Верхняя часть тела в том же положении, что и стоя, ноги и стопы на ширине плеч. Согните ноги в коленях под прямым углом, естественно опустив голени, стопы плотно прижаты к полу.

В. Положение лёжа. Можно лежать на спине или на боку.

Г. Лёжа на спине. Лягте на кровати на спину, верхняя часть тела в том же положении, что и стоя, ноги выпрямлены, ладони обращены вверх.

Д. Лёжа на боку. Лягте на правый или левый бок, выпрямив нижнюю ногу и слегка согнув верхнюю. Верхнюю руку положите на бедро, ладонью вниз, нижнюю руку положите на подушку, ладонью вверх.

Выбор положения зависит от человека. Как только примите необходимое положение, приступайте к тренировке ума.

[2] Упражнения для ума.

Существует два вида упражнений для ума: один для начинающих, а другой для тех, кто практикует долгое время. Между ними есть разница.

На начальном этапе упражнения для ума должны выполняться в следующем порядке:

А. Бросать мяч. Выберите в качестве мишени высокую гору, большую реку, беседку, старинную башню, или даже просто синее небо, и представьте, что бросаете мяч. Вместе с мячом вы также бросаете ваше тело и ум, которые возвращаются с мячом после того, как достигли цели. Бросайте и возвращайтесь, расслабляйтесь и сжимайтесь. Продолжая бросать мяч и возвращать, вы обнаружите, что тело стало более покладистым и спокойным, а ци и кровь движутся без препятствий.

Б. Обхватить гору. Представьте, что вы руками обхватываете высокую гору или

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
большую башню вдалеке. Представьте, что ваше тело становится всё больше и больше, пока оно не станет достаточно большим, чтобы свободно держать в руках гору или башню. Обхватывайте и отпускайте, расслабляйтесь и сжимайтесь. Делайте так несколько раз.

В. Поднять голову вверх. Представьте, что к точке бай-хуэй, на макушке головы, привязана верёвка, уходящая высоко в небо. Представляйте: синее небо поднимает и опускает всё ваше тело, и вместе с ним поднимаются и опускаются все внутренние органы. Не забывайте, что подъём и опускание начинаются с точки бай-хуэй. Выполнение этого упражнения полностью построено на воображении.

Если после бросания мяча, обхватывания горы и поднятия головы у вас есть чувство расслабленности, приятности и комфорта, значит вы успешно выполняли эти упражнения. Спустя 3–6 месяцев практики, благодаря воображению, ваше тело и внутренние органы расслабятся или подтянутся.

В результате этого расслабления, ваша нервная система и внутренние органы укрепятся и станут работать лучше. Если при расслаблении внутренних органов в поражённой области возникает чувство боли, дрожи или теплоты, то это хороший знак. Не беспокойтесь и не прекращайте практику. Людям с повышенным кровяным давлением не следует выполнять упражнение подъёма головы.

После практики бросания мяча, обхватывания горы и поднятия головы в течение 6–12 месяцев, можете начать выполнять следующие упражнения:

А. Три захвата и два удара. Три захвата: представьте, что держите мячи между коленей, бёдер и голеней. Два удара: представьте вдалеке цель, и ударьте её носками и коленями. Между носками, коленями и целью представьте резиновую ленту, которая тянет и отпускает их.

Б. Оттопырить поясницу и потянуть спину. Представьте, что оттопыриваете поясницу, как тыкву, и тяните спину вверх. Всё это воображаемые движения, и ваши реальные спина и поясница остаются неподвижны. Упражнение хорошо упражняет спину и поясницу.

В. Смотрите, как вы сидите, но не сидите, смотрите, как склеиваются ваша шея и воротник, хотя этого не происходит. Представьте, что вы сидите, но без стула или кресла. Представьте, что шея склеивается с воротником, хотя в действительности этого не происходит. Оба действия происходят в воображении.

Практика этих трёх упражнений весьма затруднительна, но они дают хороший лечебный эффект при некоторых хронических заболеваниях. Прежде чем приступать к ним, вам необходимо иметь базовую подготовку, и это требует приложения усилий в течение долгого времени. После длительной практики, вы обнаружите, что ваше физическое тело может полностью приспосабливаться к окружающей обстановке, то есть достигается так называемое «полное единение человеческого тела и естественного окружения».

Это упражнение хорошо для людей страдающих хроническими заболеваниями, особенно кто прикован к постели, и не может выполнять другие действия. Оно также помогает и здоровым людям улучшить своё физическое самочувствие.

[3] На что следует обратить внимание:

А. Выполняйте упражнение в тихом и спокойном месте, где есть доступ свежего воздуха. Не стоит практиковать в ветреные или дождливые дни, знойным летом или морозной зимой.

Б. Лучшее время для занятий – это раннее утро, 30–60 минут. Для начинающих это время может быть короче, а опытные практикующие могут его удлинить. Физически ослабленным и больным людям следует выполнять его 1–3 раза в день по 3–10 минут.

В. Наилучшим является положение стоя, но пожилым, физически ослабленным и больным людям можно выполнять его сидя или лёжа.

Упражнение стоя лучше выполнять на открытом воздухе, а сидя и лёжа можно заниматься в помещении.

Г. Перед началом упражнения расстегните одежду, отрегулируйте дыхание, сосредоточьте ум, расслабьтесь и успокойтесь.

Д. После выполнения упражнений часто могут возникать необычные ощущения, к примеру, галлюцинации.

Иногда перед глазами может появляться мнимый луч света, место, где вы занимаетесь, может раскачиваться, может казаться, что тело становится меньше или больше, конечности короче или длиннее, поясница разбухает или голова поднимается под небо. Не пугайтесь. Это отражение умственных упражнений. Галлюцинации исчезнут, как только вы откроете глаза.

Могут быть и другие необычные ощущения. Например, возникать чувство тепла или зуда в теле, иногда тело может дрожать, может начаться икота или выпускание газов. Это признаки ровного течения крови и улучшения работы внутренних органов. Не переживайте, это прекратится, как только вы завершите упражнение.

Временами могут появляться внутренние явления. По ходу практики может

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru казаться, что вы можете слышать, как течёт кровь в теле, или видеть свои внутренние органы. Это указывает на ваши прекрасные успехи в практике. Не следует ни паниковать, ни особо ликовать по этому поводу.

10) Упражнение по поднятию почек.

В упражнении по поднятию почек, ум сосредотачивается на промежности. Поднимайте свои интимные части вверх и вниз, поджимая их при дыхании вверх и вовнутрь, словно сдерживаете мочеиспускание. Это одно из упражнений цигун, и оно выполняется следующим образом.

[1] Сядьте ровно на стул, стопы прижаты к полу, на ширине плеч. Руки на бёдрах, ладони обращены либо вверх, либо вниз. Сидите на краешке стула. Когда у вас появится хороший опыт, можно будет выполнять его свободно, в любое время и в любом месте, не придерживаясь строго определённой формы.

[2] Сосредоточьте ум на промежности, и не отвлекайтесь на появляющиеся мысли. Когда дышите, поджимайте интимные части вовнутрь, подтягивая их и отпуская, словно пытаетесь сдержать мочеиспускание.

[3] Используйте дыхание животом, втягивая его на вдохе. Одновременно приложите некоторое усилие, чтобы подтянуть вверх интимные части. На выдохе расслабьте живот и отпустите интимные части. Чередуйте подтягивание интимных частей вверх и отпускание их, согласуя это с дыханием. Выполняйте упражнение 1–3 раза в день, совершая по 10–20 подъёмов и сжатий интимных частей.

Под интимными частями подразумеваются задний проход и гениталии.

Показания. Это упражнение хорошо помогает при многих хронических заболеваниях, в частности, при поллюциях, преждевременном семяизвержении, воспалении мочевого пузыря, туберкулёзе надпочечников, простатите, энтерогастрите, гематурии, опущении матки, выпадении прямой кишки, хронической диарее, неврозе, регенеративной анемии, гипертрофическом спондилите. Наилучший эффект наблюдается при лечении заболеваний мочеполовой системы.

Противопоказания. Каких-либо абсолютных противопоказаний к этому упражнению не существует. Однако необходимо должным образом контролировать степень физической нагрузки, сообразно своему состоянию. Например, людям с повышенным давлением следует уменьшить количество подъёмов и сжатий интимных частей в каждой сессии, во избежание головокружения и подъёма кровяного давления. Тем, кто страдает бессонницей, не следует практиковать цигун вечером.

На что следует обратить внимание:

[1] Данное упражнение могут выполнять и мужчины, и женщины.

[2] Не сжимайте и не подтягивайте интимные части более 20 раз за сессию, поскольку это может вызвать напряжение в макушке головы.

[3] Не приступайте к выполнению упражнения, если вы устали, гневны, голодны или в плохом настроении. Остановите упражнение, если почувствуете головокружение.

11) Упражнение цигун «восемь отрезков парчи».

Динамическое упражнение цигун «восемь отрезков парчи» приносит двойную пользу – цигун и сохранение здоровья. Оно состоит из упражнения «восемь отрезков парчи» для сохранения здоровья, разработанного 800 лет назад, регуляции дыхания и умственной деятельности.

Это упражнение просто и легко для освоения, а степень физической нагрузки может варьироваться согласно индивидуальным возможностям. Можно выполнять всё упражнение целиком или выбрать те части, которые вам необходимы.

Упражнение укрепляет конечности, развивает мышцы груди, улучшает здоровье и красоту, предупреждает искривление позвоночника, предотвращает и излечивает общие хронические заболевания, такие как нарушения в шейном отделе позвоночника, люмбаго, боли в ногах, желудочные боли. Усердие в нём прибавит вам годы жизни.

Практиковать его можно рано утром или вечером, в месте доступном для свежего воздуха и в приятной окружающей обстановке. Оно займёт 15–30 минут. Восемь частей следующие:

[1] Поддерживать двумя руками небо, чтобы отрегулировать три обогревателя.

А. Исходное положение: стоя, стопы параллельны, руки естественно опущены, взгляд направлен вперёд.

Б. Важные моменты. Медленно поднимите руки по обеим сторонам, при этом скрестите пальцы и поверните ладони вверх, пальцы направлены друг к другу. Энергично выпрямите руки, словно поддерживаете небо. Одновременно поднимите голову, и посмотрите на руки, распрямите грудь, подтяните живот, и выпрямите спину. Затем медленно опустите руки через стороны вниз.

Поочередно поднимайте и опускайте руки (рис. 12–78).

В. Дыхание и умственная работа. Мысленно направляйте поток ци, поднимая и опуская, ци движется вместе с теплом. Сознательно отрегулируйте дыхание: вдыхая – когда поворачиваете ладони вверх, чтобы поддержать небо, и выдыхая

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru – когда опускаете через стороны обе руки. Повторите это несколько раз.

Г. Показания и действие. Содействует грациозности осанки, снижению веса, предупреждению сутулости, укреплению мышц груди, повышает уровень активности в грудной полости, улучшает дыхание и работу позвоночника, предотвращает заболевания шейного отдела позвоночника, воспаления в области плеч и искривление позвоночника.

[2] Натянуть лук в обе стороны, словно стреляешь в грифа.

А. Исходное положение: стоя, стопы параллельны, руки естественно опущены, взгляд направлен вперед.

Б. Важные моменты. Сделайте шаг левой ногой влево и примите стойку наездника. Сохраняйте прямой верхнюю часть тела, руки скрещены перед грудью, левая – внутри, правая – снаружи, пальцы разведены. Сперва толкните вправо правой рукой, одновременно придав левой кисти форму кулака, напоминающего лапу с когтями, и оттяните её влево, словно натягиваете огромный лук, пока правая рука не выпрямится полностью, а левый локоть не будет оттянут влево. Смотрите на правую кисть. Затем поменяйте направление, толкая левой рукой влево, а правой натягивая лук. Делайте упражнение попеременно в каждую сторону (рис. 12–79).

В. Дыхание и умственная работа. Мысленно направляйте поток ци в кисть толкающей наружу руки. Вдыхайте при натягивании лука и выдыхайте, подтягивая руки.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, предупреждает и излечивает нарушения в шее и плечах, люмбаго, боли в ногах, остеомаляцию коленных чашечек, избыточный рост костной ткани.

[3] Поднять одну руку, чтобы отрегулировать работу селезёнки и желудка.

А. Исходное положение: стоя, стопы параллельны, руки естественно опущены, взгляд направлен вперед.

Б. Важные моменты. Поднимите правую руку вверх, ладонь направлена вверх, пальцы соединены. С силой выпрямите правую руку, ладонью вверх, кончики пальцев направлены влево. В то же время нажмите левой ладонью с силой вниз, кончики пальцев направлены вперед. Потом поднимите левую руку вверх, ладонь направлена вверх, пальцы вместе. Энергично выпрямите левую руку, ладонью вверх, кончики пальцев направлены вправо. Одновременно опустите правую руку, и нажмите правой ладонью с силой вниз, кончики пальцев направлены вперед. Делайте это упражнение попеременно в каждую сторону (рис. 12–80).

В. Дыхание и умственная работа. Мысленно направляйте поток ци вместе с изменением положения. Получайте ян ци, когда поднимаете руки, и выпускайте застоялый воздух, когда надавливаете руками вниз. Вдыхайте, когда поднимаете руку и надавливаете, и выдыхайте, когда подтягиваете руки.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, нормализует работу селезёнки и желудка, предупреждает и излечивает заболевания пищеварительной системы, боли в плечах и слабость рук.

[4] Оглянуться назад, чтобы снять пять напряжений и семь видов вреда.

А. Исходное положение: встаньте прямо, стопы направлены вперед, шея выпрямлена, руки естественно опущены, кисти расположены по бокам на бедрах.

Б. Важные моменты. Выпятите грудь, слегка оттяните плечи назад. В то же время медленно поверните голову влево и посмотрите назад. Вернитесь в исходное положение. Затем медленно поверните голову вправо и посмотрите назад. Делайте это упражнение попеременно в каждую сторону (рис. 12–81).

В. Дыхание и умственная работа. Дышите животом. Вдыхайте, когда оглядываетесь, и выдыхайте, когда возвращаетесь в исходное положение. Ум сосредоточьте на дань-тянь.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, предупреждает и излечивает заболевания шейного отдела позвоночника.

[5] Трясти головой и вилять хвостом, дабы облегчить жар сердца.

А. Исходное положение: стоя ноги врозь, расстояние между ногами шире плеч. Согните колени и примите стойку наездника. Положите кисти рук на колени, лучевой стороной внутрь. Верхняя часть тела должна быть прямой.

Б. Важные моменты. Глубоко наклоните верхнюю часть тела влево, склонив голову, поверните её направо и потрясите. Качните ягодицами слегка влево, и верните в исходное положение. Затем глубоко наклоните верхнюю часть тела вправо, склонив голову, поверните её влево и потрясите. Одновременно качните ягодицами слегка вправо, и после верните в начальное положение. Делайте упражнение попеременно в обе стороны (рис. 12–82).

В. Дыхание и умственная работа. Ум сосредоточьте на дань-тянь, дышите естественно.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, предупреждает и излечивает невроты, раздражительность и беспокойность. Помогает снять умственное напряжение, улучшить работу поясницы и коленных суставов.

[6] Взяться двумя руками за стопы, чтобы укрепить почки и поясницу.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru

А. Исходное положение: стойте прямо, ноги врозь, положение тела расслабленное.

Б. Важные моменты. Медленно наклоните верхнюю часть тела вперёд и вниз, стараясь, насколько возможно, не сгибать ноги в коленях. Одновременно опустите руки к носкам ног, смотрите на кисти рук. После выполните упражнение на потягивание спины, поместив кисти на точки шэнь-шу или мин-мэнь, и медленно прогнитесь верхней частью тела назад, насколько можете, чтобы не потерять равновесие. Попеременно наклоняйте тело вперёд и назад (рис. 12-83, 12-84).

В. Дыхание и умственная работа. Мысленно направляйте поток ци вместе с движением рук. Выдыхайте, когда наклоняетесь вперёд, и вдыхайте, когда прогибаетесь назад. Сосредоточьте ум на вдохе, и направьте ци в заднюю часть дань-тянь, чтобы укрепить поясницу и почки.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, укрепляет поясницу и почки, хорошо помогает при люмбаго.

[7] С лютым взглядом сжать кулаки, чтобы увеличить физическую силу.

А. Исходное положение: стоя ноги врозь, согните колени, приняв стойку наездника. Сожмите кулаки и разместите их по бокам, ладонной стороной вверх.

Б. Важные моменты. Осознано медленно ударьте правым кулаком вперёд, вытяните руку, обратив кулак ладонной стороной вниз. Одновременно плотно сожмите левый кулак и толкните левый локоть назад.

Широко раскройте глаза, глядя вперёд. После подтяните правый кулак к боку. Затем осознано медленно ударьте левым кулаком вперёд, одновременно плотно сжав правый кулак и толкнув правый локоть назад. Широко раскройте глаза, глядя вперёд. Повторяйте упражнение, чередуя удары руками (рис. 12-85).

В. Дыхание и умственная работа. Преобразуйте мысленное сознание в силу, и при помощи ума увеличьте силу ударов кулаками. При ударах вдыхайте, и выдыхайте, когда подтягиваете кулаки. Направьте ци в дань-тянь, чтобы сохранить ци и увеличить силу.

Г. Показания и действие. Упражнение предупреждает и излечивает боли в шее, плечах и пояснице, укрепляет всё тело.

[8] Семь раз ударить назад, чтобы излечить все болезни.

А. Исходное положение: встаньте ровно и расслабьте тело, стопы вместе, ладони на бёдрах.

Б. Важные моменты. Толкните грудь вперёд и выпрямите ноги. Насколько возможно поднимите голову. Одновременно, по мере возможности, поднимите пятки. Затем опустите пятки и вернитесь в начальное положение. Поднимите и опустите пятки семь раз (рис. 12-86).

В. Дыхание и умственная работа. Мысленно направляйте поток ци вместе с движениями тела. Вдыхайте, когда поднимаете голову и пятки, и выдыхайте, когда опускаете пятки.

Г. Показания и действие. Упражнение, главным образом, регулирует работу системы меридианов и внутренних органов, улучшая их деятельность. При выполнении упражнения мысленно направляйте поток ци вниз, чтобы снизить кровяное давление.

12) Упражнение внутреннего цигун «двенадцать отрезков парчи».

Упражнение внутреннего цигун «двенадцать отрезков парчи» – это хорошо известный метод физической тренировки, сочетающий в себе упражнения статического и динамического цигун. Оно помогает справиться со всеми болезнями, сохранить тело и ум крепкими и здоровыми.

Упражнение выполняется следующим образом:

[1] Сядьте, скрестив ноги. Закройте глаза и успокойте ум. Обхватите большие пальцы рук остальными пальцами и задержите дыхание, чтобы сохранить жизненные силы.

[2] Щёлкните 36 раз верхними и нижними зубами, а потом скрестите пальцы за головой и обхватите затылок. Мысленно отсчитайте 9 дыханий, не издавая при этом ни звука.

[3] Накройте уши руками, поместите указательные пальцы на средние и, соскальзывающими движениями отрывисто, с трескающим звуком, пощёлкайте ими по затылочной кости 24 раза.

[4] Наклоните голову, согните шею и искоса посмотрите влево и вправо. Вместе со сгибанием шеи сведите плечи. Выполните по 24 раза в каждую сторону.

[5] Уприте язык в верхнее небо, двигайте им вверх-вниз, влево-вправо, чтобы выделилась слюна. Выполните 36 движений. Сполоснув слюной рот, сглотните её в три приёма с характерным булькающим звуком, словно направляете её в область дань-тянь.

[6] Вдохните носом, и когда дыхание проникнет в дань-тянь, задержите его. В это время разотрите кисти рук друг о друга, чтобы они разогрелись. Медленно

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
выдыхая, помассируйте разогретыми руками заднюю часть поясницы. Выполните это 36 раз, прежде чем подтяните руки и плотно сожмите кулаки.

[7] Задержите дыхание и представьте, что пылающий в сердце огонь направляется вниз в дань-тянь. Когда почувствуете тепло, медленно высвободите ци, не позволяя ей остановиться в дань-тянь.

[8] Согните руки в локтях, и потрясите руками. Вращайте руками в плечах, словно вращаете ворот. Сперва – влево, а потом – вправо, по 36 раз.

[9] Вытяните стопы, скрестите кисти рук и поверните ладони вверх. Сперва нажмите на макушку головы, а потом с силой подоприте её вверх, словно понимаете что-то тяжёлое. Одновременно с силой потяните вверх верхнюю часть тела. Повторите 9 раз.

[10] Наклоните голову вперёд и вытяните руки, чтобы ухватиться за стопы, словно делаете земной поклон. Повторите упражнение 12 раз. Затем подтяните стопы, сядьте прямо и сожмите кулаки.

[11] Трижды повторите упражнение ополаскивания рта слюной, каждый раз сглатывая слюну в три приёма. Сглотните таким образом слюну 9 раз, с характерным булькающим звуком, чтобы урегулировать пульс.

[12] Сосредоточьте ум на дань-тянь ниже пупка, словно его тепло пылает как огонь. Затем перенесите это в задний проход, потом поднимите в поясницу и спину, и, наконец, через шею и затылок – в макушку головы.

После этого опустите через виски, перед местом, откуда растут уши, по щекам вниз в горло, через груди в дань-тянь. Когда всё тело почувствует тепло, закончите упражнение.

Наилучшее время для этого упражнения период с 23:00 до 1:00, или с 11:00 до 13:00.

13) Шестислоговая формула.

Шестислоговая формула, состоящая из шести китайских иероглифов «сю-хэ-ху-си-чюи-сы», была одним из способов сохранения здоровья в Древнем Китае. Шесть иероглифов использовались на выдохе, для устранения препятствий в каналах и коллатералях системы меридианов, регуляции потока ци и крови во внутренних органах, чтобы улучшить здоровье и вылечить болезни.

Поскольку упражнение просто и легко в освоении, оно всегда сохраняло свою популярность в народе и даёт прекрасные результаты при лечении таких хронических заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, гипотония, гепатиты, энтерогастриты, бронхиты, диабет, неврозы, окостенение, а также некоторые виды рака.

Это упражнение по дыханию животом, издавая на выдохе звуки, читая по порядку шесть слогов: сю, хэ, ху, си, чюи и сы. Все звуки произносятся в первой тональности, то есть высоко и плоско, и обрываются только по желанию произносящего. Это требует около 30 минут ежедневных занятий.

Упражнение выполняется следующим образом:

Начальная форма.

Устраните отвлекающие мысли, приведите тело и ум в состояние цигун.

Движения:

А. Встаньте, стопы на ширине плеч, слегка согните ноги.

Б. Держите голову и шею прямо, втяните грудь, расслабьте плечи, естественно опустите руки, слегка приоткройте подмышки и расслабьте всё тело.

В. Слегка прикройте глаза.

Г. Дышите естественно и ровно.

Урегулирование дыхания.

Отрегулируйте дыхание, после шестикратного повторения каждого слога.

Движения:

А. Медленно поднимите руки через стороны вверх, на уровень чуть ниже плеч. Ладони направлены вниз.

Б. Выверните ладони, обратив их вверх, используя при этом локти в качестве оси.

В. Согните руки в локтях и опишите предплечьями круги вовнутрь.

Г. Держите пальцы напротив друг друга перед грудью, постепенно переведите их к животу, повернув ладони вниз. Затем опустите их по сторонам и вернитесь в исходное положение. Дышите естественно.

[1] Сю (подобно тому, как шотландцы говорят «ю» (англ. «ты/вы» – прим. пер.) (рис. 12–87).

форма рта: немного прикройте губы, язык подайте вперёд, и слегка сверните его в трубочку.

Действие. Оказывает лечебное воздействие при проблеме с глазами, ухудшении работы печени, плохом аппетите и головокружении.

Движения:

А. Положите одну кисть на другую ниже пупка (точка дань-тянь), у мужчин левая рука внизу, у женщин – правая.

Б. Слегка коснитесь пола большими пальцами ног, смотрите пристально и

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
издайте звук «сю», поджимая живот и выдыхая.

В. После того, как полностью выдохнули застоялый воздух, сделайте естественный вдох. Выполните 6 раз.

Порядок мысленных действий:

[2] Хэ (как слово «хё», англ. «её» – прим. пер.) (рис. 12–88, 12–89).

Форма рта: рот полуоткрыт, язык касается нижнего нёба.

Действие. Оказывает лечебное воздействие при учащенном сердцебиении, заболеваниях сердца, бессоннице, амнезии, ночном потовыделении и язвах на языке.

Движения:

А. Движения те же, что в пунктах А, Б, В вышеприведённого «урегулирования дыхания». Пальцы друг против друга перед грудью.

Б. После того, как коснулись пола большими пальцами ног, двигайте руки вниз, одновременно широко раскрывая рот и произнося на выдохе «хэ».

Полностью выдохните с приходом рук к низу живота. Выполните 6 раз.

Порядок мысленных действий:

[3] ху (рис. 12–90, 12–91).

Форма рта: выпятите губы, и энергично тыкните языком вперёд, чтобы вывести ци из внутреннего канального сосуда, и дать ей хлынуть изо рта.

Действие. Оказывает лечебное воздействие при слабой селезёнке, несварении, нарушениях в работе селезёнки и желудка, атрофии мышц и сухожилий, стуле с примесью крови, нарушениях менструального цикла.

Движения:

А. Расположите кисти рук так, словно держите что-то между ними, ладони – вверх. Двигайте их вверх от живота к груди.

Б. Поверните руки в запястьях, ладони наружу.

В. Коснитесь пола большими пальцами ног, двигайте правую ладонь вверх вправо, а левую ладонь – вниз влево, одновременно выдыхая со звуком «ху».

Г. Выдохнув полностью, переверните ладони, затем вдохните, двигайте правую руку сверху справа вниз, а левую снизу слева вверх, чтобы они встретились перед грудью.

Д. Переверните обе кисти ладонями наружу, и начните выполнение второго цикла движений «ху», двигая левую кисть вверх влево, а правую кисть вниз вправо.

Е. После того, как выполнили движения В, Г, Д по 3 раза в каждую сторону, руки встречаются перед грудью, ладонями вниз, а затем движутся к животу, и возвращаются в исходное положение.

Порядок мысленных действий:

[4] Си («с» несколько протяжный) (рис. 12–92, 12–93).

Форма рта: слегка подтяните губы, сомкните верхние и нижние зубы, уткните язык за ними, чтобы можно было произнести звук «си».

Действие. Оказывает лечебное воздействие при простудах, кашле, укороченном дыхании, частом мочеиспускании, болях в спине и туберкулёзе лёгких.

Движения:

А. Расположите кисти рук так, словно держите что-то, и двигайте их вверх от живота к груди.

Б. Ладони направлены наружу, пальцы вверх.

В. Коснитесь пола большими пальцами ног, на выдохе издайте звук «си», разводя руки в стороны.

Г. Выдохните всю ци после того, как развели руки в стороны.

Д. Естественно опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение.

[5] Чюи (как слово «три», англ. «дерево» – прим. пер., где вместо «р» произносится «ю») (рис. 12–94, 12–95).

Форма рта: рот выглядит закрытым, но это не так, уголки рта слегка поджаты вовнутрь, язык просунут вперёд, но слегка поджат.

Действие. Оказывает лечебное воздействие при люмбаго, болях в стопах, сухости глаз, амнезии, ночном потовыделении, головокружении, поллюциях и выпадении волос.

Движения:

А. Положите кисти тыльной стороной на заднюю поверхность поясницы.

Б. Двигайте руки от поясницы вверх к подмышкам, и вытяните их вперёд по обеим сторонам перед грудью, словно держите мяч, пальцы рук напротив друг друга.

В. Коснитесь пола большими пальцами ног, на выдохе присаживайтесь на корточки, и произносите звук «чюи».

Г. Присаживаясь на корточки, двигайте руки вниз, чтобы к концу выдоха руки достигли колен.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Д. Медленно встаньте, руки – внизу по сторонам.

Порядок мысленных действий:

[6] Сы (как в слове «сы», англ. «видеть» – прим. пер.) (рис. 12–96, 12–97, 12–98, 12–99).

форма рта: слегка приоткройте губы, и чуть их втяните, распластайте язык, но слегка сожмите.

действие. Оказывает лечебное воздействие при звоне в ушах, головокружении, болях в горле, гнетущему чувству в груди, вздутии живота и нарушениях в мочеиспускании.

Движения:

А. Улыбнитесь.

Б. Расположите кисти рук так, словно поддерживаете что-то, и двигайте их через стороны к лобковой кости.

В. Пальцы рук напротив друг друга. Двигайте их вверх к груди.

Г. Разверните запястья наружу, ладони вовне.

Д. Коснитесь пола четвертым и пятым пальцами ног, на выдохе произносите звук «сы».

Е. Пока не закончите выдох, поднимайте кисти вверх.

Ж. Переверните ладони, приступив после выдоха к вдоху. Ладони направлены вниз, а все пять пальцев разведены.

З. Опустите руки к голове.

И. Нажмите большими пальцами рук за ушами, а другие пальцы передвиньте вниз на щеки.

К. Когда руки достигнут груди, поверните пальцы вниз, продолжайте двигать их по сторонам.

Л. Вернитесь в исходное положение.

Порядок мысленных действий: ые пальцы рук.

После завершения шестислоговой формулы, отрегулируйте дыхание. Теперь всё упражнение закончено. Его эффект будет сильнее, если вы тихо постоите ещё 7–8 минут в исходном положении.

Научиться хорошо выполнять шестисловую формулу не так уж сложно, но в ней есть ряд ключевых моментов, которые необходимо усвоить.

[1] Начните с устранения всех отвлекающих мыслей. После того, как вы постояли несколько минут в тишине, вам может показаться, что внутри тела проходит некий электрический ток. Упражнение будет более эффективным, если вы начнёте его в этот момент.

[2] Постарайтесь хорошо уловить способ дыхания поджатие живота на выдохе и расширение его на выдохе. Особая черта шестислоговой формулы в том, что сперва вы выдыхаете, а потом вдыхаете. Выдыхаете, издавая звуки и одновременно сжимая задний проход и почки, а затем уж набираете свежего воздуха.

[3] Правильно произносите звуки, поскольку они связаны с соответствующими каналами системы меридианов. Поэтому правильное произношение чрезвычайно важно. В начале необходимо издавать звук. После продолжительной практики, когда вы уже привыкли к этому, вы можете просто выдыхать и произносить слова, не издавая при этом реального звука.

[4] Во время выполнения упражнения, перенесите вес тела назад. Выдох начинайте сразу после того, как коснётесь пальцами ног земли. Одновременно вес тела нужно постепенно перенести на пятки, слегка приподняв носки и подошвы от земли.

[5] Необходимо мысленно направлять поток ци. Умственное усилие и выдох должны начинаться одновременно. Без такого умственного усилия, эффект от цигун будет весьма иным. Поэтому не забывайте порядок мысленных действий, и задействуйте ум для направления потока ци.

[6] Широко открывайте глаза при выполнении упражнения с иероглифом «сю». Если в глазных яблоках возникнет небольшая боль, словно от укола иглой, не пугайтесь. Это один из эффектов цигун. После небольшой практики, в ваших глазах появится блеск.

[7] Возьмите себе за правило – выполнять упражнения дважды в день по 30 минут. Первые результаты появятся через 10 дней.

14) физическое и дыхательное упражнение дао-инь Мавандуя.

Гробница № 3, времён правления династии Хань (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.), в Мавандуе, была обнаружена в Чанша (провинция Хунань) в центральном Китае в 1973 году. Среди найденных в ней предметов, было цветное шёлковое изображение «диаграмма дао-инь», длиной 140 см, шириной 100 см и высотой 50 см. На ней изображены 44 фигуры, выполняющие разнообразные упражнения. Это изображение сущностных методов дао-инь Древнего Китая, использовавшихся для сохранения здоровья.

Метод дао-инь стимулирует функцию ци (жизненной энергии), и благодаря

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru задействию первоначальной энергии тела, с помощью упражнений и регуляции, позволяет очистить головной мозг от вредной информации. На изображении из Чанша представлены как динамические, так и статические методы, либо их сочетание. Некоторые фигуры выполняют физические и дыхательные упражнения, другие делают упражнения с использованием различных приспособлений. По всей видимости, многие из упражнений являются имитацией движений животных. С той поры был разработан комплекс «оздоровительные упражнения дао-инь Мавандуя», основанный на изображении из Чанша.

Упражнение дао-инь можно свести к «сосредоточению ума на двух вещах», одна из которых – это хорошая идея, а другая – это полный круг циркуляции ци по всему телу. Говорится, что пока вы выполняете упражнение тихо, с нужной концентрацией, вы будете словно пьяный, не будучи таковым в действительности, и вначале даже можете начать плясать, словно в розовых облаках.

После нескольких дней практики этого упражнения, у людей бывают чувства различной интенсивности. Они могут ощущать тепло, прохладу, лёгкость, тяжесть, нечто большое или малое, зуд или онемение, и упражнение по-разному сказывается при различных заболеваниях.

Это упражнение оказывает определённый лечебный эффект при хронических заболеваниях и в тяжёлых случаях, особенно вызванных нарушением функций желез внутренней секреции, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями опорно-двигательной и дыхательной систем.

Упражнение дао-инь состоит из семи шагов, и выполняется следующим образом. Первый шаг. Посидите в тишине, сосредоточив внимание (можно выполнять стоя или лёжа).

Перед выполнением упражнения необходимо опорожнить кишечник и мочевой пузырь, расслабить одежду, распусти́ть пояс, воздержаться от курения, алкоголя и приема острой пищи. Для занятий нужно подобрать просторное, тихое и хорошо проветриваемое место. Наилучшее время для практики – это с 5 до 7 утра или с 8 до 11 вечера. Сохраняйте спокойствие и сосредоточьте свой ум. Вне зависимости от того, сидите вы или лежите, положите руки на область дань-тянь (левая рука снизу для мужчин, и правая – для женщин), язык уприте в верхнее небо. Если стоите, опустите плечи и локти, втяните грудь, выпрямите спину и держите ладони напротив друг друга, словно обхватываете большое дерево. Подумайте о хорошем и дышите естественно. Расслабьте все мышцы, чтобы в уме не было тревожных мыслей. Чтобы добиться этого, сначала отрегулируйте положение тела и дыхание, затем считайте количество дыханий, от одного до девяти, пока в уме не останется ни одной отвлекающей мысли. Одновременно закройте семь отверстий головы, столь плотно, сколь возможно, чтобы слышать звук собственного дыхания. Когда сможете слышать звук своего дыхания, сосредоточьте ум на дань-тянь, мин-мэнь и бай-хуэй, или же на дань-тянь, мин-мэнь и хуэй-инь (при болезнях ниже дань-тянь), выполняя это по кругу три раза, чтобы сформировать простой и полный круг движения ци. Второй шаг. Полный круг движения ци.

Благодаря мысленному направлению тока ци, формируется полный круг движения ци во всём теле. Для этого необходимо упереть кончик языка в верхнее небо, и представить, что большое количество ци и крови проходит через точку хуэй-инь. В это время сожмите задний проход и подтяните мышцы вокруг него. Когда почувствуете поток ци в хуэй-инь, направьте движение ци в копчик, мин-мэнь, цзе-ци, да-чжуй, юй-чжэнь и бай-хуэй, сделав круг над точкой бай-хуэй, на макушке головы (мужчины по часовой стрелке, а женщины против), и от точки бай-хуэй к цзу-цяо и цюэ-цяо, лао-гун, чун-лоу, тань-чжун, дань-тянь, хуэй-инь и юн-цюань. Повторите круг три раза, и во время последнего круга, сосредоточьте ум на дань-тянь (рис. 12-100, стр. 467).

Третий шаг. Слегка раскачивать небесную колону (шейный отдел позвоночника). После небольшой паузы перейдите к упражнению по раскачиванию шейного отдела позвоночника. Не ослабляя сосредоточение ума на дань-тянь, смотрите вправо и влево, словно белая цапля в поисках пищи или как будто раскачиваете мяч вправо-влево. Медленно поворачивайте руки и тело влево и вправо вместе с шейным отделом позвоночника. Медленно поднимите правую руку, раскрыв её в ладонь и обратив вниз, к точке бай-хуэй на макушке головы. Подведите левую руку к дань-тянь и раскройте её в ладонь, обратив вверх. Потом медленно поверните корпус справа налево. Повторите упражнение 9 раз.

Четвёртый шаг. Представить снежный фонтан.

Представьте большое количество снега в тепле и фонтан тёплой воды на холоде, струящиеся из точки бай-хуэй на макушке головы и текущие по лицу, рукам, тань-чжун, дань-тянь и хуэй-инь в юн-цюань, и кончики пальцев ног. Представьте так трижды.

Пятый шаг. Читать без звука сжатые высказывания.

Представьте весну, яркое солнце и мягкий бриз, себя в тихом месте, среди цветущих цветов и пения птиц, ваше тело слегка двигается, словно ива при

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
дуновении ветерка. Вместе с этим представьте в уме смысл высказывания: «Все волнения исчезают в полуночной тишине, всё тело расслаблено и мягко колышется вместе с ветром. Сосредоточьтесь на дань-тянь и закройте все отверстия тела, ощущая счастье и радость, словно паря в небе». Теперь ваш ум чувствует себя непринуждённо. Всё тело расслаблено и уютно, чувствуется лёгкость, словно вы летите на луну и блуждаете по небу.

Шестой шаг. Перенесите вес тела на пятки, не пытаясь как-то их контролировать. Если они хотят сделать движение, пусть делают, если им хочется оторваться и взлететь, позвольте им полететь. Если они не хотят двигаться, дайте им остаться в этом положении – расслабленно и свободно.

Седьмой шаг. Завершающее упражнение.

Через 30–60 минут практики перейдите к завершающему упражнению. Просто сосредоточьтесь ум на точке юн-цюань (мужчины на левой, женщины на правой) и повторяйте без звука: «Я хочу завершить упражнение. Я хочу остановиться». Если вы не можете остановиться, просто откройте глаза и осмотритесь. Когда тело обретёт устойчивость, начните поднимать руки от ягодиц, соединив их у дань-тянь, далее – вверх к груди, вокруг ушей и, наконец, помассируйте 9 раз точку бай-хуэй. Для массажа мужчины держат левую кисть под правой и выполняют движение по часовой стрелке, а у женщин правая кисть располагается под левой, движение же направлено против часовой стрелки. Сосредоточьтесь ум на кончиках средних пальцев, позволив ци и крови подниматься и опускаться вместе с движением мысли. Повторите 9 раз. Когда завершили массаж, потрите ладони и тыльные стороны рук, разогрев их, а потом потрите щёки и расчешите волосы 36 раз от лица к макушке и затылку. В конце медленно пройдитесь 30–50 шагов, и верните ци в дань-тянь.

15) Упражнения по снижению веса.

Ниже описаны три упражнения по снижению веса: лягушки, лотоса и лягушки, поднимающей волны.

Упражнение лягушки, поднимающей волны, помогает большинству людей уменьшить чувства голода или даже избавиться от него. При выполнении этого упражнения нужно естественным образом уменьшить объём потребляемой пищи, довольствуясь небольшим количеством овощей и фруктов. В общем, если ваше питание будет нерегулярным, могут возникнуть головокружение, слабость или понижение содержания сахара в крови. Упражнение помогает снизить такие реакции и не испытывать чувства голода. Это показывает, что упражнения цигун по снижению веса помогают не только за счёт урезания диеты, но и за счёт использования потенциала веса для питания всего тела. Поэтому те, кто выполняет это упражнение, задействуют для своих повседневных потребностей запасы собственного жира.

[1] Упражнение лягушки.

А. Метод.

Положение: сядьте ровно на стул высотой 30–40 см, стопы на полу, колени на ширине плеч, голени и бёдра под прямым углом или чуть меньшим. Положите локти на колени, сожмите одну руку в кулак и обхватите его другой рукой (мужчины сжимают в кулак правую руку, а женщины – левую). Наклоните вперёд верхнюю часть тела, нагните голову и положите её лбом на кулак со стороны большого пальца. Слегка прикройте глаза, расслабьте всё тело в удобном и естественном положении (рис. 12–101).

Умственная регуляция. После принятия правильного положения и ум, и нервная система входят в состояние покоя и расслабленности. Сперва подышав, почувствуйте, словно у вас слабость и безволие, полное истощение. Потом постарайтесь представить самое счастливое и лучшее в вашей жизни, чтобы в одну–две минуты полностью расслабиться и снять тревоги.

Начало упражнения. В начале полностью сосредоточьтесь ум на дыхании, отстранившись от всех внешних помех и шума. Сперва свободно вдохните животом и потом медленно выдохните через рот. На выдохе расслабьте всё тело и выдохните всё чётко, медленно и ровно. После выдоха живот должен постепенно размягчиться и расслабиться. После выдоха сделайте новый вдох через нос также чётко, медленно и ровно. Живот постепенно расширяется по мере вдоха, пока не наполнится воздухом. Когда живот полон, задержите дыхание на пару секунд, но поддерживайте состояние дыхания. Затем коротко вдохните. Сразу после короткого вдоха медленно выдохните. Схема дыхания такова: выдох – вдох – остановка дыхания на две секунды – краткий вдох, затем новый цикл.

В ходе дыхания грудная клетка не расширяется и не сжимается, лишь только живот раздувается и сжимается, словно лягушка, надувающая и сжимающая при дыхании своё брюшко.

Следует обращать внимание на степень полноты вдоха, которая отличается от человека к человеку. Напоминаем, что те, у кого есть кровотечение внутренних органов, и те, кто восстанавливается после операции, не должны выполнять это упражнение. Тем, кто страдает от сердечно-сосудистых

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
заболеваний или серьезных болезней пищеварительной системы, следует практиковать дыхательное упражнение не более одной–двух минут. Если после выполнения упражнения месячные женщины становятся обильнее и тяжелее, ей следует практиковать дыхание только одну, две, или три минуты, либо просто прекращать их на некоторое время. Если месячные начинаются раньше обычного, ей также следует прекратить практику. Большинство людей может выполнять дыхательное упражнение 8–9 минут. Дыхание выполняется медленно, живот наполняется полностью, но это не произвольная реакция мышц живота, а сознательное действие. Закончите упражнение через 15 минут. Не открывайте глаза сразу, поскольку может закружиться голова. Держите глаза закрытыми, медленно поднимите голову, поднимите руки перед грудью, потрите ладони 10 или более раз. Затем причешите несколько раз волосы пальцами, а потом откройте глаза. Открыв глаза, сожмите кулаки, потянитесь и выполните глубокий и свежий вдох. К этому времени ваши глаза станут яркими, взгляд – острым и полным жизни.

Б. Действие.

На вдохе внутрибрюшное давление повышается, направляя кровь из внутренних органов в конечности и голову. На выдохе внутрибрюшное давление заметно снижается, а кровь из конечностей и головы возвращается во внутренние органы. Это помогает циркуляции крови во всем теле и хорошо отражается на обмене веществ. Улучшение обмена веществ и усиление кровотока, в свою очередь, стимулирует капиллярное кровоснабжение лица, что благотворно сказывается на коже и росте волос на голове. Подъем и опускание диафрагмы в результате глубокого дыхания также массирует внутренние органы, хорошо влияя на всё тело, содействуя передаче внутренней энергии и уменьшению или устранению всех вредных последствий ограниченной диеты. Когда вы снижаете вес, выполняйте упражнение 3 раза в день, примерно по 15 минут на каждую сессию. Практиковать можно либо в обеденное время, либо в любое другое в тихом месте.

[2] Упражнение лотоса.

А. Метод.

Положение: то же, что и в упражнении лягушки, но можно сесть со скрещенными ногами. Сидя, сведите руки, положив их на бедра ладонями вверх. У мужчин сверху правая рука, а у женщин – левая. Не забывайте, что при сидении нельзя облакачиваться на спинку стула. Слегка распрямите спину, вберите грудь и втяните подбородок. Слегка уприте язык в верхнее небо и неплотно прикройте глаза, расслабьте брови, сохраняя удобство и расслабленность (рис. 12-102).

Умственная регуляция. После принятия необходимого положения, сделайте полный вдох и расслабьтесь. Затем вспомните самый счастливый момент в своей жизни, задержав его в уме на одну–две минуты, чтобы полностью расслабить ум.

Начало упражнения. Полностью сосредоточьте ум на регуляции дыхания, чтобы оно не было подвержено влиянию внешних обстоятельств.

В упражнении лотоса, выполняемом сидя, есть три этапа регуляции дыхания. Первый этап. Направьте и отрегулируйте дыхание. Выполните это сознательно, чтобы оно стало глубоким, протяжным, тонким, ровным и полностью естественным. Дышите естественно, без явного поднятия и опускания груди и живота. Вначале вы можете просто тихо слушать собственное дыхание, и оно постепенно станет тихим, углубится, удлинится, утончится и станет ровным. Это займёт около 5 минут.

Второй этап. Управляйте только выдохом. Расслабляйтесь на выдохе и вдыхайте естественно. Выдох должен быть глубоким, долгим, тонким, ровным и тихим. Это займёт около 5 минут.

Третий этап. Перейдите от сознательно направляемого дыхания к дыханию естественному и непреднамеренному. Это не означает, что дыхание становится неосознанным, поскольку вы всё равно его ощущаете – слабо и непрерывно. Если в это время появляется отвлекающая мысль, просто не следуйте за ней, понимая, что она всё равно исчезнет. Так ум постепенно снова сосредотачивается на дыхании. Это занимает около 10 минут. Те, кто страдает хроническими заболеваниями, могут практиковать до 30 и даже до 40 или 50 минут.

Завершите упражнение по окончании третьего этапа. Завершается оно так же, как и упражнение лягушки. Практикуйте упражнение лотоса три раза в день. Выполняйте его после упражнения лягушки либо делайте в качестве отдельного упражнения утром или вечером перед отходом ко сну. Старайтесь, чтобы вокруг было чисто и спокойно, и сохраняйте ум сосредоточенным.

Оба упражнения – лягушки и лотоса – хороши для устранения усталости, усиления обмена веществ и лечения многих хронических заболеваний.

Б. Действие.

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
Упражнение лотоса главным образом стимулирует подлинный естественный сон. Обычно люди спят в день по семь–восемь часов, но подлинный сон гораздо короче. Под подлинным сном подразумевается полное расслабление тела для отдыха. Это время полного торможения в коре головного мозга. Третий этап этого упражнения является своего рода имитацией подлинного сна, когда кора головного мозга приближается к состоянию полного торможения. По этой причине дыхание в данном упражнении разбито на три этапа, что помогает постепенно подойти от полностью сознательного состояния к почти подлинному сну. Правильно согласованная практика двух этих упражнений помогает эффективно преодолеть и облегчить действие ограничений в диете.

[3] упражнение лягушки, поднимающей волны.

А. Метод.

Положение: лягте на кровать на спину, согните ноги в коленях под прямым углом. Стопы полностью прижаты к поверхности. Положите одну кисть на грудь, а другую – на живот, и начните направлять ци.

Начало упражнения. На вдохе выпятите грудь и подтяните живот (рис. 12-103), а на выдохе втяните грудь и выпятите живот (рис. 12-104). Выдавайте живот вперёд, насколько можете, но не прилагайте слишком больших усилий, так как это может привести к утомлению или перенапряжению. Если после этого упражнения вы почувствуете дискомфорт в области груди или живота, на несколько дней прекратите его выполнение.

Оно называется «упражнение лягушки, поднимающей волны», поскольку в нём грудь и живот поднимаются и опускаются, словно волны. Скорость дыхания должна быть примерно той же, что и обычно. Если дышать слишком быстро, может закружиться голова. В такой ситуации необходимо замедлить выполнение упражнения.

Принцип этого упражнения: «Практикуйте его всякий раз, когда вы голодны, и не практикуйте, если вы неголодны». В общем, выполняйте его ежедневно перед каждым приёмом пищи. Если после упражнения вы не голодны, съешьте меньше или не ешьте ничего. Если вы испытываете чувство голода по нескольку раз в день, приступайте к его выполнению всякий раз, когда вас одолевает это чувство. Если на протяжении всего дня чувство голода у вас не возникает, просто перестаньте выполнять это упражнение. Большинство людей не испытывают чувство голода, если практикуют его 40 раз в день. Если вы всё ещё голодны, выполните упражнение ещё 20 раз. Если голод не исчезает, продолжайте в течение ещё одного–двух дней, пока он не ослабеет или уйдёт вовсе. Лишь у некоторых может сохраниться чувство голода при выполнении упражнения 60 раз за день. Если это произошло с вами, больше его не делайте.

Упражнение по подъёму волны можно выполнять и в стоячем положении (рис. 12-105, 12-106). Можно выполнять его сидя, при ходьбе и даже при поездке на велосипеде.

Б. Действие.

Почему же упражнение по подъёму волны устраняет чувство голода? Механизм не вполне ясен. На сегодня выдвигаются две версии.

Согласно первой, чувство голода вызвано сжатием пустого желудка и возбуждением слизистой оболочки желудка желудочным соком. Упражнение выводит желудочный сок в кишечник благодаря особым дыхательным методам, толчкам и сжатию желудка и кишечника, что также значительно уменьшает количество желудочного сока, снижая возбуждение им слизистой оболочки желудка. Вместе с тем за счёт контроля движениями груди и живота сжатия пустого желудка устраняется чувство голода. Согласно второй, кислотность желудочного сока распределяется неравномерно, и она выше по мере близости к слизистой оболочке желудка. Отсюда происходит чувство голода. После практики упражнения желудочный сок перемешивается, его кислотность и возбуждение слизистой оболочки желудка снижаются, благодаря чему чувство голода облегчается или вовсе устраняется. Интересен тот факт, что несмотря на то, что причины и принципы этого упражнения до сих пор изучаются, многие его практикуют, получая облегчение и устранение чувства голода. Есть ещё пара моментов, на которые следует обратить внимание:

А. Есть определённые противопоказания для применения этих упражнений.

Упражнения не рекомендуются беременным и кормящим женщинам. Людям с сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями следует быть очень осторожными. Если у вас есть внутренние кровотечения, или вы перенесли операцию в течение последних трёх месяцев, не рекомендуется выполнять оба упражнения лягушки, но можно делать упражнение лотоса. Во время месячных женщины могут выполнять их в обычном режиме.

Б. Если вы хотите применять упражнения цигун для снижения веса, лучше всего, чтобы у вас был опытный учитель, поскольку требуется строгий контроль за диетой, во избежание возможных неприятностей. Однако если сейчас вы не можете найти учителя, но стремитесь попробовать, можно

Терапевтические упражнения китайской медицины. Ц. Циннань buckshee.petimer.ru
следовать вышеописанным рекомендациям, но с осторожностью и должным
образом. Не будьте нетерпеливы. Если происходит что-то аномальное, просто
прекратите практику.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.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!