

УДК 645.8
ББК 53.584
Л23

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лао Минь.

Л23 Китайский метод лечения позвоночника и суставов. Целительные точки / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-123132-3

Заболевания позвоночника и суставов в последние годы стремительно молодеют. Западная медицина винит в этом сидячую работу и мало-подвижный образ жизни, травмы и инфекционные заболевания, гормональные нарушения и неправильное питание, предлагая зачастую лишь симптоматическое лечение.

Древняя медицина Востока эффективна, потому что рассматривает организм человека как целостную энергетическую систему. В этой книге представлен традиционный китайский комплекс упражнений и рекомендации по работе с целительными точками — они помогут вам постепенно и бережно снять напряжение мышц, устранить блокировку энергетических каналов, убрать боль, гармонизировать физическую и энергетическую составляющие организма, стимулируя энергетический поток и направляя его в правильное русло.

С помощью представленной в книге методики известного рефлексотерапевта Лао Миня вы научитесь применять древнейшие практики, объединяющие рефлексотерапию, концентрацию мышления, дыхательные техники и динамические физические упражнения для укрепления здоровья позвоночника и суставов.

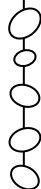
*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	8
Как работать с книгой	10
Глава 1. Гимнастика цигун и ушу — постижение методов	13
<i>Что такое энергия ци</i>	15
Упражнение для развития внутреннего здоровья	17
<i>Исходное положение</i>	17
Методы дыхания	20
Методы концентрации мышления	24
Тайцзицигун для позвоночника и общего оздоровления	27
Ши дуань цзин для суставов и общего оздоровления	67

<i>Ши дуань цзин, стоя</i>	67
<i>Ши дуань цзин, сидя на кровати</i>	88
10 упражнений для разминки и координации	110
Цзыфа Дунгун в практике оздоровления организма	129
<i>Как способствовать возникновению самопроизвольных движений</i>	130
<i>На что обратить внимание во время практики самопроизвольных движений</i>	136
Гимнастика для укрепления позвоночника у пожилых людей	138
<i>Упражнения с посильной нагрузкой</i> ...	139
<i>Упражнения на расслабление тела</i>	143

Глава 2. Боль в спине и пояснице.

Рефлексотерапия, массаж

и гимнастика	146
---------------------------	-----

Чжен-цзю терапия (рефлексотерапия) для здоровья поясницы	147
--	-----

<i>Точки воздействия при болях в пояснице</i>	156
---	-----

<i>Точки воздействия на кисть и стопу при болях в позвоночнике</i>	171
---	-----

Гимнастика при болях в поясничном отделе позвоночника.....	173
<i>Использование упражнения для развития внутреннего здоровья</i>	<i>173</i>
<i>Использование Тайцзицигун</i>	<i>176</i>
<i>Использование Ши дуань цзин в положении «стоя»</i>	<i>186</i>
<i>Использование Цзыфа Дунгун</i>	<i>187</i>
<i>Традиционная разминка для грудного и нижнего отделов позвоночника</i>	<i>191</i>
Массаж мышц и круговые вращения	199

Глава 3. Боль в шейном отделе позвоночника. Первая помощь и лечение..... 205

Чжен-цзю при боли в шейном отделе позвоночника.....	205
<i>Точки воздействия при болях в шее ...</i>	<i>207</i>
Гимнастика при болях в шее	221
<i>Использование упражнения для развития внутреннего здоровья</i>	<i>221</i>
<i>Использование Тайцзицигун</i>	<i>225</i>
<i>Использование Ши дуань цзин в положении «стоя»</i>	<i>225</i>

<i>Использование Цзыфа Дунгун</i>	226
<i>Традиционная разминка для шейного отдела позвоночника</i>	227
<i>Традиционный и тонизирующий массаж шеи</i>	230

Глава 4. Артриты суставов.

Работа с точками, гимнастика,

массаж	236
---------------------	-----

<i>Чжен-цзю терапия при болях в суставах</i>	236
--	-----

<i>Точки воздействия при болях в плечевом суставе</i>	238
---	-----

<i>Точки воздействия при болях в локтевом суставе</i>	243
---	-----

<i>Точки воздействия при боли в пальцах и запястье</i>	252
--	-----

<i>Теплотерапия при боли в тазобедренном суставе</i>	258
--	-----

<i>Точки воздействия при боли в коленном суставе</i>	265
--	-----

<i>Теплотерапия при боли в стопах</i>	270
---	-----

<i>Движения при заболеваниях суставов</i>	273
---	-----

<i>Боль в плечевом и локтевом суставах. Боли в запястье</i>	274
---	-----

<i>Боль в тазобедренном и коленном суставах. Боли в стопе</i>	283
---	-----

Массаж при артритах конечностей 293

Массаж рук 295

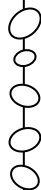
Массаж ног 296

**Глава 5. Упражнения для освоения
правильного дыхания** 301

Дыхание — один из трех
основных факторов здоровья 301

Методы дыхания, практикуемые
во время занятий 303

Задержка и очистка дыхания
в юй-цзя 308



ПРЕДИСЛОВИЕ



В здоровье и в болезни организм неделим. Если болен участок тела, значит, нарушены внутренние и внешние связи и существует недостаток энергии, от которого страдает или будет страдать все тело.

Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии. А врач воздействует на весь канал, по которому энергия должна пройти беспрепятственно. Прохождение, гармонизация, своевременное восполнение энергии и выплеск избытка энергии — вот что обеспечивает душевное равновесие, ясный ум и здоровье тела. Позвоночник и суставы реагируют на закупорку энергии позже, чем кожа или органы дыхания. Боль в суставах валит с ног, не дает разогнуть спину или пошевелить рукой, потому что мы не заметили первые признаки нарушения связей.



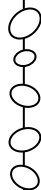
Чтобы обеспечить проводимость каналов, надо расслабить мышцы. Когда суставы больны, мышцы вокруг них воспаляются и давят на нервные окончания. Любое движение вызывает боль и увеличивает напряжение. Но без движения кровь не побежит по сосудам.

Традиционные китайские упражнения для здоровья позвоночника и суставов — это гимнастика, которая постепенно и бережно снимет напряжение мышц и откроет крови доступ к больным суставам.

Для того чтобы пробудить застывшую в болевой точке энергию, надо физически воздействовать на внешние точки тела, находящиеся на одном меридиане с болевой точкой, и мысленно проследивать продвижение энергии по этому меридиану.

Для воздействия на активные внешние точки врач применяет рефлексотерапию. Пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Чтобы задать пробудившейся энергии нужное направление, надо воспользоваться упражнением для развития внутреннего здоровья и природой своего организма: тело способно самопроизвольно и бессознательно выполнять движения, стимулирующие целенаправленное движение энергии. Но и эту природную способ-



ность надо раскрыть с помощью сознательных действий: правильного дыхания, концентрации мышления и, наконец, управления бессознательными движениями.

Эта книга научит вас, как составить единый комплекс для лечения позвоночника и суставов из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

Как работать с книгой

Книга состоит из пяти глав.

Глава 1 обучает методикам динамической гимнастики и статическим упражнениям для возвращения внутренней энергии. В ней вы найдете:

- ⊙ традиционные комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на разные возрастные группы;
- ⊙ практику овладения внутренней энергией;
- ⊙ методику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление суставов.

Главы 2–4 посвящены лечению позвоночника и суставов. В этих главах составлены оздоровительные комплексы, которые включают:

- ⊙ рефлексотерапию при помощи биологически активных точек. Вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях. Сможете определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупунктуры и прижигания;
- ⊙ приемы лечебного самомассажа и традиционного массажа цигун при воспалениях в различных участках опорно-двигательной системы;
- ⊙ динамические гимнастики для лечения различных групп суставов и мышц;
- ⊙ адаптацию традиционных оздоровительных упражнений для лечения позвоночника и суставов.

Глава 5 отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на гимнастику начинаются с дыхательной практики.

Главы 2–4 содержат ссылки на статьи главы 1, в которой даются базовые оздоровительные комплексы. Чтобы правильно выполнить лечебный комплекс для определенной группы суставов и мышц, надо учесть поправки, данные в главах 2–4 к базовому комплексу.

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



Глава 1

ГИМНАСТИКА ЦИГУН И УШУ — ПОСТИЖЕНИЕ МЕТОДОВ



«Не нужно бояться старости, если позвоночник прямой!» — так звучит древняя мудрость учителей цигун. Она передавалась из поколения в поколение устно, ведь гимнастика цигун старше письменности.

Мастера этой гимнастики не сразу пришли к единому названию. Они представляли разные религиозные школы или школы боевых искусств, или практиковали гимнастику как целительство. Но постепенно в названии утвердились два начала: первая часть «ци» под-

разумеает внешнюю энергию и жизненную силу, а «гун» (сокращенно от «гунфу») означает «работа и время, необходимое для достижения цели». Итак, цигун — мастерство управления внешней энергией.

Упражнения цигун столетиями используются для повышения жизненного тонуса и работоспособности, усиления иммунитета, оздоровления всех систем организма.

Учитель цигун говорит вам: «За прохождение гармонизирующего потока ци отвечает ваш позвоночник!» И с этого момента вы всегда будете следить, чтобы изгиб позвоночника не закуporивал канал энергии.

Врач Чжан Чжунцзин в сочинении «Краткое содержание золотого сундука» сказал: «Некоторые люди могут воспитывать в себе осмотрительность, не позволяют вредным влияниям воздействовать на каналы и коллатерали (*боковые кровеносные сосуды. — Прим. ред.*) и распространяться по каналам и коллатералам, не дают им циркулировать по внутренним органам и таким образом вылечиваются...»

Приступая к постижению методов гимнастики цигун, надо помнить:

- энергию ци вы не сможете потрогать, ее надо уловить. Энергия ци будет являться как онемение, жжение, разбухание, ломота и другие ощущения;

- ⊙ нельзя гнаться за быстрым успехом, надо быть внимательным и настойчивым — спешка может нанести вред организму, и вы потеряете веру в цигун;
- ⊙ гимнастика цигун не излечит все болезни — болезни лечит врач. Но цигун сохраняет здоровье.

Что такое энергия ци

Чтобы уловить энергию ци — надо больше узнать о ней. Учитель или врач скажет вам: «Ци — это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела».

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

- ⊙ Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.
- ⊙ Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает — тело знобит, и конечности холодеют.
- ⊙ Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздо-