



# СОДЕРЖАНИЕ

---

**От автора: почему Бодхидхарма • 8**

**Вместо введения:**

**А. Гаврилин:**

**«Ваше здоровье — в ваших руках...» • 10**

**I. МЫ И НАШИ РУКИ • 18**

**II. МАССАЖ • 25**

Массаж меридианов • 27

Точки «скорой помощи» • 30

Точки долголетия • 40

Массаж японской  
оздоровительной системы

джин шин джитсу • 46

Простукивание • 48

36 волшебных ударов ладонями • 51

Шары здоровья • 63

**Глава III. ЦИГУН • 73**

Подготовительные упражнения • 80

Упражнения на расширение энергетических  
каналов пальцев рук • 83

Упражнение для раскрытия каналов меридианов на ногах	• 94
Комплексы цигуна	• 98
Комплексы «Руки Бодхидхармы»	• 99
Ладони Дамо	• 106
Открытые ладони	• 112
Специальные упражнения с Ци	• 119
«Дугообразные руки»	• 127
Алмазный комплекс Бодхидхармы	• 131
Комплекс для плеча «9 движений»	• 139
Комплекс костного дыхания и наполнения костей ци	• 143
«Чань сы цзинь» (наматывание шелковой нити)	• 146
«18 форм Великого предела»	• 163
«Синг шен джуан» — комплекс для шеи, плеч и рук	• 182
«Ладонь пурпурного песка»	• 193
Комплекс тибетского цигуна	• 195

#### **IV. ЙОГА ДЛЯ РУК • 201**

Индийские мудры	• 205
Мудры тибетских лам	• 213
Японские мудры	• 228
Йога для плеча	• 234
Упражнения вьетнамской йоги	• 239

**V. ТАНЬЧЖОН ХОУП — ДРЕВНЕКОРЕЙСКАЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА • 241**

Комплекс

«18 оздоровительных упражнений  
таньчжон хоуп» • 243Специальные упражнения  
таньчжон хоуп для профилактики  
заболеваний мышц и суставов • 251**VI. ВЬЕТНАМСКАЯ СУСТАВНАЯ  
ГИМНАСТИКА КХИ КОНГ ВЕЛИКОГО  
ПРЕДЕЛА • 271**

Базовый комплекс кхи конг • 272

**VII. СУФИЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ РАБОТЫ С РУКАМИ • 276**

Комплекс для рук • 277

Силовая гимнастика • 285

Активирующие упражнения для рук • 289

Траектории • 294

**VIII. ЛЕЧЕБНЫЕ ПРАКТИКИ  
ШАМАНОВ • 307**Упражнения для раскрытия  
кровенного русла • 308**IX. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ  
МОЗГА • 311**Комплекс «10 пальчиков для развития мозга  
и улучшения памяти» • 314

Комплекс «11 упражнений пальцев рук  
для тренировки мозга» • 319

Комплекс «Пальцовки» • 323

Нейрогимнастический комплекс • 324

**Х. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
АРТРОЗА, АРТРИТА, ЗАПЯСТНОГО  
СИНДРОМА И ДРУГИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ РУК • 333**

Специальные комплексы  
для профилактики и лечения  
синдрома запястного канала, артрита  
и бурсита кисти, пальцев,  
локтя и плеча • 335

Комплексы упражнений с палкой и мячом  
при заболеваниях и травмах верхних  
конечностей • 395

Комплекс «10 упражнений с палкой» • 399

**ХІ. ЛЕЧЕНИЕ РУКАМИ • 407**

Специальные упражнения для развития  
чувствительности рук • 409

Рэйки – самоисцеление руками • 429

Бесконтактное лечение • 443

**Алфавитный указатель • 445**

Все комплексы и упражнения  
в этой книге подобраны  
специалистом по китайской  
гимнастике, писателем  
А. Ушаковым  
и одобрены врачом высшей  
категории  
А. Гаврилиным.

## ОТ АВТОРА: ПОЧЕМУ БОДХИДХАРМА

---

**Е**сли верить легендам, то комплекс «Руки Бодхидхармы» был создан самим патриархом чань-буддизма.

Как известно, он был сыном короля, который правил одним из индийских царств с 438 по 460 год.

Полученное им образование (он изучал традиционные индийские воинские искусства, древние Веды и буддизм) соответствовало его высокому положению.

Его желанием было познать истину, и он предпочитал пышные празднества уединению и размышлению во время длительных прогулок по саду.

Стремление проникнуть в сущее и познать новое привело его к углубленному изучению буддизма.

Волею судеб в 527 году он оказался в Китае.

После долгих странствий по Поднебесной Бодхидхарма поселился рядом с монастырем Шаолиньсы в священных горах Суншань.

Именно там, в одной из пещер, Дамо, как его называли в Китае, провел в медитации девять долгих лет.

Получив Просветление, он хотел было покинуть пещеру, но... не смог встать с места. Да и руки оставляли желать много лучшего.

Однако Дамо не отчаивался.

Используя технику индийской йоги и приобретенные в Поднебесной знания даосских практик, он не только вернул себе здоровье, но и приобрел фантастическую силу.

Более того, основываясь на собственном опыте, он написал два трактата: «Ицзинь-цзин» («Книга об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Книга о промывании костного и головного мозга»).

В них он рассказал о том, как развивать и применять внутреннюю энергию для улучшения здоровья.

Покоренные его подвигом монахи попросили его заниматься с ними.

Занимаясь упражнениями «Ицзинь-цзина», монахи обнаружили, что они не только укрепили здоровье, но и развивали физическую силу.

В чудесном восстановлении Бодхидхармы кроется великий смысл: не надо никогда отчаиваться и терять надежду.

Понятно, что никогда мы не сможем точно узнать то, что преподавал Бодхидхарма.

Тем не менее мы имеем возможность познакомить наших читателей с теми приписываемыми ему и его ученикам упражнениями, которые весьма успешно практикуют во всем мире и в наше время.



## ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ. А. ТАВРИЛИН: «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ У ВАС В РУКАХ...»

---



**У** тех, кто слышал легенду о Бодхидхарме, возникают закономерные вопросы: не сказка ли это? А если нет, то в чем же кроется секрет этих упражнений?

Конечно, это сказка, поскольку никто не может просидеть без движения девять лет.

Но эта сказка, как и многие другие, имеет определенный смысл: если человек захочет быть здоровым, то обязательно им будет.

И в значительной степени это зависит от состояния ваших рук, работе с которыми Бодхидхарма уделял столь важное внимание во время своего восстановления.

Причем не только от их состояния, но и от того влияния, которое они оказывают на весь организм.

Рука всегда приковывала к себе внимание, поскольку ассоциировалась с порядком, который установлен на Земле человеком: пять пальцев левой кисти представляют собой царство Закона, а пять пальцев правой — царство Силы.

Наши предки видели в ладони некий совершенный элемент и считают, что китайский алфавит возник как прием описания переплетенных рук и скрещенных пальцев.

По свидетельствам археологов, внутренние стены египетских пирамид были покрыты барельефами с изображениями священных жестов, которые являлись прообразами древнеегипетских иероглифов.

Подобные изображения можно встретить и в раскопках древних цивилизаций на территории Латинской Америки.

Эти движения и положения рук люди стали использовать еще в древности, чтобы не утратить душевное равновесие.

И в этом нет ничего удивительного.

По рукам и ногам проходят энергетические меридианы, связанные с внутренними органами.

Китайские врачи убеждены, что если у человека все в порядке с проходимостью этих самых меридианов, то не будет проблем с кровообращением и самочувствием.

Исследованиями также подтверждено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Большинство людей даже не догадываются, какая могучая сила заключена в наших руках.

Именно они могут вносить изменения в окружающий мир, преобразовывая его.

Большой палец выполняет особую функцию. Область мозга, которая связана с его чувствительностью и координацией, гораздо обширнее других.

Он же является ключом к пониманию характера человека.

Если человек способен отставлять большой палец от остальных под прямым углом, это значит, что данная личность идет по жизни искренне и с разумом, открытым для новых знаний.

В случаях, если такой угол не более 20 градусов, то индивидуум в своих действиях скован и зажат.

Чем подвижнее большой палец у человека, тем он решительнее и активнее.

Указательный палец является выразителем воли личности, отвечает за гармонию, связан с энергией, концентрирующейся в самом центре лба.

Средний палец обладает энергией, находящейся у основания шеи, является пальцем, ответственным за действия.

Безымянный палец связан с энергией, что находится в области сердца, ответственен за чувства и творчество.

Мизинец связан с энергией, что исходит из области солнечного сплетения, влияет на коммуникацию человека, умение общаться и слушать собеседника, отражает состояние разума и способность к рассуждению.

Известно, что энергетика, проходящая сквозь пальцы, способна улучшить наше состояние.

На руках находятся проекции органов человека. Каждый палец связан с определенным органом.

Легкое воздействие на пальцы способствует избавлению от некоторых недугов эмоционального и физического свойства.

Именно поэтому состояние рук, на пальцы которых выходят основные энергетические каналы, невозможно переоценить. Далеко не случайно на Востоке есть поговорка «Ваше здоровье в ваших руках...»

Но и это еще не все, поскольку современной медициной доказана теснейшая связь между кистью и центральной нервной системой.

Таким образом, выполняя любые упражнения с руками, мы, так или иначе, оказываем оздоровительное воздействие на весь организм.

Это абсолютно безопасный и эффективный способ активизации микроциркуляции и укрепления мышечного корсета. Упражнения создают надежное подспорье для сохранения нормального функционирования опорно-двигательного аппарата в целом, а также помогают в коррекции ряда нарушений.

Особенно они важны при остеохондрозе, артрозе, артритах, восстановлении после травм, нарушениях кровообращения и многих других заболеваниях.

Польза будет независимо от того, делаете ли вы упражнения для рук или что-то делаете руками.

Поскольку существует обратная связь, и, что бы вы ни делали руками, вы, так или

иначе, работаете со всеми органами, мышцами, суставами и, что самое важное, с мозгом. Поэтому любое новое движение положительно сказывается на нейрогенезе.

Что же касается «волшебных» упражнений Бодхидхармы...

Ничего особо таинственного в них нет.

Восточная медицина считает, что ци, циркулируя по энергетическим каналам тела, способствует движению крови, лимфы и питательных веществ в организме.

Равномерное движение по телу крови и питательных веществ поддерживает жизнедеятельность человека в норме и позволяет организму функционировать.

Если циркуляция ци в организме на каком-либо участке нарушается, то нарушается и кровообращение в этом месте.

Таким образом, все патологические изменения, которые происходят в мышцах и сухожилиях и являются источником болевых синдромов, возникают вследствие неправильной циркуляции ци.

Нормализовать движение ци можно такими методами восточной медицины, как цигун, йога, массаж, иглотерапия, прижигание.

Если мы напряжем какую-нибудь часть тела, то к ней начнется активный приток крови, что обычно проявляется в появлении тепла.

При расслаблении этой части тела собравшаяся там кровь растекается по близлежащим областям, вследствие чего и в них возрастает циркуляция крови.

Процесс сопровождается расширением сосудов, и посредством раздражения

периферических рецепторов происходит воздействие на весь организм.

Таким образом налаживается общее кровообращение во всем теле.

При нагревании кровь эффективнее разносит биологически активные вещества.

Так теплолечение посредством сосудистой реакции воздействует на ткани и органы.

В результате нагрева тканей изменяются скорости биохимических реакций, активность ферментов, проницаемость гистогематических барьеров.

Ускоряются обменные процессы, повышается клеточная проницаемость.

Улучшение кровотока стимулирует регенерацию эпителиальной, костной, соединительной и других тканей.

Китайцы предпочитают говорить в данном случае о внутренней энергии ци, которая вместе с кровью собирается в напряженном участке.

При этом они считают, что напряжение должно быть небольшим, так как большое напряжение сжимает каналы и препятствует потоку энергии.

Именно поэтому в цигуне мы довольно часто направляем кровь (ци) в нужный нам участок сознанием и напрягаем ту или иную часть тела в своем воображении.

Иными словами, все упражнения цигуна носят медитативный характер.

Важным условием успеха является ежедневное выполнение комплекса упражнений.

За счет систематического выполнения рекомендованного комплекса упражнений удается добиться улучшения кровообращения,

повышения скорости обмена веществ; укрепления мышечного корсета, увеличения амплитуды движений в больных суставах, уменьшения болевого синдрома, устранения нервного напряжения, нервозности и повышения когнитивных функций.

Именно в этом и заключается ценность комплексов цигуна, которые оказывают оздоровительное действие на весь организм, включая лечение и профилактику практически при всех заболеваниях рук.

И именно поэтому нельзя переоценить ту пользу, которую приносит работа с руками, поскольку она направлена на улучшение кровообращения не только в них, но и во всем организме.

И наилучшим примером того служит пальчиковая гимнастика, с помощью которой мы оздоравливаем наш мозг.

Тем не менее в нашей книге мы даем и специализированные комплексы, предназначенные для лечения и профилактики артрита, артроза, туннельного синдрома и других болезней рук.

Конечно, мы не ограничивались только одной шаолиньской техникой Бодхидхармы и его последователей и дали комплексы как китайских, так и суфийских, индийских, корейских, вьетнамских и шаманских практик.

Особая ценность предлагаемых в книге комплексов и упражнений заключается не только в их высокой эффективности, способной оказать значительную помощь практически при любых заболеваниях рук, но и в простоте их исполнения.

Особенно если учесть тот факт, что многие упражнения можно выполнять за рабочим столом, в транспорте, при просмотре телевизора и во время прогулки.

Так что, в добрый путь, уважаемые читатели, и всегда помните, что ваше здоровье в ваших руках...

В  
М  
Е  
С  
Т  
О  
  
В  
В  
Е  
Д  
Е  
Н  
И  
Я





## МЫ И НАШИ РУКИ

---

**К**ак мы уже говорили, наши руки представляют собой не только весьма чувствительный «прибор», способный находить нарушения биополя или места с отрицательной и положительной энергией, но и мощный инструмент для поддержания здоровья всего тела.

Тренировкой рук достигается открытие энергоинформационных каналов в ладонях и пальцах рук, возможность создания устойчивого потока биоэнергии между ладонями и повышение биолокационной чувствительности кистей.

В процессе тренировок вырабатывается способность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком.

При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме сверхчувствительного приема.

Не следует забывать о том, что «тренированные» руки способны также «впитывать» в себя сигналы заболеваний.

Они начинают работать как биологическое приемно-передающее устройство.

И прежде чем перейти к работе с комплексами, давайте посмотрим, в чем же заключается важность наших рук с точки зрения восточной медицины.

Как известно, в нашем теле различают 12 основных энергетических каналов, соединяющих внутренние органы с поверхностью тела.

Из 12 главных меридианов шесть проходят по ногам и телу, еще шесть — по рукам и телу. Нет ни одного меридиана, который бы проходил и по рукам, и по ногам.

По рукам проходят следующие меридианы.

### **Меридиан тройного обогревателя**

Он обеспечивает основные обменные процессы в организме. Начинается у ногтя безымянного пальца и заканчивается у внешнего края брови.

Насчитывает 23 активные точки. Спаренным к нему является меридиан перикарда.

Этот канал является координатором работы всех внутренних органов.

### **Меридиан толстого кишечника**

Принадлежит к первоэлементу «Металл» и насчитывает 20 точек.

Эта энергетическая система начинается на кончике указательного пальца и оканчивается у противоположной части носа.

Спаренный к нему — меридиан легких.

Это основной канал вывода отходов и токсинов из организма.

### **Меридиан сердца**

Меридиан относится к первоэлементу «Огонь». Спаренным к нему считается меридиан тонкого кишечника.

Начинается меридиан в районе подмышки и оканчивается на мизинце. Он проходит по внутренней поверхности руки и содержит 9 точек.

Состояние этой энергетической системы напрямую влияет на сердечно-сосудистую, эндокринную и пищеварительную системы.

### **Меридиан перикарда**

Меридиан относится к первоэлементу «Огонь». Спаренным к нему — меридиан тройного обогревателя.

Траектория очень близко проходит с меридианом сердца. Начинается у четвертого подреберья и оканчивается на кончике среднего пальца руки.

Насчитывает всего 9 активных точек.

Влияет на работу сердца и сосудов, психологическое состояние и состояние органов дыхания.

## Меридиан легких

Принадлежит к первоэлементу «Железо», содержит 11 активных точек.

Первая точка расположена в районе подключичной ямки, а последняя — у ногтя большого пальца руки.

Спаренным к нему — меридиан толстого кишечника.

Состояние меридиана имеет большое влияние на иммунную систему, систему дыхания, выделительную систему, состояние кожи и волос на голове.

## Меридиан тонкого кишечника

Меридиан относится к первоэлементу «Огонь», проходит по внешней стороне руки и плеча.

Начинается у ногтя мизинца и оканчивается у козелка уха. На меридиане расположено 19 активных точек. Спаренным к этому каналу является меридиан сердца.

Состояние меридиана влияет на органы ЖКТ и работу сердечно-сосудистой системы.

## Меридиан легких

Принадлежит к первоэлементу «Железо» и содержит 11 активных точек.

Первая точка расположена в районе подключичной ямки, а последняя — у ногтя большого пальца руки. Спаренным к нему — меридиан толстого кишечника.

Состояние меридиана имеет большое влияние на иммунную систему, систему дыхания, выделительную систему, состояние кожи и волос на голове.

На самом деле функционал любого меридиана всегда значительно шире, чем функции того органа, которому он соответствует.

Во-первых, он влияет на соответствующий орган.

Во-вторых, на все органы и системы, в районе которых он проходит.

В-третьих, на другие меридианы и зависящие от них органы.

Если у человека вовлекается в болезненный процесс или ослабляется тот или иной меридиан, это не значит, что проблемы только в нем.

Остальные меридианы тоже участвуют в этом процессе в той или иной мере.

Как только идет общее снижение энергетики в организме, то у таких людей повышается риск возникновения тех или иных болезней.

Любая боль на том или ином участке нашего тела говорит о застое крови в этом месте и снижении энергетики заболеваний.

Именно поэтому восточная медицина основные усилия обращает не на борьбу с бактериями, а на поддержание энергетики каналов на должном уровне.

### **Что делает каналы проходными?**

Воздействие на активные точки, массаж, банки, физические упражнения, цигун, йога

и лекарственные препараты — все это обеспечивает попадание свежей крови во все органы и ткани.

Активные каналы состоят из активных точек.

Воздействием на эти точки можно добраться до всех органов, нормализовать их состояние и обеспечить продуктивную работу.

Кроме внешнего расположения, все энергетические меридианы имеют внутреннюю топографию.

Понятно, что воздействовать на внутренние участки довольно сложно.

Гораздо проще работать с точками, расположенными на поверхности.

Если у человека есть серьезные заболевания, то они проявляются на теле человека или в области активных точек.

Если болезни проявляются снаружи, значит, есть и обратная связь.

Через меридианы и активные точки мы можем регулировать работу внутренних органов и улучшать свое психологическое состояние.

Более того, работа с руками напрямую связана с мозгом и способна не только развивать, но и оздоравливать его.

Активные меридианы — это мост, который соединяет психологию и физиологию человека в единое целое. А активные каналы объединяют все функции организма.

Если у человека болят суставы и позвоночник, то это в восточной медицине считается не самой опасной проблемой.

При серьезном подходе к оздоровлению все можно восстановить. И тому есть немало примеров.

Если же поражены внутренние органы, то для восстановления придется приложить гораздо больше усилий, времени и настойчивости.

Дело, как видите, за малым, главное — проявить настойчивость.

И проявлять её мы будем при помощи изучения приемов массажа, комплексов цигуна, йоги и специальных физических упражнений.



## МАССАЖ

---

**Ц**елители древности применяли различные массажные техники работы с точками тела: легкие поглаживания, надавливания, применение иглок, ввинчивание.

С помощью подобных манипуляций лечили множество заболеваний всех систем организма.

Мы уже говорили о том, что для выявления проблемных зон организма следует пройти по каждому меридиану, находя наиболее болезненные места, после чего можно приступить к массажированию этих точек.

Понятно, что для профилактики желательно проходить по всему меридиану.

### **Что для этого нужно?**

Открыть атлас с системой меридианов и приступить к их нахождению на руках.



Понятно, что в нашей книге мы не можем дать полную картину подобной работы, но пример приведем.

Пожалуй, ограничимся рассказом о точках, которые отвечают за наиболее распространенные болезни.

Начнем с ладони.

## Ладонь

Пользуясь схемой, вы легко поймете, какие точки на ладонях следует стимулировать для избавления от заболевания конкретного органа.

Зная места на руках, мы можем избежать многих недугов и их проявлений: болей в плечах и спине, стресса и запора.

Попробуйте эти несложные упражнения, и вы убедитесь в их эффективности!

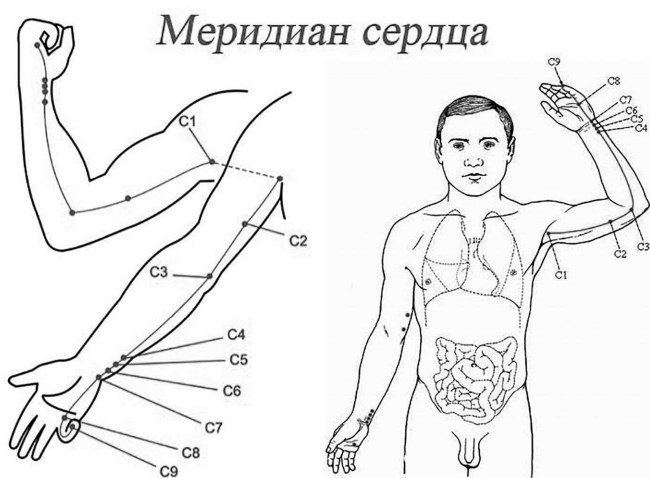


Помимо большого пальца, массаж можно проводить любым неострым предметом до тех пор, пока стимуляция данной точки не станет безболезненной.

Также можно делать небольшие круговые движения.

## МАССАЖ МЕРИДИАНОВ

Для примера возьмем меридиан сердца, который отвечает за состояние сердечно-сосудистой, эндокринной и пищеварительной систем.



Кроме того, эти точки рекомендуют задействовать при сахарном диабете и гипертонической болезни.

Меридиан сердца проходит по внутренней стороне руки.

Он начинается в районе подмышки в точке С1, затем опускается по внутренней

стороне плеча — точка С2, локтевого сустава — С3, предплечья — 4 точки: С4, С5, С6, С7.

Далее проходит по ладони (точка С8) и оканчивается у ногтя на мизинце с внутренней стороны точкой С9.

Пик активности меридиана сердца находится в диапазоне от 11 до 13 часов.

Минимальная активность канала — с 23 до 1 часа ночи. Именно поэтому в этот период уже надо спать.

На меридиане сердца расположено 9 акупунктурных точек.

Направление потока в меридиане — от плеча к мизинцу.

## Как делать массаж?

Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу с усилием до жара вначале на левой, а потом на правой руке.

После растирания найдите пульс на запястье, посчитайте частоту сердечных сокращений.

Если сердце бьется часто и сильно, его нужно успокоить. Для этого промассируйте медленно и сильно область запястья между первой и второй складочкой.

Если пульс редкий и слабый, сердце нужно тонизировать.

Для этого быстро и легко сдавливайте самый кончик мизинца у локтевого ложа, а затем напрягите горло.

Будьте аккуратны — может подняться артериальное давление.

Второй способ — это массаж активных точек интенсивными надавливающими движениями в течение 3–5 минут пальцами или любыми подручными средствами (палочкой, тупым концом ручки или карандаша, кончиком ключа, спичкой, затупленной зубочисткой).

И, наконец, третий способ — простукивание точек кончиками пальцев вдоль меридиана.

Во время такого массажа вы должны почувствовать несильную боль в зонах этих биологически активных точек.

Через некоторое время боль начнет уменьшаться, а когда она начнет утихать или совсем исчезнет, желательно прогреть эти точки.

Избыток или недостаток горького может провоцировать заболевания сердца, тонкого кишечника и эндокринной системы. Поэтому следует уделять внимание своему рациону, делать его сбалансированным и питаться качественными продуктами.

К продуктам с горьким вкусом относятся кофе, чай, какао, вино, тимьян, базилик, семена кунжута. Этих продуктов немного, но они важны для здоровья человека.

Работая с активными точками, надо знать, что среди них есть те, которым можно уделять больше внимания.

На меридиане сердца таких точек две.

### *Шэнь-мэнь (С7)*

В Китае ее называют «Врата духа».

Точка расположена на переднепястной складке в месте пересечения воображаемой

линии между мизинцем и безымянным пальцем.

**Показания.** Массаж точки С7 показан к применению при болях в области сердца, нарушении ритма, гипертонии, болезнях сосудов, стрессе, гипотонии, гепатите и холецистите. Воздействие на шэнь-мэнь поможет при восстановлении после инфаркта.

Стимуляция точки С7 помогает для регуляции и усвоения организмом кальция и селена, а также витаминов Е и В<sub>12</sub>.

Прорабатывать точку С7 следует по 1 минуте на каждой руке, 3–5 раз в день на протяжении месяца, а при восстановлении после инфаркта нужно продолжать работу 2–3 месяца.

### *Шяо-фу (С8)*

Точка расположена на ладонях обеих рук. При сжатии ладони в кулак кончик мизинца укажет на эту точку.

**Показания:** применяется при болях в сердце и для улучшения психоэмоционального состояния.

Разминать точку следует от 30 до 60 секунд на каждой руке несколько раз в день.

Точно так же следует работать и с другими меридианами.

## **ТОЧКИ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»**

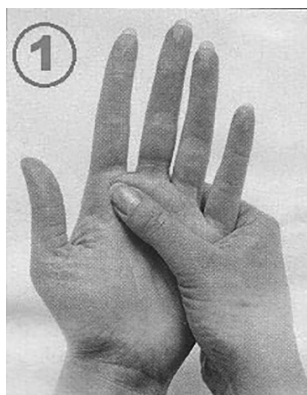
На всех меридианах есть так называемые точки скорой помощи, воздействуя

на которые можно практически сразу облегчить неприятные симптомы.

Их массаж проводится медленными кругообразными движениями подушечки большого пальца. Так вы посылаете страдающему органу сигналы, чтобы энергия беспрепятственно пошла к нему.

## Простуда

Чтобы облегчить симптомы простуды или сенной лихорадки, найдите «болезную точку», которая находится на ладони между основаниями среднего и безымянного пальца.



Большим пальцем другой руки в течение двух минут массируйте эту точку круговыми движениями по часовой стрелке и против.

Этот массаж хорошо действует, если из-за синусита у вас болит голова в области глаз и носа.

Чтобы очистить заложенный нос, в течение нескольких секунд крепко сжимайте кончики всех пальцев вместе, а затем разжимайте.

При насморке, больном горле и заболеваниях придаточных пазух носа также поможет мягкий массаж подушечек пальцев (несколько раз в день по 3–4 минуты).

## Боль в спине

Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая кончиком ногтя.

Эта часть кисти соотносится с позвоночником. Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник.

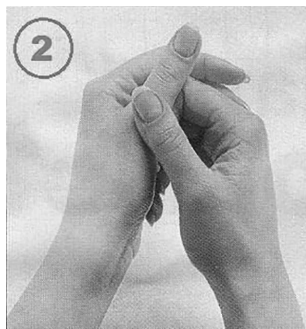
По очереди на обеих руках несколько раз сделайте массаж этого отдела.

Затем найдите точку солнечного сплетения в середине ладони и нежно помассируйте ее.

Соответствующими зонами для массажа являются также точки позвоночника и плеч.

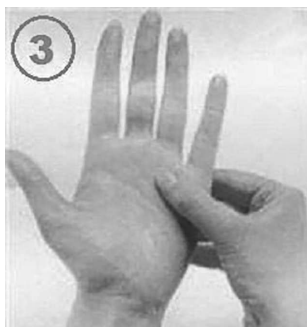
Они расположены на наружной стороне большого пальца и в зоне под корнями пальцев.

Если ощущаются боли в рефлекторных зонах, то жмите до тех пор, пока они не исчезнут.



## Боль в плечах

Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца. Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке.



Боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой, поэтому для начала необходимо выяснить, в чем причина вашей боли.

## Стресс

Чтобы избавиться от стресса, помассируйте ладони, как показано на фото.



Массируйте также точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони.

Кончиком большого пальца круговыми движениями массируйте эту точку в течение 2–3 минут.

**Антистрессовые точки** — это точки солнечного сплетения, щитовидной железы, почек и печени.

Очень важную роль во время беспокойства, стресса, при нервном раздражении играет солнечное сплетение, которое, как и щитовидная железа, управляет вегетативным равновесием человека, то есть регулирует смену напряжения и разрядки.

Массаж точек печени и почек активизирует иммунную систему.

Оптимальный эффект дает трехминутный массаж несколько раз в день.



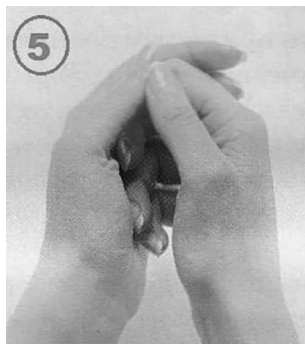
## Головная боль

Чтобы почувствовать быстрое облегчение, прощупайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем другим большим пальцем массируйте это место.

Повторите то же самое с другой рукой.

Также необходимо 3–4 минуты массировать по очереди рефлексорные зоны головы и плеч на обеих руках.

Они расположены, соответственно, на внутренней стороне большого пальца.

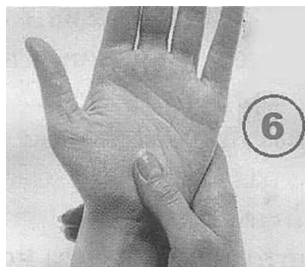


## Синдром раздраженного кишечника

Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу.

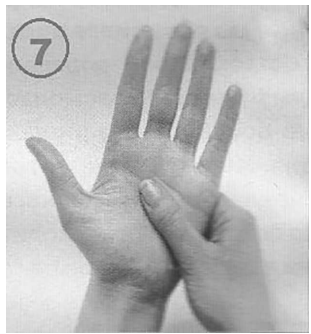
Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой.

Еще один эффективный способ избавиться от несварения — стимуляция соответствующих точек на ступнях.



Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

### Запор



Массируйте ладонь по диагонали от основания большого пальца к мизинцу — здесь расположены «точки кишечника».

Массируйте одну ладонь в течение одной минуты, повторите то же самое с другой ладонью.

Тот, кто страдает повышенной кислотностью, запорами или вздутием живота, должен регулярно стимулировать зоны желудка и кишечника.

Вы найдете их на обеих руках вокруг основания большого пальца.

### Глаза

Долгое чтение, длительная езда за рулем или работа на компьютере могут вызвать перенапряжение глаз.

Мгновенная помощь: массаж зон глаз на средних и указательных пальцах.

Сначала помассируйте одну руку, затем другую. Это принесет ощутимое облегчение.

## **Кожа**

Состояние кожи тесно связано с состоянием тонкой и толстой кишок и печенью (последняя точка — только на правой ладони).

Если пищеварение и выведение ядов из организма дают сбои, это отражается на коже лица: появляются прыщи, угри.

Поэтому массаж этих трех зон так важен для нашего внешнего вида.

## **Зоны кровообращения**

Они находятся на тыльной стороне обеих рук в бороздках между пястными костями.

Массируйте эти зоны на каждой руке.

## **Хороший сон**

Простимулируйте точки, соответствующие зоне головы, которые расположены на внутренней части больших пальцев, и зоне солнечного сплетения — в середине поверхности ладоней.

Нажимайте мягко точки и сконцентрируйтесь при этом на вашем дыхании.

## **Точка хорошего самочувствия**

Она находится в зоне солнечного сплетения на внутренней стороне ладони.

Сложите ладонь так, как будто вы несете в ней воду, и нажмите большим пальцем точно в центр.

Массаж действует успокаивающе и расслабляюще.

Стресс, страхи, нервозность быстро исчезают.

### **Зубная боль**

Точка первой помощи расположена на тыльной стороне ладони под указательным пальцем.

Следует иметь в виду, что массаж хотя и уменьшит зубную боль на какое-то время, но не заменит визит к врачу.

### **Проблемы с менструацией**

Если у вас возникли боли в нижней части живота, не хватайтесь сразу за болеутоляющие таблетки.

Промассируйте одну за другой рефлекторные зоны головы и половых органов при помощи равномерного нажима.

Это помогает снять спазмы.

Эффект снятия напряжения усилится, если вы во время массажа спокойно полежите.

### **Массаж при болезнях печени**

Китайские целители используют указательные пальцы для диагностики и лечения печени, они их называют «пальцами печени».

Используя работу с указательным пальцем, можно проверить здоровье печени.

П  
О  
Ч  
К  
И

«  
С  
К  
О  
Р  
О  
Й

П  
О  
М  
О  
Щ  
И  
»

Для этого: расправить ладонь, с силой распрямить пальцы и, удерживая их в напряжении, нужно постараться согнуть указательный палец.

Если все получилось и остальные пальцы не стали сгибаться вместе с указательным пальцем, значит, работа печени в норме.

Если пальцы стали сгибаться вместе с указательным, то это говорит о том, что требуется укреплять печень.

Для этого необходим ежедневный массаж указательных пальцев длительностью 2–3 минуты по несколько раз в день.

Полезно по 5 минут утром и вечером активизировать этот орган силовыми специальными упражнениями. Для этого надо сцепить перед грудью оба указательных пальца и пытаться мощно растянуть руки в стороны.

При этом важен ритм дыхания: натяжение — вдох через нос, ослабление — спокойный выдох.

## **Массаж при насморке**

При насморке надо найти болезненную точку на большом пальце левой руки — середине его верхней фаланги, около кожного завитка, и прикрепить к ней пластырем зерно гречихи или зеленого гороха (в случае сильного насморка).

Периодически следует нажимать на прикрепленное зернышко. Насморк быстро пройдет. Такой метод может быть и профилактикой в сезон простудно-вирусных заболеваний.

## Массаж при болезнях коленей

При проблемах с коленями (болят или плохо сгибаются), особенно у людей в солидном возрасте, нужно массировать средние суставы безымянного и среднего пальцев.

Эти суставы пальцев являются точками соответствия коленям, причем правому колену соответствует сустав безымянного, а левому — сустав среднего пальца.

При заболеваниях коленей нужно на суставы среднего или безымянного пальцев закрепить при помощи пластыря семена моркови, красного перца или помидора.

## Точечный массаж кистей от усталости

При интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, сильной утомляемости снять большое напряжение и усталость, расслабиться поможет точечный массаж кистей.

Делать массаж можно как на работе, так и по дороге домой и дома, тем более что много времени это не отнимает, а силы восстанавливает.

Массировать нужно мизинец левой руки указательным и большим пальцами правой.

Начинать нужно с фаланги с ногтем и, надавливая, продвигаться к основанию пальца, проходя так весь мизинец.

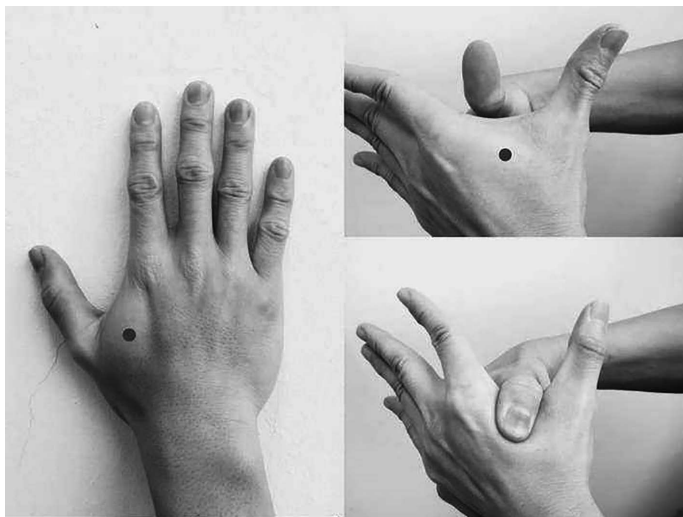
Массировать поочередно большие пальцы рук. Техника подобна предыдущей: начинать нужно с фаланги с ногтем и продвигаться к основанию пальца, массируя палец всей кистью.

Подобные методы можно использовать и для улучшения работы различных органов, необходимо только найти точку соответствия.

## ТОЧКИ ДОЛГОЛЕТИЯ

### Хэ-гу

Точка хэ-гу расположена в ямке на внешней стороне кисти между большим и указательным пальцами.



Эта зона в восточной медицине считается точкой «скорой помощи». Хэ-гу находится на меридиане толстого кишечника.

Она, как и этот важный орган, оказывает положительное влияние на весь организм.

Нажимая на эту зону, можно устранить головную и зубную боль, боль в животе, а также

при невритах и невралгиях в руках от кисти до плеча.

Улучшить слух, зрение, избавиться от многих заболеваний носа (синусит, ринит, гайморит) также поможет воздействие на эту зону «скорой помощи». Если при первых симптомах простуды воздействовать на этот участок ладони, то через 2 дня от простуды не останется и следа.

Большой эффект наступает тогда, когда присоединить воздействие на точку цзу-сань-ли.

При нарушении пищеварения, изжоге, тошноте, икоте, рвоте зона хэ-гу также поможет избавиться от неприятных явлений.

Почувствовав слабость, упадок сил, начните сразу нажимать на этот участок руки. Через пару минут к вам вернуться силы и энергия.

Если нарушена чувствительность в конечностях, также следует использовать эту точку.

Восстановление свободной циркуляции ци будет способствовать устранению застоя крови во всем организме, а значит, возвращению чувствительности.

Прорабатывать ее следует большим пальцем другой руки в течение одной минуты.

Сначала на одной, потом на другой руке.

### **Техника выполнения нажатия**

Укалывание, можно тупым концом карандаша надавливать на глубину 1–1,2 миллиметра.

**Прижигание:** 5–10 минут прогревать сигаретой мокса.



**Показания.** Кроме лечения вышеуказанных недугов, массаж точки показан при таких серьезных заболеваниях.

Заболевания толстого кишечника и легких.

Сухость во рту, желтушность склер, онемение кистей и всей руки.

Парализация мышц одной половины лица, скованность языка, бельмо, отечность лица.

Шум в ушах, снижение слуха, глухота.

Потеря сознания, кома, судороги, эпилепсия, апоплексия.

Любая головная боль и боли позвоночника

## Сань-инь-цзяо

Эту точку называют пересечением трех ножных инь-каналов: меридиана печени, меридиана почек и меридиана поджелудочной железы.

Находится она на внутренней поверхности голени ног.

**Показания.** Точка снимает головные боли, устраняет бессонницу, отечность и боли в ногах, устраняет мышечную слабость. Помогает поддерживать эластичность кожи, а также улучшает цвет лица и запускает процессы омоложения.

Помимо этого, восстанавливает репродуктивную функцию у мужчин.

Снимает воспаления и нервное напряжение, влияет положительно на функцию пищеварительного тракта, на почки и мочевой пузырь.



Массаж этой точки выравнивает любой дисбаланс в организме.

Точка для восполнения ци и крови, что, в свою очередь, помогает избавиться от половой холодности, возродить романтические отношения.

### Цзу-сань-ли

Эту точку называют точкой долголетия или точкой от ста болезней.

Жители Японии прозвали ее точкой от ста недугов, а китайцы окрестили эту точку по-разному: «райские врата», «божественное долголетие», «источник молодости и красоты».

Рекомендуется массировать точку долголетия утром.

Следует сделать 9 круговых массажных движений пальцами на каждой ноге по часовой стрелке.

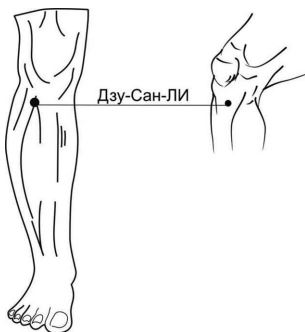
Массаж желательно повторить 9 раз.

Утренний массаж точки долголетия называют стимулирующим.

Вечерний сеанс массажа активной точки долголетия (во второй половине дня) называют исцеляющим.

Отличается он от стимулирующего тем, что движения выполняются против часовой стрелки.

**Показания.** Точка цзу-сань-ли считается особой по той причине, что расположена



на меридиане ЖКТ, а это 3/4 элементов иммунной системы, более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы.

Однако главным преимуществом активации точки является приостановка процессов старения.

Естественно, омоложение не наступит, однако в связи со значительным повышением энергетики исчезают вторичные признаки старения и увеличивается продолжительность жизни.

Эта точка укрепляет организм, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, излечивает желудок от гастрита.

Способствует нормализации АД, уровня инсулина, защищая от сахарного диабета, исцеляет от всех видов головных болей, невроза, депрессии, бессонницы.

Укрепляет память, активизирует мышление, отдаляет старение клеток мозга.

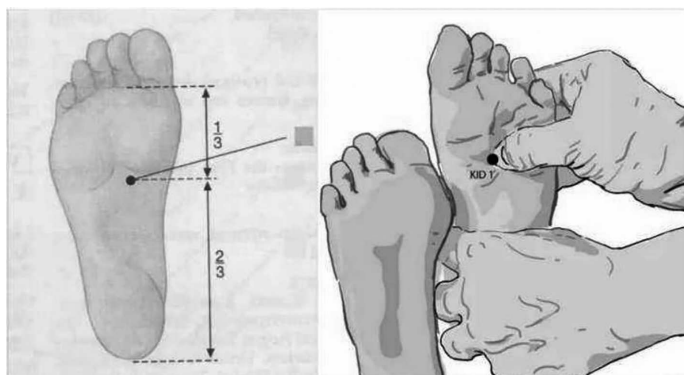
Приводит в норму гормональную систему. Помогает восстановиться после инсульта.

**Противопоказания:** инфаркт, онкология, высокая температура.

## Юнь-Цуань

«Бурлящий родник», именно так называют на Востоке третью точку молодости и долголетия.

Она расположена на стопе между II и III плюсневых костями, в углублении, которое образуется при поджимании пальцев.



Ступни, как говорил знаменитый даос Хань Сюйцу, «дышат постоянно и непрерывно», имея в виду постоянный обмен энергиями между землей и телом.

И это на самом деле так, поскольку именно через эти точки энергия земли поступает в наше тело.

Точка юн-цюань отвечает за работу почек, но это не единственная ее функция.

Главное ее предназначение — это высвобождение отработанной энергии.

С ее помощью можно устранять закупорки потока энергии в теле, которые приводят к серьезным заболеваниям.

Специалисты утверждают, что короткий ежедневный массаж этой точки способен отодвинуть старость и болезни на долгие годы.

**Показания.** Массаж точки юн-цюань помогает при головной боли, головокружениях, шуме в ушах, затуманенном зрении, снижении памяти и слуха, боли в теменной области головы.

При сердцебиении, бессоннице, беспокойствах, чувстве страха, тоске, сонливости.

При потере сознания, шоке, солнечном ударе, судорогах, эпилепсии, истерии, беспричинном гневе, в качестве первой и неотложной помощи.

При болезнях горла, боли и отечности дыхательных органов, потере голоса, сухости во рту, носовых кровотечениях, одышке, кашле.

При плохой работе почек и кишечника. При недержании мочи (слишком темная или очень светлая), задержке или частом мочеиспускании.

Поносе и запорах, слабом аппетите или его отсутствии, ощущении голода на сытый желудок, плохом обмене веществ.

## **МАССАЖ ЯПОНСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЖИН ШИН ДЖИТЦУ**

Массажу пальцев рук, который помогает справиться со стрессом, болезнями и недомоганием, в этой системе придается большое значение.

Восточные мудрецы уверены в том, что массаж пальцев по технике джин шин джитцу помогает открывать чакры, усиливать биополе, устранять дисбаланс позитивной и негативной энергетики в организме.

Массировать надо нежно и спокойно. Не нужно давить на пальцы изо всех сил.

Идеальное время воздействия на пальцы — около пяти минут.

Самая важная зона пальцев — подушечки. С ними стоит быть особенно нежными.

Можно гладить пальцы продольно или же слегка нажимать на них.

### **Мизинец**

Стимуляция мизинца помогает улучшить работу головного мозга, усилить творческий потенциал.

На эмоциональном уровне массаж мизинца позволяет настроить связь с высшими духовными силами и побороть беспокойство и стресс.

### **Безымянный**

Считается, что безымянный палец связан с сердцем и легкими.

Он отвечает за дыхание, нормальную работу желудка и помогает при кашле.

### **Средний**

Средний палец стоит массировать, если вы очень устали. Его массаж улучшает работу печени, желудка, кишечника.

Массаж среднего пальца помогает снизить боль женщинам при месячных.

### **Указательный**

Массаж указательного пальца облегчает боль в зубах и мышцах.

М  
А  
С  
С  
А  
Ж  
  
Д  
Ж  
И  
Н  
  
Ш  
И  
Н  
  
Д  
Ж  
И  
П  
Ц  
У

## Большой

Эксперты считают, что стимуляция большого пальца помогает побороть депрессивные мысли, унять головную боль, избавиться от усталости в ногах.

Говорят, что массаж большого пальца помогает бороться с жаждой и голодом.

## ПРОСТУКИВАНИЕ

**Показания.** Простукивания и похлопывание — эффективные техники для выведения токсинов, усиления циркуляции крови, стимуляции спинного мозга, расслабления мышц и сухожилий и устранения блокад в энергетических каналах.

Идея заключается в простукивании всего тела с помощью ладоней, пальцев и кулаков и таких вспомогательных предметов, как набитый зерном чулок, бамбуковые палочки и литая резина.

Очень хорошо подходят для этой цели резиновые нунчаки, которые можно купить в спортивном магазине.

## Как простукивать?

Самое простое — это простукивать кончиками пальцев по определенным точкам акупунктуры, расположенным на теле вдоль его меридианов.

Цель — путем стимулирования определенных энергетических точек восстановить

нормальное функционирование энергетической системы.

Техника простукивания работает с любым видом эмоционального стресса — это тревога, страхи, вина, все виды зависимостей, ограничивающие убеждения, которые не дают людям создать успешную процветающую жизнь, а также физическая боль и болезни.

Любая проблема, которая имеет эмоциональную основу, может быть исцелена с помощью этого метода.

Дело в том, что эмоции влияют на каждую сферу нашей жизни.

В процессе простукивания мы стимулируем и возбуждаем нашу нервную систему и поднимаем на поверхность запрявленные глубинные чувства, подсознательные убеждения и программы и освобождаемся от них. Получается, что, используя технику простукивания, мы решаем проблему в самом ее корне.

Если углубиться в пояснение того, как эта техника работает, то важно сказать вот что.

Любая проблема в жизни человека начинается на энергетическом уровне.

Когда мы исцеляем, очищаем энергетическую систему с помощью техники простукивания, мы убираем проблему в ее корне.

Кроме того, техника простукивания разбивает нейронные связи в мозге, которые вызывали ту или иную болезненную реакцию или тип поведения, когда человек сталкивался с травматическим опытом прошлого. В результате этого человек перестает болезненно реагировать на то, что ему раньше причиняло боль.



Другой метод простукивания более общий: вы прохлопываете руку от ладони до плеча открытой ладонью, а в обратном направлении простукиваете ее едва сжатым кулаком.

Точно так же вы идете вниз по ноге с открытой ладонью, затем меняете направление и простукиваете ногу кулаком.

Для большей эффективности я советую простукивать руки, ноги и тело резиновыми нунчаками.

Особенно в осеннее и зимнее время, когда на вас много одежды.

## **С какой силой бить?**

С той, какую вы сможете выдержать. Но начинать надо с ударов, которые не причиняют боли.

## **Простукивание рук**

Вытянуть левую руку вперед и простучать ее сначала от ладони до плеча, а затем от плеча до ладони.

Сначала по внешней, а потом и по внутренней стороне.

Желательно наносить несколько десятков ударов по одному и тому же месту, дабы как следует «пробить» мышцу и вызвать хороший кровоток.

Сколько раз проходить одну руку, вы решите сами в ходе тренировок.

Затем правой рукой нанести не менее ста ударов по левому плечу.

Проработав левую руку, следует заняться в той же последовательности правой.

## 36 ВОЛШЕБНЫХ УДАРОВ ЛАДОНЯМИ

**Показания.** Идея этого комплекса заключается в активизации наиболее активных точек рук, которые оказывают оздоровительное влияние на весь организм.

Все постукивания, показанные на рисунках ниже, выполняются по 36 раз, без усилий.

Комплекс начинается и завершается с 36 ударов в ладоши.

36 ударов в ладоши делаются и после выполнения каждого упражнения комплекса.

Это один из самых эффективных комплексов цигуна, который можно выполнять практически в любом месте и в любое время.

### Глаз кулака левой руки о глаз кулака правой руки



**Показания.** Лечит болезни, связанные с органами, расположенными на лице: глаза (нечеткость зрения), воспалительные процессы в носу, уменьшает зубную боль.

Снимает головную боль. Повышает сопротивляемость к воспалительным заболеваниям.

*Левым лицом кулака в сердце правой ладони*

**Показания.** Задействует меридианы перикарда и сердца. Снимает усталость и взбадривает.



### **Удар в точку лао-гун (левая рука)**

Ударить в точку лао-гун (центр ладони) фалангой левого указательного пальца.

Сменить руки.

Выполнять несколько раз в течение дня.

**Показания.** Лао Гун считается одной из самых важных точек, потому что она отвечает за работу сердца. Массаж точки лао-гун помогает унять сердечную боль, улучшить настроение, снять приступ истерии.

Когда нужно массировать точку лао-гун?

Если вы чувствуете жажду, сухость во рту или образование язвочек на слизистой рта.



*Точка лао-гун*

Если у вас носовое кровотечение или кровохарканье.

Если у вас боль в области сердца или сильное сердцебиение.

Если вы страдаете заболеваниями суставов кисти.

Если вы получили солнечный удар или у вас судороги.

Если вы испытываете приступ гнева или сильного душевного волнения.

Если у вас беспричинный смех, и вы не можете его остановить.

Если у вас приступ эпилепсии или подавленное состояние.

Если у вас резко заболел желудок или пропал аппетит.

Если у вас лихорадка или грибок на ладонях.

### Ударить кончиками пальцев



Удар кончиками пальцев рук друг о друга.

**Показания.** На кончиках пальцев находятся выходы основных энергетических меридианов нашего тела.

Воздействуя на них, вы оказываете оздоровительный и профилактический эффект на весь организм.

З  
Б

У  
Д  
А  
Р  
О  
В

Л  
А  
Д  
О  
Н  
Я  
М  
И

## Ударить перепонками между пальцев рук

Удар перепонками между пальцев рук.

**Показания.** Восстанавливает кровообращение в пальцах рук и ног, убирает онемение в пальцах.

Проблемы с легкими и кишечником.

Нормализация давления.



## Ударить большими перепонками «пасть тигра»

**Показания.** Те же самые, что и в предыдущем упражнении.



## Ударить основаниями ладоней в области запястий с внутренней стороны

**Показания.** Работает с точкой да-лин меридиана перикарда, расположенной в углублении посреди запястной складки.

Проблемы с сердцем, плохой сон, боли и тяжесть в груди. Снимает сердечный приступ.



Точку можно использовать при многих психических заболеваниях, таких как немотивированные колебания настроения, немотивированные веселье и смех, приступы гнева, чувство страха, печаль, грусть, плаксивость, истерия, маниакальная и депрессивная формы сумасшествия, эпилепсия.

### Удар кистями в точках хэ-гу

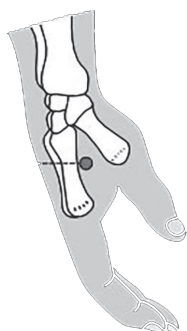


Повторять удары несколько раз в течение дня.

**Показания.** Точка хэ-гу — универсальная точка в китайской медицине. Ее также называют точкой здоровья или точкой «скорой помощи».

Точка хэ-гу находится на меридиане толстого кишечника и поэтому, как и сам толстый кишечник, оказывает влияние на весь организм.

В первую очередь, данная точка показывает высокую эффективность при устранении болей в верхней части тела.



Точка хэ-гу позволяет ускорить выздоровление при простудных заболеваниях, головной боли, при зубной боли, а также при болях в животе, плечах, невритах и невралгиях с локализацией в верхних конечностях.

Если при первых симптомах простуды (при повышении температуры) начать работать с точкой хэ-гу, то общая продолжительность болезни значительно сократится — выздоровление наступит за 1–2 дня.

Хэ-гу активно применяется при расстройствах ЖКТ: при изжоге, тошноте, рвоте, икоте. Это объясняется тем, что точка находится на меридиане толстого кишечника, который отвечает за пищеварение.

Также данная точка очень хорошо помогает при проблемах с органами носа, слуха и зрения.

Если вы страдаете ринитом или синуситом, эта точка хорошо помогает убрать лишнюю слизь.

Если у вас проблемы с гайморовыми пазухами, она позволяет снять боль.

Точка хэ-гу обладает тонизирующим эффектом.

Если вы чувствуете слабость, недомогание, сонливость, усталость, при воздействии на эту точку вы сразу почувствуете прилив энергии и силы, почувствуете себя бодрее.

### **Удар кистями в точках хоу-си**

Точку хоу-си относят к точкам-быстринам.

Считается, что в точках-быстринах энергия ци становится более мощной,

а используют их, чтобы продлить и восстановить молодость всего физического тела.

**Показания.** Хоу-си — одна из точек сое-



динения восьми чудесных сосудов, поэтому она лечит боли и нарушения во всех суставах организма.

Одна из важных точек для лечения лихорадочных и простудных заболеваний, эпилепсии, психозов, головной боли, желтухи, шума в ушах, зуб-

ной боли и носовых кровотечений, отека глотки и гортани, боли в шее, ребрах и в сердце, боли в пояснице, плече и локте.

### **Ударить по тыльной стороне левой, а затем правой ладони**



Затем для активизации каналов растереть ладонью внешнюю и внутреннюю сторону рук, от плеча до ладоней с внешней (янской) и внутренней (иньской) стороны.

**Показания.** Регулирует функции внутренних органов. Способствует профилактике сахарного диабета.



Воздействует на точку с поэтическим названием ян-си («освещенный солнцем ручей в ущелье Ян»), расположенную на лучевой стороне запястья, во впадине между сухожилиями разгибающей мышцы у основания большого пальца.

Согласно записям в каноне «Нань цзин» («Канон трудностей»), эту точку можно использовать при лечении кашля и одышки.

Она является одной из важнейших локальных точек лечения боли в области лучезапястного сустава и может использоваться при лечении боли и отечности слизистой оболочки горла.

Ее полезно задействовать при воспалении десен, кариесе, зубной боли, лечении понижения слуха, шума в ушах и глухоты.

Закончив комплекс, надо растереть ладони, промассировать ушные раковины, поясницу и глаза.

## Простукивание ног

Понятно, что работа с ногами является отдельной, очень большой и интересной темой, но в данном контексте мы все-таки решили рассказать и об этом.

Ведь по ногам, как и по рукам, проходят 6 энергетических каналов, которые влияют на состояние здоровья всего тела.

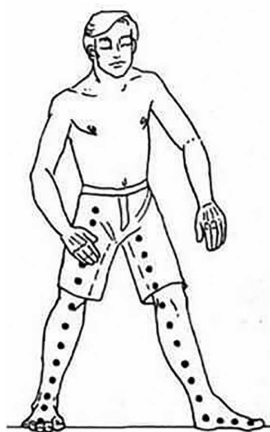
И, конечно же, даже простое простукивание является хорошей разминкой всего тела и подготовкой к комплексам цигуна и йоги.

Мы будем простукивать ноги по четырем отдельным линиям: передней, внутренней, внешней и задней.

Вы можете делать это стоя или сидя, вытянув ноги перед собой.

Разотрите руки, пока они не станут горячими. Начните с левой ноги.

Затем похлопайте открытой ладонью от верхней части бедра, продолжайте двигаться вниз по бедру, через колено, вниз по передней части икры, минуя лодыжку, до кончиков пальцев.



### **Передняя линия**

Поменяйте направление и простучите едва сжатым кулаком левой руки вверх от кончиков пальцев до верхней части бедра.

### **Внутренняя линия**

Начните хлопать от внутренней стороны левого бедра, продолжайте двигаться вниз от внутренней стороны бедра до внутренней стороны лодыжки, и так до большого

пальца ноги.

Поменяйте направление и простучите кулаком от большого пальца вверх по внутренней стороне до верхней части бедра.

### **Внешняя линия**

Простучите внешнюю сторону левой ноги, от тазобедренного сустава вниз по бедру и лодыжке вплоть до мизинца.

Поменяйте направление и простучите слабо сжатым кулаком по внешней стороне ноги вверх.

З  
Б

У  
Д  
А  
Р  
О  
В

Л  
А  
Д  
О  
Н  
Я  
М  
И

### **Задняя линия**

Простучите левой рукой от ягодиц вниз по задней стороне бедра к колену.

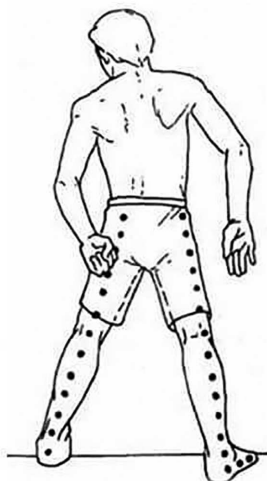
Резко хлопните по задней стороне колена минимум 6 раз, чтобы вывести токсины и отложения, накопившиеся там.

Это первоначально может привести к появлению следов от ударов или багровых пятен (которые и являются выходящими отложениями) на задней стороне колена, но это только полезно.

Продолжайте хлопать по задней стороне икры вниз до самой пятки.

Поменяйте направление и простучите слегка сжатым кулаком от пятки вверх к левой ягодице.

Затем простучите ягодицы.



### **Подошва стопы**

На стопах находится множество активных точек, массаж которых оказывает самое благотворное влияние на организм.

Точно такое же влияние на него оказывает и простукивание этих точек.

Очень удобно это делать резиновыми нунчаками.

## Простукивание всего тела

Можно простукивать себя ладонями, кулаками, предметами, о которых мы уже говорили.

Прекрасный массаж можно выполнять в бане березовым или дубовым веником.

Очень хорошо простукивать друг друга с партнером, особенно спину.

### Комплекс «Самопростукивание»

*«Бить в небесный барабан»*

Ладонями крепко прижать ушные раковины, пальцы должны прижиматься к затылку; затем резко оторвать руки от головы.

Повторить 10 раз.

**Показания:** проясняет мозг, устраняет шум в ушах, укрепляет слух, предохраняет от заболеваний уха.

### *Простукивания по плечам сзади*

Попеременно обеими руками наносить удары по плечам сзади: правой ладонью по левому плечу (по верхней части плечевого сустава сзади), левой ладонью — по нижней части правого плечевого сустава.

Выполнить 20 ударов.

Соответственно, левой ладонью делают удары по верхней части правого плеча сзади, а ладонью правой руки — по нижней части левого плечевого сустава.

Нанести 20 ударов.

З  
Б

У  
Д  
А  
Р  
О  
В

Л  
А  
Д  
О  
Н  
Я  
М  
И

**Показания:** расслабляет плечи, активизирует мышцы спины, избавляет от ломоты в спинно-плечевом отделе.

*Постукивания по нижней части живота*

Верхняя часть корпуса выпрямлена, обе кисти неплотно сжаты в кулаки, ладони обращены внутрь.

Выполнить 20 легких постукиваний в области нижней части живота.

**Показания:** гармонизирует ци и кровь, улучшает работу кишечника, укрепляет селезенку.

*Постукивание по пояснице и ягодицам*

Ноги прямые, верхняя часть корпуса наклонена вперед под углом примерно 80°, обе кисти слегка сжаты в кулаки.

Внутренней стороной кулаков сделать по 20 ударов легкие постукивания по поясничному отделу и ягодицам.

**Показания:** улучшает работу почек, укрепляет поясницу, устраняет боли в области поясницы и ягодиц.

*Удары по бедрам*

Сесть в естественную позу или опереться на спинку стула, обе кисти слегка сжать в кулаки.

Нанести по 20 ударов по передней части бедра левой ноги левой рукой, по правой — правой.

Выполнить по 20 ударов от тазобедренного сустава к коленному суставу и обратно.

**Показания:** расслабляет мышцы, стимулирует движение ци и крови, устраняет ломоту в бедрах.

## ШАРЫ ЗДОРОВЬЯ

Вне всякого сомнения, шары здоровья по своему многогранному и в высшей степени эффективному оздоровительному воздействию на человеческий организм не имеют себе равных.

Эти простейшие приспособления для мягкого массажа рефлекторных точек ладони и пальцев используются в восточной медицине уже более шести веков.

Появились они в Китае в эпоху династии Мин, откуда распространились в Корею, Японию, Тибет, Среднюю Азию, затем — в Европу и по всему миру.

Знаменитый врач древности Ибн Сина настоятельно рекомендовал своим больным пользоваться китайскими массажными шарами.

Оздоровительное влияние шаров здоровья на организм объясняется воздействием их на центральную нервную систему через рефлексогенные зоны.

Это особо чувствительные активные точки, которые есть на пальцах и ладонях.

Внутри шаров содержатся небольшие стальные шарики, которые, перекатываясь, создают вибрацию, что благотворно действует на нервные окончания.

**Показания.** Согласно китайской традиционной медицине, шары воздействуют на меридианные точки, расположенные на пальцах и ладонях, благодаря чему улучшается работа всех органов и систем тела.

Мягкий массаж этих точек, выполняемый регулярно, оказывает хороший профилактический эффект и лечебный эффект при многих заболеваниях.

Кроме того, упражнения с шарами — это еще превосходная гимнастика для пальцев, укрепляющая мышцы кистей и предплечий, разрабатывающая суставы и связочный аппарат.

Упражнения с шарами здоровья могут быть полезны в комплексном лечении следующих болезней:

- ✧ ревматизм, ревматоидный артрит, реактивный артрит (но не в острый период);
- ✧ артралгии (общее название болей в суставах) любой другой этиологии;
- ✧ заболевания сердечно-сосудистой системы (приводят в норму артериальное давление, улучшают кровообращение во всех органах и тканях);
- ✧ заболевания пищеварительной системы (помогают избавиться от запоров);
- ✧ различные судороги и параличи;
- ✧ неврозы.

С помощью шаров здоровья можно также в значительной мере сократить время реабилитации после травм рук и позвоночника.

И не случайно первоначально шары использовались мастерами боевых искусств.

С их помощью бойцы тренировали руки, восстанавливали суставы и связки после травм.

Особенно рекомендуется выполнять упражнения с шарами здоровья людям с неподвижным образом жизни, профессия которых требует внимательности и хорошей памяти.

Если правши будут давать больше нагрузки на левую руку, а левши — на правую, то таким образом улучшится баланс полушарий головного мозга и стимулируется работа *corpus colossum* (сплетение нервных волокон в головном мозге, соединяющее правое и левое полушария), отвечающего за связь между полушариями.

Полезны они и людям, которым часто приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, а также тем, чья деятельность связана с работой на всякого рода клавиатурах (программисты, машинистки), а также музыкантам.

## Подготовительные упражнения

Работая с шарами, надо помнить следующие положения:

- ✧ пользу принесут самые простые упражнения,
- ✧ соблюдайте регулярность занятий, постепенно увеличивая нагрузки,
- ✧ чередуйте упражнения на сжатие с упражнениями на вращение,

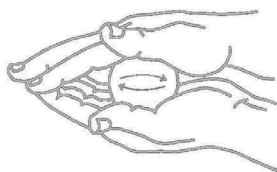


- ✧ не допускайте напряжения не задействованных в упражнении групп мышц и лишних движений,
- ✧ начиная занятия, подбирайте шары среднего размера и только потом приобретите несколько пар шаров разных размеров для варьирования нагрузок и выполнения упражнений с 3–4 шарами,
- ✧ старайтесь не смотреть на шары, а внимательно прислушивайтесь к ощущениям в кистях,
- ✧ в идеале шары не должны касаться друг друга, когда вы перекатываете их в ладони, со временем можно к паре шаров добавить третий и даже четвертый,
- ✧ чередуйте нагрузку на левую и правую руки, по возможности выполняйте упражнения двумя руками.

### Растирать шар

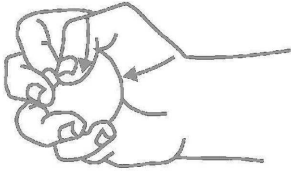
Взять шар, зажать его между ладонями и катать сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.

Скорость вращения постепенно увеличивать.



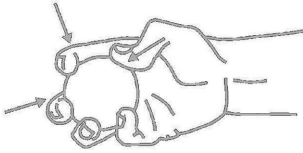
### Сжимать шар в центре ладони

Поместить шар в центр ладони, затем всеми пальцами свободно накрыть его и сжимать до появления сильного онемения.



Упражнение повторить, чередуя напряжение и расслабление.

### **Пятью пальцами брать шар в щепоть**

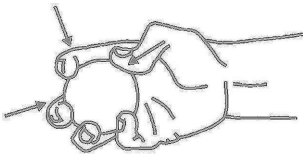


Свободно раскрытыми пальцами рук нужно захватить шар и усиленно его сжимать.

Усилие следует наращивать постепенно, пока в пальцах не появится ощущение сильного онемения.

После этого следует расслабить ладонь.

### **Пятью пальцами вращать шар**



Взять шар, зажать в руке и вращать всеми пальцами. Сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.

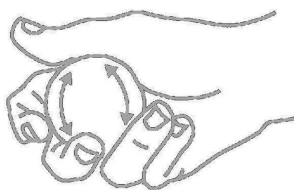
Скорость вращения постепенно увеличивать.

### **Зажимать шар в «пасти тигра»**

Четыре пальца собраны и соединены, большой палец отставлен в сторону. Шар нужно крепко сжимать в «пасти тигра».

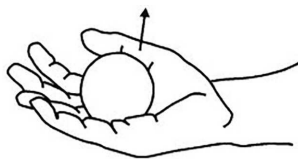
Напряжение и расслабление должны быть ритмичными.

В «пасти тигра» (область между большим и указательным пальцами) должно быть ощущение сильного натяжения.



### Подбрасывать шар одной рукой

Шар нужно подбрасывать с небольшим вращением, и каждый раз, когда шар падает на ладонь, его нужно сразу же сжимать всеми пальцами. При падении шара на ладонь хорошо стимулируется точка лао-гун.



В дальнейшем можно начать концентрироваться на ощущении воздушной прослойки между шаром и ладонью в момент, когда шар подлетает вверх.

### Ловить шар

Возьмите шар в руку, развернув кисть ладонью вниз.

Раскройте кисть, чтобы шар начал падать, и тут же поймайте его.

