



# ОГЛАВЛЕНИЕ



|  |    |
|--|----|
| <b>Введение</b> .....  | 7  |
| <b>Глава 1. Медицина Востока — путь к здоровью</b> .....   | 10 |
| Базовая информация о китайской медицине .....  | 10 |
| Энергетические меридианы .....   | 12 |
| БАТ — биологически активные точки .....  | 14 |
| Массаж и акупунктура .....   | 16 |
| Китайский массаж .....   | 17 |
| Су-джок .....  | 26 |
| Цигун .....  | 35 |
| Что надо знать перед занятиями .....   | 36 |
| Противопоказания .....   | 36 |
| Подготовка, что вам требуется .....  | 38 |
| <b>Глава 2. Использование методов<br/>восточной медицины при лечении болезней<br/>различных систем</b> ..... | 45 |
| Нервная система .....  | 45 |
| Болезни, причины проявления .....  | 45 |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....   | 47 |
| Воздействия на БАТ .....   | 48 |
| Су-джок .....  | 57 |
| Упражнения цигун для поддержания<br>сбалансированной работы нервной системы .....                            | 62 |
| Дыхательная практика .....   | 64 |

---

|   |     |
|---|-----|
| Дыхательная система .....   | 66  |
| Болезни, причины проявления .....   | 66  |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....                                    | 68  |
| Воздействия на БАТ .....  | 69  |
| Су-джок .....   | 79  |
| Упражнения цигун для повышения иммунитета .....                                   | 85  |
| Дыхательные упражнения .....  | 90  |
| Сердечно-сосудистая система .....   | 92  |
| Самые распространенные болезни .....  | 93  |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....                                    | 94  |
| Восточный взгляд на проблему .....  | 95  |
| Воздействия на БАТ .....  | 96  |
| Су-джок .....   | 106 |
| Упражнения цигун для профилактики<br>сердечно-сосудистых заболеваний .....        | 107 |
| Упражнения цигун при давлении .....   | 107 |
| Дыхательная практика .....  | 110 |
| Желудочно-кишечный тракт .....  | 111 |
| Самые распространенные болезни .....  | 112 |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....                                    | 113 |
| Воздействие на БАТ .....  | 114 |
| Су-джок .....   | 126 |
| Упражнения цигун для обновления энергии<br>печени через поверхность ладоней ..... | 135 |
| Упражнения цигун при гастрите<br>и для профилактики язвы .....                    | 136 |
| Дыхательная практика .....  | 138 |
| Мочеполовая система и эндокринная система .....                                   | 140 |
| Самые распространенные болезни .....  | 141 |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....                                    | 143 |
| Воздействие на БАТ .....  | 143 |
| Су-джок .....   | 154 |
| Воздействие на точки мочеполовой сферы<br>методом цигун .....                     | 160 |
| Дыхательная практика .....  | 161 |

---

|  |            |
|--|------------|
| Опорно-двигательная система человека .....                                   | 163        |
| Самые распространенные болезни.....  | 163        |
| Факторы риска и профилактика заболеваний .....                               | 165        |
| Воздействия на БАТ .....   | 167        |
| Су-джок .....  | 182        |
| Упражнения цигун для профилактики артроза,<br>болей в спине и суставах ..... | 192        |
| Дыхательная практика .....   | 197        |
| <b>Приложение. Атлас энергетических меридианов .....</b>                     | <b>199</b> |
| Правила включения чудесных меридианов .....                                  | 200        |
| Функции БАТ .....  | 200        |
| Меридиан легких Фэй .....  | 202        |
| Меридиан толстого кишечника Дачан .....                                      | 204        |
| Меридиан селезенки- поджелудочной<br>железы Пи .....                         | 206        |
| Меридиан желудка Вэй .....   | 209        |
| Меридиан сердца Синь .....   | 212        |
| Меридиан тонкого кишечника Сяочан .....                                      | 214        |
| Меридиан почек Шэнь .....  | 216        |
| Меридиан мочевого пузыря Пангуан .....                                       | 218        |
| Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь.....  | 221        |
| Меридиан тройного обогревателя Сань-Цзяо .....                               | 223        |
| Меридиан желчного пузыря Дань .....  | 225        |
| Меридиан печени Гань .....   | 227        |
| Заднесрединный меридиан Ду-Май .....   | 229        |
| Переднесрединный меридиан Жэнь-Май .....                                     | 232        |
| Внутренний поднимающий меридиан Чун-Май .....                                | 234        |

---

|   |     |
|---|-----|
| Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май .....            | 236 |
| Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май .....             | 238 |
| Внутренний пяточный меридиан Инь-Цяо-Май .....          | 241 |
| Наружный поддерживающий меридиан<br>Ян-Вэй-Май .....    | 243 |
| Внутренний поддерживающий меридиан<br>Инь-Вэй-Май ..... | 245 |
| Шесть главных точек организма .....                     | 245 |
| Точка живота на голени (точка долголетия) .....         | 247 |
| Точка спины под коленом .....                           | 248 |
| Точка головы на руке .....                              | 249 |
| Точка лица на руке .....                                | 250 |
| Точка сердца и грудной клетки .....                     | 251 |
| Точка неотложной помощи .....                           | 252 |

# ВВЕДЕНИЕ



Сколько раз мы все слышали, что при любом заболевании надо не лечить симптомы, а устранять первопричину. Но современный ритм жизни и протоколы привычной для нас европейской медицины часто не дают нам возможности посвятить достаточное время поиску этих самых первопричин. Мы таблетками снимаем симптомы, которые мешают нам жить, изредка даем себе зарок делать утреннюю зарядку и... забываем о болезни, если она не напоминает о себе ярко выраженными проявлениями. Мы мечтаем о таком лечении, которое не давало бы побочных эффектов, но не знаем — бывает ли такое. При этом мы пребываем в полной уверенности, что иначе жить и невозможно.

Действительно — где взять деньги, время и силы на дорогие и долгие обследования, на хождение по врачам, на совсем не дешевые оздоравливающие процедуры? И неужели другого выхода нет? Неужели, израсходовав личный лимит здоровья, мы не сможем его восстановить или улучшить? Неужели долголетие — деятельное и счастливое — удел жителей других стран? Неужели оставаться молодым и красивым можно, только имея баснословные богатства и тратя на заботу о себе много времени и сил?

Опыт врачей традиционной китайской медицины говорит о том, что все проще, чем нам кажется.

**Наше здоровье — в наших руках!**

В самом прямом смысле. Провести самодиагностику, унять боль, помочь организму запустить резервные

возможности для самооздоровления, понять причину того или иного заболевания и мягко и бережно постараться убрать ее, увеличить эффективность привычного лечения — все это возможно, если знать основные принципы использования техник и приемов целителей Востока.

**Акупрессура, самомассаж, корейский метод су-джок, упражнения гимнастики цигун — все эти методы восточной медицины можно использовать дома, эффективно решая задачи по укреплению и возвращению здоровья.**

Главное отличие китайской медицины от европейской — согласно восточной традиции болезнь рассматривается не как отдельная и локализованная неполадка какого-либо органа, которую можно «починить» при помощи таблетки, а как результат разбалансированности работы всего организма в целом.

Естественно, без выявления и устранения причины разбалансировки организма добиться восстановления здоровья на долгий срок невозможно.

Именно поэтому считается, что использование собственных возможностей организма — лучшее решение: это лечение без побочных эффектов.

В первых главах данной книги описываются основные принципы восточной медицины, подробно рассмотрены методы самомассажа и другие практики самопомощи. Отнеситесь к информации данных глав с самым пристальным вниманием: только понимание того, как устроен человек с точки зрения энергетической картины мира, поможет выбрать оптимальный вариант лечения — применять ли воздействие на биологически активные точки или на зоны подобия, выполнять ли упражнения цигун и какие именно, — и позволить использовать все предложенные методики безопасно и с максимальной эффективностью.

Далее вы найдете информацию о том, как помочь себе в домашних условиях при конкретных заболеваниях.

**ВАЖНО!** Не занимайтесь самолечением – во всех серьезных случаях и при наличии хронических заболеваний согласуйте свои действия с лечащим врачом!

В приложении в конце книги вы найдете подробный атлас энергетических меридианов и биологически-активных точек, который позволит более детально изучить возможности воздействия на различные органы при помощи акупрессуры и других техник самомассажа.

**Основным принципом лечения заболеваний в китайской медицине является открытие и мобилизация внутренних сил организма для самостоятельного исцеления. Для лечения болезни необходимо выяснить ее истоки. А для этого необходимо понимать строение организма человека с точки зрения тонких структур.**



## Глава 1

# МЕДИЦИНА ВОСТОКА — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



### **Базовая информация о китайской медицине**

На Востоке медицинское искусство всегда было неразрывно связано с философией. Одно из ее основополагающих понятий, о котором наверняка слышали все, — это цельность мира, выраженная во взаимопроникновении и неразрывности противоположностей Инь и Ян. Для нас важно понимать, что в восточной философии Инь и Ян не противопоставляются друг другу, как черное и белое, а служат дополнением друг друга: как не может ночь существовать без дня, как не может быть земли без неба. Только баланс Инь и Ян означает гармоничное существование любого объекта вселенной.

Эта идея находит свое отражение и в традиционной восточной медицине: организм человека необходимо рассматривать как единое целое, а здоровье — как сбалансированную работу всех его частей. А значит, **лечить надо не отдельный орган или болезнь, а стремиться привести работу всего организма к балансу. И в первую очередь — к энергетическому балансу.**

Что это значит?

Вселенную, каждый уголок, связывая человека и космос, связывая материальное и нематериальное, пронизывает энергия — ци.

Существует огромное количество видов этой энергии: так, небесная ци — это ци, дающая нам солнечный и лунный свет, определяющая изменения погоды, а земная ци наполняет все, что нас окружает, жизнью. Это энергия растений и животных, энергетические линии Земли и ее магнитное поле.

Все на земле и сама земля, как и космос, и человек — результат течения ци. И точно так же, как землетрясения свидетельствуют о нарушении баланса земной ци, а ураганы и смерчи — о нарушении правильного течения небесной ци, **любая болезнь — признак нарушения течения ци в организме. Только непрерывное течение ци, ее баланс — своевременное пополнение при необходимости и сбрасывание лишней энергии при переизбытке, может подарить хорошее здоровье на долгие годы!**

В своей основе человеческая ци, или истинная ци, подразделяется на:

- ⊙ ци, полученную от предков, то есть врожденную ци;
- ⊙ ци, которую мы вдыхаем;
- ⊙ ци, которую мы получаем с пищей.

Соответственно, если мы хотим получать энергию в достатке, нам надо позаботиться о том, чтобы правильно дышать и правильно питаться. В этом нет ничего сложного — всем нам известно, что любые злоупотребления пищей, переедание, нездоровая пища, может существенно подорвать здоровье. Питайтесь правильно, выбирая полезные продукты, не голодайте и не переедайте, тем самым обеспечивая достаточный приток энергии ци.

Врожденная ци зарождается в полых и плотных органах и вместе с поступающей ци циркулирует по энергетическим меридианам, как кровь течет по артериям и венам. Более того, считается, что именно ци стимулирует процесс

кровотворения, но при этом замедление движения крови ухудшает и циркуляцию ци.

Для того чтобы поддержать баланс, стимулируя гармонию восполнения и сброса энергии ци, традиционная восточная оздоровительная практика предлагает множество методик: приемы рефлексотерапии, дыхательную и двигательную гимнастику, приемы массажа и самомассажа.

## Энергетические меридианы

Итак, как кровь по артериям, энергия ци течет по энергетическим меридианам. Как кровеносные сосуды с кровью доставляют тканям и органам кислород, питательные вещества, отводят токсины, так и меридианы разносят по всему телу жизненную энергию ци, забирая и выводя отработанную.

Энергетическую систему организма человека составляют 12 основных и 8 чудесных меридианов. Все меридианы взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, а также влияют на все органы и системы, рядом с которыми проходят.



Первая и последняя точки меридиана обеспечивают гармонизацию всего организма.

Основные активные меридианы — парные, проходящие симметрично по правой и левой сторонам нашего тела.

Эти меридианы группируются следующим образом.

**Иньские** — отвечают за работу основных органов и проходят по внутренней стороне тела (наиболее защищенные): меридиан печени, сердца, перикарда, поджелудочной

железы и селезенки, легких, почек. Они проходят по внутренним поверхностям рук и ног, по передней поверхности туловища. Энергия по ним течет от стоп вверх.

**Янские** — отвечают за позвоночник, суставы, органы ЖКТ и выделительной системы, проходят по внешней стороне тела (менее защищенные): меридиан желчного пузыря, мочевого пузыря, желудка, кишечника, тройного обогревателя, толстого кишечника. Проходят по наружной поверхности тела. Энергия по ним течет сверху вниз.

Шесть меридианов проходят по телу и рукам, шесть — по телу и ногам.

| Меридиан  | Период активности | Период пассивности |
|---|-------------------|--------------------|
| Легких  | с 3 до 5 ч.       | с 15 до 17 ч.      |
| Толстого кишечника                              | с 5 до 7 ч.       | с 17 до 19 ч.      |
| Желудка   | с 7 до 9 ч.       | с 19 до 21 ч.      |
| Селезенки — поджелудочной железы                | с 9 до 11 ч.      | с 21 до 23 ч.      |
| Сердца  | с 11 до 13 ч.     | с 23 до 01 ч.      |
| Тонкого кишечника                               | с 13 до 15 ч.     | с 01 до 03 ч.      |
| Мочевого пузыря                                 | с 15 до 17 ч.     | с 3 до 5 ч.        |
| Почек   | с 17 до 19 ч.     | с 5 до 7 ч.        |
| Перикарда                                       | с 19 до 21 ч.     | с 7 до 9 ч.        |
| Трех обогревателей (общая концентрация энергии) | с 21 до 23 ч.     | с 9 до 11 ч.       |
| Желчного пузыря                                 | с 23 до 01 ч.     | с 11 до 13 ч.      |
| Печени  | с 1 до 3 ч.       | с 13 до 15 ч.      |

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям — меридиан **центробежный**. Направление воздействия на точки меридиана должно соответствовать току энергии.



Система меридианов функционирует, как и все в мире, согласно определенным ритмам: в определенное время суток тот или иной меридиан активен или пассивен.

При лечении острых состояний следует воздействовать на меридиан в период его максимальной активности, при лечении хронических заболеваний — в период минимальной активности.

## БАТ — биологически активные точки

Каким же образом мы можем улучшить течение ци по меридианам? Очевидно, что мы можем воздействовать — тем более самостоятельно — только на поверхность кожи. И действительно, воздействуя на определенные участки кожи — на биологически активные точки, мы тем самым выправляем работу того или иного органа. Как это происходит?



Биологически-активные точки (БАТ) в Китае называют шу-сюэ, что можно перевести как «пещера, куда вливается жизненная ци». Каждая БАТ имеет название, непосредственно связанное с описанием или местонахождением точки или ее функции. Определенные шу-сюэ точно

закреплены на теле, их можно найти, пользуясь индивидуальными пропорциями. Иногда БАТ называют точками акупунктуры.

БАТ расположены вдоль меридианов и прилегают друг к другу очень плотно.

И поскольку каждый меридиан связан с определенной системой организма, воздействуя на точки — мы воздействуем на меридиан и на сам орган.

Можно сказать, что **БАТ — это «выход», или проекция на поверхности тела, энергетически связанная с определенной системой или органом.** Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу — так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца.

Многочисленные исследования ученых подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются у человека с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают до сих пор. БАТ невозможно определить на глаз, визуально они не отличаются от других участков кожи. Однако довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные сплетения и кровеносные сосуды. В 60е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон.

Другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих точках. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).