

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

М.А. Давыдов

ЛИНЕЙНО-  
ТОЧЕЧНЫЙ  
МАССАЖ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

經筋按摩

ЛИНЕЙНЫЙ  
ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН  
МАССАЖ

МЕТОД  
КОНЦЕНТРАЦИИ  
СОЗНАНИЯ

中國  
針灸  
易太  
經學

М.А. Давыгов

# ЛИНЕЙНО- ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Издательство “Золотое сечение”  
Пенза 2011 г.

**М.А. Давыдов**

## **ЛИНЕЙНО-ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ**

– П.: Издательство “Золотое сечение” 2011. – 384 с.

Теория древневосточного массажа полностью тождественна классической теории народной медицины той цивилизации, в истоках которой эта система терапии зародилась. Каждая национальная культура воздействия руками имеет свои специфические особенности – традиции, которые были сформулированы мудрецами в тех рамках, в которых было построено их мировоззрение. Массаж в народе всегда считался более доступным и относительно «легким ремеслом». Однако, это утверждение – лишь поверхностный взгляд со стороны человека, мало знакомого с древневосточными методами восстановления. Массаж – это прежде всего искусство, теория которого не уступает по своей сложности таким дисциплинам, как иглотерапия, астрология, фэн шуй, ушу и др. Спектр возможностей восточных традиционных техник массажной терапии широк и многогранен. В этой книге читателю будет представлен линейно-точечный (меридианный) Тай цзи Цигун массаж, состоящий из 2-х типов техник: 1. Линейный массаж вдоль 12-ти главных и сухожильных меридианов. Топография этих систем меридианов во многом совпадает, однако они располагаются на разной глубине тела человека и, следовательно, в них протекают различные виды Ци. В главных меридианах – это поток питательной энергии на уровне сосудов, а в сухожильных меридианах – это поток защитной Ци, циркулирующий на уровне мышечной ткани человека. Массаж этих систем можно проводить как по отдельности, так и в сочетании между собой. Их совместное применение усилит защитные силы, обеспечит равномерное распределение питательной Ци и крови в организме. 2. Линейно-точечный массаж – это разновидность точечного массажа (акупрессуры) и акупунктуры, но без воздействия иглой. Главным отличием этой техники является концентрация внимания («чистого сознания») в точке контакта, что в свою очередь обеспечивает высокое качество воздействия, а не просто «механическое растирание и надавливание точек». Далее рассматриваются примеры его применения в терапии мигреней, боли в колене, а также рассматриваются различные варианты устранения плоскостопия. Кроме этого приводится обзор по применению особых и диагностических точек.

**ISBN 978-5-91078-148-5**

© М.А. Давыдов, 2011

© Издательство “Золотое сечение” 2011

## ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Наставникам, авторам, переводчикам, друзьям и коллегам за помощь и поддержку в подготовке этой книги.

Фалеву А.И.

Овечкину А.М.

Еремееву В.Е.

Виноградскому Б.Б.

Богачихину М.М.

Бочкареву А.В.

Хван С.В.

Загидуллину Ж.К.

Падиной В.Г.

Шумкиной М.В.

Вишневской Л.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1</b>	
<b>1.1. Теория меридианов в китайской медицине.....</b>	<b>17</b>
Обзор главных меридианов субстанции Ян .....	21
Обзор главных меридианов субстанции Инь .....	38
<b>1.2. 12 мышечно-сухожильных меридианов. Обзор .....</b>	<b>53</b>
Линейный Тай цзи Цигун массаж .....	66
Рекомендации по работе с потоком Ци.....	68
Подготовка пациента к массажу.....	72
<b>1.3. Патогенные факторы погоды и климата .....</b>	<b>74</b>
Энергия Ветра (Фэн Ци).....	77
Энергия Огня и жара (Жэ Ци).....	79
Энергия Влажности (Ши Ци).....	80
Энергия Сухости (Цзао Ци) .....	81
Энергия Холода (Хань Ци).....	82
<b>1.4. Основные категории акупунктурных точек .....</b>	<b>84</b>
Точки соединения сухожильных меридианов.....	90
Учение о 9-ти пульсах. Введение .....	94
<b>Глава 2</b>	
<b>2.1. Комплексы упражнений для терапевта .....</b>	<b>99</b>
Начальный комплекс упражнений .....	99
Серия движений для развития пластики.....	100
Комплекс 12-ти упражнений Тай цзи Цигун.....	107
<b>2.2. Учение о 14-ти «заставах энергии Ци» .....</b>	<b>119</b>
Учение о «Северной и Южной заставах» .....	121
Схема входа и выхода потоков Ци.....	127
Специальные рекомендации для терапевта.....	133
Правила очищения от негативной энергии.....	138
Положение пациента при массаже .....	144
Расположение массажного стола .....	146
<b>2.3. 18 аспектов правильной осанки терапевта.....</b>	<b>149</b>
<b>2.4. 24 правила Тай цзи Цигун массажа .....</b>	<b>159</b>
<b>Глава 3</b>	
<b>3.1. Массажные формы рук.....</b>	<b>170</b>

Форма открытой ладони .....	170
Формы кулака и полураскрытого кулака .....	177
Различные формы пальцев .....	180
<b>3.2. Базовые приемы Тай цзи Цигун массажа .....</b>	<b>185</b>
Специальные приемы .....	193
<b>3.3. Постановка рук и техника захватов .....</b>	<b>202</b>
Формы кисти. Обзор .....	203
Захваты кисти и предплечья .....	206
Захваты локтя и плеча .....	209
Захваты ног и стоп .....	213
Захваты коленей и бедер .....	216
<b>3.4. 16 комбинированных приемов массажа .....</b>	<b>219</b>
 <b>Глава 4</b>	
<b>4.1. Схема суставного массажа (общая схема) .....</b>	<b>235</b>
Положение пациента на животе .....	236
Положение пациента на спине .....	261
Положение пациента на животе .....	269
«Открытие поясницы – Южной заставы» .....	269
<b>4.2. Схема линейно-точечного массажа .....</b>	<b>274</b>
Проведение диагностики .....	277
Техника линейного массажа. Обзор .....	283
Принципы терапии сухожильных меридианов .....	284
Завершение линейно-точечного массажа .....	288
<b>4.3. Пример терапии в линейном массаже .....</b>	<b>291</b>
Терапия главных и сухожильных меридианов .....	293
<b>4.4. Примеры линейно-точечного массажа .....</b>	<b>304</b>
Терапия плоскостопия линейным массажем .....	308
Схема массажа при плоскостопии. Обзор .....	309
Точечный Цигун массаж .....	314
Метод концентрации сознания. Краткий обзор .....	314
Метод Дань тянь Цигун .....	319
Специальные «Го-точки» .....	325
Точки диагностики Цзан-Фу органов .....	327
Групповые Ло-пункты. Точки соединения Ци .....	328
 <b>Приложение 1. Атлас 72-х античных точек .....</b>	<b>329</b>
<b>Терминология .....</b>	<b>355</b>
<b>Литература .....</b>	<b>363</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В начале нового тысячелетия заметно возрос практический интерес к древним традиционным методам восстановления организма. Как известно, это обусловлено естественностью этих методов терапии в отличие от современных прогрессивных методов и средств, в которых, к сожалению, природный фактор ставится на последнее место.

Определяющим фактором жизни, здоровья и долголетия человека является окружающая среда, куда органично входят космическая и духовная составляющие энергии Ци. Субстанция Ци – это энергия или жизненная сила любого биологического объекта, которая является краеугольным камнем всей естественной медицины древних. Врачеватели и философы древности считали, что именно нарушение нормальной циркуляции потоков жизненной энергии Ци и является главной причиной, приводящей человека к заболеванию.

Все восточные – тибетские, китайские, индийские и др. системы терапии направлены в первую очередь на ликвидацию энергетического дисбаланса между полярными силами-зарядами плюс (Ян) и минус (Инь), а также на восстановление между ними динамического равновесия энергетических потенциалов.

Правило: «болезни легче предупредить, чем их потом лечить» известно многим специалистам врачевания, данное утверждение является главным постулатом традиционной медицины стран Восточной и Юго-восточной Азии.

Восточная медицина по своей сути является профилактической, однако терапия хронических и острых состояний также была детально разработана практически у всех народов и цивилизаций древности.

Современная (западная) медицина зародилась в недрах народной или традиционной медицины, которая в свою очередь основана на энергетической парадигме времени и пространства. К чему сейчас проявляют неподдельный интерес ученые и специалисты по квантовой и ядерной физике. Философия, космология и астрономия (астрология) древних являются фундаментом всей традиционной медицины Запада и Востока. Энергетическая

модель мира «была известна» от островов Японии на дальнем Востоке до острова Пасхи на Западе. Учения древних сходятся в одном: мир гармонично един и пронизан животворящей полярной энергией.

Подготовка «специалистов» в древности состояла из теоретико-практического обучения в тесном контакте – в единстве с Природой и Космосом. Только в этом случае можно добиться цельного практического восприятия окружающего мира энергий (полей), в которых «живет и развивается» человек. Макрокосмос – это окружающая повсюду нас Вселенная, а человек – это тот же Космос, но в гораздо меньшем объеме. В человеке, как и во Вселенной, имеют место свои «солнечные системы, планеты, звезды и созвездия». Медицина древних – это, прежде всего, комплекс дисциплин, где наиболее важными считались философия, космология и астрология. Без знания любой из этих дисциплин не разрешалось проводить терапевтические действия по отношению к любым живым организмам.

Теория восточного массажа полностью тождественна теории традиционной медицины той цивилизации, в истоках которой эта система терапии зародилась. Каждая национальная культура воздействия руками имеет свои специфические особенности – традиции, которые были сформулированы мудрецами – философами в тех рамках, в которых была построено их мировоззрение. Даже сегодня Восток продолжает удивлять современного читателя в лице специалистов, врачей и др. исследователей древностей своими теоретико-практическими возможностями, а также бескрайним и глубинным содержанием наследия древних мастеров.

Массаж в народе всегда считался более доступным и относительно «легким ремеслом» терапии. Однако, это утверждение – лишь поверхностный взгляд со стороны человека, мало знакомого с восточными методами обновления человека. Массаж – это прежде всего искусство, теория которого не уступает по своей сложности и многогранности таким дисциплинам, как иглотерапия, астрология, искусство фэн шуй, предсказания судьбы и др. Поэтому не стоит спешить с выводами о том, что вам многое известно о восточных техниках массажа стран Дальнего и Среднего Востока. Спектр показаний и возможностей восточных традиционных техник массажа широк и многогранен. Мас-

терство зависит только от «глубины и широты» вашего умения целно воспринимать окружающий мир и чувствовать себя в неразрывном единстве с Вселенной.

В этой книге будет представлен восточный линейно-точечный (меридианный) массаж, состоящий из сл. типов:

– *массаж вдоль хода 12-ти мышечно-сухожильных меридианов;*

– *массаж вдоль хода 12-ти главных меридианов;*

– *точечный Цигун массаж (метод концентрации сознания);*

– *линейно-точечный массаж с исп. специальных точек.*

Топография этих систем меридианов во многом совпадает, однако они располагаются на разных уровнях глубины тканей человека и, следовательно, в них протекают различные виды Ци.

В главных меридианах – это поток питательной энергии Ин Ци (на уровне сосудов), а в сухожильных меридианах – это поток защитной энергии (Вэй Ци), циркулирующий на уровне мышечной и сухожильной систем (тканей) человека.

Массаж меридианов можно проводить как по отдельности, так и в сочетании между собой. Совместное применение 2-х систем меридианов во многом усилит как защитные силы организма, так и равномерное распределение питательной энергии по телу человека. В практическом плане сначала проходят (пальцами) уровень сухожильных меридианов (одного или нескольких), затем уровень главных меридианов, которые расположены немного «глубже», чем первые. В этом случае величина «защипывания пальцами» будет немного больше, чем для системы мышечно-сухожильных меридианов. Успех в работе зависит не только от чувствования «физической глубины пролегания меридианов», а во многом от умения ментально настраиваться на «глубину и технику (назначение) проводимых действий и манипуляций».

Теория и практика линейно-точечного Тай цзи Цигун массажа будет полезна лечащим врачам, народным целителям, инструкторам лечебной физкультуры и другим специалистам, изучающим естественные методы терапии и профилактики, а также поможет сформировать правильное представление о восточном традиционном искусстве массажа.

**Основное содержание книги состоит из 4-х глав:****Глава 1.**

**В первой части** этой главы повествуется о значении теории меридианов в традиционной китайской медицине, т.к. состояние здоровья определяется свободным протеканием потока Ци в системе меридианов. В процесс этой циркуляции и происходит взаимодействие главных органов, в жизненных точках проходит взаимодействие с энергией окружающего пространства.

Учение о меридианах (цзин-ло) имеет особое значение в профилактике, диагностике и терапии китайской медицины в целом. Меридианы – это система транспортных путей по обеспечению организма «энергетическим питанием» и др. физиологическими функциями для поддержания нормального уровня жизнедеятельности. Далее приводится подробный обзор: основных функций главных 12-ти меридианов, их траектория (ход) пролегания, внутренние связи, симптомы и признаки поражения меридиана. Для каждого меридиана приводится базовая таблица «свойств и параметров в широком диапазоне качеств потока энергии Ци».

**Вторая часть главы** проводит обзор «внешней» системы меридианов – мышечно-сухожильной, которая располагается на поверхности, т.е. на уровне кожи и мышц. Они так же, как и главные подразделяются на Инь и Ян. Их назначение – это обеспечение соединения между собой различных костей скелета и в поддержании связей между всеми частями тела. В конце главы представлен обзор техники линейно-точечного Тай цзи Цигун массажа, приводится 18 рекомендаций по работе с потоком Ци, а также схема «выравнивания поля» пациента и вопросы подготовки пациента к массажу.

**Третья часть главы** рассматривает вопрос о влиянии 6-ти природных энергий (лю ци) на жизнь и здоровье человека. Древние ученые Поднебесной ежедневно вели наблюдения за развитием погоды, температурными изменениями времен года: тепло, жар, холод и прохлада. Кроме этих проявлений активное влияние занимают и такие «состояния энергии Ци погоды» как: ветер (ветреность), влажность (сырость) и сухость.

В совокупности образуется 6 погодно-климатических состояний Ци, активно влияющих на состояние здоровье человека.

Каждый «вид энергии Ци атакует соответствующий ей сектор тела», вызывая определенные психофизические нарушения в организме. Все вышеперечисленные атмосферные патогенные факторы согласно теории традиционной китайской медицины являются источником самых различных заболеваний.

Среди 6-ти факторов погодной Ци следует особо выделить воздействие 2-х главных видов энергии: «жара (Ян) и холода (Инь)», по их воздействию на организм человека и строится вся диагностика в Восточной (китайской) медицине.

**В четвертой части** приводится обзор девяти основных категорий акупунктурных точек. Особое внимание уделено категории «командных точек» 12-ти мышечно-сухожильных меридианов. Воздействуя на эти точки можно одновременно влиять на физическое и энергетическое состояние сразу 3-х мышечно-сухожильных (сухожильных) меридианов верхних или нижних конечностей. Тем самым достигается «плавное и качественное» выравнивание потока энергии Ци, как в сухожильной, так и в главной системе меридианов. В конце главы приводится теория (учение) о 9-ти точках пульса. Тело человека «разделено на три части», каждая часть в свою очередь также поделена на три сектора согласно концепции 3-х частного деления мира. В общей сложности тело человека «состоит из 9-ти частей», и через эти части (9 точек пульса) происходит соединение с соответствующими меридианами. Все 12 меридианов проходят на уровне артерий, ощупывая которую можно узнать о состоянии энергии Ци в данном меридиане. Изучая пульсовую волну в 9-ти областях тела можно определить: нормально ли артериальное кровообращение в организме и оценить состояние диагностируемых меридианов.

## Глава 2.

**Первая часть** главы посвящена специальным разминочным комплексам упражнений для терапевта, состоящих из:

1. Набора статико-динамических упр., представляющих собой комплекс перемещений вокруг массажного стола, которые необходимо выполнять для развития физического тела.
2. Набора разминочных упражнений для кистей рук с целью развития пластики и мягкости движений тела и рук терапевта.

(практике) энергии. Приводятся схемы и рисунки, способствующие качественному пониманию вопроса.

**В четвертой части** главы приводится 24 правила для специалистов, практикующих массаж, лечебные гимнастики и военно-прикладные искусства. Данные правила относятся к знаниям школы «Ладонь 8-ми знаков-форм» (багуа чжан).

С целью усвоения материала, автор приводит свод правил, состоящий из 24-х основных рекомендаций для начинающих в искусстве массажа. Куда комплексно входят различные аспекты теории, методы тренировок, ключевые аспекты практики и др. Здесь же приводятся рекомендации по дыханию, запреты по неправильному расположению (стоянию) тела терапевта и указываются основные ошибки у начинающих.

### Глава 3.

**В первой части** главы приводится обзор применения 24-х форм положения ладоней, кулаков и пальцев рук в технике линейного массажа Тай цзи Цигун. Наиболее распространенными являются «открытые формы ладони и пальцев», формы кулака применяются значительно реже. Форма ладони порождает множество различных вариантов применения, как в «мягких», так и в «твердых» техниках массажа. При формировании различных массажных форм и приемов следует обратить внимание на правильность положения большого пальца и на плоскость общей поверхности остальных четырех пальцев. Самое частое применение находят формы внутренней поверхности ладони и различные формы 5-ти пальцев. Массажные формы тыльной поверхности кисти имеют малую сферу применения, ввиду меньшей гибкости этой части руки.

**Во второй части** главы рассматриваются шесть базовых приемов Тай цзи Цигун массажа: «Белый шелк, Полет красного Феникса, Тигр прыгает с утеса, Черепаха роет землю, Вращающиеся жернова, Муравьиный шаг». А также еще семь специальных приемов: «Десять пальцев, Кольцо из 10-ти пальцев, Перетирание в ступе, Ящерица закапывается в песок, Шелковое покрывало, Собираание в одно целое и Погружение».

Для каждой формы руки приводится краткая характеристика рабочей поверхности и различные примеры использования данной формы. Кроме этого дается обзор аналогичных видов мас-

#### Глава 4.

**В первой части** этой главы рассматриваются краткие основы суставного массажа, являющегося начальной базой для всех техник Тай цзи Цигун массажа. Приводится основная схема суставного массажа, которая состоит из следующих стадий:

- мягкое «открытие Северной заставы тела»;
- диагностика проблемных мест спины (шеи и плеч);
- «открытие 12-ти застав-суставов тела».

Проводится обзор схемы «тройного открытия» суставов рук и ног, с целью нормализации циркуляции потока Ци и крови в системе главных и мышечно-сухожильных меридианов. Далее рассказывается о схеме Тай цзи Цигун массажа с применением биомеханических манипуляций в суставах верхних и нижних конечностей при расположении пациента на спине. Приводятся примеры по мягкому открытию суставов ног и рук, где основное значение уделяется умению работать синхронно двумя руками. Здесь же рассматривается мягкая техника «открытия Южной заставы» – поясницы, а также приводятся основные формы пальцев рук для проведения диагностических манипуляций на предмет выявления напряженных (тугих) или дряблых (слабых) ее участков. Кроме этого приводится таблица точек спины и поясницы, т.е. точек влияющих на функциональное состояние внутренних органов. В конце главы представлены две схемы «закрытия энергетического поля» пациента.

**Вторая часть главы** описывает совмещенную схему суставного и линейно-точечного массажа. Здесь же приводится общая схема проведения диагностики главных меридианов по 4-м категориям акупунктурных точек. Кроме этого указывается таблица «вычисления» времени и порядка проведения терапии по 12-ти главным и сухожильным меридианам. Здесь же рассматривается процесс проведения «пальцевой» диагностики с указанием основных положений форм рук (пальцев) терапевта. Дается обзор «самостоятельного» применения техники линейного массажа, а также принципы терапии сухожильных меридианов с указанием их командных точек (точки «соединения 3-х Ян и 3-х Инь»).

В конце главы приводится схема завершения линейно-точечного (линейного) массажа.

**Третья часть главы** приводит обзор терапии по применению линейного и линейно-точечного Тай цзи Цигун массажа для различных энергетических структур (уровней) тела:

- для мышечно-сухожильных меридианов;
- для 12-ти главных меридианов.

Проводится обзор проведения совместной массажной терапии 12-ти главных и сухожильных меридианов. Особое значение в практике данных систем имеет умение работать с потоком Ци, как в меридиане, так и в отдельно взятой точке.

**В четвертой части** приводится несколько практических примеров использования линейного Тай цзи Цигун массажа в терапии: мигреней и боли в коленном суставе. Далее рассматриваются различные варианты терапии плоскостопия по восстановлению мышечно-связочного аппарата этой части тела:

- посредством линейного массажа;
- посредством Цигун точечного массажа (метод концентрации сознания);
- посредством метода Дань тянь Цигун терапии.

В конце главы приводится обзор по применению ряда особых, специальных и диагностических точек акупунктуры:

- специальных «Го-точек»;
- особых «Го-точек»;
- точек диагностики (и терапии) Цзан-Фу органов;
- групповые Ло-пункты (точки «соединения Ци»).

**В Приложении 1** приводится атлас 72-х античных точек с указанием их основного функционального назначения.

## Предупреждение

Автор и издатели не несут ответственности за нарушения здоровья, возникшие вследствие неправильной практики, передозировки воздействия отдельных упражнений, неточности выполнения массажных приемов, неправильного использования информации содержащейся в этой книге и нарушения основных инструкций массажа.

### Общие противопоказания к массажу

- при острых и лихорадочных состояниях;
- при воспалительных процессах и при болезнях крови;
- при кровотечениях и склонности к ним;
- гнойные процессы любой локализации;
- заболевания кожи любой этиологии (инфекционной и др.);
- при гангренах и при острых воспалениях;
- беременность;
- при тромбозах и при трофических язвах;
- при сильном варикозном расширении вен;
- при тромбозах;
- при аневризмах сосудов;
- активной форме туберкулеза;
- при сифилисе;
- при хроническом остеомиелите;
- при воспалении лимфатических узлов;
- при злокачественных опухолях;
- при каузалгическом синдроме;
- при психических заболеваниях;
- при недостаточности кровообращения 3-й степени;
- гипер и гипотензивные кризы;
- при бронхоэктазах;
- легочная, печеночная, сердечная, почечная недостаточность;
- боли в животе невыясненного характера;
- при остеопорозе;
- при болезни Бехтерева;
- при любых сложных заболеваниях 3-4-й степени и т.п.

## Глава 1

### 1.1. ТЕОРИЯ МЕРИДИАНОВ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Общеизвестно, что мировоззренческую основу традиционной китайской медицины (ТКМ) составляют сл. древние учения:

- о полюсах (началах) Инь-Ян;
- о 5-ти стихиях Природы и Космоса;
- о 5-ти Цзан и 6-ти Фу органах;
- о различных видах «внутренней» энергии Ци в человеке;
- о циркуляции Ци и крови в организме;
- о главных и вторичных меридианах и т.п.

Представление о движущей силе-потенции во Вселенной присуще китайской философии – это основополагающая, универсальная энергия жизни, обозначаемая термином Ци.

По древневосточным представлениям она существует как в космосе, так и в человеке – микрокосмосе и является природной силой жизни, которая вводит живой организм в поток жизни.

Ци – функциональная активность организма, энергия жизни, по отношению к организму человека ее выражают термином «общая Ци». В состав «общей Ци» входят сл. виды Ци человека:

– дыхательная Ци (Чжун ци), питательная (Ин Ци), защитная (Вэй Ци), первичная (Цзин Ци), энергия сознания (Шэнь Ци).

Кроме этого, особо выделяют энергию (энергетический потенциал, или функциональное начало) внутренних органов, каждый из которых имеет свои собственные функции. В живом организме, между всеми его внутренними органами существуют строго определенные функции, связанность и взаимодействие которых между собой и обеспечивается потоком универсальной энергии жизни. Ци – это жизненная энергия, согласно древнекитайской терминологии существует как внешняя (в природе), так и внутренняя Ци (в человеке). Внутренняя энергия Ци циркулирует по 12-ти главным меридианам, при этом считается, что в них циркулирует питательная энергия Ци. Прародительская Ци циркулирует в чудесных меридианах, а защитная энергия циркулирует в мышечно-сухожильных меридианах. Считалось, что

деятельность внутренних органов зависит от «общей Ци», которая является психофизической силой, связанной с кровью и функцией дыхания. Состояние здоровья определяется нормальным протеканием потока Ци в организме. В 12-ти главных меридианах циркуляция энергии Ци «подчиняется» внутренним биологическим часам. В процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, в жизненных точках (полостях тела) проходит взаимодействие с окружающим пространством. Свой полный кругооборот поток энергии Ци (Вэй Ци) в 12-ти главных меридианах совершает за 24 часа, по два часа активности для каждого меридиана.

Учение о главных и вторичных меридианах имеет особое значение в практике, диагностике и в терапии китайской медицины в целом. Организм человека с позиций ТКМ состоит из сл. систем: «5-ти органов Инь и 6-ти органов Ян», 4-х конечностей, 5-ти органов чувств, кожа, кровь, Ци, соки тела и т.п. Каждая из этих систем имеет свою совершенно особую физиологическую функцию, нормальное действие которой зависит от их взаимодействия по сл. видам связей:

– внешний окружающий мир – внутренний мир тела человека;

– верхняя часть тела (голова, руки) – нижняя часть (живот, ноги);

– левая часть тела – правая часть тела.

Эта система взаимоотношений идет через соединение главных меридианов с вторичными меридианами, которые имеют место в каждой части тела человека. Внутри тела меридианы соответствуют Цзан-Фу органам, снаружи они протекают по конечностям и суставам. Система (сеть) меридианов создает пути, по которым циркулирует Ци и кровь, для того, чтобы субстанции Инь и Ян питали различные структуры (ткани) тела.

Согласно ТКМ меридианы – это система транспортных путей по обеспечению организма различными физиологическими функциями для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности. Меридианы играют главную роль при поиске причин заболевания, а также имеют особое значение для прогнозирования возможных осложнений.

Врачи и др. специалисты должны хорошо знать топографию меридианов, для того, чтобы правильно проводить диагностику.

В физиологии меридианы – это пути, по которым циркулирует Ци и кровь, в патологии – пути, через которые проникают в организм патогенные энергии. В терапии – это место, на которое можно оказывать лечебное и профилактическое воздействие.

Главные и вторичные меридианы образуют основу методов терапии во всех разделах ТКМ, хорошее знание теории меридианов позволяет правильно проводить терапию.

Учебные медицинские заведения Китая и Вьетнама приняли следующую классификацию меридианов в ТКМ:

- 12 главных меридианов;
- 12 особых меридианов;
- 12 сухожильных (мышечных) меридианов;
- 8 чудесных меридианов (сосудов);
- 12 поперечных Ло сосудов (меридианов);
- 15 продольных Ло сосудов (меридианов);
- 361 малых «сосудов-полостей» или акупунктурных точек.

12 главных меридианов образуют некую ось (стержень) для того, чтобы охватить всю систему меридианов организма: поэтому они соответствуют «5 Инь и 6 Ян органам» и проходят по всем частям тела – голова, конечности и корпус. Меридианы, относящиеся к полым органам (Ян) проходят по наружным сторонам конечностей. Меридианы, относящиеся к плотным (Инь) органам, проходят по внутренним поверхностям.

Меридианы, проходящие через руки называют ручными – шоу цзин, а меридианы, проходящие по ногам называют ножными – цзу цзин. Каждый меридиан имеет траекторию, пространство между ходами меридианов на теле и состоит из множества малых соединительных сосудов. В связи, с чем возникают сл. виды взаимодействия между главными меридианами:

1. Внешне-внутренняя связь (легкие – толстый кишечник);
2. Связь «верх – низ» (желудок – толстый кишечник).

Первоначально главные меридианы идут из внутренней части тела, затем идут к пальцам рук или ног.

Поток энергии (Ци) Инь-Ян в меридианах рук увеличивается изнутри наружу и снизу вверх. Поток Ци Инь-Ян в меридианах ног уменьшается сверху вниз и снаружи вовнутрь. Ян меридианы рук соединяются с Ян меридианами ног на уровне головы, а Инь меридианы рук соединяются с Инь меридианами ног на уровне грудной клетки. Представим базовую таблицу некоторых

видов связи – правил взаимодействия между 12-ю главными меридианами Цзин-Ло.

№	Правило «Внешнее – внутреннее»	Правило «Верх – низ»
1	Легкие – Толстый кишечник	Легкие – Селезенка
2	Почки – Мочевой пузырь	Почки – Сердце
3	Печень – Желчный пузырь	Печень – Перикард
4	Сердце – Тонкий кишечник	Желудок – Толстый кишечник
5	Перикард – 3 Центра тела	3 Центра тела – Желчный пузырь
6	Селезенка – Желудок	Тонкий киш. – Мочевой пузырь

Энергия, которая обращается в 12-ти главных меридианах во времени, является питательной энергией (Ин). Циркуляция Ци в главных меридианах протекает по сл. схеме, начиная с меридиана Легких на руке, затем Ци поступает в меридиан Толстого кишечника, потом в меридиан Желудка и т.д.

Лит.	Меридиан	Китайское обозначение **	Время
P	Легких	Шоу Тай инь фэй цзин	с 03.00
GI	Толстого киш-ка	Шоу Ян мин да чан цзин	05.00
E	Желудка	Цзу Ян мин вэй цзин	07.00
RP	Селезенки и ПЖЖ	Цзу Тай инь пи цзин	09.00
C	Сердца	Шоу Шао инь синь цзин	11.00
IG	Тонкого киш-ка	Шоу Тай ян сяо чан цзин	13.00
V	Мочевое пузыря	Цзу Тай Ян пан гуан цзин	15.00
R	Почек	Цзу Шао инь шэнь цзин	17.00
MC	Перикарда	Шоу Цзюэинь синбао ло цзин	19.00
TR	Три части тела	Шоу Шао ян сань цзяо цзин	21.00
VB	Желчного пузыря	Цзу Шао ян дань цзин	23.00
F	Печени	Цзу Цзюэ инь гань цзин	01.00

\*\* Обозначение сухожильных меридианов аналогично.

Затем из меридиана печени поток питательной энергии (Ин Ци) возвращается в меридиан легких, с тем, чтобы начать новую циркуляцию Ци в организме человека. За одни сутки поток Ци проходит систему меридианов человека 50 раз.

*Топография 12-ти главных меридианов см. далее.*

*Топография 6-ти античных точек см. в Приложении 1.*

## ОБЗОР ГЛАВНЫХ МЕРИДИАНОВ

### МЕРИДИАНЫ СУБСТАНЦИИ ЯН

#### Меридиан желчного пузыря

##### *Основные функции.*

1. Сбережение и хранение желчи, и систематическое ее выделение в кишечник.
2. Главный «фильтр и очиститель всего организма».
3. Участвует в поддержании естественного и свободного тока Ци вниз, спускание пищи вниз по кишечнику.
4. Желчный пузырь контролирует (выправляет) направление потока Ци во всем организме, способствует устранению застойных явлений и участвует в системе детоксикации организма совместно с печенью.

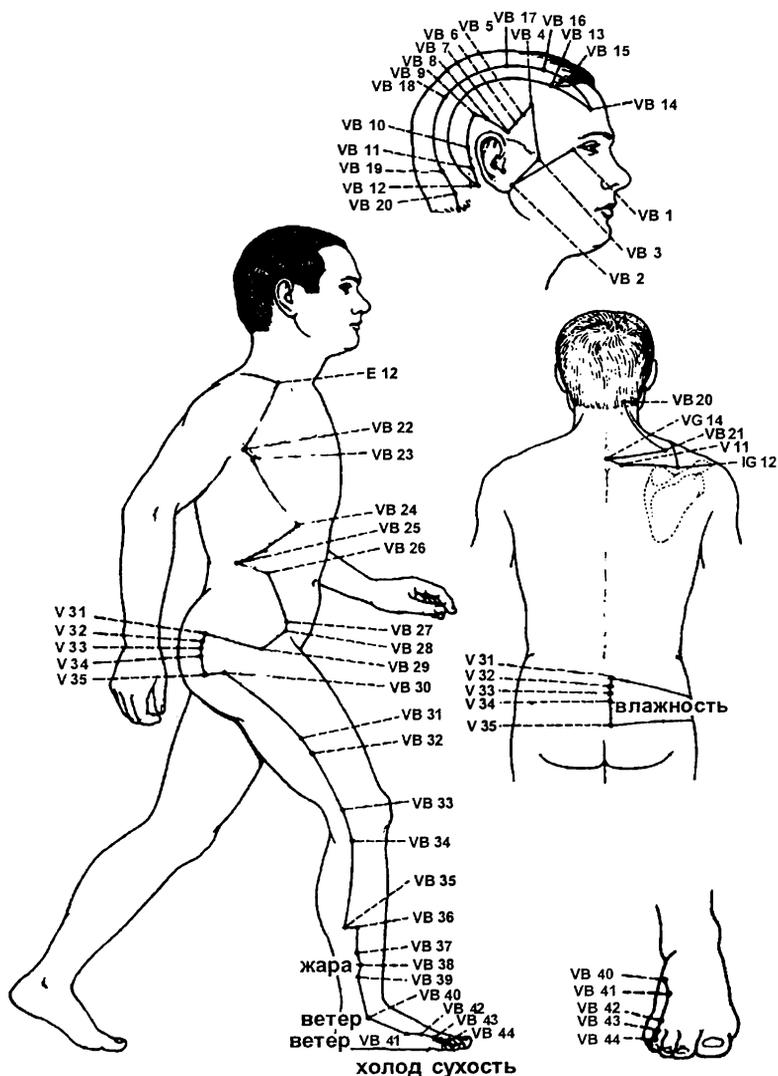
##### *Ход меридиана.*

Меридиан начинает свой ход от наружного угла глаза, в точке Тун цзы ляо (VB1), поднимается к лобному углу, затем обогнув ухо, спускается вниз к точке Вань гу (VB 12). Снова пересекает поверхность головы, выйдя на лоб, к точке Ян бай (VB 14), проходит на затылок в точку Фэн чи (VB 20) далее спускается вдоль шеи к плечу и уходит к подмышечной впадине.

Проходит по боковой области груди и живота, доходит до большого вертела, спускается по наружной поверхности бедра к наружному краю большеберцовой кости и выходит перед нижним ее концом на тыл стопы. Там проходит между 4-м и 5-ми плюсневыми костями и заканчивается в своей последней точке Цзу цяо инь (VB 44) на конце 4-го пальца стопы у наружного угла ногтевого ложа.

##### *Внутренние органы, связанные с меридианом.*

Меридиан принадлежит к желчному пузырю, связан с печенью и напрямую с сердцем.



## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	44 (с одной стороны)
Время максимальной активности	с 23.00-01.00 (час «цзы»)
Месяц максимальной активности	1-й Солн. месяц (мес. мыши)
Сезон максимальной активности	Весна
Время минимальной активности	с 11.00-13.00 (час «у»)
Время отлива Ци из меридиана	с 01.00-03.00
Сезон минимальной активности	Осень
Месяц минимальной активности	7-й Солн. месяц (мес. лошади)
Пища (вкус) восполняющая Ци	«Теплая» и острая пища
Движение ци в меридиане	От центра к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Синий
Знак «Небесного ствола»	Цзя (S-1)
Знак «Земной ветви»	Цзы (час мыши)
Позиция пульса меридиана	Гуань слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Восток (Север)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Дерево
Питающий первоэлемент	Вода
Соотношение Ци и крови	Много Ци и мало крови
Основная функция в организме	Контроль очищающих систем
Связи с другими меридианами	С печенью, с сердцем
Направление потока Ян-Инь	От Инь к Ян
Ткани и структуры тела	Мышцы и сухожилия тела
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Глаза

***Симптомы и признаки поражения меридиана.***

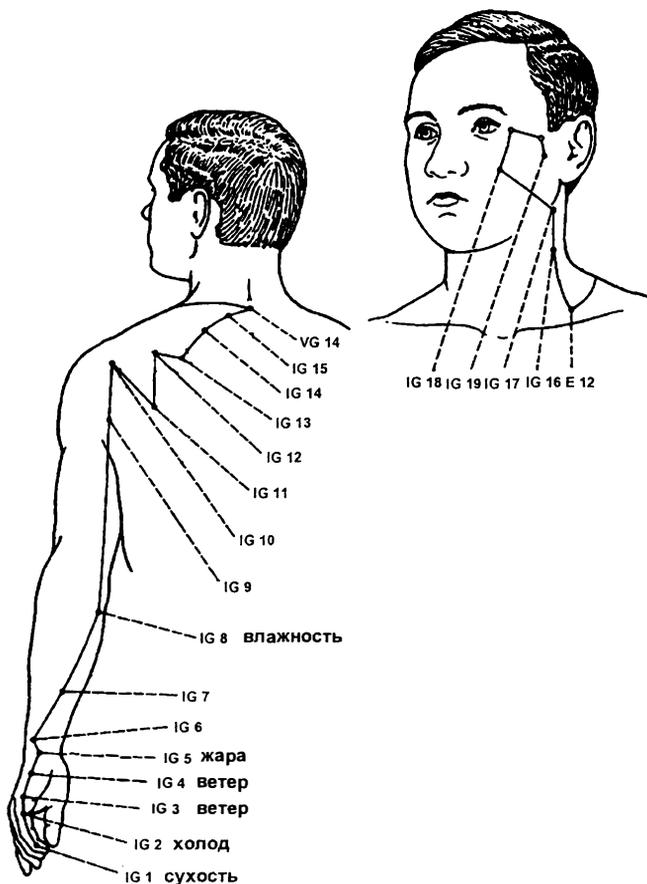
1. Озноб или жар; головная боль в височной и затылочной области; надключичные боли, боли в боковых частях груди и живота; боли по наружной поверхности бедра, в коленном суставе, голени, голеностопном суставе; отечность и боли в области тыла стопы и пальцев; «серое» лицо; заболевания глаз и боли в глазных яблоках; глухота и шум в ушах; носовые кровотечения; боли в зубах; туберкулез лимфатических узлов.

2. Заболевания желчного пузыря: дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, холецистит, тошнота, рвота желчью; расстройства желудочно-кишечного тракта, рвота, горький привкус во рту; боли в груди и реберном отделе.

## Меридиан Тонкого кишечника

### Основные функции.

1. Принимающая «емкость организма», в которой происходит преобразование-трансформация продуктов питания.
2. Переваривание и всасывание пищи, поступающей из желудка.
3. Отделяет чистые вещества от мутных, транспортирует пищу в толстый кишечник, а жидкости в мочевой пузырь.
4. Находится в «поверхностно-внутренней» связи с сердцем, и участвует в преобразовании биоактивных соединений.



**Ход меридиана.**

Меридиан начинается в т. Шао цзэ (IG 1), во внутреннем углу ногтевого ложа 5-го пальца кисти, далее поднимается вдоль границы ладонной и тыльной на внутренней стороне 5-го пальца кисти. Проходит локтевой отросток, щель между медиальным над мыщелком плечевой кости и локтевым отростком. И по задневнутренней стороне плеча доходит до сустава плеча. Затем зигзагообразно сворачивает за плечо, поднимается к шее, выходит вперед, под угол нижней челюсти и поднимается на лицо. Далее меридиан подходит к скуле и заканчивается в точке Тин гун (IG19), находящейся перед наружным слуховым отверстием.

## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	19 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 13.00-15.00 (час «вэй»)
Месяц максимальной активности	8-й Солн. месяц (мес. овцы)
Сезон максимальной активности	Лето
Время минимальной активности	с 01.00-03.00 (час «чоу»)
Время отлива Ци из меридиана	с 15.00-17.00
Сезон минимальной активности	Зима
Месяц минимальной активности	2-й Солн. месяц (мес. вола)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Солоноватая
Движение ци в меридиане	От периферии к центру
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Красно-розовый
Знак «Небесного ствола»	Бин (S-3)
Знак «Земной ветви»	Вэй (овца)
Позиция пульса меридиана	Цунь слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Юг
Первоэлемент (стихия) меридиана	Огонь
Питающий первоэлемент	Дерево
Соотношение Ци и крови	Много крови и мало ци
Основная функция в организме	Переработка пит. веществ
Связи с другими меридианами	С сердцем и с желудком
Направление потока Ян-Инь	Пик Ян
Ткани и структуры тела	Пищеварительная система
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Язык

***Внутренние органы, связанные с меридианом.***

Меридиан имеет отношение к тонкому кишечнику, связывая его с сердцем; напрямую связан с желудком.

***Симптомы и признаки поражения меридиана***

1. Изъязвления рта и языка; боль в шее и щеках, а также судорожные состояния мышц шеи и затылка; отек в области шеи и нижней челюсти; боли в пальцах кисти и задненаружной поверхности предплечья и плеча; боли в плечелопаточной области, затылке и голове; кривошея; шум в ушах, снижение слуха, глухота и лихорадочные состояния.

2. Боли в нижней части живота «раздувающего» характера, захватывающие поясницу; диспепсия – сухой стул, запоры, тошнота, диарея, рвота, снижение питания; боли в области пупка и нижней части живота; все виды нарушений проходимости пищи по кишечнику; болевые ощущения в яичке.

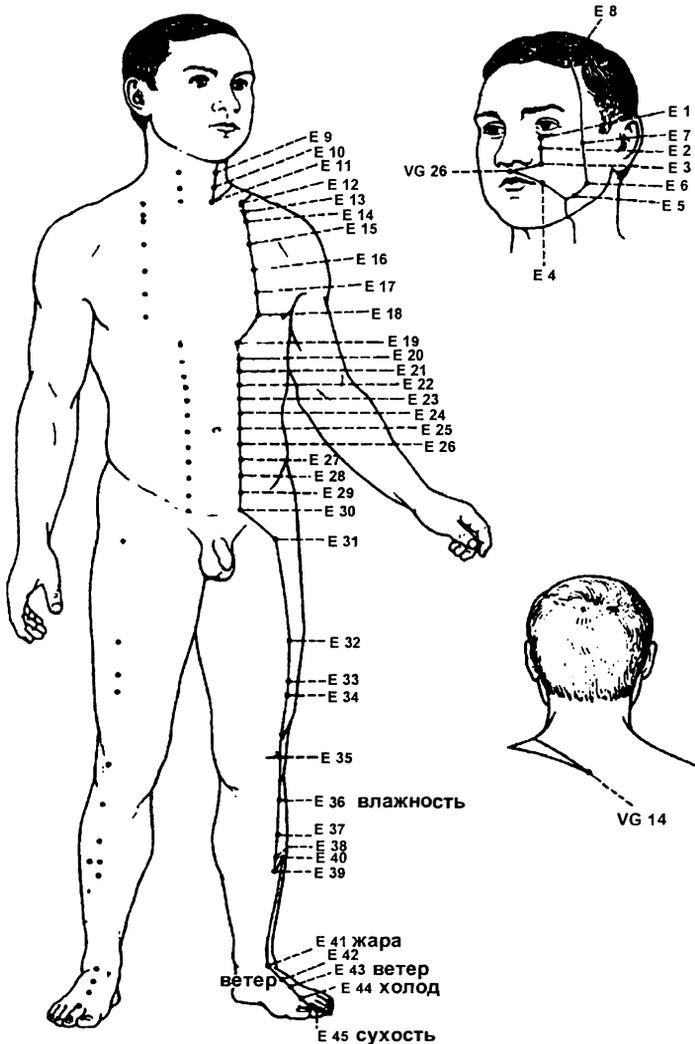
**Меридиан Желудка*****Основные функции.***

1. Переваривание, всасывание и транспортировка пищи.
2. Преобразователь и накопитель защитной энергии (Вэй Ци).
3. «Внешне-внутренняя» связь с селезенкой. Оба органа совместно участвуют в процессе пищеварения.

***Ход меридиана.***

Меридиан начинается в точке Чэн ци (Е 1) под глазным яблоком, спускается к углу рта, огибая нижнюю губу и встречаясь с парным своим меридианом на меридиане Жэнь май, возвращается и проходит по нижней стороне нижней челюсти. Далее, выходит перед углом нижней челюсти, поднимается по кривой в предушную область и выходит к лобному углу возле точки Тоу вэй (Е 8). От точки Да ин (Е 5) спускается на шею и далее к надключичной ямке, затем пройдя грудной сосок пересекает наискось живот, приближаясь к меридиану Жэнь май на расстояние 2-х цунь. Спускается к паховому каналу, к бедру, проходит

вдоль прямой мышцы бедра, спускается на голень и, следуя по большеберцовой кости, достигает предплюсны. Отсюда идет по тыльной поверхности стопы, оканчиваясь в точке Ли дуй (E 45), находящейся в наружном ногтевом ложе 2-го пальца стопы.



**Внутренние органы, связанные с меридианом.**

Меридиан принадлежит желудку, связан с селезенкой и напрямую с сердцем, тонким и толстым кишечником.

Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	45 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 7.00-9.00 (час «чэнь»)
Месяц максимальной активности	5-й Солн. месяц (мес. дракона)
Сезон максимальной активности	4 межсезонья (конец лета)
Время минимальной активности	с 19.00-21.00 (час «сюй»)
Время отлива Ци из меридиана	с 9.00-11.00
Сезон минимальной активности	Конец осени
Месяц минимальной активности	11-й Солн. месяц (мес. собаки)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Сладкая и теплая (горячая)
Движение ци в меридиане	От центра тела к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Желтый
Знак «Небесного ствола»	У (S-5)
Знак «Земной ветви»	Чэнь (дракон)
Позиция пульса меридиана	Гуань справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Центр (Юг)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Земля (Почва)
Питающий первоэлемент	Огонь
Соотношение Ци и крови	Много ци и крови
Основная функция в организме	Усвоение энергии пищи
Связи с другими меридианами	Селезенка, сердце, тонкий и толстый кишечник
Направление потока Ян-Инь	Баланс и питание Ян-Инь Ци, в центре
Ткани и структуры тела	Жировая ткань, связки, мышцы
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Рот, язык, пупок

**Симптомы и признаки поражения меридиана.**

1. Повышенная температура, малярия; краснота лица, повышенная потливость, озноб; боль в глазных яблоках; сухость в носу, изъязвления в области губ и ротовой полости, заболевания горла; опухание шеи; опущение угла рта; боль в груди; покраснение и зуд в области ног (от щиколотки до колена); похолодание нижних конечностей; головная и зубная боль, межреберная

невралгия, боли в грудных железах, боли в области передней брюшной стенки, передней поверхности бедра, коленного сустава, голени и тыла стопы; синуситы, полиартриты суставов стопы; неврит лицевого нерва.

2. Вздутие живота и ощущение полноты в нем; отек; расстройство сна; маниакальные психозы; ускоренное пищеварение, чувство голода; желтая моча. Боли в подложечной области, в области подреберья, пупка и внизу живота; отрыжка, запор; язва желудка, энтероколит; диспепсия; анорексия.

## Меридиан Толстого кишечника

### *Основные функции.*

1. Прием и транспортировка пищи из тонкого кишечника.
2. Переваривание пищи.
3. Всасывание жидкостей и формирование твердых отходов переработки пищи, и выведение их из организма.
4. «Энергетическая (тепловая) печь» организма.

### *Ход меридиана.*

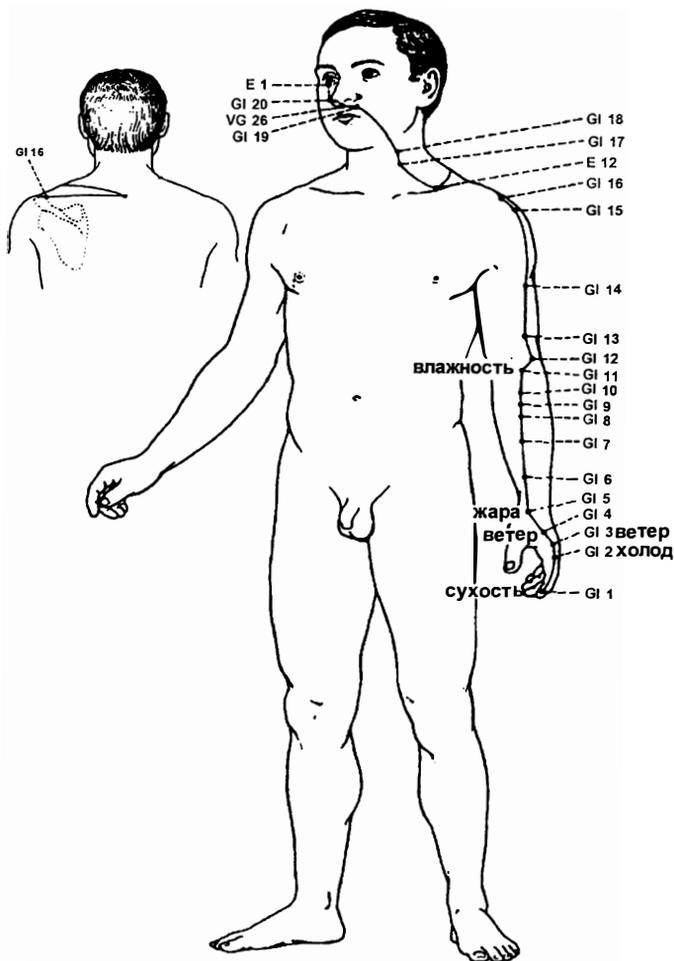
Меридиан берет свое начало в точке Шан ян (GI 1) у внешнего угла ногтевого ложа 2-го пальца кисти и проходит через промежуток между 1-й и 2-й пястной костями к анатомической табакерке. Затем поднимается вдоль наружной поверхности предплечья, пересекает локтевой сустав по его наружной поверхности и выходит на наружную поверхность плеча и далее на переднюю сторону акромия лопатки. Затем через плечевой сустав поднимается к шее и лицу, огибая верхнюю губу, где в точке Жэнь чжун (VG 26) встречается со своим парным меридианом (двойником) с противоположной стороны тела. Заканчивается меридиан в точке Ин сян (GI 20) у крыла носа на противоположной стороне.

### *Внутренние органы, связанные с меридианом.*

Меридиан принадлежит толстому кишечнику, связан с легкими и напрямую с желудком.

**Симптомы и признаки поражения меридиана.**

1. Жар, жажда, боль в горле, зубная боль, покраснение и боль в глазах; опухание шеи, боль в плече и предплечье; боль и тугая подвижность пальцев руки; боль в лучезапястном и плечевом суставах, лопатках и груди; онемение в области предплечья, плеча; покраснение тыльной поверхности кисти; нарушение двигательной функции рук; напряжение мышц шеи и затылка; звон и шум в ушах, глухота.



2. Боль в околопупочной области и блуждающая боль в брюшной полости; нарушение проходимости толстого кишечника; жидкий стул с желтой слизью, осложненный одышкой; паразиты; воспалительные процессы верхних, средних и нижних дыхательных путей.

Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	20 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 5.00-7.00 (час «мао»)
Месяц максимальной активности	4-й Солн. месяц (месяц зайца)
Сезон максимальной активности	Осень
Время минимальной активности	с 17.00-19.00 (час «ю»)
Время отлива Ци из меридиана	с 7.00-9.00
Сезон минимальной активности	Весна
Месяц минимальной активности	10-й Солн. месяц (мес. петуха)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Кислая (лимон)
Движение ци в меридиане	От периферии к центру тела
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Белый
Знак «Небесного ствола»	Гэн (S-7)
Знак «Земной ветви»	Мао (заяц)
Позиция пульса меридиана	Цунь справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Запад
Первоэлемент (стихия) меридиана	Металл
Питающий первоэлемент	Земля (Почва)
Соотношение Ци и крови	Много ци и крови
Основная функция в организме	Удаление шлаков, «энергетич. печь» всего организма
Связи с другими меридианами	С меридианом легких и напрямую с желудком
Направление потока Ян-Инь	От Ян к Инь
Ткани и структуры тела	Кожа и волосы тела
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Нос и кожные покровы тела (анус)

## Меридиан Мочевого пузыря

### *Основные функции.*

1. Физическое и механическое накопление, хранение и выведение мочи из организма.
2. Поддержание водно-солевого баланса всего организма, увлажнение костей, связок, кожных покровов тела, обеспечение головного мозга «влагой».
3. Осуществляет основную энергоинформационную связь организма с окружающей средой, а также связь между внутренними органами и меридианами.

### *Ход меридиана.*

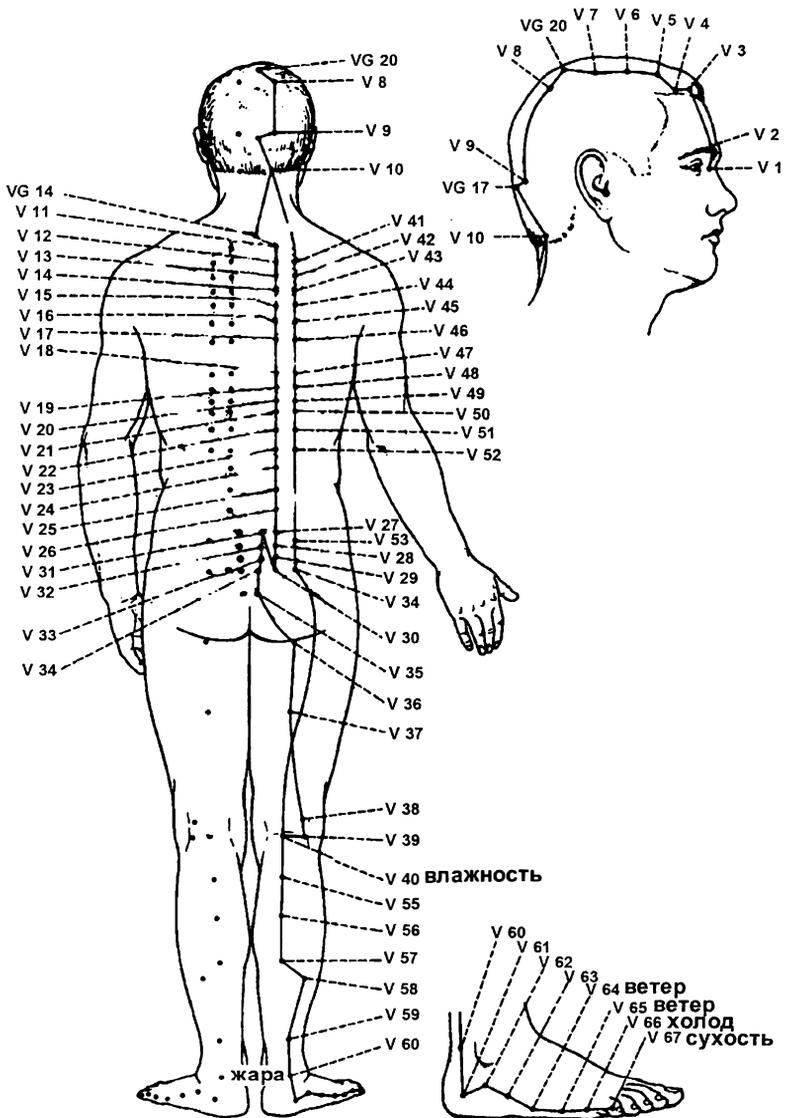
Ход начинается во внутреннем углу глаза, поднимается на лоб, минуя голову, выходит на затылок, где разделяется на две ветви, которые спускаются параллельно позвоночному столбу. Затем по задней стороне бедра и спускается к подколенной впадине. Далее, две ветви вновь соединяются, следуя вниз по середине задней стороны голени, далее меридиан доходит латеральной (внешней) лодыжки и вдоль наружного края тыльной стороны стопы выходит на 5-й палец, где меридиан и заканчивается в точке Чжи инь (V 67) возле ногтевого ложа.

### *Внутренние органы, связанные с меридианом.*

Меридиан принадлежит к мочевому пузырю, связан с почкой и имеет прямые связи с мозгом и сердцем.

### *Симптомы и признаки поражения меридиана.*

1. Озноб и жар; головная боль; тугая подвижность шеи; люмбаго, боли в крестце, бедре, судороги, парез мышц голени; боли в спине, боли в стопе, пятке и мизинце; отечность слизистой оболочки носа и выделения из носа, слезотечение; боли в глазах и глазные заболевания; конъюнктивит; головокружение.
2. Боли в нижней части брюшной полости и спастические состояния; дизурия, задержка мочи или энурез; анурия, олигурия, поллакиурия; цистит, пиелонефрит, нефрит; отечность и боли в области наружных половых органов.



Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	67 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 15.00-17.00 (час «шэнь»)
Месяц максимальной активности	9-й Солн. месяц (мес. обезьяны)
Сезон максимальной активности	Зима
Время минимальной активности	с 03.00-05.00 (час «инь»)
Время отлива Ци из меридиана	с 17.00-19.00
Сезон минимальной активности	Лето
Месяц минимальной активности	3-й Солн. месяц (месяц тигра)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Согревающую (горькую)
Движение ци в меридиане	От центра к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Голубой
Знак «Небесного ствола»	Жэнь (S-9)
Знак «Земной ветви»	Шэнь (обезьяна)
Позиция пульса меридиана	Чи слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Север
Первоэлемент (стихия) меридиана	Вода
Питающий первоэлемент	Металл
Соотношение Ци и крови	Много крови и мало ци
Основная функция в организме	Контроль водных систем организма
Связи с другими меридианами	С сердцем, мозгом и почками
Направление потока Ян-Инь	Пик Инь
Ткани и структуры тела	Мочеполовая система, кости
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Половые органы, уши, анус

## Меридиан 3-х Обогревателей

### **Основные функции.**

1. Объединяет «энергетически 3 сектора тела человека»: «Небо» (верхний) – голова, шея, плечи; «Человек» (средний) – грудная клетка; «Земля» (нижний) – живот и ноги.
2. Осуществляет тепловой (температурный) контроль.
3. Принимает участие в регуляции функции пищеварения.
4. Влияет на гладкую мускулатуру и процессы метаболизма.
5. Обеспечивает и контролирует «баланс между Ци и кровью».
6. Контролирует «функциональное состояние» позвоночника.
7. Управляет функцией желез внутренней секреции.

### **Ход меридиана.**

Берет свое начало в конце 4-го пальца, в точке Гуань чун (TR 1), по краю поднимается на тыльную сторону ладони между 4-ми и 5-ми пястными костями, и миновав запястье, проходит вдоль предплечья между локтевой и лучевой костями. Затем к локтевому отростку и далее по заднее наружной поверхности руки выходит к плечевому суставу, поднимается к шее, огибает ухо и заканчивается в точке Сы чжу кун (TR 23), расположенной у наружного угла брови.

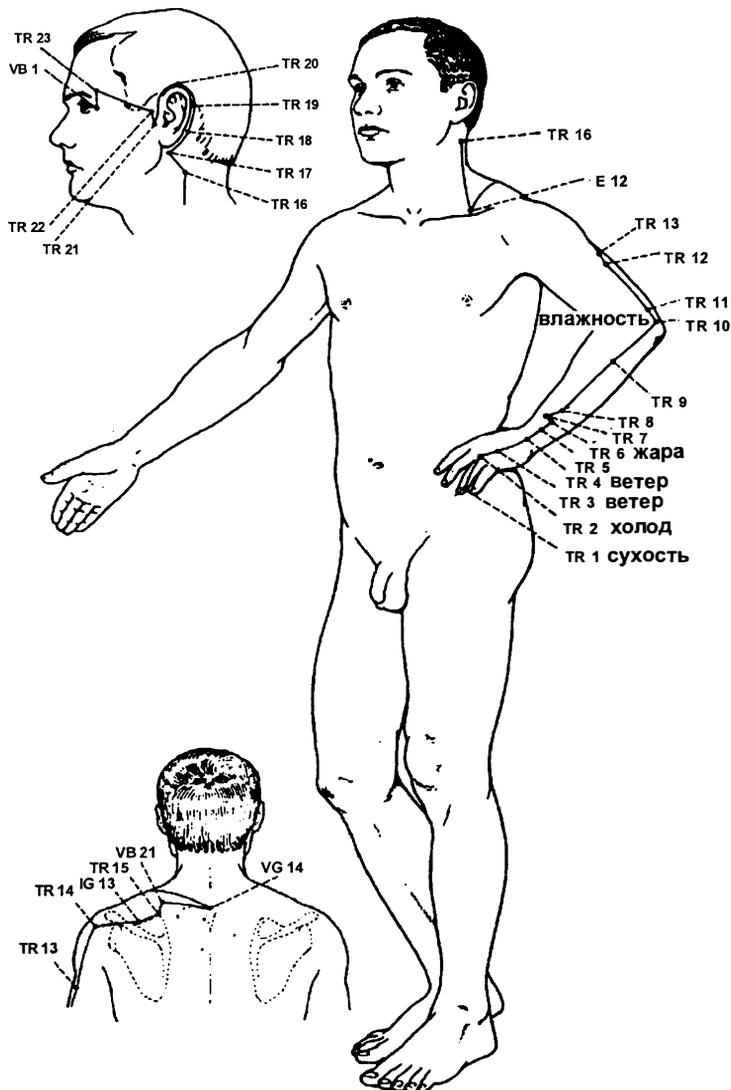
### **Внутренние органы, связанные с меридианом.**

Меридиан принадлежит к верхней (Шан цзяо), средней (Чжун цзяо) и нижней частям тела (Ся цзяо) и связан с перикардом.

### **Симптомы и признаки поражения меридиана.**

1. Боли в горле, боль в щеке, покраснение глаз; боль в заушной области и боковой части плеча. Боли в кисти и задней и наружной части предплечья, локтевого сустава, лопатки, шеи и затылка. Головная боль; шум в ушах, глухота, отит, заболевания носа. Мастоидит; глазные заболевания и артриты суставов рук.
2. Ощущение полноты в брюшной полости, распирающее и напряжение в ее нижней части; частое мочеиспускание, ночное

недержание мочи и прочие дизурические расстройства; нарушения терморегуляции организма в целом, непереносимость жары и холода; диспепсия; отеки.



## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	23 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 21.00-23.00 (час «хай»)
Месяц максимальной активности	12-й Солн. месяц (мес. кабана)
Сезон максимальной активности	Зима
Время минимальной активности	с 09.00-11.00 (час «сы»)
Время отлива Ци из меридиана	с 23.00-01.00
Сезон минимальной активности	Весна-Лето
Месяц минимальной активности	6-й Солн. месяц (месяц змеи)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Комплексная терапия
Движение ци в меридиане	От периферии к центру
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Розово-красный
Знак «Небесного ствола»	Жэнь (S-9)
Знак «Земной ветви»	Хай (кабан)
Позиция пульса меридиана	Чи справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Восток (Север)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Огонь (Дерево)
Питающий первоэлемент	Дерево
Соотношение Ци и крови	Много ци и мало крови
Основная функция в организме	Контроль всех «Ян-систем»
Связи с другими меридианами	С перикардом
Направление потока Ян-Инь	Пик Ян
Ткани и структуры тела	Эндокринная система, тепловой баланс организма
Основное направление потока Ци	По часовой стрелке
«Окна входа и выхода энергии»	Кожный покров тела, язык, глаза

## МЕРИДИАНЫ СУБСТАНЦИИ ИНЬ

### Меридиан Печени

#### *Основные функции.*

1. Хранение и регуляция (состава) крови.
2. Регуляция и поддержание свободного потока Ци.
3. Питает и контролирует состояние мышц и сухожилий тела.
4. Регулирует функцию «открывания – закрывания» глаз.
5. «Управляет» функциями желудка и селезенки.
6. Принимает участие в процессах обмена веществ.
7. Контролирует биотоки, поступающие из головного мозга.
8. Осуществляет фильтрацию и выведение токсинов из крови.

#### *Ход меридиана.*

Берет свое начало около ногтевого ложа большого пальца стопы в точке Да дунь (F 1), выходит к тылу стопы, вдоль промежутка между 1-й и 2-й плюсневыми костями. В месте перед лодыжкой поднимается по передневнутренней поверхности голени, встречается с м. селезенки, пересекает его и вдоль внутреннего края бедра, проходит область паха, далее наискось по наружной части живота подходит к концу 12-го ребра к точке Чжан мэнь (F 13). Меридиан заканчивается в груди у точки Ци мэнь (F 14).

#### *Внутренние органы, связанные с меридианом.*

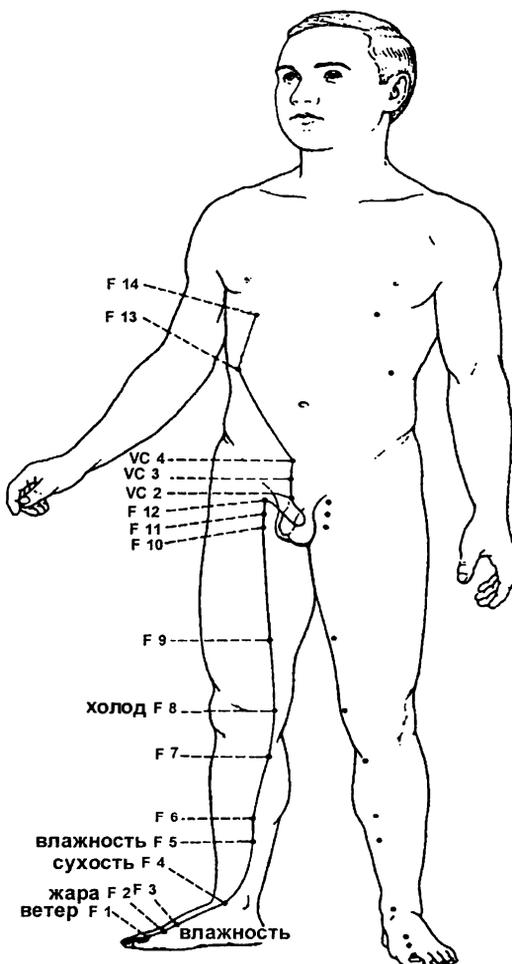
Меридиан относится к печени, связан с желчным пузырем и напрямую с легкими, желудком и головным мозгом.

#### *Симптомы и признаки поражения меридиана.*

1. Головная боль и головокружение; «размытое» зрение; звон в ушах; жар; боли в стопе, по внутренней поверхности голени и бедра, боли в пояснице и межреберная невралгия; задержка и недержание мочи; почечные боли и боли при грыжах; заболевания половых органов у мужчин и женщин, зуд генитал-

лий; опущение матки и влагалища; спастические состояния в стопе и руках, протекающие особо остро.

2. Ощущение полноты и боль в нижней части груди, ощущение тяжести в брюшной полости; боль и ощущение завала в надчревной области; рвота; желтуха; боль в нижней части брюшной полости; грыжа; тошнота, рвота, понос, анорексия, запоры; гепатит; желтая моча.



## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	14 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 01.00 – 03.00 (час «чоу»)
Месяц максимальной активности	2-й Солн. месяц (месяц вола)
Сезон максимальной активности	Весна
Время минимальной активности	с 13.00-15.00 (час «вэй»)
Время отлива Ци из меридиана	с 03.00-05.00
Сезон минимальной активности	Осень
Месяц минимальной активности	8-й Солн. месяц (месяц овцы)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Теплая и острая пища
Движение ци в меридиане	От периферии к центру тела
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Синий
Знак «Небесного ствола»	И (S-2)
Знак «Земной ветви»	Чоу (вол, корова)
Позиция пульса меридиана	Гуань слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Восток (Север)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Дерево
Питающий первоэлемент	Вода
Соотношение Ци и крови	Много крови и мало ци
Основная функция в организме	Очищение крови, обмен веществ
Связи с другими меридианами	С желчным пузырем, легкими, желудком и головным мозгом
Направление потока Ян-Инь	От Инь к Ян
Ткани и структуры тела	Мышцы и сухожилия тела
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Глаза (пупок)

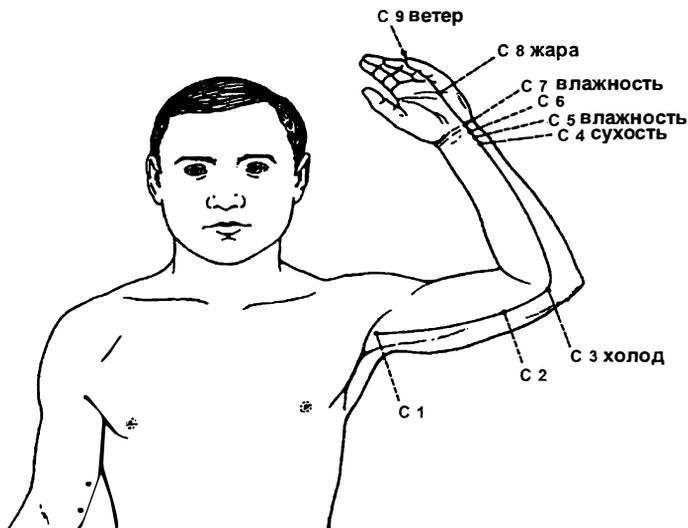
## Меридиан Сердца

### Основные функции.

1. Осуществляет регуляцию, транспортировку и контроль над состоянием крови и сосудистой системой организма.
2. Управляет функцией потоотделения организма.
3. Контролирует эмоциональное состояние человека.
4. Контролирует сознание и сознательную деятельность.

### Ход меридиана.

Меридиан берет свое начало на дне подмышечной впадины, в точке Цзи цюань (С 1), спускается по передневнутренней поверхности плеча и предплечья, пересекает возвышение 5-го пальца кисти, проходит вдоль по его передненааружному краю и выходит к точке Шао чун (С 9), кнаружи от внешнего угла ногтевого ложа 5-го пальца кисти.



### Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан принадлежит сердцу, и через него связан с тонким кишечником, а также напрямую с легкими и почками.

## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	9 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 11.00-13.00 (час «цзы»)
Месяц максимальной активности	7-й Солн. месяц (мес. лошади)
Сезон максимальной активности	Лето
Время минимальной активности	с 23.00-01.00 (час «цзы»)
Время отлива Ци из меридиана	с 13.00-15.00
Сезон минимальной активности	Зима
Месяц минимальной активности	1-й Солн. месяц (мес. мыши)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Солоноватая
Движение ци в меридиане	От центра к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Красно-розовый
Знак «Небесного ствола»	Дин (S-4)
Знак «Земной ветви»	У (лошадь)
Позиция пульса меридиана	Цунь слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Юг (Юго-восток)
Первозлемент (стихия) меридиана	Огонь
Питающий первоэлемент	Дерево
Соотношение Ци и крови	Много ци и мало крови
Основная функция в организме	Жизнедеятельность организма
Связи с другими меридианами	Тонкий киш-к, почки и легкие
Направление потока Ян-Инь	Пик Ян
Ткани и структуры тела	Сосудистая система
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Язык (глаза)

***Симптомы и признаки поражения меридиана***

1. Боль в спине, груди и средней части предплечья, локтевого сустава и мизинца; межреберная невралгия; боль и ощущение жара в ладонях, а также похолодание кистей и стоп; головная боль, боль в глазных яблоках; сухость в горле, жажда; лихорадочные состояния и увеличение лимфатических узлов.

2. Боли в области сердца, ощущение полноты в груди; нарушения сердечного ритма; возбуждение, одышка, бессонница, обморок; расстройства сознания; головокружение от недостаточности мозгового кровообращения.

## Меридиан Селезенки и ПЖЖ

### *Основные функции.*

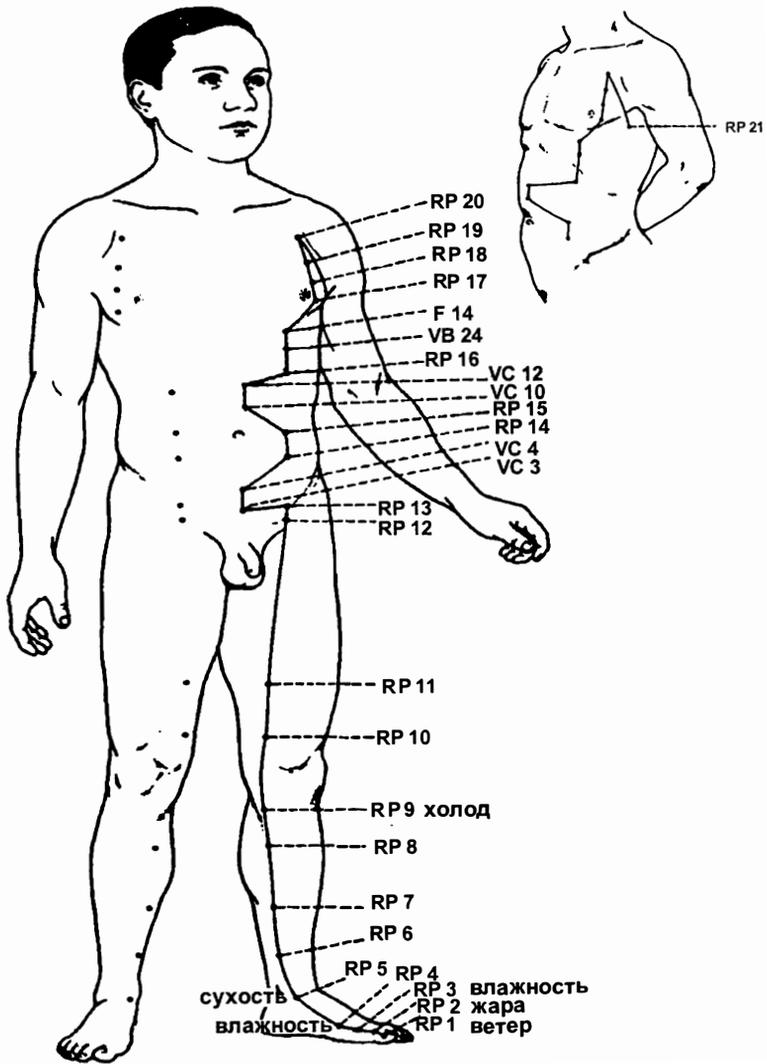
1. Управляет транспортировкой и трансформацией пищи и жидкостей, поступающих в организм.
2. Питает и увлажняет мышцы, сухожилия и конечности тела.
3. Осуществляет контроль и участвует в воспроизводстве крови.
4. Контролирует уровень сознания (умение мыслить и т.п.).
5. Контролирует процесс поступления питательных веществ из кровяного русла в клетки нервной системы.
6. Участвует в процессах обмена веществ.

### *Ход меридиана.*

Берет свое начало за внутренним углом ногтевого ложа 1-го пальца стопы в точке Инь бай (RP 1), проходит вдоль границы тыльной и подошвенной поверхностей стопы, выходит к заднему концу плюсневой кости и поворачивает вверх. Минует спереди медиальную лодыжку. Затем поднимается по голени вдоль заднего внутреннего края большеберцовой кости, пересекает сухожильный меридиан и, проходя перед ним, поднимается к внутренней поверхности коленного сустава. Далее по внутренней поверхности бедра, минует пах и следует вдоль живота на расстоянии 4-х цунь от меридиана Жэнь май. Затем сворачивает наискось кнаружи выходит на грудь на расстоянии 6 цунь от меридиана Жэнь май и проходит в точку Чжоу жун (RP 20), где у верхнего края 4-го ребра сворачивает под острым углом к подмышечной впадине. Меридиан заканчивается в точке Да бао (RP 21), расположенной у верхнего края 7-го ребра.

### *Внутренние органы, связанные с меридианом.*

Меридиан принадлежит к селезенке и поджелудочной железе, связан с желудком, напрямую с сердцем и легкими.



**Симптомы и признаки поражения меридиана.**

1. Тяжесть в голове и теле; общее чувство жара, слабость конечностей, а также снижение силы в мышцах нижней конечности; боль в нижней челюсти и щеках; дисфункция языка; отек ног и стоп; боли или ощущение тяжести в области подреберья и груди; мышечные атрофии нижних конечностей.

2. Боли в надчревной области, водянистый понос со слизью; несварение; потеря аппетита; желтуха; вздутие живота, запор, урчание, усталость после еды; дизурические расстройства.

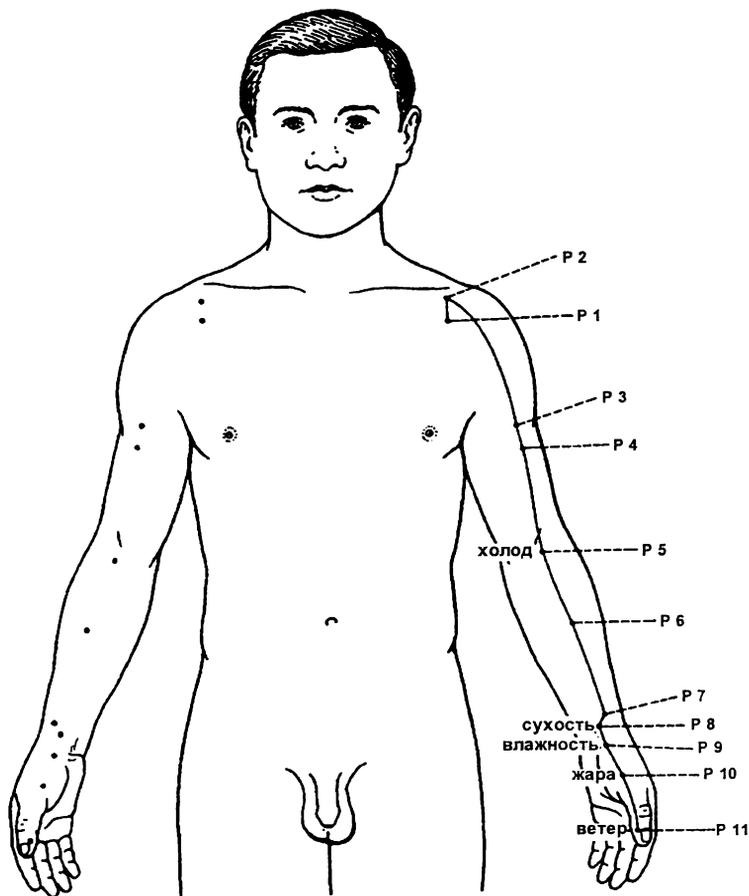
## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	21 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 09.00-11.00 (час «чэнь»)
Месяц максимальной активности	6-й Солн. месяц (месяц змеи)
Сезон максимальной активности	4 межсезонья года (конец лета)
Время минимальной активности	с 21:00-23.00 (час «хай»)
Время отлива Ци из меридиана	с 11.00-13.00
Сезон минимальной активности	Конец осени (зима)
Месяц минимальной активности	12-й Солн. месяц (мес. кабана)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Сладкая и теплая
Движение ци в меридиане	От периферии к центру
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Желтый
Знак «Небесного ствола»	Цзи (S-6)
Знак «Земной ветви»	Сы (змея)
Позиция пульса меридиана	Гуань справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Центр (Юг)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Земля (Почва)
Питающий первоэлемент	Огонь
Соотношение Ци и крови	Много ци и мало крови
Основная функция в организме	Усвоение энергии пищи, её движение в организме
Связи с другими меридианами	Сердце, желудок, кишечник, легкие, поджелудочная железа
Направление потока Ян-Инь	Гармонизация и питание Ци
Ткани и структуры тела	Жировая ткань, связки, мышцы
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Рот, язык, пупок

## Меридиан Легких

### *Основные функции контроля и управления.*

1. Поступлением Ци из воздуха и функцией кожного дыхания.
2. Процессами перемещения и трансформации веществ.
3. Участвует в процессах регуляции водного обмена.
4. Помогает сердцу в осуществлении циркуляции крови.



**Ход меридиана.**

Меридиан берет свое начало в точке Чжун фу (Р 1) на верхней внешней стороне груди, выходит к передней внешней стороне плеча, спускается к локтю и далее следует по передней внешней стороне предплечья. Затем, минуя запястье, по ладони выходит к внешнему краю 1-го пальца, меридиан заканчивается в точке Шао шан (Р 11) в углу ногтевого ложа 1-го пальца руки.

**Внутренние органы, связанные с меридианом.**

Меридиан относится к легким и связан с толстым кишечником через диафрагму. Имеет внутренние связи с желудком и почками.

## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	11 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 03.00 - 05.00 (час «инь»)
Месяц максимальной активности	3-й Солн. месяц (месяц тигра)
Сезон максимальной активности	Осень
Время минимальной активности	с 15.00 - 17.00 (час «шэнь»)
Время отлива Ци из меридиана	с 05.00 - 07.00
Сезон минимальной активности	Весна
Месяц минимальной активности	9-й Солн. месяц (мес. обезьяны)
Пища (вкус) восполняющая Ци	«Теплая» и «кислая» (лимон)
Движение ци в меридиане	Из центра тела к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Белый
Знак «Небесного ствола»	Синь (S-8)
Знак «Земной ветви»	Инь (тигр)
Позиция пульса меридиана	Цунь справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Запад
Первоэлемент (стихия) меридиана	Металл
Питающий первоэлемент	Земля (Почва)
Соотношение Ци и крови	Много ци и мало крови
Основная функция в организме	Снабжение организма воздухом
Связи с другими меридианами	Толстый киш., почки и желудок
Направление потока Ян-Инь	От Ян к Инь
Ткани и структуры тела	Кожа и волосы тела
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Нос и кожные покровы тела

***Симптомы и признаки поражения меридиана.***

1. Простудные состояния, озноб, жар, повышенная и пониженная потливость, заложенность носа; головная боль и боль в надключичной ямке, боль в области грудной клетки, плечах и спине, боли в предплечье и лучезапястном суставе; онемение и парестезии в области хода меридиана; неврит лучевого нерва; снижение температуры тела.

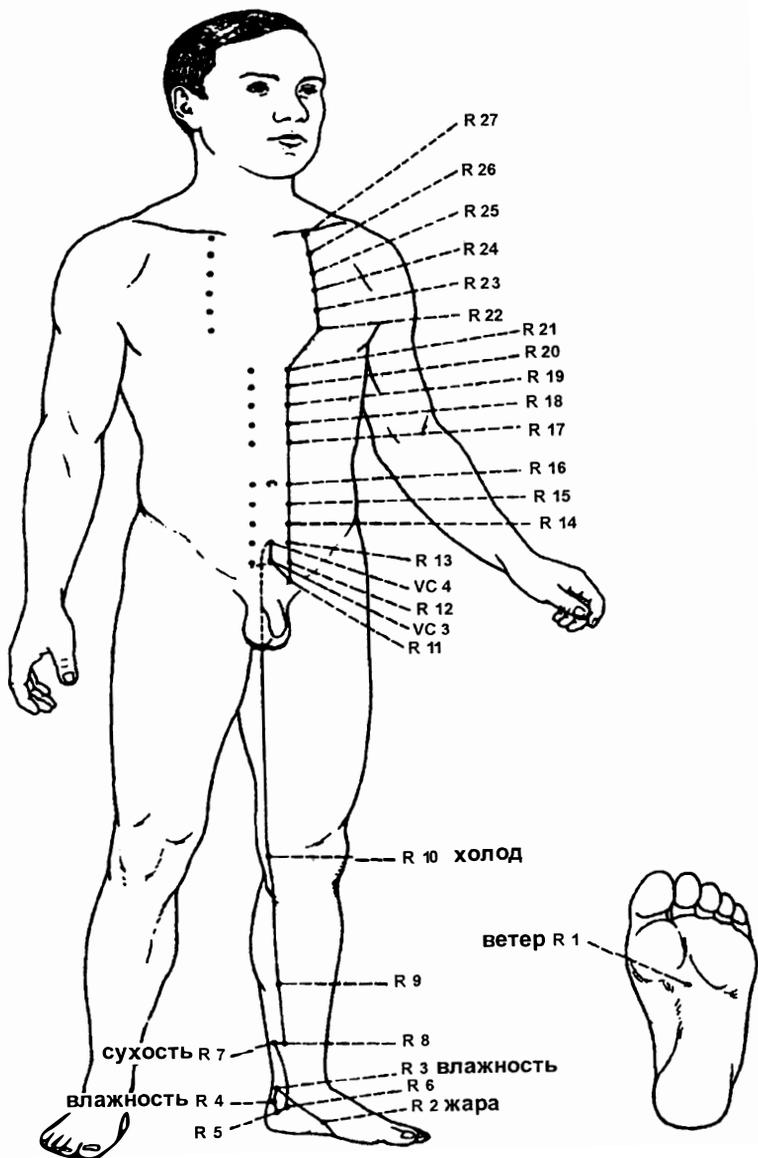
2. Бронхиальная астма, кашель, одышка, ощущение полноты в грудной клетке; сухость в горле, отхаркивание мокроты, изменение цвета мочи, покраснение ладоней; утомление, сопровождаемое иногда ощущением стеснения в брюшной полости и слабостью диареей.

**Меридиан Почек*****Основные функции.***

1. Регуляция водного обмена (питание и «смазка органов»).
2. Хранение жизненной субстанции (молодость и долголетие).
3. Является источником зачатия и роста организма.
4. Выработка костного и спинного мозга.
5. Управляет функцией приема Ци воздуха.

***Ход меридиана.***

Берет свое начало от точки Юн цюань (R 1) на подошвенной стороне стопы, проходит по внутреннему краю стопы (через 2-ю точку меридиана Жань гу) – поднимается на медиальную лодыжку огибая пяточную кость. Затем поднимается к икроножной мышце, проходит вдоль заднего внутреннего края большеберцовой кости к внутренней стороне подколенной впадины и далее по задней внутренней стороне бедра поднимается к животу. Далее меридиан следует до груди и заканчивается у нижнего края ключицы в точке Шу фу (R 27).



## Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	27 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 17.00 - 19.00 (час «ю»)
Месяц максимальной активности	10-й Солн. месяц (мес. петуха)
Сезон максимальной активности	Зима
Время минимальной активности	с 05.00 - 07.00 (час «мао»)
Время отлива Ци из меридиана	с 19.00 - 21.00
Сезон минимальной активности	Лето
Месяц минимальной активности	4-й Солн. месяц (мес. зайца)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Согревающая (горькая)
Движение ци в меридиане	От периферии к центру
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Голубой
Знак «Небесного ствола»	Гуй (S-10)
Знак «Земной ветви»	Ю (курица)
Позиция пульса меридиана	Чи слева (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Север
Первоэлемент (стихия) меридиана	Вода
Питающий первоэлемент	Металл
Соотношение Ци и крови	Много ци и мало крови
Основная функция в организме	Здоровье и долголетие организма
Связи с другими меридианами	С сердцем, печенью, легкими
Направление потока Ян-Инь	Пик Инь
Ткани и структуры тела	Пол. сист, кости, волосы головы
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Половые органы, уши, анус

***Симптомы и признаки поражения меридиана.***

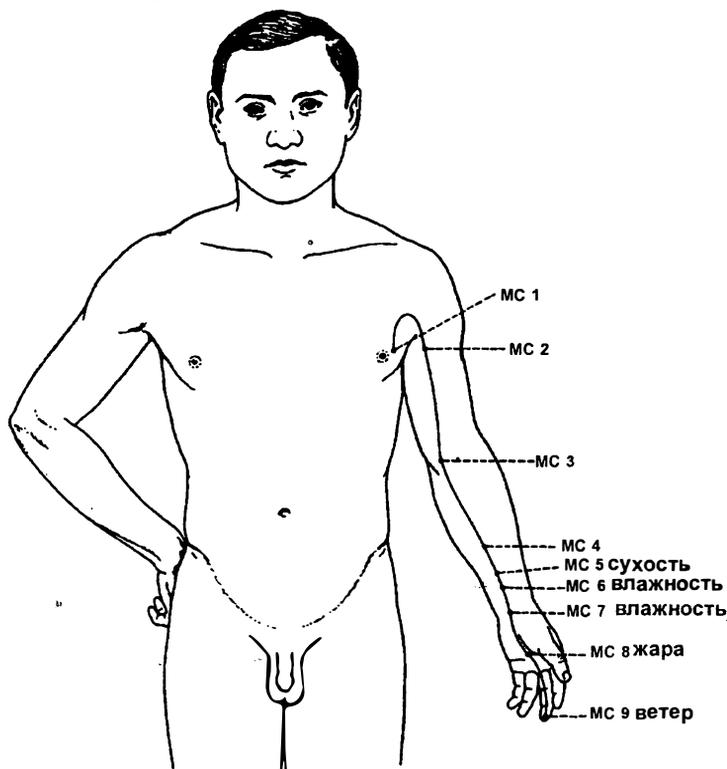
1. Боли в спине, люмбаго; ощущение холода или гипотермия в ступнях, боли в подошвах, внутр. части голени, бедра; боли в передней брюшной стенке, груди; слабость в ногах; жажда и больное горло; боли в боковой части бедра и задней части ноги.

2. Головокружение, отек, темно-серый цвет лица; нечеткое зрение; короткое дыхание; сонливость; полужидкий стул, диарея и запоры; укачивание; рвота; импотенция и фригидность; нарушения мочевыделения (полиурия, анурия); недержание и задержка мочи; боли в почках, мочеточниках и мочевом пузыре, нефрит, пиелонефрит, цистит; астеническое состояние при недостаточности надпочечников.

## Меридиан Перикарда

### Основные функции.

1. Оказывает защитное действие для сердца.
2. Контролирует всю систему кровообращения человека.
3. Оказывает регулирующее действие на ЦНС.
4. Контролирует сознание и эмоции человека.
5. Регулирует состояние эндокринной системы.



### Ход меридиана.

Берет свое начало снаружи от соска в точке Тянь чи (MC 1), выходит на боковую область груди, проходит к подмышечной ямке и вдоль по передней поверхности руки спускается к локтю, к т. Цюй цзэ (MC 3). Затем по внутр. стороне предплечья через запястье, ладонь и заканчивается на конце 3-го пальца кисти.

**Внутренние органы, связанные с меридианом.**

Меридиан связан с меридианом 3-х Обогревателей тела.

Сводная таблица.

Количество точек в меридиане	9 (с одной стороны тела)
Время максимальной активности	с 19.00-21.00 (час «сюй»)
Месяц максимальной активности	11-й Солн. месяц (мес. собаки)
Сезон максимальной активности	Зима
Время минимальной активности	с 07.00-09.00 (час «чэнь»)
Время отлива Ци из меридиана	с 21.00-23.00
Сезон минимальной активности	Осень (Лето)
Месяц минимальной активности	5-й Солн. месяц (мес. дракона)
Пища (вкус) восполняющая Ци	Комплексная терапия
Движение ци в меридиане	От центра к периферии
Цвет Ци в меридиане (в норме)	Розово-красный
Знак «Небесного ствола»	Гуй (S-10)
Знак «Земной ветви»	Сюй (собака)
Позиция пульса меридиана	Чи справа (у мужчин)
Сторона горизонта (источник Ци)	Восток (Север)
Первоэлемент (стихия) меридиана	Огонь (Дерево)
Питающий первоэлемент	Дерево
Соотношение Ци и крови	Много крови и мало Ци
Основная функция в организме	Контроль всех «Инь-систем»
Связи с другими меридианами	С меридианом «3-х частей тела»
Направление потока Ян-Инь	Пик Инь
Ткани и структуры тела	Все органы эндокрин. системы
Основное направление потока Ци	Против часовой стрелки
«Окна входа и выхода энергии»	Половые органы, язык, глаза

**Симптомы и признаки поражения меридиана.**

1. Спазмы рук и ног, краснота лица и боли в глазах. Опухание подмышек, контрактура локтя и руки. Гипертермия ладоней; боли в боковой области грудной клетки с иррадиацией в лопаточную область; межреберная невралгия. Ощущение полноты в нижней части груди; головокружение, дисфункция языка, умственные расстройства; боли в области сердца; перикардит, эндокардит, миокардит, неврогенное сердцебиение [51].

## 1.2. 12 МЫШЕЧНО-СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ. ОБЗОР

12 мышечно-сухожильных (сухожильных) меридианов входят составной частью в общую систему меридианов и являются местом, где собирается (рассеивается) меридианная энергия и через которое она подводится к мышцам и суставам.

Пути следования сухожильных меридианов их патологические симптомы, имеющие прямое и непосредственное отношение к мышечным связкам (сухожилиям), обеспечивая сокращение и расслабление мышц.

12 сухожильных меридианов относятся к мышечно-сухожильному аппарату, но пути их следования во многом совпадают с 12-ю главными меридианами, поэтому названия сухожильных меридианов заимствованы у главных меридианов. Сухожильные меридианы, расположенные в конечностях, в корпусе, в области живота и груди берут начало в конечностях и проходят в туловище и голову. Большинство сухожильных меридианов довольно плотные и располагаются в области запястья, локтевого сустава, подмышечной ямки, плечевого, голеностопного суставов, колена, паха, бедер и позвоночника. Небольшая их часть наоборот очень мягкие, слабые и располагаются в области головы груди, живота.

Ян меридианы находятся лишь на внешней, а Инь – на внутренней поверхности конечностей туловища и проходят внутрь, в область живота, грудной клетки, но не входят во внутренние органы.

Значение сухожильных меридианов заключается в обеспечении соединения между собой костей скелета, в поддержании связей между всеми частями организма. При лечении нарушений в сухожильных меридианах следует производить массаж или иглоукалывание в болевые точки, повторяя сеансы до получения терапевтического эффекта [52].

## НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ «ВЕЛИКИЙ ЯН».

**Ход меридиана.** Берет начало от V пальца стопы, поднимается к латеральной лодыжке и далее наискось следует к коленному суставу, спускается к латеральной лодыжке и пятке, затем выходит вверх к середине подколенной ямки. Ответвление меридиана проходит по внешней поверхности голени, поднимается к подколенной ямке, затем все ветви меридиана из подколенной ямки следуют к ягодице. Оттуда они подходят к позвоночнику,

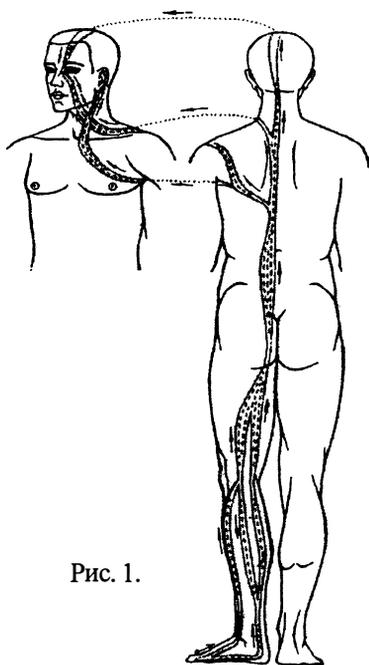


Рис. 1.

поднимаются к затылку, где отделяется ветвь, которая заканчивается у корня языка. От затылка меридиан идет вверх по затылочной кости к темени, затем спускается на лицо, к носу, где от него отделяется ветвь, образуя сетку на глазу, и спускается к скуле, у крыла носа. Вторая ветвь идет от заднего края подмышечной ямки вверх к т. Цзянь юй (GI 15), третья – от заднего края подмышечной ямки проходит вперед, к надключичной ямке, и далее к шилососцевидному отростку в заушной области. Еще одна ветвь начинается в надключичной ямке и выходит к скуле у крыла носа (рис. 1).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спастическое сокращение мышц V пальца стопы, боль в пятке и припухлость ее, спастические сокращения мышц в подколенной области, спастический лордоз, спастические сокращения затылочных мышц, потеря подвижности плеча, спастические сокращения и боли на участке от подмышечной области до надключичной ямки; затрудненность в движениях.

## НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ «МАЛЫЙ ЯН».

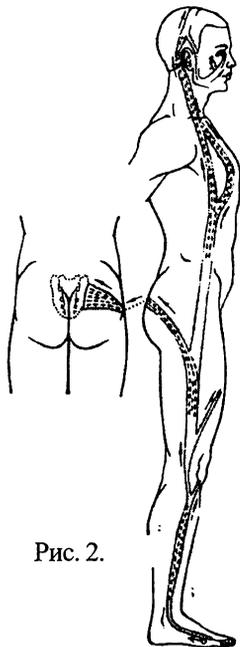


Рис. 2.

**Ход меридиана.** Берет начало от IV пальца стопы, проходит к латеральной лодыжке и, следуя вдоль внешнего края большеберцовой кости, доходит до внешнего края колена. В районе латерального мыщелка большеберцовой кости от меридиана отделяется ветвь, которая поднимается к паху. Спереди меридиан собирается в середине бедра, сзади – в районе крестца. Далее ветвь поднимается по бокам, где одно ответвление подходит к грудной мышце и собирается в надключичной ямке, а другое поднимается к подмышечной ямке и, пройдя надключичную ямку, выходит перед ножным сухожильным меридианом «великий ян». Затем оно, пройдя по заушной области, поднимается к лобному углу, собирается в теменной области, спускается к челюсти, вновь поднимается к скуловой кости, у крыла носа,

где от него отходит ветвь, которая заканчивается во внешнем углу глазной щели (рис. 2).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спазм IV пальца стопы, спастические сухожильные сокращения на внешней поверхности голени, нарушение подвижности коленного сустава, спастические сокращения в подколенной области и на передней стороне тела, доходящие до паха. На задней стороне – до области крестца, вызывающие боли в пояснице и боку; спастические сокращения в области надключичной ямки, вызывающие спазмы мышц груди, молочной железы и шеи. Меридианы правой и левой частей тела встречаются на своем пути и поднимаются в область глаз, поэтому, если мышечные спазмы распространяются слева направо, то перестает открываться правый глаз. Следуя вправо, меридиан проходит вдоль меридиана Цзяо май, и, поскольку меридианы правой и левой частей тела

перекрещиваются между собой, травмы в левом углу глаза вызывают нарушения в правой ноге, в результате чего она перестает действовать.

### НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА «СВЕТЛЫЙ ЯН».

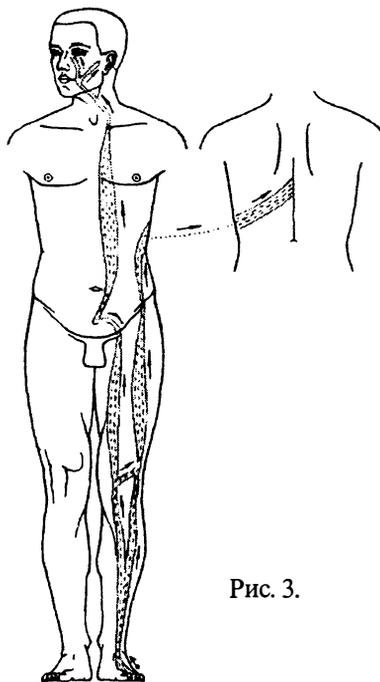


Рис. 3.

**Ход меридиана.** Берет начало от трех пальцев стопы с II, III и IV, собирается на тыльной поверхности стопы, поднимается наискось к латеральной лодыжке и далее к внешней стороне колена, затем следует прямо вверх до большого вертела, проходит по боковой поверхности тела в сторону позвоночника. Ветвь меридиана проходит вдоль большеберцовой кости, заканчиваясь в области колена. Другая ветвь подходит к латеральной лодыжке и соединяется с ножным сухожильным меридианом «малый ян». От колена она проходит вдоль передней прямой мышцы бедра, идет к паху, в наружные половые органы, по области живота и поднимается к надключичной ямке, к шее и дальше к углу рта и скуловой кости. Далее она доходит до носа и сливается с ножным меридианом «великий ян», образуя «подглазную сеть». 3-я ветвь отходит от щеки и проходит в предущную область (рис. 3).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спастическое сокращение в области III пальца ноги и голени; судороги и спастические сокращения мышц стопы; спазмы прямой мышцы бедра, спастические сокращения в области надключичной ямки и щеки, паралич мышц лица, причем глаз с парализо-

ванной стороны не закрывается. Если имеют место болезнетворные факторы «жары», то теряется мышечный тонус, больной не в состоянии открыть глаз, если же действуют болезнетворные факторы «холода», то в результате спастических сокращений мышц лица у больного перекашивается рот. При нарушениях в мышцах щеки от болезнетворных факторов «жары» имеет место вялый паралич, когда мышца теряет способность сокращаться, в результате чего у больного отвисает нижняя челюсть.

### НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ «ВЕЛИКИЙ ИНЬ».

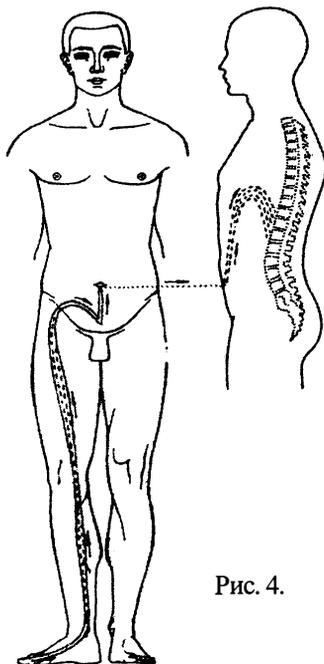


Рис. 4.

**Ход меридиана.** Берет начало в конце I пальца стопы, заканчивается на медиальной лодыжке. Ветвь меридиана идет прямо к медиальному мыщелку большеберцовой кости, затем по внутренней поверхности бедра поднимается к паху, где собирается в наружных половых органах, подходит к пупку, входит в живот и далее, пройдя вблизи ребер, разветвляется по груди. Другая ветвь подходит изнутри к позвоночнику (рис. 4).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.**

Острые боли и мышечные спазмы на участке между I пальцем стопы и медиальной лодыжкой, боли в медиальном мыщелке большеберцовой кости, приступы боли по внутренней поверхности бедра, иррадиирующие в область паха, боли в наружных половых органах с возможным распространением болевых ощущений на области живота, пупка и у ребер, боли в позвоночнике.

## НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПОЧЕК «МАЛЫЙ ИНЬ».

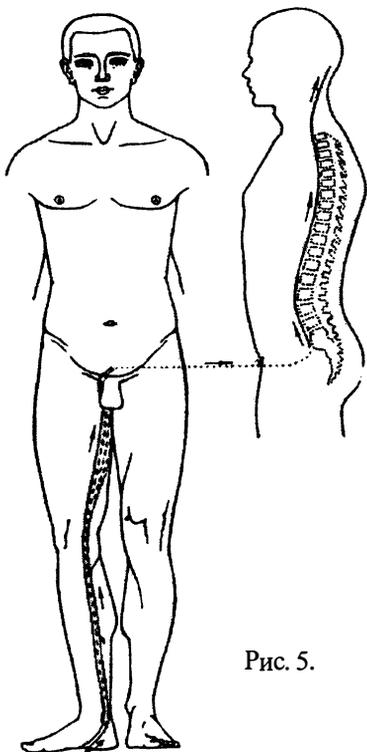
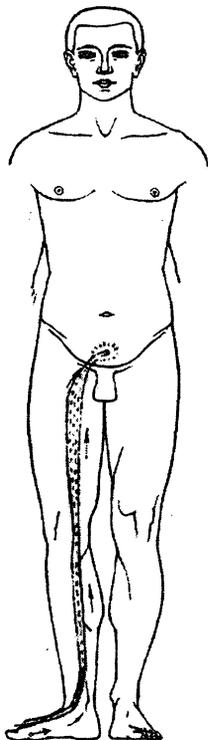


Рис. 5.

**Ход меридиана.** Берет начало на нижней стороне V пальца стопы и вместе с ножным сухожильным меридианом «великий инь» проходит наискось под медиальной лодыжкой, затем к пятке, сливается с ножным сухожильным меридианом «великий ян», проходит под медиальным мышцелком большеберцовой кости, следуя далее в одном направлении с ножным сухожильным меридианом «великий инь». Затем он проходит по внутренней поверхности бедра, поднимается к наружным половым органам и далее вплотную к позвоночнику, вдоль него, следуя от крестца до затылка; на затылочной кости он сливается с ножным сухожильным меридианом «великий ян»

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спазмы сухожилий стопы, возможны спастические боли на участках, по которым проходит меридиан; эпилептические конвульсии, судороги; сильные боли в области спины, в результате чего больной не в состоянии согнуться, а при болях в животе – выпрямиться. Поскольку спина относится к области Ян, а живот – к Инь, то при Ян характере болезни больной не в состоянии согнуться, а при Инь – выпрямиться.

## НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ «КОНЕЦ ИНЬ».



**Ход меридиана.** Берет начало на верхней поверхности I пальца стопы, проходит перед медиальной лодыжкой, поднимается вдоль большеберцовой кости, проходит под медиальным мышцелком и по внутренней поверхности бедра поднимается к наружным половым органам, соединяясь с др. сухожильным меридианом (рис. 6).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спазмы и затвердение мышц I пальца стопы, вызывающие боль в области медиальной лодыжки, боли в области медиального мышцелка большеберцовой кости и по внутренней поверхности бедра. Спастические сокращения в половом члене или его паралич (при чрезмерном половом воздержании), сокращение в объеме – «сжеживание» (при болезнетворных факторах «холода») либо затяжная эрекция полового члена (при факторах «жары»).

Рис. 6.

## РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА «ВЕЛИКИЙ ЯН».

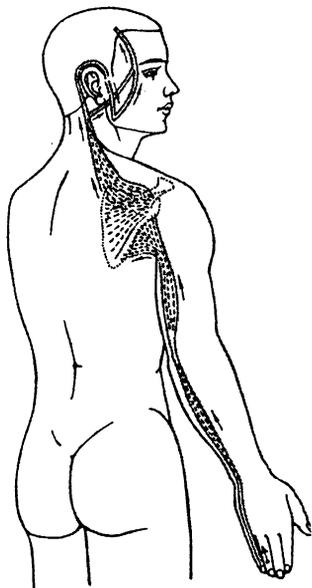


Рис. 7.

**Ход меридиана.** Берет начало на внешней стороне V пальца кисти, проходит запястье и по внутренней поверхности предплечья поднимается доходя сзади до медиального надмыщелка плечевой кости. Прикосновение к этому месту вызывает ощущение в V пальце. Затем продолжает свой путь вверх, и заканчивается в подмышечной ямке. От меридиана отделяется ветвь, которая проходит позади подмышечной области, поднимается к плечу и вдоль шеи выходит перед ножным сухожильным меридианом «великий ян». Доходит до точки Вань гу (VB 12), в районе шиლოსосцевидного отростка; отделившееся от этой ветви более мелкое ответвление входит в ухо, а ветвь затем выходит наружу над ухом, спускается к челюсти и вновь поднимается, следуя к внешнему углу глазной щели (рис. 7).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Спастические сокращения мышц V пальца кисти, боли на внутренней поверхности локтя, спастические сокращения мышц, распространяющиеся до области ниже и позади подмышечной ямки, отсюда боль доходит до шеи. Боль и шум в ушах. Боль в челюстях от мышечных спазмов, больной с трудом поднимает веки.

### РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН 3-х ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ «МАЛЫЙ ЯН».

**Ход меридиана.** Берет начало в конце IV пальца кисти, на его внешней поверхности, проходит к запястью, затем посередине предплечья следует до локтя и далее вдоль него поднимается по внешней стороне плеча до плечевого сустава, к шее, где сливается с ручным сухожильным меридианом «великий ян». Ветвь «малого ян» опускается до угла нижней челюсти и проходит в корень языка. Другая ветвь огибает зубы и поднимается в преддущую область, подходит к внешнему углу глазной щели и далее следует по лбу, заканчиваясь в его углу (рис. 8).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Боли и мышечные спазмы в участках, расположенных по ходу меридиана; западение языка.

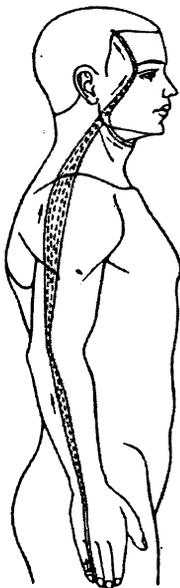


Рис. 8.

## РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА «СВЕТЛЫЙ ЯН».

**Ход меридиана.** Берет начало на II пальце кисти, проходит к запястью, поднимается по предплечью, подходит к внешней поверхности локтя, доходит до плечевого сустава к точке Цзянь юй, (GI 15). Его ветвь, огибая плечевой сустав, проходит по обеим сторонам позвоночника, вплотную к нему.

Другая ветвь от точки Цзянь юй (GI 15) поднимается прямо к шее. Здесь отделившаяся от нее более мелкая ветвь проходит щеку и заканчивается на внутренней стороне скуловой кости, а сама она выходит прямо перед ручным сухожильным меридианом в лобном углу, поднимается на теменную область и сворачивает к челюсти противоположной стороны (рис. 9).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Боли и мышечные спазмы в областях, по которым пролегает меридиан. Больной не в состоянии поднять руку, с трудом вращает шейю, ему трудно повернуть голову, чтобы посмотреть в сторону.

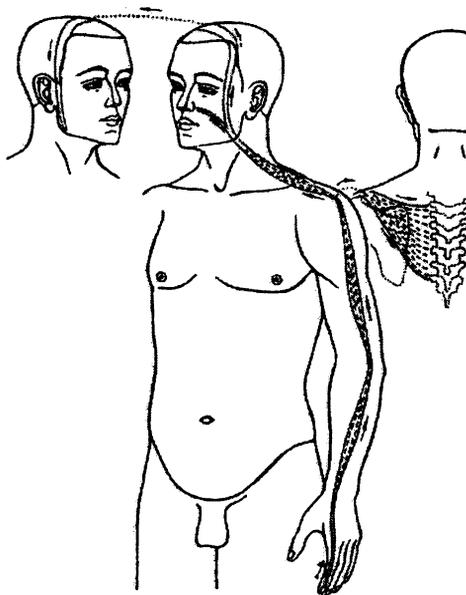


Рис. 9.

## РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЛЕГКИХ «ВЕЛИКИЙ ИНЬ»

**Ход меридиана.** Берет начало на конце I пальца кисти, на внешней поверхности его и, пройдя вдоль пальца, выходит в точку Юй цзи (P10), откуда латеральнее лучевой артерии поднимается вдоль предплечья к середине, локтя, продолжает путь по внутренней поверхности плеча. Подходит к подмышечной ямке, поднимается выше, к надключичной ямке, опускается на грудь, где разветвляется и снова собирается у кардиального отверстия, откуда направляется к груди (рис. 10).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Мышечные спазмы и боль на участках, лежащих по пути следования меридиана, в тяжелых случаях возможны мышечные спазмы в области грудины, в результате чего возникает кровавая рвота.

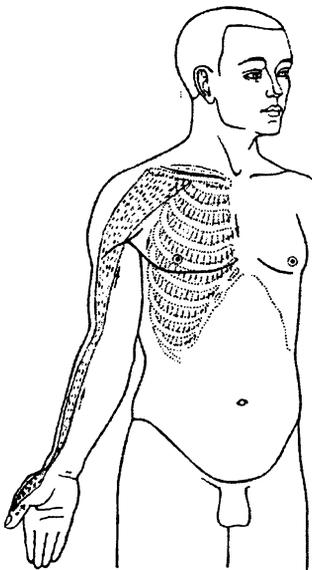


Рис. 10.

### РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА «КОНЕЦ ИНЬ»

**Ход меридиана.** Берет начало на III пальце кисти, следует рядом с ручным меридианом «великий инь», подходит с внутренней стороны к локтю и по внутренней стороне плечевого сустава доходит до области ниже подмышечной ямки, затем спускается и выходит за грудину (перед ней).

Ветвь меридиана входит в подмышечную ямку и затем в грудной клетке распадается на более мелкие ответвления, которые, собираясь, оканчиваются в области кардиального отверстия (под диафрагмой) (рис. 11).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Мышечные спазмы в областях, расположенных по ходу меридиана; боли в передней части тела, распространяющиеся на грудь; спазмы в области грудины, вызывающие кровавую рвоту.

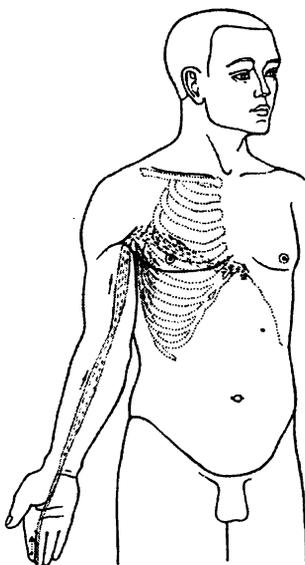


Рис. 11.

### РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН СЕРДЦА «МАЛЫЙ ИНЬ».

**Ход меридиана.** Берет начало на внутренней стороне V пальца кисти, проходит запястье (у гороховидной кости), поднимается к внутренне передней стороне локтя, доходит до области под подмышечной ямкой, соединяется с сухожильным меридианом «великий инь». Затем проходит молочную железу, входит в грудную клетку и, миновав область кардиального отверстия, спускается к пупку (рис. 12).

**Патологические симптомы, связанные с меридианом.** Сокращения сухожилий на внутренней стороне, распространяющиеся на область под сердцем. При нарушениях в сухожилиях верхних конечностей рука с силой сгибается в локтевом суставе. У больного наблюдаются боли и мышечные спазмы на участках, расположенных по ходу меридиана.

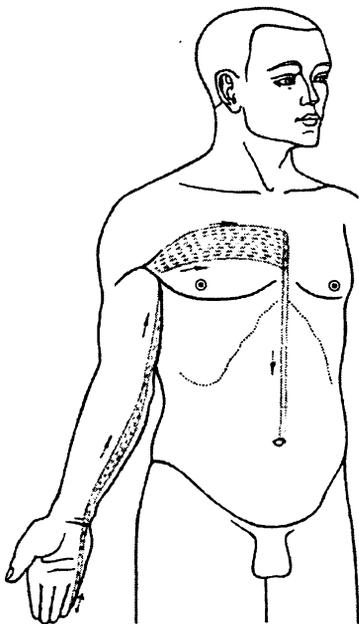


Рис. 12.

## ЛИНЕЙНЫЙ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖ. ОБЗОР

Линейный (или вдоль хода меридианов) массаж представляет особую ступень изучения техник Тай цзи Цигун терапии. Данный вид массажа позволяет начать системно (постепенно) и целенаправленно выводить из 12-ти главных и 12-ти сухожильных меридианов патогенные энергии погоды и климата, накопившиеся в человеке за годы его жизни.

Книга посвящена технике линейного Тай цзи Цигун массажа, которая построена на главном принципе традиционной китайской медицины – свободная циркуляция энергии Ци в системе меридианов является главным условием крепкого здоровья и предельного долголетия. Практика линейного Тай цзи Цигун массажа ставит целью восстановление естественной циркуляции Ци в системе главных и мышечно-сухожильных меридианов.

Философы и ученые древности, использовавшие медитативные техники, обнаружили мощные внутренние и внешние потоки (вихри) энергии Ци, которые оказывали на людей позитивное (целебное) или болезнетворное влияние. Этими потоками можно управлять, аккумулируя (накапливая), или наоборот – выводить негативные энергии из организма. К негативным энергиям относятся 6 погодных и климатических факторов: ветер, жар, тепло, сырость, сухость и холод. Поскольку болезнетворные энергии состоят из энергий Ци, будучи выведены из организма через естественные отверстия и оконечности тела, они могут «превращаться в лечебные энергии». Негативные Ци собираются в определенных точках и областях, которые довольно часто соответствуют главным (и сухожильным) меридианам и акупунктурным точкам.

Болезнетворная энергия всегда локализуется в местах, соответствующих определенным меридианам, поэтому все болезненные или наоборот малочувствительные места определяются пальпацией с одновременным сравнением этих симметричных участков тела между собой. Выявленные места на ощупь обычно либо напряженные, либо – дряблые и вялые. Первые – обозначают избыток Ци, вторые – недостаток Ци в этих областях. Путем пальпации (ощупывания) болезненных участков тела

«вычисляют» меридиан (или группу меридианов) заинтересованных в терапии массажем.

Исходя из этого, рассмотрим общую **схему линейного массажа**.

Первый этап массажа: необходимо мягко и внимательно определить локализацию «застойных» мест.

Второй этап – начинаем «открывать» суставы находящиеся вблизи от проблемного места.

Третий – мягким и плотным глажением (растиранием и др.) выводят негативные энергии через «заставы энергии Ци» (суставы) наружу. Для «ускорения вывода негативных Ци» обычно используют сл. массажные приемы: защипывание, вибрацию и глажение (выведение) и т.п.

При выполнении всех массажных приемов не забывайте концентрировать внимание на выполняемых глаголах движения.

#### **Дополнение.**

Скажем несколько слов о «заставах (гуань) Ци» – это пункты поступления и выхода (вывода) энергии Ци в организме человека. Назначение «застав» – это поддержание (принцип действия речных шлюзов) оптимальной величины потока Ци (и крови) в организме человека. Другое назначение «застав» – это врата (двери, полости) для впускания и выпускания потоков Ци.

Традиционная китайская медицина основана на свободной циркуляции энергии Ци в системе меридианов.

Одним из важных условий соблюдения и сохранения свободной циркуляции потока Ци в организме является периодическое проведение линейного (линейно-точечного) массажа или аналогичного самомассажа, а также регулярное занятие восточными и др. лечебными гимнастическими, акцентирующими свое внимание на мягкой и внимательной проработке своих суставов с учетом главных (и вспомогательных) систем меридианов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ПОТОКОМ ЦИ

1. Негативные потоки Ци собираются рядом с акупунктурными точками, поэтому точное попадание в эти точки не обязательно, важно найти наиболее удобный подход к ним с целью их локализации и последующего выведения. Для этого следует развивать чувствительность своих пальцев рук к ощущению потоков Ци. Для удаления негативной Ци обычно используются кончики пальцев (вытягивающие и щипающие приемы), костяшки или фаланги пальцев (дробление), ребро ладони (разделение) и поверхность ладони (выведение, трение).

2. Практика суставного массажа включает различные приемы: глажение, надавливание, выщипывание (отделение слоев) и др. с целью «энергетического и биомеханического открытия застав» в теле, для того, чтобы негативная Ци «могла свободно выйти из организма человека наружу».

3. Работая с конечностями, терапевт должен следить за соблюдением своего центра тяжести, ритмом дыхания и чувствительностью и вниманием к личному пространству и ритму дыхания пациента.

4. **ПОМНИТЕ!** Напряжение вашего ума и тела, имеющее место в работе будет только мешать качеству проводимых действий и «контакту» с пациентом.

5. Рекомендуется работать только на высоких рабочих столах, а не на кушетках или на полу. Низкое расположение пациента не позволяет применять весь арсенал приемов и движений Тай цзи Цигун массажа, а также способствует возникновению быстрой утомляемости у терапевта. При наклонах тела (головы) вперед, всегда сохраняйте прямую линию позвоночника и сгибайте его в нижней части спины (а не в грудном отделе), тело от макушки до поясницы – должно быть прямым.

6. При движении вокруг стола применяйте «мягкое и плавное перетекание веса» с одной ноги в другую. Не стойте долго в одном положении.

7. При контакте кончиков пальцев, различных форм ладоней и твердых фаланг пальцев с болевыми и чувствительными местами тела пациента следует обращаться внимательно и осторожно, не допускайте халатности и суеты.

8. «Негативная Ци засевшей в теле», которая обычно находится в «сжатом и уплотненном (реже в вялом) виде». Поэтому, чтобы ее вывести наружу, необходимо правильно выбрать стратегию последовательных терапевтических действий.

Для чего требуется достаточное количество времени и знаний терапевта, где ему в помощь приходят естественные отверстия тела – верхние (рот, нос, глаза и уши) и нижние (анус, уретра). Кроме них в теле человека еще существуют «энергетические отверстия тела» – это макушка, все суставы тела, ладони, стопы, пупок и почти весь арсенал акупунктурных точек.

9. Выход негативной Ци проявляется в виде следующих ощущений у пациента: вытекание или выход чего-то холодного, влажного или наоборот горячего, похожего на ветер, туман или на направленный поток воздуха. Терапевт также ощущает на своих руках и пальцах подобные проявления Ци, обычно в виде прохлады, увлажнения или сухости ладоней.

10. Выход и появление этих ощущений в восточных техниках массажа вполне естественен и закономерен. Как только основная часть болезнетворной энергии покинет тело пациента, человек чувствует большое облегчение, его настроение и самочувствие заметно улучшается.

11. Следует заметить то, что выход негативной энергии может продолжаться несколько дней (сеансов), а иногда и недель. Чем больше возраст пациента, его время проживания в холодном (или влажном) климате, отсутствие профилактики и регулярного обследования у врачей и др. специалистов приводит к постепенному накоплению негативных (погодных и эмоциональных) энергий в организме человека. В течение каждого сеанса суставного массажа организм будет «выводить столько болезнетворной энергии», сколько полезной энергии потребуется на усвоение организмом в данный момент времени.

Если вы проводите терапию в прохладно-холодное время года, в этом случае после сеанса массажа показано питье горячего чая, чтобы пациент мог согреть изнутри свои конечности при выходе на холодный воздух. Для более активного согревания применяют горящие свечи, располагая их напротив конечностей (стоп) в пределах ощущения физического тепла свечи пациентом. Чем больше человек «накопил энергии холода» в течение жизни, тем дольше он будет выходить из организма.

12. Во время прохождения курса Тай цзи массажа не рекомендуется: есть, пить холодные и охлаждающие организм напитки (пиво) и продукты (мороженое, сметана, колбаса и др.), противопоказан алкоголь, копчености, свинина, морепродукты и кондитерские изделия. Показаны «любые» натур продукты.

13. Чтобы быстрее «избавиться от негативных энергий» пациент может периодически во время сеанса шевелить пальцами верхних и нижних конечностей, а также выполнять специальные дыхательные упражнения по «выдыханию негативной энергии Ци через суставы пальцев наружу».

14. Для выведения потоков негативных Ци терапевт мягко и плавно «открывает» сначала 13 застав» (суставов) тела. Спустя некоторое время – «Южную заставу» на пояснице. Назначение этой «заставы» – корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока энергии Ци организма человека» (меридиан Ду май).

15. В ходе работы по открыванию суставов тела терапевт периодически проводит проглаживания ладонями от центра тела (от основания конечности) к периферии (к окончанию конечности) и обратно. Данное правило (действие) не применяется при массаже «Северной заставы» (затылок), здесь применяется движение от макушки к центру тела (пояснице), т.е. от периферии к центру. Прием глажения («белый шелк») способствует быстрому выведению патогенных энергий из организма. Длинными, плавными и медленно смахивающими движениями (еле касаясь кожи пациента) вы направляете поток негативной Ци на выход.

16. Через пальцы и суставы рук, и через верхние отверстия тела выходят негативные энергии, засевшие над диафрагмой, через ноги и нижние отверстия тела выходят энергии, засевшие под диафрагмой (в брюшной полости).

17. Вся негативная энергия «сбрасывается» на землю и затем «отправляется мысленно вглубь Земли на переработку». Можно также эту негативную Ци «мысленно сжигать в пламени живого огня» (свечи, костра и т.п.). Сила молитвы во многом ускорит и поможет в трансформации негативной Ци в здоровую энергию.

18. В завершении суставного массажа вы проводите процедуру «запечатывания ворот – или застав Ци». Данное действие представляет собой «удлиненный» прием глажения («белое покрывало»): от головы до стоп. Вы, как бы накрываете человека

покрывалом, и создаете мысленно образ «закрытия и запечатывания покрывалом его тела и энергетических застав».

Если человек лежит на животе – процедура проводится над поверхностью (еле касательно кожи) спины, если человек лежит на спине – над поверхностью передней части тела.

Чаще всего используется схема в положении пациента на животе, терапевт как бы прикрывает спину человека «энергетическим щитом». Полезно ментально представить данный образ и пациенту (рис. см. в гл. 4.2).

### **Примечание.**

Схемы «закрытия и выравнивания поля» человека могут быть различными в зависимости от их назначения. Однако, образ «щита» (или «сферы») присутствует практически во всех восточных массажных техниках. Количество проведения «кругов или линий закрытия» 3-7 (9) раз. Терапевт мысленно создает «образ закрытия отверстий тела и выравнивания энергетического поля пациента».

Траектория «закрытия и выравнивания поля» начинается с пальцев рук, доходит до плеч, затем ваши руки движутся вдоль боковой поверхности шеи и головы до макушки. От макушки по затылку (по лицу) линии рук спускаются по спине (по груди) до ягодиц (живота) и далее до пальцев ног. После «прохождения» пальцев ног «производится плавное закругление траектории тела на Землю». Вы этим действием «подключаете пациента к полю Земли и выравниваете его поле Ци». Если же вам трудно представить данные энергетические аспекты, то в этом следует плавно (слегка) провести ладонями по кожной поверхности тела сверху вниз 3-5 раз. Чтобы качественно выводить негативную Ци из тела пациента необходимо правильно понимать базовые принципы Тай цзи Цигун (Цигун). Для этого необходимо постоянное развитие следующих психофизических навыков:

- четкое понимание качественных отличий различных гладящих массажных движений друг от друга (по назначению);
- понимание смысла глаголов движения массажных приемов;
- хорошей владение пластикой своего тела (и сознания);
- умение мягко и плавно двигать своими руками и пальцами;

- наличие спокойного и ровного ритма дыхания;
- умение быстро концентрироваться и расслабляться;
- следить за своим «энергетическим» питанием;
- проводить регулярно (годовой цикл) очищение своего организма (лимфатической, дыхательной и др. систем);
- умение проводить различные «функциональные задачи»: тонизацию, седатацию и гармонизацию организма;
- постоянный тренинг по совершенствованию своих навыков и умений (развитие правого и левого полушарий);
- проводить беседы, тренинг и т.п. среди пациентов с целью приобщения последних к работе над собой.

## ПОДГОТОВКА ПАЦИЕНТА К МАССАЖУ

Прежде чем приступить к работе с данным человеком, побеседуйте с ним, определите уровень, на котором следует провести массажную восстановительную терапию. Важно, чтобы человек понимал свою ответственность за оказываемую ему помощь, с целью, чтобы он мог настроить и подготовить свой организм к восстановлению. Полезное действие в этом случае будет максимальным. В случае, когда человек не желает понимать и принимать сознательное участие в собственном оздоровлении – полезное действие будет минимальным.

Перед началом курса восстановительного линейно-точечного (меридианного) Тай цзи Цигун массажа пациенту необходимо провести детоксикацию организма, т.е. провести курс очищения своего желудочно-кишечного тракта (в течение 5-10 дней).

В противном случае (без очистки) все шлаки, накопленные за многие годы в теле пациента, начнут появляться на поверхности кожи, вызывая дискомфортные ощущения. Тем самым создавая определенную (психофизическую) задержку процесса восстановления в выведении этих токсинов наружу.

Терапевт также должен поддерживать и укреплять всесторонне свой организм (тело и дух) очистительными, водными и др. профилактическими процедурами (не менее 1-2 раза в ме-

сяц). И в первую очередь, следить за своим питанием, физической, энергетической и ментальной подготовкой.

### **Как проходит сеанс линейно-точечного Тай цзи Цигун массажа**

Во время проведения курса постепенного и плавного восстановления организма посредством восточных техник массажа (суставного, линейного или др. техник) могут наблюдаться различные психосенсорные ощущения – феномены. В редких случаях пациенты испытывают дискомфортные состояния, что обусловлено «поднятием и выходом» накопившихся болезней (шлаков, токсинов и т.п.) на поверхность тела из глубины организма.

Прекращать терапию в этом случае не рекомендуется, их необходимо вывести из тела навсегда. Данный период необходимо перетерпеть и с помощью терапевта проводить терапию до полного их практического исчезновения.

Восточные техники позволяют выводить накопленную годами негативную энергию на поверхность тела (кожу), а не заталкивать эту энергию в глубину, как это делают некоторые современные специалисты по массажу.

Все эти «болезни и недуги» необходимо выводить из тела на поверхность кожи. Однако делать это следует плавно, не спеша, чтобы не перегрузить системы выделения организма (кожу и ЖКТ) выходящими «физическими и энергетическими шлаками», обычно в виде мочевыделения или небольшого «выплеска эмоций». В целом сеанс линейно-точечного массажа проходит комфортно, приятно с «мягким» чувством покоя и умиротворением сознания.

### 1.3. ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПОГОДЫ.

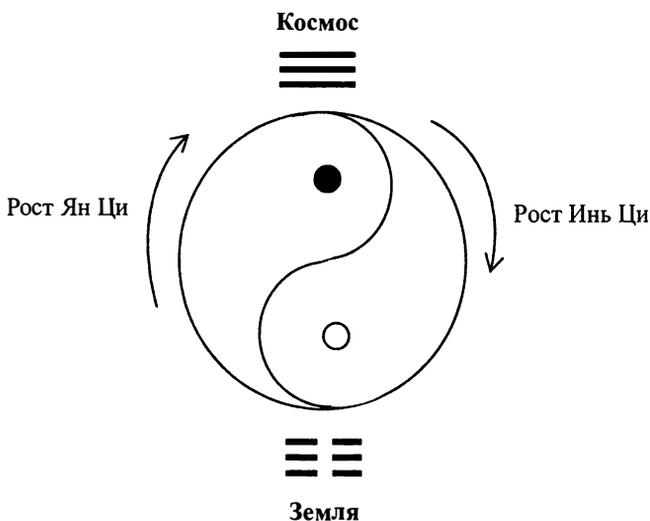
Понятие энергии Ци всегда обозначало полноту присутствия Дао в жизни. Если целителю (врачу) удастся постигнуть Ци, все остальное будет получаться легко и просто – естественным образом. Но если целитель не постигает Ци, в этом случае его умения не являются подлинным мастерством с «большой буквы». В Китае это понятие было известно давно, так, уже в период правления династии Тан (618–907 г.г.) было известно образное выражение относительно термина Ци: Ци юань шэнь дун фа, что в переводе означает «принцип созвучия духа человека – движению потока жизни» [46].

В XII веке это понятие приобрело философскую окраску – «дух искусства имеет единый источник с Дао». В отличие от западных ученых в области медицины и профилактики, которые считают, что Ци это некая материальная субстанция – жизнь с определенным ритмом. На Востоке – первичность Духа и вторичность форм материи. Мастерство целителя и врача, согласно восточной традиции, рождается не талантливостью личности, а «Волей Неба» или «Божьим откровением».

Дао (Путь, Абсолют) проявляется в искусстве как Ци, а Ци – энергия, будучи духовной реальностью, проявляется в творчестве личности сл. фундаментальными основами:

- естественность действий (движений);
- спонтанность и произвольность;
- всеобщие законы вещей;
- реальность действий;
- движение потока жизни;
- мастерство кисти (рук, пальцев) и искусство владения различными предметами и инструментами;
- знание ритмов времен года и мн. др.

Если специалист (целитель) «чувствует настроение» (поток Ци сезонной энергии) природы, погоды и времени суток – он на правильном пути к совершенству. Древние врачеватели Китая уделяли большую важность связи человека Земля – Космос для всесторонней терапии и профилактики. Любая творческая, научная или врачебная деятельность должны проводиться в соответствии с законами Природы (времен года, времени дня).



В периоды равноденствий (21 марта и 23 сентября) энергии Инь и Ян взаимно уравновешены. Развитие этих потоков энергий – это не абстрактные понятия, а вполне реально существующие материальные (физические) объекты.

Небесная Ци. Виды	Физические объекты	Земная Ци. Виды	Физические объекты
Ветер	Ветер	Дерево	Деревья, цветы
Жар-тепло	Засуха, зной	Огонь	Пламя, костер
Влажность	Дождь	Почва	Почва, керамика
Сухость	Суховей	Металл	Железо, инструмент
Холод	Оледенение	Вода	Вода, роса, снег, лед

Энергетические составляющие – это «Небесные проявления Ян Ци, а Земное проявление – это материя (вещество) – Инь».

Существование живых организмов, их развитие и рост, сохранение и исчезновение все эти процессы находятся в непосредственной зависимости от состояния полярных субстанций. Жизнь человека не исключение, она также находится в рамках законов энергий-сил Инь-Ян. Только знание влияний природы и

Космоса на жизнь человека и является основой изучения ТКМ в целом.

Традиционная китайская медицина считает, что все ныне существующее «на Земле и на Небе» образуется из субстанций (энергий) Инь-Ян. Две эти великие силы во Вселенной образуют всю тьму вещей, явлений и событий. Таким образом, закон Вселенной это и есть Инь-Ян, источник жизни и смерти, источник всех изменений и превращений. Чтобы излечивать заболевания и проводить правильную профилактику необходимо изучать источник всех метаморфоз с позиций Инь-Ян составляющих мироздание энергий.

Древние ученые Востока наблюдали развитие погоды и климата в течение одного Солнечного года, который менялся во времени и включал в себя сл. проявления Ци «Неба и Земли»:

- дождливая мягкая весна (Ян);
- жаркое, теплое, знойное лето (Ян);
- сухая, прохладная осень (Инь);
- холодная с ветром погода, зима (Инь).

Сезонные изменения погоды разделены на 2 основные группы:

- теплую и мягкую погоду – это проявление Ян Ци;
- прохладную, холодную, сухую погоду – Инь Ци.

Температурные изменения энергии наиболее известны – это жара, холод, прохлада. Кроме этих проявлений, в природе активное влияние занимают и такие «состояния энергии» как: ветер, влажность, сырость, сухость. В совокупности образуется шесть основных погодных состояний энергии, реально влияющих на здоровье человеческого организма:

- ветер (ветреная погода, ураганы и т.п.) – создает движение как таковое;
- тепло – согревает (подпитывает, активирует);
- жара (зной) – поднимает слои воздуха;
- влажность – увлажняет, плодоносит (набирать вес);
- сухость – подсушивает, созревает, обезвоживает;
- холод – охлаждает, сохраняет, запасаает и т.п.

Шесть природных энергий создают условия для роста и развития всего живого на Земле. Их своевременное нормальное или

не своевременное аномальное действие является главным условием изменений энергии взаимодействия Космоса и Земли.

Каждая из 6-ти энергий может иметь благоприятную и неблагоприятную стороны своей деятельности (активности или пассивности). Что обычно проявляется в виде помощи или вредоносности живым организмам, включая человека.

Организм человека приспособляется к определенным климатическим условиям в местности, в которой он проживает. Нормальная (сезонная) смена климата в течение года не вызывает заболеваний.

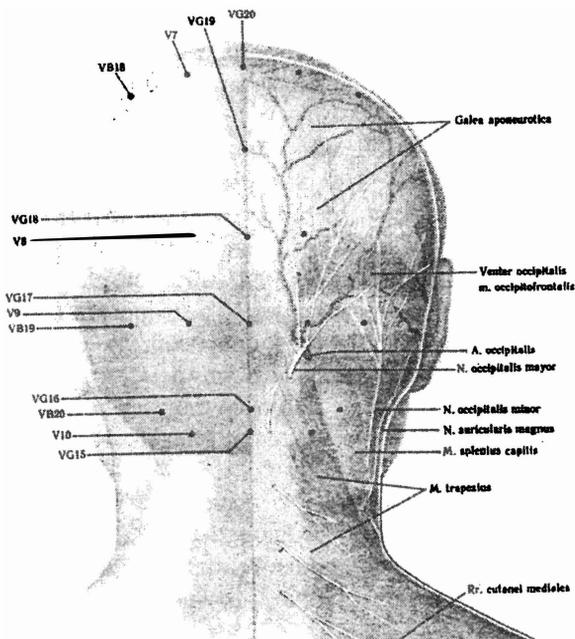
Если же изменения климата нарушаются, и организм человека не успевает «выработать» иммунную защиту, в этом случае шесть биоклиматических энергий (сезонов года) становятся биопатогенными (вредоносными) факторами. Которые в свою очередь начинают вызывать те или иные патологические состояния (заболевания, включая прямое реагирование на погоду). Эти факторы имеют четыре следующие особенности:

1. Непосредственная зависимость от времени года.
2. Эти факторы могут взаимно сочетаться и объединяться, проникая в организм: ветер – холод, влажность-холод, холод-сухость и т.п.
3. В организме человека они также претерпевают определенные изменения, например – холод, переходит в жар и т.п.
4. Пути проникновения патогенных факторов в организм является – вся поверхность кожи, рот, нос и др. естественные отверстия тела [50].

## ЭНЕРГИЯ ВЕТРА (ФЭН ЦИ)

Один из шести внешних патогенных факторов, вызывает заболевания в сочетании с другими погодными факторами. Ветер имеет природу «Ян», поэтому характеризуется динамичностью, активностью и постоянной изменчивостью. Заболевания обусловленные «атакой ветра» обычно протекают с летучими и изменяющимися симптомами. Основной «сезон ветра» – весна и окончание зимы. Проникает в организм через поры кожи, реже через мышцы и нос (у детей через рот, в связи с дыханием). Ве-

тер подразделяется на две основные категории: внешний и внутренний. «Внутренний ветер» обусловлен заболеваниями печени и желчного пузыря. Ветер «атакуя человека, открывает поры кожи», расслабляет мышцы и проникает в верхнюю часть тела (голова, шея, затылок, плечи).



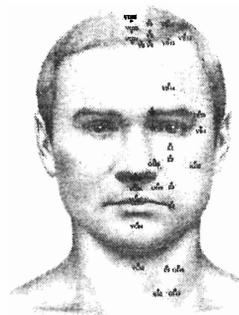
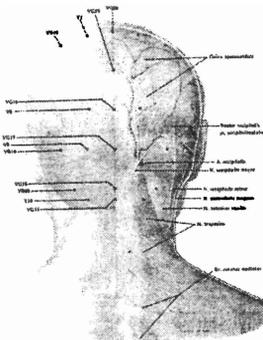
Основные симптомы внешнего патогенного ветра: температура, боязнь ветра, головная боль, кашель, зуд в горле, чихание, заложенность носа и т.п. В сочетании с жаром (избыточным теплом): высокая температура, сухость в горле, во рту, боль в суставах тела с постоянной сменой локализации. В сочетании с холодом: ломота во всем теле, озноб, боязнь холода и т.п. В сочетании с влажностью: нарушения аппетита и дефекации. Резюмируя вышесказанное, ветер главная энергия весны и вызываемые им заболевания очень разнообразны.

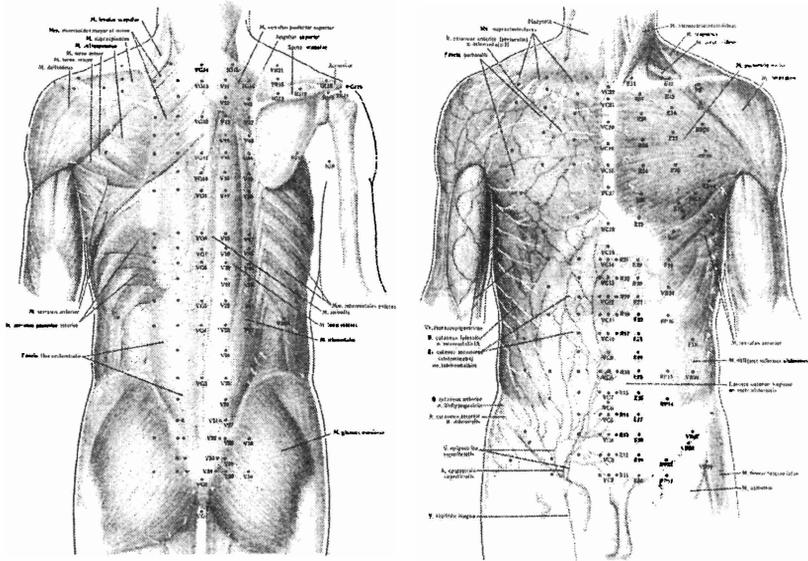
## ЭНЕРГИЯ ОГНЯ – ЖАРА (ЖЭ ЦИ)

Образуется в результате избытка «Ян» энергии (весной и летом). Огонь и тепло (жар), между ними есть определенные отличия. Огонь – это внутренний фактор, тогда как жар чаще всего является внешним погодным фактором. Может сочетаться с ветром, влажностью и др. погодными факторами, «усложняя симптоматику» заболевания. При недостаточности Инь энергии возникает внутренний жар, при избыточности Ян – возникает внешний жар [Су Вэнь. гл. 62].

Симптомы, вызванные огнем-жаром, проявляются в верхней части тела: голова, лицо, шея, плечи, лопатки и в области груди. Огонь-жар расходует Ци и сгущает жидкости организма. Отчего и возникает сухость во рту, в горле, запор, скудное мочеиспускание, нарушается работа сердца, запах изо рта. Появляется кровоточивость десен, язвочки во рту и на языке, бессонница и бредовые состояния, краснота глаз и т.п. При поражении печени (огнем-жаром) – происходит повреждение Инь энергии печени. Это приводит к сильному повышению температуры, конвульсии, ригидность мышц, гематурия, стул с кровью, язвы и опухоли.

Летний зной (тепло) основной патогенный фактор лета и конца лета. Основные проявления вследствие атаки летнего зноя (огня, жара): жажда, раздражительность, лихорадочные состояния, сухость во рту, одышка. Кроме этого – обильное потоотделение, нервозность, трудности дыхания и т.д.





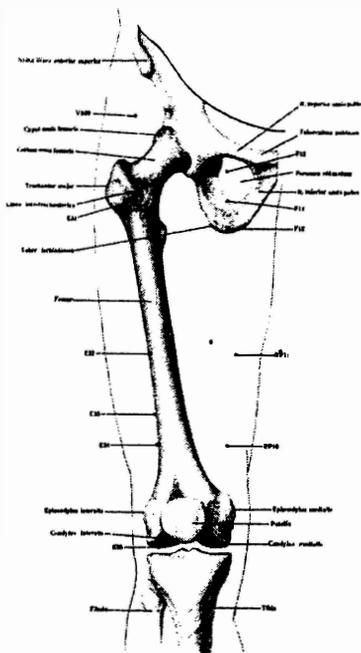
Часто сочетается с влажностью-сыростью, что проявляется в виде: тошноты, быстрой утомляемости, апатии, жидкого стула, отсутствии аппетита и т.д. В практике различают также «пустой и полный огонь-жар», а также встречаются и другие разновидности «огня» – «внутренний и внешний огонь».

## ЭНЕРГИЯ ВЛАЖНОСТИ – СЫРОСТИ (ШИ ЦИ).

Образуется в период дождей и ливней, при прохладной температуре окружающей среды проникает в организм как сырость, при теплой погоде – как влажность. Как внутренний фактор вследствие недостатка Ян Ци селезенки и почек, что приводит к расстройству водного баланса. Особенностью проникновения внешней сырости является: вздутие живота, жидкий стул, чувство полноты в груди, отеки, нарушения функции мочеотделения и т.д. Спектр заболеваний обусловленных фактором влажности:

- потеря чувствительности кожи (онемение);
- боли в суставах различной этиологии;

- кожные заболевания;
- периодически повторяющиеся приступы и др.



Внешняя сырость проникает в первую очередь в нижнюю часть тела (низ живота). Подобно воде, относится к категории Инь, имеет сходную природу и способности стекать в низ, заполнять углубления и застаиваться без движения. Задерживается в органах и тканях, меридианах, Ло – пунктах и коллатеральных (сосудах), создает блокаду и застой Ци, нарушает функции «подъема и спуска энергии и крови». Селезенка – важный орган участвующий, как в водном обмене, так и обмене веществ. Не выносит «сырости (влажности) и предпочитает тепло и сухость». Избыток сырости в селезенке нарушает водный обмен в организме, что приводит к отекам на теле (в области живота, поясницы, верхних и нижних конечностей).

кам на теле (в области живота, поясницы, верхних и нижних конечностей).

## ЭНЕРГИЯ СУХОСТИ (ЦЗАО ЦИ)

Возникает ввиду избыточного тепла, главным образом осенью (август – октябрь). Погодная сухость подразделяется на 2 типа:

- теплая сухость (август – сентябрь);
- холодная сухость (октябрь – ноябрь).

Особенностью проникновения патогенной сухости в организм человека является: сухость во рту и носоглотке, сухая кожа, запор, олигурия т.п. Уменьшение и потеря жидкостей организмом негативно отражаются на легких, которые не выносят

ни сырости, ни сухости. Легкие участвуют в водном обмене и регулируют состояние кожного и волосяного покровов тела (кроме волос головы, за их состояние отвечают почки).

Основные проявления теплой сухости: сухой кашель без мокроты, сухость в носу, терпкая боль в горле, боли в груди (в бронхах) и др. Холодная сухость проявляется в виде: боязни и непереносимости холода и ветра, головная боль, отсутствие пота, температура, сухость в носу и горле. Помимо внешней патогенной сухости наблюдается еще одна разновидность – внутренняя сухость, которая образуется в результате поражения организма жаром, или высушивающих лекарств, потери крови и др. Клинические проявления – аналогичны атаке теплой сухости начала осени.

## ЭНЕРГИЯ ХОЛОДА (ХАНЬ ЦИ)

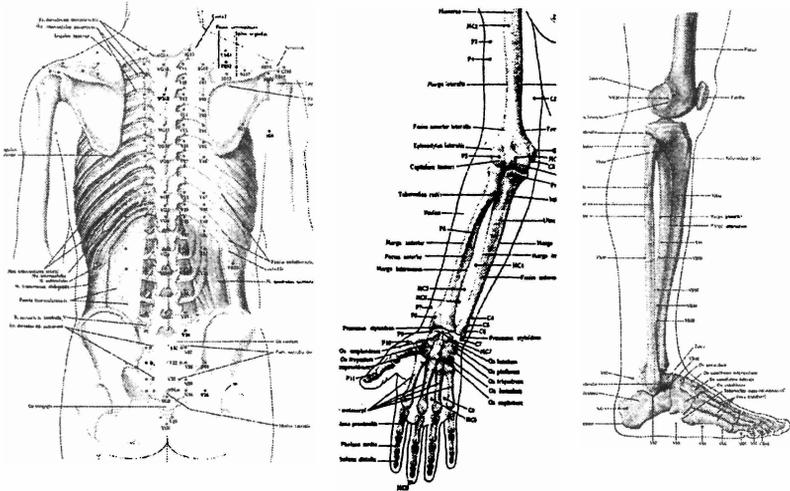
Холод является основным патогенным фактором зимы. В этот период года температура окружающего воздуха низкая, защитные силы организма ослаблены, и холод легко проникает в организм (обычно совместно с ветром) с влагой и дождем.

Холод, как и все перечисленные выше факторы также подразделяется на два вида: внутренний и внешний холод.

Внешний, погодный проникает в организм через кожу и верхний мышечный слой. «Пути проникновения холода в тело» при этом являются – шея, поясница и стопы. Избыток Инь энергии (холод) приводит к недостатку Ян энергии, что и способствует возникновению синдрома холода. Что выражается в виде следующих симптомов: боли в животе, жидкий стул, боязнь и неприятие холода (холодного ветра), обильная и светлая моча и холодные конечности. А также: ощущение холода в отдельных частях тела, боли и дискомфорт в коленях и в пояснице, сонливость, ноющие (тупые) боли в области суставов и др.

Проникая в организм холод всегда атакует субстанцию Ян, в результате чего энергия, кровь и телесные жидкости не получают должного обогрева и функции движения. Со временем это приводит к застойным явлениям, скоплению жидкостей в одном месте (отеки) и потере чувствительности. Основной особенностью фактора холода является – боль, как реакция со стороны

энергии Ян (защитных сил организма) на проникновение Инь. Холод создает спазмы, сжатие, уплотнение и дегенерацию тканей. Внутренний фактор холода образуется в результате недостатка энергии Ян (см. выше).



### Резюме.

Таким образом, все перечисленные выше патогенные факторы погоды и климата согласно теории китайской медицины являются источником самых разнообразных заболеваний.

Среди 6-ти факторов особо следует выделить воздействие «тепла-жара и холода», которые являются «главными» среди остальных погодно-атмосферных воздействий (внешних энергий Ци).

## 1.4. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

Выбор и сочетание точек между собой является наиболее сложным и мало изученным фактором, определяющим в целом эффективность восстановления баланса Инь-Ян энергий в организме человека. В настоящее время этот вопрос решается в различных странах исходя из приоритетов конкретной школы и стиля врачевания. Особо следует выделить тот факт, что правильный и грамотный подбор точек (в рецептуре) проводят специалисты стран Восточной и Юго-восточных стран Азии, что обусловлено, как известно давностью и устойчивостью традиций. Специалисты этих стран в течение многих поколений неукоснительно следуют всем предписаниям и рекомендациям, которые были разработаны более двух тысяч лет назад и оставлены в наследство своим потомкам. Современные китайские, японские, вьетнамские и др. (традиционных школ в первую очередь) мастера, неукоснительно следуют этим предписаниям, и по сей день, в отличие от аналогичных европейских специалистов. Одной из причин «непонимания» европейцев является сама система обучения Восточной медицине, а также отсутствие знаний о терапии с учетом хронологических параметров – хронопунктуры, как одного из важных разделов традиционной китайской медицины.

Все органы и соответствующие им меридианы, согласно циклу взаимодействия 5-ти первоэлементов (стихий) находятся в строгой взаимосвязи между собой. Взаимосвязь обусловлена в основном двумя главными циклами взаимодействия:

1. «Цикл созидания стихий» (цикл, или фаза тонизации, активации, усиления и т.п.);
2. Цикл разрушения (седатация, ослабление, подавление).

В аспекте времени, меридианы обладают различными фазами активности в разное время года и в разное время суток соответственно. Каждый (из 12-ти) меридиан испытывает в течении одного дня «волны прилива и отлива потока Ци».

Таблица суточной активности 12-ти меридианов (Цзин-Ло).

12 Меридианов (Цзин-Ло)	Лит.	Оптим. время тонизации	Оптим. время седатации	Время максим. активности
Желчн. пуз	VB	01 – 03.00	23 – 01.00	23 – 01.00
Печени	F	03 – 05.00	01 – 03.00	01 – 03.00
Легких	P	05 – 07.00	03 – 05.00	03 – 05.00
Толст. к-ка	GI	07 – 09.00	05 – 07.00	05 – 07.00
Желудка	E	09 – 11.00	07 – 09.00	07 – 09.00
Селезенки	RP	11 – 13.00	09 – 11.00	09 – 11.00
Сердца	C	13 – 15.00	11 – 13.00	11 – 13.00
Тонк. к -ка	IG	15 – 17.00	13 – 15.00	13 – 15.00
Мочев. пуз	V	17 – 19.00	15 – 17.00	15 – 17.00
Почек	R	19 – 21.00	17 – 19.00	17 – 19.00
Перикарда	MC	21 – 23.00	19 – 21.00	19 – 21.00
3-х Обогрев.	TR	23 – 01.00	21 – 23.00	21 – 23.00

Для соответствующего тонизирующего (активация потока), седатирующего (выпуск избытка Ци) или гармонизирующего (баланс) эффекта рекомендуется воздействовать на стандартные точки 14-ти главных меридианов:

- тонизирующую (точка, стимулирующая активность);
- седативную (точка, угнетающая активность);
- стабилизирующий Ло пункт, или точка выравнивающая потенциал Ци в смежном меридиане;
  - точку «пособник» (источник генетич. энергии);
  - точку сочувствия (точка поддержки и помощи);
  - сигнальную точку (точка для диагностики состояния меридиана-органа);
    - противоболевую, или точку-щель;
    - точки «элементной энергии» или точки элемент в элементе (добавляющие Ци в меридиан);
    - командные точки 12-ти сухожильных меридианов (осуществляют контроль и регуляцию потока защитной энергии Ци в мышечно-сухожильной системе) и др.

**1. Точки тонизации** локализуется на основном меридиане, оказывают стимулирующее действие на соответствующий орган (меридиан), при воздействии методом «бу» (добавлять Ци) или методом слабого раздражения.

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB 43	IG 3	TR 3	E 41	GI 11	V 67
<b>Стихия точки</b>	вода	дерево	дерево	огонь	земля	металл
<b>Инь</b>	F 8	C 9	MC 9	RP 2	P 9	R 7
<b>Стихия точки</b>	вода	дерево	дерево	огонь	земля	металл

**2. Точки седатации** – аналогично, методом «се» (отнять, выпустить), или методом сильного раздражения точки.

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB 38	IG 8	TR 10	E 45	GI 2	V 65
<b>Стихия точки</b>	огонь	земля	земля	металл	вода	дерево
<b>Инь</b>	F 2	C 7	MC 7	RP 5	P 5	R 1
<b>Стихия точки</b>	огонь	земля	земля	металл	вода	дерево

**3. Точки стабилизации** потока Ци локализируются на основном меридиане и выполняет функцию выравнивания энергии в сопряженных меридианах принадлежащих одной стихии.

Для Ян меридианов приводятся точки «Ло». Для Инь систем они также являются – точками «пособниками».

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB 37	IG 7	TR 5	E 40	GI 6	V 58
<b>Инь</b>	F 5	C 5	MC 6	RP 4	P 7	R 4
<b>Стихия точки</b>	земля	земля	земля	земля	земля	земля

**4. Точка пособник** располагается на основном меридиане, может оказывать как тонизирующее, так и успокаивающее воздействие. Все зависит от техники раздражения (седатации \ тонизации) на этом меридиане.

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB 40	IG 4	TR 4	E 42	GI 4	V 64
<b>Стихия точки</b>	дерево	дерево	дерево	дерево	дерево	дерево
<b>Инь</b>	F 3	C 7	MC 7	RP 3	P 9	R 3
<b>Стихия точки</b>	земля	земля	земля	земля	земля	земля

**5. Точки сочувствия** располагаются на спине, все 12 точек локализируются на меридиане мочевого пузыря, по обе стороны от позвоночного столба. Посредством воздействия на эти точки восстанавливается баланс Ян – Инь энергий соответствующих внутренних органов. Эти точки также могут помочь поставить предварительный диагноз о нарушениях в соответствующих органах. Сочетание этих точек с точками пособниками (юань шу) или с сигнальными точками (мо шу) позволяет выявить нарушения в организме по уровню нажатия (с учетом порога болевой чувствительности) на точки сочувствия.

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB – V 19	IG – V 27	TR – V 22	E – V 21	GI – V 25	V – V 28
<b>Инь</b>	F – V 18	C – V 15	MC – V 14	RP – V 20	P – V 13	R – V 23

**6. Сигнальные точки** локализируются на передней части тела (грудь, живот), вблизи соответствующего органа. В этих точках скапливается энергия внутренних органов. При заболевании того или иного органа, в районе соответствующего органа возникает определенная реакция, чаще всего болевая. По характеру реакции также можно поставить предварительный диагноз «об энергетическом» состоянии заболевшего органа.

Цзин	VB – F	IG – C	TR – MC	E – RP	GI – P	V – R
<b>Ян</b>	VB 24	VC 4	VC 5	VG 12	E 25	VC 3
<b>Инь</b>	F 14	VC 14	MC 1	F 13	P 1	VB 25

**7. Противоболевые точки** локализуются на основном меридиане. Ее основное назначение – устранение боли, возникшей по ходу пролегания меридиана, а также в терапии и профилактике острых и хронических состояний в соответствующих органах и меридианах.

<b>Цзин</b>	<b>VB – F</b>	<b>IG – C</b>	<b>TR – MC</b>	<b>E – RP</b>	<b>GI – P</b>	<b>V – R</b>
<b>Ян</b>	VB 36	IG 6	TR 7	E 34	GI 7	V 63
<b>Инь</b>	F 6	C 6	MC 4	RP 8	P 6	R 5

Противоболевые точки имеются и у чудесных меридианов (точки эти парные, слева и справа). Здесь, их назначение дополняется функцией «ускоренного запуска» энергии Ци в чудесных меридианах.

Общее количество противобольных точек равно 16.

<b>ЧМ (название)</b>	<b>Противоболевая точка ЧМ</b>
Ду май	Фу ян (V 59)
Ян цзяо май	
Ян вэй май	Ян цзяо (VB 35)
Дай май	
Жэнь май	Цзяо синь (R 8)
Инь цзяо май	
Инь вэй май	Чжу бинь (R 9)
Чун май	

Воздействие на эти точки способствует быстрому «включению» систем чудесных меридианов (ЧМ), а также помогает снять дискомфорт (боль).

**8. Точки элементной энергии** расположены на основном меридиане и выполняет функцию концентрации «элементной энергии» в соответствующем элементе меридиане. Все эти точки относятся к точкам 5-ти первоэлементов (стихий).

№	Меридиан (Цзин)	Стихия	Ак. точка	Ян – Инь
1	Желчного пузыря	Дерево	VB 41	Ян
2	Печени	Дерево	F 1	Инь
3	Легких	Металл	P 8	Инь
4	Толстого кишечника	Металл	GI 1	Ян
5	Желудка	Земля	E 36	Ян
6	Селезенки	Земля	RP 3 (RP 4)	Инь
7	Сердца	Огонь	C 8	Инь
8	Тонкого кишечника	Огонь	IG 5	Ян
9	Мочевого пузыря	Вода	V 66	Ян
10	Почек	Вода	R 10	Инь
11	Перикарда	Огонь	MC 8	Инь
12	Трех обогревателей	Огонь	TR 6	Ян

### 9. Командные точки 12-ти сухожильных меридианов.

Две точки – управители Ян мышечно-сухожильных меридианов расположены на голове (рис. 1). Две точки Инь меридианов – одна в подмышечной впадине, другая – под пупком (рис. 2).

№	Точки управления	Ян-Инь	Сухожильные меридианы
1	Бэнь шэнь (VB 13)	Ян рук	Толстого кишечника
2			Тонкого кишечника
3			3-х обогревателей
4	Цюань ляо (IG 18)	Ян ног	Желудка
5			Желчного пузыря
6			Мочевого пузыря
7	Юань е (VB 22)	Инь рук	Сердца
8			Перикарда
9			Легких
10	Чжун цзи (VC 3)	Инь ног	Почек
11			Печени
12			Селезенки и ПЖЖ

### ТОЧКИ СОЕДИНЕНИЯ МЫШЕЧНО-СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ

Точки управления Ян сухожильными меридианами.

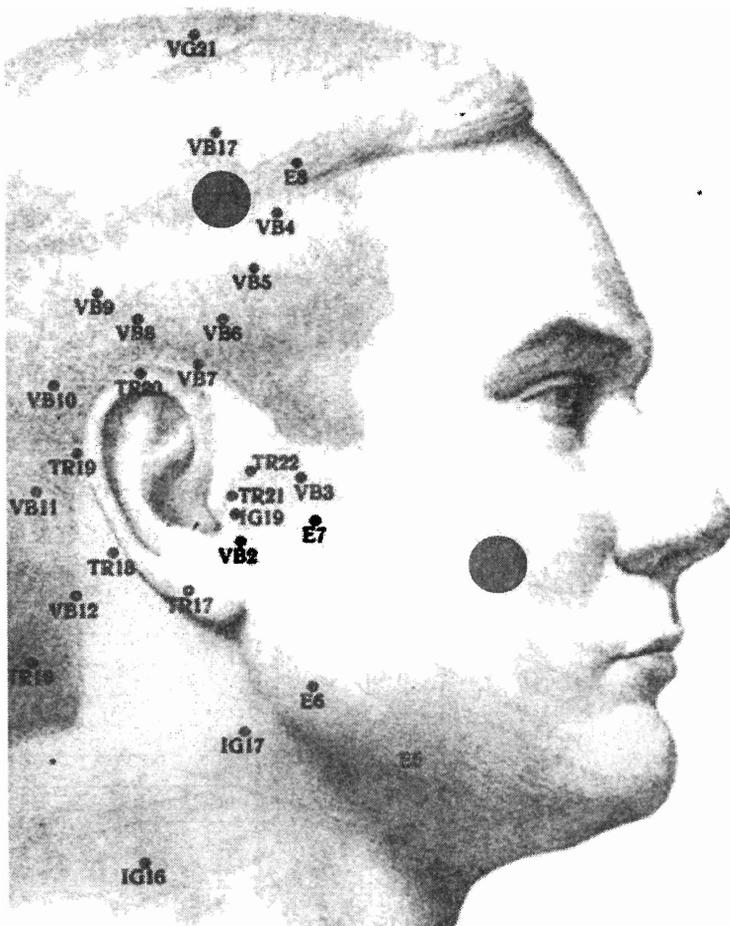


Рис. 1.

Точки управления Инь сухожильными меридианами.

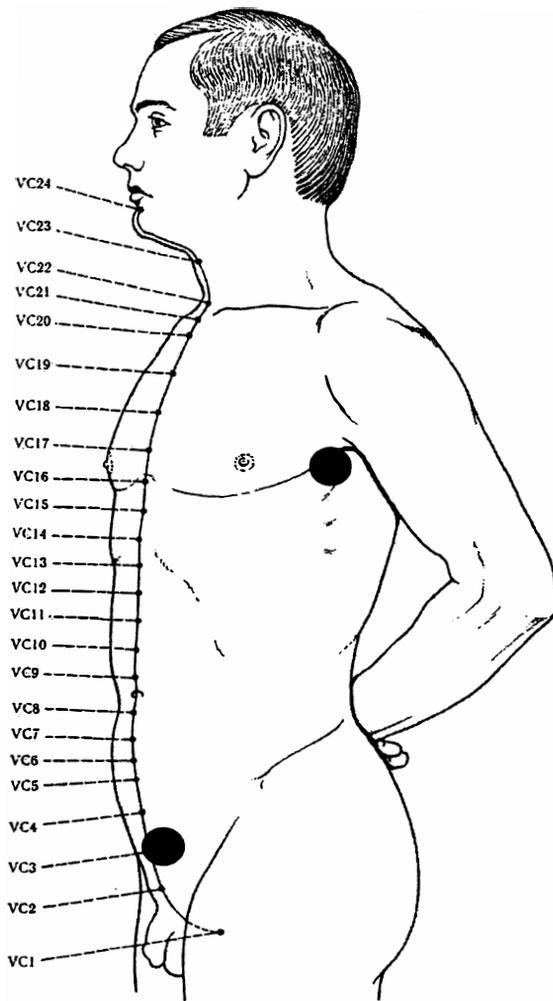


Рис. 2.

**Бэнь шэнь – поддержание духа (VB 13).**

Точка управитель всех «Ян» сухожильных меридианов рук.

*Локализация.* На 4 см. вглубь волосистой части головы, на 1,5 цунь кнаружи от точки Цюй ча (V 4). На уровне точки Шэнь тин (VG 24) и латеральнее ее на 3 цунь, медиальнее точки Тоу вэй (E 8) на 1,5 цунь.

*Топографическая анатомия.* Под кожным покровом в районе точки находится место прикрепления лобного брюшка лобно-затылочной мышцы к апоневротическому шлему, лобная кость. Мышцы в районе точки иннервируются ветвью лицевого нерва. Кожа иннервируется 5-й парой черепных нервов.

**Цюань ляо – ямка щеки (IG 18).**

Точка управитель всех «Ян» сухожильных меридианов ног.

*Локализация.* Под скуловой костью, вглубь скуловой дуги. Во впадине под передненижним углом скуловой кости.

*Топографическая анатомия.* Под кожным покровом в районе точки находится передний край жевательной мышцы, место ее прикрепления к скуловой кости. Мышцы в районе точки иннервируются ветвью 5-й пары черепных нервов. Кожа иннервируется 5-й парой черепных нервов.

**Юань е – глубокий водоворот (VB 22).**

Точка управитель всех «Инь» сухожильных меридианов рук.

*Локализация.* На 3 цунь ниже подмышечной впадины, на средней линии подмышечной ямки, на верхнем крае 5-го ребра.

*Топографическая анатомия.* Под кожным покровом в районе точки находится передний край широчайшей мышцы спины, большая зубчатая мышца, мышца 4-го межреберья, легкие.

Мышцы в районе точки иннервируются ветвями подмышечного нервного сплетения и 4-го межреберного нерва. Кожа иннервируется нервом Th 4.

**Чжун цзи – средняя точка вершины (VC 3).**

Точка управитель всех «Инь» сухожильных меридианов ног.

*Локализация.* На 4 цунь ниже центра пупка.

*Топографическая анатомия.* Точка находится на белой линии живота, за которой поперечная фасция и брюшина. Далее вглубь – тонкая кишка, при скоплении мочи – мочевого пузыря,

при беременности – матка. Кожа в районе точки иннервируется поясничным нервом L1 и грудным нервом Th 12 [52].

Каждая из этих точек объединяет в себе по 3 сухожильных меридиана. Однако точка Чжун цзи не является парной, в отличие от других, т.к. находится на центрально расположенном меридиане Жэнь май, не являющимся парным.

### Инструкция по применению

Практика линейного Тай цзи Цигун массажа ставит целью восстановление естественной циркуляции Ци в системе 12-ти главных и 12-ти мышечно-сухожильных меридианов.

Рассмотрим общую **схему Линейного** массажа:

1-й этап массажа: необходимо мягко и внимательно определить (провести диагностику) локализацию различных «застойных» мест на теле пациента.

2-й этап – «открытие» суставов находящиеся вблизи от проблемного места, т.е. выше и ниже по ходу меридианов конечностей. В случае шеи и поясницы применяется «открытие суставов верхних и нижних конечностей» соответственно.

3-й – мягким и плотным глажением (растиранием, размином и др.) выводят негативные энергии через «заставы энергии Ци» (суставы) наружу.

Для «ускорения вывода негативных энергий Ци» исп. следующие массажные приемы: зашпывание, вибрацию и различные виды глажения с выведением за пределы тела.

При выполнении всех массажных приемов не забывайте фокусировать свое внимание на выполняемых глаголах движения. Точки соединения и контроля Ци в мышечно-сухожильных меридианах используются после приема глажения, с применением приема вибрация и специальной формой руки: в виде одного пальца, либо в форме «5-ти пальцев собранных в щепоть». Воздействие на командные точки должно быть мягким, плавным, с полной концентрацией внимания на выполняемом действии.

**УЧЕНИЕ О 9-ТИ ВИДАХ ПУЛЬСА. ВВЕДЕНИЕ.**

Энергия Вселенной в виде полярной энергии Ян – Инь Ци распределяется по телу человека в основном – в вертикальной плоскости (рис. 3). Энергия Ян локализована в верхней части тела между макушкой и горизонтальной линией, проходящей через геометрический центр человека – пупок. Эта линия также проходит в области точек Тянь шу (порог Неба) Е 25.

Энергия Инь – локализована в нижней части тела, между подошвами ног и горизонтальной линией на уровне пупка.

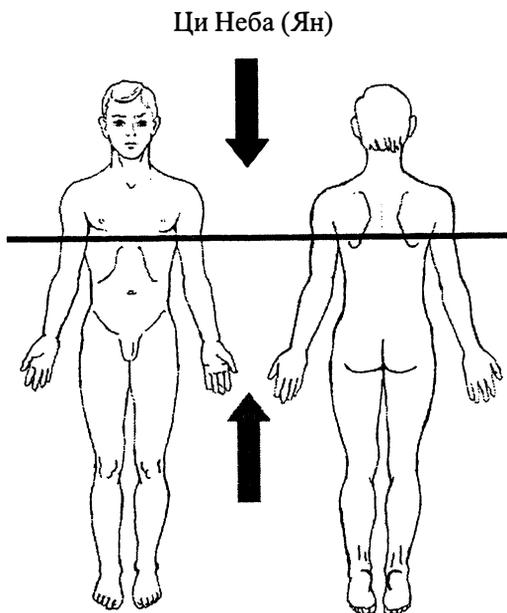


Рис. 3.

· Можно реально определить (ощутить) состояние энергии Ян организма данного человека в целом, если прощупать состояние пульсовой волны в т. м. желудка Жэнь инь (Е 9) – рис. 4.

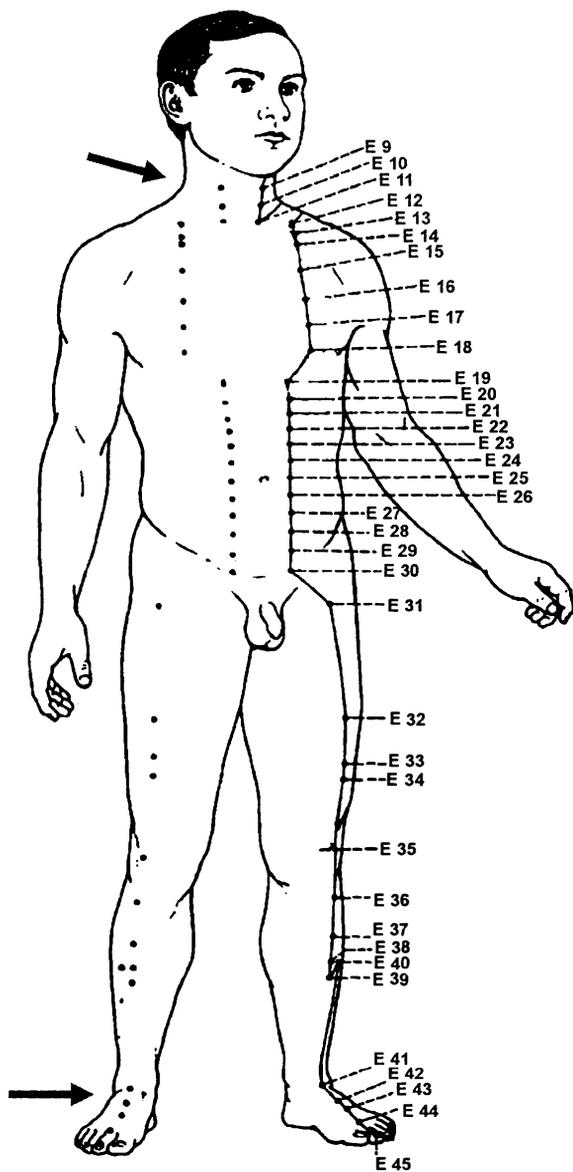


Рис. 4.

Аналогично можно ощутить и состояние Инь энергии организма в целом, если прощупать пульсовую волну в области большеберцовой артерии рядом с точкой меридиана желудка Чун ян (Е 42) – см. рис. 4. О состоянии энергии Ян согласно древним трактатам можно судить по состоянию лучевой артерии левого запястья, а об энергии Инь – лучевой артерии правого запястья.

В китайской натурфилософии помимо полярного распределения энергий существует концепция о 3-х принципах-категориях разделения мира вещей: Небо, Земля и Человек. Согласно данной концепции «энергия разделена на 3 уровня», которые расположены в определенной последовательности:

1. верхний уровень – Небо (Вселенная);
2. средний уровень – Земля (планета);
3. нижний уровень – Человек (почва).

Аналогично данной схеме на человеке локализируются 12 пульсов 12-ти стандартных меридианов (органов). Тело человек «разделено на три части», каждая часть в свою очередь также поделена на три сектора согласно концепции трех частного деления мира вещей. В общей сложности тело человека – образовано 9-ю частями. Каждая из 9-ти единиц соответствует пересечению определенного меридиана. Каждый меридиан проходит на уровне артерии, ощупывая которую можно узнать о состоянии энергии в данном меридиане.

В древних трактатах встречаются упоминания о теории «9-ти пульсов определителей уровня Ци в человеке».

№	Органы Цзан	Ак. точка (фр.)	Название точки	Артерия
1	Легкие	P 9	Тай юань	Лучевая
2	Печень	F 3	Тай чун	Артерия стопы
3	Почки	R 3	Тай си	Задняя большеберцовая
4	Сердце	C 7	Шэнь мэнь	Локтевая
5	Селезенка	RP 11	Ци мэнь	Бедренная

Изучая пульсовую волну в 9-ти областях тела можно определить нормально ли артериальное кровообращение во всем организме, и одновременно оценить состояние в диагностируемых

меридианах. Из этих 9-ти видов пульса наибольший интерес представляет пульс в 5-ти органах Цзан. Трактат Хуан ди нэй цзин «рекомендует» диагностировать пульсовую волну в 11-ти различных точках. Эти точки соответствуют артериям и следующим анатомическим точкам: – лучевой, локтевой, височной, ушной задней, задней большеберцовой, ножной, наружной подошвенной. А также: в подложечной области, в трех точках аорты, которые определяются при вдавливании брюшных стенок.

### 9 пульсов – индикаторов Ци в органах «Цзан-фу»

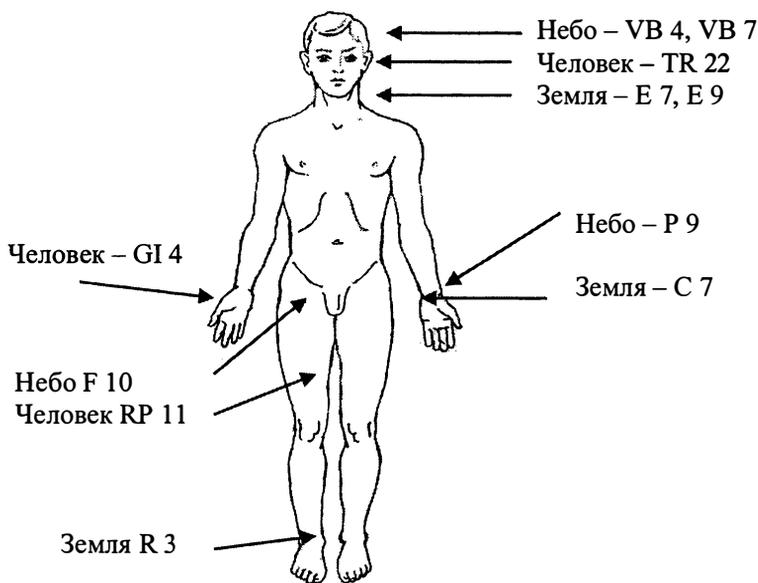


Рис. 5.

Каждый орган имеет свой пульс, который чувствуется только тогда, когда он нащупывается пальцем на соответствующем органе. Пять основных внутренних органов (цзан) органов «располагают артерией», по пульсации которой в определенной части тела можно судить о состоянии их энергетической наполненности Ци (рис. 5).

### Перечень 9-ти точек пульса

Энергию легких контролирует пульс в т. Тай юань (P 9).

Энергию толстого кишечника – пульс в т. Хэ гу (GI4).

Энергию сердца – пульс в т. Шэнь мэнь (С 7).

Энергию печени – пульс в т. Тай чун (F 3), в т. Ци чун (E 30)  
и в т. У ли (F 10).

Энергию почек контролирует пульс в т. Тай си (R 3).

Энергию селезенки – пульс в точке Ци мэнь (RP 11) и в точке Чун ян (E 42).

Энергию желчного пузыря – пульс в т. Хань янь (VB 4) и в точке Цюй бинь (VB 7).

Энергию желудка – пульс в т. Цзюй ляо (E3) и в т. Жэнь ин (E 9).

Энергию 3-х обогревателей – пульс в т. Хэ ляо (TR 22) [58].

\* \* \*

Любое продолжительное нарушение равновесия в одной из 3-х частей тела человека (верх, середина и низ) станет показателем возникновения некоего патологического процесса (сдвига баланса) в организме. Аналогично этому – изменения в «напряженности» пульсовой волны в левом и правом запястьях также является показателем дополнительных (сведений) об происходящих изменениях. Для работы с пульсовой волной от терапевта требуется наличие определенного количества знаний (включая теорию музыки) и практических сенсорных навыков тренинга с энергией Ци на кончиках своих пальцев.

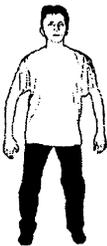
## Глава 2

### 2.1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕРАПЕВТА

Предлагаемые разминочные комплексы представляют собой:

1. Набор статико-динамических упражнений.
2. Набор разминочных упражнений для кистей рук.
3. Серия 12-ти упр. Тай цзи Цигун на координацию.

**1. Начальный комплекс упражнений** представляет собой набор статических и динамических позиций тела, которые необходимо регулярно проделывать для развития своего физического тела. Набор позиций тела взят достаточно произвольно, вы также можете ввести (добавить) и свой набор движений. Во время выполнения не следует спешить, на чувствование каждой позиции уделяйте как можно больше времени (1-2 мин. и более).



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



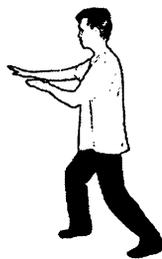
8.



9.



10.



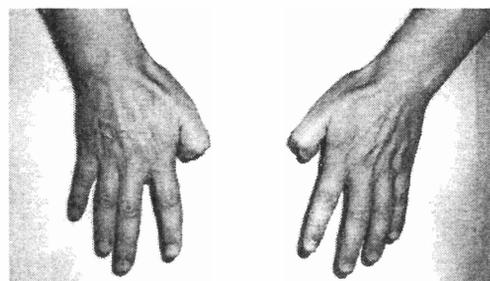
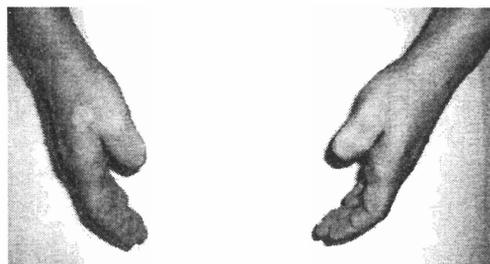
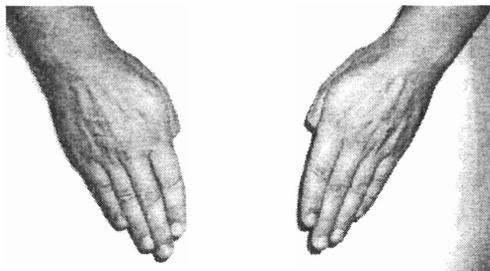
11.

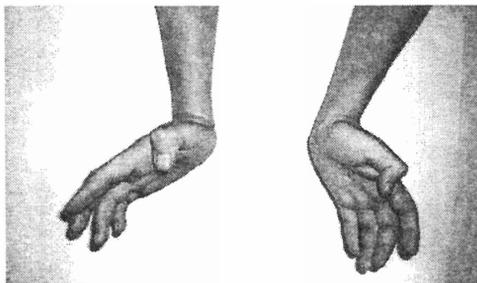
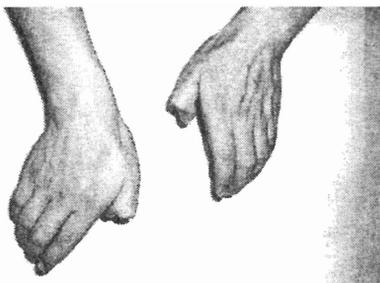
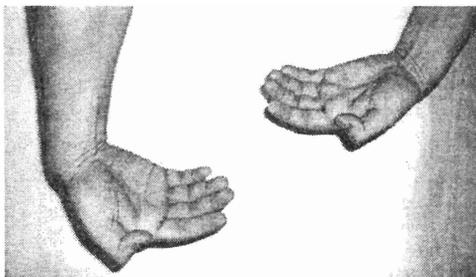


12.

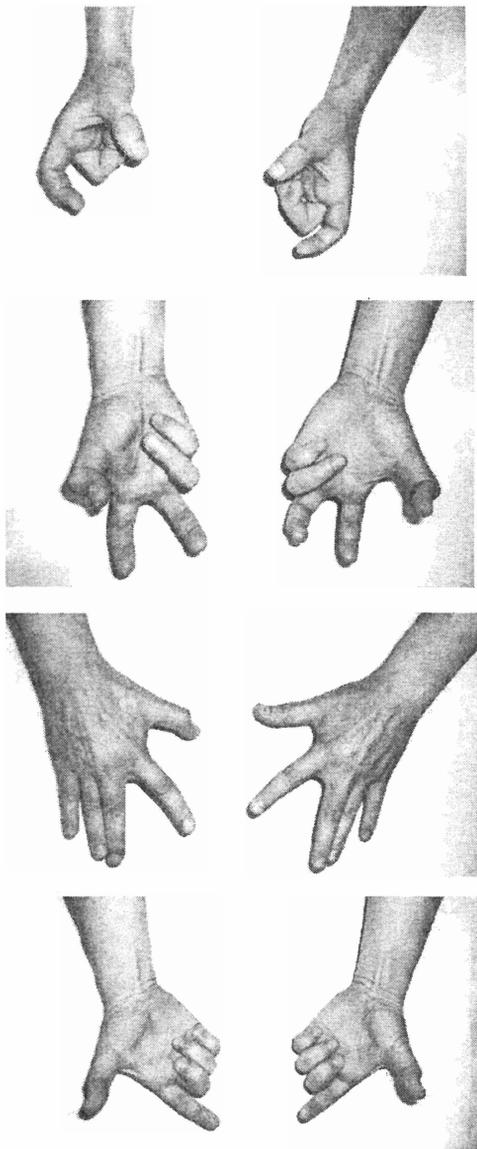
**2. Серия движений для развития пластики рук.** Целью данного тренинга является развитие пластики, координации и динамических возможностей мышц и сухожилий запястий. Движение двух кистей выполняется поочередно с выполнением опр. форм ладони, кулака и др. Серии движений могут быть различными, и Вы можете сами их подобрать. Приведенный комплекс выбран произвольно.

**Форма тренировки ладони**

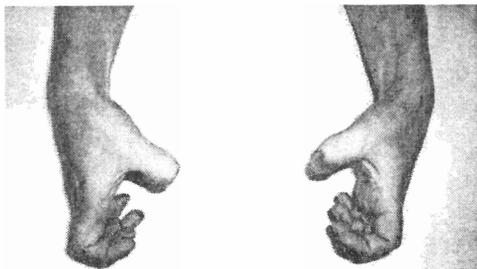
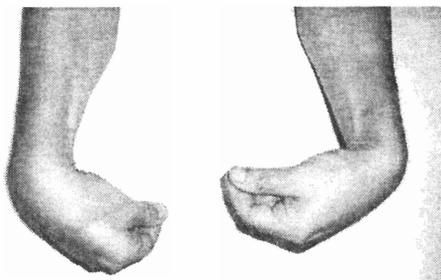
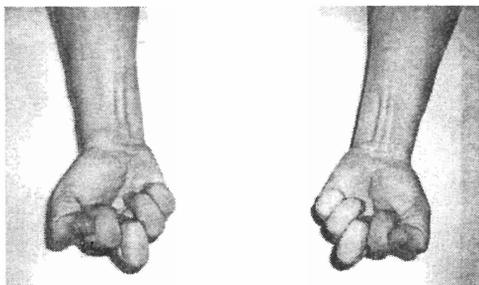
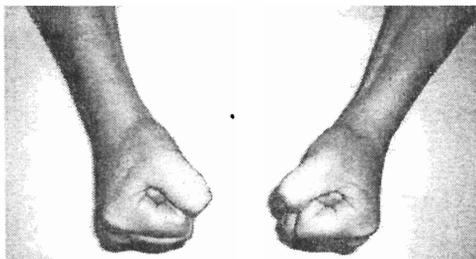




**Форма тренировки пальцев**



**Форма тренировки кулака и запястья**



### 3. Комплекс упражнений на координацию.

Разминочный комплекс состоит из 12-ти упражнений гимнастического комплекса Тай цзи Цигун и представляет собой набор статико-динамических позиций. На начальных этапах освоения, его рекомендуется выполнять по времени на каждое упражнение: от 30 сек. до 1 мин. На продвинутом этапе (через 5–6 мес.) продолжительность выполнения одного упр. доводите до 3–5 мин. для каждой позиции. Еще через 5–6 мес. – до 7–8 мин. Целью данного тренинга является постепенное развитие «чувства движения потока Ци по меридианам». По достижении стойких результатов, т.е. стабильного чувствования движения потока Ци по главным меридианам переходят к изучению др. комплексов. Например: комплекс 8, 12, 16-ти движений Тай цзи цюань (Тай цзи Цигун) затем – 36, 64 и т.п.

Несколько слов о «технике дыхания», которое служит для управления Ци. Качество вдохов и выдохов должны быть:

- мягким, легким и без физических усилий;
- плавным и замедленным, беззвучным и неслышным;
- глубоким и проникающим, чтобы Ци могла проникнуть в любую часть тела по вашему желанию (намерению);
- тонким, поток воздуха на выдохе выходит тонкой струйкой;
- с присутствием мысли и концентрацией внимания;
- ритм дыхания равномерный, т.е. когда фазы вдоха и выдоха одинаковы по продолжительности;
- естественным – это когда дыхание осуществляется носом.

## ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Избегайте спешки, не замедляйте искусственно ритм дыхания и не прикладывайте физических усилий при втягивании живота и ануса. Следите за соблюдением присутствия в себе состояния расслабления, мягкости, покоя и естественности. Со временем Вы достигните всех условий, но это должно происходить постепенно, без спешки и излишней самоуверенности, без погони за результатом.

2. Обязательные условия для достижения успеха в тренинге:
- наличие одежды только из натуральных материалов;

- снятие всех посторонних предметов (часы, украшения и т.д.)
- нельзя быть голодным, или только что поевшим;
- приступать к занятиям только в уравновешенном состоянии сознания (негативные мысли, отрицательных эмоций и т.п.);
- не приступать к занятиям, когда вы устали, утомлены и т.д.
- воздержаться до и после занятий: от алкоголя, табака, кофе и др. стимуляторов нервной системы;
- половую жизнь рекомендуется ограничить на время тренинга.

### Комплекс 12-ти упражнений Тай цзи Цигун.

№ упр.	Название упражнения	Направление лица
1.	У Цзи. Начало Тай цзи	Север
2.	Схватить птицу за хвост слева	Север
	Схватить птицу за хвост справа	Восток
	Потянуть мяч назад и вниз	Юг
	Соединить и надавить	Восток
	Раздвинуть руки и толкнуть	Восток
3.	Простой поворот (Хлыст)	Ю– запад
4.	Поднять руки и шагнуть на Север	Север
5.	Упор плечом	С-запад
6.	Журавль сверкает крыльями	Запад
7.	Почистить колено слева	Ю-запад
8.	Играть на гитаре	Запад
9.	Отклонить и нанести удар	Запад
10.	Запечатать конверт	Запад
11.	Скрестить кисти рук	Север
12.	Закрытие круга Тай цзи. Завершение. Возвращение к истоку.	Север

#### Примечание.

На некоторых рисунках, для облегчения понимания движения добавлен «круг (сфера) Тай цзи».

## КОМПЛЕКС 12-ТИ УПРАЖНЕНИЙ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН

### 1. Позиция У Цзи. Состояние Пустоты (рис. 1).

Начало Тай Цзи, «Открытие Великого предела» (рис. 1–4).

Стоя, носки ног слегка врозь, пятки вместе, лицом на Север. Слегка согните колени, корпус в вертикальном положении, вес тела «стекает» на правую ногу. Боковым движением левая нога движется влево, пальцы ног расположены прямо. Перенести вес тела на левую ногу и поставить правую ногу параллельно левой стопы. Стопы располагаются на ширине плеч, и вес тела распределен между стопами поровну (рис. 1–3).

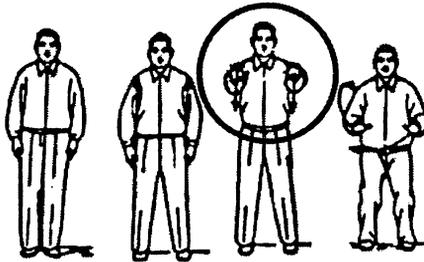


Рис. 1–4.

Руки свисают вдоль тела, пальцы рук слегка согнуты в суставах. Взгляд устремлен прямо вперед (вдаль). Тело при этом неподвижно и расслаблено, мысли отсутствуют. Дыхание естественно и без напряжения, рот прикрыт, Ваше сознание спокойно и умиротворенно. Вы готовы начать движение. Поднимите медленно и естественно руки (начало фазы вдоха), избегайте каких либо напряжений и усилий со стороны физической оставляющей своего организма. Плечи опущены вниз, локти прижаты к телу, кисти рук – свисают вниз. Руки при подъеме вверх словно плавают по поверхности воды. Когда предплечья достигают горизонтального положения, кисти продолжают движение вверх (следуя за внутренней волной Ци). Руки ладонями поднимаются

вперед и вверх до высоты плеч. Локти при этом согнуты наполовину и не приподнимаются. Фаза вдоха закончена. Затем руки и ладони начинают двигаться в противоположном направлении – с началом фазы выдоха. Ладони при этом направлены к поверхности Земли (рис. 3). Пальцы как бы вытягиваются в сторону Северного полюса. Тело при этом оседает слегка вниз – на уровне колен. Круговое движение рук заканчивается, и тело принимает исходное положение. Движение корпуса (подъем и оседание) должно быть небольшим и мало заметным со стороны.

**Комментарий.** Тело выстроено по вертикали, взгляд устремлен вдаль, мысли отсутствуют, а сознание пребывает в состоянии покоя. Голова «испытывает стремление» (тягу) вверх, а стопы при этом погружаются вниз («пускают корни») растягивая тело по вертикальной составляющей силы тяжести.

«Подсоединение макушки», т.е. точки Бай хуэй (VG 20) к потоку «небесной энергии Ян». Стопы, в точках контакта с поверхностью Земли – Юн цюань (R1) «подсоединяют к земной энергии Инь» (рис. 1–3). С точки зрения даосской алхимии: такая форма сочетания Инь и Ян энергий означает – сбалансированное состояние организма (тела и сознания) между меридианами (органами) почек и сердца, которое предшествует началу комплекса. Разделение единого потока Ци (рис. 1–2) на два полюса энергии Инь и Ян выражается постановкой стоп на ширину плеч.

## 2. Схватить птицу за хвост слева (рис. 5–6).

Перенести вес тела на правую ногу и сделайте шаг вперед.левой ногой, с выставлением в начале шага левой стопы – на пятку в северном направлении. Во время этого движения левая кисть тыльной стороной ложиться поверх на правое бедро.

А правая кисть ладонью вниз идет в направлении передвижения. Медленно перенести вес тела на левую ногу, тогда как руки расходятся в стороны. Левая кисть идет вперед на уровень перед грудью (ладонью параллельно центру груди), а правая – назад к правому бедру. Вес тела в конце движения приходится на левую стопу. Носок правой ноги поворачивается слегка вле-

ред (С-восток). Взгляд обращен на левую кисть (через кисть вперед). Правая нога при этом слегка согнута в колене.

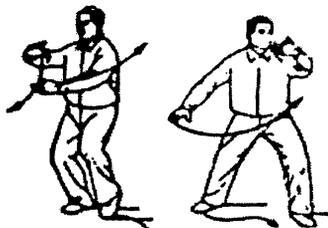


Рис. 5–6.

**Схватить птицу за хвост справа (рис. 7–8).**

Вес тела на левой ноге, колено при этом слегка согнуто. Правая стопа делает поворот на пятке вправо – на Восток. Левая рука поднимается ладонью вниз, как бы удерживая птицу за шею (поверх тела птицы). Правая рука располагается снизу – как бы удерживая птицу за хвост (снизу). Вес тела плавно переносится на правую ногу, а руки при этом расходятся в противоположных направлениях. Правая ладонь останавливается перед грудью, левая у правого бедра – ладонью вниз. Правая нога слегка согнута и содержит до 70% веса тела. Левая нога слегка согнута. Взгляд устремлен вперед через кисть.

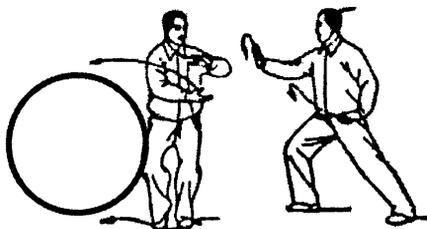


Рис. 7–8.

**Потянуть мяч назад и на Юг (рис. 9–10).**

Перенесите вес тела с правой ноги на левую ногу, оставаясь лицом на Восток. Руки при этом совершают втягивающее движение спереди назад, одновременно с переносом веса тела. Тело при этом слегка разворачивается левым боком к Северу.

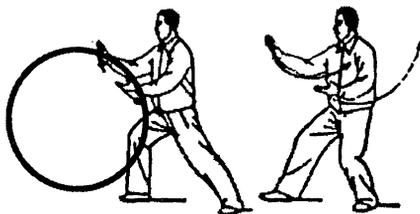


Рис. 9–10.

**Соединить и надавить (рис. 11–13).**

Руки совершают круговое движение. Левая рука идет вдоль левой ноги, затем поднимается, прежде чем выпрямиться – вперед. Затем пересекается с правой рукой, обращенной ладонью к груди – на уровне центра груди. Начиная с этого момента, пальцы левой руки накладываются на запястье правой руки и совершают движение толкания-нажимания (на Восток). Вес тела сосредоточен на правой ноге. Локти при этом не напрягаются и не отклоняются от центральной оси движения. При выполнении движения не наклоняйте корпус и голову вперед.

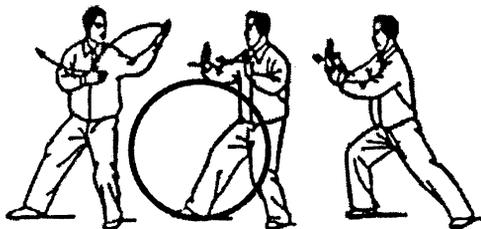


Рис. 11–13.

**Раздвинуть руки и толкнуть (рис. 14–17).**

В конце предыдущего движения – т.е. фазы нажимания, руки раздвигаются перед грудью на ширину плеч. Тело (корпус) при этом движении отводится назад – на левую ногу.

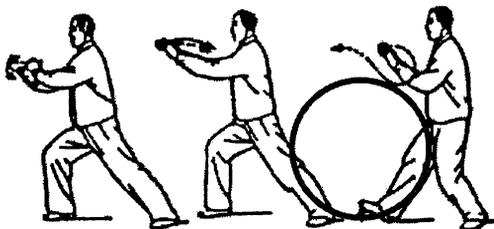


Рис. 14–16.

Плечи при этом расслаблены и «свисают вниз», кисти «спускают свободно вниз и совершают круговое движение» спереди назад. А ладони под углом в 45 град. расположены внизу (пальцами вперед на Восток). Далее, толкайте ладони медленно вперед, вес тела плавно переходит на правую ногу. Движение «исходит из живота» (поясница-таз), а взгляд устремлен вперед и вдаль. Корпус (тело) и руки (кисти) должны двигаться естественно и без напряжения со стороны рук.

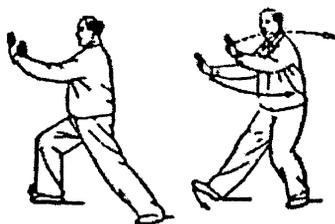


Рис. 17–18.

**Комментарий.** В движении толкания: руки и задняя нога это Ян, а передняя нога выражают силу энергии Инь.

### 3. Простой поворот (рис. 18–22).

Вес тела переносят на левую стопу с поворотом головы влево и лицом на Север, а кисти остаются на уровне плеч. Локти слегка согнуты и совершают поворот совместно с телом (поясницей и бедрами) на Северо-запад. Кисти рук при этом находятся параллельно поверхности Земли. Поворот тела (таза и поясницы) на Восток с переносом веса на правую ногу. Руки в это время возвращаются к телу на уровне правого бедра. Левая нога касается носком поверхности Земли. Далее, подъем левой кисти на высоту грудной клетки справа от тела (ладонью к телу). Правая кисть движется в том же направлении, но при этом поднимается на уровень правого плеча. Выполняется круговое движение запястьем правой руки, и кисть при этом «принимает форму орлиного клюва (или клюва журавля)». Пальцы в этой форме кисти направлены вниз. Правая рука направлена в Северном направлении, локоть согнут и «форма клюва» не поднимается выше высоты правого плеча. Шаг левой ногой на Запад (на пятку).

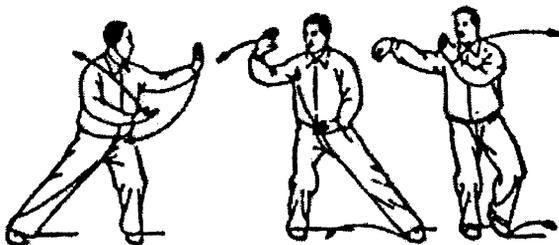


Рис. 19–21.

С переносом веса тела на левую ногу левая кисть вытягивается вместе с переносом веса. Делая полукруг от груди наружу на уровень левого колена по вертикали. Левая ладонь при этом располагается впереди на высоте своего плеча. При повороте таза влево, поворот совершает вся верхняя часть тела, как и правая рука (в форме орлиных когтей). Правая нога также совершает небольшой поворот, и ее пальцы слегка разворачиваются на Северо-восток.



Рис. 22.

**Комментарий.** В конце серии движений (рис. 20–21) происходит «групповое соединение точек»: руки, горла и спины.

Руки при этом «удерживают энергетический шар между руками», а стопы «плотно погружены в землю».

#### 4. Поднять руки, шагнуть на Север (рис. 23–24).

Первая часть движения. Вес тела переносится на левую стопу (ногу), руки «спадают» вдоль тела. Отставьте правую ногу, приблизьте ее к левой ноге, затем на левой пятке совершите малый поворот вправо. Таз при этом развернут на Север.

Вторая часть движения. Шаг правой ногой на Север, поставив стопу на пятку. Одновременно поднимите руки на высоту плеч, локти согнуты, ладони расположены друг напротив друга.

Правая кисть на высоте правого плеча, а левая кисть на высоте правого локтя.

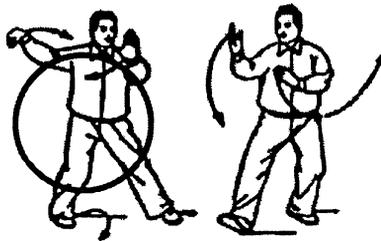


Рис. 23–24.

**Комментарий.** Поднятие рук обозначает «смыкание круга Тай цзи», что выражается в активной работе меридианов: 3-х обогревателей и Ду май. Энергии «Неба и Земли» соединяются в нижнем центре Дань тянь.

### 5. Упор плечом (рис. 25–26).

Во второй части предыдущего движения переносим вес тела назад (левая стопа). Правую стопу ставят на носок, руки вдоль левого бедра. Вес тела на левой ноге, шаг на Север правой ногой и переносим вес тела на нее. При этом левая кисть идет вперед, касаясь тыльной стороной внутренней части правого запястья, которое она отталкивает в том же направлении. Локти согнуты, происходит мягкое толкание правым плечом.

**Комментарий.** При выполнении этого упражнения поток Ци идет из стоп, перенаправляется после объединения силы в руках – в плечо опорной ноги.

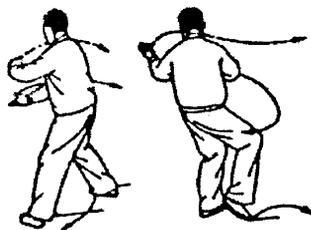


Рис. 25–26.

### 6. Журавль сверкает крыльями (рис. 27–29).

Вес тела переносится на правую стопу, колено немного согнуто. Левая стопа поднимается на высоту правого колена. Поворот корпуса влево на Запад на правой стопе, отставляя левую стопу немного вперед по линии правой пятки. Вес тела на правой ноге, а левая нога стоит на подушечке стопы. Вы расположены лицом на Запад. Правая рука поднимается у лица ладонью вперед, пальцами вперед. Левая рука опускается вдоль левой стороны у бедра (ладонью вниз).



Рис. 27–29.

**Комментарий.** Энергия, сконцентрированная в двух руках «раскрывает руки на вдохе» и собирает Ци в центре тела.

#### 7. Почистить колено слева (рис. 30–31).

Шаг левой ногой вперед на юго-запад (сначала выдвигая пятку), левая рука совершает круговое движение вперед, проходя возле области живота, как бы смахивающим (чистящим) движением от себя наружу. При этом она проходит над коленом левой ноги и там же «останавливается» ладонью вниз. Правая рука движется сверху вниз от правого уха к центру тела от себя, словно толкая кого-то в грудь. Вес тела переносится на левую ногу. Правый локоть согнут книзу, а правая ладонь направлена вперед – на уровне центра груди (по вертикали). Правое колено согнуто, тело – прямое.

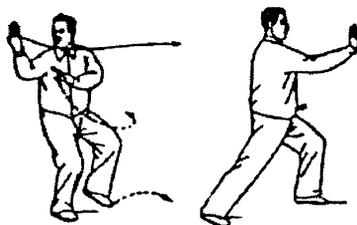


Рис. 30–31.

**Комментарий.** Подошвы стоп (в точках Юн цюань) «плотно прижимаются к земле». Тело в конце движения «стоит и опирается на твердую платформу».

**8. Играть на гитаре (рис. 32–35).**

Приставить правую ногу к левой ноге. Левая нога движется в противоположном направлении назад и вправо, становясь на пятку. Вес тела на правой ноге. Одновременно правая рука идет назад, на высоту желудка, а левая – приподнимается к плечу.

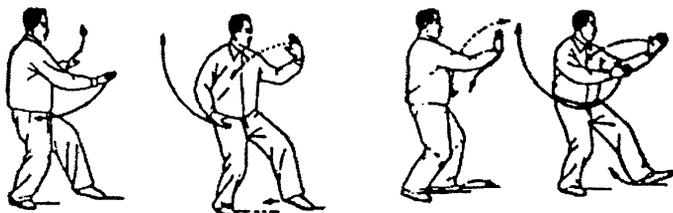


Рис. 32–35.

Ладони расположены друг против друга: правая ладонь расположена на уровне левого локтя, и на расстоянии длины предплечья. Вы находитесь в позиции лицом на Запад.

**9. Отклонить и нанести удар (рис. 36–37).**

Вторая часть движения. Шаг левой ногой на юго-запад, отводим, правый кулак к бедру и поднимаем левую руку перед грудью. Из этого же положения наносим удар кулаком прямо перед собой. В то же время левая ладонь идет к правому изгибу локтя, останавливаясь возле него. Ладонь правого кулака направлена на Юг, вес тела находится на левой ноге.

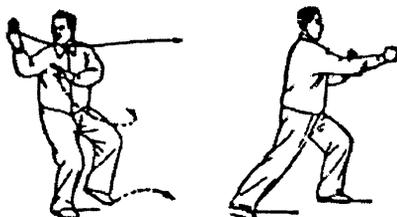


Рис. 36–37.

**10. Запечатать конверт (рис. 38–41).**

Отведите руки вправо и поверните поясницу (таз) слегка на Север. Вес тела переносим на правую ногу, кисти рук разводятся на высоту плеч, затем толкаем их на Запад.



Рис. 38–41.

Слегка раздвинув их на ширину ладони. Не сгибая локтей, переносим вес тела на левую ногу, колено – полусогнуто.

**11. Соединить кисти рук (рис. 42–44).**

Вес тела переносим на правую стопу, левая стопа при этом совершает поворот вперед, руки делают круг над головой, и спускаются по боковым сторонам тела. Вес тела перетекает на левую стопу. Руки поднимаются ладонями вовнутрь перед телом и скрещиваются перед грудью. Правая рука при этом – сверху. Правая стопа отступает на уровень левой стопы. Вы в позиции лицом на Север, вес уравновешен между ногами. Корпус прямой, колени слегка согнуты и стопы параллельны.



Рис. 42–44.

Вы в позиции лицом на Север, вес тела уравновешен между ногами. Корпус прямой, колени слегка согнуты и стопы параллельны.

**12. Закрытие круга Тай Цзи (рис. 45–48).**

Медленно опустите руки через стороны вниз, выпрямите тело. Образ движения: Божественное вдохновение. Движение состоит из «двойного втягивания-соединения».

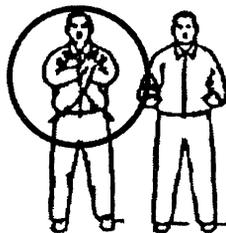


Рис. 45–46.

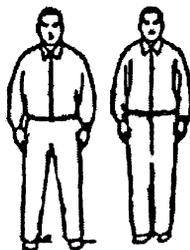
**Завершенность. Возвращение к истоку.**

Рис. 47–48.

*Комментарий.* Образ этого движения: Инь-Ян потоки энергии Ци уравновесились. «Небо и Земля объединились». Возвращение к Великой пустоте (У Ци), к первоисточнику Мироздания. Вы стоите лицом на Север.

## 2.2. УЧЕНИЕ О «14-ТИ ЗАСТАВАХ ЭНЕРГИИ ЦИ»

Суставы тела в традиционной китайской медицине называют «заставами энергии» (гуань ци), которые играют роль «пропускных пунктов энергии и крови». Когда основные суставы тела (14) «открыты», в этом случае потоки Ци и крови циркулируют естественно и без задержек, тем самым обеспечивая гармоничный баланс Инь (кровь) и Ян (энергия) полярных субстанций Космоса в организме человека.

Схема 14-ти «застав тела».

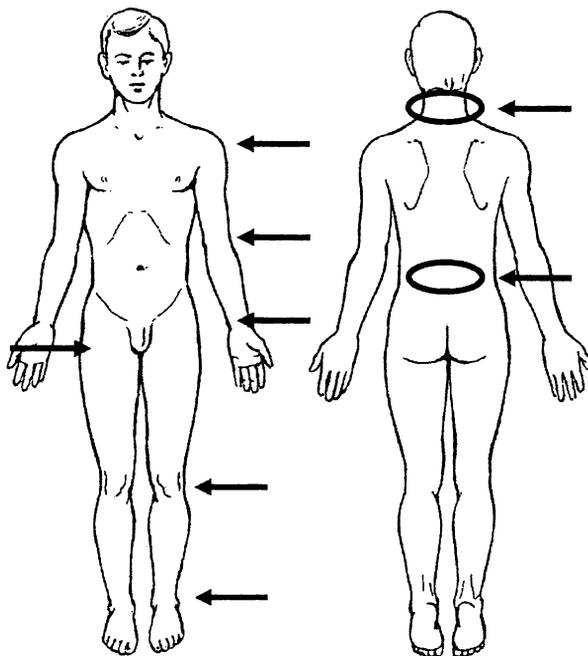


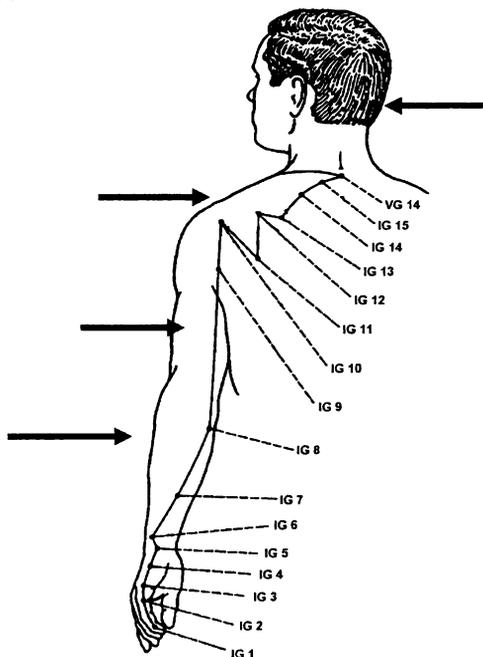
Рис. 1.

Перечислим 14 основных «суставов-застав» тела (рис.1.):

- два лучезяпстных сустава;
- два локтевых сустава;
- два плечевых сустава;
- два тазобедренных сустава;
- два коленных сустава;
- два голеностопных сустава;
- шейный отдел позвоночника («Северная застава»);
- поясничный отдел позвоночника («Южная застава»).

Каждая «застава Ци» контролирует и регулирует потоки Ци на разных уровнях организации пространства тела человека.

**Пример.** Меридиан Тонкого кишечника.



Траектория меридиана включает: «три заставы-сустава Ци» на руке и «Северную заставу» (шея). Правильная «проработка и открытие» 3-х суставов руки (и шеи) полностью может наладить циркуляцию Ци, как в данном меридиане, так в смежных с ним системах (меридианах, сосудах, тканях, точках и т.п.).

## УЧЕНИЕ О «СЕВЕРНОЙ И ЮЖНОЙ ЗАСТАВАХ»

## «Северная застава» (бэй гуань) – акуп. точка Я мэнь

Согласно ТКМ – это точка (пункт) сопряжения заднесрединного меридиана Ду май (VG 15) и наружного пяточного (ЧМ).

**Локализация:** на задней границе роста волос, в затылочном углублении, в его мягкой части. На 0,5 цунь выше задней кромки волос, под остистым отростком 1-го шейного позвонка.

**Топографическая анатомия:** под кожным покровом в районе точки находится сухожилие трапециевидной мышцы, полуостистая мышца, задняя прямая мышца головы, задняя атланто-осевая перепонка, позвоночный канал.

Мышца иннервируется задними ветвями трех верхних шейных спинномозговых нервов и ответвлением 11-го черепного нерва. Кожа в районе точки иннервируется нервом С 5 [52].

## Топография «Северной заставы» [43].

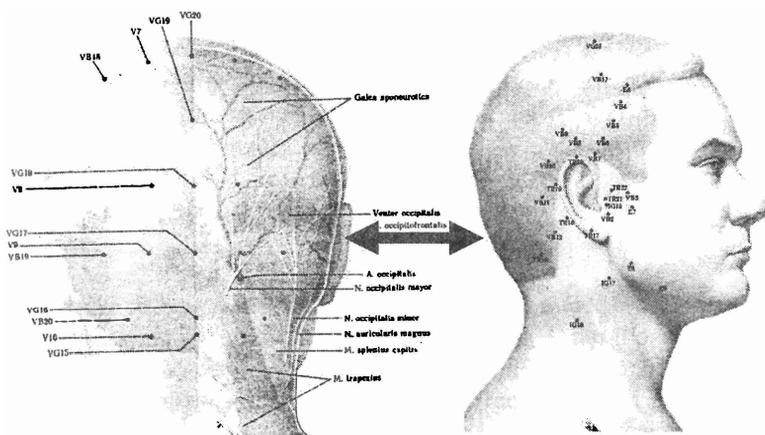


Рис. 2–3.

**Воздействие:** силовое воздействие пальцами рук или глубокое проникновение **ПРОТИВОПОКАЗАНО**. Допустимы только мягкие, плавные и пластичные манипуляции пальцами (руками).

*В восточной медицине* данная точка «является вратами» в продолговатый мозг человека. Перевод – «врата молчания». Назначение – расслабление тела и сознания (рис. 2–3).

*В западной медицине* – продолговатый мозг является «мостом» между головным и спинным мозгом. Он содержит двигательные, чувствительные и вегетативные ядра языкоглоточного, блуждающего и подъязычного нервов, а также проводящие пути (нисходящие и восходящие). В задней части продолговатого мозга, вблизи от большого затылочного отверстия черепа находятся жизненно важные дыхательный и сосудодвигательный центры. Расположение точки является оптимальным для выполнения важной функции головного мозга, т.е. – обеспечение обменом информации между разными проводящими системами организма [44].

### «Южная застава» (нань гуань) – точка «Мин мэнь»

**Локализация:** под 14-м позвонком, в углублении под остистым отростком 2-го поясничного позвонка.

**Топографическая анатомия:** под кожным покровом в районе точки находится пояснично-грудная фасция широчайшей мышцы спины. Место прикрепления нижней части зубчатой мышцы, межкостистая и поперечно остистая мышцы, межкостистая и надостная связки. Желтая связка, позвоночный канал. Мышцы иннервируются нервом Th 11.

**Точка показана:** при болях в спине, головные боли, напряжение поясницы. Нарушение терморегуляции нижних конечностей (от колена до стоп), различные мужские и женские патологии, лихорадочные состояния без выделения пота, эпилептические конвульсии у детей, спазмы спинных мышц по типу столбнячных и мн. др. [52].

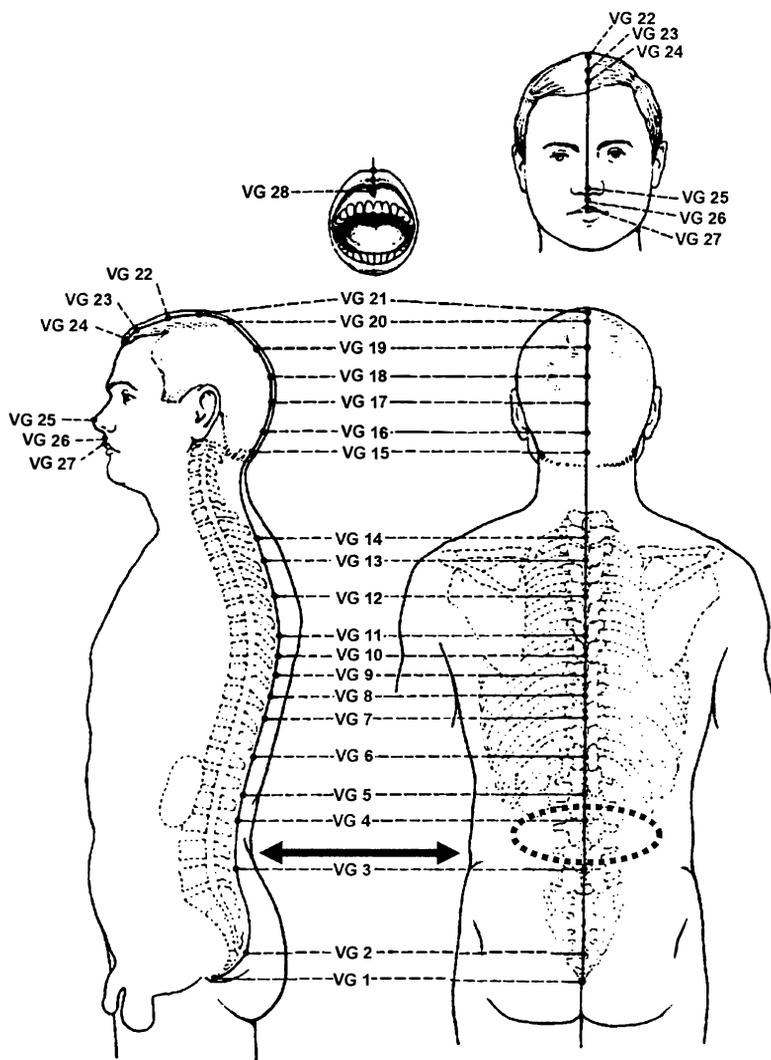


Рис. 4. Заднесрединный меридиан.

## Расположение «Южной заставы».

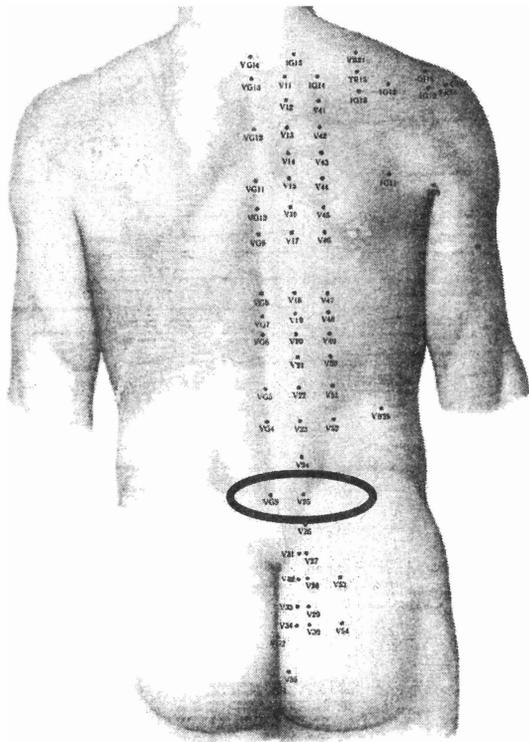


Рис. 5.

Согласно ТКМ: поясница является «мостом» между верхом (Ян) и низом (Инь). А также местом соединения энергий «Неба и Земли». Внутри (между пупком и поясницей) находится истинный центр Дань тянь, служащий местом восполнения (аккумуляции) организмом Космической Ци (рис. 4-5).

Суставы рук – «малые заставы Ци» [43].

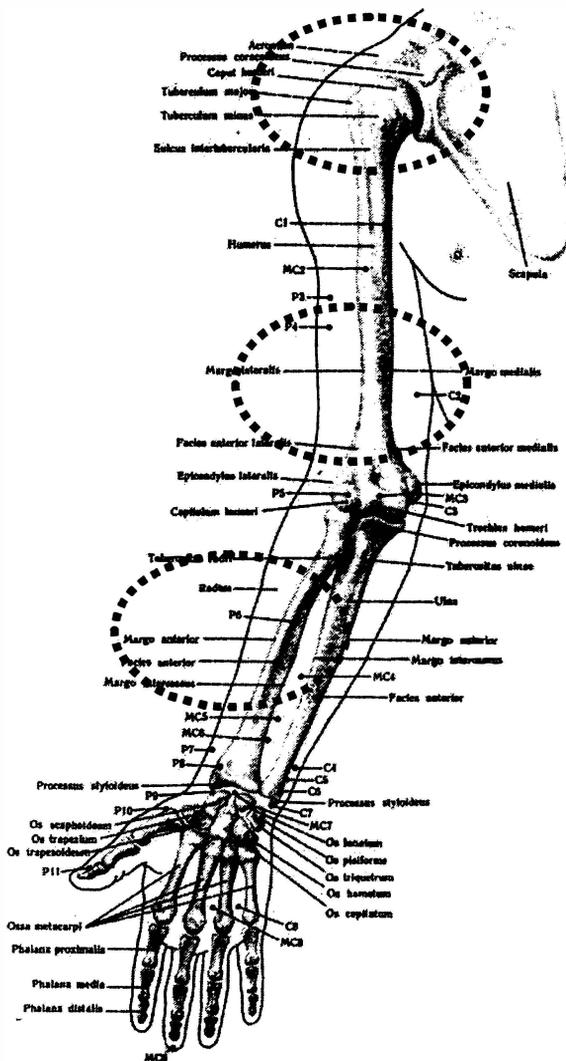


Рис. 6.

Суставы ног – «малые заставы Ци».

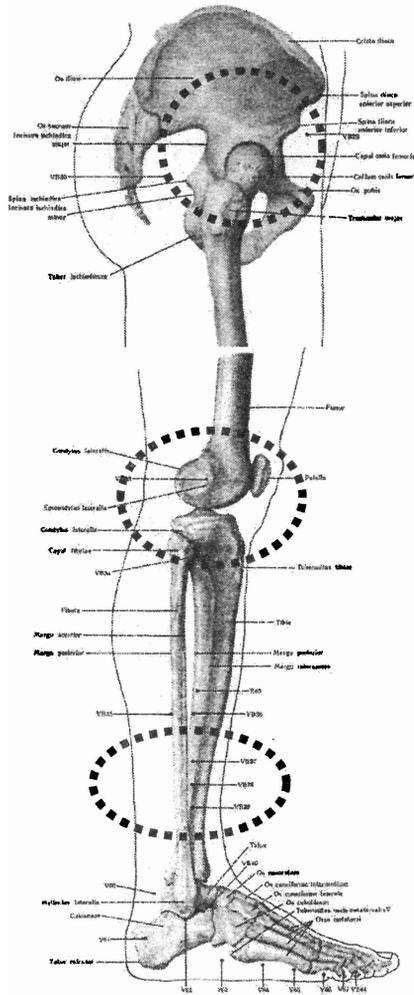


Рис. 7.

### СХЕМА ВХОДА И ВЫХОДА ПОТОКОВ ЦИ

Когда 12 суставов верхних и нижних конечностей «открыты», потоки космической энергии Ци свободно входят (и выходят) в тело человека – организм практически здоров (рис. 8).

*Макушка головы (Ян Ци) и Центры ладоней*

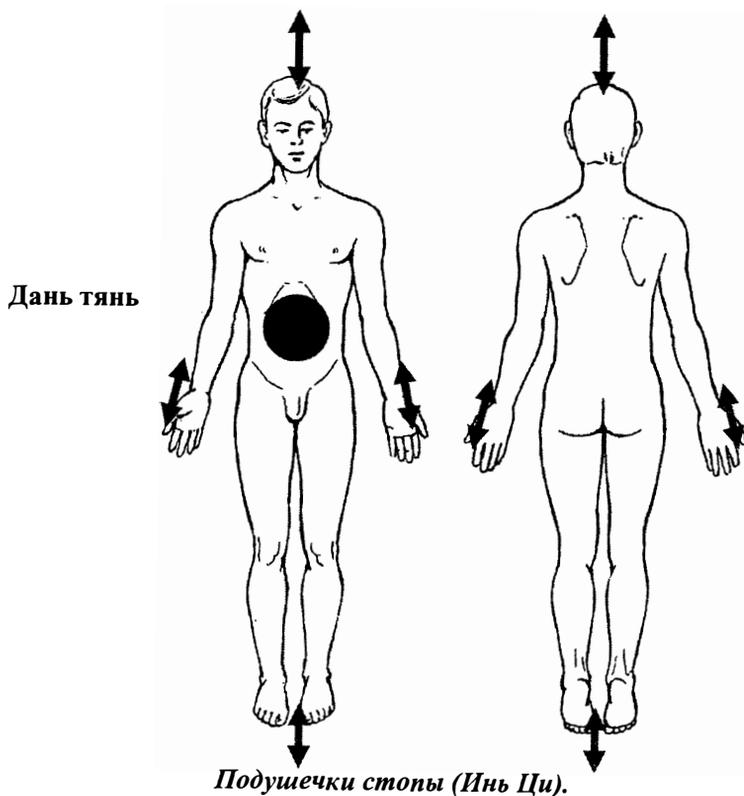


Рис. 8.

Центральный позвоночный меридиан (Ду май) включающий в свой состав «Северную и Южную заставы» выполняет главную регулирующую функцию – гармонизацию Инь-Ян потоков

Ци. Согласно теории китайской медицины восстановление свободной циркуляции Ци и крови в системе меридианов является залогом выздоровления, хорошего самочувствия и главным условием долголетия. Основное назначение суставного и линейно-точечного Тай цзи Цигун массажа заключается в восстановлении беспрепятственной циркуляции Ци и крови.

Скажем несколько слов о местах проникновения патогенных энергий (холод, ветер, жар и т.п.) в организм.

### Места проникновения патогенной энергии.

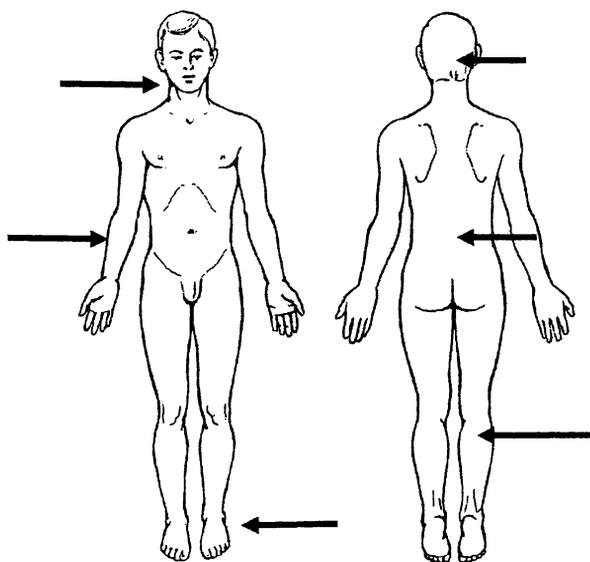


Рис. 9.

Основными местами входа внешних погодных энергий Ци на теле человека являются: затылок, шея, предплечья, поясница, голени и стопы (рис. 9).

Внутренние патогенные энергии (по 5-ти стихиям) образуются при разбалансировке эмоционального фона человека:

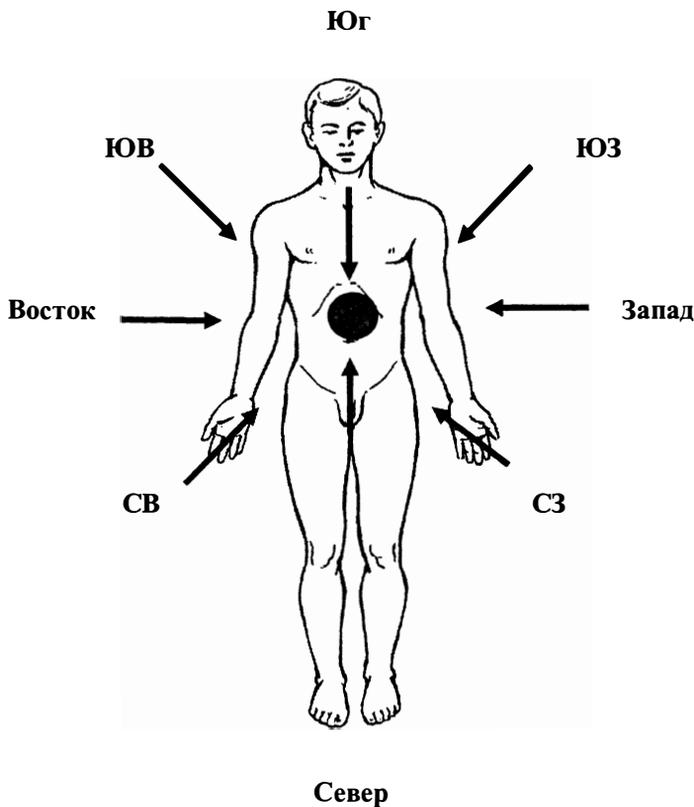
Ст. гор.	Эмоция	Возникающий избыток Ци	Страдающие органы
В	Гнев, недовольство, раздражительность	Ветра	Печень, желчный пузырь
Ю	Радость, ненависть Злоба, ревность	Тепла \ жара	Сердце, перикард, тонкий кишечник
ЮЗ	Бесплодные мечтания, долгие размышления	Влажности (сырости)	Желудок и селезенка
З	Печаль, грусть	Сухости	Легкие, толстый кишечник
С	Страхи, неуверенность, боязнь, тревога	Холод (прохлада)	Почки, мочевой пузырь

Ниже приведем схему расположения воздействия внешних и внутренних 6-ти патогенных энергий (Ци) на тело человека.

#### «Тело человека и 9 секторов пространства».

<b>ЮВ</b> Желчный пузырь ЖКТ	<b>ЮГ</b> Сердце Тонкий кишечник	<b>ЮЗ</b> Желудок Селезенка
<b>ВОСТОК</b> Печень Желчный пузырь	<b>Центр тела</b> Желудок Селезенка	<b>ЗАПАД</b> Легкие Толстый киш-к
<b>СВ</b> Тонкий кишечник ЖКТ	<b>СЕВЕР</b> Почки Мочевой пузырь	<b>СЗ</b> Перикард Три части тела

«Тело человека и 8 сторон света» (рис. 10).



Каждая из шести патогенных энергий погоды «атакует и проникает в определенные места» на теле человека:

1. Ветер – в верхнюю часть тела (голову, шею, плечи), реже в поясницу, ноги (голени и бедра) и в суставы тела.
2. Тепло-жар – голову, область груди и верхнюю часть спины.
3. Сырость – среднюю часть тела, живот, пах, голени и стопы.
4. Сухость – конечности (бедра и голени) суставы тела.
5. Холод – шею, поясницу, промежность, стопы. А также суставы и кости тела (в основном нижних конечностей).

## Схема «Заземления и выведения» патогенных Ци.

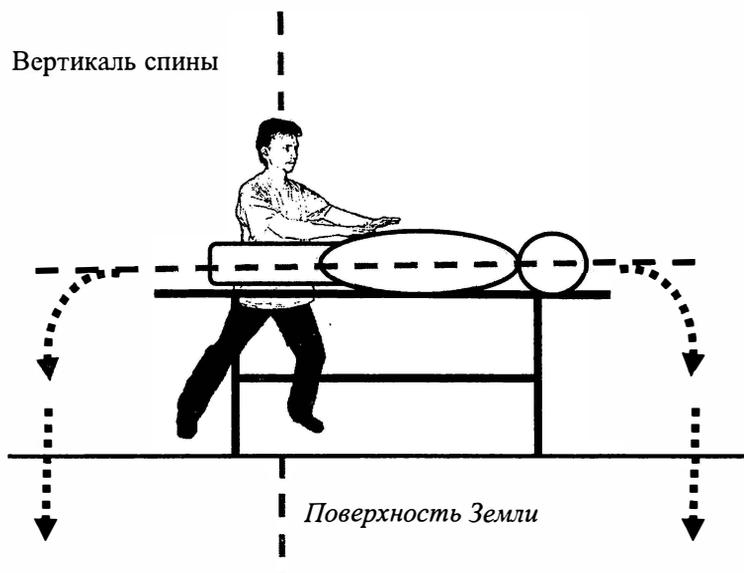


Рис. 11.

«Заземление» («ментальное и физическое»), как пациента, так и терапевта производится отдельно и строго индивидуально (в первую очередь в сознании). Данное действие производится с целью «вывода негативных» энергий погоды (климата) из организма пациента, и для защиты тела терапевта от них («заземление терапевта»). «Выведение негативных погодных энергий Ци» происходит автоматически вглубь Земли (рис. 11). Терапевт мысленно «отправляет ее в центр планеты на переработку» и также мысленно благодарит Землю за ее трансформацию в позитивную (полезную) энергию.

Основное значение в этом играет спокойный и уверенный мысленный настрой терапевта, без тени сомнения или неуверенности в своих действиях.

## Схема «Заземления» пациента.

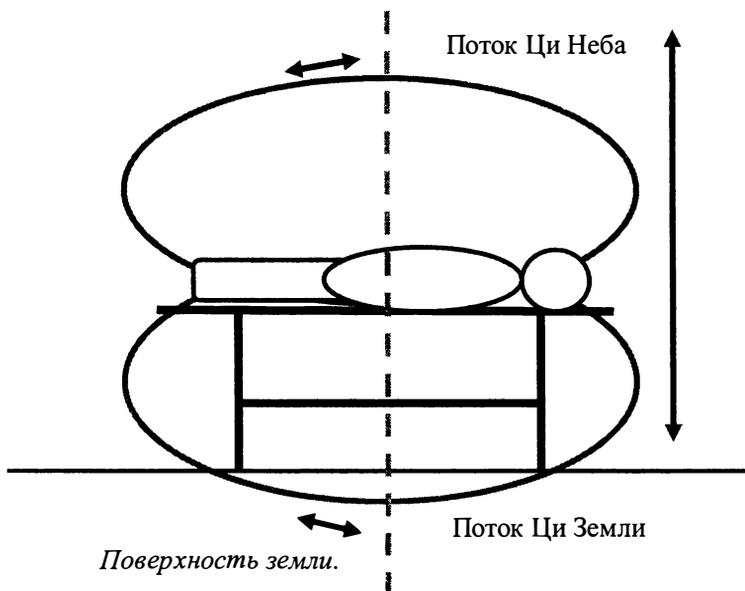


Рис. 12.

Процесс «Заземления биополя пациента» производится следующим образом: терапевт мысленно проводит вертикальную линию сверху (потолок) вниз (пол) и обратно через геометрический центр тела пациента (пупок). Эта линия соединяет потоки Ци «Неба (Ян) и Земли (Инь)» с главным энергетическим центром его тела. Данное условие позволяет «ментально заземлить и уравновесить биополе» человека относительно сил земного магнетизма (силы гравитации). Пояснения к рис. 12, темные стрелки возле овалов обозначают циркуляцию потоков «Ци Неба (Космоса) и Земли». Мысленно (ментально) созданная вертикальная линия между «Небом и Землей» (как и сила молитвы) обеспечивает энергетическую защиту, как пациенту, так и его терапевту (рис. 13).

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕРАПЕВТА

## Схема «заземления» терапевта

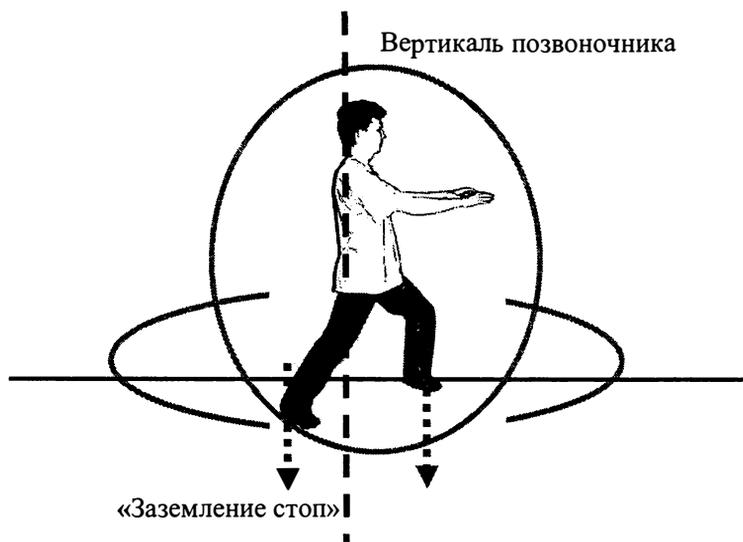


Рис. 13.

## Специальные упражнения по «заземлению»

**Стойка-позиция «Начало Тай цзи» (рис 14).**

В начале упражнения вы должны научиться создавать шар (сферу) Ци в нижней части живота (под пупком). Далее, представьте, как этот шар делится на две половинки (на выдохе) и перемещается через ноги вниз – на 30–50 см. под Землю.

Главное и первоочередное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка нажимая ими на Дань

тянь сверху. Это движение будет способствовать сдвигу шара Ци вниз и одновременно мягко подтянет область промежности вверх. Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления и закупоривания поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной Ци естественным винтообразным и волнообразным потоком через стопы (ноги) вверх – в Дань тянь.

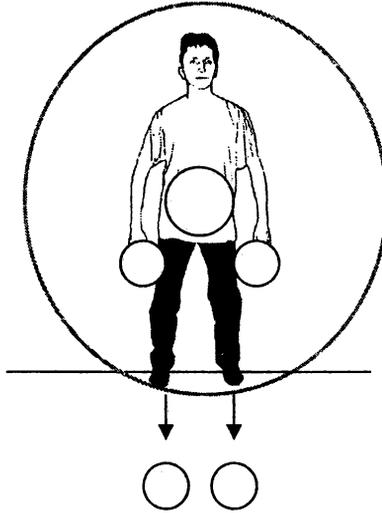


Рис. 14.

Главное и первоочередное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка нажимая ими на Дань тянь сверху. Это движение будет способствовать сдвигу шара Ци вниз и одновременно мягко подтянет область промежности вверх. Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления и закупоривания поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной Ци естественным винтообразным и волнообразным потоком через стопы (ноги) вверх – в Дань тянь.

Соблюдение и выполнение 18-ти положений правильной осанки (см. гл. 2.3.) создаст «базу и фундамент» по развитию

способности «укоренения и заземления», т.е. условий по культивации (вращиванию) Земной Ци. При этом ранее разделенный шар Ци на 2 части, и перемещение их под Землю – Вы начинаете мягко втягивать Земную Ци на вдохе и при этом снова соединяете их в одну целую сферу (шар) в Дань тянь. Вы восстанавливаете целостность (единство) шара Ци, но уже «обогащенной энергией Инь Земли» (рис. 15).

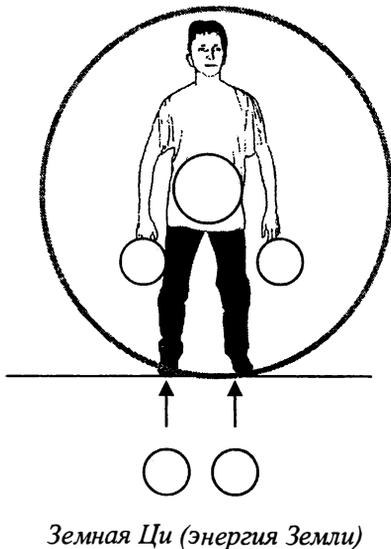


Рис. 15.

**Примечание.**

Под ладонями и под стопами образуются небольшие по размеру шарики энергии Ци (около 15 см. в диаметре), которые имеют «прямую энергетическую связь с нижним центром Дань тянь» в движениях и поворотах всего тела. Эти небольшие шарики Ци помогают терапевту правильно почувствовать «заземление – силу земного магнетизма» на практике, в процессе работы с пациентами и их болезнетворными Ци».

## Положение спины и шеи терапевта при работе

Все движения выполняются мягко, плавно и без напряжения рук (пальцев) терапевта. Сюда также входят следующие части тела: кисти, руки, плечи, локти, спина, поясница, ноги. Тело терапевта при этом «расслаблено», осанка спины (корпуса) – занимает практически вертикальное положение.

Внимание терапевта сконцентрировано на кончиках пальцев рук. Стоять следует удобно (вес тела распределен поровну между стопами), ладони на уровне живота. Угол наклона корпуса над рабочим столом (от вертикали) не должен превышать 60 град. (рис. 16).

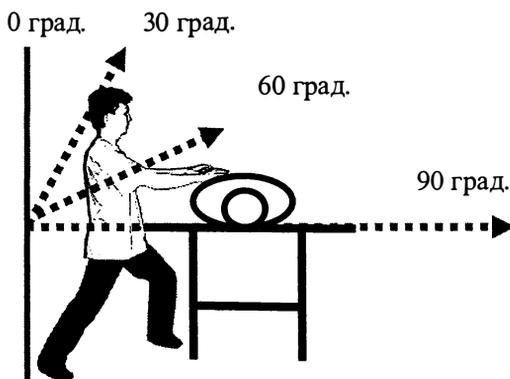


Рис. 16.

Во время работы «не сгибайте единую линию спины и шеи». При наклонах вашего тела вертикаль спины и шеи всегда должна сохраняться. Наклон должен начинаться в пояснице (которая подтянута, а живот втянут), а не в каком либо из спинных позвонков. В противном случае вы будете быстро уставать и тратить гораздо больше сил, чем полагается.

## Основные правила для терапевта

Аккуратно стриженные ногти, теплые и не влажные ладони. Удобный (практичный) по высоте – рабочий стол.

Наличие необходимых валиков и специальных подушек, с целью обеспечения расслабленного и комфортного состояния пациента. А также и с целью помощи в работе терапевта.

Наличие в работе не менее 2-х полотенец.

При необходимости используется грелка (или электрогрелка) при болях в спине или при холодных нижних конечностях.

Здесь же возможно (показано) и применение сухого тепла.

Мягкий свет, отсутствие сквозняков и постоянный приток свежего воздуха.

Массаж выполняется на нормальную («сухую») кожу, при сухой коже допускается минимальное применение масел.

Тальк (присыпка) НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ применять, во избежание «забивания» пор кожи пациента и осушения ладоней» терапевта.

Общее время массажа варьируется в пределах 30–60 мин. на продвинутом уровне. Специальные техники (жировыводящий, антисколиозный, пластический дизайн тела и др.) массажа предполагают время терапии от 90 до 120 мин.

Все массажные приемы, захваты и движения проводятся мягко, нежно, без напряжения сил (особых усилий) с максимальным комфортом для пациента.

В случае пожелания со стороны пациента «твердых» техник воздействия, показано применение «твердых и плотных техник» массажа с учетом специальных форм рук и пальцев.

*Постоянно практикуйте гимнастические, дыхательные и медитативные упражнения, с целью саморазвития и поддержания себя в прекрасной психофизической форме.*

## ПРАВИЛА «ОЧИЩЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЦИ»

Тай цзи Цигун массаж – это особое искусство восстановления, поэтому при работе с «энергетическими методами» будьте внимательны и осторожны. Самое главное в массаже – правильно выполнять захваты, приемы и техники, и вы будете получать хорошие терапевтические результаты.

Тай цзи Цигун оказывает благоприятное действие на все системы организма, способствуя предотвращению заболеваний и укреплению здоровья. Все техники Тай цзи Цигун массажа способствуют очищению организма от «засевших патогенных энергий климата, эмоций и т.п.», а также восстанавливают циркуляцию Ци по меридианам. В процессе работы терапевт напрямую контактирует с «полями болезнетворной Ци, от которой надо уметь защищаться».

## Рекомендации по защите от негативных энергий

1. После сеанса работы, сначала встряхните, затем потрясите кистями своих рук в направлении поверхности земли. И мысленно «отправьте эту энергию вглубь Земли» (рис. 17).

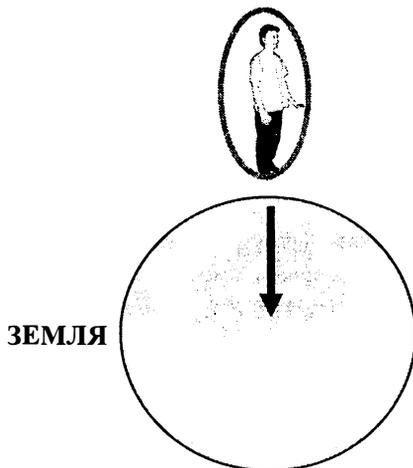


Рис. 17.

Это делается для того, чтобы «стряхнуть прилипшую и болезнетворную (чужую) энергию от пациента к рукам терапевта». Известно, что наша Земля обладает силой преобразовывать негативную энергию в позитивную энергию. Далее, почувствуйте как ваши руки, живот (пупок) становятся теплыми. Это упражнение называют «заземлением» своей энергетической структуры.

2. «Заземление» можно проводить через стенку, находящуюся рядом с вами. Отправка мысленная «негативной Ци вглубь Земли» проводится аналогичным образом. Сначала стряхните руки (кисти), затем поставьте руки на стенку и «почувствуете, как болезнетворная энергия уходит в нее и стекает вглубь Земли» (рис. 18). Кроме этого можно использовать большой камень (валун), скалу, поверхность-почву и т.п.



Рис. 18.

3. Чем выше ваш уровень понимания, чувствования и знания Ци, тем более вы неуязвимы. Со временем, вы сможете блокировать негативную Ци силой ума (сознания). Чтобы уметь «очищать Ци силой своего ума» используют следующие образы: желтое Солнце, тепло (красный жар), лазерный луч (цвет красный, желтый). Эти образы помещают (представляют) в следующие части тела – в ладони, в кончики пальцев, в пупок.

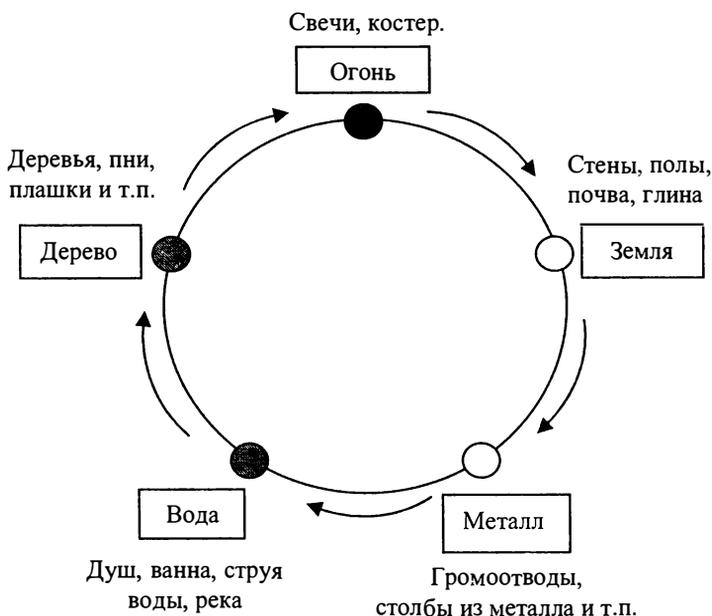
4. После «отправки болезнетворной Ци в Землю» (или ее сжигания, трансформации), необходимо сбалансировать (восстановить) себя посредством медитации. Приняв медитативную позицию тела, соедините свои ладони (вместе) и почувствуйте

тепло в области пупка, ощутите, как это тепло растекается по вашим рукам. Появившиеся тепло в ваших руках указывает «на исчезновение болезнетворной Ци».

5. Для «смывания энергии болезни» используйте только проточную воду, никогда не мойте руки в «стоячей воде».

6. Для «чистки рук используют живой огонь» – пламя свечи, пламя костра и т.п.

Схема 5-ти стихий по устранению негативной Ци.



7. «Сброс негативной энергии можно проводить на большие, сильные деревья, попросив их предварительно перед этим».

8. Кроме выше перечисленного можно также сбрасывать на громоотводы (столбы, или забитые в землю стержни и т.п.).

Все эти предметы не должны контактировать с людьми, чтобы «энергия болезни не вошла в них» через контакт.

9. В более сложных случаях следует принять душ, окатывание водой из ведра (с головой) или принять ванну с поваренной солью (15–20 мин), затем еще раз ополоснуться.

10. Терапевту необходимо постоянно практиковать Цигун упражнения. Слабость здоровья многих врачей и целителей объясняется игнорированием этого аспекта, как в теоретическом, так и практическом плане.

При выполнении любых техник Тай цзи Цигун массажа необходимо правильно располагаться относительно внешних источников энергии. Каждый вид энергии Ци поступает из определенных источников, входя в различные сектора тела.;

– Небесная Ци (вселенская энергия) поступает через макушку;

– Земная Ци поступает через подошвы и промежность;

– Природная энергия (воздух) – через межбровье (пупок).

Если вы не чувствуете потоков Ци, приостановитесь (ослабьте свой ум от посторонних мыслей) и повторно представьте «соединение с Землей, Небом и Природой» вокруг вас (рис.19).

Триединство энергий человека и Природы.

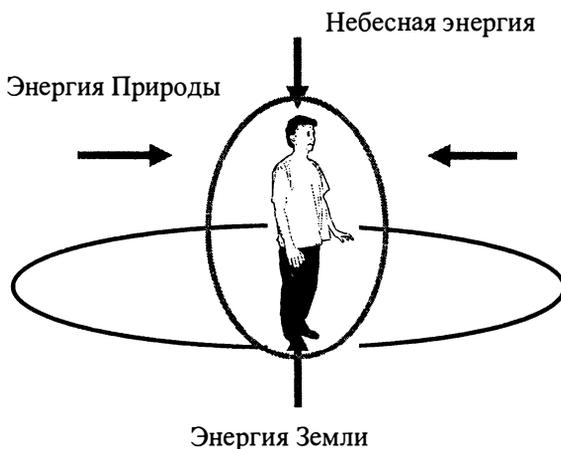


Рис. 19.

### Положение терапевта относительно 3-х сил Космоса

Спину всегда необходимо держать прямо, это означает, что вертикальная составляющая вашего позвоночника должна сохраняться постоянно в течение всего дня. Не допускайте сутулости и вогнутости своей спины. Данное условия обеспечит терапевту «постоянное подключение к энергиям Неба (Ян) и Земли (Инь)». Посредством диафрагмального дыхания вы «подключитесь к энергии природы и создадите баланс «Инь-Ян Ци» в своем организме, что создаст прекрасную защиту от любых негативных энергий» (рис. 20).

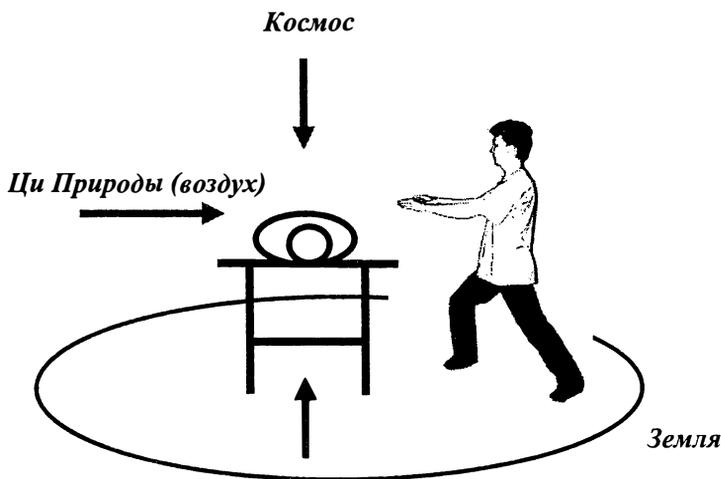


Рис. 20.

Плечи расслаблены (см. гл. 2.3.), грудная клетка слегка втянута и т.п. Правильная позиция тела и умение перемещаться относительно массажного стола позволяет «энергиям Неба и Земли свободно циркулировать в теле терапевта, что в свою очередь будет способствовать сильной защите организма от проникновения болезнетворных энергий».

## Схема контакта «полей Ци пациента и терапевта».

## Круговорот энергии Ци в Природе

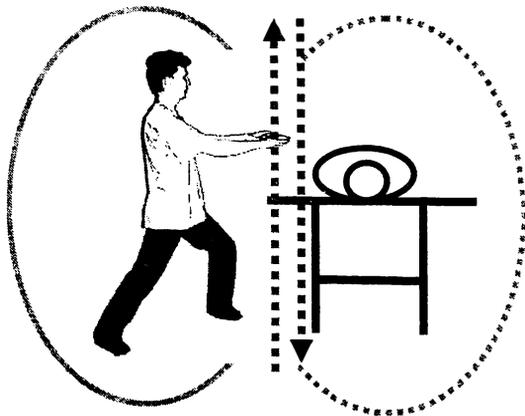


Рис. 21.

Рис. 21 показывает «взаимодействие полей терапевта и пациента» – это «энергетическая схема», на которой «поля двух человек не должны смешиваться». «Смешивание полей» происходит обычно тогда, когда «мысленный фон терапевта не стабилен, т.е. не правильно настроен на работу». Имеют место различные мысли, желания, думы и эмоции.

В древних искусствах Востока вопросам ментальной подготовки уделяли первоочередное внимание ввиду ее высокой важности и значимости. Ментальная и энергетическая подготовка целителей в странах Восточной и Юго-восточной Азии всегда занимала ведущее и определяющее место. Основу этого учения составляет «образ ментальной тишины (покоя)», т.е. умение мыслить без мыслей и действовать без усилий, как для тела, так и для своего сознания. Специалист, имеющий ментальную неустойчивость, вряд ли сможет (совместно с сознанием пациента) победить и изгнать недуг, и соответственно вряд ли может называться целителем или терапевтом.

## ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА ПРИ МАССАЖЕ

В восточных техниках массажа применяют различные положения пациента, для более быстрого и качественного восстановления энергетических функций организма:

1. Сидящее положение (несколько позиций);
2. Лежачее положение (на спине, на животе, на боку);
3. Стоячее положение (пластическая скульптура тела);
4. Массажный стол подвешен (наподобие люльки);
5. Массаж в водной среде (жировыведение, похудение).

В нашем случае будет рассмотрены только первые две позиции расположения пациента на массажном столе. Скажем несколько слов о высоте рабочего стола для терапевта. Высота массажного стола должна быть удобной и практичной для терапевта, что является самым важным и необходимым условием охраны труда и здоровья терапевта, и в определенной степени полезно и для пациента (рис. 22).

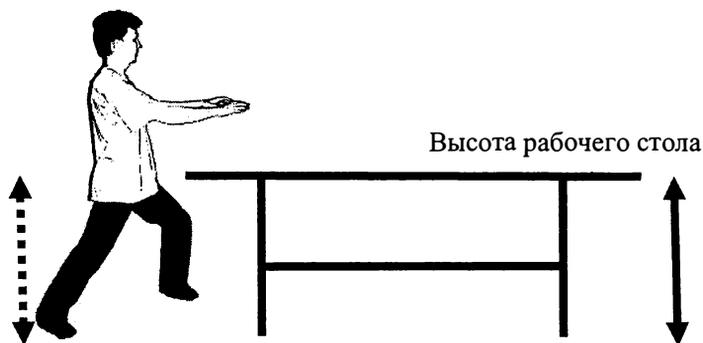


Рис. 22.

Высота массажного стола должна быть не ниже уровня тазобедренного сустава терапевта. Чем ниже высота стола, тем больше сил вы будете тратить на терапию. Слишком высокое положение – сделает маловозможным сам процесс массажа.

Положение пациента на животе, руки вытянуты (рис. 23).

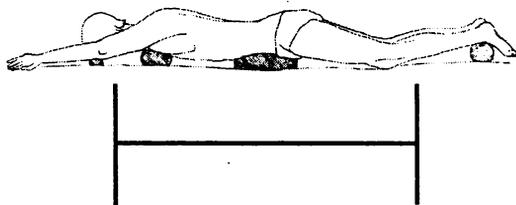


Рис. 23.

Положение пациента на спине, руки вдоль тела (рис. 24).

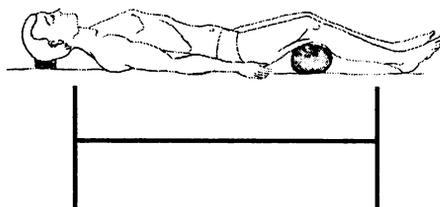


Рис. 24.

Положение пациента на боку (рис. 25).

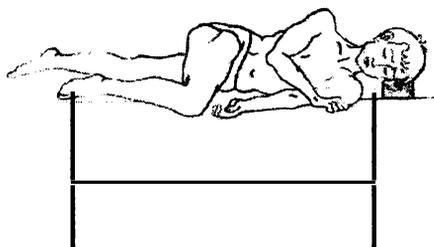
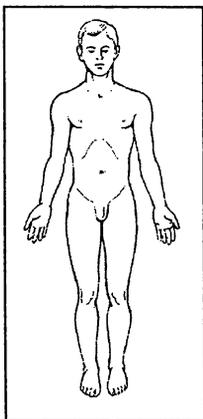


Рис. 25.

**РАСПОЛОЖЕНИЕ МАССАЖНОГО СТОЛА**

Применительно к магнитным полюсам Земли массажный стол должен располагаться на линии «Север-Юг» (головой на Север) или на линии «Восток-Запад» головой на Восток (рис. 26). Расположение стола вдоль 2-х др. линий – менее желательно.

Положение пациента



Положение стрелки компаса

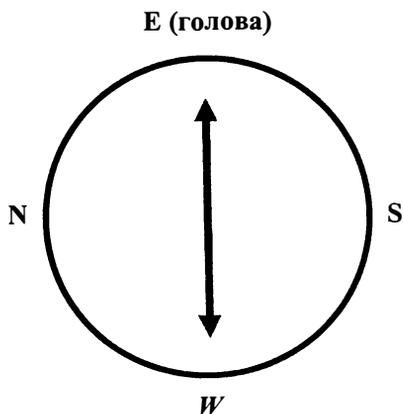
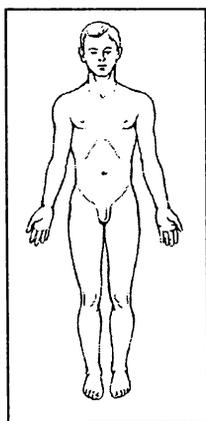
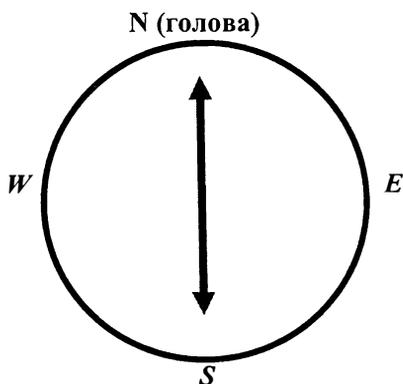


Рис. 26.

Во время работы положение терапевта относительно пациента может быть различным, в зависимости от проводимых техник, приемов и др. манипуляций. Рассмотрим эти позиции.

Рис. 27. Круговое перемещение терапевта вокруг массажного стола: «по ходу и против хода часовой стрелки».

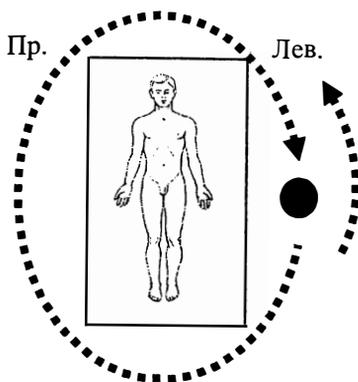


Рис. 27.

Рис. 28. Линейное перемещение терапевта вдоль массажного стола: «верх-низ».

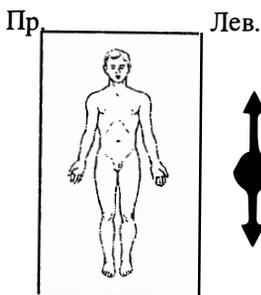


Рис. 28.

**Примечание.**

«Пр. и лев.» – обозначение сторон вокруг массажного стола.

Рис. 29. Полуциркулярное перемещение вокруг массажного стола: только «с южной стороны стола – южное, и только с северной стороны – северное».

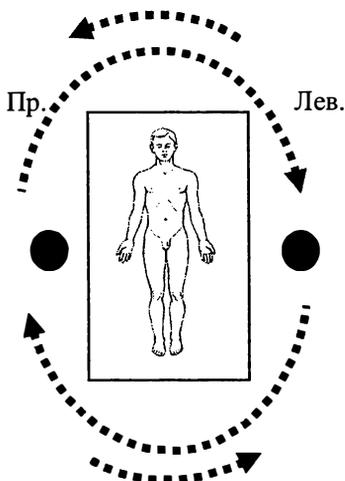


Рис. 29.

Рис. 30. Продольное перемещение терапевта вокруг массажного стола: «восточное и западное направление».

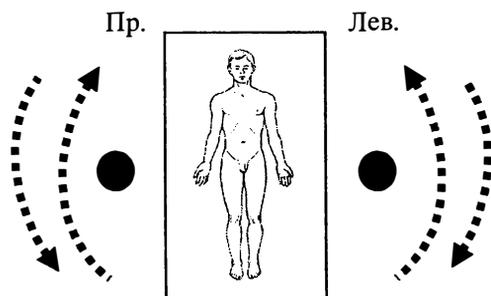


Рис. 30.

## 2.3. 18 АСПЕКТОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ТЕРАПЕВТА

Основой правильности исходной позиции «Начало Тай цзи» является «мягкость, восприимчивость и округлость». Данные аспекты являются основным условием для свободного течения потока внутренней энергии (Ци). Правильная позиция состоит из 18-ти «ступеней», без которых невозможен тренинг с Ци.

Физическая структура тела человека имеет значительное влияние на тренинг по работе с потоком энергии Ци. Только при выстроенной физической структуре тела по вертикали и горизонтали возможна работа по культивации энергии. Тренинг состоит из 18-ти пунктов и широко применяется, как в практиках Тай цзи цюань, так и в различных стилях Цигун.

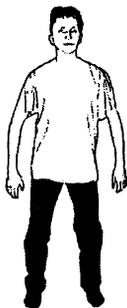
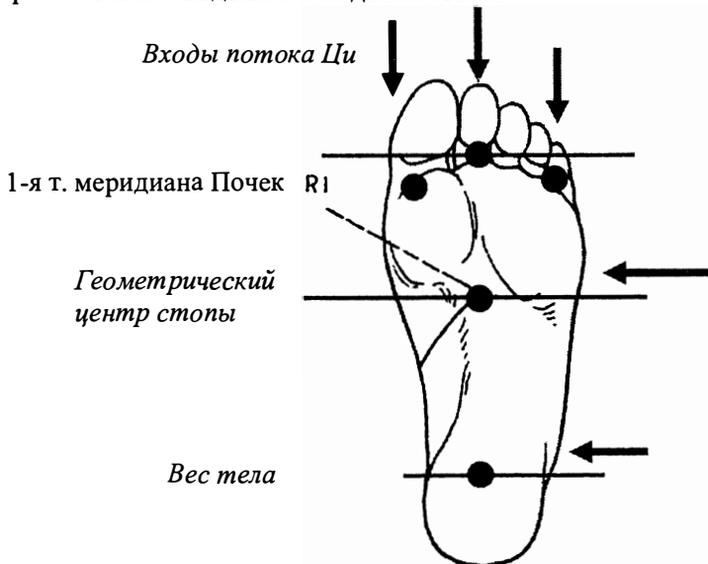


Рис. 1.

**1. Выстраивание стоп.** Станьте твердо, ноги на ширину плеч, ступни плоские, параллельно друг другу. Перенесите вес тела в точку центра пятки, там, где ступни перпендикулярны голени. Вес тела должен находиться в области середины стоп (стопы) с «переходом» на пятку. В стопе должно быть ощущение «плоскости, легкости и невесомости». Акупунктурная точка Юн цюань (R 1) на подошве стопы является источником энергии Земли, она расположена на подошве (подушечка) и имеет «5 своих проекций».

Поток «Ци Земли начнет подниматься» только при правильном расслаблении подошвы и подъема стопы.



Для того чтобы «Ци Земли начала подниматься вверх» по ногам, необходимо наличие 3-х условий:

- расслабление мышц и сухожилий стоп (ног);
- малое (мягкое) закручивание ступни по спирали слегка наружу, чтобы создать винтовое движение вверх;
- легкое отталкивание (чувство взлета) тела вверх.

При выполнении этих условий сила Земли сможет заполнить стопы и начать свое движение вверх. Упражнение проводится босиком и на естественных поверхностях (дерево, земля и т.п.).

Внутренним основанием единой Ци является энергия, внешним – ступни ног. Стопы соединяют нас с Землей (Инь Ци), а ладони и пальцы – с Небом (Ян Ци). Процесс заземления с Землей является главным условием работы с Ци. Вес тела должен быть равномерно распределен между 9-ю точками стопы. Если это условие выполнено, человек укоренен и полностью устойчив. Основное внимание надо уделить тому, чтобы все точки стопы находились в равном контакте с поверхностью земли каждый раз, когда мы делаем шаг или переносим вес с ноги на но-

гу. Тогда наше тело становится уравновешенным относительно входящей энергии Земли. Точка Юн Цюань, получила свое название за обозначение энергетического процесса – бурлящий источник Ци Земли. Как только вы установите равновесие над этой точкой, из «Земли начнет поступать энергия и свободно входить в ваши стопы плавным потоком».

### Распределение веса тела на 9 точек стопы

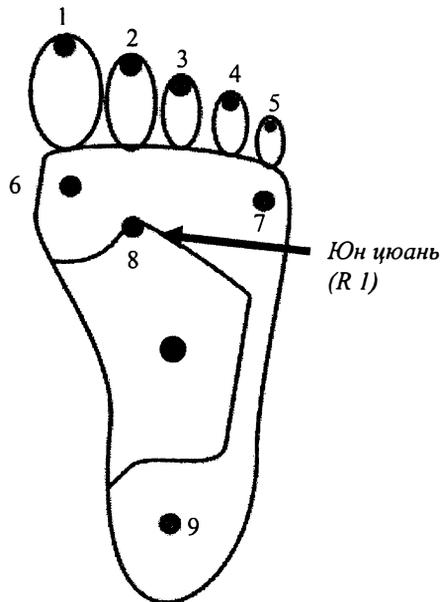


Рис. 3

Предварительный массаж стопы также ускорит процесс открытия и вхождения Ци из Земли. Пальцы ног также должны быть расслаблены и не согнуты. В основе работы с Ци лежит умение правильно поставить и расслабить ноги и стопы. Для усиления силы укоренения рекомендуется слегка обхватывать (схватывать) пальцами ног за Землю. При этом важно, чтобы захватывание начиналось не в кончике пальцев, а в подъеме ступни. Обхват пальцами Земли должен расслабить пятку, кото-

рая при правильном процессе начинает, как бы вращаться в Землю. Возникает ощущение намагниченности ступней и появляется некое прилипание к поверхности пола. Это говорит о том, что энергия Земли пробудилась и готова начать свое движение вверх по спирали.

#### **Дополнение.**

Следите за расслаблением голеностопного сустава, ахиллова сухожилия и икроножных мышц.

**2. Сгибание и скручивание коленей.** Слегка согните колени, так чтобы коленные чашечки находились на одной вертикальной прямой с кончиками пальцев ног, но при условии, чтобы чашечки не выходили дальше кончика большого пальца ноги. Второе упражнение по работе с коленными суставами – это мягкое и небольшое спиральное закручивание коленей, которое начинается уже с голеностопных суставов. Это второй важный этап в передаче энергии Земли от поверхности вверх к тазу. Плотное прижатие стоп к Земле «стимулирует» легкое выкручивание коленей наружу. Данное «усилие» автоматически приведет к скручиванию бедренных костей, а также к скручиванию больших и малых берцовых костей, создавая определенную тягу и силу Ци. При правильном выполнении этого условия, сухожилия ног как бы накручиваются на кости и, тем самым, создают пружинистую динамическую силу. Особое внимание нужно обратить на мягкость, легкость и даже нежность при выполнении упражнения, т.к. колено – сустав очень чувствительный. Никогда его не перекручивайте. Этим можно затормозить процесс подъема Ци. При возникновении болевых и других дискомфортных ощущений, остановитесь. Количество механических действий во втором упражнении должно быть минимальным. Старайтесь использовать больше мысленное действие, с целью развития внутренней энергии за счет внутренних ментальных «усилий».

**3. Округление промежности.** Сначала поверните оба колена наружу, а затем вовнутрь, слегка напрягая мышцы бедра и коленей. После этого вернитесь в исходное положение согнутых колен. Это и будет упражнение по округлению промежности.

**4. Расслабление бедер.** Слегка опустите таз одновременно с пусканием Ци – бедра начнут расслабляться. Приведенные выше упр. – это стадии расслабления нижних конечностей. Ключе-

вой позицией, которой необходимо уделить внимание, это упр. по округлению промежности. У этого упражнения есть еще одно название – «открытие основания силы». Растягивание и открытие этой части тела имеет очень большое значение, т.к. именно в этом месте берет начало энергия движения вперед в искусстве массажа. При легком скручивании коленей наружу, тазобедренные суставы открываются, а сухожилия промежности уплотняются. Этот процесс дает возможность передачи Ци из ног в тело. Выравнивая крестец за счет расслабления нижней части спины и легкого опускания таза и крестца, также слегка поджимая копчик «вперед вверх», Вы структурно выравниваете крестец по линии позвоночника. Плотное прижатие стоп к земле создает выравнивание крестца по ногам. Вы начинаете ощущать некую линию. Она протягивается от стоп, через промежность к крестцу, и далее вверх, по позвоночнику до макушки головы, а затем вертикально вверх в небо. Крестец – один из нагнетателей Ци вверх по спине. Правильное открытие промежности зависит от расслабления внутренних мышц таза, которые тянутся от поясничных и крестцовых позвонков к области тазобедренных суставов. Они ни играют ключевую роль в соединении силы ног с позвоночником. Внутренние мышцы таза являются мостом между верхом и низом человека. Чтобы Ци циркулировала из ног в позвоночник и обратно, необходимо правильное расслабление этих мышц (таза и промежности).

**5. Дыхание животом.** Рассмотрим такой тип дыхания, где в первую очередь движется нижняя область брюшной полости, находящаяся выше лобковой кости и до пупка. При втягивании живота, втягивайте только нижнюю часть живота и не применяйте физических усилий. Этим усилий должно быть как можно меньше. Ниже приводится таблица типов дыхания.

1-й тип дыхания: (Буддийский)	вдох – живот раздувается (выпячивается); выдох – живот сжимается.
2-й тип дыхания: (Даосский)	вдох – живот втягивается; выдох – живот выпячивается.

**6. Легкое подтягивание ануса вверх.** Слегка втяните анус и подтягивайте (поддерживайте) его вверх мягко-мягко, но больше мысленно, нежели физически. Не применяйте при этом

физических усилий. Данное упражнение поможет Вам воспринимать «объемные характеристики вещей и явлений».

**7. Расслабление поясницы.** В нижней части живота находится центр энергии человека – нижний Дань тянь, в котором хранится и активизируется изначальная (генетическая) энергия. При достаточном наполнении Ци начинает разливаться по внутренним органам. Таким образом, формируется «пояс энергии» вокруг поясницы. Поясница выполняет функцию соединяющего звена между верхней и нижней частями тела. При отсутствии «пояса энергии» вокруг тела человек быстро устает и тратит много энергии впустую. Ключевой момент в этом упражнении, это сочетание энергии Ци и дыхания. Правильному объединению их в единое целое способствует дыхание нижней частью живота. Внутренние мышцы таза расположены недалеко от почек и от точки Мин мэнь (VG 4) на позвоночнике, т.е. недалеко от места, где хранится изначальная (генетическая) Ци человеческого организма. Когда внутренние мышцы таза расслаблены, изначальная энергия сможет смешиваться с энергией каналов, и наполнит энергией наши движения естественным образом. Энергии Ян – Инь гармонизируются, что создает основу хорошего здоровья. Дыхание посредством диафрагмы начинает усиливаться, тем самым вы запускаете процесс восстановления организма. Состояние бодрости растет. Однако соблюдайте умеренность и постепенность в изучении, не форсируйте события. Чтобы расслабить поясницу, сначала без усилий вытяните спину в 2-х плоскостях (по вертикали и по горизонтали) и затем сделайте выдох. Вы начнете чувствовать, как расслабляется поясница.

**8. Вытягивание спины.** Наш позвоночник состоит из 33-34 позвонков, причем крестцовые позвонки (5) и копчиковые (5) – малоподвижные. Позвоночник соединяет между собой голову, руки и ноги посредством единой энергии. Когда он выровнен по действию силы тяжести, тогда начинается чувствоваться процесс открывания суставов тела. «Подвешенность головы и намагничивание ног» – выравнивают позвоночник по вертикали. Вытягивание спины позволяет до некоторой степени открыть лопатки. При расслаблении туловища, ключевым моментом является расслабление поясницы.

**9. Расслабление грудной клетки.** Грудную клетку расслабляют по следующей схеме: выдохните немного воздуха – расслабьте мышцы грудной клетки – опустите грудь. Лопатки при этом также движутся в стороны и вперед.

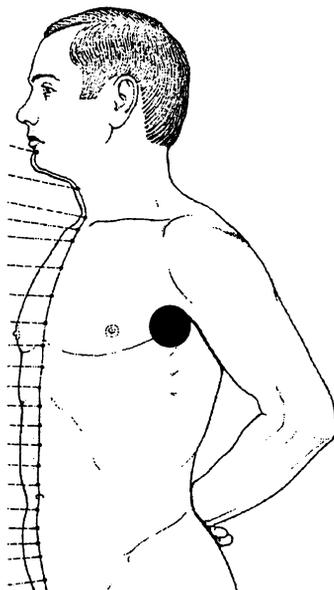


Рис. 4.

Правильное опускание грудины стимулирует вилочковую железу, и тем самым, способствуя усилению иммунитета. Необходимо избегать поверхностного дыхания, т.к. это способствует зажиманию грудины. Округление лопаток и опускание груди – главные факторы перехода Ци из тела в шею.

**10. Спускание (стекание) плеч.** Расслабьте плечи до появления чувства комфорта и отдыха в плечах. Возникает ощущение, что плечи как бы «стекают вниз».

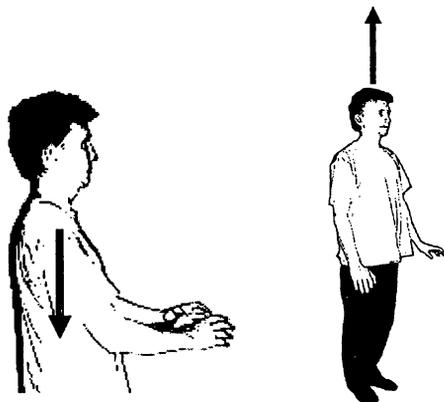


Рис. 5–6.

**11. Свешивание локтей.** Представьте себе, как будто что-то подвесили за локти, и они слегка выдвигаются в стороны. Правильное положение лопаток и спины разгружает в свою очередь область плеч и локтей.

**12. Расслабление запястий.** Когда пальцы рук опущены и возникает ощущение стекания воды по ним вниз – запястья и предплечья расслаблены. Скручивание рук вокруг своей оси по ходу часовой и против хода часовой стрелки способствует, как и вибрация, проходу Ци через запястья.

**13. Ощущение пустоты в области подмышек.** Поверните локти наружу с тыльными сторонами кистей вперед. Ладони при этом направлены под углом к телу. Плечи будут спущены вниз, подмышки окажутся пустыми и возникает ощущение, как будто в подмышках расположены два мячика (рис. 4). «Пустота подмышек» является ключевым упр. для верхней части тела.

**14. «Подвешивание головы» за макушку вверх.** Точка на макушке Бай хуэй (VG 20) перпендикулярна линии действия энергии «Ян неба». Когда голова подвешена за макушку, то возникает ощущение, что она висит на нити (рис. 6).

Кратко поясним значение 7-го шейного позвонка. Данный сектор тела является основным источником силы и связан с верхними конечностями – плечами, локтями и кистями (рис. 7). Это место встречи 6-ти Ян меридианов тела в точке Да чжуй

(VG 14, большой позвонок). Для активизации этой точки опустите грудную клетку, округлите лопатки, и мягко втяните подбородок внутрь (назад). Шейный отдел позвоночника играет важную роль в передаче силы от Земли через спину в руки.

При зажатой шее энергия Ци не может проникнуть в руки и голову, возникает «стопор и застой Ци», структура тела нарушается. Внимательно следите за этим аспектом.

**15. Сцепление щек.** Это важный этап в подвешивании головы вверх. Когда подбородок втянут, носовое дыхание становится свободным и естественным, без напряжения.

**16. Смыкание глаз.** Опустите веки, оставив легкие щелочки, чтобы через них мог проникать тонкий луч света. Это помогает расслабить глаза. Полное закрытие глаз вызывает напряжение в глазных яблоках, что нежелательно в нашей практике.

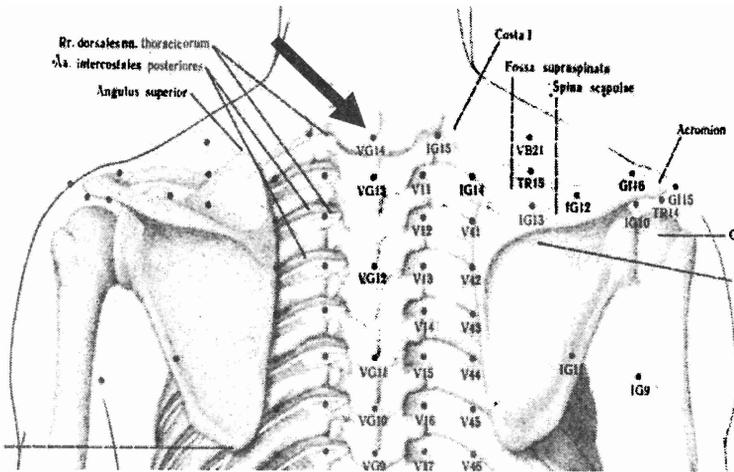


Рис. 7.

**17. Положение губ.** Мягко, без усилий сомкните губы. Образовавшуюся слюну мягко проглатывайте и мысленно (не спеша) направляйте ее в нижний центр Дань тянь (Ся).

**18. Положение языка в ротовой полости.** Язык должен слегка касаться места за верхними зубами. Точка контакта – очень мягкое прикосновение языка к небу. Губы сомкнуты, зубы

тоже. Далее, проводится соединение всех 18-ти аспектов, что позволяет соединить всю структуру тела в одно целое, и сконцентрироваться на «состоянии пустоты» – У цзы.

Из последних стадий, самым главным является «подвешивание головы за макушку» и соединение в одно целое всех аспектов осанки. Среди всех критериев наиболее значимыми считаются: округление промежности; расслабление поясницы; опущение подмышек и подвешивание головы за макушку.

Среди вышеперечисленных стадий самым главным является «расслабление поясницы». Без этого критерия Ци не сможет правильно циркулировать в организме и не сможет опуститься в нижний энергетический центр Дань тянь. Продолжительность выполнения упражнения по настройке осанки может длиться от 5 до 20 мин. Со временем вы сможете входить в это состояние расслабления тела и сознания за 3–5 мин.

Без освоения вышеперечисленных 18-ти аспектов правильной осанки изучение аспектов искусства Тай цзи Цигун, и др. внутренних практик *будет пустой тратой времени.*

### **Расслабление суставов при полном сохранении их структуры и функциональности**

Вы движетесь мягко, свободно и естественно при отсутствии озабоченности своими проблемами. Расслабление тела и сознания можно практиковать и в позиции, сидя на стуле.

Ваша задача – научиться двигаться так, чтобы в теле практически не возникало напряженных мест. Максимальный результат при минимальных усилиях тела и сознания.

Состояние приятного комфорта заполняет все ваше тело. Гармоничное состояние также легко достижимо, как и состояние нецелесообразной траты энергии. Эти два процесса всегда взаимно обратимы и взаимосвязаны. Нужно использовать больше умственные (ментальные) намерения, а не физическую силу. Сначала «идет сознание», затем физическое действие (тело, ноги, руки).

## 2.4. 24 ПРАВИЛА ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖА

В древности, когда в Поднебесной (Китай) основная часть населения была безграмотной, знания, опыт и мастерство часто передавали в виде устных наставлений – песен, од и стихов. Большая часть этих наставлений содержала советы и рекомендации, в которых раскрывались ключи к постижению мастерства. Все эти знания строго хранились и передавались только по прямому наследованию. Даже сегодня, в 21-м веке, клановая и семейная традиция сохранились практически без изменений и имеют место в современном Китае. С целью полного и развернутого понимания материала, автор приводит свод правил, состоящий из 24-х основных рекомендаций для начинающих в искусстве массажной терапии. Куда комплексно входят различные аспекты теории, методы тренировок и т.п.

### 24 правила для начинающих

1. Расслабить грудную клетку. Подвесить голову за макушку вверх (мысленно). Поясницу необходимо расслабить. Корпус должен быть прямым. Чтобы позиция ног несла в себе силу, необходимо слегка завернуть бедра вовнутрь.

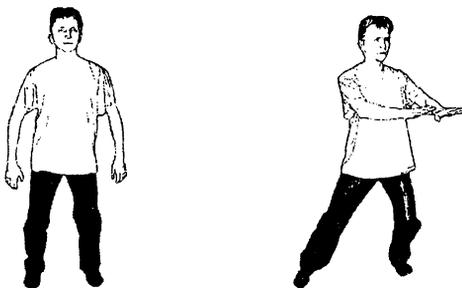


Рис. 1–2.

Колени контролируют расстояние между собой. Подошвы плотно прилегают к полу. Плечи расслабить. Локти, как и плечи, опустить вниз. Ведущая в массаже рука слегка впереди, запястья расслабить, пальцами фиксировать форму. Дыхание выполняется «животом», живот расслаблен. Взгляд направить через руки вперед. Сознание сфокусировано впереди рук.

2. Передняя (ведущая) рука ведет поток Ци. Ведомая рука всегда рядом и помогает ведущей руке. «Поддерживает и укрепляет переднюю». Руки и грудь должны принимать округлое, как бы обхватывающее «шар» положение. Хотя ведущая и ведомая руки разделяются, – Сознание и дух, направляющий их, един.



Рис. 3–4.

3. При перемещении вперед, вбок, ступня слегка уплотняется и поворачивается внутрь. Шаги вперед, перенос веса с ноги на ногу должен быть устойчивым и «плотным». При каждом шаге ощущение поворота поясницы обязательно совместно с координацией таза и со слегка согнутыми коленями. В этом случае Вы будете устойчивы и никогда не будете уставать.

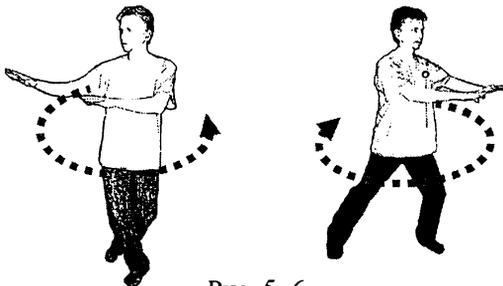


Рис. 5–6.

4. При малых поворотах стоп, руки следуют за ними постоянно, т.е. взаимосвязаны. Ведущая рука следует за противоположной ногой (левая рука за правой ногой и наоборот).

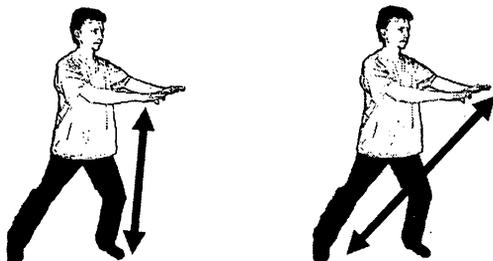


Рис. 7–8.

5. Равное владение как левой, так и правой рукой. Для вас не должно быть предпочтения какой-либо одной ведущей стороне тела. Ведущая рука (пальцы, ладони), доминируя, ведет за собой другую руку. При смене рук нельзя сомневаться и колебаться.

Движения обеих рук должны быть строго скоординированы.

6. Чтобы Ци свободно передавалась и двигалась через центр груди в живот, т. е. в «нижний центр Ци» тела человека, необходимо простое расслабление грудной клетки, что и позволяет пропустить Ци вниз. Плечи при этом как бы стекают вниз. Анус слегка втягивают вверх, чтобы собранная энергия «не утекала». Вдыхая воздух, ведете его в нижний центр – Дань тянь. Для этого нужно иметь ясное намерение – мысль (цель). Ци запасается на вдохе с подтягиванием ануса. На выдохе слегка отпускаете анус, выпуская Ци вовне выдохом. При этом необходимо держать голову вертикально. В этом случае Ци легко сможет проникать в конечности, чтобы они не уставали и не были холодными и влажными.

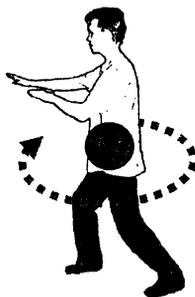
7. При движениях ног, тело не должно качаться. Устойчивые шаги начинаются со стоп, и зависят от того насколько Вы правильно и плотно их прижали к Земле. Устойчивый шаг требует уравновешенности средней части тела и правильного поставленного процесса дыхания: «На вдохе Ци опускается в нижний центр-Дань тянь, анус слегка подтягивается вверх. На выдохе Ци идет в мышцы и заряжает их, «анус чуть вытягивается нару-

жу». Язык при этом мягко касается основания верхних зубов. Цикл дыхания осуществляется только носом.



Рис. 9–11.

8. Десять пальцев всегда должны быть подвижны. Кисти со слегка раскрытыми пальцами. Особой чувствительностью обладает указательный палец. При осуществлении мысленных действий используют намерение, которое и будет направлять силу из Дань тянь в руки. При этом все движения тела терапевта должны быть синхронизированы с ногами (шагами) и поясницей. Копчик и анус «слегка подтянуты вверх». Успех в массаже – это умение управлять своей поясницей (рис. 12).



9. Шаги, перемещения ног вокруг кушетки должны быть отцентрированы относительно направления линии движений ладоней-пальцев (рис. 13). При работе по выводу патогенных энергий центральное положение рук заменяется боковым. Старайтесь стоять не на прямой линии при выходе патогенной энергии из «конечностей» тела пациента (рис. 14).

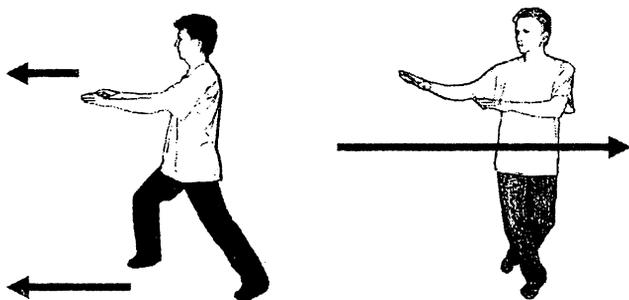


Рис. 13–14.

10. Умение запасть Ци и не растрачивание ее попусту зависит от положения таза, бедер и стоп. Главное уметь запасть Ци в районе Дань тянь (рис. 15) и тратить ее очень умеренно. Физическая сила (Ли) зависит в основном от правильной постановки стоп, поясницы и запястий (рис. 16). Слитность и слаженность этих частей тела обеспечивает удержание физической силы (Ли) в теле терапевта.

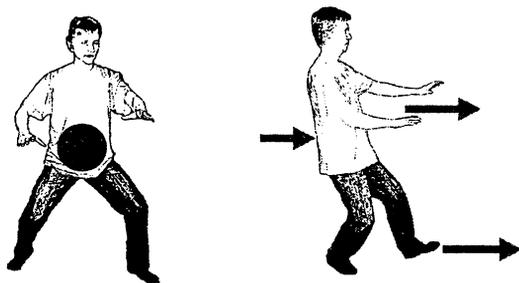


Рис. 15–16.

11. Настоящий мастер своего дела отрабатывает свою технику до совершенной естественности, точности и чистоты исполнения. Умение менять технику вхождения в тело пациента по прямой линии, либо с боков к центру известно еще как техника «3-х вхождений» (рис. 17).

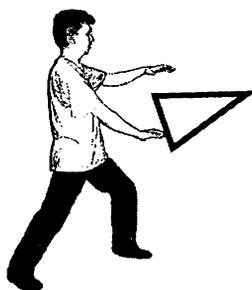


Рис. 17.

Начальная стадия мастерства строится именно на этой технике. В искусстве массажа очень важно использовать две ладони, которые максимально могут взаимно заменяться. Хорошее владение только одной рукой делает Вас искусным лишь наполовину. В искусстве владения руками, руки образуют между собой треугольник, где ведущая рука чуть-чуть впереди. Руки обычно расположены перед телом напротив физического центра тяжести – перед пупком (рис. 18–19).

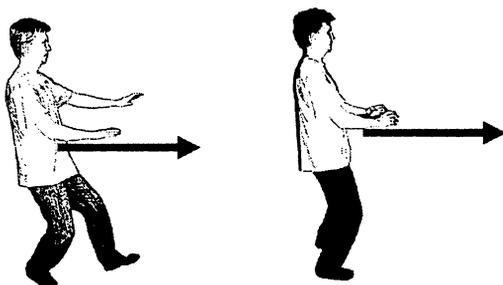


Рис. 18–19.

12. Тактика движений тела заключается в следующем: Если пациент крупный, надо «охватывать тело» перед собой и до середины. Если худощавый – необходимо делать массаж на середине тела и с противоположной стороны тела. При этом не спешите, не тянитесь, не работайте быстро. Это может привести к

ослаблению связи с Землей. Техника рук должна умело сочетать в себе жесткую (твердую) и мягкую составляющие. «Плотная мягкость – это соединение Инь и Ян техник».

13. Мягко открывают место «закупорки и скопления Ци». Твердо и подвижно выводят патогенные Ци из тела с четким намерением сознания (программой). Для выравнивания и нейтрализации вредной Ци используется мягкая техника рук (пальцев). Ключ к изменениям и разнообразным вариантам техник – это перемещения ног (в шагах). Система шагов строится на изменениях поясницы (рис. 20–23). Все повороты начинаются здесь, а остальные части тела следуют за ней.

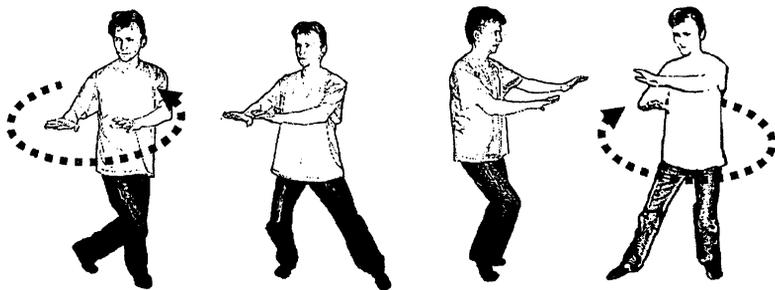


Рис. 20–23 (серия движений – повороты и вращения).

14. Техники Тай цзи Цигун массажа построены на поворотах кистей и филигранной работе пальцев. Голова и шея терапевта должны быть подвешены, как на нити за макушку вверх. При повороте головы, меняется направление движения рук (пальцев). Когда прибывает мысль и энергия, руки также прибывают к месту. При смене техник и ритма запасайте Ци.

В это время шея немного втягивается и расслабляется. При испускании Ци, ваша шея слегка вытягивается.

15. При работе плечи опускаются и локти «прижаты» к телу, чтобы руки не уставали. Пошаговые перемещения начинают с ведущей ноги (для правой ведущей руки – ведущая нога левая).

Сила и выносливость зависят от силы сухожилий и костей. Твердые техники начинаются с костей и должны согласовываться с сухожилиями. Пяточное сухожилие связано со спиной и грудью. Физическая сила (Ли) должна начинаться не в мышцах,

а в сухожилиях и костях. Сила мышц медлительная и склонна к застою. Сухожилия стоп «связаны с верхней частью тела». Это говорит о том, что все тело терапевта должно действовать, как одно целое. При этом можно исп. «силу подвижной ноги и пользу от энергии малых шагов».

**16.** Для правильной и плодотворной работы необходимо: стабильное эмоциональное состояние; избытие энергии Ци и постоянный контроль сознания. При выполнении этих условий глаза, руки, поясница, стопы и дух объединяются в одно целое. Это и является залогом успешной работы.

**17.** Необходимо внимательно следить за соотношением жестких и мягких техник работы. В зависимости от состояния пациента и диагноза, выбирается нужное сочетание твердости и мягкости.

Плотное и мягкое должно взаимно сочетаться.

**18.** Если терапевт контактирует с напряженными участками тела, применяют мягкие техники. В случае же с дряблыми и мягкими тканями, применяют «плотную и твердую» технику массажа, с учетом конкретной ситуации и возраста пациента.

**19.** Центр тяжести человека расположен в области поясницы (VG 4 – точка Мин мэнь). При движениях ног следует слегка «приподнимать поясницу», при этом, она должна быть расслабленной. Это действие является необходимым условием «сохранения равновесия и заземления центра тяжести», что и является основной защитой от патогенных энергий, выходящих из организма пациента через его конечности.

**20.** Движения рук должны координироваться с техникой малых шагов. Ноги – стопы должны как бы скользить вдоль поверхности пола. Но шаги всегда должны быть устойчивыми, т.е. точными, уверенными и небольшими. Психический настрой, хладнокровие и уверенность терапевта являются необходимыми условиями победы над болезнями.

**21.** Для победы над серьезной патологией, требуется умелое сочетание отвлекающих стратегий-маневров, тактических приемов быстрого выведения негативной энергии из организма (кропоуспускание, иглотерапия, очищение организма и т.п.).

**22.** При выведении сразу нескольких патогенных факторов (влажность, жар, холод и т.д.) не применяйте силу (жесткость).

Противопоставьте действие одной энергии другой: жар – холоду, сухость – влажности. «Не атакуйте напрямую проблемные места». Применяйте стратегическое мышление. Экономьте свою энергию и не расходуйте внутренние силы и резервы пациента.

**23.** Эта рекомендация посвящена действиям с неясным диагнозом. Следует успокоить свой ум, расслабить тело, постарайтесь почувствовать вокруг проблемного места признаки малейшего движения Ци. Интуиция подскажет, как действовать. Для этого надо постоянно учиться и медитировать.

В непонятных (сложных) случаях при постановке диагноза действуйте медленно, осторожно и очень внимательно.

**24.** Ваш жизненный дух должен быть всегда возвышен и благороден. Максимум концентрации, внимания для всех органов чувств. Контроль сознания способен воспринимать любую информацию, поступающую как извне, так и изнутри.

#### **Дополнение.**

Когда человек приступает к изучению восточного массажного искусства, он сталкивается с 3 главными недостатками:

1. Отсутствие контроля над целями терапии (отсутствие мысли – намерения, понимания того, что вы делаете).
2. Избыточное использование мышечной силы (Ли).
3. Неправильная задержка дыхания при работе.

Кроме всего этого следует ясно чувствовать физически и понимать ментально различные образы, появляющиеся при работе в теле и в сознании.

1. Энергия Ци подобна потоку воды, ее нужно только уметь направлять в нужную сторону, но нельзя толкать или тянуть. В противном случае, непрерывный ток энергии Ци будет нарушен, а это может нанести вред состоянию здоровью терапевта. Со временем данное условие приводит к нарушениям в работе легких, сердца, почек и др. внутренних органов (систем) организма.

2. При исп. большого (и долгого) количества физической силы, мышцы, связки и сухожилия терапевта находятся в постоянном напряжении. Чем больше прилагается усилий, тем больше расходуется запас внутренней энергии и сил терапевта. Циркуляция потоков энергии ухудшается, что выражается в виде усталости рук, спины, ног, поясницы и подергиваний кожи.

Со временем это может привести к спазмам и болям в различных частях вашего тела. Преобладающая часть профессиональных массажистов (и терапевтов) с годами «забывают свое тело энергетическими пробками», что приводит к так называемому списку профессиональных заболеваний.

3. Неправильное дыхание характеризуется сл. признаками:

- полная (зажатая), приподнятая грудная клетка;
- приподнятый живот;
- нет устойчивости в ногах;

• тело не имеет стабильного центра тяжести, что вызовет со временем перегрузку сосудистой и костной систем нижних конечностей;

• негативная Ци поднимается вверх и практически не выводится из организма, застревая в области груди и плеч, что приводит с течением времени к их «забитости и болезненности», а со временем и др. анатомических частей и систем организма.

Дышать необходимо медленно, мягко и спокойно, не форсировать вдох (не спешить), не напрягая при этом мышц грудной клетки и не «раздувая» легких. Состояние ума при правильной постановке ритма дыхания будет успокаиваться и «замедляться». Проверьте и исправьте, в первую очередь, осанку своего тела – следите за правильным расположением центра тяжести в ногах, т.е. добивайтесь удобства и комфорта своей рабочей позиции тела и ног. Это условие является действенным в налаживании процесса дыхания в целом.

### Четыре запрета

1. Сильный наклон тела вперед (или долгий по времени);
2. Отклонение назад (периодическое);
3. Наклон влево;
4. Наклон вправо.

При этом **ПОМНИТЕ**, что: любое неудобное и дискомфортное положение Вашего тела возле стола-кушетки вредит функциональному состоянию Ваших внутренних органов. Неправильное положение ног, рук и корпуса со временем приведет к определенным функциональным расстройствам Вашего орга-

низма. Поэтому постоянно следите и контролируйте свою по-  
становку тела (осанку).

### Четыре ошибки

Ошибки, которые наиболее часто встречаются в практике.  
Поэтому рекомендуется при работе:

1. Не приподнимать локти и плечи;
2. Не выпрямлять полностью руки, чтобы не «нагружать» локтевой сустав;
3. Следить за устойчивостью своей позиции основания ног (бедер) и стоп. Недопустимо стоять на одной ноге или ставить ноги накрест. Колени до конца не выпрямляйте в подколенной впадине. Держите их слегка согнутыми (но мысленно, а не физическим усилием);
4. Не позволять своим желаниям (эмоциям) командовать Вами и диктовать настроение.

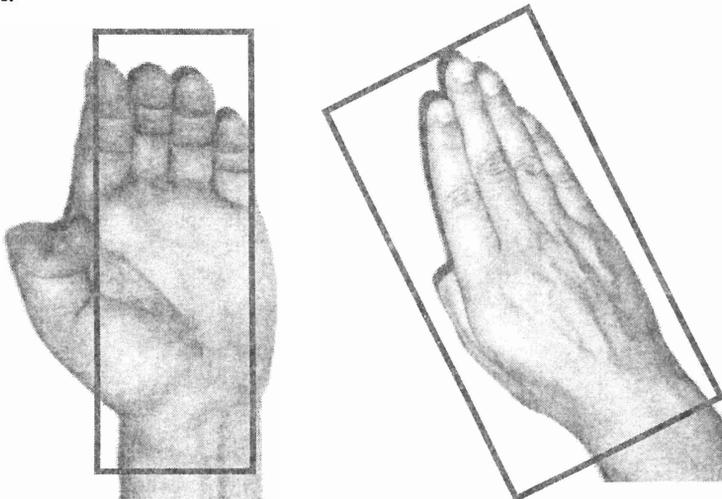
*Соблюдение техники безопасности (охраны труда) терапевта и массажиста является одним из главных аспектов теории и практики Тай цзи Цигун массажа.*

## Глава 3

### 3.1. МАССАЖНЫЕ ФОРМЫ РУК.

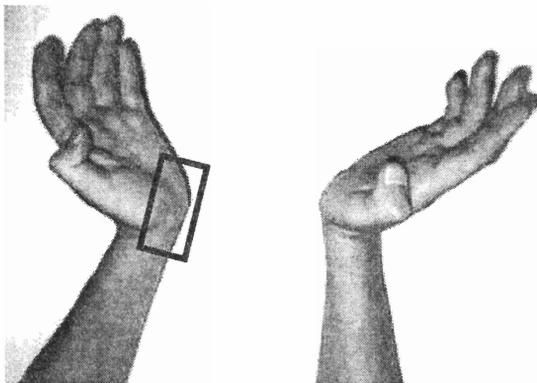
#### ФОРМЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ

Воздействие открытыми частями кисти и ладони наиболее распространенная поверхность руки в восточных техниках массажа. Открытость руки порождает массу различных вариантов применения, как в «мягких», так и в «твердых» техниках. Формы открытой ладони в отличие от различных форм кулака гораздо чаще находят применение. Это объясняется большой вариативностью применения открытых форм руки, а также ее повышенной «пластичностью вхождения в рельеф тела». При формировании различных массажных форм и приемов следует обратить внимание на правильность положения большого пальца и на плоскость общей поверхности остальных четырех. Самое частое применение находят формы внутренней поверхности ладони. Массажные формы тыльной поверхности кисти имеют малую сферу применения, ввиду малой гибкости этой части руки.



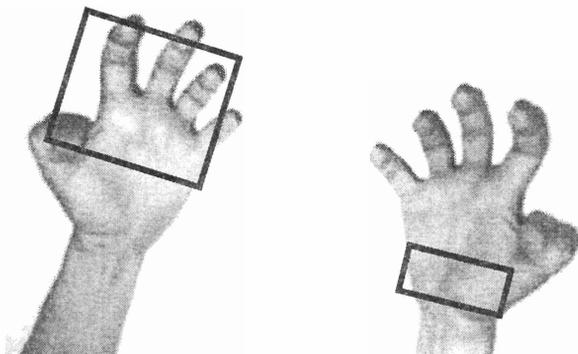
Массажные формы рук, представленные ниже, приводятся в сокращении в связи с их применением только для мягких тканей линейного и линейно-точечного массажа.

### 1. ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ.



Массажное воздействие оказывается основанием ладони со стороны мизинца. Обычно применяется при «растирающих, перетирающих и дробящих» движениях на мягких тканях.

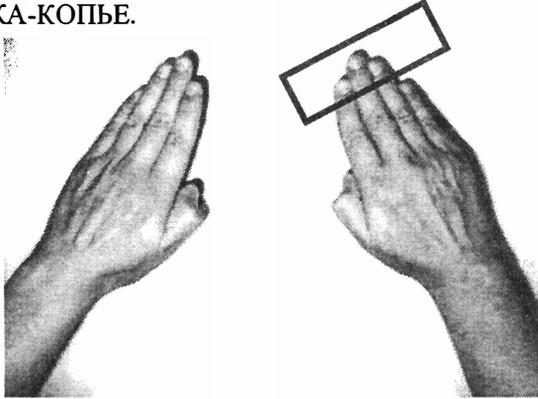
### 2. ЛАПА ТИГРА.



Данная массажная форма образуется при растопыренных 5-ти пальцах. Воздействие оказывается кончиками 5-ти пальцев, а иногда и основанием ладони. Применяется на больших и широких плоскостях тела с целью обнаружения (диагностики) и под-

готовки поверхности к «выведению застойных мест». Основной режим – ступенчатая вибрация в «погружением» в мягкие ткани. «Сила давления всех пальцев» – минимальна.

### 3. РУКА-КОПЬЕ.



Воздействие может оказываться в нескольких различных вариантах: сомкнутыми вместе 4-мя пальцами руки; всей плоскостью ладони; ребром кисти со стороны мизинца; только подушечками пальцев 1-й фаланги и т.п. Характеризуется хорошей «проникающей способностью в различные ткани тела». Основное назначение – это разглаживание, выравнивание, пиление и стирание «лишних тканей» на поверхности тела.

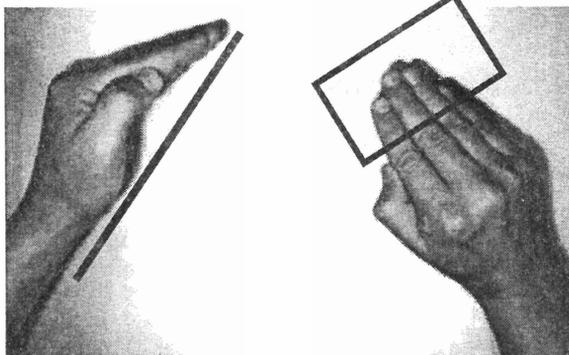
### 4. ВЕРХНЕЕ РЕБРО ЛАДОНИ.



Основной масс. поверхностью является ребро кисти по линии указательного пальца. Вплоть до основания складки, между

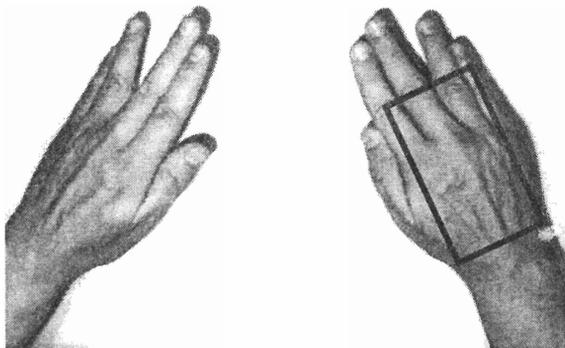
большим и указательным пальцами. Назначение: «отделение и разделение (пиление) различных соединенных поверхностей с целью уменьшения в размере и выведения наружу лишней Ци».

#### 5. ГОЛОВА ЗМЕИ.



Данная форма кисти использует также несколько поверхностей: кончики и подушечки 4-х пальцев; два основания суставов указательного и среднего пальцев; всю плоскость ладони и предплечья. Применение аналогично форме № 2–3.

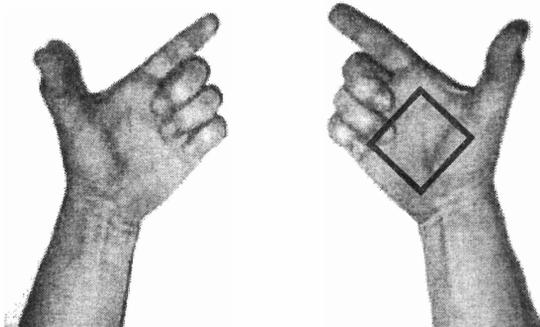
#### 6. ТЫЛЬНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ.



Воздействие оказывается всей тыльной поверхностью ладони и 5-ти пальцев. Большой палец обычно прижат к основанию, однако допускается его выпрямление с целью увеличения массажной поверхности. Используется для диагностики температу-

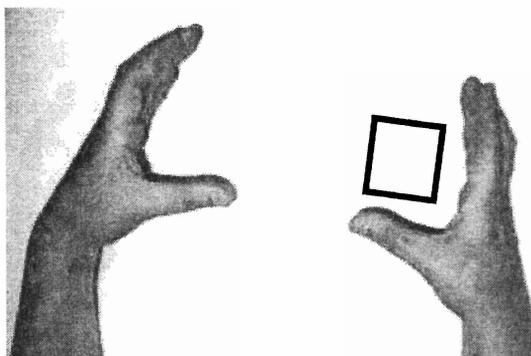
ры различных поверхностей тела пациента, а также в качестве некоторых разглаживающих и полирующих движений с целью создания «эффекта гладкой и бархатной кожи».

### 7. ВНУТРЕННЯЯ ЛАДОНЬ.



В основном используется как опорная плоскость для «защиты чувствительных мест тела» – сустава локтя, коленной чашечки, подбородка и др. Кроме этого можно использовать кончики пальцев, суставы согнутых пальцев, ребро ладони и др. формы.

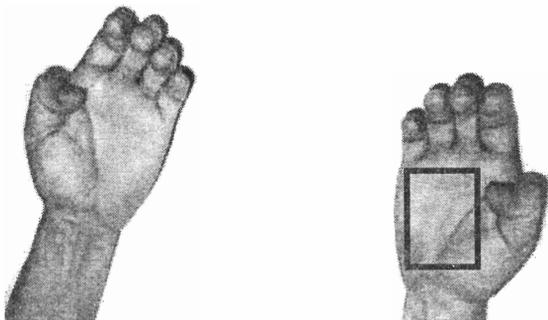
### 8. ГЛОТКА (пасть) ТИГРА.



Массажное воздействие оказывается выемкой, образованной между большим и указательным пальцами. Является одной из распространенных форм кисти и широко применяется в различных видах «обхватывающих» движений на конечностях. А так-

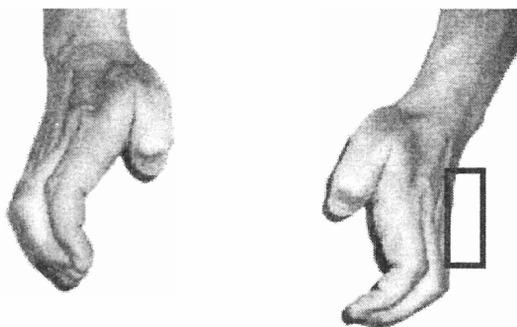
же для разглаживания (полировки) широких поверхностей тела: бедро, плечо и на боковых поверхностях тела (иногда применяется в области шеи и воротниковой зоны).

#### 9. ВНУТРЕННЯЯ ПЛОСКОСТЬ ЛАДОНИ.



Массаж проводится всей внутренней поверхностью ладони и кончиками пальцев. Положение 4-х пальцев руки: мягко прижаты друг к другу, а большой палец согнут в суставе и прижат к ладони. Напряжение кисти при этом должно быть минимальным, только фиксация размера и сохранение положения нужной формы пальцев.

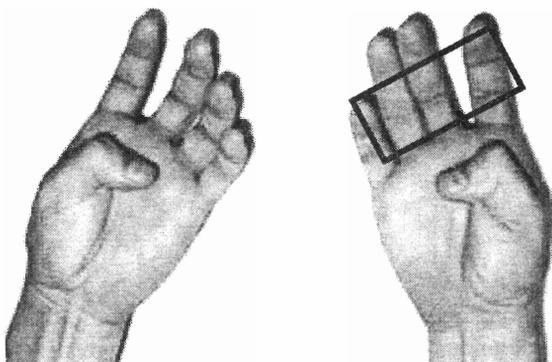
#### 10. НИЖНЕЕ РЕБРО ЛАДОНИ.



Форма образуется при распрямленной ладони и проходит на одной плоскости с предплечьем. Большой палец согнут и прижат к ладони, остальные 4 пальца также прижаты между собой. Воздействие оказывается ребром ладони со стороны мизинца.

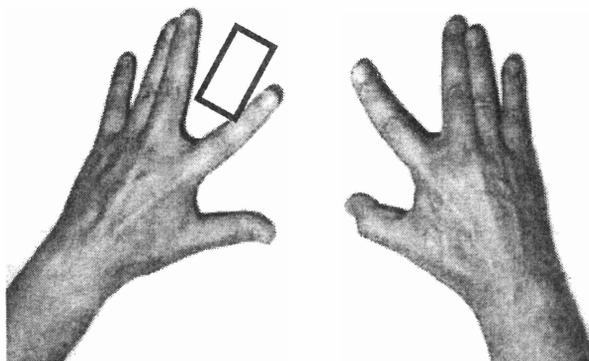
Обычно применяется при «растирающих и пилящих» движениях. Эта «пилящая» массажная форма может «увеличивать свою поверхность» – вдоль всей локтевой кости.

#### 11. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ПАЛЬЦЕВ (крыло орла).



Рабочей поверхностью в этой форме являются: ладонь, кончики и подушечки пальцев. Часто применяется при «встряивающих, вибрирующих, перетирающих и поднимающих» движениях.

#### 12. РАСШИРЕННАЯ ФОРМА ЛАДОНИ.



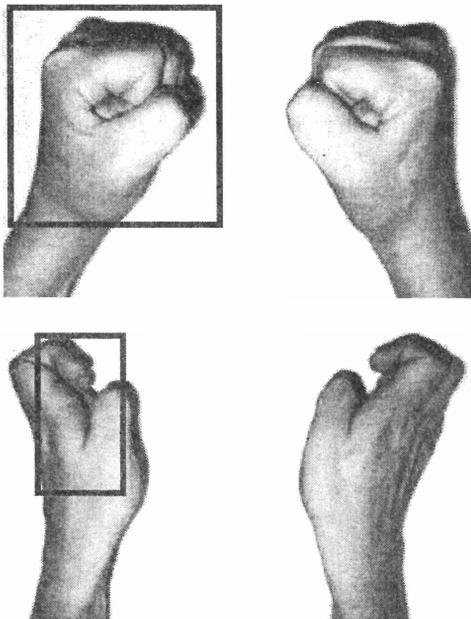
Большой, указательный и средний пальцы руки растопырены, между ними создаются промежутки, которые образуют

форму наподобие «вилки». Используется при трущих, разогревающих, разглаживающих и полирующих движениях. Сами «вилки» обычно используется в жировыводящих техниках массажа с целью «урезания складок жира» и выведения избытка «лишних» тканей в этой части (области) тела.

## ФОРМЫ ПОЛУРАСКРЫТОГО КУЛАКА

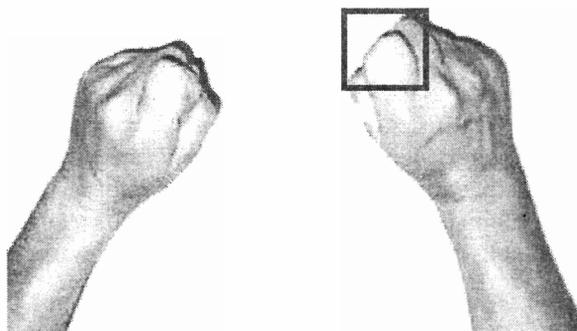
Форма кулака и его производных является менее применяемой частью руки в различных массажных техниках, по сравнению с формами ладони и пальцев. Данная форма находит применение в техниках «силового и твердого массажа» там, где требуется «жесткая поверхность воздействия».

Представленные ниже формы кулака показывают вариативность различных плоскостей массажного воздействия: внутренней, тыльной, фронтальной и полусжатой формами кулака.



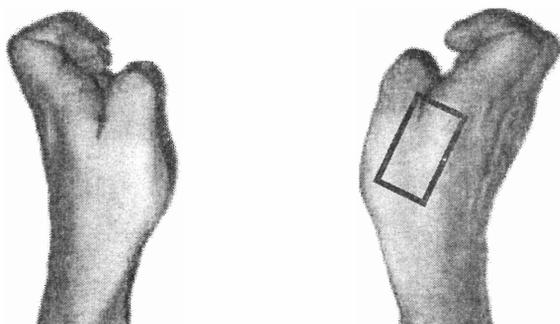
В линейном (меридианном) массаже различные формы кулака используются с целью «растирания и раздробления» плотных и зажатых (застойных) мест. Однако все эти действия производятся очень мягко, с концентрацией внимания на погружении руки и сознания в процесс «растворения застойных мест» (без применения физ. усилий со стороны терапевта).

### 1. «ГЛАЗ ФЕНИКСА».



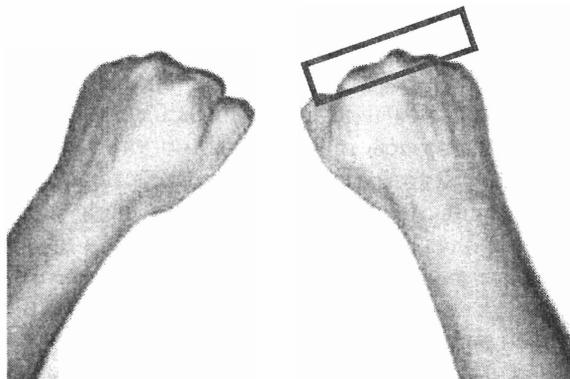
Кисть собрана в кулак, воздействие выдвинутой фалангой указательного пальца. Большой палец своим концом упирается в подфаланговый сгиб указательного пальца. Характеризуется динамической проникающей способностью и точностью воздействия с целью «разбивания» на части застойных мест.

### 2. «ГОЛОВА ЗМЕИ».



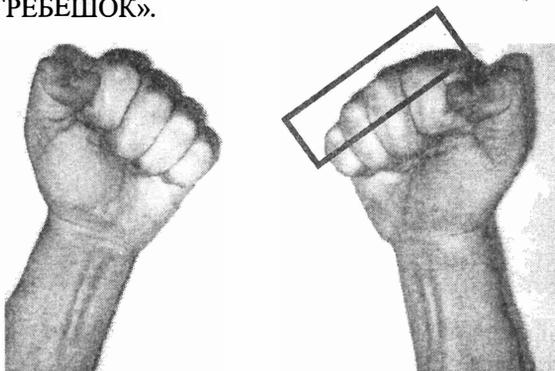
Массажное воздействие оказывается боковой поверхностью полураскрытого кулака. Большой палец согнут и прижат к внутренней боковой поверхности ладони, остальные пальцы плотно прижаты к своим основаниям. Относится к «твердым» техникам воздействия». Применяется в различных корректирующих движениях: «растворение, перетираание, уплотнение, сохранение в массе и пиление (на конечностях)».

### 3. ПЕРЕДНЯЯ ПЛОСКОСТЬ КУЛАКА.



Кулак собран в свою обычную форму. Массажное воздействие производится прямой плоскостью кулака, на уровне 4-х пястных суставов руки. Используется «в перетирающих, давящих и прессующих массажных движениях».

### 4. «ГРЕБЕШОК».

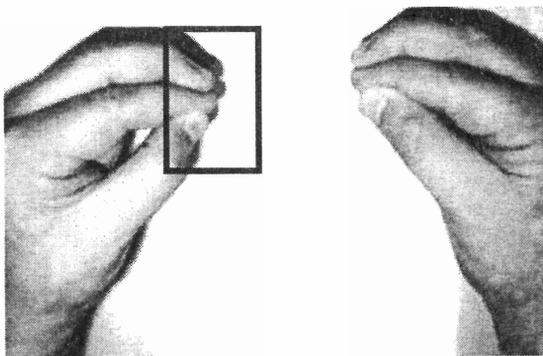


Кулак сжат в свою обычную форму. Массажное действие производится верхушками 4-х пальцевых фаланг. Эта форма также относится к «твердым (плотным)» техникам массажного воздействия». Используется для «разделения (распиливания и разбивания на части) застойных мест» (мягких тканей тела).

## РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ПАЛЬЦЕВ

Все приведенные ниже формы рук и пальцев находят полноценное применение в различных техниках и приемах восточного массажного искусства. Однако их применение требует хорошего владения своим телом и умением быстро видоизменять массажные формы воздействия, в зависимости от целей терапии и профилактики. Некоторые приемы воздействия, в частности локти, не применяются ввиду их повышенной жесткости и трудности контроля. На их замену подбираются другие «твердые» массажные формы рук (кулака или полусжатого кулака). Данные формы также применяются мягко, не спеша и с полной концентрацией внимания на выполняемых целях массажа. В меридиональном массаже применение физической силы всегда минимально, воздействие оказывается за счет «плавной» концентрации энергии Ци на нижнем центре Дань тянь.

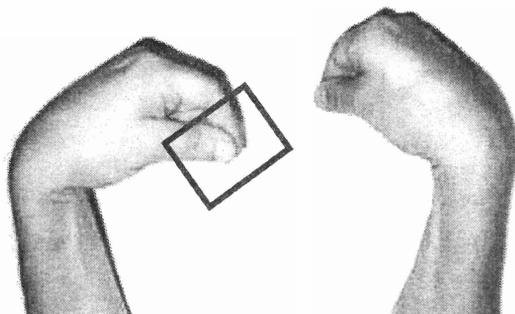
### 1. ГОРСТЬ из 5-ти ПАЛЬЦЕВ (клюв ОРЛА).



Данная форма образуется при собранных воедино в (щепоть, клюв, горсть) пяти пальцах. Воздействие оказывается кончика-

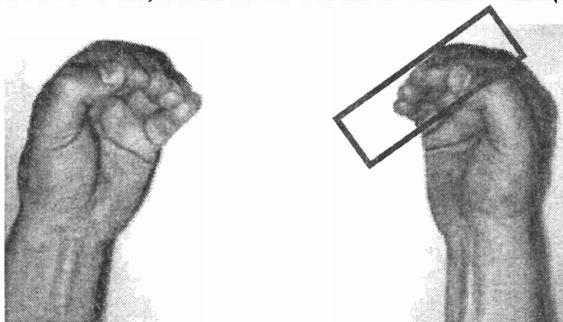
ми 5-ти пальцев кисти. Характеризуется хорошей проникающей способностью в «напряженные участки тела». Часто применяется для «растворения» уплотненных и застойных мест на теле человека (как правило, в мягких тканях).

## 2. ГОРСТЬ из 3-х ПАЛЬЦЕВ (клюв ЖУРАВЛЯ).



Форма руки аналогична предыдущей, но с использованием 3-х первых трех пальцев руки. Воздействие оказывается только кончиками 3-х пальцев. Характеризуется мощной проникающей способностью в напряженные участки тела с целью их «разделенные на части и последующего выведения» наружу.

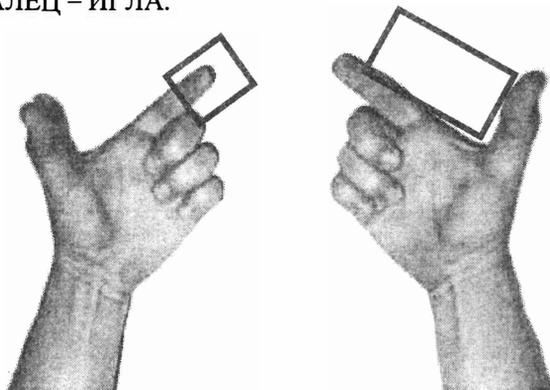
## 3. ПЛОСКОСТЬ, СОБРАННЫХ ВМЕСТЕ ПАЛЬЦЕВ.



Массажное воздействие оказывается всей «линией плоскости» соединенных вместе 5-ти кончиков пальцев, основанием ладони и внутренней поверхностью предплечья. Большой палец

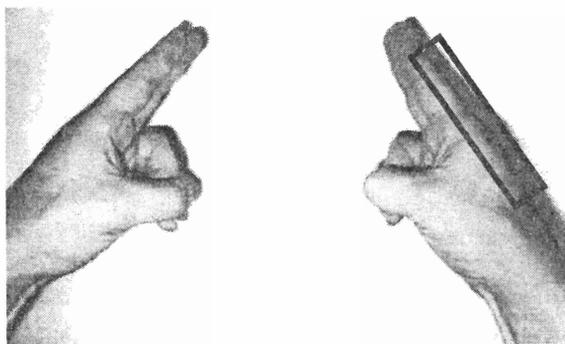
прижат к внутренней боковой поверхности ладони, остальные пальцы плотно прижаты между собой. Действие аналогично предыдущему с добавлением «глаголов пиления, погружения и вибрации (поверхностно и с погружением в мягкие ткани).

#### 4. ПАЛЕЦ – ИГЛА.



Основной спектр применения – это точечное воздействие на точки и диагностика напряженных участков (секторов) тела. Наряду с данной формой часто используют с «пастью тигра» для расширенной плоскости воздействия.

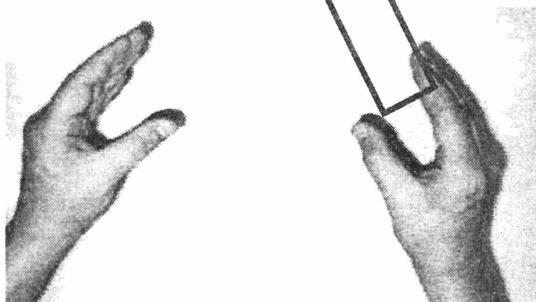
#### 5. ПАЛЬЦЫ – ЛЕЗВИЕ (нож).



Данная форма кисти использует «режущую плоскость (линию)», образованную сложенными вместе двумя пальцами руки

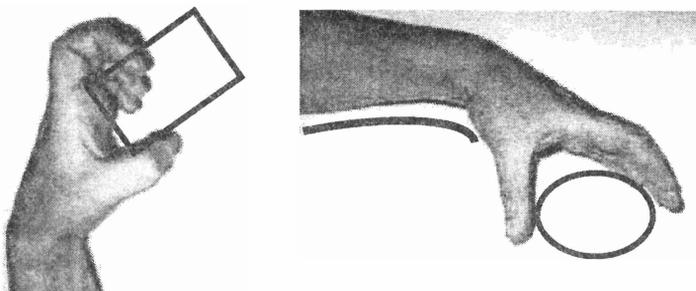
– указательным и средним. Используется при «пилящих, рассекающих и отделяющих» движениях. За счет малой плоскости воздействия эта форма характеризуется высокой проникающей способностью.

#### 6. ПАСТЬ ЗМЕИ.



Форма имеет три варианта применения в зависимости от «ширины зашиповывания»: малая, средняя и большая. Наиболее часто используются первые две формы, осуществляя прием мягкое «захватывание, вытаскивание и вытягивание». Рабочей поверхностью являются кончики (подушечки) и вся длина поверхности внутренней части 5-ти пальцев.

#### 7 (8). ЛАПА (пасть) ДРАКОНА.



Эта форма в некоторых аспектах сходна с предыдущей, однако, плоскость воздействия здесь шире и больше по объему – благодаря исп. кончиков пальцев, внутренней поверхности ла-

дони и 2-му суставу большого пальца. Форма имеет три варианта применения, в зависимости от «ширины обхвата»: малая, средняя и большая. Кисть осуществляет прием «захватывание и вытягивание». Другой вариант использования формы «пасти дракона» (8) – это добавление «поглаживающих и фиксирующих (удерживающих) размер» движений.

### 3.2. БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖА

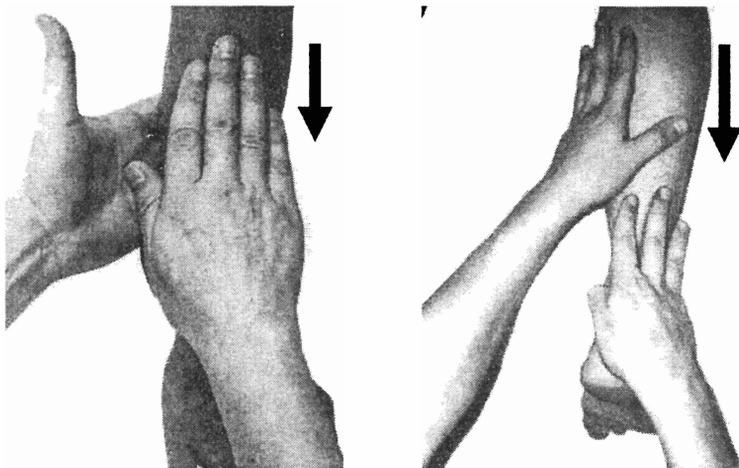
Перечислим основные виды приемов массажных движений, применяемых в техниках Тай цзи Цигун массажа:

- «Белый шелк»;
- «Полет красного Феникса»;
- «Тигр прыгает с утеса»;
- «Черепаша роет землю»;
- «Вращающиеся жернова»;
- «Муравьиный шаг».

Все эти приемы-движения были «выделены» в процессе долгих поисков и размышлений при изучении древних текстов, трактатов и рекомендаций мастеров по искусству массажа.

**1. «Белый шелк»**, сюда входит весь спектр поглаживающих движений, с учетом «трех уровней глубины кожи».

**Примеры 1–2.** Поглаживание кончиками пальцев, поглаживание внутренней поверхностью ладони.

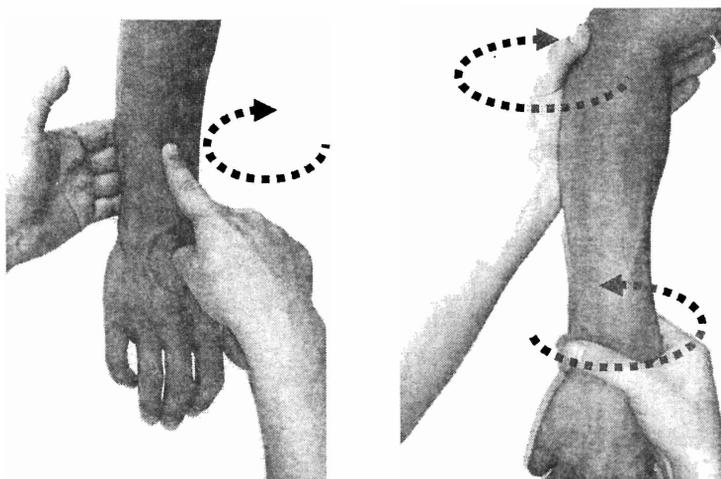


Массажной поверхностью могут являться следующие формы:

- ладонная поверхность кисти;
- тыльная поверхность кисти;
- ладонная (и тыльная) поверхность предплечья;
- ладонная поверхность пальцев рук;
- тыльная поверхность пальцев рук;
- три подушечки 4-х пальцев рук (кончики пальцев).

**2. «Полет красного Феникса»**, в основу данного приема (техники) входят вкручивающие и вращательные движения по ходу часовой стрелки. Движение в противоположную сторону также обязательно, т.к. это создает правильную «открытость» сустава относительно двух сторон (моментов) вращения».

**Примеры 1–2.** Вращение указательного пальца и вращение кончиками 5-ти пальцев.

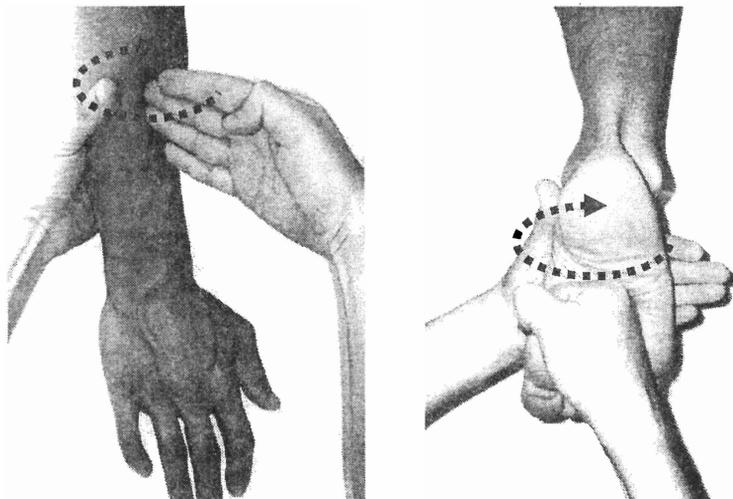


**Примечание.**

При любых вращательных движениях в суставах (верхних и нижних конечностей) – «запястье (или голеностоп) поворачивается в одну сторону, а сустав локтя (или колена) в другую и наоборот». Все движения производятся мягко, плавно, без физических усилий, с полной концентрацией внимания на своих действиях и манипуляциях с суставами тела пациента.

**Пример 3–4.**

Вращение кончиком среднего пальца; Вращение кулаком.

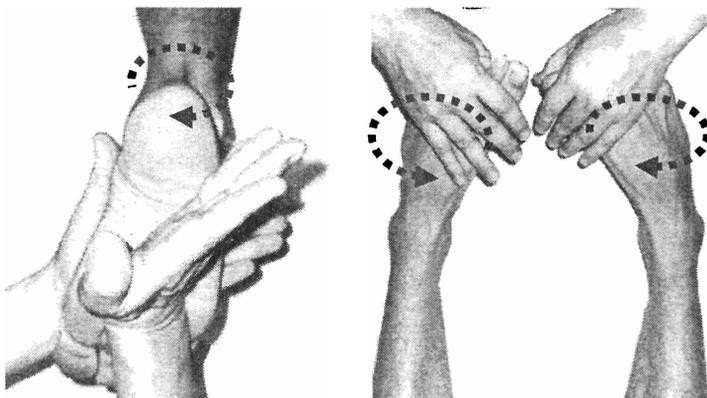


Рабочей массажной поверхностью могут являться сл. формы:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1–5) пальцев;
- три концевые подушечки 4-х пальцев рук;
- основание ладони;
- кончики 3-х фаланг (указательного, большого и среднего);
- ребро ладони (со стороны локтя);
- различные формы кулака и полураскрытого кулака;
- тыльная сторона запястья.

**3. «Тигр прыгает с утеса»**, в основу этого приема также входят мягкие вкручивающие и вращательные движения, но уже против хода часовой стрелки. С целью уравнивания «нагрузки на суставы», проводят аналогичные мягкие движения вращения и вкручивания в противоположном направлении – т.е. реверсивные движения для данного сустава.

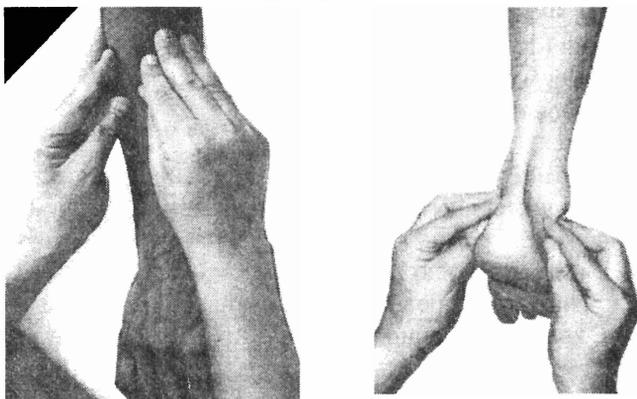
**Пример 1–2.** Вращение – вкручивание ребра основания ладони в разминание стопы; Вращение голеностопного сустава.



Рабочими частями могут быть следующие формы рук:

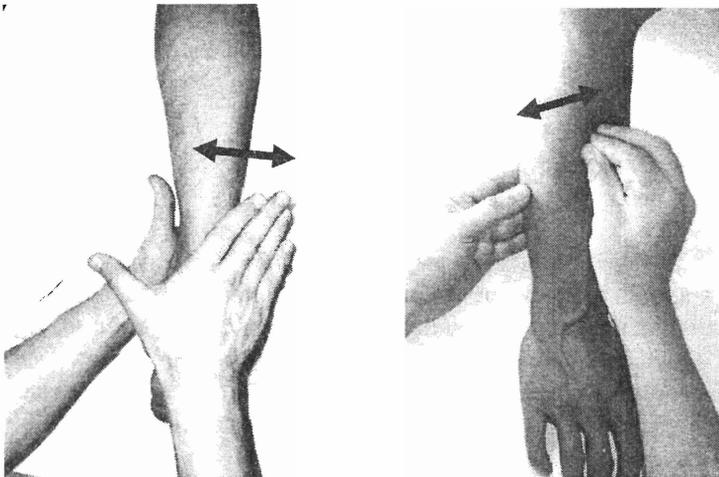
- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1–5) пальцев;
- кончики 3-х фаланг (указательного, большого и среднего);
- ребро ладони (со стороны локтя);
- различные формы кулака и полураскрытого кулака и др.

**4. «Черепаша роет землю»**, в основу этого приема также входят разгребающие, вибрирующие и копающие движения пальцами, напоминающие движение лап земноводных.



**Примеры 1–2.**

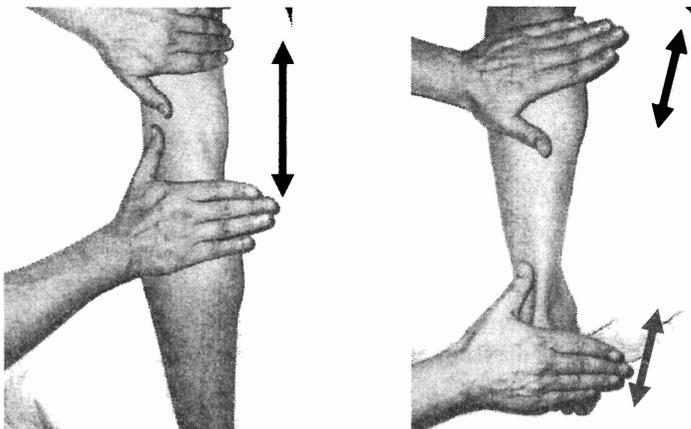
Прием: Вибрация верхних и нижних конечностей.



Самым распространенным приемом этой техники является прием «вибрация» – легкое сотрясение (сдвижение, растяжение и смещение) различных слоев и тканей тела.

**Пример 3–4.**

Вибрация коленного сустава и вибрация пяточной кости.



Рабочими частями могут являться сл. формы ладони и пальцев рук:

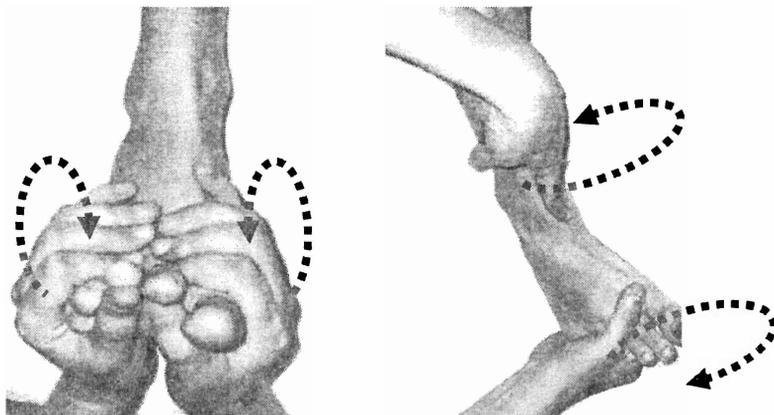
- различные формы кулака;
- формы тыльной стороны ладони;
- формы полураскрытого кулака;
- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики и подушечки (1–5) пальцев;
- основание ладони;
- ребро ладони со стороны локтя и др.

**5. «Вращающиеся жернова (колеса)»**, в основу этого приема входят медленные вращательные движения захватов 2-х кистей рук, и вообще все движения двух рук одновременно.

*Вращение кистей происходит в лучезапястных суставах благодаря ментальному контролю.* Главной рабочей массажной поверхностью являются пальцы рук и их кончики.

### Примеры 1–2.

Двойные («вращающиеся») захваты для рук.

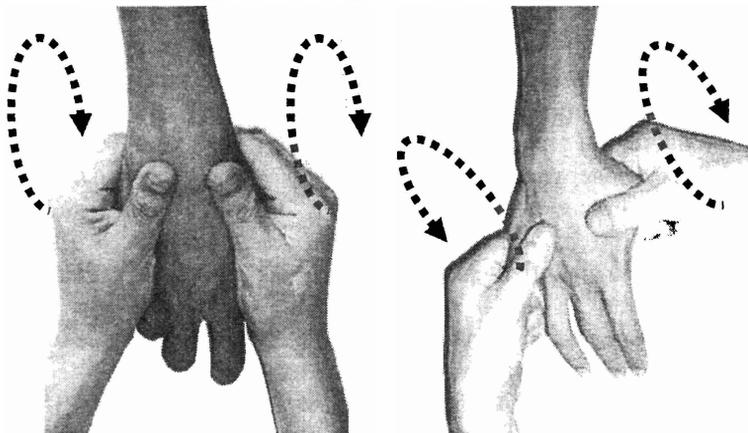


Типы и виды двойных (захватов руками) вращений бывают:

- по ходу часовой и против хода часовой стрелки;
- двойные захваты с вращением в одну сторону;
- двойные захваты с вращением в разные стороны;
- одна рука вращает – другая стоит на месте (и наоборот).

**Пример 3–4.**

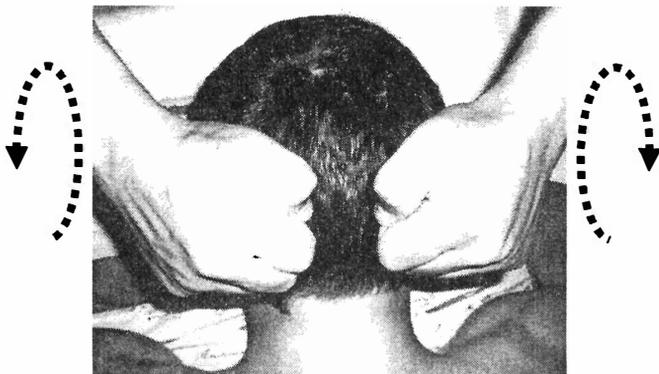
Двойные (вращающиеся) захваты для рук.



Действие обычно сопровождается незначительным и мягким вытяжением сустава руки (а также пальцев) вперед.

**Пример 5.**

Прием «вращающиеся жернова» на области головы и затылка.



В этом примере действие оказывается формой «гребешка», с прокручиванием в лучезапястном суставе рук (путем плавного скольжения фаланг пальцев по волосистой части головы).

**6. «Муравьиный шаг»**, в основу этого массажного приема входят щипковые и хватательные движения пальцев рук.

Прием имеет 3 варианта применения, в зависимости от ширины «захвата – защипывания кожи»:

1. Малый, ширина хвата между пальцами не более 1–2 см.
2. Средний, ширины хвата между пальцами не более 3–5 см.
3. Большой, ширина хвата между пальцами 5–10 см.

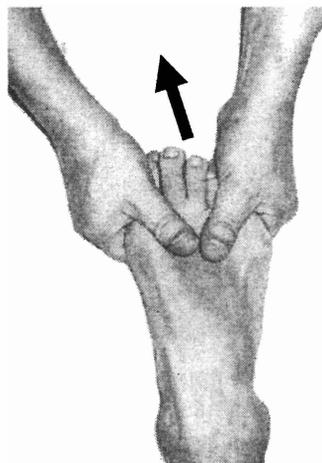
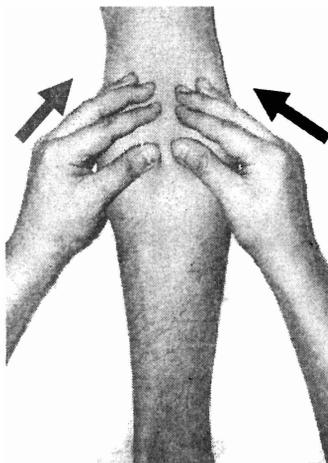
Рабочими поверхностями могут быть следующие формы:

- защип, зажим или малый захват, образованный между большим и указательным пальцами руки («клешня краба»);
- защип, зажим или малый захват, образованный между большим пальцем, 2-м и 3-м пальцами руки («клюв орла»);
- защип или захват, образованный между большим пальцем и 4-мя другими пальцами руки («укус змеи»);
- защип или захват, образованный между кончиками 3 (5) пальцев руки («клюв орла или журавля»);
- двойной защип (зажим) или захват, образованный между 3-мя пальцами руки (первые три пальца руки) по всей их длине.

Самыми распространенными являются первые три формы.

### Примеры 1–2.

«Зашщип (зажим)» двумя руками (форма руки – «пасть змеи»).



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

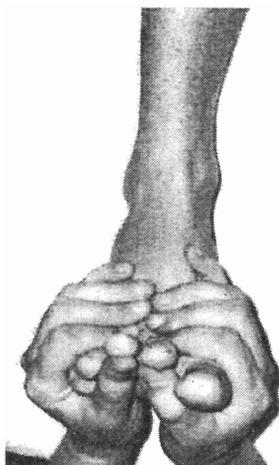
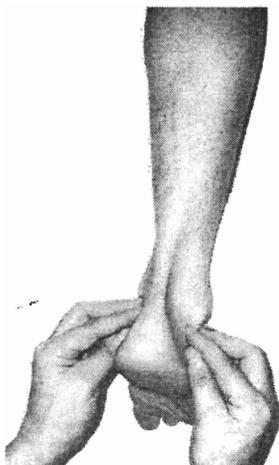
Перечислим специальные приемы, которые по своей сути являются производными от 6-ти ранее перечисленных приемов Тай цзи Цигун массажа:

1. *«Десять пальцев» (клюв журавля).*
2. *«Кольцо (круг) из 10-ти пальцев».*
3. *«Перетирание в ступе».*
4. *«Ящерица закапывается в песок».*
5. *«Шелковое покрывало».*
6. *«Собирание в одно целое» («закрытие поля Ци»).*
7. *«Погружение».*

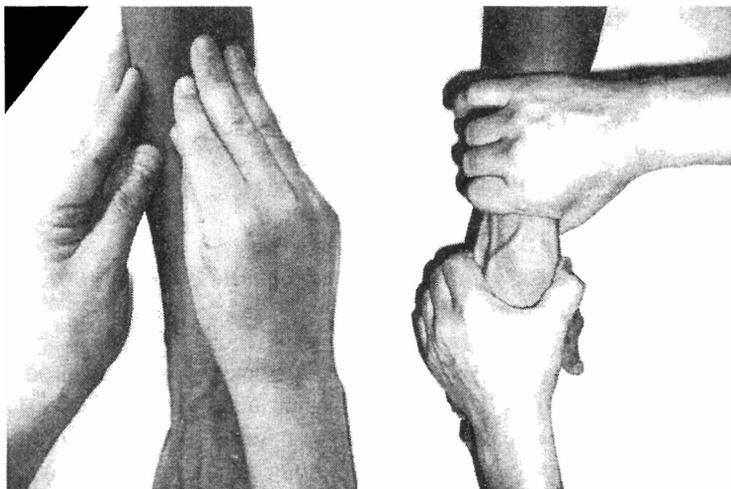
1. **«Десять пальцев»**, этот прием является разновидностью «муравьиного шага». Пальцы занимают позицию «собранные в щепоть» («клюв журавля»). В основу приема входят щипковые, тыкающие, собирающие, перебирающие и хватательные движения кончиков всех 10-ти пальцев рук.

### Примеры 1–2.

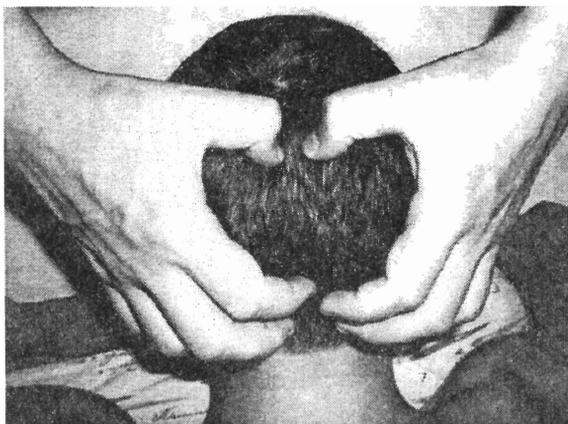
Прием «10 пальцев» для нижних конечностей.



Прием «10-ти пальцев» для верхних конечностей.



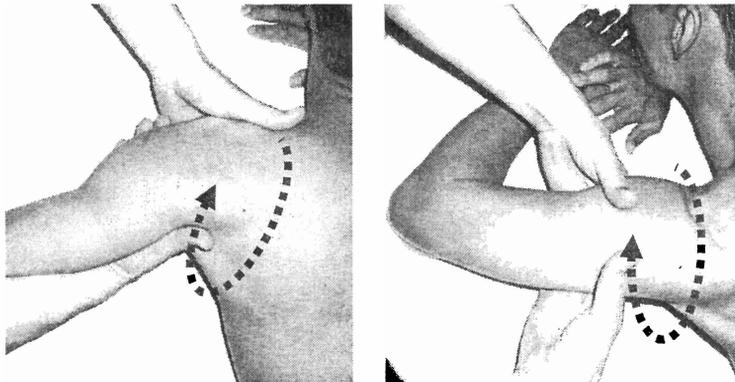
Прием «Десять пальцев» для области затылка.



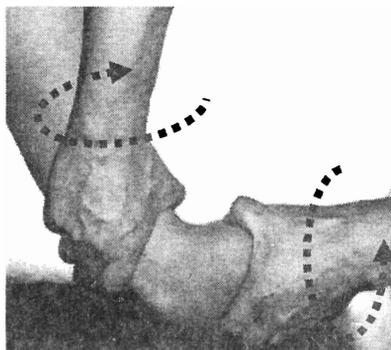
2.«Кольцо (круг) из десяти пальцев», этот прием является разновидностью «вращающихся жерновов». Пальцы двух рук занимают позицию «собранные в полукруг» («пасть тигра, лапа

дракона»). В основу приема входят «вращательно поддерживающие и фиксирующие» размер движения «круга из 10-ти пальцев». Применяется на 4-х конечностях. Вращение производится как по ходу, так и против хода часовой стрелки с «плотным контактом» ладоней (пальцев) к телу пациента.

### Примеры 1–3.



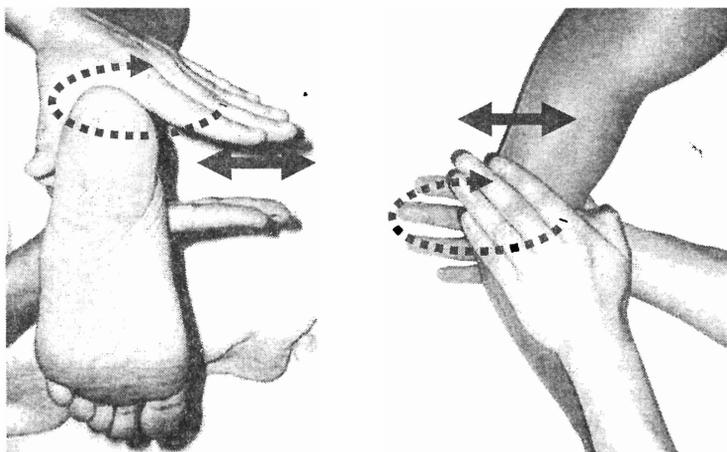
Раздельная форма использования приема «кольцо из десяти пальцев» в основном применяется для «открытия» суставов верхних конечностей и реже для суставов нижних конечностей.



**3. «Перетирание в ступе»**, этот прием является разновидностью «вращающихся жерновов» в горизонтальной плоскости. Ладони двух рук занимают позицию «одна сверху, одна снизу».

Причем, нижняя ладонь («ступа») находится в позиции «открытой ладони» и всегда мягко фиксирует сустав снизу. Верхняя рука («пест») может принимать любые формы. В основу приема входят вращательные и перетирающие движения с легкими усилиями со стороны верхней руки. Цель проведения приема – мягкое и плавное раздвижение сустава. Применяется на суставах как верхних, так и нижних конечностей.

### Примеры 1–2.



**Пример 1.** Массажный прием «перетирание с одновременным вращением в ступе» – в голеностопном суставе.

**Пример 2.** Массажный прием «перетирание с одновременным вращением в ступе» – в локтевом суставе.

Приведенные выше примеры также проводятся мягко с полной концентрацией внимания на проводимых действиях (манипуляциях). Основной целью этого приема является ступенчатое и постепенное расслабление мышечно-связочного аппарата верхних и нижних конечностей.

**4. «Ящерица закапывается в песок»,** в основу этого приема входят вибрирующие, потряхивающие (встряхивающие) и колебательные движения в горизонтальной плоскости ладонью

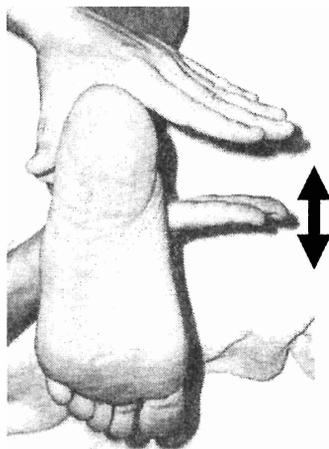
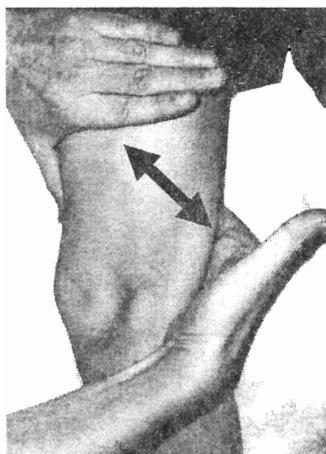
или пальцами, напоминающие движение погружения в почву. Другое название этого приема: «вибрация» – легкое сотрясение и смещение различных «слоев» кожи (иногда относительно внутренней кости). Является одним из наиболее распространенных приемов Тай цзи Цигун массажа.

Массажными частями могут являться сл. формы:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1–5) пальцев и концевые подушечки 4-х пальцев рук;
- основание ладони;
- кончики 3-х фаланг (с 1–3-й пальцы руки);
- ребро ладони со стороны локтя и др.

### Пример 1–2.

Вибрация бедра и колена (встряхивание, сотрясение), вибрация и перетирание ахиллова сухожилия.



Подобные действия и манипуляции (приемы) выполняются только «плоскими поверхностями ладоней и пальцев рук».

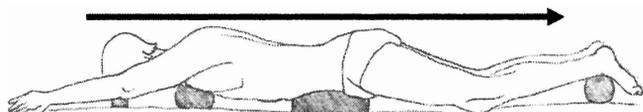
**5. «Шелковое покрывало».** Является разновидностью приема «белый шелк», но уже на больших площадях и поверхностях тела (голова и спина, длина всего тела). С использованием, кроме поверхности ладоней, еще и поверхности предплечий двух рук. В основу приема входят все разновидности глядящих,

касательных и парящих движений. Данный прием применяется в основном в расслабляющих и жировыводящих техниках Тай цзи Цигун, с целью глубокого расслабления тела и сознания. Массажной поверхностью могут являться следующие формы:

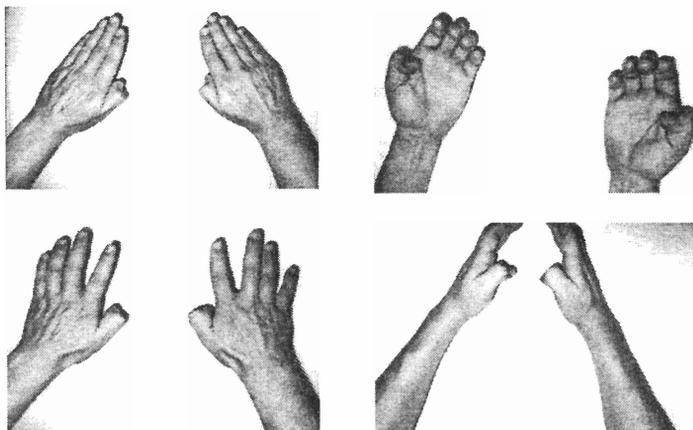
- две поверхности ладоней (одной или двух рук);
- две поверхности предплечий (одной или двух рук).

Другое назначение этого приема – «закрытие и выравнивание Ци» на всей поверхности тела (передней или тыльной). Обычно используется в конце сеанса массажа, на завершающей стадии – с целью «стабилизации потока Ци» в теле человека.

Направление приема «шелковое покрывало»: от головы к стопам и, значительно реже, в обратном направлении.

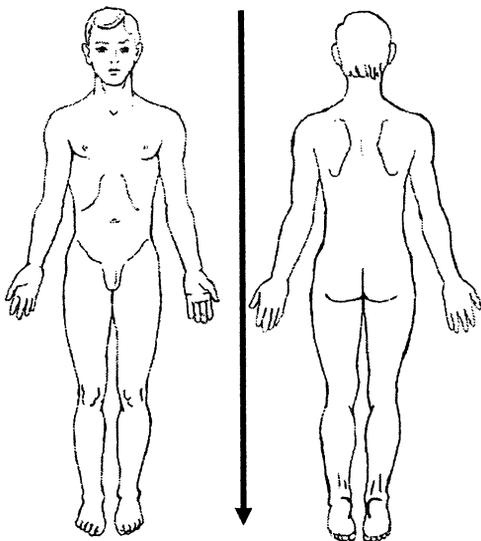


Примеры массажных форм (ладоней, пальцев и предплечий).



**6. «Собирание в одно целое».** Является сочетанием двух приемов «черепаша роет землю» и «белый шелк». Может применяться как на малых, так и на больших площадях и поверхностях тела. Используется вся поверхность ладоней и вся поверхность 10-ти пальцев. В основу приема входят гладильно-

собирающие движения с легкими усилиями со стороны двух синхронно двигающихся рук (ладоней и кончиков пальцев).



Прием «собрание в одно целое» проводится как на теле, так и на конечностях пациента. В конце меридионального массажа после приема «собрания в целое» следует проводить процедуру «запечатывания отверстий», которое является продолжением этого приема.

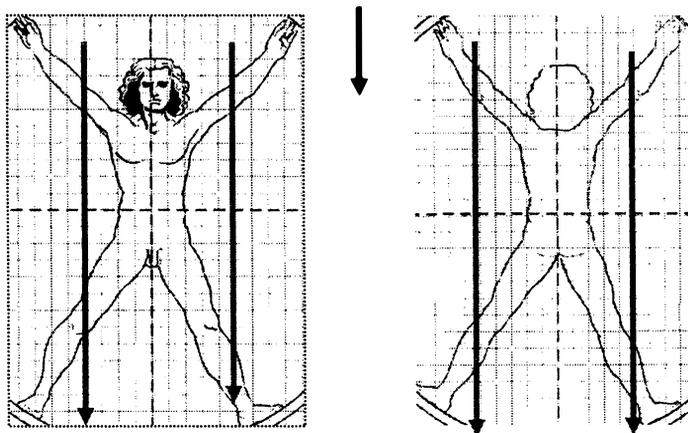
Данное действие представляет собой «удлиненную» технику глажения («белое покрывало»): от головы до стоп. Вы как бы накрываете человека покрывалом и создаете мысленно образ «закрытия покрывалом его тела и застав Ци». Движение (поток) рук всегда идет сверху вниз. Начинают движение с рук пациента, ваша левая рука с его левой стороны, ваша правая – параллельно с его правой стороны тела. Пациент лежит на животе и процедура проводится над поверхностью (касательно) спины, если человек лежит на спине – ваша левая рука будет над его правой стороной, а ваша правая рука – над его левой стороной тела. Движение проводится еле касательно поверхности кожи и над поверхностью передней части тела. Из представленных схем «закрытия» чаще всего используется № 2 в положении пациента

на животе, терапевт как бы прикрывает тыл (спину) человека «энергетическим щитом» (т.е. мысленно создает «образ закрытия и защиты отверстий тела»).

Полезно ментально представить данный образ и пациенту. Схемы «закрытия поля» человека могут быть различными в зависимости от их назначения. Однако, образ «щита» присутствует практически всегда во всех схемах. Количество проведения «линий закрытия» 3–7 (9) раз.

Линейная схема «закрытия поля пациента».

*Место начала «закрытия»*

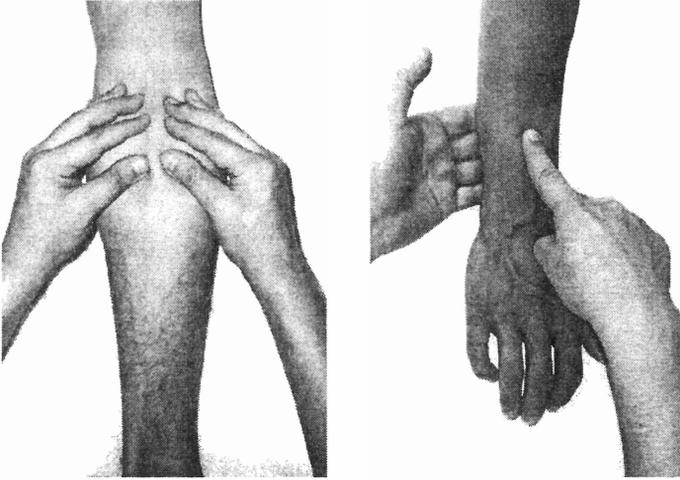


*Чтобы качественно проводить Тай цзи Цигун меридиональный массаж и работать с энергией Ци (своей и пациента) необходимо правильно понимать его базовые принципы и методы сочетания техник-приемов.*

**7. «Погружение».** Этот прием является разновидностью приема «черепаха роет землю», с той разницей, что здесь используется только 1 палец (реже 2–5). Палец «погружается» в тело пациента в ритме его дыхания – мягко, плавно и постепенно. Без спешки и суеты с полной концентрацией внимания на

погружаемой части тела и с контролем ритма как своего дыхания, так и ритма дыхания пациента.

**Пример 1–2.**



Пример 1. Мягкое «погружение кончиков 10-ти пальцев».

Пример 2. Мягкое «погружение (только) указательного пальца».

**Примечание.**

Дыхание играет первостепенную роль во всех перечисленных приемах (техниках) Тай цзи Цигун массажа.

Главной задачей терапевта является соблюдение и сохранение контроля над правильностью своего ритма дыхания, и на основе этого ритма происходит «выравнивание» биоэлектрических потенциалов различных частей тела пациента [см. 2, 35].

### 3.3. ПОСТАНОВКА РУК И ТЕХНИКА ЗАХВАТОВ

Захват считается правильным, если он четко и органично вписывается в рельеф поверхности тела. Тело человека согласно «правилам симметрии и золотого сечения» имеет гармоничные пропорции и числовые соотношения частей тела между собой.

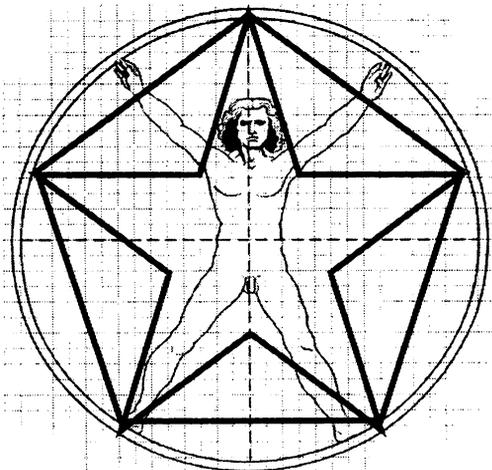


Рис. 1.

В массажных и боевых искусствах стран Восточной и Юго-восточной Азии основное значение имеет правильность и точность положения рук, запястий и ладоней при выполнении захватов, удержаний, фиксаций и контроля рук пациента (оппонента). От этой точности полностью зависит проведение той или иной техники лечебного (или боевого) воздействия.

Захваты бывают сложными, простыми, комбинированными и сочетающимися. В лечебно-профилактической практике равно встречаются все виды захватов. Уровни техники владения захватами могут быть простыми или начальными, продвинутыми и высшими. Все зависит не только от наличия многолетнего

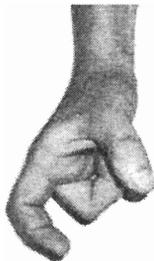
опыта, а зависит от глубины понимания вами биомеханических, энергетических и ментальных процессов, происходящих в человеке, находящемся в непосредственном единстве с Природой и Космосом. В противном случае Вы навсегда останетесь просто хорошим специалистом, так и не постигнув глубин искусства движения и искусства врачевания древних мастеров.

### ФОРМЫ КИСТИ. ОБЗОР.

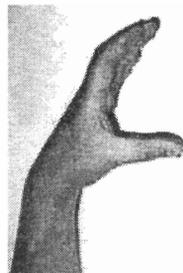
Воздействие открытыми частями ладони – наиболее распространенная поверхность в техниках массажа. Открытость руки порождает массу различных вариантов применения, как в «мягких», так и в «твердых» техниках. Формы открытой ладони в отличие от различных форм кулака гораздо чаще находят применение. Это объясняется большой вариативностью применения открытых форм руки (формы 1–6), а также ее повышенной «пластичностью вхождения в рельеф тела».



1.



2.



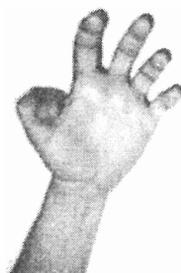
3.



4.



5.



6.

При формировании различных массажных форм и приемов следует обратить внимание на правильность положения большого пальца и на плоскость поверхности остальных пальцев. Формы тыльной поверхности кисти имеют малую сферу применения, ввиду меньшей гибкости этой части руки.

Все приведенные ниже формы рук и пальцев (7–12) находят полноценное применение в различных техниках и приемах восточного массажного искусства. Однако их применение требует хорошего владения своим телом и умения быстро видоизменять массажные форма воздействия, в зависимости от целей терапии и профилактики.



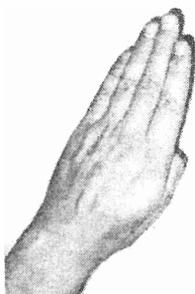
7.



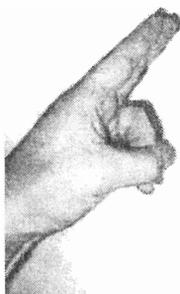
8.



9.



10.



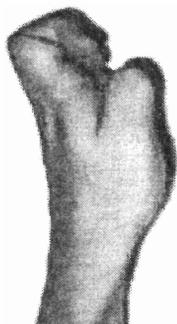
11.



12.

Некоторые приемы воздействия, в частности локти, не применяются ввиду их повышенной жесткости и трудности контро-

ля. На их замену подбираются другие «твердые» массажные формы рук кулака или полусжатого кулака (13–15).



13.



14.



15.

Данные формы также применяются мягко, неспеша и с полной концентрацией внимания на выполняемых целях массажа.

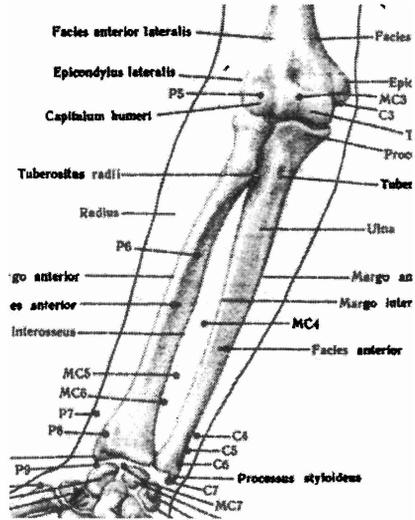
В меридиональном массаже применение физической силы всегда минимально, воздействие оказывается за счет концентрации энергии Ци на своем нижнем центре Дань тянь (рис. 16).



Рис. 16.



3. Захват пальцами двух рук предплечья.



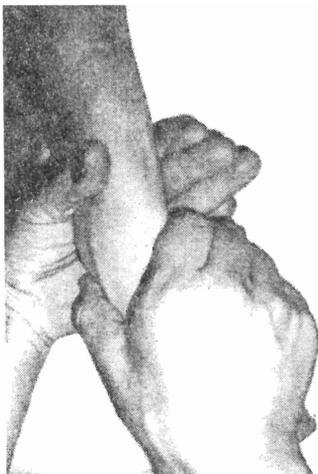
4. Захват за пальцы кисти.



5. Захват запястья с внутренней и с тыльной стороны кисти.

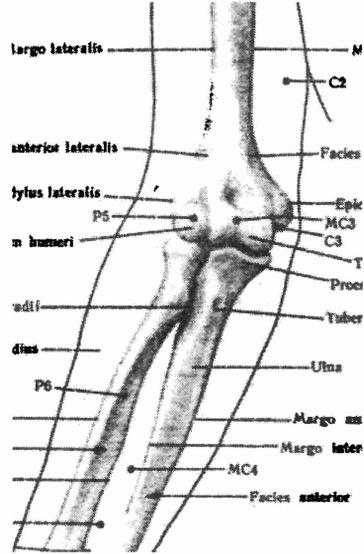


6. Захват запястья со скручиванием.

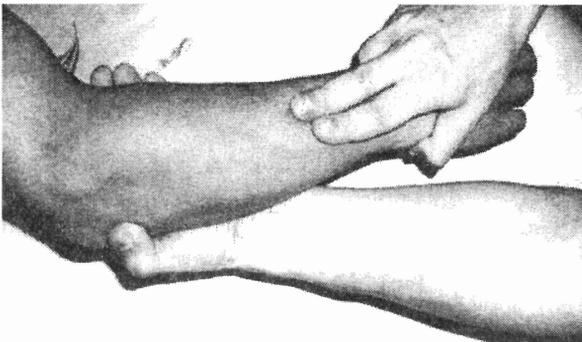


### ЗАХВАТЫ ЛОКТЯ И ПЛЕЧА

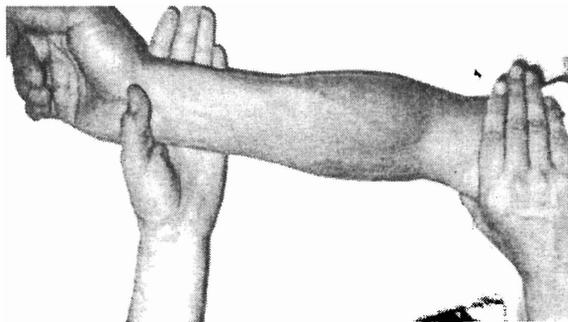
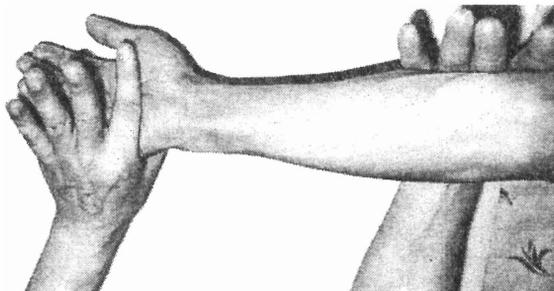
1. Захват руки, выше и ниже локтевого сустава.



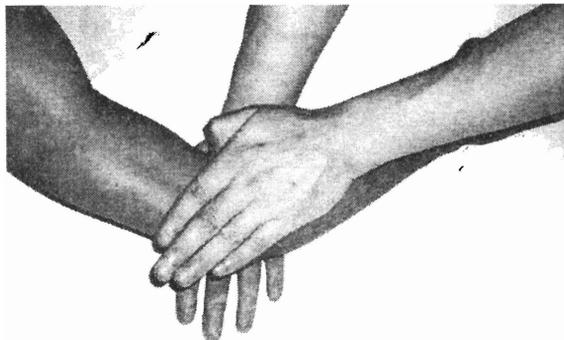
2. Захват локтя снизу и за запястье сверху.



3. Поддерживание локтя (с помощью запястья).

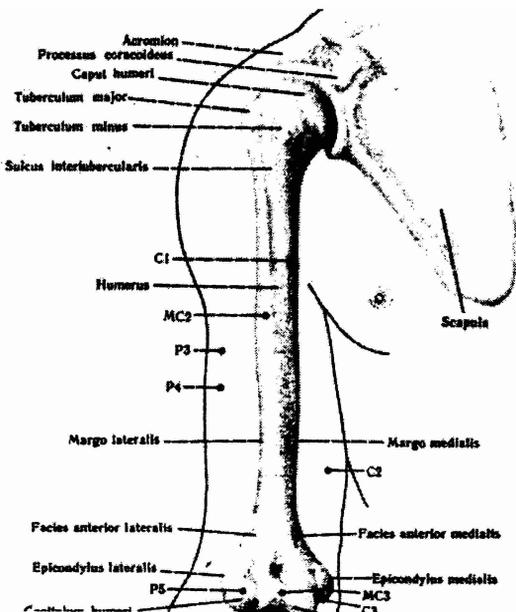
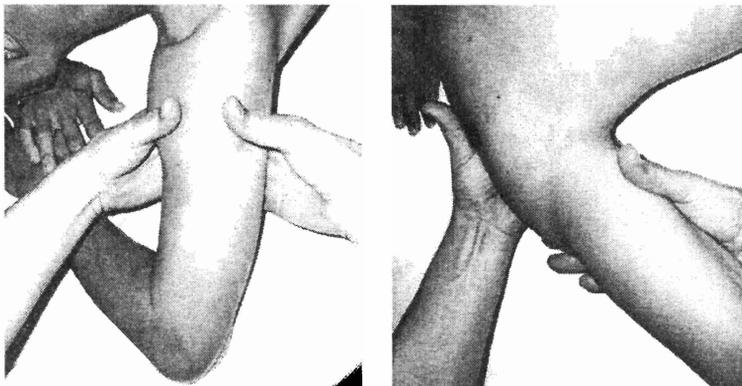


4. Захват (или фиксация) локтя ладонью.

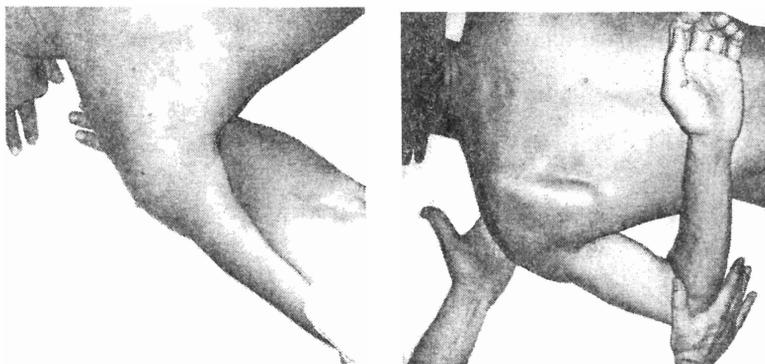


### Захваты плеча

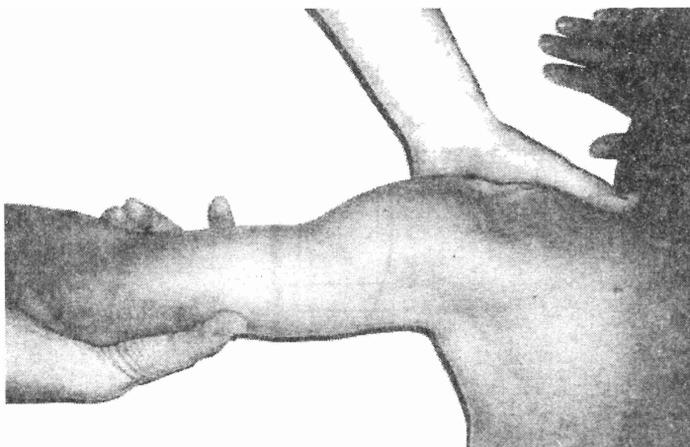
#### 1. Фиксация и захват плеча.



2. Захват плеча с малым скручиванием руки.

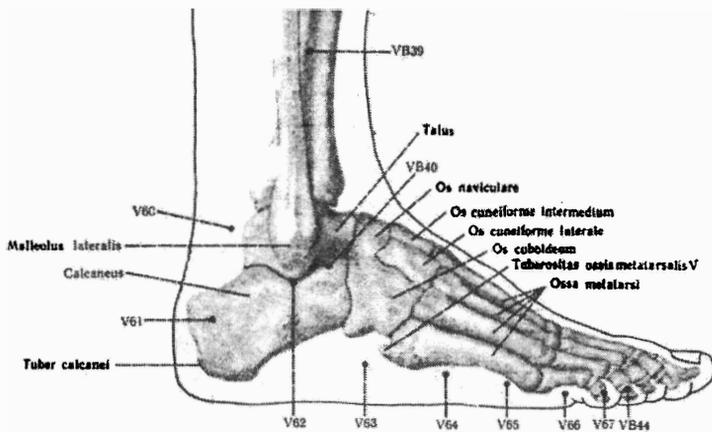
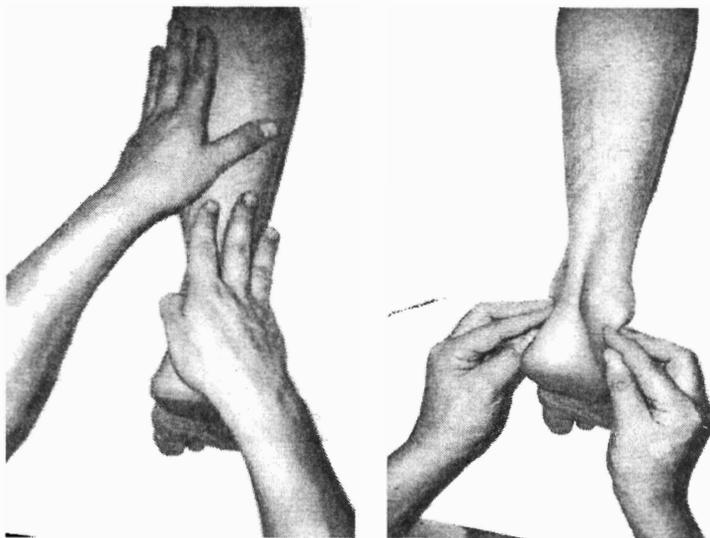


3. Совместный захват локтя и плеча.

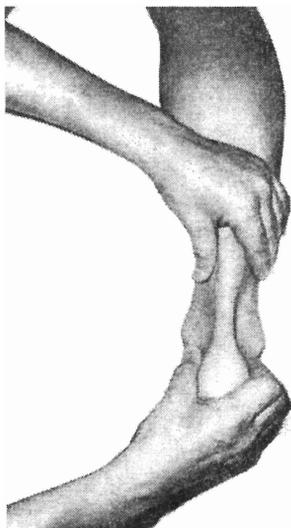
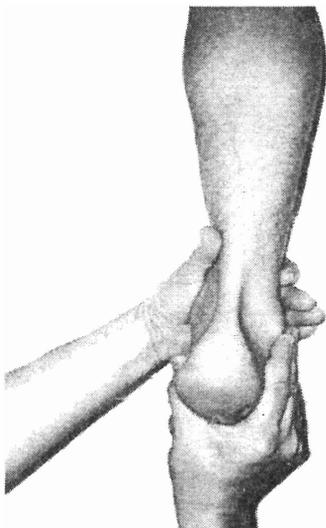


## ЗАХВАТЫ НОГ И СТОП

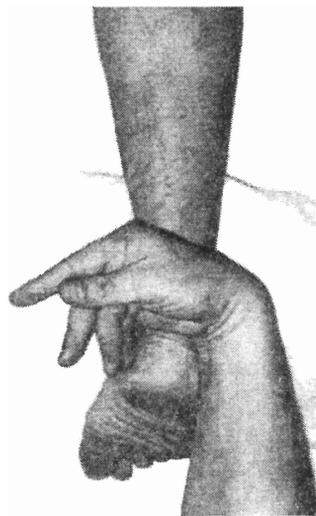
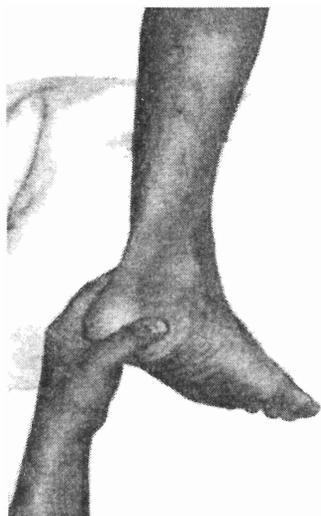
1. Захват двумя руками за пятку.



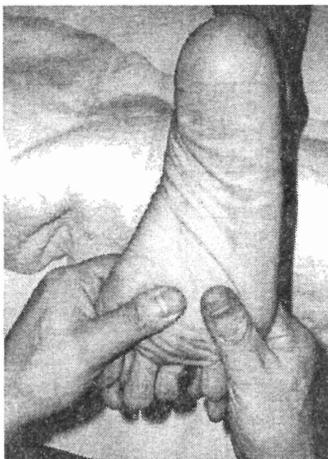
2. Захват двумя руками за пятку и ахиллово сухожилие.



3. Захват стопы за пятку одной рукой.



#### 4. Различные формы захватов подошвы.



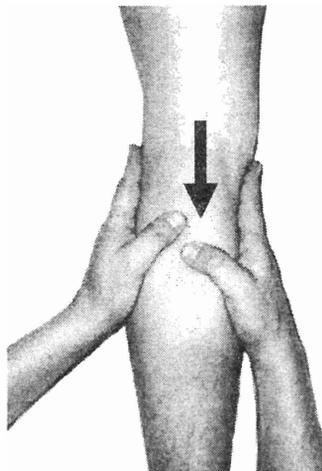
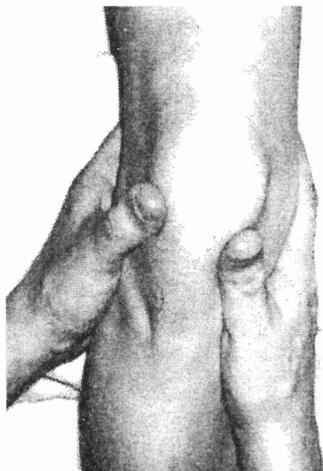
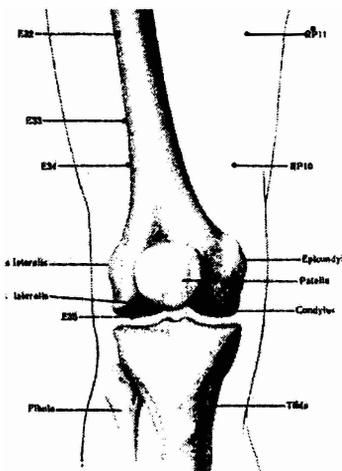
#### 5. Захват ребра подошвы и растирание ребром ладони.



Все массажные манипуляции выполняются мягко, плавно и неспеша с полной концентрацией внимания на выполняемом действии.

## ЗАХВАТЫ КОЛЕНЕЙ И БЕДЕР

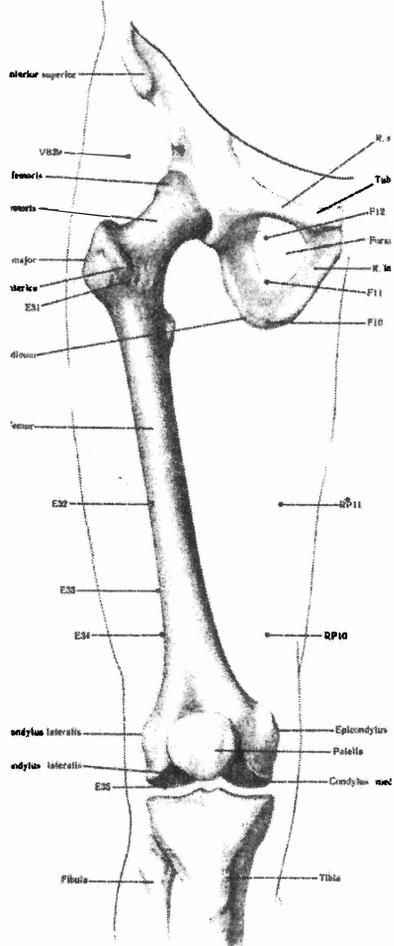
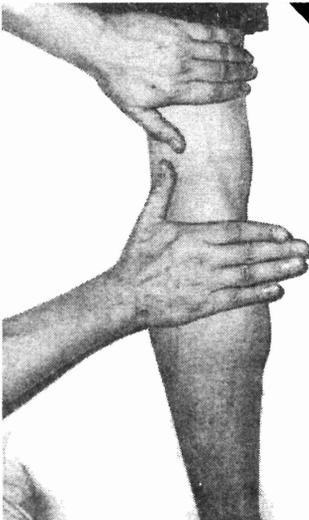
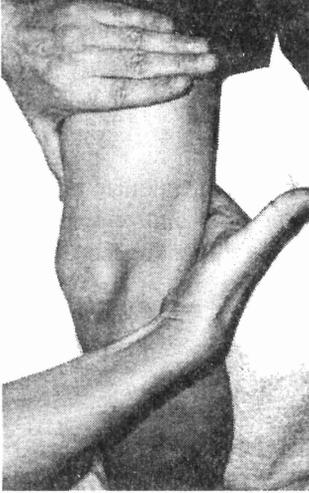
## 1. Захват коленной чашечки.



На 3-м рис. (со стрелкой) показан захват двумя руками с боков коленного сустава, большие пальцы рук мягко прижаты к подколенной впадине.

### Захваты бедер

#### 1. Захват бедра и подколенной впадины.



**Дополнение.**

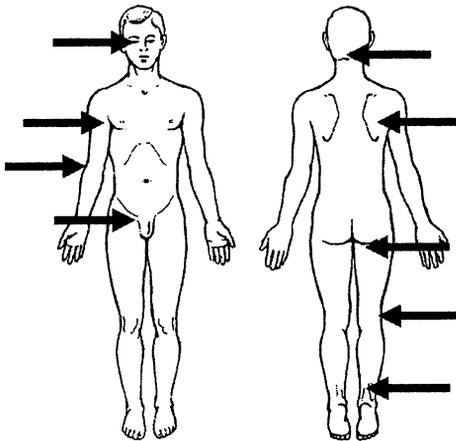
Перечисленные выше примеры захватов, могут являться как самостоятельными захватами, так и фрагментами («кадрами») отдельных массажных приемов или манипуляций.

Все зависит от цели и назначения данных техник-приемов:

- для терапии или для профилактики;
- для разминочных физических упражнений;
- как вариант самостоятельного массажа;
- как вариант Цигун тренировки.

Особо следует обратить внимание на определенные области тела, где следует проявить максимальное внимание при массаже, ввиду близко расположенных крупных кровеносных и лимфатических сосудов (см. рис. ниже):

- область лица;
- вся поверхность шеи;
- подмышечные впадины;
- локтевые ямки;
- внутренняя поверхность предплечья;
- область паха и промежности;
- подколенные впадины;
- внутренняя поверхность бедер;
- внутренняя лодыжка.



### 3.4. 16 КОМБИНИРОВАННЫХ ПРИЕМОВ

#### 1. Метод «нажатия – прикосновения» (Циэ фа).

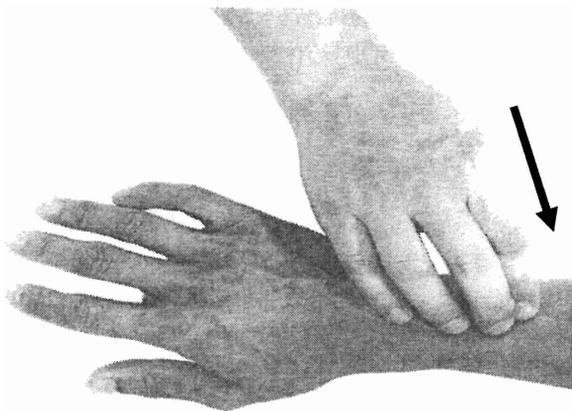
**Техника выполнения:** состоит в том, что участвуют несколько пальцев (обычно: средний, безымянный и мизинец), ими следует касаться и нажимать вокруг нужной поверхности (точки), места, где будет производиться массажное воздействие.

Метод производится вдоль линий меридианов, усилия распределяются равномерно по всей площади воздействия (пальцами, реже ребром ладони).

**Образ:** Ладонь, рассекающая водную гладь, найти жемчужину после отлива.

**Функциональное назначение:** Рассеивание энергии Ци и крови. Перед массажем выбранной поверхности (точки) производится «раздвижение тканей вокруг точки», что дает возможность Ци и крови в меридиане «распределиться и рассеяться, устраняя застойные явления в мышцах». А после введения пальца (пальцев) легко получить поток Ци под точку (место) воздействия («работая на приливе Ци»).

**Обратить внимание:** метод не требует больших усилий, все делается мягко, избегайте резких и силовых движений.



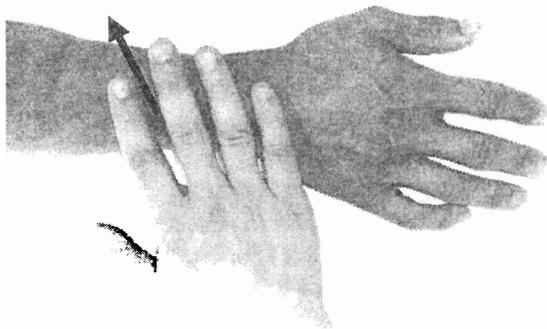
## 2. Метод «следования – вращения» (Сюнь фа).

**Техника:** состоит из нескольких «групп» движений, до и после введения пальцев, необходимо очень мягко и легко надавливать и потирать разворачивающимися движениями вдоль основного меридиана, на котором расположена точка, или сверху и снизу от точки. Во время вращения не следует применять усилий.

**Образ:** Спираль. Волна, накатывающаяся на камень.

**Функциональное назначение:** перед постановкой пальцев, надавливанием и проведением круговых вращений можно рассеять и распределить Ци и кровь, чтобы оживить поток Ци в основном меридиане. После введения пальцев в месте контакта спиралевидными движениями, Ци поднимается к поверхности кожи. Основное назначение – стимуляция потока Ци и «устранение его непрохождения». Использование этой техники способствует активизации Ци и крови. 2-м достоинством метода является управление потоком Ци. 3-м – уменьшение напряжений у пациента в месте постановки пальцев, а также снятие болевых ощущений. 4-е – профилактика и устранение мышечных блоков.

**Обратить внимание:** при вращательных движениях не следует применять усилий со стороны второй руки. Если надавливать и вращать с усилием, то это действие будет препятствовать движению Ци и тем самым усилит дискомфорт в точке контакта. Необходимо следовать вдоль намеченного меридиана, удерживая ментальный образ траектории меридиана.



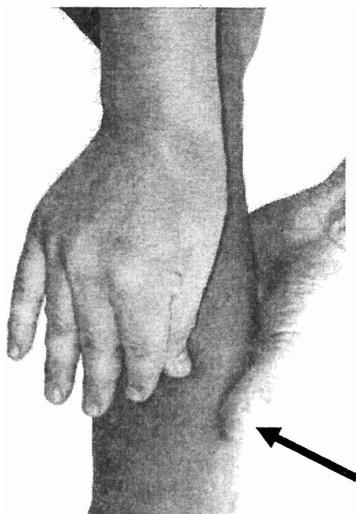
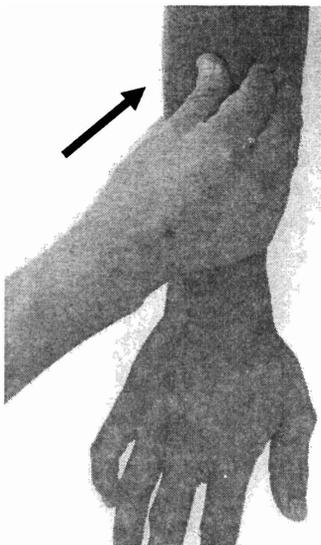
### 3. Метод «захватывания – поддержания» (Шэ фа).

**Техника:** производится пальцами по очереди и одновременно вверх и вниз вдоль меридиана, на котором расположена массажная поверхность. Выполняется динамично и мягко («прилипающими») плавными захватывающими движениями по ходу (или против потока Ци) меридиана. В движении участвуют большой и указательный пальцы, а также возможно применение всех пальцев кисти (или двух кистей рук).

**Образ:** схватить и держать (перебирать) шелковую ткань кончиками пальцев.

**Функциональное назначение:** данный метод способствует прохождению энергии Ци в меридианах Цзин-Ло.

**Обратить внимание:** все проводимые усилия воздействия следует производить и распределять мягко и равномерно, при этом не следует давить или терять чувство контакта пальцев. Метод Сюнь фа ускоряет прохождение Ци в меридиане, метод Шэ фа – рассеивает Ци и кровь, а также способствует разрежению и удалению из организма патогенных факторов.



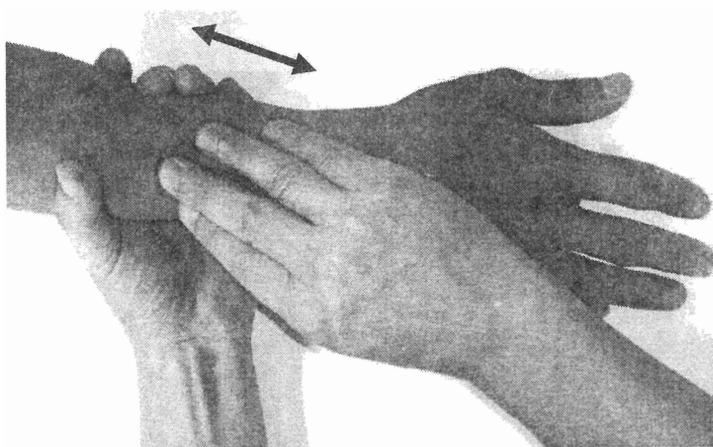
#### 4. Метод «прикрывания – зажатия» (Мэнь фа).

**Техника:** при постановке пальцев левой руки, пальцами правой руки осуществляется массаж точки (сектора) с целью восполнить слабый тонус (вялость и дряблость) тканей тела.

**Образ:** собирание в одно место, наполнение чего-либо. Восполнение пустоты, закрытие отверстия утечки Ци, заполнение Ци пустого места энергией.

**Функциональное назначение:** применяется для удаления (рассасывания) гематом, для устранения дискомфортных ощущений в точках контакта, наполнение и насыщение кровью опустошенных мест. Также находит применение при выведении патогенных энергий (холод, жар, сырость и т.п.) с использованием процедуры кровопускания.

**Обратить внимание:** не следует применять физических (ментальных) усилий, т.к. этот метод-прием производится мягко, чувствительно и всегда дозировано.



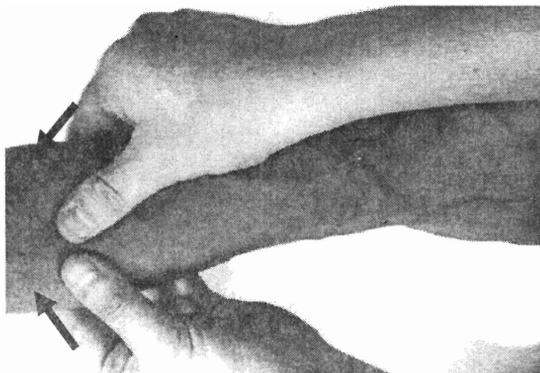
### 5. Метод «надавливания – нажатия» (Мэнь фа).

**Техника:** представляет собой всем известный массажный прием нажимание – надавливание. Действие оказывается мягко, легко и без усилий. Необходимо сконцентрироваться на кончике своего указательного пальца (левой руки) и почувствовать бие-ние пульса пациента в точке приложения. Далее, мягко «прилипнуть» к точке контакта, осуществляя мягкое «ментальное придавливание» в точке. Пальцы правой руки в это время производят терапевтическое воздействие, левая рука – мягко надавливает и ментально способствует продвижению лечебного действия в глубину. Для усиления и возникновения чувства прохода Ци правая рука совершает вращательные движения малой амплитуды, а также поднимающие и погружающие колебательные движения. Если надо направить Ци вверх, то ниже точки терапии, если вниз, то выше точки.

**Образ:** восполнить недостаток, шаг вперед – шаг назад.

**Функциональное назначение:** данный метод-прием усиливает ощущение поставленного пальца, мягкое и быстрое нажатие пальца в точке терапии дает эффект подпитки и восполнения энергии Ци. Контроль направления иррадиации вдоль хода меридиана (вверх или вниз), т.е. «открывая или закрывая меридиан» мы направляем поток Ци в нужную сторону.

**Обратить внимание:** при нажатии в точке терапии палец не должен быть напряженным, что может привести к застою Ци и крови в месте контакта.



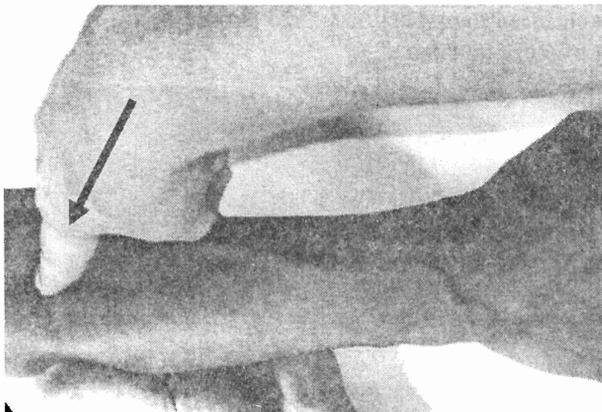
## 6. Метод «скручивания» (Цуо фа).

**Техника:** легкое и мягкое скручивание пальцев после введения и погружения на нужную глубину. Если вводить палец и вращать его влево, то это действие может вызывать «ощущение тепла», а если при повороте вправо выводить палец – то это создает «охлаждающий» эффект. При этом палец задерживают каждый раз на 5 циклов вдохов-выдохов (для получения специальных эффектов). В зависимости от целей проводимого лечения технику скручивания можно проводить в одном направлении и сочетать с приемами вибрации, поднятия и раскачивания.

**Образ:** скручивание или сучение (прядение) шерстяной нити.

**Функциональное назначение:** «привязывание Ци к пальцу», удержание Ци. Направление энергии в сектор терапии, т.е. активация движения Ци по меридианам и коллатералям. Притягивание и трансформация энергии в точке контакта (феномены «тепла и прохлады»).

**Обратить внимание:** нельзя производить кручение и вращение быстро, резко и интенсивно – это может привести к «остановке Ци и крови» в месте контакта. Может возникнуть боль и онемение в точке приложения, патогенная Ци, «застывшая в организме», не выйдет из организма на поверхность.



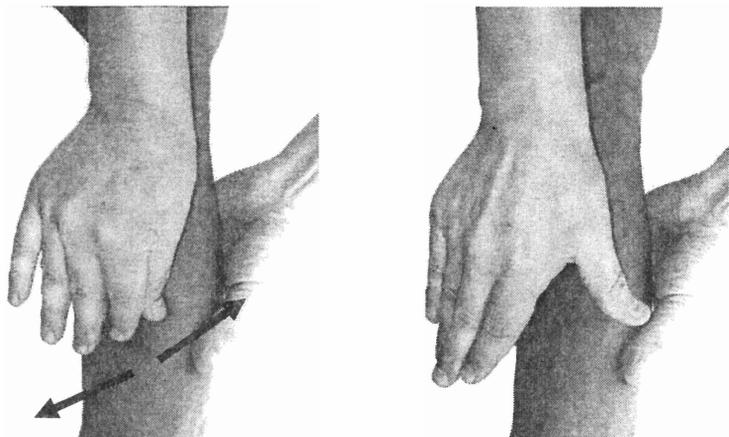
## 7. Метод «полета» (Фэй фа).

**Техника:** состоит в том, что палец с поверхностного слоя проводится вглубь, продвигаясь вперед в раздельной (последовательной) последовательности. Во время продвижения надо соблюдать замедленный, размеренный темп: одно продвижение – расслабление пальцев с разведением их в стороны. Расслабление пальцев и есть поднятие Ци – «полет». Палец левой руки продвигается послойно, а большой и указательный пальцы правой руки «раздвигают» (взлетают) по поверхности кожи слева и справа от поставленного пальца левой руки (по ходу меридиана). При этом палец левой руки совершает подкручивающие и вращательные движения в точке терапии, пальцы правой руки «один поворот – один полет». Полет сопровождается мысленным «взмахом крыльев» по ходу Ци.

**Образ:** взмахи крыльев, чувствовать поток ветра над кожей.

**Функциональное назначение:** активация Ци, приведение ее в движение, усиление ощущения потока энергии в точке контакта. Сохранение Ци в точке, мягкая плавность парящих крыльев.

**Обратить внимание:** техника проводится в мягко парящем режиме. Не спешить, не допускать резкости в движениях пальцев (руки).



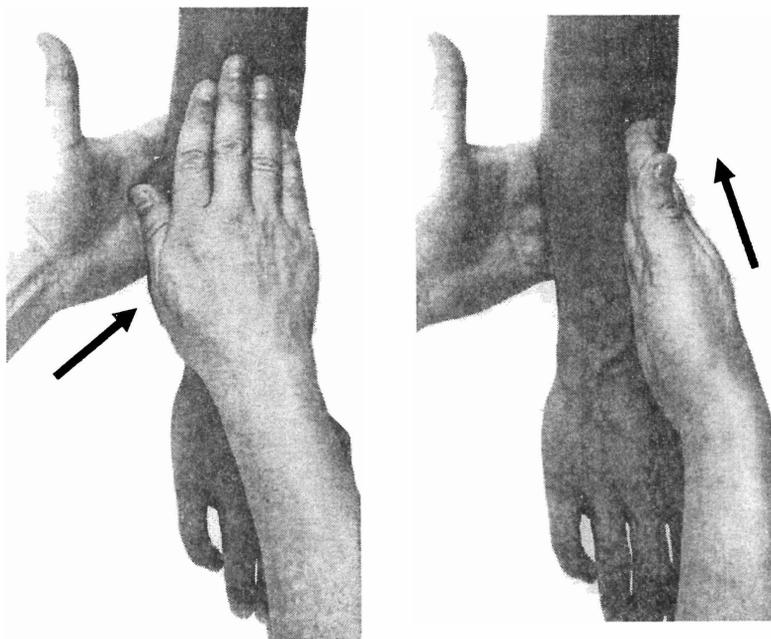
## 8. Метод «приведения в движение» (Дун фа).

**Техника:** включает в себя манипуляции раскручивания, введения, выведения, нажатия и поворачивания. Очень мягкие, легкие и свободные, слегка раскачивающиеся вперед-назад, как будто на вашем запястье висит колокольчик.

**Образ:** движение подобно раскачиванию лодки на волнах, колокольчик на весеннем ветру.

**Функциональное назначение:** быстрая активация Ци, продвижение Ци до «места терапии». В зависимости от вдоха и выдоха пациента можно оказывать как восполняющее (активирующее), так и послабляющее воздействие.

**Обратить внимание:** ставить, надавливать и раскачивать палец необходимо очень мягко и осторожно, в противном случае Ци может уйти в глубину, и эффект в терапии не будет достигнут.



## 9. Метод «сотрясения – расталкивания» (Яо Фа).

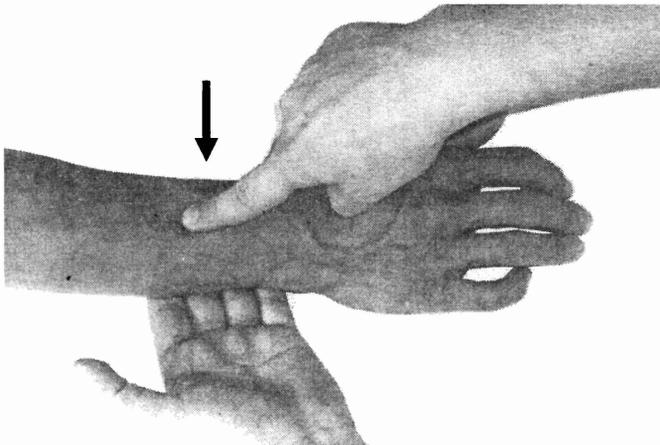
**Техника:** производится посредством пальцевого подкручивания, раскачивания кисти, «палец одновременно и раскачивается, и приподнимается вверх». Во время раскачивания необходимо совершать движения раздвигания и расталкивания во все стороны, чтобы расширить точку контакта («лунку от пальца»).

**Образ:** рыхлить лунку, чтобы выпустить воду или воздух, выпустить фонтан вверх.

**Функциональное назначение:** расслабление (выведение) полноты (мышечные уплотнения, зажимы и спазмы) и рассеивание избытка тепла за счет раздвигания-открытия в точке контакта. Свободное прохождение Ци по меридианам, выход патогенных энергий (холода, тепла, сырости и т.п.) из тела наружу через суставы (точки) тела.

**Обратить внимание:** Соблюдать внимательность и осторожность при симптомах пустоты и холода, при недостатке защитной и внутренней энергии (иммунитета) в организме.

При затяжных болезненных состояниях – данный прием применяется в очень мягкой форме, не допускать применения физических усилий.



## 10. Метод «вибрации» (Чжань Фа).

**Техника:** двумя пальцами правой руки («левая стоит на точке кончиком пальца»), большим и указательным производится мягкое и легкое сотрясение кожи (погружаясь ментально в глубину сначала на уровень мышц, затем на уровень надкостницы). Обе руки действуют синхронно.

**Образ:** колебание почвы, тройное колебание.

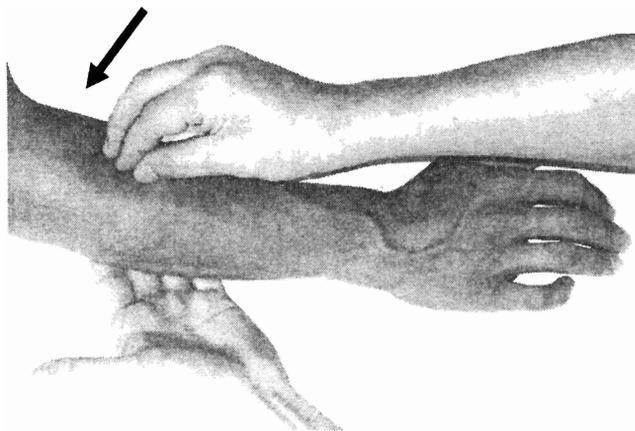
**Функциональное назначение:** данный прием используется для активации Ци. Вибрировать могут только пальцы правой руки (одной руки). В другом варианте возможна вибрация двумя руками – с целью еще большей активации (стимуляции) и подъема Ци на поверхность кожи.

**Обратить внимание:** вибрация должна быть легкой, мягкой, без применения силы и не судорожной. Техника состоит из сл. типов вибрации по глубине применения:

- поверхностная вибрация (верхние и нижние слои кожи);
- мышечный (средний) уровень;
- уровень (глубокий) костей.

Все типы вибрации подразделяют и по виду релаксации:

- ментальное расслабление – сознание свободно от мыслей;
- физическое расслабление (при условии отсутствия вялости).



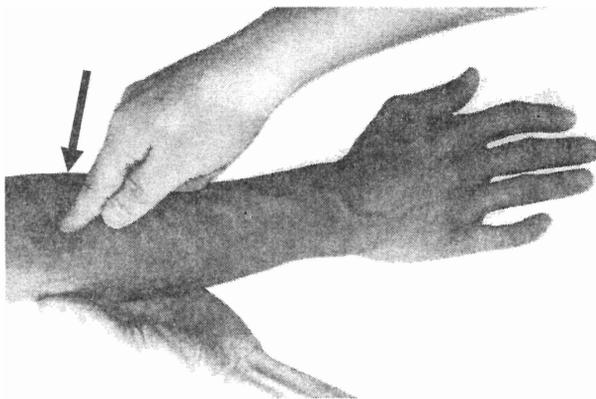
## 11. Метод «толчения – дробления» (Дао Фа).

**Техника:** другое название этого приема «толкание-ударение». Техника заключается в том, что после того, как палец достигает точки на определенной глубине, в этом месте палец слегка приподнимают, не отрывая его от поверхности кожи, и производят движение «толчения-дробления». Действие производится мягко и неспеша, но с ментальным намерением «разделить болевое место на части (кусочки)».

**Образ:** воробей клюет зерно, непрерывное погружение-проникновение, действовать пестом в ступе.

**Функциональное назначение:** применяется для активации Ци и продвижения крови по тканям тела, концентрация защитных сил на точке контакта терапии.

**Обратить внимание:** не допускать большой амплитуды движения, вращать и подкручивать палец следует слегка, не допуская больших поворотов. Также не следует применять долго в одной точке контакта, т.к. у пациента создается впечатление «образования вмятины или отверстия» в месте воздействия. Метод толчения и метод вибрации аналогичны во многом между собой и представляют собой различные разновидности колебательных движений. При этом метод вибрации переносится легче и приятнее. Данный метод считается «твердым и активным», поэтому находит применение в сочетании с другими методами-приемами (техниками).



## 12. Метод «стрельбы – постукивания» (Дань Фа).

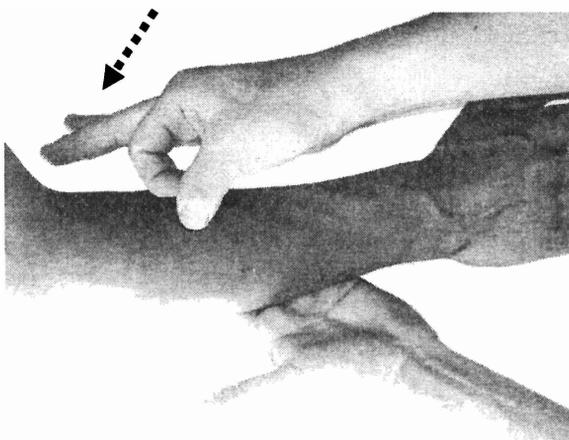
**Техника:** на установленный в точке (месте) терапии палец другой рукой совершаются постреливающие и постукивающие движения (щелчки). Постукивание может производиться как по мягким тканям пальца, так и по твердым. Рассмотрим 3 варианта постукивания:

- по ногтевой фаланге пальца;
- по средней фаланге;
- по основанию пальца.

**Образ:** стрелять вишневыми косточками, прыжок кузнечика, детская игра – щелчки.

**Функциональное назначение:** пробуждение Ци в точке контакта, притягивание Ци под палец, приводит поток Ци в движение. Удержание Ци в месте приложения контакта. Усиление восполнения (тонизация) или послабления (седатация) Ци в организме. Обычно эту технику применяют для гармонизации (выравнивания) потока Ци по Инь-Ян энергиям.

**Обратить внимание:** нельзя «стрелять» сильно и больно, жестко, без концентрации внимания – это стимулирует уход меридиональной Ци в сторону. Допускается легкое и мягкое «постукивание и постреливание» по пальцу в точке контакта.



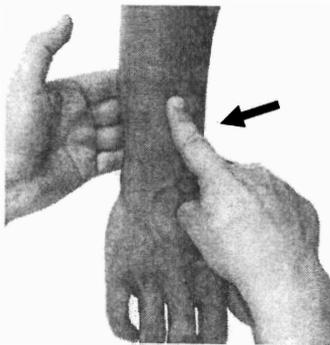
### 13. Метод «силового напряжения» (Ну Фа).

**Техника:** эту технику применяют на основе феномена «присутствия потока Ци в точке (пальце) контакта». Роль данного феномена аналогична методу нажатия (Циэ фа). Воздействие оказывается мысленно, нежели физически. В процессе терапии возможно применение всех пальцев кисти (и на обеих руках). Пальцы при этом ставятся под углом к горизонтальной линии расположения пациента. Мысленно проводите через свой палец импульс-линию посредством направленного взгляда и направляете линию-импульс по ходу (длины) меридиана. Палец ставится перед местом терапии.

**Образ:** мысленное рисование линии, луч света, линия света.

**Функциональное назначение:** продвижение и направление Ци, метод может стимулировать распространение Ци вдоль основного меридиана и погружение, т.е. «ощущение пальца» будет проникать в определенном направлении. Доведение Ци до «больного места», для этого нужно, чтобы поставленный палец был в контакте с кожей. Нажимать-надавливать (слегка закручивая палец) следует мягко, чтобы Ци не ушла из точки контакта, а прямо дошла до нужного места.

**Обратить внимание:** палец (пальцы) ставятся перед нужным местом, правильные манипуляции пальцем доведут поток Ци до точки терапии. Палец должен быть направлен строго по ходу меридиана. После поднятия и появления Ци в точке контакта не следует резко менять направление «острия пальца».



#### 14. Метод «кружения» (Пань Фа).

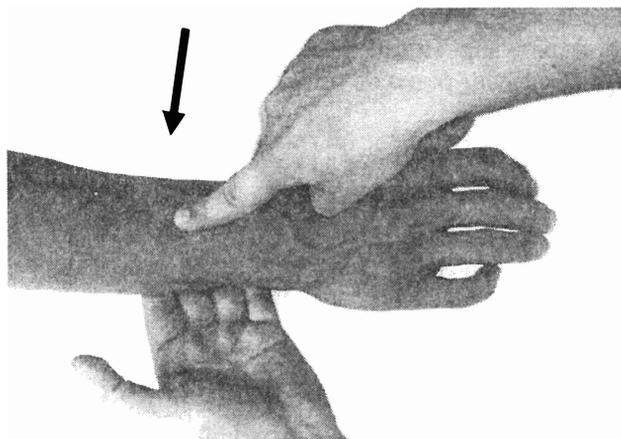
**Техника:** прежде всего, требуется провидение пальца в глубину тела. После того, как будет получено ощущение Ци под пальцем, следует поднять ее на поверхность (под кожу). Палец расположить под углом 45 град. и только тогда можно начать технику «кружения» в точке. Угол кружения может находиться в пределах 180–360 град. Допускается подкручивание пальца во время кружения. Вращение влево и вправо должно быть одинаковым и равномерным по числу витков (оборотов).

**Образ:** круги на воде, вращение волчка.

**Функциональное назначение:** гармонизация Ци – регуляция, упорядочивание потока энергии в меридиане. Сочетание активации и рассеивания (подкручивание и поворачивание) выводит в основном патогенную энергию холода и жара (тепла).

Иногда применяется при болях в животе.

**Обратить внимание:** на наличие хорошего мышечного слоя у пациента, т.к. должна быть достаточная глубина для проникновения пальца в ткани тела. Во время кружения не следует применять силу, быстро вращать – что создает чувство дискомфорта в точке терапии. При атрофии мышц, повышенной напряженности тела – метод кружения не рекомендуется.



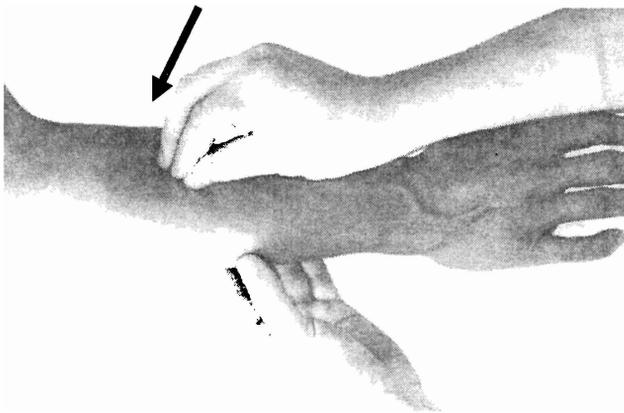
### 15. Метод «подъема энергии» (Ти Фа).

**Техника:** это метод выведения, вставление пальцев образует основу укрепления различных видов и методов китайского массажа. Образно говоря, когда палец «медленно поднимается и вытягивается», то Ци как бы «вытягивается» из тела и приходит в точку, что и составляет технику «подъема». После погружения пальца на глубину и реализации феномена подхода Ци под палец, производится мягкое поднятие пальца на поверхностный уровень кожи. Вы как бы поднимаете и извлекаете Ци на поверхность, при этом полностью концентрируясь на точке контакта. Обычно сочетают с дыханием пациента, на один вдох 2-3 подъема, можно на один подъем – один вдох.

**Образ:** поднятие воды из колодца, водяной насос, воздушные пузыри поднимаются на поверхность воды.

**Функциональное назначение:** приток Ци путем подъемных манипуляций. Техника способствует выведению патогенных факторов, поскольку Ци, следуя за пальцем, поднимается из глубокого слоя на поверхность кожи. Сочетание приемов послабления и укрепления представляет функциональную базу для более сложных техник искусства массажа и чжэнь цзю.

**Обратить внимание:** все манипуляции производятся мягко и медленно, без спешки и резких движений.



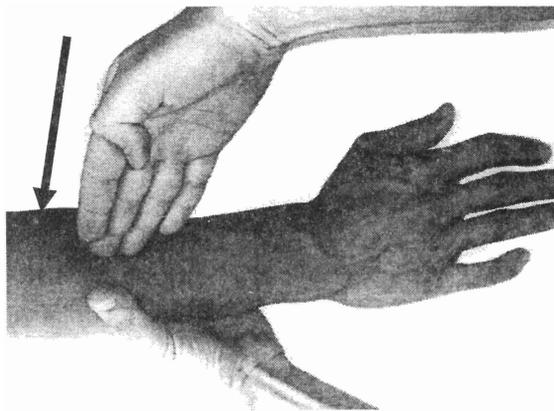
## 16. Метод «подтягивания и добавления» (Тянь Фа).

**Техника:** мягко погрузить палец с уровня поверхности кожи (Небо) до уровня (возле) кости (Земля). Вращая палец вверх до среднего уровня (Человек) – мышц и сухожилий. На вдохе пациента – «втянуть Ци под палец и уплотнить ее» – оставить на выдохе. Метод во многом схож с методом Ань фа (поднятия-нажатия), в котором участвуют две руки. В этом методе участвует только один палец руки.

**Образ:** подъем воды на поверхность, чтобы полить почву.

**Функциональное назначение:** активизация и стимуляция потока энергии в меридиане. Содействие Ци и направление ее к больному месту или к точке контакта. Концентрация внимания на точке контакта с целью восполнения Ци и крови на данном участке тела.

**Обратить внимание:** во время выполнения техники необходимо определить меру (дозировку усилий) воздействия, основываясь на реальной толщине мышечного слоя в точке терапии (контакта), а также убедиться в том, движется ли поток Ци или нет к точке контакта, сколько надо добавить Ци, сколько использовать точек для восполнения Ци и т.п.



## Глава 4

### 4.1. СХЕМА СУСТАВНОГО МАССАЖА. ОБЩАЯ СХЕМА

#### 1. Положение на животе.

А. Поглаживание головы, шеи и спины – 5–10 мин. «Открытие, выравнивание и настройка полюсов» тела. Голова – «северный полюс» (пациент лежит головой на Север), поясница – «южный полюс». Открытие «Северной заставы» – точки Я мэнь (врата тишины), являющейся «главной точкой» в расслаблении тела.

Б. Диагностика (поиск) болевых мест 3–5 мин. в области: головы, спины и поясницы. Это первый уровень диагностики, в которой используется прием «шаг муравья».

В. «Открытие 12-ти застав» – суставов верхних и нижних конечностей. Приемы: «белый шелк» (7–9 движений), «10 пальцев, вращающиеся жернова, прыжок тигра» и др.

Время выполнения: 15–25 мин. Вращение проводится как по ходу часовой, так и против хода часовой стрелки.

#### 2. Положение на спине.

Г. Дополнительная проработка «12-ти застав». Растяжение («раздвижение и проработка суставов») верхних и нижних конечностей. Время – 5–10 мин.

#### 3. Положение на животе.

Д. Открытие и диагностика поясницы. Открытие «Южной заставы» – точки Мин мэнь (врата света) – «главной точки опоры организма». Диагностика заключается в поиске болезненных мест на спине и на пояснице (прием «10 пальцев или бегающий муравей») с предварительным проглаживанием вдоль спины и позвоночника 5–8 мин. Это второй уровень диагностики.

Е. Завершение сеанса. Энергетическое выравнивание организма – проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до стоп и обратно (3–7 раз). Заканчивая на стопах. Время – 3–5 мин.

Общее время проведения суставного массажа (на все тело) может составить 20–60 мин. С каждым последующим сеансом его время будет уменьшаться и постепенно дойдет до минимального значения. Все движения (приемы) в массаже проводятся мягко и без применения силы.

## ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА НА ЖИВОТЕ

**А. Массаж головы: затылок и вся тыльная поверхность шеи – «Северной заставы» (точка Я мэнь).**

1. Поглаживание головы и спины сверху – вниз (рис. 1) на всю длину тела до пяток (7–9 раз). Форма рук – открытая внутренняя поверхность ладони. При положении рук пациента впереди, глажение начинается с поверхности пальцев рук (рис. 1).

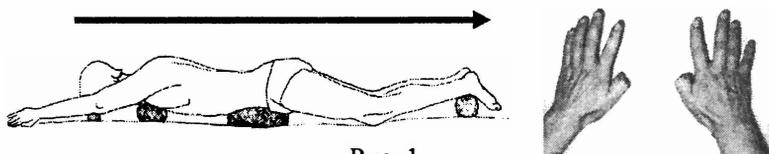


Рис. 1.

2. Прием «вращающиеся жернова» (на затылке). Вращательное движение производится «от себя в стороны» (2–5 мин.). Затем проглаживание ладонями от макушки до поясницы 3–5 раз сверху – вниз (рис 2).

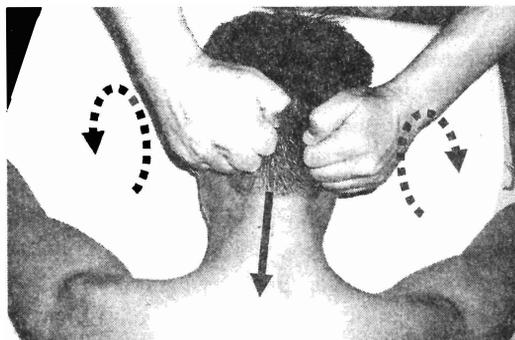


Рис. 2.

Рис. 3. Три линии движений по три варианта-приема «шаг муравья» с прохождением верхней части спины (до нижнего угла лопаток).



Рис. 3.

Далее, легкое поглаживание по всей длине спины ладонями (или кончиками пальцев) сверху вниз – 3–5 раз (рис. 4 и 4 а).

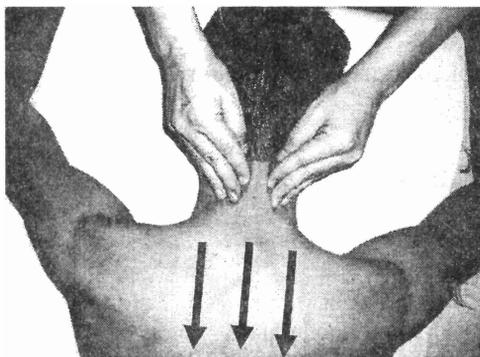


Рис. 4.

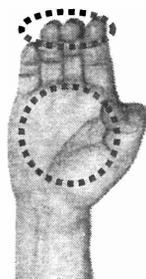


Рис. 4 а.

Поглаживание ладонями и кончиками пальцев по спине проводится по 3 (5) линиям:

- вдоль позвоночного столба и 2-х параллельных линий (первой ветки меридиана мочевого пузыря, слева и справа);
- вдоль позвоночного столба и 2-х параллельных линий (второй ветки меридиана мочевого пузыря, слева и справа);
- вдоль позвоночного столба и 4-х параллельных линий (первой и второй веток меридиана мочевого пузыря).

Ход основных массажных движений на спине.

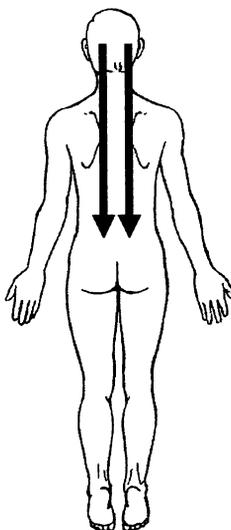


Рис. 5. Положение на животе, вид сверху.

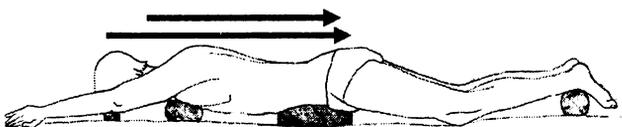


Рис. 6. Вид тела в профиль.

**Примечание.**

Две стрелки обозначают одновременное положение двух рук-ладоней (рис. 5).

На рис. 6 длинная стрелка обозначает ведущую (правую у правой руки) руку терапевта, короткая – левую руку.

**Б. Диагностика и поиск болевых мест 3–5 мин. в области: головы, спины и поясницы.**

Во время проведения диагностики (поиска) болевых мест задней части туловища (от затылка до крестца) используют легкое и среднее надавливание на кожу пациента (рис. 6).

При «поиске проблемных мест» (напряженных мышц спины) вы постоянно проводите сравнение тактильных ощущений в своих руках между левой и правой частями спины пациента.

Все проблемные места имеют явно выраженную напряженную структуру и поэтому легко поддаются «вычислению» – диагностике. «Убирание и выравнивание» проблемных мест производится в мягко скользящем режиме движений пальцев.

**Формы руки для диагностики поясницы.**



Слегка собранные вместе кончики 5-ти пальцев.

**«Клюв журавля».**



**«Открытая ладонь».**

Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики).



**«Клешня краба».**

Собранные кончики 2-х пальцев. Используется самая малая форма хвата.



**«Лапа тигра».**

Раздвинутые пальцы рук.



**«Укус змеи».**

Узкий хват пальцами рук. Используется самая малая форма хвата.

Данные формы пальцев используются в диагностике для определения различных напряженных мест поверхности тела. Основная рабочая массажная поверхность пальцев – кончики.

Во время диагностики поверхности тела пациента ваши кончики пальцев проводят характерные для «поиска и сравнения» подвижные ощупывающие и перебирающие кожу движения. Подобные мягкие, спокойные и внимательные манипуляции (режим движения – «поиск и сравнение») пальцами могут проводиться практически по всей поверхности тела (рис. 7), за исключением мест скопления лимфатических сосудов.

Это: передние и боковые области шеи, подмышечные впадины, локтевые сгибы, область паха и подколенные впадины.

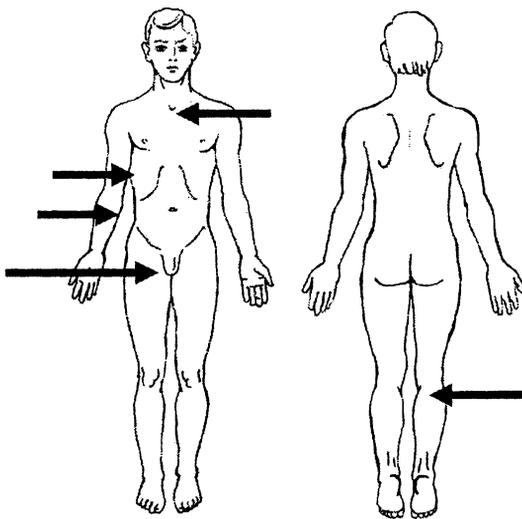


Рис. 7.

**В. «Открытие 12-ти застав тела». Основные приемы: «белый шелк, 10 пальцев и вращающиеся жернова».**

**1. «Открытие» лучезапястного сустава.** Сначала проводится поглаживание всей поверхности руки от плеча до пальцев рук. Затем используя приемы «10 пальцев и вращающиеся жернова» с захватом и вращением кистей, вы открываете запястный сустав. «Открытие» основано на мягкой работе пальцев рук.

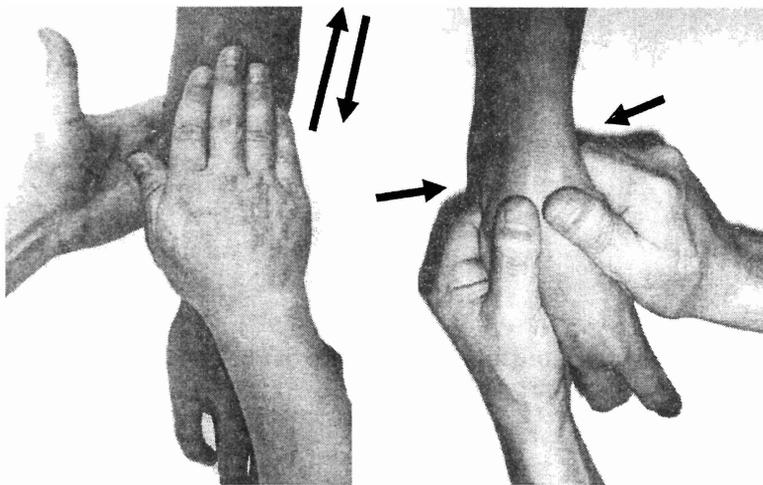


Рис. 8–9.

Поглаживание производится мягко с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 8). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко.

Прием «10 пальцев» способствует расслаблению лучезапястного сустава (рис. 9). Прием «вращающиеся жернова» способствует раздвижению и вытяжению сустава по 3-м осям одновременно (рис.10–11). Пальцы терапевта должны плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частей тела) пациента. Направление большинства массажных движений – в обе стороны (дренаж). Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные.

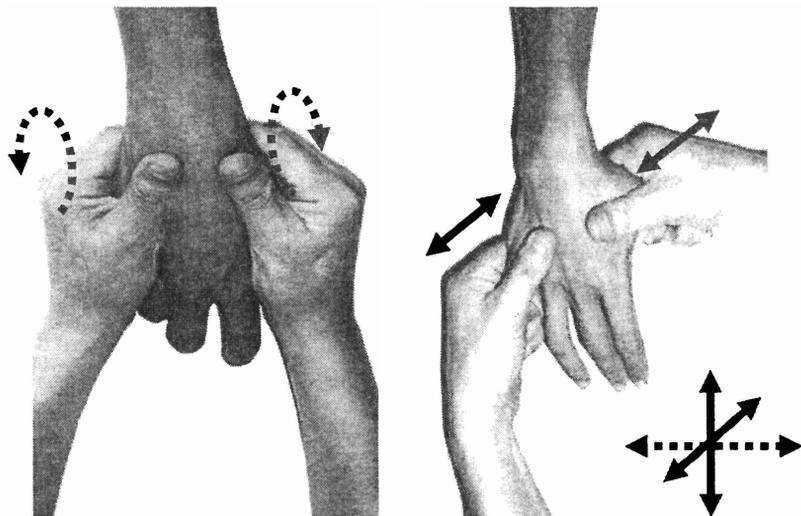


Рис. 10–11.

**Мягкое «раздвижение и вытягивание» запястного сустава.**

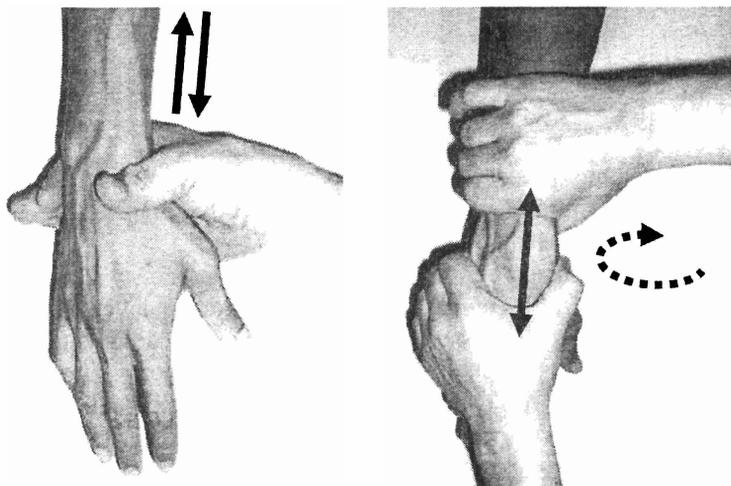


Рис 12–13.

Одновременное «вытяжение и скручивание» локтевого и запястного суставов. С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс» (рис. 14).

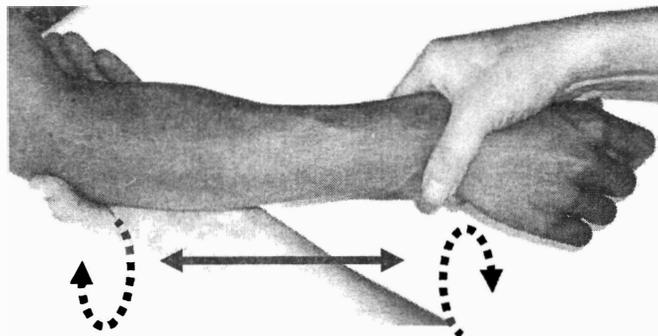


Рис. 14.

Одновременное «скручивание (малые витки вращения) и вытяжение» запястного сустава. С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс» (рис. 15–16).

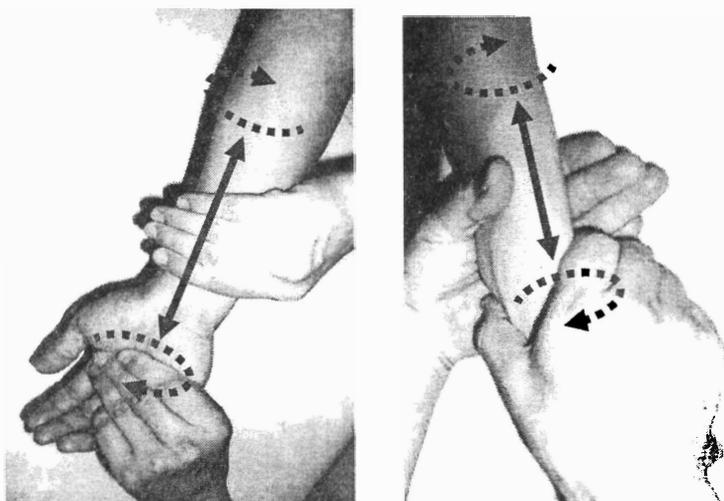


Рис. 15–16 (рука расположена вдоль тела, ладонью вверх).

**2. Мягкое «открытие» локтевого сустава.** Используются следующие приемы: «белый шелк» (рис. 17), «перетирание в ступе» (рис. 18), «тигр прыгает с утеса, полет красного феникса» (рис. 19-20), «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 21).

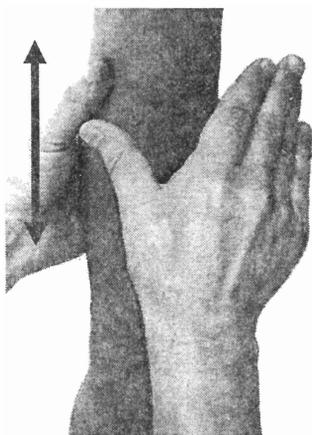


Рис. 17.

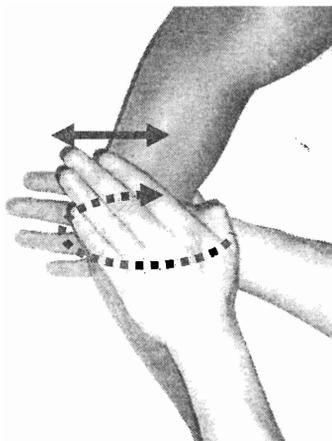


Рис. 18.

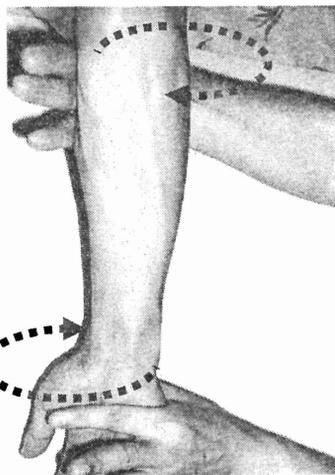
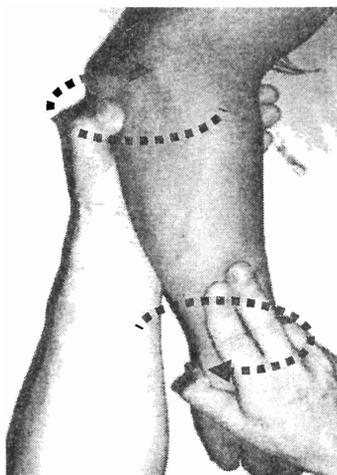


Рис. 19–20 (рука расположена вдоль тела, ладонью вверх).

Прием «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 21), здесь захват локтя производится мягко (нежно), выше и ниже локтевого сустава. Пальцы терапевта при этом плотно прижаты всей их плоской поверхностью к руке пациента. Вонзание (втыкание) пальцев рук (в области локтя) при захвате неприемлемо, что может вызвать дискомфортные ощущения. Во время выполнения массажных приемов, каждая рука совершает небольшие смещения (по амплитуде) относительно места захвата, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

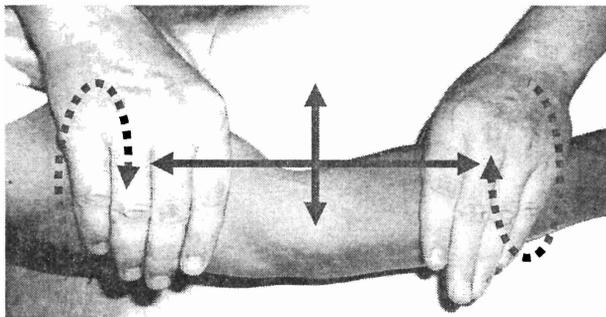


Рис. 21. Массажные движения проводятся «на весу».

Плавное и мягкое «вытягивание локтевого и запястного суставов в длину» с небольшим смещением (т.е. с малыми углами вращения) суставов относительно друг друга (рис. 22).

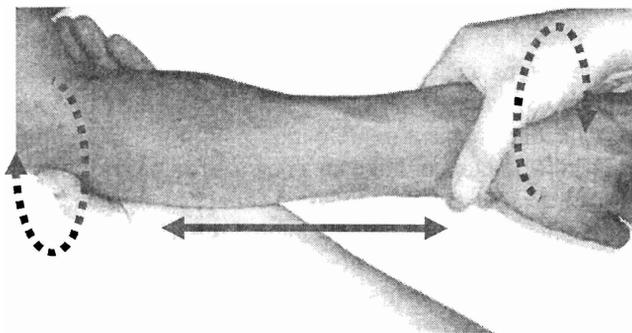


Рис. 22. Движение может проводиться на весу с «точкой опоры на руки терапевта».

**3. Мягкое «открытие» сустава плеча.** Перед «открытием» сустава сначала выполняют проглаживание по всей длине руки, от лопатки до кончиков пальцев («белый шелк»). Далее, проводят прием «кольцо из 10-ти пальцев» с мягким захватом сустава плеча (рис. 23–24). Основные движения: мягкое (плюс медленное) поднятие, вращение (по ходу и против хода часовой стрелки) и легкое плавное вытягивание сустава на себя.

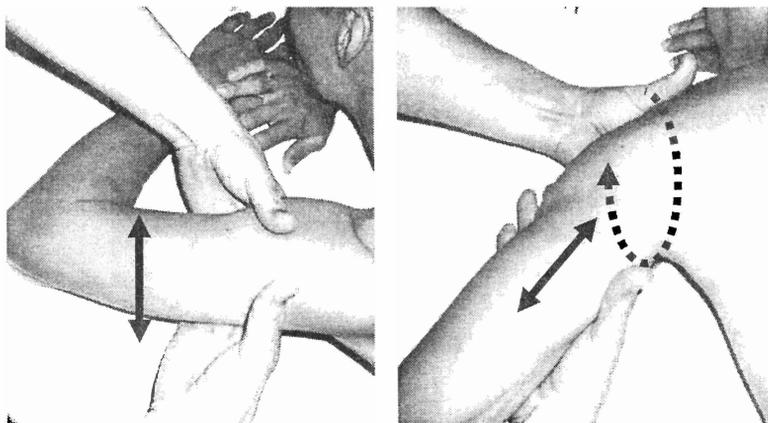


Рис. 23–24.

Для оптимизации процесса «открытия» плечевого сустава можно использовать движение «три движения в одном». Здесь происходят одновременные (и медленные) массажные манипуляции в 3-х суставах руки одновременно. Захват руки в этом случае производится за запястный и локтевой суставы одновременно (рис. 25). Вращения (малые углы) производятся по ходу и против хода часовой стрелки. Ведущей рукой во вращении является рука удерживающая локоть, за счет этой руки и происходит «открытие сустава плеча». Рука на запястье помогает и корректирует направление движения ведущей руки.

**ПОМНИТЕ!** Движения обеих ваших рук должны быть всегда мягкими, медленными, плавными и внимательными.

*Не допускайте применения силы, резкости и быстроты в своих движениях и манипуляциях, чтобы не повредить суставы, кости (рук, ног) и другие сочленения тела пациента.*

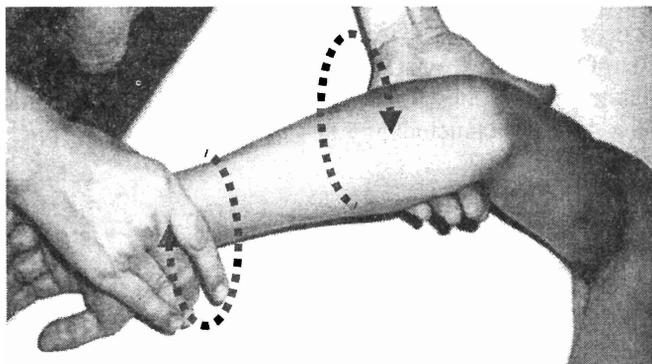


Рис. 25.

В другом варианте – это совместный захват локтя и плеча, где захват руки производится за локоть и плечевой сустав (рис. 26).

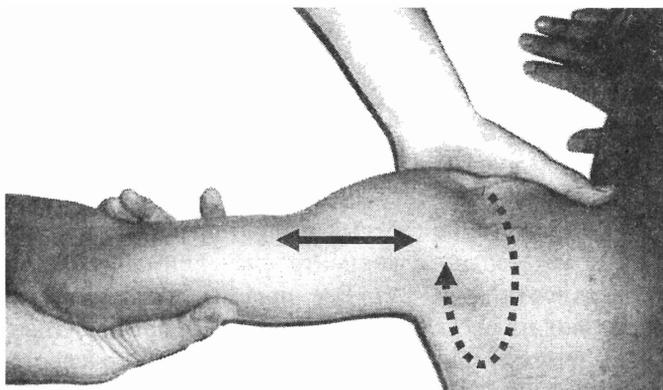


Рис. 26.

*Инструкции и рекомендации к захвату (манипуляция «два в одном») аналогичны предыдущему случаю.*

**4. Мягкое «открытие голеностопного сустава».** Сначала проводится поглаживание всей задней поверхности ноги от бедра до пальцев стопы (рис. 27). Затем используются приемы «10

пальцев и вращающиеся жернова» с захватом и вращением стопы для расслабления (открытия) голеностопного сустава (рис. 30). «Открытие» основано на мягкой и точной работе 10-ти пальцев рук. Приемы для расслабления подъема стопы: «белый шелк» и «10 пальцев» (форма – «клюв журавля») – рис. 27–28.

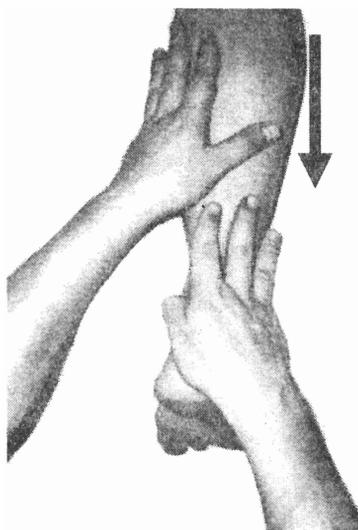


Рис. 27.

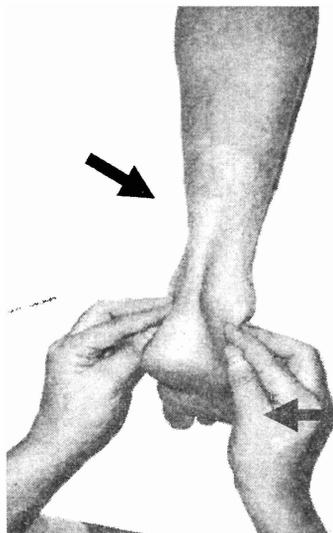


Рис. 28.

Поглаживание («белый шелк») производится мягко, плавно и еле касательно с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 27). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко. Прием «10 пальцев» (или «черепаха роет землю») способствует расслаблению голеностопного сустава (рис. 28).

Прием «вращающиеся жернова» (рис. 29–30) способствует раздвижению и вытяжению голеностопного сустава. Вращение производится в голеностопном суставе рукой, удерживающей пятку (по ходу и против часовой стрелки). Вторая рука, находясь в состоянии захвата (за лодыжку), помогает ведущей руке, подстраивается (слегка вращаясь) под ее вращение.

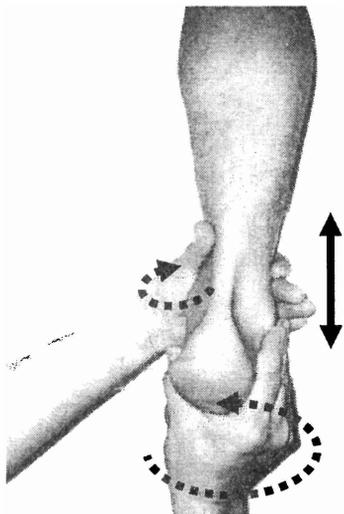


Рис. 29.

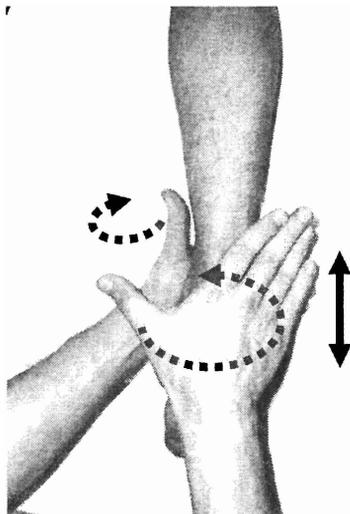


Рис. 30.

Пальцы терапевта должны плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частей тела) пациента. Направление большинства массажных движений проводится в обе стороны (дренаж).

Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные, чтобы у пациента не возникло дискомфортных ощущений.

Рис. 31–32. – Изображает массажный прием «перетирание в ступке». Назначение этого движения на стопе – дополнительное расслабление и разблокирование от остаточных напряжений голеностопного сустава. Кроме выше перечисленного, здесь также показано совместное применение 2-х вышеуказанных приемов («перетирание и вращение»). С целью полного расслабления суставов (сухожилий) нижних конечностей.

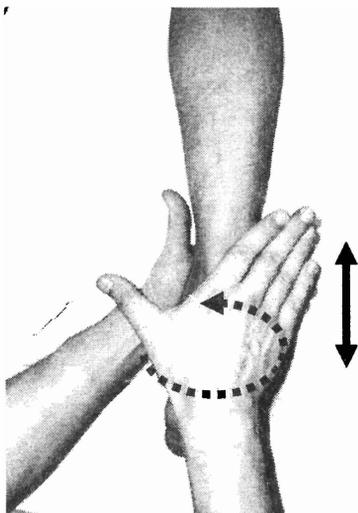


Рис. 31.

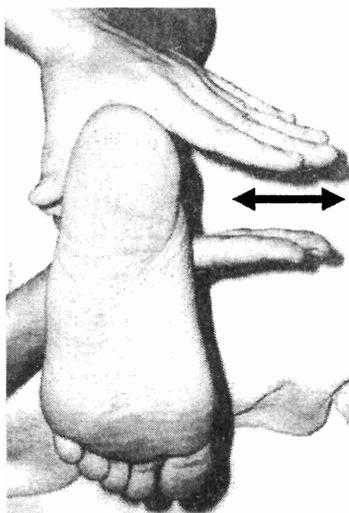


Рис. 32.

Далее, проводятся мягкие поглаживающие движения сверху вниз по направлению к пятке (рис. 33).

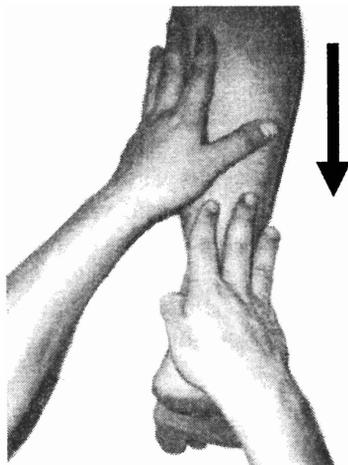


Рис. 33.

После глажения следуют прием «вытяжение в длину», это движения с различными захватами за пятку, за пальцы стопы и др. варианты захватов (рис. 34–37).

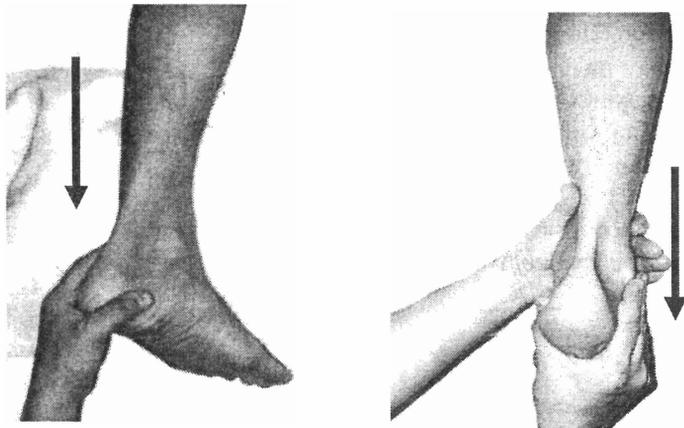


Рис. 34–35.

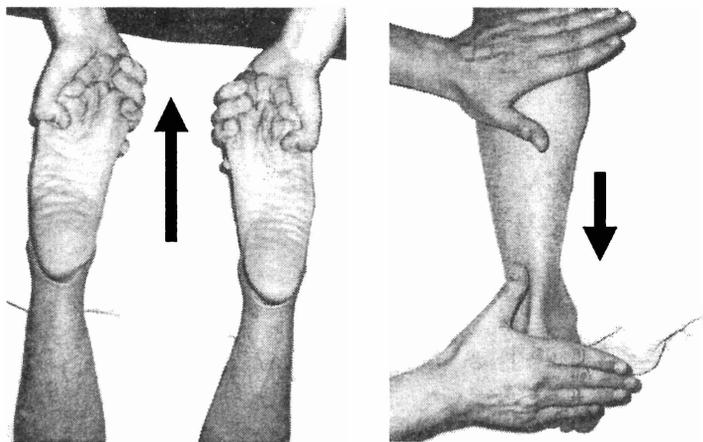


Рис. 36–37.

Движения «вытяжения и глажения» можно мягко совмещать между собой и делать их одновременно.

### Расслабление ахиллесова сухожилия

Прием «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 38), здесь захват пятки и верхней части ахиллова сухожилия производится мягко и плотно. Положение ваших пальцев рук при захвате напоминает форму пальцев – «укус змеи» (рис. 38). Во время выполнения массажных приемов, каждая рука совершает небольшие смещения (по амплитуде) относительно места захвата, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

Рис. 39. показывает прием «перетирание в ступке», что также способствует расслаблению всех сухожилий стопы, подъема стопы и голеностопного сустава в целом.

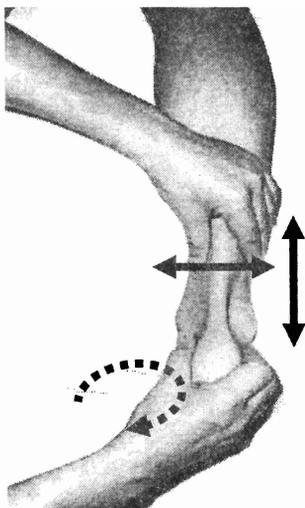


Рис. 38.

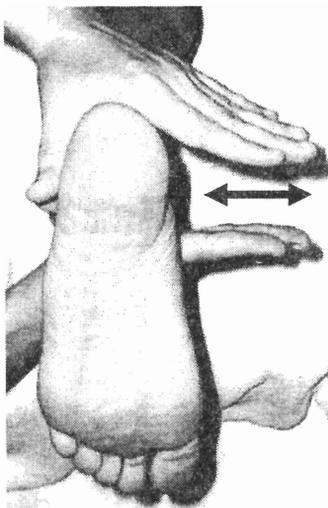


Рис. 39.

#### Примечание.

Все массажные манипуляции, применяемые для «расслабления суставов ног», действуют совместно. И оказывают влияние на все три сустава нижних конечностей в одномоментном режиме.

### Мягкое «открытие» коленного сустава

Перед «открытием сустава» сначала выполняют проглаживание по всей длине ноги. Глажение ног начинается с ягодичной складки и проводится до пяточной кости. При этом используется массажный прием «белый шелк». Основные движения: мягкое, плавное и медленное поднятие, вращение (по ходу и против хода часовой стрелки) и легко плавное вытягивание сустава на себя, с обязательным вниманием и наблюдением за состоянием положения коленной чашечки на массажном столе. Это положение должно быть удобным и максимально комфортным для пациента.

Серия движений по «открытию» сустава начинается с приема глажения, который проводится по всей длине ноги. Далее, проводим мягкую вибрацию (шевеление, «болтание») коленного сустава и голени (рис. 40). Вытягивание за пятку с одновременной вибрацией (рис. 41).

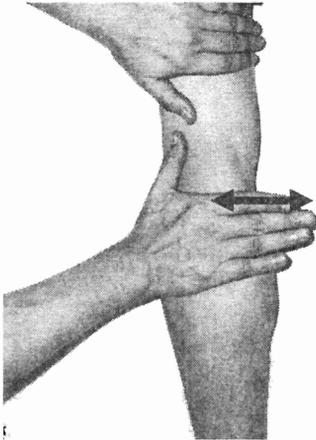


Рис. 40.

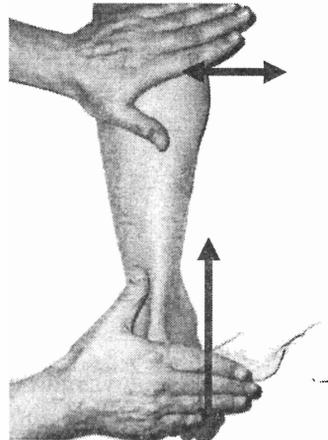


Рис. 41.

По завершению подготовительных действий мягко проводятся следующие приемы: Прием «вращающиеся жернова» (рис. 42). С «плотно-мягким прижатием» ладоней к задней и боковым поверхностям области подколенной впадины. Далее, начинают совершать мягкие вращательные (слегка перетирающие) движе-

ния в «массе ноги» (за счет «плотного прижатия ладоней»). Совместно с этим движением ваши руки работают и в «слабо тянущем режиме ноги на себя, чтобы слегка вытянуть этот сустав на себя». Прием «перетирание в ступке» (рис. 43). Правой рукой вы удерживаете на ладони ногу пациента.левой рукой мягко совершаете «колебательные (перетирающие) движения в горизонтальной плоскости, как бы «отделяя бедро от голени» – тем самым достигается «вытяжение сустава в длину». Ваша правая рука также может совершать малые вращательные, поступательные и тянущие движения, «помогая» левой руке.

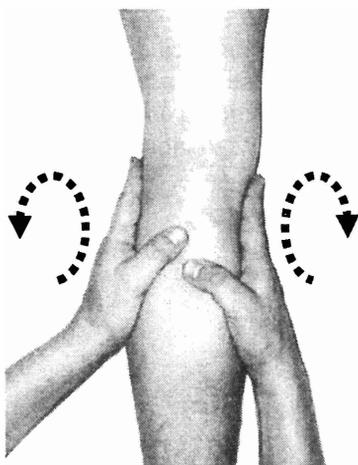


Рис. 42.

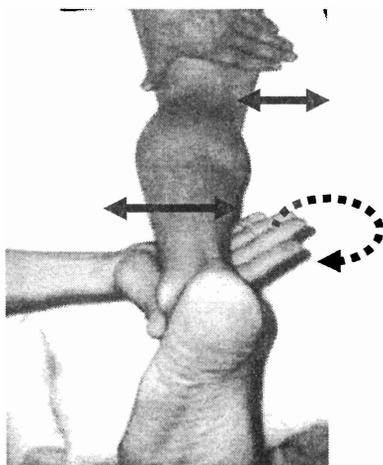


Рис. 43.

**Примечание.**

Все массажные манипуляции с суставом колена по его «открытию» производятся очень внимательно и осторожно, ввиду его особой важности при ходьбе.

### Приемы по «открытию и расслаблению» тазобедренного сустава

Перед «открытием сустава» сначала выполняют проглаживание по всей длине ноги, от ягодицы до кончиков пальцев ноги («белый шелк»). Далее проводят осторожные и постепенные вытягивающие движения с мягкими захватами за пятки или за голеностопный сустав (рис. 44–45). Назначение этих упражнений – это совместное (одновременное) вытягивание 3-х суставов ноги (от центра к периферии). Параллельно, здесь же можно проводить и другие массажные движения: болтание, валяние, шевеление, натяжение, вибрацию и т.д. Данный арсенал движений способствует мягкому «открытию и расслаблению» тазобедренного сустава. Основные движения: мягкое (медленное) поднимание, «вращение за пятки» (по ходу и против хода часовой стрелки), легкое и плавное вытягивание голеностопного сустава на себя. Сдвиги и смещения стоп (за пятку) по 3-м плоскостям должны проводиться только с малой амплитудой движения.

#### Примеры парного вытягивания стоп.

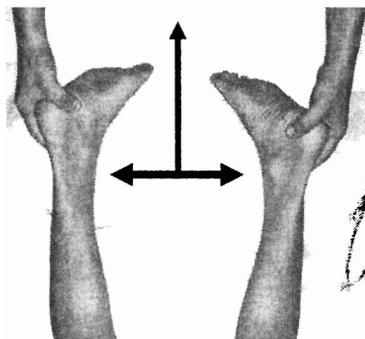


Рис. 44.

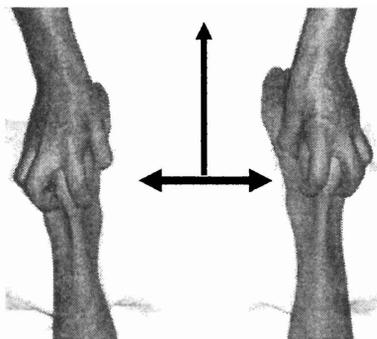


Рис. 45.

Здесь исп. различные формы «тянущих» захватов (см. гл. 3.1): форма дракона (44), тигра (45), обезьяны (46), орла (47).

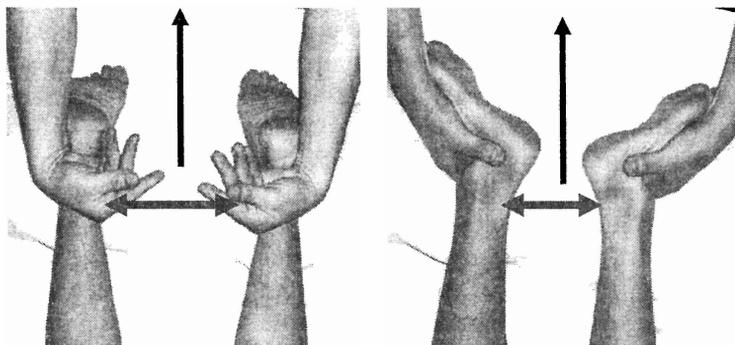


Рис. 46.

Рис. 47.

Тянущие движения малой амплитуды за ноги производятся сл. образом: сначала мягко 5–7 раз тяните за обе ноги одновременно, затем 5 раз левую, потом 5 раз правую ногу. По завершении – 5–7 раз за обе ноги вместе. Параллельно с проведением тянущих движений допускается совместное применение слегка болтающих движений (слева – направо).

*Данные манипуляции следует осторожно и внимательно проводить у маленьких детей и пожилых людей (старше 50 лет), т.к. у этой группы пациентов физиологическое состояние тазобедренного сустава очень чувствительно и подвижно.*

### **«Движение» бедра и голени, с целью «тройного расслабления» суставов ноги**

В этом движении используется одновременное «плотное наложение плоскости ладоней» на поверхности бедра и икроножных мышц (рис. 49). Далее производятся «слегка раскачивающие» движения слева направо, которые при плавном и мягком исполнении приводят к глубокому расслаблению 3-х суставов ноги: тазобедренному, коленному и голеностопному.

Взгляд терапевта при этих манипуляциях направлен на осн. внимание тазобедренного сустава (его «форму колыхания и бол-

тания»). Движения двух рук могут производиться и в противоположных направлениях (рис. 48). Один захват рукой может производиться и за пятку, обеспечивая немного большую амплитуду движения.

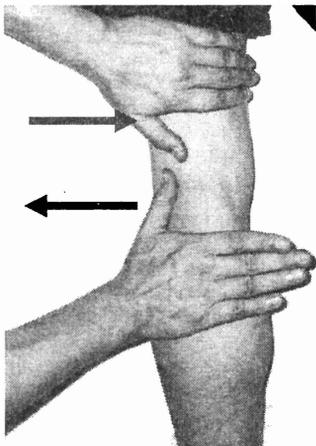


Рис. 48. «Перетирание».

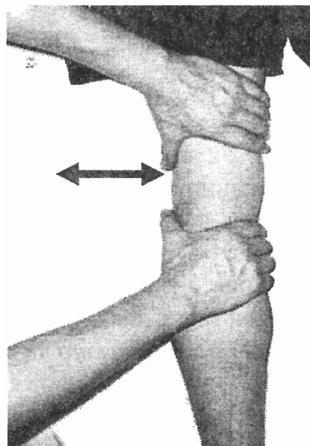


Рис. 49. Сотрясение.

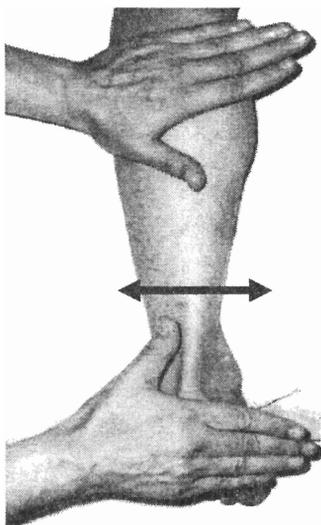


Рис. 50. Вибрация.

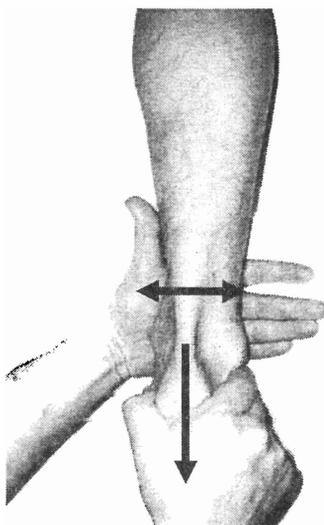


Рис. 51. Вытягивание.

Схема одномоментного расслабления 3-х суставов ноги.

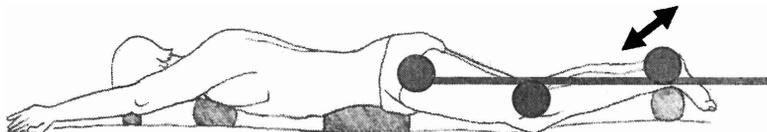


Рис. 52.

На рис. 52 показана схема «расслабления трех суставов в одном движении», захват выполнен по форме «лапа тигра» (рис. 53), с целью достижения «максимальной плотности захвата». Захват выполняется мягко и с полным комфортом для пациента. «Расслабление 3-х суставов» можно проводить как в захвате за две ноги, так и в захвате за одну. «Расслабление 3-х суставов в одном движении» показано на рис. 48–53.

На рис. 54. показано движение «шевеление и перетирание в ступе», голень находится под углом 90–100 град. ко всему телу. Данное массажное движение проводится только у молодых и физически крепких людей (мужчин), т.к. эти манипуляции имеют некоторую дискомфортную составляющую для пациентов (схема показана на рис. 55).

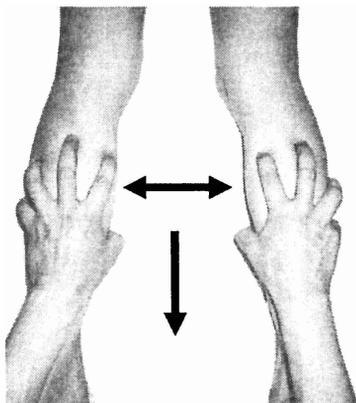


Рис. 53. Вибрация + тяга.



Рис. 54. 100 град.

Схема расположения голени «под углом» (см. рис. 54).

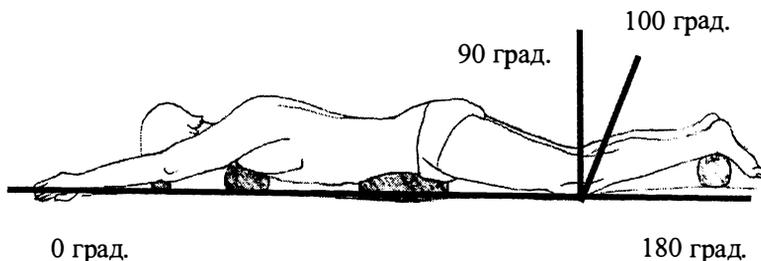


Рис. 55.

#### Пояснение.

На рис. 55 показана схема 3-х различных положений голени относительно массажного стола, под углами:

- 0 град.(горизонтальное положение ноги);
- 90 град. (под прямым углом к плоскости стола);
- более 90 град.(100–110 град).

В техниках Тай цзи Цигун массажа наиболее оптимальным считается положение голени – 90\100 град. Для «больших и тяжелых ног» – угол наклона голени составляет 95–100 град.

Амплитуды движений и манипуляций с суставами ноги в этом случае должны быть небольшими, внимательными и осторожными, во избежание причинения дискомфортных ощущений для пациента.

*Данный прием и манипуляции в суставах используют только по мере приобретения опыта (практических навыков) со стороны терапевта.*

## ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА НА СПИНЕ

Г. Дополнительная проработка «12-ти застав». Растяжение («раздвижение и проработка суставов») верхних и нижних конечностей. Время – 5–10 мин.



Рис. 56.

*Основные приемы: «белый шелк, 10 пальцев и вращающиеся жернова». Общее время: 3–5 мин.*

### 1. «Мягкое открытие» сустава запястья.

Сначала проводится поглаживание всей поверхности руки от плеча до пальцев рук. Затем используем приемы «10 пальцев и вращающиеся жернова» с захватом и вращением кистей, тем самым обеспечивая мягкое открытие сустава. «Открытие» основано на мягкой работе пальцев рук.

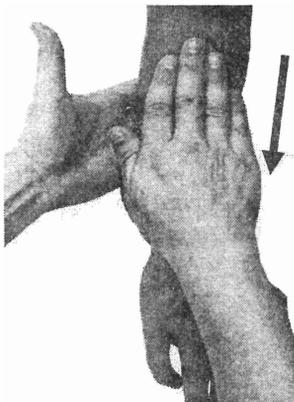


Рис. 57. Глажение.

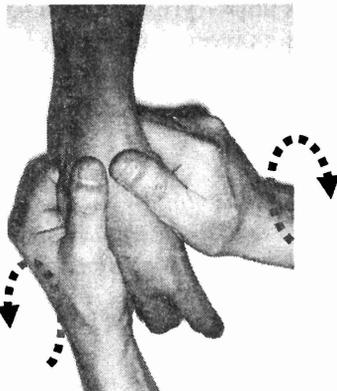


Рис. 58. Вращение («жернова»).

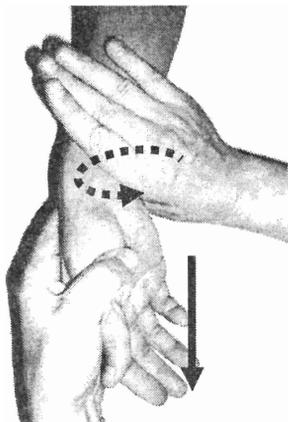


Рис. 59. Тяга и вращение.

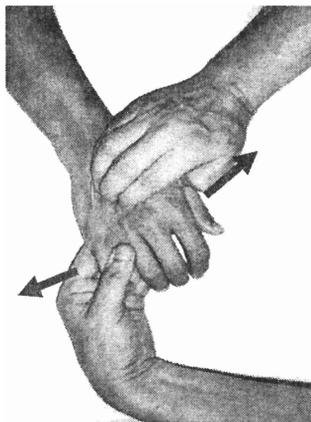


Рис. 60. Вытягивание пальцев.

Поглаживание производится мягко с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 57). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко. Прием «10 пальцев» способствует расслаблению лучезапястного сустава (рис. 58). Приемы «вращающиеся жернова и 10 пальцев» способствуют «раздвижению (открытию) и вытяжению сустава по 3-м осям» пространства одновременно (рис. 58–61).

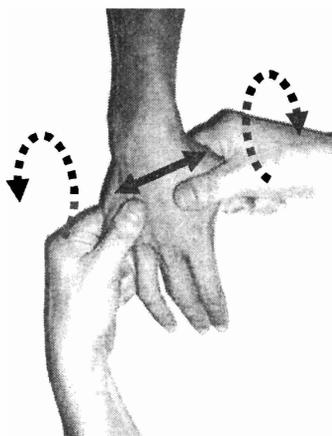
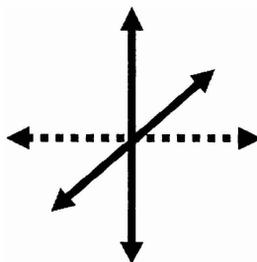


Рис. 61. Плавное растяжение в стороны.

«3 Оси пространства».



### Мягкое «раздвижение и вытягивание» сустава запястья

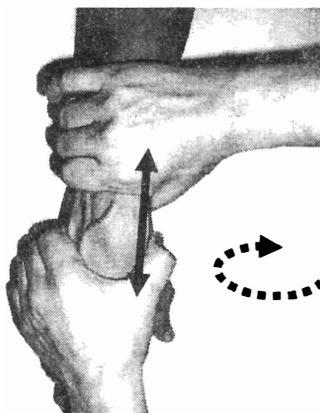
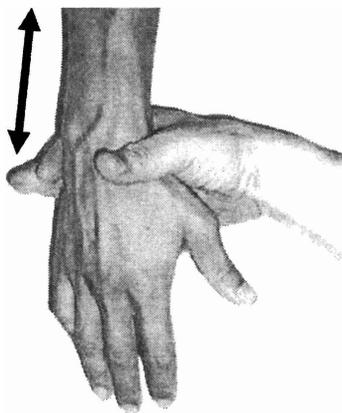


Рис. 62. Вытягивание вниз. Рис. 63. Вращение и вытяжка.

Совместное мягкое «открытие, вытягивание и скручивание» суставов: плеча, локтя и запястья. С использованием приемов: «прыжок тигра» и «полет красного феникса» (рис. 64).

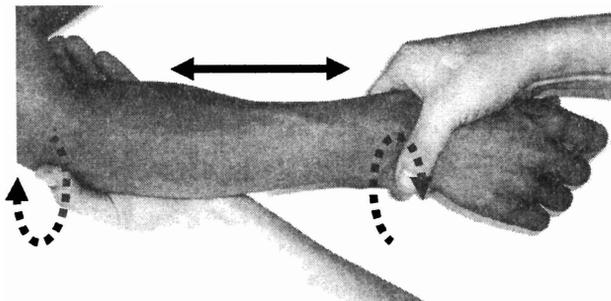


Рис. 64. Прием проводится «на весу» с точкой опоры на руки терапевта.

*Пальцы терапевта должны мягко и плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частью тела) пациента. Направление большинства массажных*

движений проводится в обе стороны. Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные.

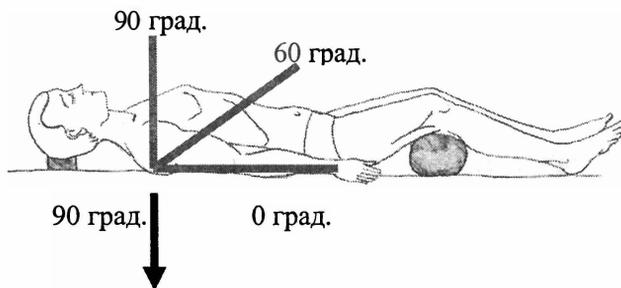


Рис. 65.

Угол подъема предплечья (локтя и плеча) не должен превышать 60 град., чтобы не создать дискомфортных ощущений в руке пациента. Допускается отведение всей руки в сторону, с целью дополнительного перпендикулярного вытяжения руки (захват за локоть и запястье) в плечевом суставе (рис. 65).

**Пример:** захват за локоть (рис. 66).

Положение руки берущей и держащей локоть пациента – плоскость ладони мягко и плотно облегает угол локтевой кости и прилегающие к ней области (локтевой нерв).

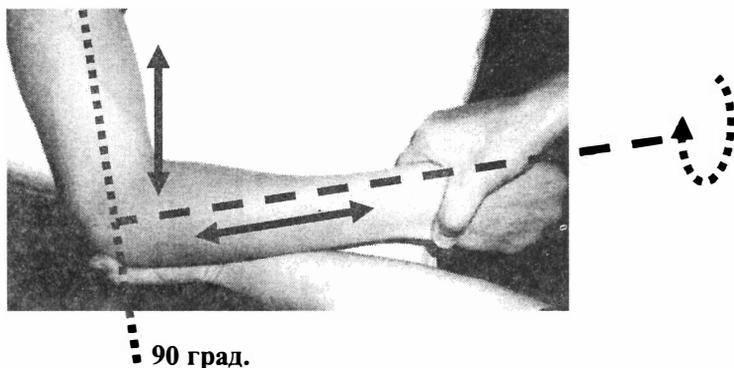


Рис. 66. Одновременное расслабление 3-х суставов руки.

2. «Мягкое открытие» голеностопного сустава. Прием «клюв журавля» (рис. 67) или «10 пальцев» (рис. 68) с захватом и вращением стопы, открытие суставов пальцев ног. Различные виды вращения стопы за пятку. 5–10 вращений по ходу часовой стрелки, и столько же против часовой стрелки.

**Различные виды «раздвигающих движений».**

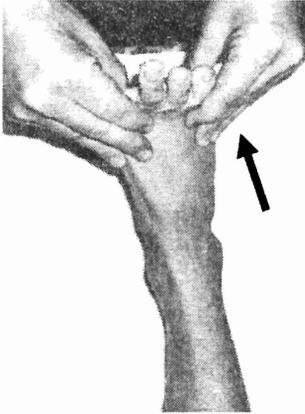


Рис. 67. Щипание.

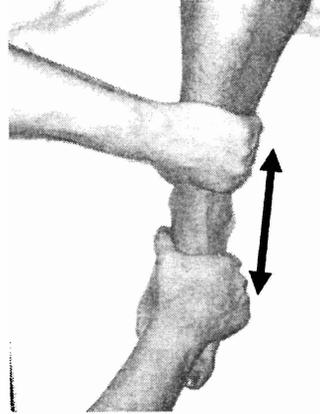


Рис. 68. Отделение.

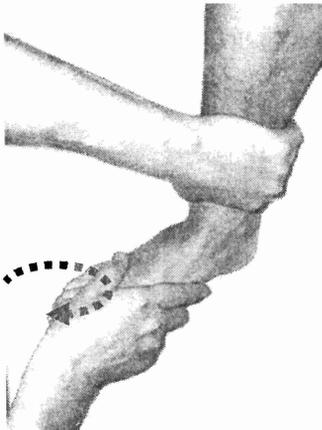


Рис. 69. Вращение.

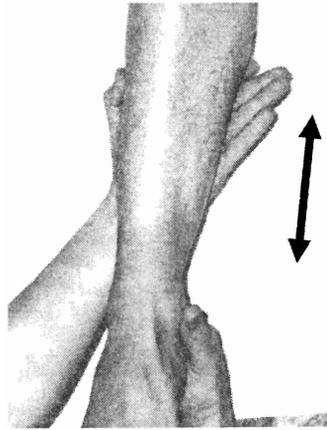


Рис. 70. Вытягивание.

**Примеры различных массажных движений по «открытию» голеностопного сустава (рис. 71–74).**

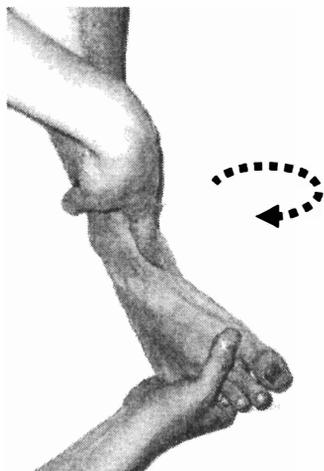


Рис. 71. Кручение.

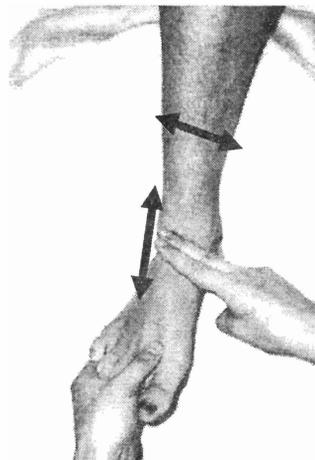


Рис. 72. Тяга + Пиление.

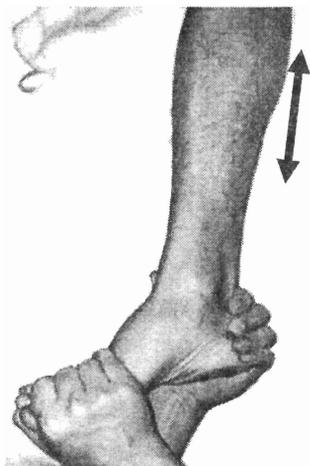


Рис. 73. Вытяжение.

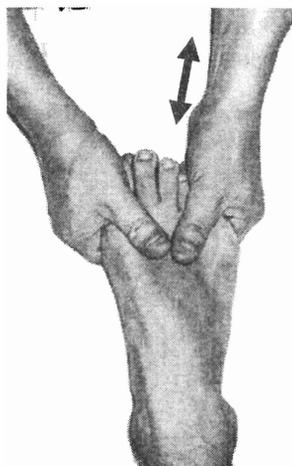


Рис. 74. Защипывание.

### Парное «открытие» суставов ног

Для «полного открытия» трех суставов ног используют различные парные движения на обеих ногах (рис. 75–76).

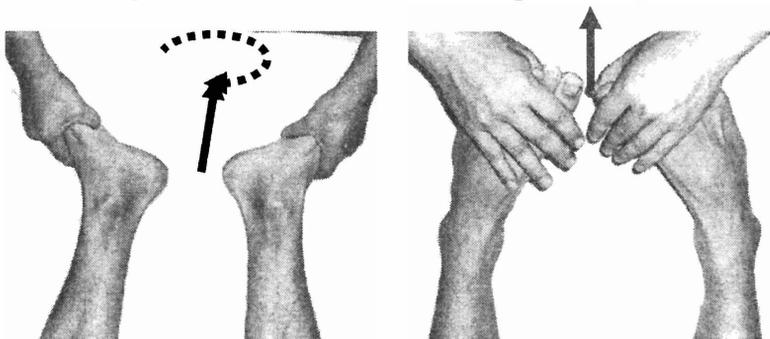


Рис. 75–76. Вращение и вытягивание за стопы.

### 3. «Мягкое и плавное открытие» коленного сустава.

Для его «открытия» используются сл. приемы: «перетирание в ступе и вращающиеся жернова» (рис. 77) плюс ощупывание тканей вокруг колена («шаг муравья, черепаха роет землю»). Проглаживание и фиксация коленной чашечки при различных вращательных движениях вокруг коленного сустава (рис. 78).

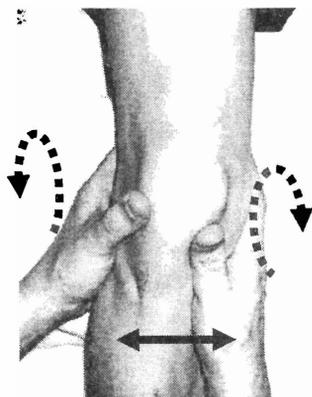


Рис. 77.

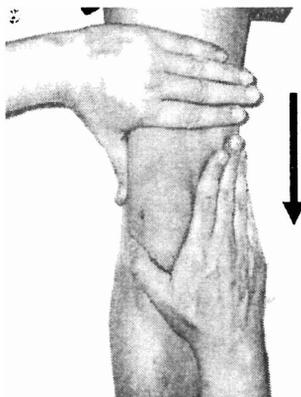


Рис. 78.

**4. «Мягкое и плавное открытие» тазобедренного сустава.** Используется прием «кольцо из 10-ти пальцев» (движение «болтание и вибрация»). Далее производится мягкое «вращение и поднятие» (захват за пятку) тазобедренного сустава. Осторожно применять у детей, взрослых женщин и у пожилых людей (старше 50 лет).

**Схема одновременного расслабления 3-х суставов.**



Рис. 79. Положение на спине.

На рис. 79 три сустава ноги находятся на одной прямой, при действии на один сустав, массажное действие благодаря функциональной цельности конечности оказывается и на остальные сочленения тела, включая поясницу и спину. Захват всегда выполняется мягко (плотно) и с полным комфортом для пациента. «Расслабление 3-х суставов» можно проводить как в захвате за две ноги, так и в захвате за одну стопу (рис. 80–81).

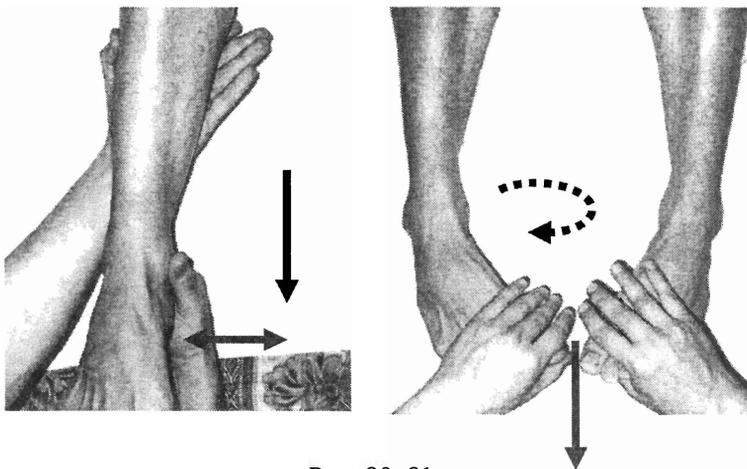


Рис. 80–81.

### Другие приемы одномоментного «открытия и расслабления» 3-х суставов ноги

Мягкое вытяжение всей ноги за пятку с малыми углами поворотов и скручивания.

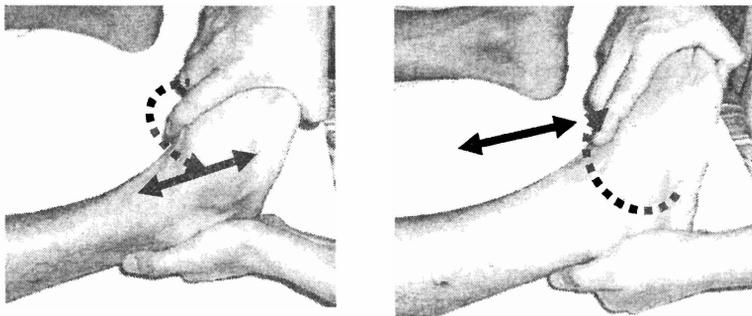


Рис. 82–83. Вытягивание со скручиванием в обе стороны.

Локальное воздействие на тазобедренный сустав с применением вытягивающих, вибрирующих, поднимающих и скручивающих движений с малыми углами вращения (рис. 84–85).

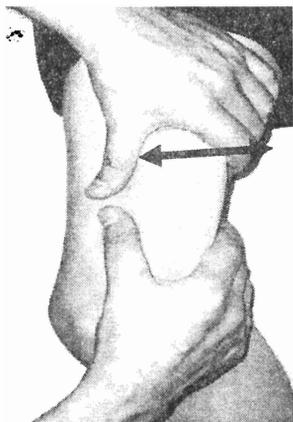


Рис. 84. Болтание.

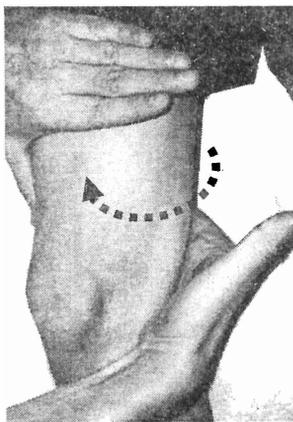


Рис. 85. Скручивание.

## ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА НА ЖИВОТЕ

### Д. «Открытие поясницы – Южной заставы».

Перед диагностикой выполняется прием глажение от головы до пяток («белый шелк»). Далее проводим диагностику поясницы – ощупывание поясничного и крестцового отдела позвоночника. Для «открытия» поясницы подкладывается специальный валик под живот для «раздвижения» поясничных позвонков. Затем проводят прием «шаг муравья», используют два варианта захвата – малый и средний («клешня краба» и т.п.).

#### Формы рук для диагностики поясницы.

Назначение «Южной заставы» – корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока энергии Ци человека» – меридиан Ду май. При «поиске проблемных мест» (напряженных мышц спины) вы постоянно проводите сравнение тактильных ощущений в своих руках между левой и правой частями спины пациента. Все эти места имеют явно выраженную напряженную структуру и поэтому легко поддаются «вычислению» – диагностике. «Убирание и выравнивание проблемных мест производится в мягко скользящем режиме движений пальцев.



Слегка собранные вместе кончики 5-ти пальцев. «Клюв журавля».



«Открытая ладонь».

Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики).



«Клешня краба».

Собранные кончики 2-х пальцев.

Используется самая малая форма хвата.

**«Лапа тигра».**

Раздвинутые пальцы рук.

**«Укус змеи».**

Узкий хват пальцами рук.

Используется самая малая форма хвата.

Данные формы пальцев исп. в диагностике для определения различных напряженных мест поверхности тела. Основная рабочая массажная поверхность пальцев – кончики. Во время диагностики поверхности тела пациента ваши кончики пальцев проводят характерные для «поиска и сравнения» подвижные ощупывающие и перебирающие кожу движения. Подобные мягкие и внимательные действия (режим: «поиск и сравнение») пальцами могут проводиться практически по всей поверхности тела, за исключением мест скопления лимфатических сосудов.

Диагностическая таблица точек «поясницы» (рис. 86).

Лит.	Кит. название	Точки сопряжения
V 21	Вэй шу	Желудка
V 22	Сань цзяо шу	3-х Обогревателей
V 23	Шэнь шу	Почек
V 24	Ци хай шу	Энергии организма
V 25	Да чан шу	Толстого кишечника
V 26	Гуань юаньшу	Внутренней энергии тела
V 50	Вэй цан	Влияют на функциональное состояние
V 51	Хуань мэнь	Желудка и Селезенки
V 52	Чжи ши	Влияют на функциональное состояние
V 53	Бао хуан	органов и меридианов Почек и Моче-
V 52	Чжи ши	вого пузыря

**Примечание.** Точка сопряжения – это сочувственная или диагностическая точка, т.е. пункт (сектор) энергетического и функционального состояния данного органа (и меридиана).

## Атлас точек «Южной заставы» (VG 4).

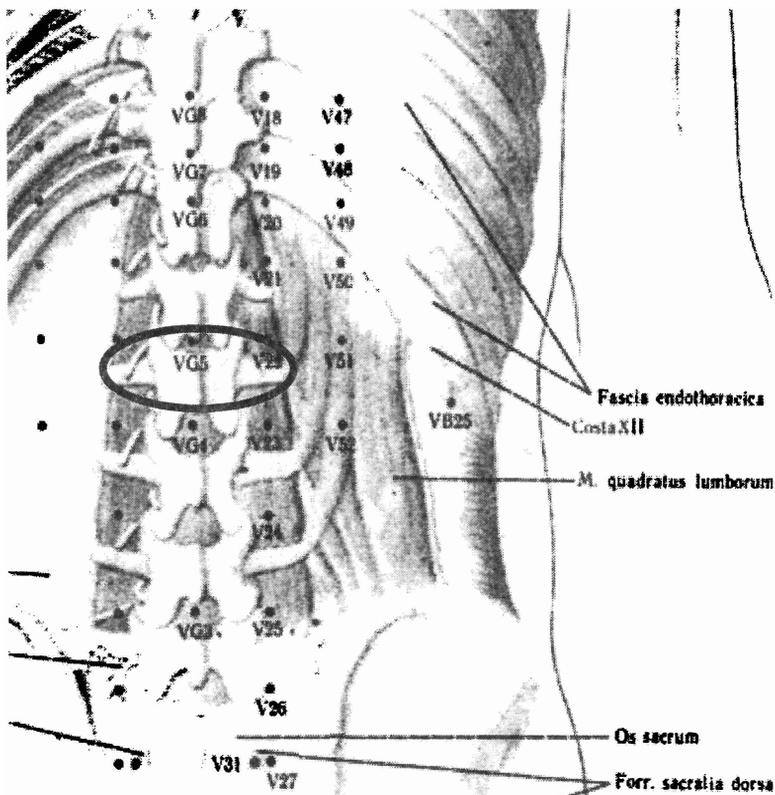


Рис. 86.

Назначение «Южной заставы» – это баланс, корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока Ци организма» в меридиане Ду май, который влияет на состояние главных и др. меридианов.

Согласно ТКМ: поясница является «мостом и местом соединения энергий Неба и Земли». Внутри (между пупком и поясницей) находится центр Дань тянь, служащий местом собирания личной и космической Ци. Диагностика спины и поясницы производится аналогично описанию в начале главы. Терапия пояс-

ницы состоит из набора линейных поглаживаний вдоль хода меридиана мочевого пузыря и поперечных («пилящих») движений по ходу опоясывающего меридиана Дай май. Применение указанных выше 5-ти форм руки (пальцев) будет способствовать снятию болевых и дискомфортных ощущений в этой части тела. Дополнительными манипуляциями здесь являются: медленные, мягкие и плавные вытягивания по горизонтали за конечности с целью «раздвижения области поясницы» (см. рис. 87 – 89).

### Направление «открытия поясницы» (растягивания).

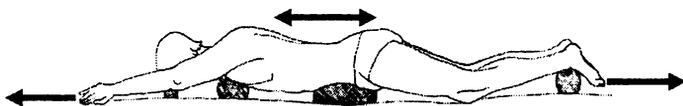
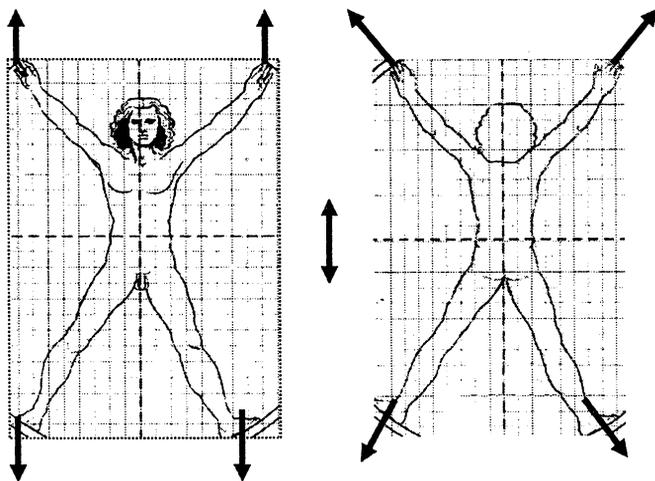


Рис. 87.



Линейное «вытягивание». Диагональное вытягивание.

Рис. 88.

Главное значение в них придается правильному положению захватов рук терапевта за конечности пациента, чтобы не вызывать дискомфортных ощущений в точках контакта.

Тянущие движения можно производить как за одну, так и за две конечности пациента. Взгляд терапевта при этом направлен на область поясницы. «Вытягивание за конечности» происходит с концентрацией сознания на своем нижнем энергетическом центре Дань тянь. Это нужно для того, чтобы:

- как можно меньше тратить сил, и соответственно – не уставать;
- правильно (не больно) держать захват за конечности и правильно производить нужные массажные манипуляции;
- подключить свое чувство (интуицию) ситуации;
- начать развивать в себе сенсорное восприятие «пространства тела» (объема, длины, формы, расстояний и т.п.);
- исп. данное состояние сознания для медитации в движении.

Режим движения при растягивании поясницы – «плавно тянущий», т.е. мягко эластичный, наподобие растягивания «резиновой ленты». Поперечное «открытие поясницы» производится пальцами, ребром ладони и др. формами, обычно после продольного вытяжения за конечности. Количество вытягиваний 3 – 7 раз. Все массажные движения и манипуляции проводятся в 3-х плоскостях и по 6-ти направлениям (рис. 89). Завершающие и «выравнивающие поле Ци» движения всегда проводятся сверху вниз (с головы к стопам и вниз).

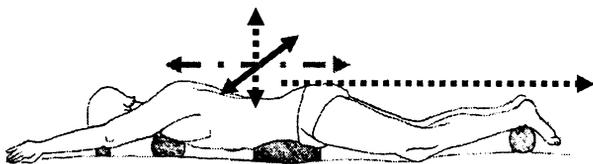


Рис. 89.

**ПОМНИТЕ!** Чем качественнее вы подготовите поясницу (диагностические манипуляции), тем легче и свободнее пройдет процесс ее расслабления. Все движения по «растяжению поясницы» за конечности производятся медленно, мягко, плавно и очень внимательно.

## 4.2. СХЕМА ЛИНЕЙНО-ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

### Общая схема совместно с суставным массажем.

#### 1. Положение пациента на животе.

А. Поглаживание головы, шеи и спины – 5–10 мин. «Открытие, выравнивание и настройка главных застав» тела.

Б. Диагностика (поиск) болевых мест 3–5 мин. в области: головы, спины и поясницы. Это первый уровень диагностики, в которой используется прием «шаг муравья».

В. «Открытие 12-ти застав» – суставов верхних и нижних конечностей. Время: 15–25 мин. Вращение проводится как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

#### 2. Положение пациента на спине.

Г. Доп. «открытие 12-ти застав». Растяжение («проработка суставов») верхних и нижних конечностей. Время – 5–10 мин.

#### 3. Положение пациента на животе.

Д. Открытие и диагностика поясницы. Открытие «Южной заставы» – точки Мин мэнь. Диагностика заключается в поиске болезненных мест на спине и на пояснице (прием «10 пальцев или бегающий муравей») с предварительным проглаживанием вдоль спины и позвоночника 5–8 мин. Это второй уровень диагностики.

Е. Завершение сеанса. Энергетическое выравнивание организма – проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до стоп и обратно (3–7 раз). Заканчивая на стопах. Время – 3–5 мин.

Время проведения суставного массажа может составить 20–40 мин. С каждым последующим сеансом это время будет уменьшаться и постепенно дойдет до минимального значения.

Ввиду того, что тело пациента будет быстро адаптироваться к проводимым массажным приемам. *Все движения в массаже всегда проводятся мягко и без применения физических усилий.*

#### 4. Диагностика по 12-ти меридианам.

Диагностика в линейно-точечном массаже состоит из сл. видов:

1. Диагностика проводится по 12-ти главным меридианам Цзин-Ло (можно совместить с массажной терапией);
2. Диагностика по 4-м главным Ло пунктам;
3. Диагностика по точкам «глашатаям» (Мо-точки) на передней части тела (см. в гл. 4.4);
4. Диагностика по точкам «сочувствия» (Ю-пункты), расположенным на спине (см. в гл. 4.4);
5. Диагностика по противоболевым точкам (Си-точки).

#### 5. Схема (время) проведения линейного массажа.

Начинают с меридиана Легких, затем переходят на меридиан Толстого кишечника, потом Желудка, Селезенки и т.д. Одним словом, воспроизводят суточный поток циркуляции энергии Ци в системе главных меридианов. Для наглядности представим таблицу сравнения 2-х различных ритмов активности 12-ти главных меридианов [51].

№	Время актив.	Цзин	№	Время активности	Меридиан	Лит.
1	03-05.00	Легких	1	03.00-03.30	Легких	P
			2	03.30-04.00	Толст. к-ка	GI
			3	04.00-04.30	Желудка	E
			4	04.30-05.00	Селезенки	RP
2	05-07.00	Толстого киш-ка	5	05.00-05.30	Сердца	C
			6	05.30-06.00	Тонк. к-ка	IG
			7	06.00-06.30	Мочев.пуз.	V
			8	06.30-07.00	Почек	R
3	07-09.00	Желудка	9	07.00-07.30	Перикарда	MC
			10	07.30-08.00	3 части тела	TR
			11	08.00-08.30	Желчн пуз.	VB
			12	08.30-09.00	Печени	F
4	09-11.00	Селезенки и ПЖЖ	13	09.00-09.30	Легких	P
			14	09.30-10.00	Толстого к.	GI
			15	10.00-10.30	Желудка	E
			16	10.30-11.00	Селезенки	RP

5	11-13.00	Сердца	17	11.00-11.30	Сердца	С
			18	11.30-12.00	Тонк. к-ка	IG
			19	12.00-12.30	Мочев.пуз.	V
			20	12.30-13.00	Почек	R
6	13-15.00	Тонкого киш-ка	21	13.00-13.30	Перикарда	MC
			22	13.30-14.00	3 части тела	TR
			23	14.00-14.30	Желч.пуз.	VB
			24	14.30-15.00	Печени	F
7	15-17.00	Мочев. пузыря	25	15.00-15.30	Легких	P
			26	15.30-16.00	Толст. к-ка	GI
			27	16.00-16.30	Желудка	E
			28	16.30-17.00	Селезенки	RP
8	17-19.00	Почек	29	17.00-17.30	Сердца	С
			30	17.30-18.00	Тонк. к-ка	IG
			31	18.00-18.30	Мочев.пуз.	V
			32	18.30-19.00	Почек	R
9	19-21.00	Перикарда	33	19.00-19.30	Перикарда	MC
			34	19.30-20.00	3 части тела	TR
			35	20.00-20.30	Желчн.пуз.	VB
			36	20.30-21.00	Печени	F
10	21-23.00	3-х частей тела	37	21.00-21.30	Легких	P
			38	21.30-22.00	Толстого к.	GI
			39	22.00-22.30	Желудка	E
			40	22.30-23.00	Селезенки	RP
11	23-01.00	Желчн. пузыря	41	23.00-23.30	Сердца	С
			42	23.30-24.00	Тонк. к-ка	IG
			43	24.00-24.30	Мочев.пуз.	V
			44	24.30-01.00	Почек	R
12	01-03.00	Печени	45	01.00-01.30	Перикарда	MC
			46	01.30-02.00	3 части тела	TR
			47	02.00-02.30	Желч.пуз.	VB
			48	02.30-03.00	Печени	F

Таким образом, в линейно-точечном массаже можно исполнить малый цикл потока энергии в системе 12-ти меридианов. На его основе существует еще более малый цикл, «равный» 30 мин. Также существуют и др. циклы (Ци), равные 12, 15, 24 мин. и т.п.

Массаж рекомендуется начинать с «первого часа», т.е. когда начинается свою работу меридиан Легких: с 9.00 утра; с 15.00, с 21.00. Однако, если вы не успеваете в эти часы, в этом случае

можно начинать с того меридиана, который указан по времени в таблице, и далее проходите массажем оставшиеся меридианы. Это лечебно-профилактическая схема массажа.

### **Дополнение.**

В древних трактатах [49] упоминается о том, что поток Ци совершает в течение суток (24 часа) 50 кругооборотов в теле человека. При этом, поток состоит из 25 оборотов Ян Ци и такого же количества Инь Ци. Продолжительность прохода потока Ци по 1-му меридиану составляет около 29 мин. Циркуляция Ци в системе 12-ти классических меридианов начинает свое движение в «час Тигра» (с 03–05.00) в суточном цикле и с 4-5 февраля – в годовом цикле по современному календарю. Однако отсчет номеров (№) получасовых периодов активности 12-ти меридианов начинается с 24.00 часов (с полуночи). Это объясняется тем обстоятельством, что 12-ти часовой поток Ян Ци после поворота от Инь Ци (с полудня) начинает свое движение с системы меридианов Тай Ян (мочевой пузырь, тонкий кишечник), имеющих особую значимость для организма человека. В практическом применении принято считать, что в течение дня Ци проходит 48 оборотов по 12-ти Цзин-Ло. Таким образом, время активности одного меридиана равно  $48/24 \text{ час} = 30 \text{ мин.}$  (округленно).

## **ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ**

Процесс проведения массажа вдоль хода 12-ти меридианов (профилактическая система) и диагностики можно объединить в одно действие. Во время диагностики, как и перед массажем, выполняется прием глажение («белый шелк») вдоль хода выбранного меридиана. При выполнении приема глажение основную диагностическую работу проводят ваши кончики пальцев. По мере медленного и «внимательного скольжения» ваших пальцев по поверхности кожи пациента вы обращаете внимание на сл. особенности: повышенную напряженность (от некоего среднего значения), или повышенную дряблость (слабость) кожи и мышечного слоя. Направление движения рук терапевта вдоль хода меридиана, от начальной точки и до его конечной точки. Данный прием занимает небольшое время по продолжи-

тельности. Таких проходов (вдоль всего хода меридиана) можно сделать несколько (2-5). По мере повышения сенсорной чувствительности ваших кончиков пальцев количество этих проходов уменьшится до 1(2).

Следующий диагностический прием – это защипывание, прием, позволяющий «глубже почувствовать» меридианную систему человека и прилегающих к ней различных систем организма.

Диагностика (защипывание) состоит из сл. приемов: «белый шелк, шаг муравья», при этом исп. два варианта захвата – малый и средний и т.п.

### Различные формы рук для диагностики и терапии в линейно-точечном массаже



#### «Клюв журавля».

Собранные (подобранные) вместе кончики 5-ти пальцев. При диагностике они совершают «перебирающие движения».



#### «Открытая ладонь».

Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики). При ведении пальцев по коже пальцы совершают «сравнивающую по ощущениям работу».



#### «Клешня краба».

Собранные кончики 2-х пальцев. Исп. самая узкая форма захвата. Расстояние между пальцами при этом 1-3 см.



#### «Лапа тигра».

Раздвинутые пальцы рук. Основная рабочая поверхность – 4 пальца кисти, большой палец исп. редко.



«Укус змеи». Узкий хват пальцами рук. Обычно используется средняя и малая форма захвата.

### Пример.

Проведем диагностику меридиана Легких (рис. 1). Меридиан берет свое начало в области ключицы и заканчивается возле корня ногтевого ложа большого пальца руки. Для мужчин начинаем с левой руки, для женщин – с правой руки (возможны и др. варианты). Прием глажение можно проводить двумя руками вдоль обеих сторон тела пациента.

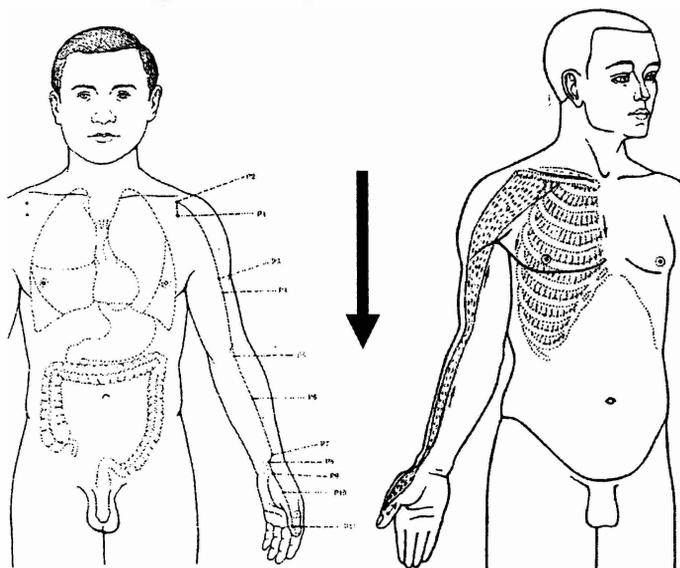


Рис. 1.

При выполнении глажения, направление движения рук терапевта – сверху вниз, от плеча (или с головы) в сторону кисти руки (к началу Цун-ло). Это делается с целью «выравнивания потока Ци в меридиане». Движения производятся в мягкой и легкой форме, без применения физических усилий.

Глажение двумя ладонями по ходу меридиана Легких сверху вниз (рис. 1 а).

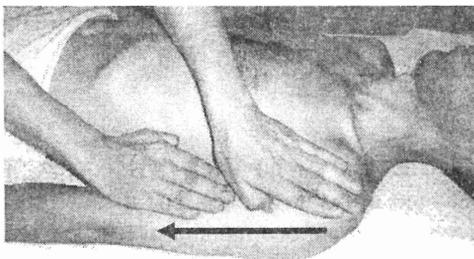


Рис. 1 а.

Прием глажения ребром ладони вдоль хода Цзин-Ло (рис. 2).

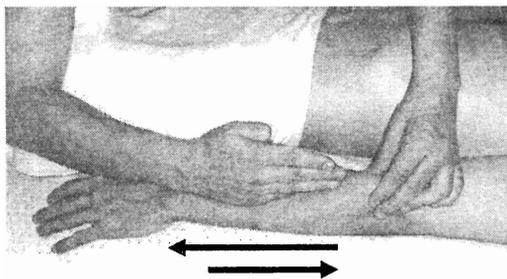


Рис. 2.

Глажение может проводиться только одним указательным (или средним) пальцем см. рис.3 и 3 а.

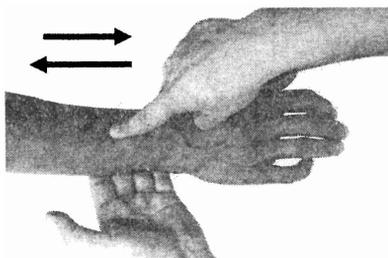


Рис. 3.

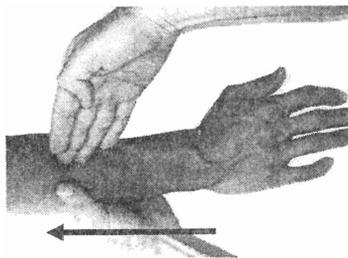


Рис. 3 а.

После приема глажение (сверху вниз и обратно) вы начинаете «подниматься против потока энергии Ци» в меридиане Легких (седатация), форма пальцев: «клешня краба» или «клюв журавля». Пальцы при этом совершают слегка защипывающие, ощупывающие и гладящие движения одновременно (рис. 4-5).

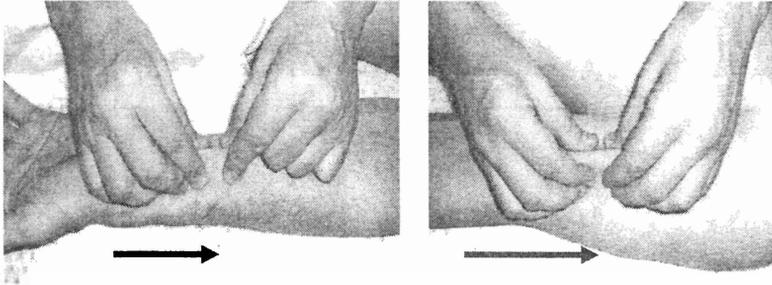


Рис. 4–5. Тонизация меридиана Легких (по ходу потока Ци).

Дойдя до 1-й точки м. Легких Чжун фу (Р 1), вы начинаете обратный путь к большому пальцу руки к точке Шао шан (Р 11).

Это действие будет оказывать тонизирующий эффект на меридиан Легких. Равное сочетание «подъема и спускания» Ци посредством линейно-точечного массажа (эффект точки – это прием «защипывания малых участков кожи») будет создавать гармонизирующее воздействие. Защипывание пальцами не должно быть болезненным. В противном случае вы будете оказывать «тормозящее» воздействие на ток Ци в меридиане.

**Примеры.** Массаж и диагностика в области лопатки, спины, головы и нижних конечностей (рис. 6–13).

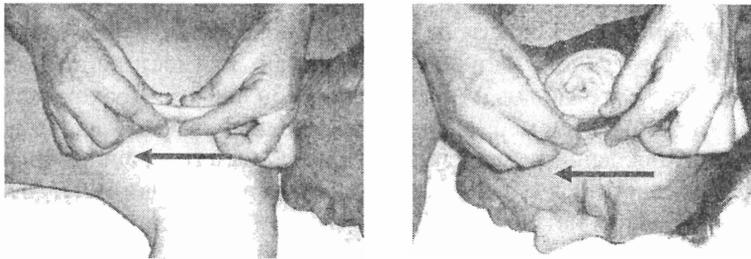


Рис. 6–7.

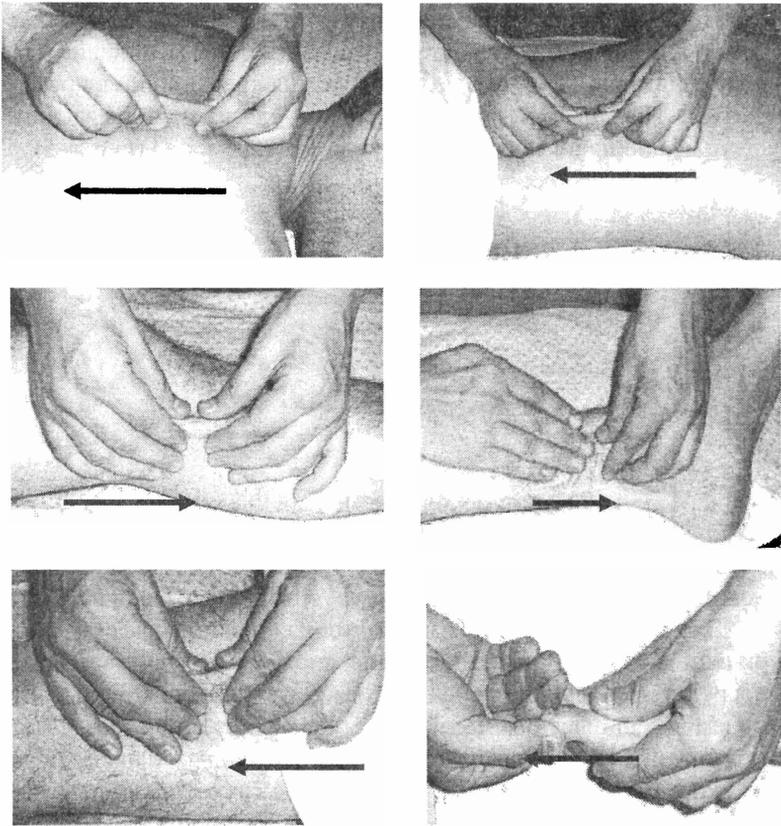


Рис. 8–13.

На рис. 8–13 показаны примеры совместного применения линейно-точечного (линейного) массажа и диагностики по 12-ти мышечно-сухожильным и главным меридианам. Прохождение пальцами по ходу меридиана создает условия выравнивания потока Ци в данном меридиане. Прием «малого защипывания» может сочетаться и с др. приемами – формами руки и пальцев. Особое значение здесь придается целям (назначению) терапии, глаголам движения и выбору типа воздействия. Наиболее оптимальным считается метод гармонизации – это сочетание движений по току и против тока энергии Ци в меридиане.

**ТЕХНИКА ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА. ОБЗОР.**

Данная техника включает сл. приемы Тай цзи Цигун массажа, с исп. различных форм пальцев и открытой ладони:

- различные виды (типы) глажения, которые способствуют восстановлению и нормализации тока Ци в данной части тела;
- вибрации от центра тела (или сустава) к периферии, назначение этого приема аналогично предыдущему;
- различные формы защипывания (захвата) пальцами, с целью устранения «застойных и зажатых мест» по ходу меридиана и близ расположенных областей (точек, меридианов);
- различные слегка постукивающие (похлопывающие) 1-5-ю пальцами движения с целью поднятия Ци на поверхность тела.

Все движения проводятся как по ходу, так и против хода Ци в меридиане (с учетом назначения и цели массажа).

В течение всего суставного массажа (описанного выше) каждый этап (фаза) массажа начинался с приема «глажения», назначение данного действия – это нормализация тока Ци в одном или в нескольких меридианах. Глажение головы, шеи и спины обычно осуществляется в режиме сверху вниз. При глажении др. частей тела (конечностей) добавляется режим снизу-вверх (рис. 14).

Во время проведения приема глажения, оказывается прямое терапевтическое воздействие на все суставы и сочленения тела. При этом каждый «сустав-застава Ци» напрямую регулирует потоки Ци в разных функциональных системах тела человека.

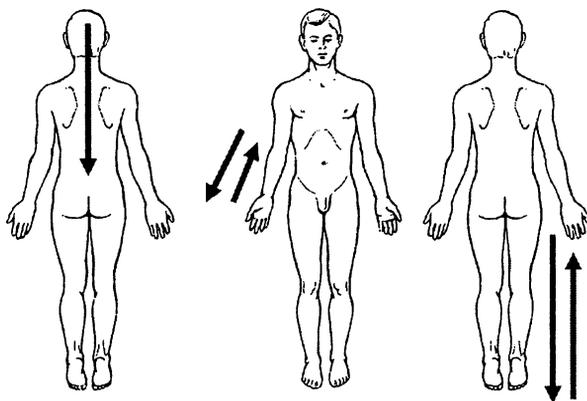


Рис. 14.

**Пример.**

Траектория всех Инь-Ян меридианов нижних конечностей (с учетом внутреннего хода) включает: «три заставы-сустава» на конечностях, а также участок «Северной и Южной заставы» (меридиан Ду май). Правильная их «проработка и открытие» поможет восстановить циркуляцию Ци, как в отдельно взятом данном меридиане, так и в системе смежных с ним меридианов. При этом «улучшается поток энергии Ци» в различных рядом расположенных сосудах, тканях и точках (рис. 15).

После завершения суставного массажа (без пункта «Е»), когда «тело пациента стало проводимым для потоков Ци», можно приступить к восстановлению проблемных мест. Процесс начинается с приема «глажение», при этом касаться или задевать проблемное место не рекомендуется. Китайская медицина считает, что восстанавливать «больное место», орган, меридиан или точку сл. без прямого контакта на пораженную часть (правило «мать-сын»). Используя при этом смежную или др. противоположную конечность (часть) тела.

По мере восстановления, со временем (на завершающем этапе курса) в некоторых случаях можно исп. и «большую» часть тела для общего выравнивания потенциалов энергии Ци.

## ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ

Линейно-точечный массаж, как и диагностику мышечно-сухожильных меридианов можно проводить также – по схеме для 12-ти главных меридианов (рис. 16).

Диагностика поражений (заболеваний) мышечно-сухожильных меридианов обычно не сложна, ее основу составляет отыскание чувствительных к надавливанию (болезненных) точек. Местоположение этих точек и указывает на ход (траекторию) пораженного меридиана. Пульсовая диагностика по мышечно-сухожильным меридианам не проводится, т.к. они расположены на поверхности и не подвержены изменениям Инь и Ян, как главные меридианы. Поэтому восстановление потока защитной энергии Ци в них проводится с исп. античных точек.

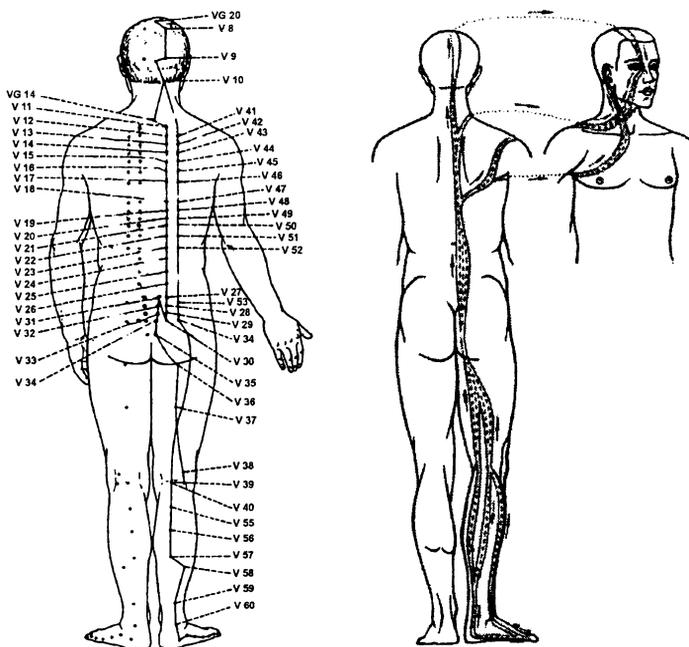


Рис. 15–16.

В то же время пульсовая волна сохраняет свое значение, но уже для оценки (через главный одноименный меридиан) результатов терапии, т.к. после массажной терапии пульс обычно становится мягким и эластичным. Если же после расслабляющего лечения (выведение патогена наружу) пульс остался таким же твердым, как и был до терапии, значит, воздействие (массаж, чжэнь цзю) не повлияло на поток Ци. Как правило, наступает небольшое обострение – это относится к методу тонизации.

Эти меридианы представляют собой сосуды, «выходящие из начальных точек», свой ход ведут поверхностно через сухожилия и мышцы тела. Все сухожильные меридианы начинаются с кончиков пальцев верхних и нижних конечностей и всегда проходят через основные суставы тела. Разветвляются на уровне груди, спины и головы. Их ход всегда направлен снизу вверх, поток Ци идущий в них не «подчиняется законам изменений

Инь-Ян». Они всегда соединяются в 3 Инь и 3 Ян меридианы через 7 точек.

Три Ян сухожильных меридиана руки соединяются на боковых сторонах черепа в точке Бэнь шэнь.

Три Ян сухожильных меридиана ноги соединяются у скуловой кости в точке Цюань ляо.

Три Инь сухожильных меридиана руки соединяются на сторонах торакса (в обл. подмышечных впадин) в точке Юань Е.

Три Инь сухожильных меридиана ноги соединяются в области лобковой кости в точке Чжун цзи (см. сл. таблицу).

№	Меридиан	Инь-Ян	Точка	Локализация
1	Толстого кишечника	Ян	Бэнь шэнь (VB 13)	Боковая область лба
2	Тонкого кишечника			
3	3 части тела			
4	Мочевого пузыря	Ян	Цюань ляо (IG 18)	В области скуловой кости
5	Желчного пузыря			
6	Желудка			
7	Легких	Инь	Юань е (VB 22)	Область подмышки (торакс)
8	Перикарда			
9	Сердца			
10	Печени	Инь	Чжун цзи (VC 3)	Низ живота (под пупком)
11	Почек			
12	Селезенки и ПЖЖ			

Таким образом, сухожильные меридианы «объединяются в три системы («соединение 3-х Ян и 3-х Инь»). Нарушения, происходящие в них, вызывают расстройства в местах их локализации (мышцы, суставы), которые редко встречаются при болезнях Цзан-фу органов. Наличие сухожильных меридианов помогает понять теорию причин возникновения заболеваний, возникающих вне хода 12-ти главных меридианов [39].

Сухожильные меридианы имеют небольшие сосуды (капилляры), соединяющие их с кожной поверхностью. По ним вредоносная погодно-климатическая энергия проникает в тело и «повреждает» их при условии, что защитная энергия слаба (пустота). В этом случае патогенная энергия Ци проникает в главный меридиан, а по нему и во внутренний орган. В случае, когда защитная энергия сильна (полнота), патогенная энергия остается в

сухожильном меридиане и вызывает нарушения в мышцах, связках и костях.

С точки зрения теории ТКМ сухожильные меридианы расположены поверхностно, главные меридианы пролегают несколько глубже. В связи с чем, процесс восстановления потока циркуляции Ци в сухожильных меридианах происходит активнее при исп. античных точек. Патогенная энергия проникает в сухожильный меридиан лишь при наличии ослабления основной (питательной и защитной) энергии, это происходит по двум направлениям:

1. Полнота сухожильного меридиана, патогенная энергия Ци проникает во внешний слой кожи и создает здесь полноту, в то же время более глубокий слой (мышцы и кости) находится в состоянии пустоты.

В этом случае сл. рассеивать патогенную энергию в болезненных точках сухожильного меридиана и тонизировать главный меридиан (легкое воздействие).

2. Пустота сухожильного меридиана, патогенная энергия Ци проникает из сухожильного меридиана в главный меридиан и создает в нем полноту. В сухожильном же меридиане создается состояние пустоты (недостаток).

В этом случае сл. рассеять патогенную энергию в главном меридиане (точки седатации, т.е. точка вывода избытка Ци) и применять сухое прогревание (прижигание, техника Цзю) сухожильного меридиана.

## **РЕЗЮМЕ.**

Терапия сухожильных меридианов должна сочетаться с восстановлением потока энергии Ци в главных меридианах, это происходит с помощью исп. античных (элементных) точек.

Линейно-точечный массаж осуществляется в направлении потока Ци в меридиане (тонизирующий массаж при синдроме пустоты), или против потока Ци в меридиане, в котором обнаружен синдром полноты (седатирующий массаж).

## ЗАВЕРШЕНИЕ ЛИНЕЙНО-ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Энергетическое выравнивание организма – это проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до пят и обратно (3–7 раз). Заканчивая на стопах. Время – 1–3 мин. В завершении суставного массажа вы проводите процедуру «запечатывания ворот Ци». Данное действие представляет собой «удлиненный» прием глажения: от головы до стоп. Вы как бы накрываете человека покрывалом (щитом) и создаете образ «закрытия и запечатывания его тела и застав Ци».

### Схемы энергетического выравнивания «поля пациента».

Схема «выравнивания и закрытия поля» человека может производиться линейно, начиная с головы, затем руки и корпус, ноги – стопы. Простым проведением рук сверху – вниз (рис. 17).

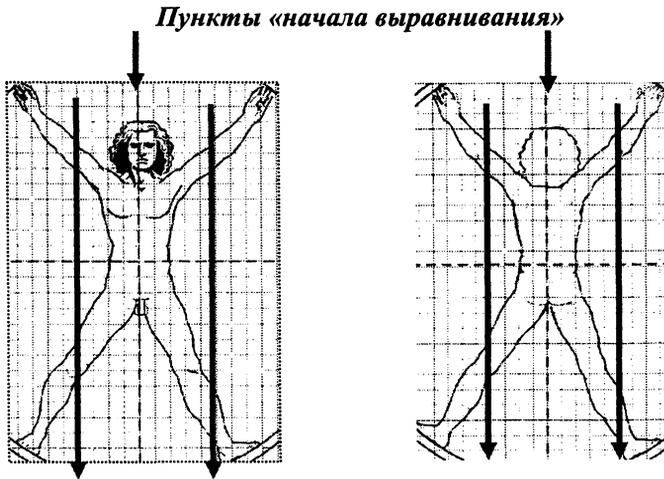


Рис. 17.

Если человек лежит на животе – процедура проводится над поверхностью спины, если человек лежит на спине – над поверхностью передней части тела. Количество проведения «линейного закрытия»: 3–7 (9) раз. Терапевт мысленно создает «образ закрытия отверстий тела». Рабочей поверхностью является вся

«внутренняя плоскость руки»: пальцы, ладони и предплечья. Руки движутся параллельно друг другу, «охватывая веером всю поверхность» тела пациента. Начальным пунктом постановки рук для «закрытия поля» являются кончики пальцев рук пациента (рис. 18).

*Пункты «начала закрытия поля»*

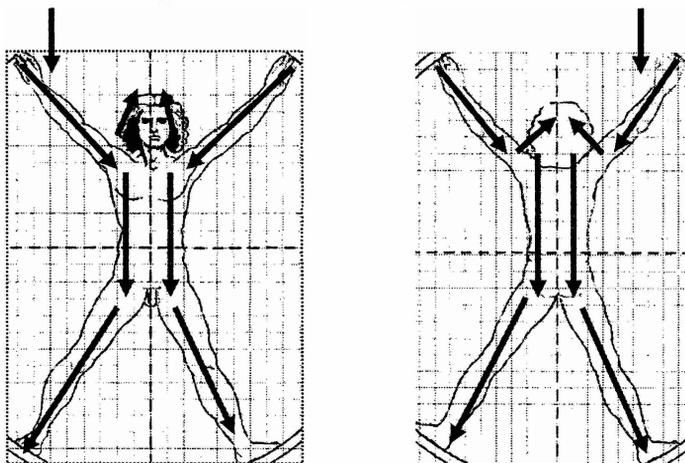
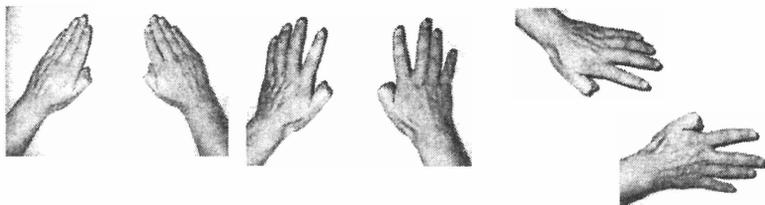


Рис. 18.

При «энергетическом выравнивании» исп. различные формы ладоней и их положение относительно тела пациента:



*Линейно*

*Ступенчато*

**Примечание.**

Схемы «закрытия и выравнивания поля» человека могут быть различными в зависимости от их назначения. Однако, образ «щита» (экрана или сферы) присутствует практически во всех восточных массажных техниках. Количество проведения «кругов или линий закрытия» 5–7 (9) раз.

Терапевт мысленно создает «образ закрытия отверстий тела и выравнивания энергетического поля пациента».

Траектория «закрытия и выравнивания поля» начинается с пальцев рук, доходит до плеч, затем ваши руки движутся вдоль боковой поверхности шеи и головы до макушки. От макушки по затылку (по лицу) линии рук спускаются по спине (по груди) до ягодиц (живота) и далее до пальцев ног.

После «прохождения» пальцев ног «производится плавное закругление траектории тела на Землю». Вы этим действием «подключаете пациента к полю Земли и выравниваете его поле энергии Ци».

Ваше собственное «поле» («поле терапевта») при этом также стабилизируется и выравнивается, и «патогенные энергии с тела пациента на вас в этом случае не переходят».

«Энергетическая защита терапевта от проникновения болезнетворных факторов» (т.е. охрана труда врача) является первоочередной задачей во всех восточных техниках массажа.

*Если же вам трудно представить данные энергетические аспекты, то в этом случае следует плавно (слегка) провести ладонями по кожной поверхности тела сверху вниз 3–5 раз.*

**Дополнение.**

В конце движения «выравнивания» можно провести действие «запечатывания» с легким нажатием (и с соответствующим ментальным образом) ладоней на центр тела – пупок, или на поясницу.

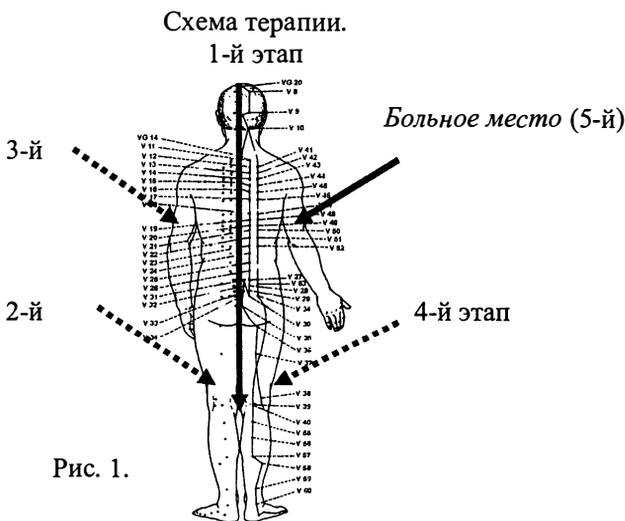
### 4.3. ПРИМЕР ТЕРАПИИ В ЛИНЕЙНОМ МАССАЖЕ

Нарушение функции локтевого сустава на **правой** руке – внутреннее растяжение локтя. Возможны сл. варианты терапии:

1. Начинают с общей схемы суставного массажа – с приема глажения на все тело (или на его выбранный участок) и «открытия Северной заставы», затем переходят к левой ноге (противоположной по отношению к больному месту), уделяя повышенное внимание суставу колена левой ноги. Проводят мягкое «открытие 3-х застав ноги». Затем переходят к левой руке – открытию ее суставов, с «акцентом» на локтевом суставе.

После этого переходят к «больной руке» и начинают с приема глажения: от плеча до пальцев кисти, практически локально не затрагивая «больного места» (только легкие касания). Мягко «открывают» суставы плеча, запястья и пальцев руки. Основная задача – восстановить нарушенную циркуляцию потока Ци в этой конечности, используя при этом др. части (сектора) тела.

2. В этом варианте (после глажения) начинают проводить «открытие суставов» сразу со здоровой руки, затем переходят к «больной», также «мягко открывая заставы Ци» на руках.



**Анализ схемы.**

В 1-м варианте исп. несколько длительный по времени процесс восстановления, который в этом случае будет полнее.

Во 2-м случае – КПД процесса восстановления будет ниже, но быстрее по времени. При исп. же методов чжэнь цзю (метод «Порождения стихий и ЧМ Лин гуй ба фа») качество и время терапии будут в 2–3 раза выше (рис. 1–2).

**1-й этап:** Глажение сверху вниз («открытие Северной заставы») по ходу м. Мочевого пузыря, диагностика спины и поясницы.

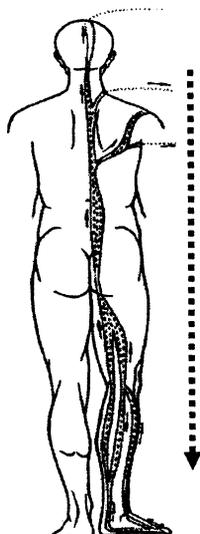


Рис. 2.

**2-й:** «открытие 3-х суставов» левой ноги.

**3-й:** «открытие 3-х суставов» левой руки.

**4-й:** «открытие 3-х суставов» правой ноги.

**5-й:** «открытие суставов плеча» и запястья правой руки.

Массаж заканчивается «закрытием поля пациента» (см. гл. 4.2).

**Вывод.**

Чем полнее проведена подготовка тела пациента, тем активнее будут задействованы защитные и адаптационные системы для восстановления, как временно утраченных функций, так и всего организма в целом.

## ТЕРАПИЯ ГЛАВНЫХ И СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ

Терапия сухожильных меридианов строится на 3 аспектах:

- воздействие на точку соединения 3-х Ян или 3-х Инь;
- воздействие на болезненные точки (при пальпации);
- воздействие на главный меридиан (тонизация).

**Три Ян ноги** соединяются на щеке в точке Цюань ляо, в этой же точке меридиан Тай Ян руки (тонкий кишечник) переходит в меридиан Тай Ян ноги (мочевой пузырь).

В практике эта точка соединения 3-х Ян при определенных заболеваниях очень болезненна – например, при невралгии тройничного нерва. Это заболевание часто вызвано нарушением в системе сухожильных меридианов ног.

Диагностика заболеваний основана частично на состоянии этой точки при легкой пальпации и частично на иррадиации (пути распространения) болей.

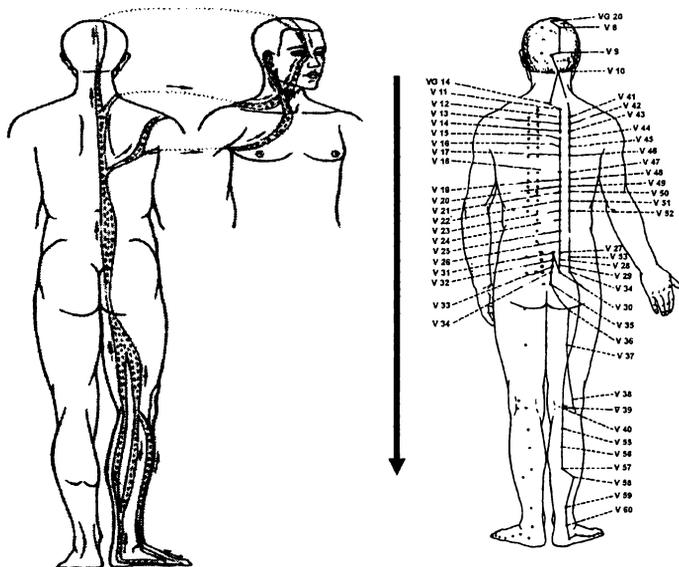


Рис. 3.

Если лицевая невралгия сопровождается болями у внутреннего уголка глаза, то это условие указывает на поражение сухожильного меридиана Мочевых пузыря. В этом случае воздействуют на болезненные точки лица и тонизируют главный меридиан (мочевых пузыря), массаж по ходу Ци в нем (рис. 3).

Если (лицевая) боль проходит от угла лба через висок к нижней челюсти, то это расстройство обусловлено поражением сухожильного меридиана Желчного пузыря. В этом случае воздействуют на болезненные точки лица и тонизируют главный меридиан Желчного пузыря (рис. 4) на ноге.

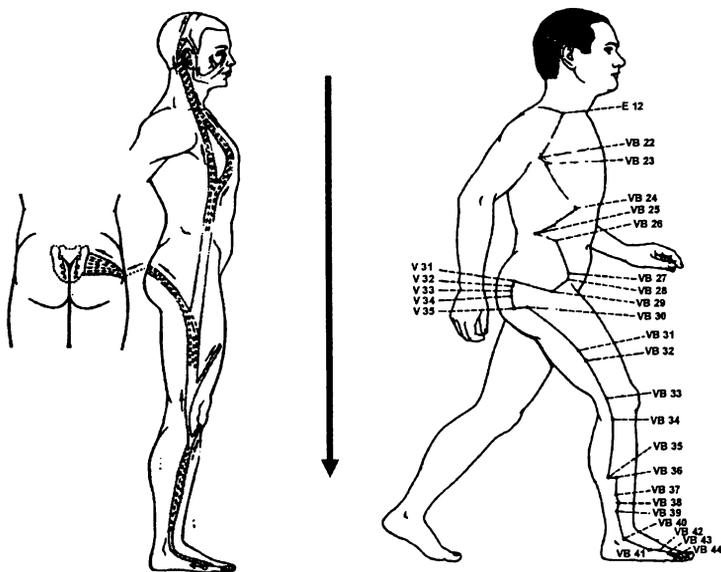


Рис. 4.

Если невралгия сопровождается болями в губах, в крыльях носа с иррадиацией этих болей к углу глаза, это нарушение в сухожильном меридиане Желудка. В этом случае воздействуют также на болезненные точки лица и тонизируют главный меридиан Желудка по ходу потока Ци в нем на ноге (рис. 5).

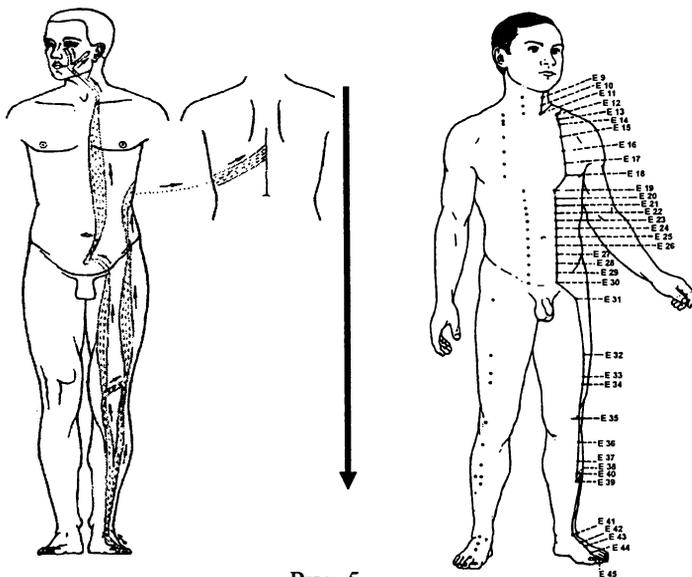


Рис. 5.

Три Ян руки соединяются на лбу в точке Бэнь шэнь, в случае головных болей (мигрень) – эта область тела всегда болезненна, что говорит о нарушениях в Ян меридианах рук. Диагностика заболевания строится по иррадиации болей.

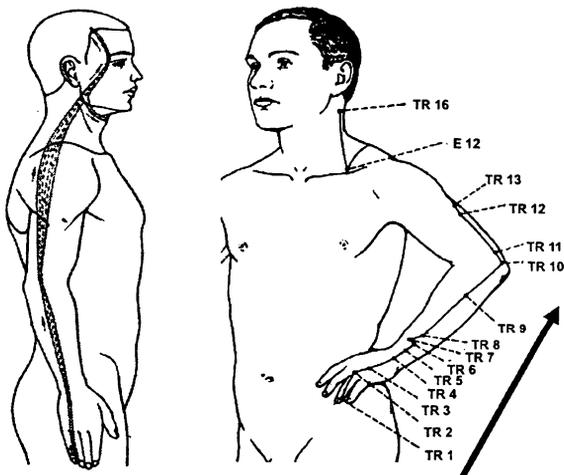


Рис. 6.

Если головная боль также сопровождается болями в плече, шее, в наружном углу глаза и гортани с ощущением спазма языка, то это условие говорит о расстройстве сухожильного меридиана Трех частей тела.

В этом случае также воздействуют на болезненные точки и тонизируют главный меридиан 3-х частей тела на руке. Массаж проводится по ходу потока Ци (рис 6).

Если головная боль сопровождается болями в плече, шее, ухе и в нижней челюсти, это говорит о расстройстве сухожильного меридиана Тонкого кишечника. В этом случае воздействуют на болезненные точки и тонизируют главный меридиан Тонкого кишечника по ходу потока Ци (рис. 7) на руке.

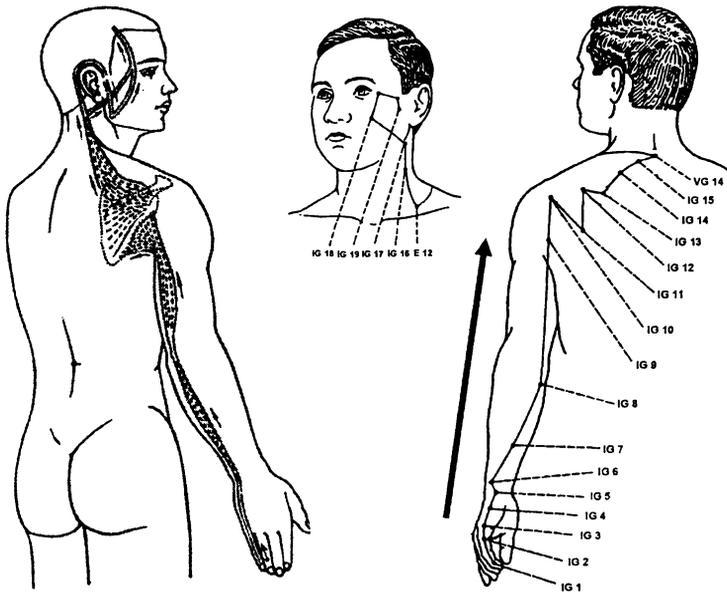


Рис. 7.

Если головная боль сопровождается спазмом или болью в щеке с одновременным появлением шлемовидной боли, это говорит о расстройстве сухожильного меридиана Толстого кишечника.

В этом случае аналогично воздействуют на болезненные точки и тонизируют главный меридиан Толстого кишечника, по ходу потока Ци (рис. 8) на руке.

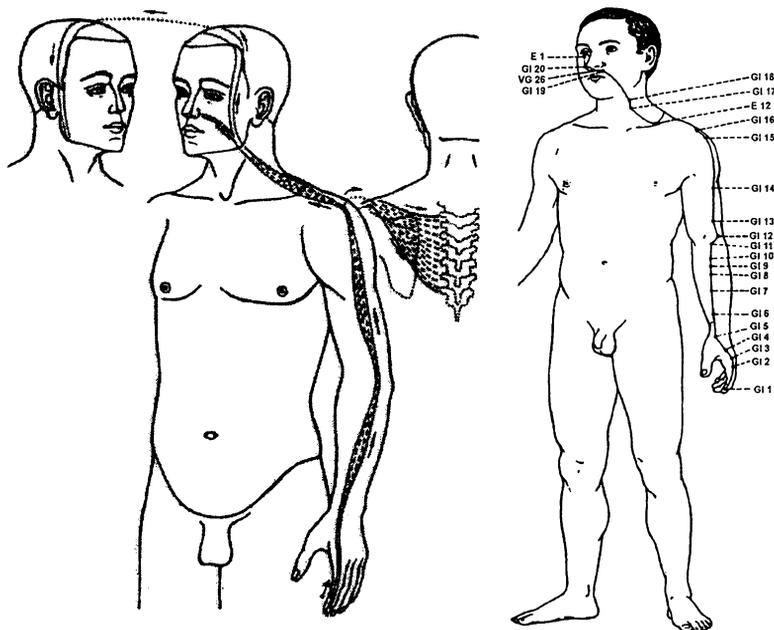


Рис. 8.

**Три Инь ноги** соединяются в области лобковой кости в точке Чжун цзи, в этой же точке меридиан Инь ноги входит в живот и прикрепляется к мускулатуре на внутренней поверхности живота и груди. В случаях, когда нарушение сухожильного меридиана ног вызывает боли внизу живота, эта точка всегда болезненна при пальпации. Однако это касается болей только в мышцах и сухожилиях. Диагностика подобных заболеваний также основана на иррадиации болей.

Если боли внизу живота сопровождаются болями в почках, которые при прощупывании не обнаруживаются, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Почек. В этом случае

воздействуют на болезненные точки и тонизируют главный меридиан Почек на ноге по ходу потока Ци (рис. 9).

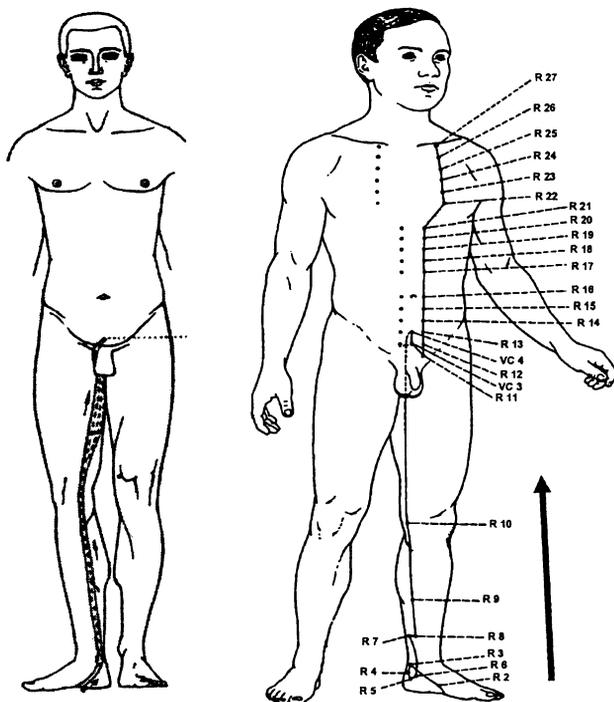


Рис. 9.

Если боли внизу живота не сопровождаются признаками др. заболеваний, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Печени. В этом случае воздействуют на болезненные точки и тонизируют главный меридиан Печени на ноге (рис. 10). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци.

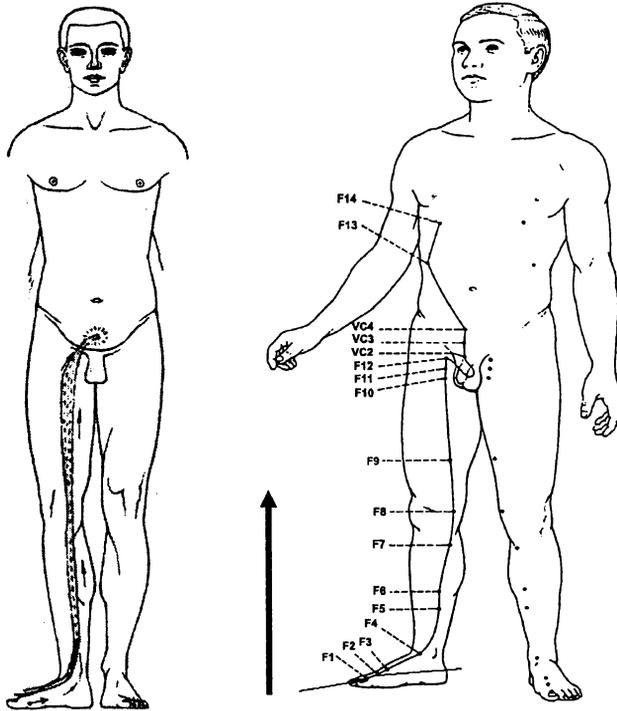


Рис. 10.

Если к болям внизу живота добавляются боли в области пупка с иррадиацией в области груди, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Селезенки.

В данном случае воздействуют на точку соединения Чжун цзи на болезненные точки (возле пупка, на груди) и тонизируют главный меридиан Селезенки на ноге (рис. 11). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци в нем.

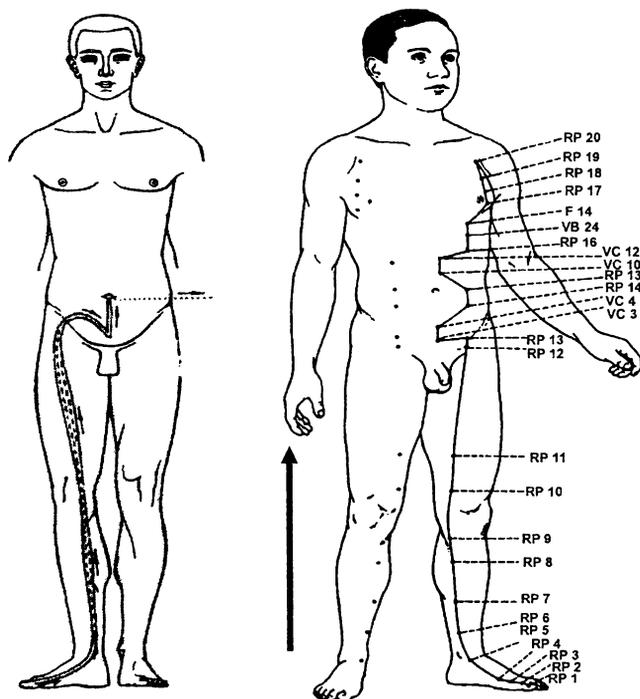


Рис. 11.

**Три Инь сухожильных меридианов руки** соединяются сбоку грудной клетки в точке Юань Е, через эту точку три Инь меридиана проходят грудную клетку и там разветвляются в мышцах этой области. Данная точка соединения 3-х Инь очень чувствительна при надавливании при болях в подмышечной впадине при нарушениях этих меридианов. Диагностика заболеваний также основана на иррадиации болей.

Если боли ниже подмышечной впадины сопровождаются болями в груди (без надавливания), подключичной области и в плече (с возникновением чувств зажатости в груди и страха) – это говорит о нарушении в сухожильном меридиане Легких.

В этом случае воздействуют на точку Юань Е и др. болезненные точки, а также следует тонизировать главный меридиан

Легких на руке (рис. 12). Массаж проводят по ходу тока Ци в нем.

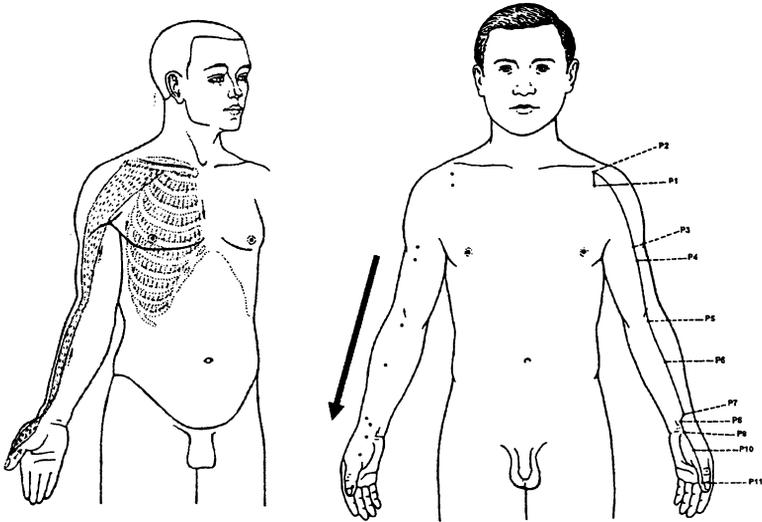


Рис. 12.

Если боль в подмышечной впадине сопровождается болями в сосках (при надавливании), а также ощущением чувства тесноты в груди, это говорит о нарушении в сух. меридиане Перикарда.

В этом случае также воздействуют на точку Юань Е и др. болезненные точки в боку с тонизированием главного меридиана Перикарда на руке (рис. 13). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци.

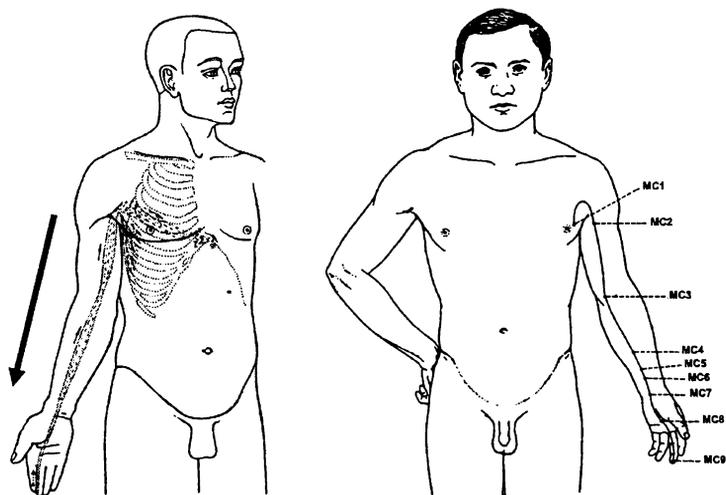


Рис. 13.

Если боль в подмышечной впадине сопровождается болями в животе между пупком и основанием сердца (с признаками «накопления энергии Ци» в этой области) – это условие говорит о нарушении в сухожильном меридиане Сердца. В этом случае аналогично воздействуют на точку соединения 3-х Инь и тонируют главный меридиан Сердца (рис. 14) на руке. Массаж проводят по ходу потока энергии Ци.

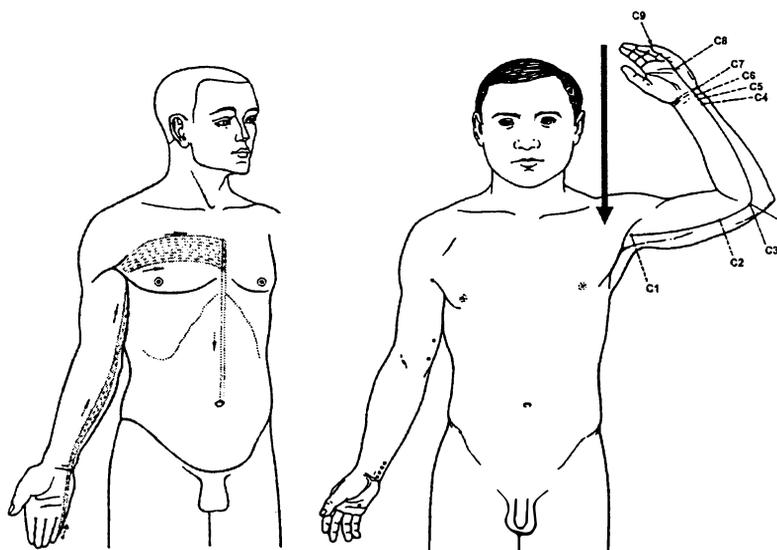


Рис. 14.

**Примечание.**

Темные стрелки на рисунках указывают направление движения приема тонизации для восстановления и нормализации потока энергии Ци в 12-ти главных и сухожильных меридианах.

#### 4.4. ПРИМЕРЫ ЛИНЕЙНО-ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В практике массажа находят все болезненные (болевые) точки и по их локализации определяют, какие сухожильные меридианы поражены вредоносной энергией погоды. Например, при болях в передней поверхности плеча отмечается повышенная чувствительность точки Цзянь юй (GI 15) к легкому надавливанию пальцами. С помощью данной точки можно легко диагностировать поражение меридиана Толстого кишечника и т.д. Таким образом, болезненные точки играют важную роль в терапии «внешних» заболеваний.

##### ПРИМЕРЫ.

1. Акупунктурная точка Да ин (меридиан Желудка, E 5), через нее протекает энергия Ци главного меридиана Толстого кишечника в главный меридиан Желудка, который глубоко проникает в область нижней челюсти (рис. 1).

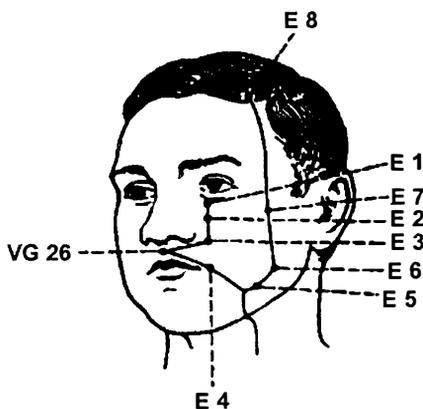


Рис. 1.

2. Акупунктурная точка Цзяо сунь (меридиан 3-х частей тела, TR 20), через нее протекает энергия 3-х частей тела в главный меридиан Желчного пузыря. Назначение данной точки – терапия заболеваний, возникающих в верхней челюсти (рис. 2).

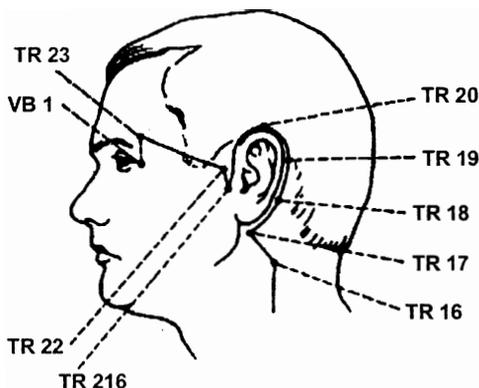


Рис. 2.

3. Точка Сюань лу (меридиан Желчного пузыря, VB 5), через нее протекает Ци сухожильного меридиана Тонкого кишечника и проникает в главный – Желчного пузыря. Кроме этого в данной точке встречаются потоки Ци Желудка и Тонкого кишечника. Назначение – терапия глазных заболеваний (рис. 3).

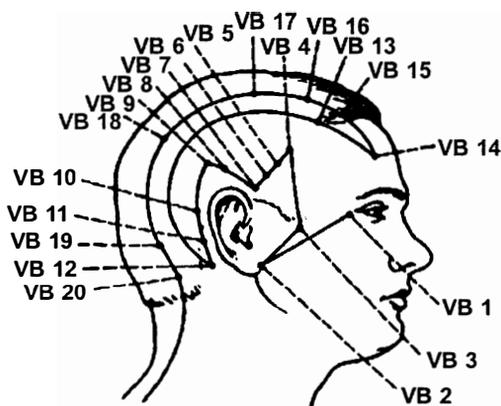


Рис. 3.

4. Болезненность в области передневнутренней поверхности колена вследствие атаки атмосферного холода и влажности.

В этой части колена проходит главный и сухожильный меридиан Селезенки и поджелудочной железы.

#### Общая (местная) схема массажа (рис. 4).

Терапия массажем состоит в рассеивании (приемы седатации) избытка погодной энергии в области болезненных точек и тонизации (по ходу потока Ци) главного меридиана Селезенки. Который находится в состоянии пустоты (недостаток Ци) в точке тонизации меридиана Да ду (RP 2).

Если же патогенная энергия находится в главном меридиане, в этом случае необходимо воздействовать (седатация) на точку Тай бай (RP 3, стихия Земля, влажность). Кроме этого исп. точку Инь лин цюань (RP 9) для восполнения Инь энергии.

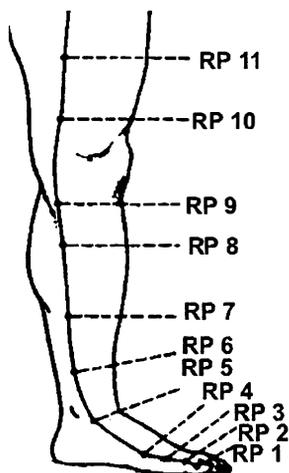


Рис. 4.

#### Главная (с исп. Инь-Ян меридианов) схема (рис. 5).

Главное здесь – выровнять потоки энергии Ци между внешними и внутренними меридианами, поэтому массаж направлен к животу (или тонизация главного меридиана Селезенки с 2-х сторон).

Поток Ци заблокирован в области колена, в результате чего сл. активировать все меридианы (Инь-Ян), проходящие здесь, плюс воздействие на 3-ие точки этих меридианов (рис. 5):

– объединение меридианов Тай Ян (мочевой пузырь и тонкий кишечник), которое «открывается наружу» (плюс использование точек Чжун чжу и Хоу си). Следует использовать точки Цянь гу (м. тонкого кишечника) и Цзу тун гу (м. мочевого пузыря);

– объединение Шао Инь (меридианы почек и сердца), которое «открывается внутрь» (исп. точки Шэнь мэнь и Тай си). Следует также исп. точки Шао фу (м. сердца) и точку Жань гу (м. почек).

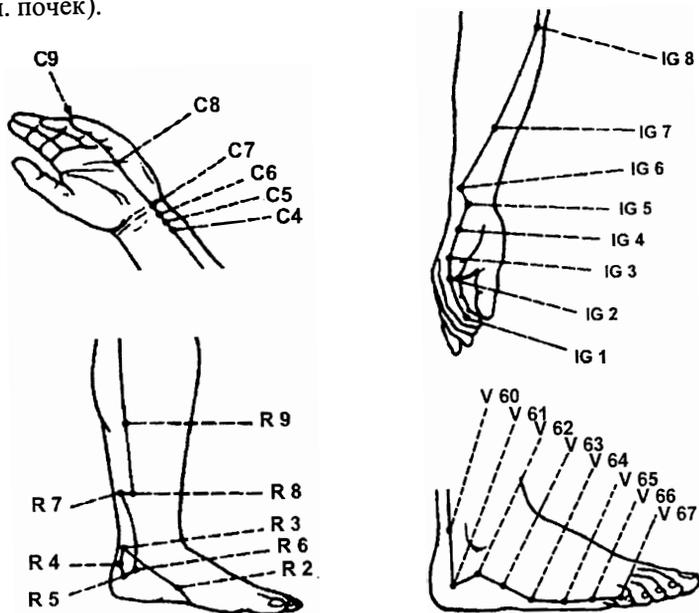


Рис. 5

### Резюме.

Болевые точки часто представляют точку (пункт, место, шлюз) прохождения того или иного меридиана. Такую точку следует «лечить» в тех случаях, когда очаг заболевания находится рядом – в коже, в подкожной клетчатке, мышцах или костях [49].

## ТЕРАПИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ ЛИНЕЙНЫМ МАССАЖЕМ

### В западной медицине.

Плоскостопие – деформация стопы, которая характеризуется уплощением ее сводов. Различают поперечное и продольное п., но возможно и сочетание обеих форм. Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины – это слабость мышечно-связочного аппарата стопы, чему может способствовать косолапость, травмы стопы, лодыжки и голеностопного сустава, рахит, чрезмерные нагрузки, неправильно подобранная обувь, а также параличи нижних конечностей (после полиомиелита). Иногда возникает как проф. заболевание у взрослых людей, чья работа связана с долгим стоянием на ногах [44].

### В восточной (китайской) медицине.

Плоскостопие – это комплексное нарушение в главных и мышечно-сухожильных меридианах 3-х Инь-Ян ног. Чаще всего меридианов: Почек и Селезенки, а также как нарушение тока Ци в Чудесных меридианах (т. ключи ЧМ – выделены, рис. 6).

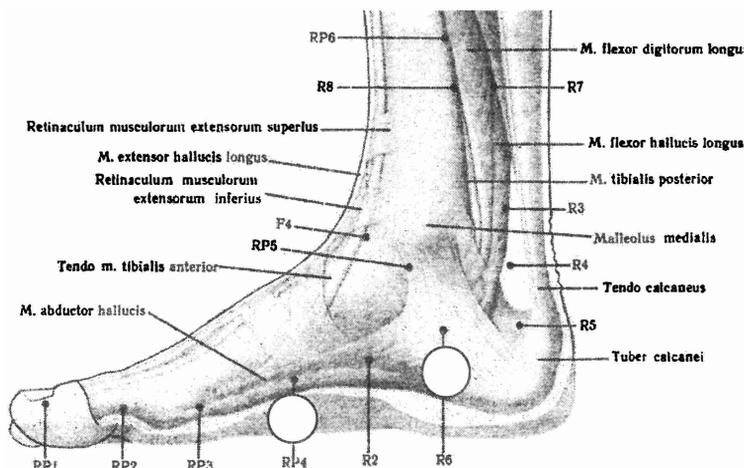


Рис. 6.

Рассмотрим топографию главных и сухожильных меридианов Почек и Селезенки (рис. 7).

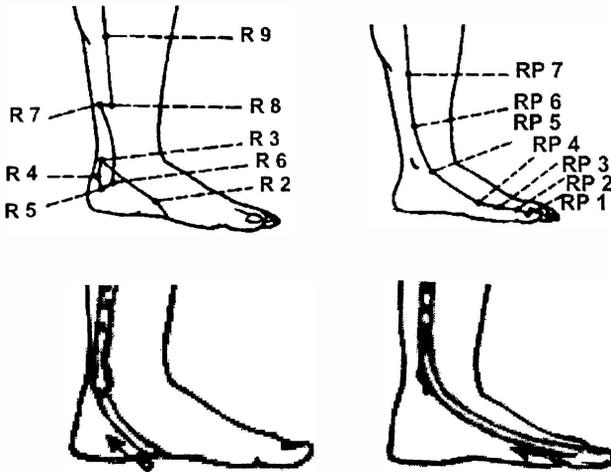


Рис. 7.

### СХЕМА МАССАЖА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ. ОБЗОР

1. Начинают с проведения суставного массажа (20–30 мин.) с целью подготовки всего тела к восстановлению одного сектора энергетической структуры человека.

2. Массаж начинается с приема глажения – сверху вниз, вдоль внутренней и внешней поверхности бедра, голени и стопы. Массаж проводится кончиками пальцев мягко и еле касательно.

3. Далее, проводится мягкий и легкий массаж по «открытию» пальцев (плюс подошвы) ноги и межпальцевых промежутков.

В данное действие входят сл. приемы и манипуляции: глажение, вытягивание, растяжение, вращение, разминание и др.

«Открытие» межпальцевых промежутков ноги производится приемом защипывание (с глажением) и вытяжение.

**Дополнительно** после суставного массажа проводят:

3. «Открытие» голеностопных суставов (рис. 8–16).

Различные виды вращения стопы за пятку. 5–10 вращений по ходу часовой стрелки, и столько же против часовой стрелки.

Различные виды «раздвигающих движений».

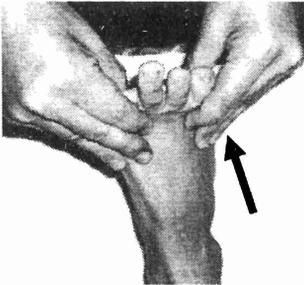


Рис. 8. Щипание.

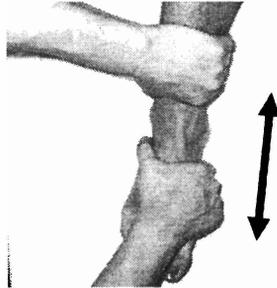


Рис. 9. Отделение.



Рис. 10. Вращение.

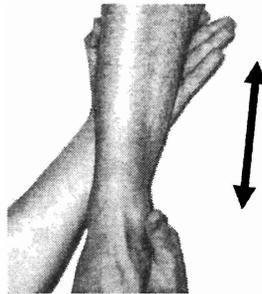


Рис. 11. Вытягивание.

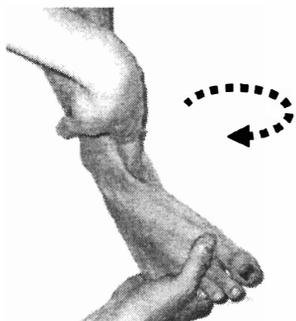


Рис. 12. Кручение.

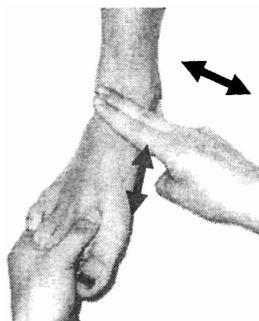


Рис. 13. Тяга + Пиление.

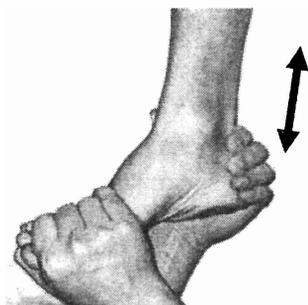


Рис. 14. Вытяжение.

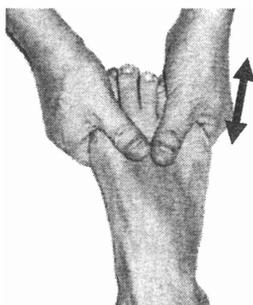


Рис. 15. Защипывание.

### Парное «открытие» суставов ног

Для «полного открытия» 3-х суставов ног используют различные парные движения рук на обеих ногах (рис. 16).

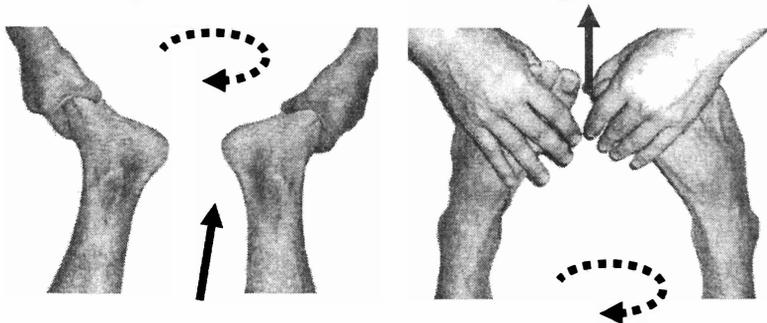


Рис. 16. Вращение (в обе стороны) и вытягивание за стопы.

#### Примечание.

Прямых, давящих и проминающих массажных воздействий на свод стопы проводить **НЕ рекомендуется**, ввиду еще большего ослабления («провисания») мышц и сухожилий этой области.

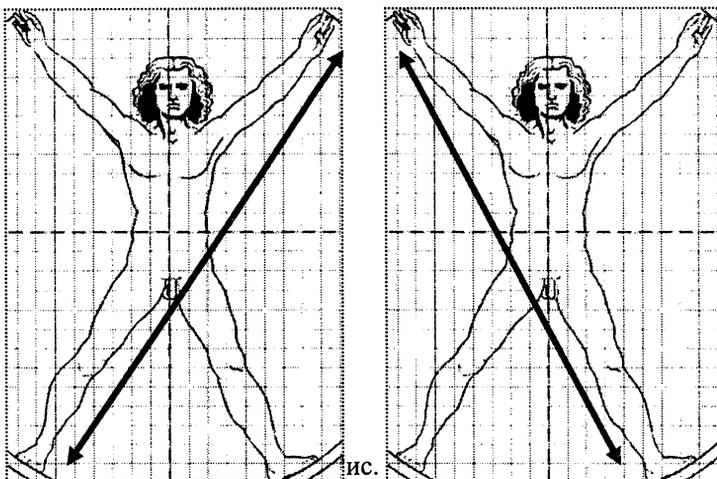
В массаже задействуют только области, расположенные до и после проблемного места (свода стопы).

Для «быстрого восстановления свода стопы» сл. исп. пальцевой Цигун (см. далее) или чжэнь цзю – метод ЧМ [13, 50]. Главное добиться «ясного включения» энергетического контура ЧМ.

4. «Открытие» коленных суставов (см. в гл. 4.1).
5. «Открытие лучезапястного сустава по диагонали» (см. 4.1).

Особое значение сл. уделить массажу указательных и больших пальцев кисти (рис. 17).

## Схема проведения массажа.

**РЕЗЮМЕ**

Таким образом, терапия плоскостопия состоит из нескольких этапов восстановления не только свода стопы, но и всех остальных жизнеобеспечивающих систем.

В случае если же вы просто воздействуете напрямую на свод стопы – ваш результат будет небольшим и недолгим, и вы еще больше ослабите эту область тела.

Комплексное воздействие на организм включает в свой состав – восстановление всего организма, ввиду его целостности и единства. Не нарушайте это единство, а работайте вместе с ним, творчески используя свою интуицию и подсознание пациента (т.е. механизмы саморегуляции).

Принципы применения точечного массажа см. далее.

## ТОЧЕЧНЫЙ ЦИГУН МАССАЖ. МЕТОД КОНЦЕНТРАЦИИ СОЗНАНИЯ. КРАТКИЙ ОБЗОР

Метод работы с энергией Ци в акупунктурных точках построен на медитативном состоянии сознания и включает три вопроса.

Первый аспект – концентрация сознания на точке терапии построена на умении человека создавать в себе спокойное и устойчивое состояние ума, в котором отсутствуют все без исключения посторонние мысли. «Чистота ума или сознания» – это главное условие по развитию в себе творческих и др. способностей. Присутствие «монополии» логического ума («куча» лишних и нескончаемых мыслей) – лишает вас такой возможности развития в себе врожденных талантов, дарованных нам всем от Природы.

Второй составляющей метода является создание «внутри себя образа внутренней улыбки» (радости, блаженства, счастья).

Третья составляющая – это четкое и ясное представление **намерения** действия (программа, сценарий, план и т.п.).

Намерение задает направление чистому сознанию, т.е. оно «сообщает состоянию бесформенности, в какой форме оно должно быть». Намерение состоит из 3-х аспектов:

- присутствие терапевта в настоящем («только сейчас»);
- предельная точность формулировки программы действий;
- позитивный (только положительный и объективный) настрой характера проводимых действий.

Кратко поясним вышесказанное. **Настоящее** – это означает присутствие **сейчас**, в этот самый момент, или «вечное сейчас».

**Точность** означает, что терапевту следует максимально точно сформулировать образ проводимого действия, на что вы хотите оказать воздействие (что вылечить, какую развить функцию или способность организма и т.п.).

**Позитивное** намерение подразумевает такое состояние вашего сознания, как если бы восстановление (исцеление) органа (меридиана, функции) уже произошло. Данное условие обеспечивает гармоничное восстановление энергетических функций, как тела пациента, так и организма терапевта. При этом, цели-

тель (врач) и пациент «составляют одно целое» в плане подключения к энергоинформационному полю Земли, обладающего колоссальным потенциалом по профилактике и терапии любых заболеваний или развитию индивидуальных способностей человека. Теперь приведем простой пример по развитию навыков (функции) самовосстановления для терапевта. Чем лучше вы опробуете данную методику на себе, тем лучше будут ваши результаты в терапии на др. людях.

### Пример 1.

Необходимо устранить боль и дискомфорт из-за растяжения связок в области сустава колена. Вы формулируете свое намерение сл. образом: «нормально функционирующий сустав колена без боли и припухлости». Простое и точное намерение вашего «чистого сознания». Ваше намерение идентифицирует коленный сустав (точность) уже восстановленным (позитивное) в настоящем времени – сейчас.

Главное, вам следует сосредоточиться на конечном результате, и ваше «чистое сознание» выполнит работу, как для самого терапевта, так и для его пациента. Формой контакта может быть как один палец (или несколько пальцев), так и вся поверхность ладони (см. рис. 18–20).

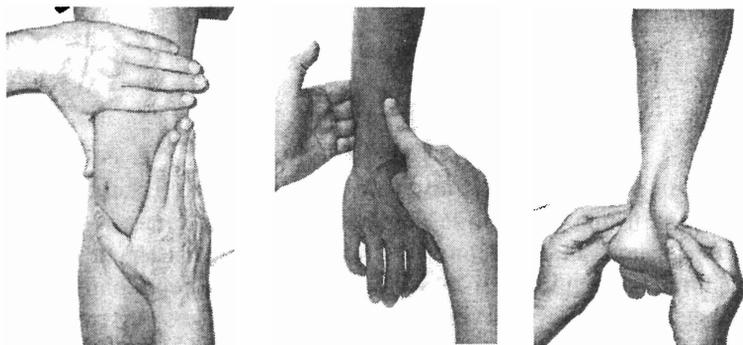


Рис. 18–20.

Теперь рассмотрим процесс точечного Цигун массажа с «концентрацией сознания на пустоте ума».

**Пример 2.**

Следует убрать боль в области плеча и снять напряжение мышц в верхней части спины и шеи. Цель (намерение) терапии – прямо сейчас боль исчезнет в плече и снимет напряжение в верхней части спины и шеи. Намерение произносится мысленно, четко и один раз. Ваше «чистое сознание» теперь будет четко знать, чего вы хотите по отношению к себе или к др. человеку.

**Рассмотрим схему проведения точечного массажа.**

Сначала проводим диагностику в области левого плеча и верхней части спины и шеи. Мягко и осторожно находим напряженные и болезненные участки тела (рис. 21 а).

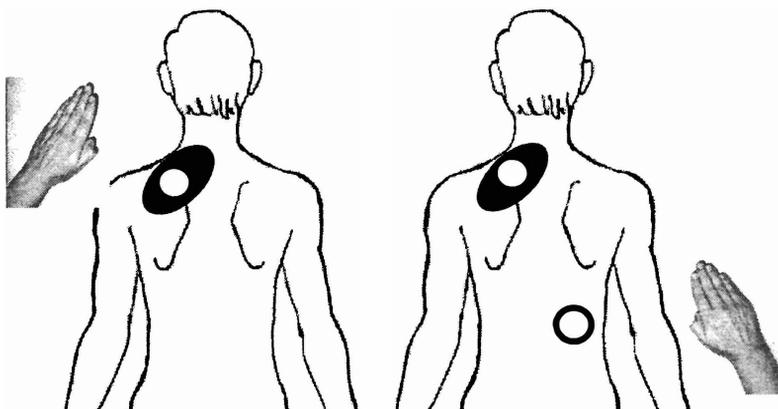


Рис. 21 а-б.

Один палец (ладонь) помещаем на самый напряженный участок тела и производим на него надавливание, с целью определения степени напряжения в нем (рис. 21 а). Сначала следует ослабить давление на мышцу (точку) и затем необходимо просто мягко ее коснуться пальцем. Далее, слегка коснитесь указательным пальцем др. руки другого, но уже не болезненного участка тела (рис. 21 б). Эта мышца не должна быть напряженной или болезненной (для этого можно выбрать любой участок тела). Сосредоточим внимание на первом пальце (точке контакта) и начнем прислушиваться к своим ощущениям. Не спешите, обратите внимание на температуру тела, структуры мышц пациен-

та, гладкость кожи, на напряжение мышц в этой области, реакцию мышц на ваше прикосновение и т.п.

Максимально осознайте (почувствуйте) эти проявления, реакции и изменения, которые происходят в точке контакта.

Далее четко и ясно осознайте все реакции во второй точке контакта (на здоровой мышце). Затем объедините эти два ощущения в одно и осознавайте их устойчиво и одновременно в течение нескольких секунд (5–10). Состояние вашего ума при этом свободно от посторонних мыслей, и оно «как бы наблюдает за всем происходящим со стороны». Добейтесь этого ощущения на 5–6 секунд.

При правильном совместном удерживании внимания (свободно и без напряжения) на двух точках (пальцах) контакта у вас «появляется в теле» чувство безмятежности и покоя. Включите (добавьте) это состояние покоя к своему осознанию пальцев. Теперь вы сконцентрированы на 3-х объектах: 1-я точка контакта, 2-я точка контакта плюс состояние гармонии и покоя.

Продолжайте осознавать три объекта до тех пор, пока не почувствуете происходящие изменения в теле пациента.

Все эти изменения будут связаны с чувством глубокого расслабления тела и мышц (связок, тканей) пациента. Процесс может занять несколько минут (3–10), однако, по мере приобретения опыта это время уменьшится до 1–2 минут.

При расслаблении тела пациента происходит полезная перестройка его «энергетической структуры» в сторону избавления от структуры боли или болезни.

Пациент при этом просто расслабляется, а его состояние ума находится в «свободном и произвольном состоянии», в независимости от действий терапевта. Главное – это наличие в теле и в сознании «состояния внутренней радости и комфорта».

Процесс освоения данного метода начинается с «простых случаев», при наличии сложных заболеваний вам потребуются знания, опыт, интуиция и божественное вдохновение.

### **Точечный массаж плоскостопия.**

В плане плоскостопия терапия будет аналогична предыдущему случаю, но с учетом сл. аспектов: места локализации болезни и соответственно др. форм захватов стопы. Пальцевой

контакт также показан к применению, ввиду его точно-прицельного воздействия на «очаг заболевания».

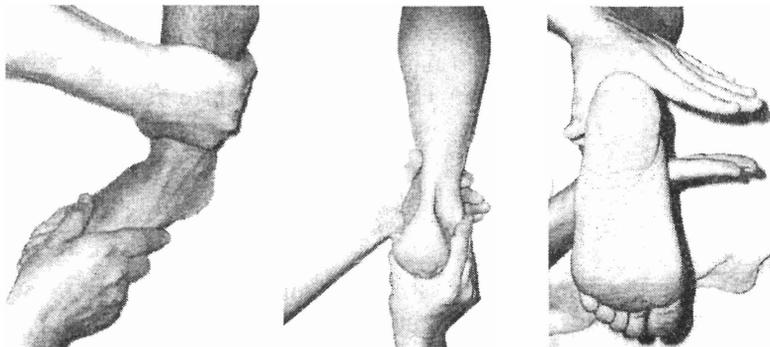


Рис. 22–24. Захваты двумя руками за одну стопу.

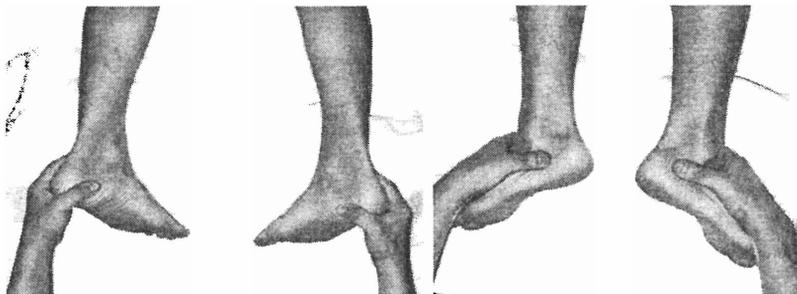


Рис. 25–26. Захват за две стопы.

### Резюме.

Кроме выше предложенных методов воздействия сл. уделить особое внимание параллельному проведению комплекса лечебных упражнений (ЛФК), направленных на укрепление и усиление мышечно-связочного аппарата стопы.

Далее, вниманию читателя будет представлен лечебный метод Дань тянь Цигун по терапии некоторых хронических состояний, совпадающий с предыдущим методом по многим теоретическим и практическим вопросам.

## МЕТОД ДАНЬ ТЯНЬ ЦИГУН

Известно, что нижний энергетический центр Дань тянь является источником всех движений в восточных гимнастике. Этот важный сектор тела также осуществляет контроль управления за движениями и сохранением равновесия тела. Поток внутренней энергии Ци (дыхание) увеличивается за счет выполнения специальных упражнений, а также накапливается, хранится в этом центре и становится резервной энергией, которую необходимо постоянно пополнять при занятиях. Дань тянь является источником, накопителем силы и объема внутренней энергии Ци человека. Однако, главным и ведущим центром во всех процессах, включая упомянутые свойства, служит наше сознание – ум, который «отдает распоряжения», куда направить Ци. Для правильного фокусирования деятельности ума, чтобы управлять движениями потока энергии исп. упражнения на концентрацию сознания – медитацию [36, 60].

НЕБО Верхний центр

ЧЕЛОВЕК Средний центр

ЗЕМЛЯ Нижний центр

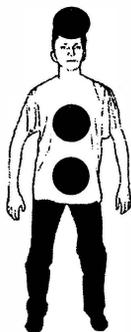


Рис. 27.

«Собирание» энергии в нижнем Дань тянь всегда производится спиральными движениями ладоней вокруг пупка (по часовой стрелке), с последующим «запечатывающим» движением в конце упражнения. На теле человека (рис. 27), согласно теории китайской философии, «находятся» три энергетических центра – Дань тянь, что «делит наше тело на три мировые категории»: Земля (Основа), Человек (Гуманность) и Небо (Космос).

В восточной терапии наиболее значимым является нижний центр Дань тянь, который расположен ниже пупка на ширину ладони (и ближе к центру тела, в глубине). В Дань тянь хранится генетическая энергия человека. Внутренние практики основной упор делают на развитие (собираение) Ци и ее свободную циркуляцию по организму. Центр тела Дань тянь также имеет и второе название – «море энергии Ци».

Согласно ТКМ, когда «море Ци» в избытке, тогда происходит восполнение жизненного потенциала всего организма. Кроме этого, данный тренинг укрепляет сознание (мышление, силу рук и ног, интуицию, память) и отдельные ткани организма. Такие как: связки, мышцы, сосуды, суставы и кости. Что в свою очередь позволяет посредством ума направлять и распределять энергию Ци из одного сектора тела (с избытком) в другие части тела (с недостатком). Он также способен хранить и удерживать большие объемы Ци, в связи с чем он и был выбран для энергетической работы по преобразованию энергии в ее лечебные виды. Центр Дань тянь способен сохранять и поддерживать здоровый баланс Ци в организме. Но он также может лечить и восстанавливать функции различных систем тела, включая внутренние органы, соединительную ткань, железы внутренней секреции, органы чувств и мн. др.

### Техника дыхания через нижний Дань тянь.

1. Примите позицию «всадника». Руки занимают позицию удерживание шара Ци, ладони обращены друг к другу на расстоянии 15–20 см. Копчик подтянут, спина вертикальна, живот втянут, глаза слегка прикрыты. Внимание сконцентрировано на образе шара между ладонями (рис. 29). Главное – ни в чем не напрягайтесь, делайте все это легко и просто. Дышите естественно, как обычно.

**Излучение малой сферы Ци.** Метод построен на умении визуализировать шарик Ци. Состоит из 2 вариаций (рис. 28 а–б):

А. Расположить ладони друг против друга на расстоянии 10–25 см., максимально их расслабив. Затем начинаем плавно и медленно двигать ими относительно друг друга. При этом вы начинаете чувствовать, что между вашими ладонями возникло

небольшое «магнитное поле», которое зависит от ритма вашего дыхания. Представьте это ощущение в виде небольшой сферы – шарика и сконцентрируйте его на одной из ладоней.

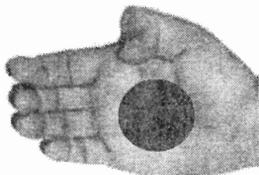


Рис. 28 а.

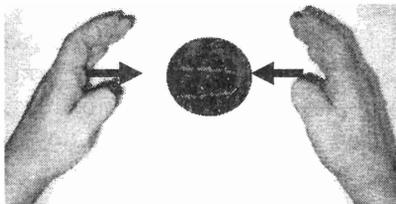


Рис. 28 б.

Б. Ладони стоят неподвижно друг против друга (рис. 28 б), выдох (нагнетание Ци) делается в пространство между ладонями. Мысленно собираете шарик Ци в одной из ладоней. Здесь ладони двигаются, но их центры обращены друг к другу. Получив ощущение шарика Ци в одной ладони, вы его переводите в др. ладонь и обратно, как бы жонглируя им.

2. Почувствуйте поверхности ладоней и стоп, направьте «луч золотого света» из ладоней в область пупка. Главное – точно представить луч света, выходящий из ладоней (рис. 30). В стопах возникает ощущение, что они «погружаются в почву».

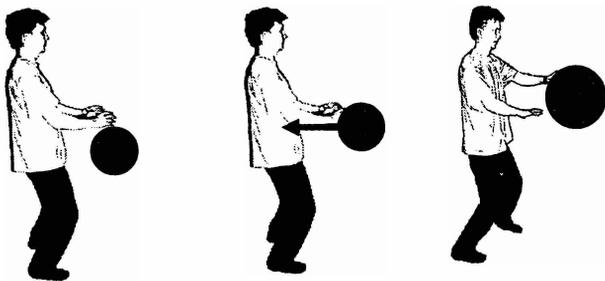


Рис. 29–31.

3. Ощутите, как шар (сфера) Дань тянь начинает увеличиваться в размере. Кисти рук по мере увеличения объема шара Дань тянь «раздвигаются в ритм увеличения объема центра» в стороны, плавно отодвигаясь от вашего тела (рис. 31). Ритм дыхания во время выполнения упражнений ровный и плавный.

4. Осознajte процесс втягивания живота, собирая энергию Ци в Дань тянь. Кисти рук при этом приближаются к телу, по мере «втягивания пупка». Дыхание: замедленное, плавное и глубокое.

5. Представьте, что в животе у вас «шар – сфера», наполненная теплой энергией. На вдохе эта сфера Ци расширяется, на выдохе – сжимается и уплотняется. Данное упр. повторяется 9–12 раз, до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваша сфера Ци стала ощутимо плотной.

### Примечание.

Во время выполнения этих упражнений не рекомендуется напрягаться и спешить, быть голодным или только что поевшим. Приступайте к занятиям в спокойном расположении духа и сознания. Не волнуйтесь и не бойтесь появляющихся в теле и в руках необычных и лечебных ощущений.

### Специальные упражнения.

1. Стойка «Начало» (рис. 32). В начале упражнения вы должны научиться создавать шар Ци в нижней части живота (под пупком). Далее, представьте, как этот шар делится на 2 части (на выдохе) и перемещается через ноги вниз на 50 см. в Землю.

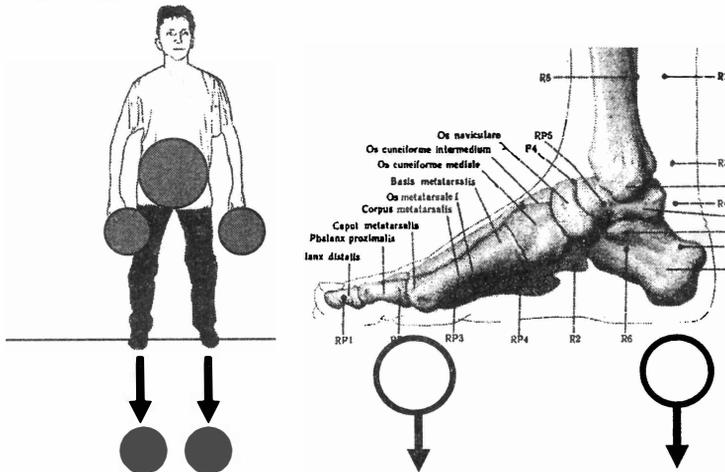


Рис. 32.

Точки опоры стопы

Главное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота, необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка «нажимая ими на живот» сверху.

Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной энергии Ци естественным винтообразным и волнообразным потоком через стопы по ногам вверх – в живот (за пупком). Выполнение правильной осанки создаст «фундамент» по развитию способности «заземления», т.е. условия по культивации (развитию лечебной) Земной Ци.

Перемещая под Землю 2 части ранее разделенного шара Ци, Вы начинаете мягко втягивать Земную Ци на вдохе и при этом снова соединяете их в одну сферу в Дань тянь. Вы восстанавливаете первоначальный размер и объем шара Ци, но уже «обогащенной целебной энергией Земли» (рис. 33).

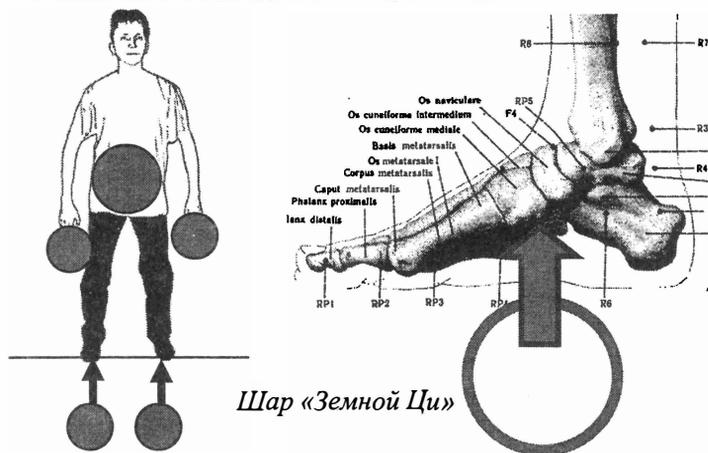


Рис. 33.

#### Примечание.

Под ладонями и под стопами образуются небольшие по размеру шарики энергии Ци (около 10–15 см. в диаметре, см. рис. 34), которые имеют «прямую энергетическую связь с центром Дань тянь» в движениях и поворотах вашего тела. Во всех выше представленных методах вы исп. потенциал Ци своего вдоха.

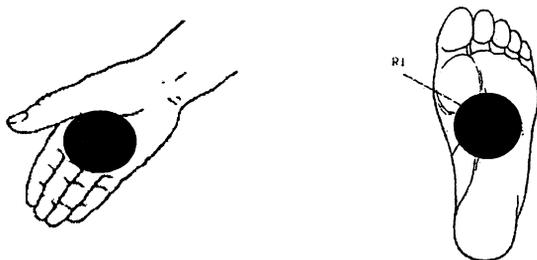


Рис. 34. Шарик энергии Ци в ладони и на стопе.

### **Другие «методы терапии».**

*Хожжение по речной гальке (плоским теплым камешкам);*

*Мягко собирать стопы в «кулаки»;*

*Проглаживание (тонизация) стопы пушком (щекотание);*

*Визуализация поднимающегося шарика в стопе снизу вверх.*

### **Резюме.**

Таким образом, метод Дань тянь Цигун (Цигун материализации образов) в сочетании с суставным или линейным массажем обеспечит «быстрое восстановление» данной области тела, и при этом окажет большой оздоровительный эффект на весь организм терапевта и пациента в целом.

### **Дополнение.**

Правильное воздействие на акупунктурные точки включает в свой состав 5 аспектов и предполагает знание и понимание сл. моментов:

1. Воздействие на точки не допускает грубых манипуляций в точке, а также запрет на «пробивание».

2. Действие на точки только в определенное время, когда точка «открыта», с учетом всех основных правил и показаний ТКМ.

3. Обязательное ментальное (сознательное) присутствие терапевта в процессе профилактической терапии.

4. Образное («живое присутствие»), а не механическое манипулирование пальцами в области локализации точек.

5. Умение «наводить психосенсорный контакт» с точками и меридианами пациента.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ «ГО-ТОЧКИ»

В терапии болезней наружных слоев тела следует использовать болезненные точки, выявленные после диагностики, и точки категории Цзин (колодец, исток). Болевые точки не имеют специальных обозначений (названий) и они часто расположены там, где проходит главный меридиан, но их уровень глубины расположения более поверхностный. Пока поток Ци во внешнем слое нормален, болей не наблюдается. Однако проникновение 6 Ци погоды нарушает циркуляцию Ци и крови, в этом случае Ци погоды располагается снаружи меридиана (на поверхности). Наблюдается боль (ломота, дискомфорт) до тех пор, пока Ци погоды не проникнет в меридиан. На болевые точки воздействуют мягко до тех пор, пока пациент не почувствует облегчения. В практике ведя поиск болезненных точек, определяют, какие сухожильные меридианы поражены патогенной Ци. Патогенная энергия локализуется в разное время года в разных местах тела. Искусство врача заключается в том, чтобы воздействовать на места, где локализуется Ци погоды.

**Весной** (с 4 фев. – 5 мая) исп. точки, находящиеся в эпидермисе.

**Летом** (с 6 мая – 7 авг.) исп. точки подкожной клетчатки.

**Осенью** (с 8 авг. – 7 нояб.) исп. точки, расположенные в мышцах. Если патогенная энергия Ци погоды находится в органах, в этом случае воздействуют на Го-точки.

Таблица специальных точек «Го».

№	Название точки	Обозначение (фр.)	Особая специфика действия
1	Тянь чжун	VC 17	Точка энергии (Ци)
2	Синь шу	V 15	Точка крови
3	Чжу бинь	R 9	Точка артерий
4	Да чжу	V 11	Точка костей
5	Ян лин цюань	VB 34	Точка мышц
6	Цзюй гу	GI 16	Точка мозга
7	Чжан мэнь	F 13	Точка Инь органов
8	Чжун вань	VC 12	Точка Ян органов

При заболеваниях крови применяют точку Синь шу (V 15), а при расстройствах энергии – точку Тянь чжун (VC 17). При заболеваниях мышц и сухожилий – Ян лин цюань (VB 34).

Таблица особых «Го-точек».

№	Го точка (меридиана)	Обозн. (фр.)	Название точки
1	Толстого кишечника	E 37	Шан цзюй сьюй
2	Тонкого кишечника	E 39	Ся цзюй сьюй
3	3-х Обогревателей	V 39	Вэй ян

Эти точки являются местом объединения меридиана Желудка с Тонким и Толстым кишечником, а также они являются местом (стратегическим пунктом) соединения меридианов Мочевое пузыря и 3-х Обогревателей. Не имеют прямого отношения к античным (элементным) точкам. Данные точки очень действенны в терапии заболеваний меридианов (и органов) Тонкого, Толстого кишечника и 3-х Обогревателей [39].

**Зимой** (с 8 ноября – 3 фев.) воздействуют на точки, находящиеся вблизи костей. Если Ци погоды находится в органах, следует воздействовать на точки категории Цзин (исток, колодец) и точки Ин (быстрина).

Таким образом, воздействие на античные точки помогает в терапии «внешних (не глубоких) заболеваний».

### Резюме.

Античные точки играют важную роль в терапии «внешних заболеваний», и их патофизиологическое действие может быть прямым и реже дополнительным:

– **прямое** воздействие см. в Приложении 1.

– дополнительное воздействие см. в сборниках рецептов по чжэнь цзю терапии и точечному массажу.

В практике точечного (Дао инь, Цигун, Кунье и др. систем) массажа определяющую роль играет умение входить в измененные состояния сознания (ИСС), которое и является главным показателем вашего мастерства.

## ТОЧКИ ДИАГНОСТИКИ ЦЗАН -ФУ ОРГАНОВ

Таковыми являются сл. категории акупунктурных точек: точки тревоги (мо), сочувственные (ю-пункты) и противовоспалительные точки (си). Данные точки служат для проведения диагностики по 12-ти главным меридианам и 6-ти Цзан-Фу органам.

№	12 Меридианов	т. тревоги	т. Сочув.	Пблолевая
		Мо	Ю	Си
1	Легких	P 1	V 13	P 6
2	Толст. кишечника	E 25	V 25	GI 7
3	Желудка	VC 12	V 21	E 34
4	Селезенки	F 13	V 20	RP 8
5	Сердца	VC 14	V 15	C 6
6	Тонк. кишечника	VC 4	V 27	IG 6
7	Мочевого пузыря	VC 3	V 28	V 63
8	Почек	VB 25	V 23	R 5 (4)
9	Перикарда	VC 17	V 14	MC 4
10	3-х частей тела	VC 5	V 22	TR 7
11	Желчного пузыря	VB 24	V 19	VB 36
12	Печени	F 14	V 18	F 6

Диагностика проходит в режиме ощупывания с двух сторон тела и выявления (сравнения и анализа) различий между точками, расположенными слева, и точками, находящимися справа. А также за счет сравнения с близлежащими участками тела.

Терапевтическое воздействие оказывается путем мобилизации внимания (см. метод концентрации сознания) на выбранных точках. При составлении (при выборе) рецептов для проведения точечного массажа сл. установить цель (точную формулировку намерения) и гл. точку рецепта, которая может определяться:

- по «Небесному стволу» данного дня (метод Тянь гань);
- по античной точке (по ее главным показаниям);
- по дню в 60-ти фазном цикле (номер «Земной ветви», 1-12);
- по дню в Лунном календаре (полнота или пустота Инь-Ян);
- по готовому рецепту (методы ЧМ, Цзы-У, Вай-нэй и др.).

## ГРУППОВЫЕ ЛО-ПУНКТЫ. ТОЧКИ СОЕДИНЕНИЯ ЦИ

Назначение этих точек – диагностика и терапия 12-ти главных меридианов. Воздействие на групповую точку Ло комплексно влияет сразу на 3 (Инь-Ян) меридиана верхней или нижней конечности, что способствует распределению (выравниванию) потока энергии Ци в данных меридианах.

В то же время эта точка может воздействовать на сопряженные меридианы по сл. правилам иглотерапии: «верх-низ», «левый-правый», «наружный – внутренний» и др.

В начале курса терапии не следует их сразу использовать, особенно, если вы не имеете опыта работы с ними (т.е. не почувствовали их действие на себе) в их комплексном воздействии на организм.

№	Меридиан (цзин-ло)	Инь- Ян	Групп. Ло (точка)	Место расположения
1	Толстого киш.	Ян	Сань ян ло (TR 8)	Тыльная сторона предплечья
2	Тонкого киш.			
3	3-х частей тела			
4	Мочевого пузыря	Ян	Сюань чжун VB 39	Внешняя, нижняя сторона голени
5	Желчного пузыря			
6	Желудка			
7	Легких	Инь	Цзянь ши (MC 5)	Внутр. средн. поверхность предплечья
8	Перикарда			
9	Сердца			
10	Печени	Инь	Сань инь цзяо (RP 6)	Внутренняя нижняя часть голени
11	Почек			
12	Селезенки и ПЖЖ			

### Примечание.

Античные (элементные) точки управления и регуляции 12-ти главных меридианов см. в Приложении 1.

*По своему содержанию и многообразию точечный массаж ни в чем не уступает искусству чжэнь цзяо терапии (прим. автора).*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****АТЛАС 72-Х АНТИЧНЫХ ТОЧЕК**

[43]

**МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (Р)****ШАО ШАН (Р 11).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на лучевом крае большого пальца руки, на 1 фэнь (2 мм) кнаружи от основания ногтя. Меридиан легких, проходя через это место, образует точку «исток» (цзин), которая относится к стихии «дерево». Показана при «атаке организма энергией жара».

**ЮЙ ЦЗИ (Р 10).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализована на вене возвышения 1-го пальца (большого) руки, позади концевой фаланги 1-го пальца кисти. Точка категории «ручей» (ин), меридиана легких, относится к стихии «огонь».

**ТАЙ ЮАНЬ (Р 9).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой. Точка является «энергетическим накопителем» меридиана. Ци меридиана легких в этом месте сравнивается с образом «воды в озере» и обладает способностью увлажнять и обеспечивать энергией (Инь) весь организм. Меридиан легких, проходя в этом месте, образует точку «поток» (шу), которая относится к стихии «земля». Исп. при синдромах нарушения потока Ци в легких. Обладает функциями «пособника и сочувственной точки» меридиана легких.

**ЦЗИН ЦЮЙ (Р 8).**

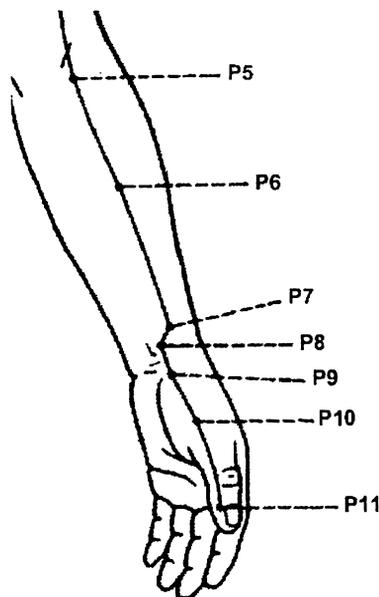
*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на 1 цунь выше лучезапястной складки, в бороздке у лучевой артерии на внутренней стороне нижней головки лучевой кости. Меридиан легких в этом месте образует точку «быстрина» (цзин) – стихии «металл». Исп. для «пополнения элементной энергии».

**ЧИ ЦЗЭ (Р 5).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в центре поперечной складки локтевого сгиба, возле артерии, у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Точка является точкой «море» (хэ) меридиана легких. Принадлежит к стихии «воды». При синдроме полноты легких, в этой точке следует проводить «се» – выпускание избыточной Ци.

**ЛЭ ЦЮЭ (Р 7).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется у лучевого края лучевой кости, выше шиловидного отростка и на 1,5 цунь выше лучезапястной складки. В месте перехода нижней головки лучевой кости в её тело и на 1,5 цунь выше лучезапястного сустава. Меридиан легких, проходя в этом месте, образует стабилизирующую точку Ло (ответвление). Точка Ле Цюэ также является пунктом сопряжения переднесрединного меридиана Жэнь май с меридианом легких.

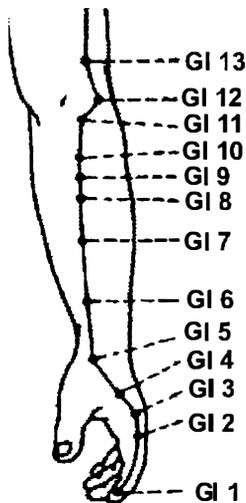


**МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (GI)****ШАН ЯН (GI 1).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на лучевой стороне 2-го пальца руки и отстоит кнаружи от основания ногтевого ложа на расстоянии 1 фэнь. Меридиан, начинаясь в этом месте, образует точку «исток» (цзин), которой соответствует стихия «металл». Содержит и контролирует «элементную Ци» меридиана. Применяется для устранения застойных явлений в толстом кишечнике.

**ЭР ЦЗЯНЬ (GI 2).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на лучевой стороне 2-го пальца руки, в углублении спереди от пястно-фалангового сустава со стороны 1-го пальца. Меридиан толстого кишечника, проходя через это место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «вода». Это седативная точка меридиана толстого кишечника.



**САНЬ ЦЗЯНЬ (GI 3).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в углублении за дистальным концом 2-й пястной кости 2-го пальца, со стороны большого пальца руки. Меридиан, проходя это место, образует точку «поток» (шу) – стихии «дерево».

**ХЭ ГУ (GI 4).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости. Если развести в стороны большой и указательные пальцы руки, точка обозначится в образовавшемся углублении. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «пособник» (юань). На точку можно воздействовать как в случае синдрома полноты, так и пустоты. Принадлежит стихии «дерево» и имеет широкий спектр показаний.

**ЯН СИ (GI 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости. Меридиан в этом месте образует т. «быстрина» (цзин), которая соотв. стихии «огонь». Точка обладает функцией регуляции «энергии тепла». Исп. при лечении кожных заболеваний: зуд, крапивница, экзема и др.

**ЦЮЙ ЧИ (GI 11).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в углублении, напоминающем ямку. В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «море» (хэ), которой соответствует стихия «земля». Это тонизирующая точ-

ка меридиана, способная стимулировать и регулировать подъем энергии для увеличения иммунитета.

## МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (Е)

### ЛИ ДУЙ (Е 45).

*Расположение и характеристика.* Точка локализована на 1 фэнь кнаружи от корня ногтя на конце 2-го пальца стопы (со стороны 5-го пальца). Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «исток» (цзин), которой соответствует стихия «металл». Это седативная точка меридиана. Обеспечивает «спуск энергии Ян» из верхних частей тела вниз. Применяется при лечении заболеваний, вызванных атакой патогенной Ци тепла.

### НЭЙ ТИН (Е 44).

*Расположение и характеристика.* Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов. Меридиан, проходя через это место, образует точку «ручей» (ин) стихии «вода». Обладает функцией контроля «Ци жары» (крапивница, опухоли и т.п.).

### СЯНЬ ГУ (Е 43).

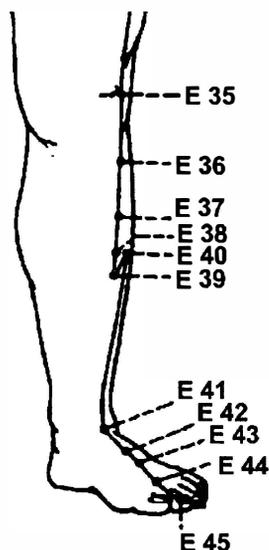
*Расположение и характеристика.* Локализуется в межкостной щели между 2-й и 3-й костями плюсны, кзади от плюснефалангового сустава. На расстоянии почти 2-х цунь от точки Нэй тин. Меридиан, проходя через это место, образует точку «поток» (шу), которой соответствует стихия «дерево».

Используется при лечении отеков.

### ЧУН ЯН (Е 42).

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на тыле стопы, выше предплюсны на расстоянии 5-ти цунь и на расстоянии 3-х цунь за точкой Сянь Гу (в месте пульсации артерии). В наиболее высоком месте свода стопы, между суставами 2-й и 3-й клиновидных и 2-й и 3-й плюсневых костей. На прямой линии, соединяющей точки Цзе Си и Нэй Тин. Меридиан,

проходя здесь, образует точку «пособник» (юань), на которую воздействуют как при синдроме пустоты, так и при синдроме полноты желудка. Принадлежит к стихии «дерево». При укалывании точки не допускать кровотечения.



### ЦЗЭ СИ (E 41).

*Расположение и характеристика.* Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун Ян на расстоянии 1,5 цунь, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы. Меридиан желудка, проходя это место, образует точку «быстрина» (цин), которой соответствует стихия «огонь». Это тонизирующая точка меридиана. При синдроме пустоты желудка следует восполнять ее; она используется при лечении вялости голеностопного сустава и при поражении патогенными энергиями «ветра-влажности» – ревматизм.

**ЦЗУ САНЬ ЛИ (E 36).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цунь, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги. В ТКМ человек «состоит» из 3 уровней:

- верхний (Небо), голова, шея, плечи, руки, легкие и сердце;
- средний (Человек), желудок и селезенка (ПЖЖ);
- нижний уровень (Земля), органы брюшной полости, ноги.

Точка оказывает воздействие на все уровни. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «море» (хэ) стихии «земля». Содержит «элементную Ци» меридиана. Диапазон применения точки Цзу сань ли широк и многогранен. Точка обладает высокой способностью стимуляции защитных сил организма.

**МЕРИДИАН СЕЛЕЗЁНКИ И ПЖЖ (RP)****ИНЬ БАЙ (RP 1).**

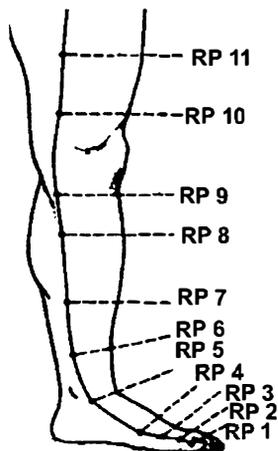
*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на концевой фаланге 1-го пальца ноги, на внутренней стороне 1-го пальца стопы. От корня ногтя на 1 фэнь. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «исток» (цзин), стихии «дерево». Согласно теории 5-ти стихий, «земля» порождает «металл», а меридиан селезенки принадлежит к стихии «земля».

Это 1-я точка на меридиане, которая «принимает» Ци желудка и используется совместно с т. меридиана желудка Ли ду (E 45) при заболеваниях, вызванных энергией Ци тепла, сопровождающихся чувством тяжести, вялости и чувством «жара» в животе. Используется в терапии детских заболеваний.

**ДА ДУ (RP 2).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется спереди от внутреннего края плюснефалангового сустава большого пальца ноги в выемке, на границе перехода тыльной и подошвенной поверхностей стопы. На уровне перехода заднего конца в тело

1-й фаланги большого пальца. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «ручей» (ин). Точка относится к элементу (стихии) «огонь». Применяется для снижения температуры, контролирует функцию потоотделения. Эта тонизирующая точка является накопителем «обильной Ци Земли». При синдроме пустоты следует восполнять эту точку.



### **ТАЙ БАЙ (RP 3).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется во впадине на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы на уровне перехода переднего конца 1-й плюсневой кости в её тело. Меридиан, проходя через это место, образует точку «поток» (шу), стихии «земля». Это точка пособник, которая контролирует «Ци влажности» организма.

### **ГУН СУНЬ (RP 4).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на расстоянии 1 цунь сзади за 1-й фалангой от основного сустава большого пальца ноги, перед медиальной лодыжкой. На границе тыльной и подошвенной поверхностей на внутреннем крае стопы.

В месте перехода задней части в тело 1-й плюсневой кости. Меридиан, проходя через это место, образует стабилизирующую

точку Ло, откуда берет свое начало ответвление меридиана, соединяясь с меридианом желудка. Относится к стихии «земля» и управляет функцией «устранение застоев Ци».

### **ШАН ЦЮ (RP 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в ямке спереди и снизу под медиальной лодыжкой. В углублении, образуемом сухожилием задней большеберцовой мышцы под внутренней лодыжкой, вплотную к щели пяточно-ладьевидного сустава. Впереди от нее находится точка м. печени Чжун Фэн, а позади точка м. почек – Чжао Хай. Шан Цю находится на середине отрезка между ними. Меридиан в этом месте образует точку «быстрина» (цзин), стихии «металл». Это седативная точка, «способная» выводить патогенную Ци ветра. При синдроме полноты меридиана точку следует опорожнять («се»).

### **ИНЬ ЛИН ЦЮАНЬ (RP 9).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на нижнем внутреннем крае колена, в углублении под большеберцовой костью. В месте пересечения углубления за задневнутренним краем верхней головки большеберцовой кости. Это точка «море», принадлежит к стихии «воды». Используется в терапии заболеваний, локализующихся как в верхних, так и в нижних частях тела, вследствие нарушения циркуляции Инь энергии тела, а также для восстановления репродуктивной функции.

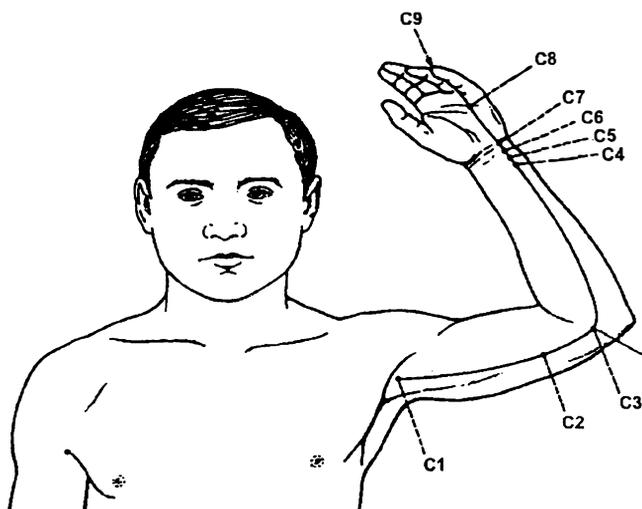
## **МЕРИДИАН СЕРДЦА (С)**

### **ШАО ЧУН (С 9).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэн от угла ногтевого ложа с лучевой стороны. Меридиан сердца, проходя через это место, образует точку «исток» (цзин), которой соответствует элемент «дерево». При синдроме пустоты сердца ее следует тонизировать.

**ШАО ФУ (С 8).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется за 1-й фалангой 5-го пальца, в углублении между 4-й и 5-й пястными костями, на поперечной складке ладони. На уровне точки Лао Гун м. перикарда. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «огонь». Контролирует «элементную энергию Ци» меридиана.

**ШЭНЬ МЭНЬ (С 7).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется за кистью, в ямке на конце гороховидной кости. Возле локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у сухожилия локтевого сгибателя пальца. В углублении между гороховидной и локтевой костями. Меридиан сердца, проходя через данное место, образует точку «поток» (шу), которой соответствует стихия «земля». Это седативная точка меридиана сердца. При синдроме полноты сердца следует делать опорожнение («се») этой точки. Применяется в лечении обмороков.

**ТУН ЛИ (С 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цунь выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над т. Шэнь мэнь. Является стабилизирующим пунктом меридиана («земля»). Осуществляет внутреннюю связь между м. сердца и тонкого кишечника. Ответвление от этой точки проникает внутрь брюшной полости – к тонкому кишечнику.

**ЛИН ДАО (С 4).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется выше лучезапястной складки на расстоянии 1,5 цунь. В углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и сгибателя пальцев, находится на расстоянии 1,5 цунь от т. Шэнь Мэнь в сторону локтевого сустава. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «быстрина» (цзин), стихии «металл».

**ШАО ХАЙ (С 3).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на внутреннем крае локтя, на наружной стороне плечевой кости. В складке локтевого сгиба, у локтевого края. Спереди от внутреннего надмышечка плечевой кости. На расстоянии 0,5 цунь от локтевого сустава. Точка отыскивается при слегка согнутой в локтевом суставе руке, обращенной ладонью вверх. Меридиан сердца, проходя данное место, образует точку «море» (хэ), которой соответствует стихия «вода».

**МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (IG)****ШАО ЦЗЭ (IG 1).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэнь от наружного угла ногтевого ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны. Меридиан в этом месте образует точку «исток» (цзин) стихии «металл». Это «входные ворота Ци» меридиана. Применяется в терапии за-

болеваний, вызванных ветром – головные боли, воспаление горла, ангины и др.

### **ЦЯНЬ ГУ (IG 2).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в углублении перед 1-й фалангой 5-го пальца с наружной стороны. Спереди от локтевого края пястно-фалангового сочленения мизинца. На границе ладонной и тыльной поверхностей на внутренней стороне 5-го пальца. В самом начале складки у пястно-фалангового сустава. Меридиан, проходя через это место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «вода». Применяется в терапии заболеваний коленного сустава.

### **ХОУ СИ (IG 3).**

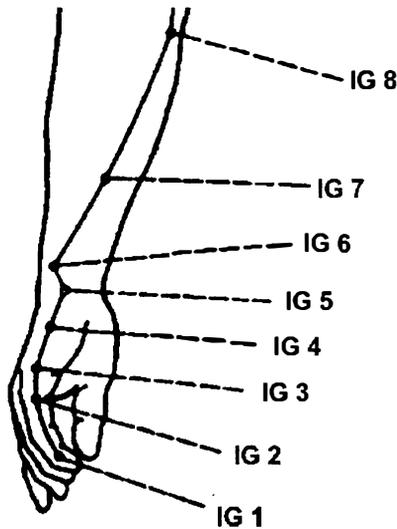
*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в углублении за 1-й фалангой 5-го пальца с наружной стороны. На границе ладонной и тыльной поверхностей 5-го пальца с внутренней стороны, на уровне окончания поперечной ладонной складки. Нахождение точки производится при собранной в кулак кисти. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «поток» (шу), стихии «дерево». Это тонизирующая точка меридиана. При синдроме пустоты тонкого кишечника следует производить технику «бу».

### **ВАНЬ ГУ (IG 4).**

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони. Меридиан тонкого кишечника, проходя через это место, образует точку «пособник» (юань), которая также принадлежит к стихии «дерево». При синдромах пустоты и полноты тонкого кишечника следует воздействовать на эту точку. Часто применяется в терапии в сочетании с точкой Цзин Гу (V 64).

**ЯН ГУ (IG 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в середине запястья, в углублении на конце локтевой кости, на наружной стороне кисти. На локтевом крае лучезапястного сустава, вплотную между шиловидным отростком и трехгранной костью в ямке. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «быстрина» (цзин) стихии «огонь». Это «энергетическая база» меридиана, содержащая «элементную энергию».

**СЯО ХАЙ (IG 8).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в углублении на внешней стороне локтя, в локтевой бороздке между внутренним мышелком плечевой кости и отростком локтевой кости, во впадине на расстоянии 0,5 цунь от конца локтевой кости. Меридиан проходит через это место и образует точку «море» (хэ), элемента «земля». Это седативная точка меридиана. При синдроме полноты тонкого кишечника в ней следует делать опорожнение («се»).

## МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (V)

### **ЧЖИ ИНЬ (V 67).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на наружном крае 5-го пальца стопы. В углублении перед плюснефаланговым суставом. В углублении на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. На расстоянии 2-х фэнь от наружного угла ногтевого ложа 5-го пальца стопы. На уровне наружного конца складки в месте плюснефалангового сустава 5-го пальца. Меридиан, проходя через это место, образует точку «исток» (цзин), стихии «металл». Это тониз. точка и при синдроме пустоты меридиана ее следует восполнять («бу»). Точка Чжи Инь, это «конечный пункт» субстанции Инь. Когда меридиан достигает этого места, его Ян ослабевает, и поток Ци начинает свой поворот к «полюсу Инь». Далее, Ци осуществляет вход в меридиан почек. Ее путь завершается в стопе, а стопа находится в контакте с землей (субстанции Инь).

### **ЦЗУ ТУН ГУ (V 66).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на наружном крае 5-го пальца ноги, в углублении спереди от 5-го плюснефалангового сустава. На уровне наружного конца складки в месте плюснефалангового сустава 5-го пальца стопы. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «вода».

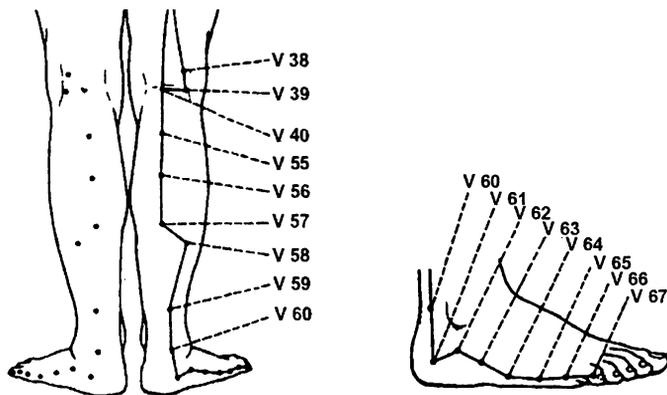
### **ШУ ГУ (V 65).**

*Расположение точки.* Локализуется на наружном крае 5-го пальца стопы, сзади и снаружи от головки 5-й плюсневой кости, в углублении, на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы. Меридиан, проходя здесь, образует точку «поток» (шу), стихии «дерево». Это седативная точка. При синдроме полноты ее следует опорожнять («се»).

### **ЦЗИН ГУ (V 64).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется под большой костью с наружной стороны стопы, сзади и снизу от бугорка 5-й плюсневой кости, во впадине на границе кожи розового и белого цвета. На уровне перехода тела 5-й плюсневой кости в

задний конец. Меридиан, проходя здесь, образует точку «пособник» (юань) стихии «дерево». При синдроме полноты или пустоты меридиана следует на нее воздействовать.



### КУНЬ ЛУНЬ (V 60).

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется за латеральной лодыжкой, в углублении над пяточной костью. На расстоянии 5 фэнгь сзади от центра латеральной лодыжки, над пяточной костью. В углублении между вершиной внешней лодыжки и наружным краем ахиллова сухожилия.

В этой точке прощупывается легкое биение пульса. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «быстрина» (цзин), элемента «огонь». Точка показана в терапии костных болей.

### ВЭЙ ЧЖУН (V 40).

*Расположение и характеристика.* Локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

Укальвание производится при расслабленном состоянии мышц ног, в горизонтальном положении. Меридиан, проходя

через данное место, образует точку «море» (хэ), стихии «земля». Применяется в терапии заболеваний, вызванных внедрением ветра и холода в организм (кровопускание). Весной вызывать кровотечение точки крайне нежелательно.

## МЕРИДИАН ПОЧЕК (R)

### ЮН ЦЮАНЬ (R 1).

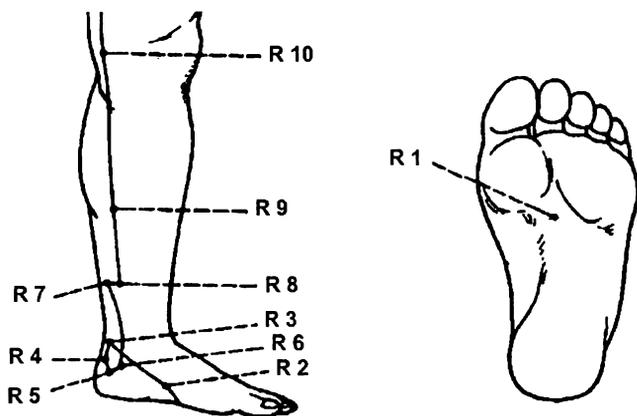
*Расположение и характеристика.* Точка локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2/5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки. Меридиан почек, проходя через данное место, образует точку «исток» (цзин), стихии «дерево». Это седативная точка меридиана. При синдроме полноты ее следует опорожнять. Энергия меридиана выходит из точки, словно вода, изливающаяся из источника.

### ЖАНЬ ГУ (R 2).

*Расположение и характеристика.* Точка локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь. Меридиан проходит это место и образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «огонь».

### ТАЙ СИ (R 3).

*Расположение и характеристика.* Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цунь выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Меридиан, проходя через данное место, образует т. «поток» (шу), стихии «земля». Это точка пособник меридиана. Точка является «энергетической базой» почек и источником Ци 12-ти цзин. Весной противопоказано ее кровопускание.



#### **ДА ЧЖУН (R 4).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется позади пятки, над большой костью, между сухожилиями. Перед местом прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости. В углу, образованном внутренним краем пяточного сухожилия и верхним внутренним краем пяточной кости. Это стабилизирующая точка Ло, в которой соединяются меридианы почек и мочевого пузыря. Точка относится к стихии «земля».

#### **ФУ ЛЮ (R 7).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на 2 цуня выше внутренней лодыжки, в углублении на месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие. Прямо над точкой Тай си на расстоянии 2-х цунь. Сзади от сухожилия располагается точка Цзяо синь, а спереди от него точка Фу лю. Меридиан, проходя здесь, образует т. «быстрина» (цин), которой соответствует стихия «металл». Это тониз. точка меридиана, при синдроме пустоты ее следует восполнять («бу»). Основная функция – «углубление водных» меридианов, поддержание нормальной циркуляции воды. Прим. в лечении отеков, нарушениях мочеиспускания и выделении пота.

**ИНЬ ГУ (R 10).**

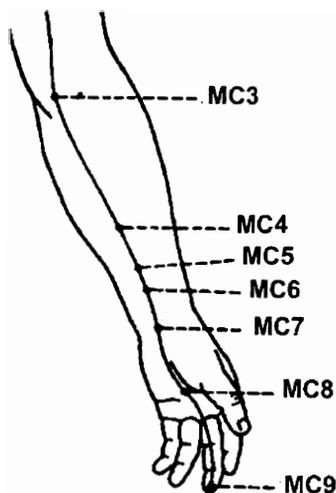
*Расположение и характеристика.* Локализуется у внутреннего конца подколенной складки. За внутренним мышелком большеберцовой кости, между большим и малым сухожилием. Точка отыскивается при согнутой ноге в коленном суставе. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «море» (хэ), которой соответствует стихия «вода». Данная точка содержит и хранит «элементную (водную) энергию» меридиана.

**МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (МС)****ЧЖУН ЧУН (МС 9).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на конце среднего пальца руки, в центре кончика 3-го пальца руки, примерно на расстоянии 1 фэнь от корневого ложа ногтя. Меридиан перикарда, проходя через данную точку, образует точку «исток» (цзин) стихии «дерево». Это тонизирующая точка и при синдроме пустоты перикарда ее следует восполнять. Исп. при лечении острых заболеваний (высокая температура), обусловленных внедрением в организм патогенной Ци ветра. Применяется обычно совместно с точкой меридиана 3-х обогревателей – Чжун чжу. Это точка регуляции «входа и поступления потока» Инь Ци в организм.

**ЛАО ГУН (МС 8).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в центре ладони в том месте, где прощупывается биение артерии. На поперечной складке ладони, в месте, где находится щель между 3-м и 4-м пальцами сомкнутой в кулак ладони. Меридиан перикарда, проходя через данное место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «огонь». Точка содержит и концентрирует в себе «элементную Ци» меридиана. Основным функциональным назначением точки является то, что, находясь в центре ладони, она влияет на двигательную активность и тактильную чувствительность рук.



### **ДА ЛИН (МС 7).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «поток» (шу), стихии «земля». Это седативная точка меридиана. Является точкой «пособник» (юань), на которую воздействуют при синдромах как полноты, так и пустоты.

### **НЭЙ ГУАНЬ (МС 6).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на расстоянии 2-х цунь выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Находится напротив точки Вай гуань меридиана 3-х обогревателей и является важным местом, связывающим эти меридианы (стабилизирующий Ло-пункт), в ней проходит соединение с меридианом сердца. Назначение – лечение болезней «блокировки Ци», относится к стихии «земля».

**ЦЗЯНЬ ШИ (МС 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется выше лучезапястной складки на 3 цунь, в углублении между двумя сухожилиями: длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «быстрина» (цзин) стихии «металл».

**ЦЮЙ ЦЗЭ (МС 3).**

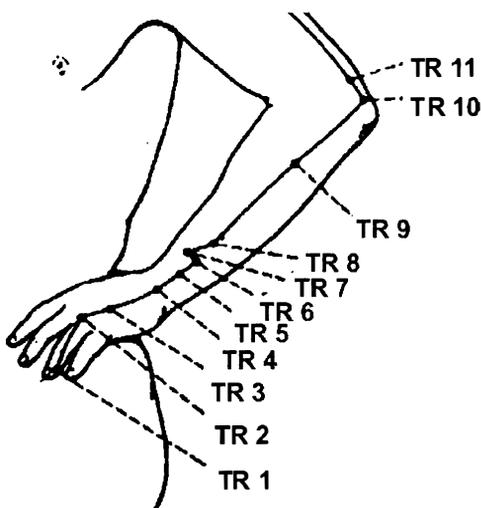
*Расположение и характеристика.* Локализуется во впадине, на внутренней стороне локтевой складки, находящейся у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча, в месте, где проходит артерия. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «море» (хэ) или точку «слияние потоков», которой соответствует стихия «вода».

**МЕРИДИАН 3-Х ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ (TR)****ГУАНЬ ЧУН (TR 1).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на конце безымянного пальца со стороны мизинца. На расстоянии 1 фэнь снаружи от угла корневого ложа ногтя 4-го пальца руки. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «исток» (цзин), которой соответствует стихия «металл». Используется для снижения повышенной температуры тела, вследствие избытка Ян или Инь энергий в организме.

**Е МЭНЬ (TR 2).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется во впадине между безымянным пальцем и мизинцем. В углублении между пястно-фаланговыми суставами 4-го и 5-го пальцев руки. Точка отыскивается при сомкнутой в кулак кисти. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «вода». Основное функциональное назначение точки состоит в том, что она в основном используется для лечения заболеваний водно-солевого обмена.



### **ЧЖУН ЧЖУ (TR 3).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, и на 1 цунь выше точки Е мэнь. Меридиан, проходя через это место, образует точку «поток» (шу), стихия «дерево». Это тонирующая точка меридиана.

### **ЯН ЧИ (TR 4).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется во впадине на тыльной стороне запястья. В складке на тыльной поверхности лучезапястного сустава, возле лучевого сухожилия общего разгибателя кисти. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «пособник» (юань). Точка относится к стихии «дерево». При синдроме пустоты и полноты меридиана следует воздействовать на эту точку. Точка Ян Чи – это пункт сосредоточения энергии Ян.

**ЧЖИ ГОУ (TR 6).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на тыльной поверхности предплечья, выше лучезапястной складки на расстоянии 3 цуня. В углублении, между лучевой и локтевой костями. Меридиан, проходя через это место, образует точку «быстрина» (цзин), стихии «огонь». Содержит «элементную Ци» меридиана и исп. при острых респираторных заболеваниях.

**ТЯНЬ ЦЗИН (TR 10).**

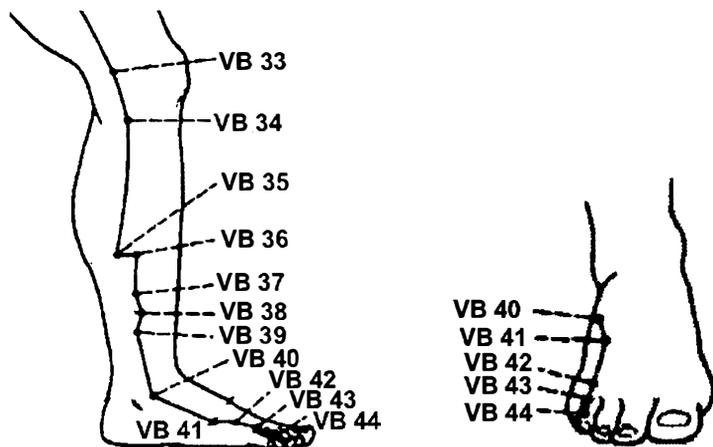
*Расположение и характеристика.* Локализуется выше локтевого отростка на 1 цунь, в маленькой впадине, которая соответствует трехглавой мышце плеча. Отыскивается, когда рука сгибается в локте до уровня грудной клетки. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «море» (хэ), которой соответствует стихия «земля». Это седативная точка меридиана и применяется при синдроме полноты (техника «се»).

**МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (VB)****ЦЗУ ЦЯО ИНЬ (VB 44).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на конце 4-го пальца со стороны 5-го пальца стопы. Снаружи от корневого ложа ногтя концевой фаланги 4-го пальца стопы, на 1 фэнь. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «исток» (цзин), стихии «металл». Используется при «застое» Ци.

**СЯ СИ (VB 43).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется в углублении межпальцевой складки между 4-м и 5-м пальцами стопы с тыльной стороны. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «ручей» (ин), которой соответствует стихия «вода». Это тонизирующая точка меридиана. При синдроме полноты ее следует опорожнять («се»), при синдроме пустоты – восполнять («бу»). Исп. при холодных конечностях, вследствие «замедления» потока Ци.



### ЦЗУ ЛИНЬ ЦИ (VB 41).

*Расположение и характеристика.* Локализуется за 1-й фалангой 4-го пальца, со стороны 5-го пальца. В межфаланговом промежутке, во впадине между 4-й и 5-й плюсневными костями. Меридиан, проходя здесь, образует точку «поток» (шу), стихии «дерево». Точка концентрирует элементную Ци. Назначение: терапия глазных заболеваний (слезотечение, помутнение роговицы и др.), а также для стимул. иммунитета.

### ЦЮ СЮЙ (VB 40).

*Расположение и характеристика.* Локализуется в углублении перед латеральной лодыжкой, между точками Цзу Линь ци и точкой Шэнь Май. Под латеральной лодыжкой, в углублении кпереди от неё, на расстоянии 3-х цунь от точки Цзу Линь ци. От точки Ся Си вверх и до нижнего края латеральной лодыжки – 5 цунь. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «пособник» (юань), которая относится к стихии «дерево». При синдроме пустоты или полноты меридиана желчного пузыря следует на нее воздействовать.

**ЯН ФУ (VB 38).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на 4 цунь выше центра латеральной лодыжки, на передней стороне малоберцовой кости. Меридиан, проходя через данное место, образует т. «быстрина» (цзин) стихии «огонь». Это седативная точка и при синдроме полноты ее сл. опорожнять («се»).

**ЯН ЛИН ЦЮАНЬ (VB 34).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цунь, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках. Меридиан, проходя через данное место, образует точку «море» (хэ), стихия «земля». Это точка источник Ян Ци «на солнечной стороне», является противоположностью точки Инь Лин Цюань – источнику Инь Ци «на теневой стороне». Назначение – управляет сухожилиями всего тела. Кроме этого, контролирует энергии «тепла и холода» и способствует выведению патогенных энергий погоды из глубины тела на поверхность.

**МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (F)****ДА ДУНЬ (F 1).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэнь от основания ногтевого ложа. Меридиан, проходя в этом месте, образует точку «исток» (цзин), стихии «дерево». Содержит «элементную Ци» и применяется в лечении сахарного диабета.

**СИН ЦЗЯНЬ (F 2).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется на тыльной стороне стопы в начале межпальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов. Точка играет важную роль в движение стоп. Меридиан, проходя это место, образует точку «ручей» (ин) стихии «огонь». Это седативная точка меридиана и при синдроме полноты ее следует опорожнять.

**ТАЙ ЧУН (F 3).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углублении между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэнь. На расстоянии 2-х цунь от точки Син Цзянь. Меридиан, проходя это место, образует точку «поток» (шу), стихии «земля». Применяется для выведения из тела Ци ветра.

**ЛИ ГОУ (F 5).**

*Расположение и характеристика.* Локализуется выше центра медиальной (внутренней) лодыжки на 5 цунь, у заднего края большеберцовой кости. Точка является стабилизирующим Лопунктом меридиана, откуда он соединяется с меридианом желчного пузыря. Точка относится к стихии «земля».

**ЧЖУН ФЭН (F 4).**

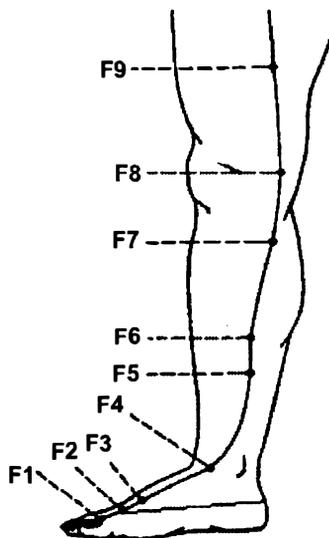
*Расположение и характеристика.* Локализуется на 1 цунь спереди от медиальной лодыжки. Возле переднего края сухожилия передней большеберцовой кости, на тыльной поверхности первой клиновидной кости, выше бугорка ладьевидной кости. В углублении у внутреннего края сухожилия. Точка определяется посредством приподнимания переднего края стопы вверх, вытягивания и подворачивания стопы слегка внутрь, во впадине, которая образуется в результате этого движения. Меридиан, проходя здесь, образует т. «быстрина» (цзин), стихии «металл». Точка является центром сохранения энергии Ци печени.

Используется для выведения энергии «холода из глубины на поверхность» и устраняет застойные явления в диафрагме.

**ЦЮЙ ЦЮАНЬ (F 8).**

*Расположение и характеристика.* Точка расположена под медиальным мышцелком бедренной кости. В углублении над большим и под малым сухожилиями. Возле конца подколенной складки, возле переднего конца полуперепончатой мышцы. Отыскивается при согнутой в колене ноге под прямым углом, тогда она находится в конце подколенной складки. Меридиан, проходя здесь, образует точку «море» (хэ) стихии «вода». Регулирует энергию «тепла и жара» в организме. Это тонизирующая

точка меридиана. При синдроме пустоты печени данную точку сл. восполнять (техника тонизации «бу»).



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Биологически активные точки (БАТ)** – малые области поверхности кожи человека (диаметром 2–3 мм), находящиеся на различной глубине от 1–10 мм, в зависимости от конституции тела. Правильное воздействие на эти точки тонизирует или успокаивает те или иные функции организма. В отличие от системы меридианов, БАТ имеют микроанатомическую структуру, отличающуюся от прилегающих тканей. На сегодняшний день на теле человека найдено более 1000 БАТ.

**Биопатогенные факторы (погодные)** – шесть атмосферно-климатических факторов природы и сезоны их активности:

1. ветер (вьюга) весной;
2. тепло и жар (зной) летом;
3. влажность (сырость) в конце лета и в начале осени;
4. сухость осенью;
5. зимний холод (стужа и мороз).

Их вредоносность бывает в тех случаях, когда они возникают внезапно или действуют не в свой сезон, а также принимают аномальные формы.

**Внешняя энергия (вай ци)** – это энергия, которая располагается во всех природных объектах, вне тела человека: Ци воздуха, Ци воды, Ци ветра, Ци зерна (пищи) и т.п.

### **Внутренние органы (цзан-фу).**

В ТКМ выделяют 5 плотных внутренних органов, относящихся к Инь субстанции. Органов, отвечающих за накопление и хранение чистой энергии Инь и Ян Ци в организме: печень (гань), сердце (синь), селезенка (пи), легкие (фэй) и почки (шэнь). Перикард, или сердечная сумка (синь бао), играет роль функциональной сексуально-сосудистой системы в целом, а также влияет на энергетическое состояние головного мозга.

Каждому органу соответствует один из 12-ти основных меридианов (одноименных).

Среди Ян систем выделяют 6 «фу» органов, основное назначение которых – распределение энергии по организму, а также

контроль и соблюдение своих функций органами: желчный пузырь (дань), мочевого пузыря (пан гуан), желудок (вэй), толстый кишечник (да чан), тонкий кишечник (сяо чан) и три обогревателя (сань цзяо).

Восточное представление о внутренних органах сочетает в себе анатомические признаки с функциональными аспектами.

**Внутренняя энергия (нэй ци)** – это энергия, которая запасаена или выработана самим организмом и непосредственно находится внутри тела. Подразделяется на следующие виды – генетическую энергию (юань ци) и постгенетическую (цзин ци), или Ци, возникшую после рождения человека.

**Дань тянь** – энергетический центр человека. В даосской традиции их число варьируется от 3 до 5 (7). В популярной литературе обычно упоминается 3 центра:

- верхний центр (шань чжун), во внемеридианной точке Инь тан (храм фиолетового света), расположение точки между бровями (PC 3);
- средний центр, в точке Ци хай (море энергии), под пупком на расстоянии ширины пальцев ладони (VC 6);
- нижний центр (ся чжун), в точке Хуэй инь (объединение силы инь), расположенной в промежности (VC 1).

В некоторых трактатах указывают средний центр – точку тянь чжун (VC 17), которая переводится как «центр Неба».

Каждый из этих центров имеет свое специфическое назначение. Особо нужно выделить «средний центр» в точке ци хай (море, океан энергии) под пупком. Этот центр является главным (среди остальных на начальных стадиях тренинга) при работе с Ци (гимнастики Тай цзи цюань, Ци гун и др.).

**Дао Инь** – древняя китайская система психофизических знаний, подразделяется на 3 составляющие: Дао инь позиций тела, Дао инь дыхания и Дао инь сознания-мышления. Основная цель – это контроль концентрации внимания за потоками Инь Ци (состояние покоя) и Ян Ци (движение) с целью «возвращения эликсира жизни» (долголетие, омоложение и т.п.). Центральные меридианы тела (центрально-расположенные) – два непарных меридиана Ду май (Ян меридиан) и Жэнь май (Инь).

**Ду май** – из основания копчика (точка чан цян – VG 1) проходит по середине спины и задней части головы через макушку, лоб и заканчивается за передними верхними зубами. Совместно с меридианом Жэнь май образует малую орбиту микрокосмоса. Функционирует постоянно. Контролирует все Ян меридианы тела и состоит из 28 точек.

**Жэнь май** – протекает по средней линии груди и живота, берет свое начало в промежности в точке хуэй инь (VC 1). Заканчивается под языком. Наиболее активен в инь промежутки времени. Функционирует постоянно. Управляет всеми инь меридианами. Насчитывает 24 точки.

**Защитная энергия организма (вэй ци)** – является частью внутренней ци, которая циркулирует в мышечно-сухожильных меридианах и производится за счет работы желудка, (селезенка занимается транспортировкой этой энергии по организму, регулировкой, обменом веществ посредством поджелудочной железы). Основная функция внутренней энергии – защита организма от вредоносных внешних факторов погоды.

**Инь\ Ян** – два основных краеугольных понятия традиционной китайской натурфилософии. Две потенции (силы, энергии) – взаимодополняющие и взаимодействующие друг с другом, являются источниками всех процессов и явлений в мире.

<b>Ян</b>	<b>Инь</b>
Солнце	Луна
свет	тьма
тепло	холод
мужчина	женщина
Верх	низ
Юг	Север и т.п.

Поддержание динамического баланса инь-ян энергий, обеспечивает сохранение хорошего самочувствия и здоровья, нарушение баланса – болезнь.

**Инь-Ян меридианы.** 6 меридианов, в которых преобладает соответствующая энергия, образуют между собой 3 пары «объединений» меридианов:

- Тай Инь или Великий Инь (меридианы селезенки и легких);
- Цзюэ Инь, Инь в себе (меридианы печени и перикарда);
- Шао Инь, Малая Инь (меридианы сердца и почек).

Таким образом, Инь меридиан – это меридиан, который принадлежит плотному органу Цзан, имеющему природу Инь.

№	Инь орган (цзан)	Меридиан (цзин-ло)	Кол-во точек, с одной стороны
1.	Печень	печени	14
2.	Сердце	сердца	9
3.	Селезенка	селезенки	21
4.	Легкие	легких	11
5.	Сердечная сумка	перикарда	9
6.	Почки	почек	27

Ян меридианы также образуют три пары объединений:

- Тай Ян, великий Ян (м. мочевого пуз. и тонкого кишечника);
- Ян мин, светлый Ян (м. желудка и толстого кишечника);
- Шао Ян, малый Ян (м. желчного пузыря и 3-х частей тела).

№	Ян орган (фу)	Меридиан (цзин-ло)	Количество точек
1.	Желчный пузырь	Желчного пуз.	44
2.	Тонкий кишечник	Тонкого киш.	19
3.	Желудок	Желудка	45
4.	Толстый кишечник	Толстого киш	20
5.	Мочевой пузырь	Мочевого пуз.	67
6.	Кожа, мочеполовая система, и др.	Трех частей тела	23

**Искусство иглоукалывания (чжэнь шу)** – воздействие на биологически активные точки (в европейской литературе – акупунктура) при помощи игл, изготовленных из металла (нерж. сталь), одно из древних искусств по терапии и профилактике

человеческого организма. В основе теории иглотерапии лежит древнее учение о меридианах и энергетических линиях (коллатералях) тела, по которым течет поток жизненной энергии Ци. Это искусство относится к внешним средствам терапии (Ян) и профилактики наряду с такими видами терапии как: массаж (ань мо, туй на и др.), прогревание или прижигание (цзю), массаж скребком (монетой) Гуа ша, Ань мо и др.

**И Цзин (Книга перемен) или Чжоу И (перемены династии Чжоу)** – система закодированных знаний. Является цельным произведением, состоящим из канона (цзин) и комментариев к канону (чжуань). В «книге» описан универсальный процесс перемен – всех изменений в мире в виде «математических знаков» сплошной Ян и прерывистой линий – Инь. Сочетание которых между собой создает все многообразие изменений действительности. В целом можно сказать, это древнейшее произведение, согласно китайской традиции оказало наибольшее влияние на всю китайскую цивилизацию в целом. Классическая методология «Книги перемен» как система общенаучного теоретического понимания мира является своеобразным универсальным ключом к осмыслению и восприятию всех древневосточных систем познания Вселенной.

**Меридианы (цзин-ло)** – траектории-пути течения потока универсальной жизненной энергии по организму. Система меридианов оплетает тело человека целой сетью «кабелей» на разной глубине и с разной функциональной принадлежностью:

- 12 основных меридианов;
- 12 мышечно-сухожильных меридианов;
- 8 чудесных меридианов;
- 2 центральных меридиана (ду май – жэнь май);
- 15 Ло пунктов, или малых поперечных меридианов;
- особые меридианы и др.

**Стабилизирующая точка (Ло-пункт)** – выполняет регулируемую и выравнивающую функции между смежными меридианами (по первоэлементу, стихии). В системе точек тела относятся к категории «античных» (европейское обозначение) или «точек 5-ти первоэлементов» китайской натурфилософии.

Общее количество точек Ло равно 15. По одной точке Ло на 14 меридианах и одна точка – групповое Ло организма на меридиане селезенки (большое Ло).

Меридиан	Ло	Избыток Ци	Недостаток Ци
Легких	P 7	Жар в ладонях	Слабость рук
Толстого к-ка	GI 6	Глухота, кариес	Сжатость диафрагмы
Желудка	E 40	Бредовые состояния	Слабость ног
Селезенки	RP 4	Боли в животе	Вздутие живота
Сердца	C 5	Тяжесть на сердце	Трудно говорить
Тонкого к-ка	IG 7	Слабость локтей	Язвы, зуд, бородавки
Моч. Пуз.	V 58	Боли в спине	Кровотечение из носа
Почек	R 4	Запоры, застой мочи	Боли в пояснице
Перикарда	MC 6	Боли в сердце	Боли в затылке
Трех частей	TR 5	Судороги локтя	Слабость локтей
Желч. Пуз.	VB37	Судороги	Слабость в теле
Печени	F 5	Приапизм	Зуд полов. органов
Ду май	VG 1	Боли в спине	Головокружение
Жэнь май	VC 15	Боли в животе	Кожный зуд живота
Большое Ло	RP 21	Боли во всем теле	Разболтанность суставов тела

**Суточный (годовой) круг циркуляции энергии Ци** – это последовательное протекание Ци вдоль 12 основных меридианов в течение одного дня. Начало циркуляции – с 3 часов утра местного времени (в годовом цикле с 4–5 февраля).

В течение суток питательная энергия (**Инь Ци**) совершает 50 оборотов в системе основных 12-ти меридианов.

**Сы хай ци** – 4 моря энергии (термин, применяемый в ТКМ): Костномозговое, пищевое, море крови и море энергии (Ци).

Объединение (посредством Цигун упражнений) 4-х «морей» способствует укреплению энергии, силы и сознания.

**Точки 5-ти стихий-элементов (у шу)** – в современной литературе они имеют разные названия и обозначения: точки согласия, античные точки, коренные точки, элементные и т.д. Эти точки обозначают стадии протекания энергии (ци) по меридианам субстанций Инь-Ян соответственно.

Для меридианов Ян субстанции точки начинаются со стихий (элемента) «металл», далее согласно циклу порождения стихий:

В скобках даны китайские обозначения «функций» точек в сравнении с водным потоком (течением Ци): Металл (цзин – колодец, исток); Вода (ин\ лао – ручей); Дерево (шу – поток); Дерево (юань – источник); Огонь (цзинь – река) и Земля (хэ – море).

Для Инь меридианов точки начинаются со стихии «Дерево»:

Дерево (цзин); Огонь (ин\ лао); Земля (шу); Земля (юань); Металл (цзинь) и Вода (хэ).

В искусствах чжэнь цзю терапии и китайского массажа воздействие на точки играет важную роль и различно по исп. рецептов точек в разные сезоны года. Для Инь меридианов также включены точки Юань (стихия «Земля»), которые редко встречаются в литературе (как точка 5-ти стихий).

**Три обогревателя (Сань цзяо)** – один из полых Фу – органов (меридианов) в ТКМ. Представляет собой полость тела, которая хранит и вмещает в себя все остальные внутренние органы.

Верхний обогреватель (шан цзяо) – область тела от головы до диафрагмы. Согревает тело и управляет Ян энергией в теле.

Средний (чжун цзяо) – область тела от диафрагмы до пупка. Управляет пищеварением и регулирует образование крови. Нижний (ся цзяо) – область тела от пупка до низа живота. Управляет выделительной функцией организма и потоком внутренней энергии Ци.

**Ци организма** – энергия жизненности организма, которая вырабатывается в процессе его жизнедеятельности, и энергия, поглощаемая человеком из окружающего пространства.

Ци – это емкое понятие, обозначающее любой вид энергии, участвующий в поддержании и обеспечении жизнеспособности, «образуется» из нескольких составляющих:

- энергия дыхания (чжун ци);
- питательная энергия (ин ци);
- защитная энергия (вэй ци);
- генетическая энергия, передается от родителей при рождении (юань ци);
- репродуктивная энергия (цзин ци);
- энергия сознания (шэнь ци).

Основной вид Ци, циркулирующий по меридианам в течение суток – это питательная энергия Желудка и Селезенки (ин ци).

**Цунь** – мера длины, для измерений поверхности тела с целью индивидуального нахождения точек. Размер которого строго индивидуален и определяется как расстояние между складками среднего пальца левой руки (у мужчин), которая образуется при сгибании в среднем суставе.

**Чистая Ци** – вдыхаемая человеком из воздуха, газообразная составляющая внешней Ци (природы).

**Чистая энергия Ян ци (чжун ци)** – один из видов внутренней Ци организма. Образуется при переработке «Земной ци». Часть этой и питательной энергии питает все внутренние органы, способствуя образованию крови (за счет работы селезенки). Другая ее часть – поднимается вверх для подпитки энергией Ци сердца, легких и головного мозга.

**Шесть погодных энергий (Лю сэ ци).** Ветер, тепло, влажность, жара, сухость, холод – патогенные и погодные энергии, вызывающие различные заболевания в организме человека.

**Шесть соответствий знаков (Цзы у лю чжу).** Особая система китайской хрономедицины (хронопунктуры) для расчета «открытия античных точек».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белова Л. Цигун терапия времен года. Изд. «Питер». С-Петербург. 2004.
2. Бергер Брюс. Анатомия души и тела. Большая книга целительства. Тело как энергетическое поле и как сознание. пер. с англ. Тимковой Я.В. М. ООО Изд. «Астрель». 2007.
3. Богачихин М.М. Фэн шуй практический. «Саттва». М. 2000.
4. Брешин С.К. Китайская цигун терапия. Москва. Энергоатомиздат. 1991.
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу. «Медицина». Санкт-Петербург. 1991.
6. Винклер Лаура. Астрология. «Новый Акрополь». М.1992.
7. Виноградский Б.Б. Числа превращений дикой сливы Мэй хуа. Киев. 1993.
8. Виноградский Б.Б. Ян Ци чжоу. Большие достижения чжэнь цзю терапии. М. Том 1-3. «Профит Стайл». 2003.
9. Воробьёв А.Н. Традиционный китайский календарь как основа Фэн-шуй. «Либрис». М. 1999.
10. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М. «Наука». 1991.
11. Давыдов М.А. Пространство и время в китайской медицине. «Феникс». Ростов на Дону. 2008.
12. Давыдов М.А. Дао Лунного календаря. Издательство «Золотое сечение». 2008.
13. Давыдов М.А. Чудесные меридианы. 100 золотых рецептов династии Мин. «Золотое сечение». 2008.
14. Давыдов М.А. Принципы искусства составления рецептов. «Золотое сечение». 2008.
15. Давыдов М.А. Иглотерапия в свете учения «Книги перемен». «Золотое сечение». 2008.
16. Давыдов М.А. Тай Ци Цигун массаж. Издательство «Золотое сечение». 2008.
17. Давыдов М.А. Чжэнь цзю терапия по временам года. Издательство «Золотое сечение». 2008.
18. Дагаев М.М. Наблюдения звездного неба. М. «Наука». 1978.
19. Даосская йога. Издательство «Одиссей». Бишкек. 1993.

20. Дивинский А. Б. Размышления об иглорефлексотерапии. «Казахстан». Алма-Ата. 1991.
21. Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической Китайской медицины. Ленинград. 1991.
22. Зюрняева Т.Н. 30 лунных дней – все о каждом дне. «А.В.К. – Тимошка» Санкт-Петербург. 2003.
23. Иглоукалывание и прижигание. Трактат «Ясное письмо» династии Мин XVIII в. Калмыцкий НИИ истории, филологии и экономики. Изд. «Наука». Главная редакция Восточной литературы. Москва. 1988.
24. Кинслоу Фрэнк. Секрет мгновенного исцеления. ООО. Изд. «София». Москва. 2010.
25. Климишин И.А. Календарь и хронология. М. «Наука». 1990.
26. Костенко А. Петушков И. Китайский календарь на сто лет для Фэн Шуй, астрологии и «Книги перемен». Санкт – Петербург. «Экслибрис». 2001.
27. Красулин И.А. Жесткий цигун. Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. М. «Энергоатомиздат». 1992.
28. Куприн А.М. Лик Земли. М. «Недра». 1991.
29. Ли Дин. Китайский цигун. С – Петербург. «Невский проспект». 2003.
30. Линн М. Кучински. Лечение диабета по рецептам китайской медицины. «Феникс». Ростов \ Дону. 2004.
31. Литвиненко А.А., Ключник С.Ю., Копылов В.М. Энергия пирамид. Волшебный прут и звездный маятник. Изд-во «Латард». М. 1997.
32. Лю Бинцюань. Выбор оптимального времени для иглоукалывания. Сборник методов традиционной китайской хронопунктуры. «Авиценна» Пермь. 1991.
33. Малахов Г.П. Целительные силы. Том. 1-4. С-Петербург. «АО Комплект».1994.
34. Малявин В.В. Китайская цивилизация. Издательство «Астрель». О.О.О. Изд. АСТ. ИПЦ «Дизайн». М. 2000.
35. Мансуров М.А. Тай цзи цигун. Энергия рода. «Феникс». Ростов на Дону. 2003.
36. Мантэк Цзя. Внутренняя структура Тай цзи. Тай цзи цигун. Часть -1. Изд. «София». Киев. 1997.

37. Мантэк Цзя. Ци нэй цзан. Массаж внутренних органов. Часть 1-2. «София». Киев. Москва. С-Петербург. 2004.
38. Мельхесидек Друнвало. Древняя тайна цветка жизни. Том. 1-2. ООО. ИД «София». 2006.
39. Нгуен Ван Ги. Традиционная Китайская медицина. Патогенез заболеваний. Диагностика. Терапия. Изд. «Техарт плаз». М. 2000.
40. Овечкин А.М. Ян Цичжоу. Чжэнь цзю дачэн. «РБА». 1997.
41. Овечкин А.М. Основы чжэнь цзю терапии. Саранск.1991.
42. Павлов В.И. Гармония и здоровье. Система диагностики и исцеления человека. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2006.
43. Пишель Я.В. Шапиро И.И. Шапиро М.И. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии. М. «Медицина». 1991.
44. Популярная медицинская энциклопедия. Издательство «Советская энциклопедия». Таллинн. 1993.
45. Пучко Л.Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. Научно-практическое руководство. Москва. Изд. «Шарк». 1996.
46. Роули Дж. Принципы китайской живописи. М.Наука.1989.
47. Самосюк Н.З. Лысенко В.П. Акупунктура. Энциклопедия. Киев. Москва. 1990.
48. Стюарт Алви Олсон. Тай цзи в согласии с И Цином. Изд. «София». 2003.
49. Су Вэнь. Нэй Цзин: Трактаты по традиционной Китайской медицине на основе древних и современных текстов. Перевод с кит. Дернов-Пегарева В.Ф. Сост. и подготовка текста Гризун Т.С. Изд. «Серсон». Кемерово. 1994.
50. Фалев А.И. Классическая китайская чжэнь цзю терапия. М. «Олимпия». 1999 г.
51. Фалев А.И. Классическая методология традиционной китайской чжэнь цзю терапии. М. «Прометей». 1993.
52. Хоанг Бао Тяу. Иглоукальвание. Перевод с вьетнамского Алешина П.И. Москва. «Медицина». 1989.
53. Хуан Ди нэй цзин. Линь шу. «Канон по внутренней медицине Желтого императора. Ось духа». Шанхай. 1986.
54. Цой Р.Д. Справочник по рефлексотерапии. Ташкент. 1994.
55. Цыбульский В.В. Лунно-Солнечный календарь стран Восточной Азии. М. «Наука». 1987.
56. Чжан Аньли. Цзы у лю чжу кай сюэ чжи нань (Руководство

- по системе открытых точек в методе Цзы у лю чжу). Цзян-си. 1995.
57. Чжоу Цзун Хуа. Дао Тай цзи цюань. Путь к омоложению. Изд. «София». Киев. 1995.
  58. Шамфро А. Трактат по китайской медицине. От астрологии к китайской медицине. Т – 5. «Стар – Ко». Москва. 1997.
  59. Шнорренбергер К. Учебник китайской медицины для западных врачей. Москва. «С.Е.Т». 1996.
  60. Ян Цзюнь мин. Корни китайского Цигун. Секреты успешной практики. Изд. «София». 2007.
  61. Ян Цзюньмин. Лян Шоуюй. У Вэйцин. Эмэйская школа Багуа чжан. Теория и практика. Изд. «София». Киев. 1997.
  62. Ян Цзюнь мин. Секреты молодости Цигун. Изменение мышц и сухожилий. Промывание головного и костного мозга. Изд. «София». 2006.

## ОБ АВТОРЕ

Давыдов Михаил Алексеевич по образованию инженер-технолог высокомолекулярных соединений. Исследователь в области древних (китайских, тибетских, египетских и др.) эзотерических учений. Автор 17-ти книг по Традиционной Китайской медицине (ТКМ). Стаж практической работы в области альтернативной медицины 30 лет. Преподаватель молодежно-технической школы «Наука вождения». Представитель клуба Восточной культуры «Ориент».

Свой «Восточный путь» я начал в 1977 году с изучения (интереса) западной астрологии, японской живописи, учения даосизма («самиздатовский» перевод трактата Дао дэ цзин) и борьбы самбо. Довольно необычное сочетание различных дисциплин – как начало творческого пути развития личности. В конце 70-х годов я познакомился с несколькими печатными изданиями Сибирского отделения издательства «Наука» (г. Новосибирск). Особо меня заинтересовала статья, посвященная лунной календарной системе Индии, принесенная в Китай в 6 веке «новым учителем буддизма» – Бодхидхармой. Начиная с этого периода, я начал искать, изучать любые материалы и информацию, относящуюся к древним Восточным системам счета времени. Этот процесс изучения влияния Луны на биологические объекты продолжается и в настоящее время. В начале 80-х я познакомился с китайским военно-прикладным искусством ушу, которое очень меня «заинтриговало» своими возможностями и глубокой философией. Знакомство состоялось благодаря моим однокурсникам по институту, которые познакомили меня с «тренером» представителем «Южного» направления ушу (обучавшего стилям «южного кулака» и «богомола») наставником – Э Ган Сином, имевшим китайские корни. Знакомство с этим человеком расширило кругозор моего восприятия относительно искусства ушу в целом, а не только его военно-прикладной направленности, как это обычно бывает. Спустя год он вручил мне рукописное «пособие» по искусству Тай чи (Тай цзи цюань – стиль «Ян», 108 форм), для самостоятельного изучения, указав несколько «ключевых» аспектов, на что следует обратить внимание при изучении этого древнего искусства жизни. Это событие и поставило окончательную

точку в приоритете выбора изучения «восточной страны» (Китай – Япония) для моего творческого пути. Такой «страной» стал Китай, с его древней, загадочной и самобытной культурой. К китайской медицине меня привело изучение таких дисциплин, как западная медицинская астрология, гимнастика Тай цзи цюань и искусство массажа, которым я занимаюсь с 13-ти лет. Основам искусства «реанимационного массажа» я обучался у моей бабушки (по материнской линии). Она помогла многим людям и вылечила за свой век немало хворей и напастей.

В 1988 году я «плотно» приступил к изучению китайской медицины, однако в то время литературы по этому предмету было крайне мало. Одной из первых моих книг по восточной (китайской) медицине были книги Г. Лувсана и Овечкина А.М. – «Основы чжэнь цзю». Со временем книг стало выходить больше, однако качественного фактора знаний – почему-то стало меньше. Второй судьбоносной встречей, повлиявшей на мой кругозор и мировоззрение, стало знакомство с книгами «российского» мастера традиционной китайской медицины (ТКМ) – Алексея Ивановича Фалева. Это событие произошло в 1993 году, летом приехал мой коллега с Северного Кавказа и привез «необычную» книгу, посвященную традиционной китайской медицине в свете учения классической китайской «Книги перемен» («И Цзин», или более редкое ее название «Чжоу И» – перемены династии Чжоу). С этого ракурса мне еще не была известна ТКМ, поэтому эта необычная тематика меня очень заинтересовала. С «Книгой перемен» я был знаком уже несколько лет, благодаря переводу известного советского востоковеда Ю. К. Шуцко. Немного позднее я стал переписываться по почте с автором – моим будущим творческим наставником в области китайской культуры и цивилизации в целом, а в области ТКМ – направляющим и консультирующим преподавателем. Благодаря изучению этой книги я сделал основной для себя вывод – первоисточники знаний всей китайской цивилизации (и не только китайской) надо искать в «недрах текстов» «Книги перемен», хотя это произведение не единственное в своем роде. Существует еще несколько (не менее четырех) аналогичных произведений, а есть и такие, которые по своему содержанию превосходят всем известную «Книгу перемен», это мало популярный в Китае и за его пределами трактат «Тай Сю-

ань Цзин». Накопление знаний, включая научные, эзотерические (в том числе и медицинские), происходило целенаправленно, постепенно. Периодически, и как бы случайно на моем пути возникали те или иные книги, события и люди, которые подсказывали или просто указывали, где и на что обратить внимание в своих непростых исследованиях и поисках. Мой путь, в общем и целом, можно назвать как «археология» и синтез древних эзотерических знаний и учений. Собираение, систематизация информации накопленных знаний происходило до 2002 года. К этому времени были собраны основные теоретические и практические аспекты (в виде лекций) искусства чжэнь цзю (иглоукалывание-прижигание). В начале 2002 г. все это было структурировано в 10 учебных программ по чжэнь цзю. Через год было создано (обобщен итог) еще 10 учебных программ по китайским (и не китайским) малоизвестным техникам массажа, которые я собирал (по крупицам) и интегрировал в одно целое в течение 25-ти лет. Параллельно составил еще 18 культурно-эзотерических программ разной тематической направленности: от гимнастики Тай цзи цюань и искусства пластики, до даосской космологии и учения Фэн шуй и др. Составлением и написанием книг я стал заниматься с 2005 г. ввиду отсутствия качественной практико-теоретической литературы по искусству (а не ремеслу) чжэнь цзю терапии. В первую очередь традиционной направленности, а не научной, которая больше призвана служить карьере, чем практическому (терапии и профилактике людей) претворению в жизнь. Планирую выпустить 18 книг по ТКМ и китайским массажным техникам. Начиная с 1991 года, занимаюсь разработкой проектов учебно-профилактической направленности для детских садов, санаториев, домов отдыха, роддомов и т.п. В настоящее время создаю лечебно-профилактические программы по терапии различных хронических состояний, а также заканчиваю разработку программы омоложения человека (на 10–20 лет на клеточном уровне) естественными способами восстановления организма. Разработал систему профилактической терапии по временам года – «Пэн лай» (Сань бао фа).

**Свои предложения и пожелания  
по представленному материалу присылайте на авторский  
E-mail: sanbaofa@yandex.ru**

---

---

## КНИГА-ПОЧТОЙ

**Уважаемые читатели.**

**Книги издательства вы можете заказать по почте  
наложенным платежом.**

**По заявке читателей высылаем каталог с ценами на книги.**

**440018, г. Пенза, а/я 2413, тел.: (8412) 42-25-66, 99-35-16**

**E-mail: [penza@gold-s-book.ru](mailto:penza@gold-s-book.ru)**

**[www. gold-s-book.ru](http://www.gold-s-book.ru)**

### **Наименование книг**

1. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Книга тайн
2. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Практика I
3. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Практика II
4. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Практика III
5. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Запретная зона
6. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Главный барьер
7. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Растворение мира
8. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Цвета хаоса
9. Бурислав Сервест. Магия Бессмертия. Мир снов
10. В.И. Павлов. Скорая помощь организму человека
11. В.И. Павлов. Гармония и Здоровье
12. В.И. Павлов. Вселенская чистота сознания
13. В.И. Павлов. Волновая форма человека
14. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Магия против кризиса
15. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Магия любви. Ключ к сердцу
16. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Книга джиннов
17. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Книга артефактов
18. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Книга тайн
19. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Соломоника. Магия царя Соломона
20. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Магия некрономикона
21. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Практическая магия XXI века
22. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Книга судеб Нострадамуса. 1 том
23. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Талисманика. 1 том
24. Fr. Baltasar., Sr. Manira. Магическая книга желаний
25. О. Горелова. Порфирий Иванов – не сказанное при жизни
26. О. Горелова. Как сотворить божественное дитя
27. О. Горелова. Откровения лесной феи
28. Ноев ковчег. Пособие для пробуждения.
29. Ступени становления человека. Заметки странника
30. Стелла Амарис. Звездная обитель духа
31. Стелла Амарис. Тайна седьмого ангела

- 
32. Стелла Амарис. Любим, верим и побеждаем
  33. Стелла Амарис. Алмазный мост над бездной
  34. В. Раскосторв. Скрижали богов. Абсолютное здоровье человека
  35. В. Богданович. Практическая парапсихология
  36. В. Богданович. О чем молчат Учителя
  37. В. Богданович. Медитативный массаж
  38. В. Богданович. Эгрегоры
  39. В. Богданович. 100 способов сказать «нет»
  40. В. Богданович. Простые волшебные вещи
  41. В. Богданович. Притчи. Истории. Байки
  42. В. Богданович. Новейшая арт-терапия
  43. М. Давыдов. Собрание драгоценностей чжэнь цзю
  44. М. Давыдов. Теория диагностики по И цзин
  45. М. Давыдов. Чудесные меридианы.
  46. М. Давыдов. Иглоотерапия «Книги перемен»
  47. М. Давыдов. Дао лунного календаря
  48. М. Давыдов. Чжэнь цзю терапия по временам года
  49. М. Давыдов. Иглоотерапия. Составление рецептов
  50. М. Давыдов. Путь лазурного дракона
  51. М. Давыдов. Учение о точках внутренней энергии и гармонии
  52. М. Давыдов. Восемь врат тай цзи цюань
  53. М. Давыдов. И цзин тай цзи. Меридиональный тай цзи цюань
  54. М. Давыдов. Древнекитайская астрология эпохи Хань
  55. М. Давыдов. Китайское искусство стратегии
  56. М. Давыдов. Тай цзи чжэнь гун.
  57. М. Давыдов. Китайский гороскоп
  58. М. Давыдов. Астрология цзэ жи сюэ
  59. М. Давыдов. Суставный массаж
  60. А. Смирнов. Две половины одного ответа.
  61. А. Смирнов. Боги и человек. Косвенное управление
  62. Е. Колесов. Индийская астрология.
  63. Е. Колесов. Астрология для астрологов
  64. Е. Колесов. Китайская астрология
  65. Е. Колесов, А. Торстен. Руны.
  66. Е. Колесов. Книга сновидений
  67. Е. Колесов. Магика.
  68. Е. Колесов. Тайная книга для женщин
  69. Е. Колесов. Каббала чисел или шут с нами
  70. А. Васильев. Астрология высших планет
  71. А. Васильев. Астрология и пространственная геометрия
  72. А. Васильев. Астрология и законы мира
  73. А. Васильев. Львиная астрология
  74. А. Васильев. Астрология. Параллельный путь

- 
75. А. Ключников. Искусство Ба Цзы
  76. Притчи от ОШО 1,2,3,4,5 книги
  77. Притчи от Мастера—II
  78. Суфийские притчи
  79. Христианские притчи
  80. Н. Прилепкин. Наедине с Создателем
  81. А. Вяткин. Основы Эниологии
  82. К. Меньшикова, А. Резник. Магия женской природы
  83. А. Кроули. Книга Закона. Книга Лжей
  84. Великая тайна Вселенной. Мифы, легенды, притчи
  85. В. Жиглов. Ошибка богов
  86. Ю. Панасенко. Единая общенациональная идеология
  97. Е. Найденов. Архетипотерапия
  88. Е. Найденов. Архетипические путешествия
  89. Е. Найденов. Архетипическое исследование арканов Таро
  90. В. Лебедько. Архетипическое исследование рун
  91. В. Лебедько. Феноменология души
  92. А. Волков. Ступени бытия
  93. С. Воропаева. Многогранность
  94. Милада Росси. Держатели правды
  95. В. Рыбников. Тайны дольменов
  96. В. Рыбников. Загадка Праметея
  97. В. Рыбников. Славяне. Сыны Перуна
  98. Г. Узунова. Люцифер. Реабилитация
  99. С. Панкин. Сатанизм: история, мировоззрение, культ
  100. Е. Золотухина. Эзотерика для непосвященных
  101. Вече. Живой кристалл. Матрица золотого сечения
  102. Вече. Интеграция сознания. Перезагрузка
  103. З. Осипова. «Явная» доктрина
  104. Н. Гилка. Энергоинформационные методы излечения
  105. А. Золотокрылин. Практика психической саморегуляции
  106. Ю. Финк. Исцеление души и тела
  107. Г. Чехехина. От «Тайной доктрины» до «Книги Знаний»
  108. А. Смельчаков. Апокалипсис: конец света сегодня
  109. А. Ровнер. Легкая субстанция состояний
  110. А. Ровнер. Вспоминая себя
  111. С. Панкин. Основы религиоведения

Серия «Радуга». Школа Майтрейи.

1. Сад Майтрейи. 2. Психология Духа. 3. Чаша Огня. 4. Щит Мира.
5. Заветы Майтрейи. 6. Слово учителя. 7. Духовное целительство

---

## КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

### **Бурислав Сервест** **МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ.** **КНИГА ТАЙН**

Эта книга о путях обретения СИЛЫ и БЕССМЕРТИЯ. СИЛЫ, позволяющей добиваться чего угодно в обыденной жизни и выйти за ее пределы. БЕССМЕРТИЯ, в буквальном смысле этого слова, то есть физического бессмертия и (или) сохранения непрерывности существования нашего «я». И конечная цель здесь – обретение СИЛЫ. Можно сказать, что эта книга содержит ответы на некоторые вопросы. Дальше все зависит от вопрошающего. Некоторым достаточно знания технических приемов продления жизни, некоторым – умения добиваться успеха при взаимодействии с другими людьми, некоторых заинтересует возможность обретения «магических» сил, а некоторых – возможность установления непосредственного контакта с сущностями высшего порядка. Все это здесь есть, но есть и гораздо больше. Главное – система координат, которая позволяет определить свое место в мире и выбрать путь, превращающий нашу жизнь в бесконечное и грандиозное путешествие, выводящее за границы всего изведенного. Есть правила и есть запреты, ограничивающие нашу жизнь крохотными пределами. Но сила запретов меняется. Иногда космические часы, связанные для нас с двенадцатилетним циклом солнечной активности, дают сбой, и наступает ВРЕМЯ ЧУДЕС, когда все становится возможным. Другое дело, что даже в этот период все зависит от самого человека. ВРЕМЯ ЧУДЕС – это время СТРАННИКОВ, для которых неизведенное всегда лучше обыденности, которые не боятся перемен, а ищут их, просто потому, что они каким-то образом знают о великолепии БОЛЬШОГО МИРА, который начинается буквально у нашего порога. И если вы готовы переступить черту – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

---

**Бурислав Сервест**  
**МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ**  
**ПРАКТИКА I**  
**ПРАКТИКА II**  
**ПРАКТИКА III**

Есть СИЛЫ, сохраняющие установленный порядок вещей. Но иногда их мощь ослабевает и наступает ВРЕМЯ ЧУДЕС, когда все становится возможным. Это время может стать временем СТРАХА и ХАОСА, но оно же является временем открытия ВРАТ, ведущих в громадный и прекрасный мир, из которого мы были изгнаны когда-то. Весь вопрос в том, на какой стороне мы окажемся. Если мы привыкли подчиняться миру, то разрушение некоторых общих правил станет нашей личной катастрофой. Но если мы сумеем подчинить его себе, тогда время Хаоса станет временем Силы, открывающей любые Врата, в том числе и те, которые ведут нас к самим себе, позволяют нам принять свою истинную форму – форму Блуждающей звезды. В этой книге есть описания многих технических приемов, позволяющих добиться конкретных результатов и в обыденном мире, и за его пределами – их эффективность подтверждена опытом сотен людей. Но в ней есть и большее – то, что соединяет знание этих приемов воедино. Определенные «обертона», позволяющие прикоснуться к своей Силе и пробудить ее. Это «ключ», который может открыть Врата для тех, кто сумеет им воспользоваться правильно. Ключ, в котором нет ничего лишнего – каждая тема и каждое слово находится на своем месте. Поэтому не стоит «забегать вперед» или читать «выборочно» – знание конкретных приемов вы получите, но главное окажется недоступным для вас. Хотя решать вам – не все готовы к главному. Возьмите то, что сумеете взять сейчас – в любом случае даже маленькая частичка силы может оказаться жизненно необходимой уже в ближайшее время. А пока это просто ИНТЕРЕСНО, и если вам удастся ощутить ИНТЕРЕС к тому, что здесь написано – вы решите главную задачу.

---

**Бурислав Сервест**  
**МАГИЯ БЕССМЕРТИЯ**

**Серия из 6-ти книг**

**по материалам закрытых рассылок Круга Силы**

**1. ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА**

**2. ГЛАВНЫЙ БАРЬЕР**

**3. РАСТВОРЕНИЕ МИРА**

**4. ЦВЕТА ХАОСА**

**5. МИР СНОВ**

**6. ТРАНСФОРМАЦИЯ**

ЗНАНИЕ похоже на любой другой инструмент – его можно использовать, чтобы что-нибудь создать, или для того, чтобы что-нибудь разрушить. Последний вариант даже проще – если мы обладаем истинным ЗНАНИЕМ. И в какой-то мере он привлекательней – потому, что большинству из нас не нравится мир, в котором мы живем. Вернее так – мы чувствуем его несовершенство и ощущаем, что это несовершенство глобально. Но разрушение – не наш путь. По простой и понятной причине – все, что мы делаем вовне, отдается эхом и внутри нас – а нам совсем не нужно разрушать себя. Даже если хочется это сделать. Разрушать просто и весело – скатить камень с вершины горы гораздо легче, чем поднять его на эту вершину. Это общее правило: «легкие пути» всегда ведут вниз – или не ведут никуда. Нам кажется, что мы становимся БОЛЬШЕ, но на самом деле мы просто падаем – в лучшем случае, остаемся на месте. А с «трудными путями» тоже возникает проблема – они могут разрушить того, кто не в силах их пройти – даже если речь идет только о Знании. Поэтому вопрос о публикации этой серии книг был для меня непростым вопросом. В их основе – закрытые рассылки Круга Силы. Внутри Круга есть возможность прямого диалога, поэтому риски, связанные с неполнотой восприятия Знания минимальны. Но открытая публикация – это другое. И хотя я убрал некоторые моменты, которые могли оказаться наиболее травматичны, все равно – риск есть. Будет честно вас об этом предупредить – чтение книг этой серии может изменить вас так, как вы совсем не хотели меняться. Так что решайте сами – со своей стороны могу сказать только одно – есть безбрежный мир, начинающийся за кромкой «болота», в котором мы все находимся. И этот мир стоит любого риска.

---

---

**М.А. Давыдов**

## **ВОСЕМЬ ВРАТ ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ**

Основной целью написания книги является создание некоего «путеводителя», который подскажет, каким вопросам следует уделить пристальное внимание, а какие взять на перспективу. Интерес к темам психофизической направленности, таким как: Тай цзи цюань, Цигун и мн. др. растет из года в год. Однако совместно с ростом популярности идет и процесс упрощения, или «подгонки под уровень знаний среднего статистического читателя», а в некоторых случаях и открытой профанации древневосточных знаний. Большое значение в этом вопросе играет интеллектуальный потенциал читателя, его осведомленность и желание качественной информации. Основная сложность, которая возникает, – это правильное восприятие прочитанных знаний, умение воплотить все это на практике, сделать выводы и наметить план индивидуального изучения и всестороннего развития. Общеизвестно, что во времена основателей внутренних стилей (практически на протяжении всей истории Китая) – все эти знания были клановыми и принадлежали конкретным учителям, наставникам монастырей и школам боевых искусств. Тай цзи – это Вселенная вокруг нас, которая вмещает великое множество вещей, событий и явлений мира. Мир постигается не только изучением комплексов гимнастических упражнений, поэтому для глубокого понимания и осмысления того, что вы делаете, следует уделить внимание и перечисленным выше дисциплинам. Большое многообразие стилей Тай цзи цюань в различных странах Востока объясняется именно этим обстоятельством. Название книги «Восемь врат Тай цзи цюань» говорит о том, что все классические комплексы этой гимнастики должны выполняться строго по 8-ми направлениям горизонта, как это и было заложено ее основателями. «Объемность выполнения, а не плоская линейность», которая в настоящее время приобретает все большие масштабы, в связи с упрощением этого древнего и чудесного искусства культивации Вселенского сознания.

**М.А. Давыдов**

## **И ЦЗИН ТАЙ ЦЗИ**

### **Меридиональный тай цзи цюань**

За последние 20 лет вышло в свет много хорошей и качественной литературы по системам Тай цзи, Цигун и др., однако, на сегодняшний день остается еще достаточно много нераскрытых тайн. Но, в то же время, книги и пособия, посвященные вопросам приме-

---

---

нения различных форм Тай цзи цюань в сочетании с 64-мя символами «Книги перемен» и работой с потоками Ци в 14-ти главных меридианах – вещь достаточно редкая. Предлагаемый читателю информационный материал построен на ступенчатом освоении комплекса меридионального Тай цзи цюань стиля Ян, состоящий из 64-х движений. Сначала изучают комплекс Тай цзи Цигун, состоящего из 8-ми форм-позиций, затем малый комплекс меридионального Тай цзи цюань – из 16-ти упражнений. По достижении достаточного опыта практики приступают к основному комплексу 64-х форм. Книга является продолжением базового уровня знаний и представляет собой следующую ступень изучения искусства Тай цзи для уже продвинутых и имеющих определенный опыт специалистов. Для начинающих книга будет полезна возможностью «ощутить на себе влияние Книги перемен» и гимнастики Тай цзи – простым выполнением комплексов 16-ти и 64-х форм. Практикующие различные системы Цигун и Тай цзи Цигун получают информацию о меридиональной работе с Ци в рамках учения «И Цзин».

**М.А. Давыдов**

### **КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО СТРАТЕГИИ**

В книге приводится детальное описание 52-х стратагем, состоящих из 36-ти канонических и 16-ти «новых» стратагем, которые широко используются в Восточной медицине – для ведения победоносных «сражений над болезнями», а также для развития и совершенствования своих личных навыков. Анализ 36-ти классических стратагем Китая проводится в свете философии «Книги перемен», являющейся основополагающим произведением всей китайской цивилизации в целом. Варианты стратегий, выходящие за известные «рамки китайских классических стандартов», получили название особых стратагем, а термин антистратагемы обозначает «заведомо проигранные» стратегии, ведущие к определенным тактическим достижениям. «Новые» стратагемы также могут быть проанализированы и в рамках уже имеющихся 36-ти стандартных китайских стратегий. Целью данного издания является ознакомление широкого круга специалистов, врачей, новаторов и исследователей в области древних знаний с совершенно иным подходом традиционной китайской медицины к терапии и профилактике заболеваний в рамках древней науки стратегии и искусства побеждать. Автор приводит свои варианты применения стратагем терапии в рамках Китайской медицины. Одной из главных задач терапевта сегодня является умение распознавать в течении заболеваний «скрытые мотивы и

---

видеть их истинные намерения». Китайская наука стратегии сочетает в себе совершенно разные на первый взгляд идеи и дисциплины: метафизику, философию, топографию и личный тренинг по самосовершенствованию, а также наличие большого процента прагматизма в достижении цели.

**М.А. Давыдов**

## **ТАЙ ЦЗИ ЧЖЭНЬ ГУН**

### **Развитие сенсорных способностей**

Целью представленной в книге информации является освещение и знакомство отечественных специалистов в области восточной медицины с бескрайними горизонтами совершенства человеческого духа в рамках древних учений о единстве человека и Вселенной. Книга состоит из 5-ти частей – глав. Первая глава посвящена обзорную вопросов теории и практики с энергией Ци в рамках китайской системы суставного массажа Тай цзи Цигун. Приводятся рекомендации по работе с Ци, подготовительный и начальный комплекс специальных Тай цзи Цигун упражнений по «развитию потока энергии Ци». Вторая глава освещает важность календарно-астрономических аспектов в практике развития сенсорных способностей, а также приводятся основные запреты на проведение чжэнь цзю по циклам Луны и 60-ти фазного цикла (Цзя цзы) по 6-ти Ци. Третья глава знакомит с системой Чудесных меридианов (ЧМ) – главной системой в тренинге по развитию особых способностей. Рассматриваются вопросы истории, теории метода «Фэй тэн ба фа», календаря применения, сочетание ЧМ с гимнастикой Тай цзи цюань в преобразовании тела (Тай цзи Чжэнь Цигун). Четвертая глава повествует о философии древнего искусства Тай цзи цюань. Пятая глава посвящена методам управления потоками энергии, посредством техник диафрагмального дыхания через нижний центр Дань тянь. Кроме этого, приводятся специальные упражнения по развитию Ци (Дань тянь Тай цзи Цигун), тренинг по освоению системы Цигун «микрокосмической орбиты» с описанием сопутствующих эффектов и феноменов, а также техника набора Ци Солнца и Луны. В конце главы приводится техника дыхания через акупунктурные точки, очищение организма, методы излучения потока («Инь-Ян») Ци и диагностика ладонями.

---

---

**М.А. Давыдов**  
**КИТАЙСКИЙ ГОРОСКОП**

Первая глава книги знакомит с основными календарными системами, используемыми в Китайской астрологии, а также с принципами расчета хронологических параметров гороскопа (год, месяц, день и час). Приводятся примеры составления «гороскопа» Ба цзы и методы определения творческих аспектов личности, столпов удачи и времени начала их действия. Вторая глава рассматривает структуру Китайского гороскопа, состоящего из 5-ти «определителей времени», показывающих весь спектр индивидуальных особенностей. Первый определитель – год вашего рождения, это задатки характера, склад вашей души и главные мотивы поступков. Вторым определителем – месяц рождения, характеризует «поэтичность вашей души». Третий определитель связан со временем года и влияет на характеристику «силы стихии» личности. Четвертый определитель – это цикл дня, куда входит и ваш день рождения. Данный период связан с циклом 28-ми животных Лунно-Солнечного Зодиака и характеризует личность с учетом внутренних особенностей характера. Пятый определитель – час рождения, он отображает самые внутренние слои души. Третья глава проводит обзор склонностей человека по 5-ти (6) планетам цикла пяти стихий. Стихию Воды здесь представляют две планеты – Луна и Меркурий. Далее рассматриваются символические звезды и знаки (20 аспектов) врожденных способностей человека в рамках искусства Цзэ жи сюэ и Ба цзы. Энергетические аспекты взаимодействия («доноры и поглотители Ци») 12-ти знаков Юпитера между собой описываются в конце этой главы. Четвертая глава представляет: философские аспекты «Книги перемен»; «энергетические характеристики вещей и явлений», соответствующих 8-ми символам бытия, влияющих на жизнь человека; метод Сянь Тянь, как один из вариантов определения жизненного Пути личности. В последней части данной главы рассматриваются вопросы медицинской астрологии 12-ти знаков и обзор точек акупунктуры, влияющих и определяющих развитие личности.

**М.А. Давыдов**  
**АСТРОЛОГИЯ ЦЗЭ ЖИ СЮЭ**

Цзэ жи сюэ – древнее искусство выбора времени, считается традиционной китайской астрологической практикой, истоки которой берут свое начало в эпоху правления династии Хань (206 г. до н.э. – 220 г. н.э.). В рукописях того времени указывалось, что это искус-

---

---

ство всесторонне использовалось в военной и государственной стратегии, а также в даосских алхимических практиках и в аграрном секторе экономики. Цзэ жи сюэ основано на метафизических и натурфилософских представлениях древних китайцев о строении Вселенной. Большое значение придавалось этой системе и при расчете сроков сельскохозяйственных работ: начала посева и поливных работ, сбора урожая, времени хранения продуктов и т.п. В быту это искусство получило широкое распространение за возможность сделать точный прогноз на различные сферы деятельности человека. Такие как: выбор дня для свадьбы, определение времени заключения сделки, выбор дня начала курса лечения, день и час переезда в новый дом и др. Считается, что своего максимального развития и расцвета это искусство достигло в эпоху правления последней династии Цин (17-20 в.в.). В то время и были собраны труды по астрономии, астрологии и календарным системам, с целью соединения этих знаний в одно произведение. Данный компиляционный труд получил название «Книга соединения времени и различения направлений» (Се цзи бянь фан шу). Искусство выбора времени – это практика, позволяющая найти и высчитать тот промежуток времени, когда вам следует выполнить задуманное действие с максимальной пользой для себя.

**М.А. Давыдов**

### **СУСТАВНЫЙ МАССАЖ**

Суставный массаж представляет одну из разновидностей начальных методов терапии по временам года, применяемых в восточной медицине. Первоначальное название этой техники «Черный Дракон» (сюань лун), который является покровителем водной стихии. Вода – основа жизни, и согласно китайской натурфилософии «Вода» управляет здоровьем и долголетием человека, которое зависит от функционального состояния почек. Массаж построен на теории беспрепятственного прохождения энергии по системе меридианов человека. Организм здоров, в случае, если циркуляция потока энергии Ци и крови проходит через суставы свободно и без задержек. Это условие и является залогом крепкого здоровья и предельного долголетия. В противном случае – организм заболевает. Застойные явления чаще всего возникают «в области своей противоположности» – в суставах тела, т.к. они наиболее подвижны. Путем применения спиралевидных траекторий движений и специальных мягких манипуляций можно легко и быстро «открыть» заблокированные суставы и сочленения тела. В связи с чем, массаж и получил свое

---

---

название – «открывающий суставы, или суставный массаж», т.к. он имеет дело главным образом с суставами верхних и нижних конечностей, с учетом «двух главных суставов» тела – шеи и поясницы. Практика суставного массажа напоминает «открытие окон и дверей, с целью восстановления естественной циркуляции чистого и свежего воздуха в вашем доме». В организме человека подобное «мягкое открытие суставов» будет способствовать восстановлению нормальной и естественной циркуляции потока животворящей энергии Ци. Данный вид массажа помогает подготовить физическое и «энергетическое тело человека к глубокому очищению», с целью постепенного вывода из него «засевших многолетних негативных энергий». Массаж обладает широкой лечебно-профилактической направленностью и позволяет улучшить состояние самочувствия пациентов. Настоящая книга посвящена первой и базовой ступени из всего разнообразия техник и методов Тай цзи Цигун массажа.

**В.И. Павлов**

## **ВОЛНОВАЯ ФОРМА ЧЕЛОВЕКА**

### **Исцеление с помощью мыслеформ. Волновая медицина**

В этой четвертой книге В.И. Павлова рассмотрен другой взгляд на Человека: с позиций Волновой Медицины. Предложенные методики радиэстезической диагностики позволяют выявить причины, вызывающие некомфортное состояние Человека вплоть до его изначальное предыдущее воплощение на планете Земля. Автор отказался от подхода по устранению выявленных причин заболеваний методом их аннигиляции (полным разрушением), а перешел на подход по их устранению через трансмутацию, трансформацию, преобразование, нейтрализацию и т.д. В книге автором предложена система диагностики здоровья Человека с помощью Радиэстезии (биолокации) с использованием обращения к подсознанию, Сознанию, Высшему Я Божественного Присутствия Человека и через обращение к Фокусной Точке Целостности Реальности Объединенного Человечества и к Волновой Форме Магнитной Ауры Книги Знания от Мевланы, по разработанным автором диаграммам. Впервые в практике Целительства предложена работа по Устранению выявленных причин заболеваний с помощью мыслеформ с включением в их формирование разных видов Сознания Космоса (энергий, информации), Светов, Цветов, Звуков Космоса и других Источников Энергий Космоса. Разработаны методики восстановления здоровья Целителя, защиты его от воздействия негативных сил Земли

---

---

и Космоса, а также методы быстрого восстановления затраченного на исцеление жизненного потенциала Целителя.

**Ю. Финк**

## **ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ И ТЕЛА**

### **ДИАГНОСТИКА КАРМЫ. ДИАГНОСТИКА ЧАКР**

Так сложилась жизнь данного автора, что он с самого детства вынужден был искать ответы на интересующие его вопросы, в которых он хотел понять, для чего именно мы приходим на эту землю, чему именно мы обязаны научиться, и с каким духовным потенциалом мы должны предстать перед Высшим Божеством после того, как покинем этот мир и отправимся на Суд Божий. Однажды у него состоялся диалог с представителем Высшей Сущности, из которого он узнал, что все те жизненные ситуации, которые он сумел достойно преодолеть, в действительности для него были испытанием, и что пришло время начать абсолютно новую жизнь. Три недели дано было автору, чтобы он получил ответы на интересующие его вопросы с посещением загробных миров и ознакомлением со своими новыми экстрасенсорными способностями, на основе которых он научился так диагностировать людей, раскрывая их духовные проблемы, что создается впечатление, что они еще при жизни соприкасаются с Божьим Судом. Автор не просто делится своим жизненным опытом и знаниями, он также хочет донести до читателя именно ту информацию, которую обязан знать каждый человек, особенно если он устремлен к истинному духовному очищению.

**А. Золотокрылин**

## **ПРАКТИКА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Настоящая книга подходит к личности и сущности человека как к энергоинформационным структурам. Рассмотрены их глубинный внутренний порядок, принципы взаимодействия между собой и с окружающим миром. В книге вводятся понятия об энергетических и информационных центрах нашей планеты. Прослежена параллель между ними и аналогичными центрами человека, рассмотрены пути настройки человека на природные ритмы Земли и Космоса. Опираясь на древние традиции и современные научные концепции, глубинная сущность человека, традиционно называемая душой, рассмотрена с позиций энергоинформационной матрицы. Определена внутренняя структура информационной матрицы и приведены практики взаимодействия с ней для решения задач саморегуляции психики и внутреннего развития. Упражнения расположены в оп-