

СОФИЯ



УМ АА

КИТАЙСКИЙ ЦИГУН-МАССАЖ

ОБЩИЙ МАССАЖ

氣 功 按 摩



Ян Цзюньмин

氣

東城曲阜姜建業



Ян Цзюньмин

КИТАЙСКИЙ ЦИГУН-МАССАЖ

Общий массаж



«СОФИЯ»

2000

Перевод
Т. Литвин
Редактор
А. Костенко
Обложка
О. Куклина

Ян Цзюньмин. Китайский цигун-массаж. Общий массаж.
Пер. с англ. Т. Литвин. — К.: «София», 2000. — 336 с.

ISBN 5-220-00373-9

Цигун-массаж — это очень древняя и важная составная часть китайской медицинской системы. Китайский цигун-массаж, как и другие китайские медицинские практики, является важным и эффективным методом лечения и профилактики заболеваний. На протяжении тысячелетий он играл важную роль в китайской медицине. Массаж также в обязательном порядке изучают адепты боевых искусств. Так как массаж регулирует и уравнивает круговорот *ци* в теле, его применяют не только для поддержания здоровья и предупреждения болезней, но и при травмах, и для лечения многих заболеваний.

В этой книге Мастер Ян делает обзор базовой теории цигун и истории развития массажа в Китае, представляет теорию и техники общего массажа, а также важнейшие приемы самомассажа. Большое количество иллюстраций и схем помогает быстро освоить техники.

ISBN 5-220-00373-9

Copyright © 1992 by Yang, Jwing-Ming
© «София», 2000

Подписано к печати 27.08.2000 г. Формат 70х100/16.
Бумага офсетная №1. Гарнитура "Миньон".
Усл.печ. лист. 27,30. Зак. 453
Цена договорная. Тираж 5000

Издательство "София",
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

ООО Издательство "София",
Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ д-ра У Чэнде	11
ПРЕДИСЛОВИЕ д-ра Ян Цзюньмина	13
ВСТУПЛЕНИЕ.	15

Часть первая ВВЕДЕНИЕ

<i>Глава 1</i>	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	18
1-1. Введение	
1-2. Ци, цигун и человек	
1-3. Определение цигун-массажа и его категории	
1-4. История развития цигун-массажа	
1-5. Об этой книге	
<i>Глава 2</i>	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	51
2-1. Введение	
2-2. Понимание физического тела	
2-3. Понимание тела ци	
2-4. Понимание ментального тела	
2-5. «Ворота» и «соединения» в человеческом теле	
2-6. Важные моменты цигун-массажа	
<i>Глава 3</i>	
ТЕХНИКИ МАССАЖА	126
3-1. Введение	
3-2. Способы массажа	
3-3. Техники массажа и их применение	
3-4. Ключи к успешному массажу	

Часть вторая ОБЩИЙ МАССАЖ

<i>Глава 4</i>	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	170
4-1. Введение	
4-2. Цели общего массажа	
4-3. Теория общего массажа	
4-4. Правила общего массажа	
<i>Глава 5</i>	
ОБЩИЙ МАССАЖ	190
5-1. Введение	
5-2. Массаж ментального тела	
5-3. Массаж головы	

- 5-4. Массаж спины
- 5-5. Массаж задней стороны конечностей
- 5-6. Массаж груди и живота
- 5-7. Массаж передней стороны конечностей

Глава 6

ОБЩИЙ САМОМАССАЖ.

294

- 6-1. Общие положения
- 6-2. Самомассаж
- 6-3. Самомассаж внутренних органов

Глава 7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 336

Предупреждение

Автор и издатель этих материалов **НЕ НЕСУТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** за какие бы то ни было телесные повреждения, которые могут быть получены в результате прочтения или следования инструкциям данных руководств.

Все виды физической и любой другой деятельности, описанные в этой книге, могут оказаться для некоторых людей опасными или потребовать от них слишком большого напряжения, поэтому, прежде чем приступить к ним, читатель **обязательно** должен посоветоваться с врачом.

Благодарности

Благодарю А. Резу Фарман-Фармайена за сделанные фотографии, У Вэнь-цина за рисунки, Майкла Уайдерхолда за набор, Дугласа Гудмена за его рисунки и дизайн обложки. Спасибо также Джону Крису Белскису за общую помощь, Дэвиду Рипианзи, Джеймсу О'Лири, Джефффри Прэтту, Джениферу Мэнифи и многим другим сотрудникам УМАА за чтение и обсуждение рукописи и внесение множества ценных предложений. Я особо благодарен Алану Дугаллу за проделанную редакторскую работу и Цзянье Цзяну за его прекрасную каллиграфию. Я снова выражаю глубочайшую признательность доктору Томасу Гатхейлу за его постоянную поддержку.



Об авторе

Ян Цзюньмин родился на Тайване в 1946 году. В возрасте пятнадцати лет он начал заниматься *ушу* (*гунфу*) под руководством мастера шаолиньского стиля «Белый Журавль» (*байхэ*) Чэн Цзиньцао. После тринадцати лет занятий (1961—1974) под руководством Мастера Чэна Ян стал специалистом по защите и нападению в стиле «Белого Журавля» как с пустыми руками, так и с различными видами оружия: саблей, палкой, копьем, трезубцем и двумя короткими стержнями. Под руководством этого же мастера он освоил *цинъюань* «Белого Журавля», массаж и траволечение. В шестнадцать лет Ян Цзюньмин под руководством мастера Гао Тао начал изучать тайцзи-цюань (стиль *Ян*). Закончив обучение у Мастера Гао, Ян Цзюньмин продолжил изучение и исследование тайцзи-цюаня у других мастеров в Тайбэе и вскоре получил право преподавания тайцзи. Он в совершенстве овладел одиночным комплексом тайцзи для пустой руки, «толкающими руками», парным боевым комплексом, мечом и саблей тайцзи, а также методами развития внутренней энергии.

Когда Ян Цзюньмину исполнилось восемнадцать лет, он поступил в тайбэйский колледж Тамканг, чтобы изучать физику. В годы учебы (1964 — 1968) он посещал Клуб Гошу Колледжа Тамканг, где под руководством мастера Ли Маоцина изучал традиционный шаолиньский «Длинный Кулак» (*чан-цюань*) и со временем стал инструктором-ассистентом Мастера Ли. В 1971 году окончил Национальный Тайваньский Университет, получив степень магистра наук, после чего с 1971 по 1972 год служил в тайваньских ВВС. Во время службы Ян Цзюньмин преподавал физику в Академии тайваньских ВВС, а также обучал *ушу*. В 1972 году, после демобилизации, он вернулся в колледж Тамканг, где преподавал физику и возобновил занятия под руководством мастера Ли Маоцина. Мастер Ли научил Яна северному стилю *ушу*, который включает как приемы безоружного боя (особенно удары ногами), так и многочисленные техники для самого разного оружия.

В 1974 году Ян Цзюньмин переехал в Соединенные Штаты, чтобы заняться изучением инженерной механики в Университете Пердью. По просьбе нескольких студентов он начал проводить занятия по «гунфу», что весной 1975 года привело к основанию в Университете Пердью Клуба изучения китайского гунфу. Кроме того, в период обучения Ян Цзюньмин вел спонсируемые университетом курсы тайцзи-цюаня. В мае 1978 года он окончил университет и получил степень доктора философии по инженерной механике.

В настоящее время д-р Ян вместе со своей семьей живет в штате Массачусетс. В январе 1984 года он отказался от карьеры инженера, чтобы иметь возможность посвящать больше времени исследованиям, писательской дея-

тельности и преподаванию в основанной им Ассоциации Боевых Искусств Ян (УМАА) в Бостоне. Эта организация, постепенно расширяясь, в июле 1989 года превратилась в одно из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (УОАА).

Итак, д-р Ян занимается китайскими стилями ушу с начала 1960-х годов, то есть уже почти сорок лет. Из них он тринадцать лет посвятил изучению шаолиньского «Белого Журавля» (*байхэ*), шаолиньского «Длинного Кулака» (*чан-цюаня*) и тайцзи-цюаня. Д-р Ян имеет тридцатилетний опыт преподавания традиционных китайских искусств и является автором или соавтором многих книг и видеокассет по китайским боевым искусствам и цигун.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Доктор У Чэнде Хьюстонский институт китайских боевых искусств и медицины

Традиционная китайская медицина возникла и развивалась в результате накопления опыта борьбы с болезнями на протяжении тысячелетий. Она помогала миллионам китайцев поддерживать здоровье в хорошем состоянии и предупреждать заболевания. Цигун-массаж — это очень древняя и важная составная часть китайской медицинской системы. Китайский цигун-массаж, как и другие китайские медицинские практики, является важным и эффективным методом лечения и профилактики заболеваний. На протяжении тысячелетий он играл важную роль в китайской медицине.

Теория цигун-массажа, как и других китайских медицинских практик, базируется на концепции *ци*. Эта концепция делает акцент на плавной циркуляции *ци*, достаточном ее уровне, качестве *ци*, а также на том, как использовать *ци* для предупреждения болезней. По сравнению с другими формами китайской медицины, цигун-массаж обладает уникальной эффективностью. Поэтому его часто используют вместе с другими методами — китайскими травами и акупунктурой, — чтобы добиться наиболее эффективного лечения.

Преимущество цигун в том, что для практики не нужно много места и специального оборудования, его легко изучать и практиковать. Цигун-массажем можно заниматься везде и в любое время.

На протяжении последних десятилетий я изучаю методы и техники китайских боевых искусств и традиционной медицины. В дополнение к моим основным обязанностям профессора Шанхайского института китайской медицины и главного врача в больнице Лунхуа, я был также назначен ответственным министром просвещения по вопросам костных повреждений при Ассоциации китайской медицины в Китае, администратором Шанхайского общества по изучению китайской медицины, вице-министром Травматологического общества, а также являюсь членом и исследователем-администратором Шанхайского общества по восстановительной медицине, членом Китайского атлетического медицинского общества в Шанхае, членом Китайской ассоциации ушу, а также советником Медицинского лечебно-исследовательского института Угун (регион Янцзы). Так что я имел возможность работать и общаться с разными специалистами.

До 1989 года, когда меня пригласили в Хьюстон и я переехал туда жить, я уже думал о том, чтобы развивать китайскую медицину в Америке. Китайская медицина является очень ценной для достижения человеческого здоровья и счастья. Она основана на взаимоотношении *ци* с физическим и ментальным телами человека. В таком направлении китайская медицина развивалась в течение нескольких тысячелетий, поэтому некоторые ее методы отличаются от западной медицины.

Прожив два года в США, я с удивлением обнаружил, что почти каждый американец знает и ценит китайскую кухню, «китайская кухня — это вкусно», говорили они. Однако только немногие из них знали что-либо о китайской медицине и ее достижениях. Китайская медицина в Америке все еще находится на младенческой стадии развития. В связи с культурными различиями между Западом и Востоком люди часто приходят в замешательство от концепций и понятий, принятых в китайской медицине. В частности, сегодня наука все еще не может понять и принять концепцию *ци* или изучать ее объективно. В такой ситуации особенно важно и необходимо, чтобы опытные исследователи и мастера цигун, публикуя статьи или книги, придерживались средней, общепринятой точки зрения. Только тогда можно будет избежать недоразумений, способствуя привлечению более широкой публики к изучению цигун.

После переезда в Соединенные Штаты мне посчастливилось встретиться с доктором Ян Цзюньмином, который, как оказалось, глубоко понимает китайские боевые искусства и цигун. Он опубликовал много важных работ по этому вопросу. Ян Цзюньмин мечтает значительно улучшить культурный обмен между Востоком и Западом. Он считает, что должен помочь Западу познакомиться с китайской культурой, в частности с ушу и медицинским цигун.

В искренних работах доктора Яна читатель встречает четкие и ясные объяснения, основанные на личном научном опыте. Его научный подход для объяснения традиционного опыта является точным и объективным. Поэтому я очень рад возможности написать предисловие для его книги «*Китайский цигун-массаж*». Таким образом я также осуществляю свое желание, внося лепту в развитие и распространение китайской культуры на Западе.

Доктор У Чэндэ,
сентябрь 1991 года

ПРЕДИСЛОВИЕ

Д-р Ян Цзюньмин

Хотя развитие современной медицины привело к повышению общего уровня здоровья и значительному увеличению средней продолжительности жизни, все еще остается много проблем, перед которыми она бессильна. Излечивая один симптом, современная медицина нередко создает другой. Многие способы лечения лишь ослабляют симптомы, однако не определяют и не искореняют причину заболевания.

Медицина сегодня достигла самого высокого уровня в истории, однако по сравнению с медициной последующих ста или тысячи лет она находится только в начале своего развития.

Объективно оценивая западную медицину, можно сказать, что в ней есть еще много проблем. В первую очередь исследования последних 50 лет были сконцентрированы на лечении, часто игнорируя предупреждение заболевания. Это значит, что все внимание медицинского сообщества было направлено на лечение заболеваний после появления соответствующих симптомов. Медицинские знания большинства людей все еще находятся на школьном уровне.

Другой проблемой является то, что западная медицина сосредоточена исключительно на физических проблемах, игнорируя внутреннюю энергию (биоэлектричество, или *ци*). Только некоторые западные врачи понимают, что *ци* является первопричиной любого заболевания, любых нарушений в органах и клетках. Если вы желаете предотвратить заболевание, вам в первую очередь необходимо позаботиться о *ци* и ее циркуляции в теле. При нарушении поступления или циркуляции *ци* возникают проблемы в физическом теле и проявляются симптомы заболевания. Если мы хотим искоренить причину заболевания, нам следует в первую очередь решить проблемы, связанные с *ци*. Нормализовав поступление и циркуляцию *ци*, мы сможем вылечить физические нарушения и восстановить здоровье. В свете вышесказанного мне кажется, что наилучшим способом развития современной медицины является изучение роли *ци* в поддержании здоровья.

Не зная о *ци*, западная медицина не смогла успешно лечить умственные расстройства, которые связаны с дисбалансом энергий в головном мозге. Западная медицина также совершенно неспособна работать с духовной составляющей человека. Согласно теории китайского цигун и китайской медицинс-

кой науке, человеческий дух тесно связан с умом и *ци*, циркулирующей через мозг.

Менее чем за столетие западная медицинская наука достигла больших успехов на физическом уровне, однако она почти ничего не знает о человеческой внутренней энергии. Поэтому сегодняшний успех современной медицины является половинчатым.

Недавно современной наукой было установлено, что гормоны роста могут замедлять процессы старения. На протяжении столетий важной частью практики китайского цигун было изучение того, как использовать ум (сознание), чтобы проводить *ци* к гипофизу, активизируя и поддерживая продукцию гормона роста. Хотя точно не было известно, что при этом происходит в теле, питание мозга энергией *ци* было эффективным способом увеличения продолжительности жизни.

Я верю, что если Восток и Запад будут искренне сотрудничать, обмениваясь знаниями, человечество ждет светлое и здоровое будущее. В течение последующих пятидесяти лет мы должны изучить медицинские аспекты ментальной и духовной деятельности в их связи с *ци*. Наше понимание медицины будет полным лишь тогда, когда мы поймем эту невидимую часть нашего существования. Сейчас необходимо, чтобы разные организации и институты, занимающиеся медицинскими исследованиями, начали финансировать работы в этой области. Такие учреждения будут пионерами медицины будущего.

ВСТУПЛЕНИЕ

Китайцы всегда верили в то, что для существования гармонии две универсальные силы должны находиться в равновесии. Их называли *Инь* (негативная сила) и *Ян* (позитивная сила). При взаимодействии сил *Инь* и *Ян* вырабатывается *ци* (энергия) и порождается жизнь. Эта тесная связь между жизнью, *Инь* и *Ян* является способом проявления *Дао*. Большая часть китайской культуры основана на теории *Инь* и *Ян*. Эта теория оказала большое влияние на китайскую медицину и цигун.

Считается, что для того, чтобы жизнь была долгой, здоровой и счастливой, необходимо уравнивать *Инь* и *Ян* в теле. Традиционно «тело *ци*» (внутреннее энергетическое тело) рассматривается как *иньское* тело, а физическое тело — как *яньское*. Физическое тело мы видим, а *иньское* тело — нет, его можно только почувствовать. Энергия *Инь* является источником жизни и способствует росту энергии *Ян*. Поэтому, когда энергия *Инь* ослабевает или резко нарастает, это проявляется в *яньском* (физическом) теле. В результате дисбаланса в теле происходят физические нарушения и функциональные расстройства.

Поэтому занимающиеся китайской медициной и цигун всегда уделяли большое внимание поддержанию равновесия *Инь* и *Ян*. Кроме занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья физического тела, они также заботились о том, чтобы *ци* поступала в изобилии и циркулировала равномерно и спокойно.

В течение последних пятнадцати лет западные врачи постепенно познакомились с теорией *ци* и приняли ее. Сейчас считается, что *ци* — это так называемое «биоэлектричество». Энергия (*Инь*) способствует нормальной работе организма.

Массаж является очень простой практикой цигун, которая увеличивает циркуляцию *ци* и крови в теле. Массаж изучают и практикуют в китайской медицине и боевых искусствах. Так как массаж регулирует и уравнивает круговорот *ци* в теле, его применяют не только для поддержания здоровья и предупреждения болезней, но и при травмах и для лечения многих заболеваний.

Китайский массаж можно разделить на четыре вида:

- 1) расслабляющий массаж для здоровья *путун-аньмо*,
- 2) массаж *туйна* («толкание и хватание») для лечения внешних повреждений и некоторых болезней,
- 3) массаж *дяньсюэ* (акупрессура) для лечения некоторых болезней,
- 4) *ци-терапия* (*вайци ляофа*).

Теорию и практику массажа мы обсудим в двух томах. В первом томе мы сделаем обзор базовой теории цигун и рассмотрим историю развития массажа в Китае. Представим теорию и техники общего массажа, а также некоторые техники самомассажа. Во втором томе мы подробно рассмотрим другие три вида массажа по отдельности.

Если вы не знакомы с теорией и философией китайского цигун, мы бы рекомендовали вам сначала прочитать книгу «Корни китайского цигун», выпущенную издательством УМАА*. Она даст вам ясное понимание общих практик цигун.

Эта книга написана как справочное пособие, а не как всеобъемлющий учебник по массажу. Поэтому без колебаний обращайтесь к другим книгам и сравнивайте информацию о китайском и других видах массажа из разных источников**.

Знание техник и теории — главным образом в области расслабляющего массажа, *туйна* и отчасти *дяньсюэ* — я приобрел у мастера, который обучал меня стилю боевого искусства «Белый Журавль». Мои знания глубинных аспектов лечебного массажа *дяньсюэ* ограничены. Большая часть информации по этому виду массажа была взята из нескольких китайских изданий. Я надеюсь, что те, кто более профессионален в этой области, тоже поделятся своими знаниями и опытом.

* Русский перевод: «София», 1997. — Здесь и далее прим. ред.

См. библиографию в конце книги.

Часть первая

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1-1. Введение

Несмотря на то что здоровье всегда было одной из основных проблем человечества, большинство людей не очень заинтересовано в том, чтобы научиться поддерживать свое здоровье. Похоже, мы не ценим своего здоровья до тех пор, пока не потеряем его. Однако наилучший способ оставаться здоровым — это предупреждать заболевание. Наше тело можно сравнить с машиной. Регулярная профилактика машины обходится дешевле, чем капитальный ремонт после длительной эксплуатации. Более того, во многих случаях тело невозможно полностью вылечить и вернуть в прежнее состояние. Когда человек болеет, ускоряется процесс старения тела.

Возможно, вы замечали, что многие недуги затихают ночью. Многие такие болезни вызваны нашими плохими привычками и безответственным отношением к собственному телу. Часто и без того плохое состояние здоровья ухудшается вследствие того, что мы игнорируем процессы, происходящие в нашем теле. Очень многие люди думают, что врачи должны заботиться о нашем здоровье и отвечать за него. Но если вы решите сами следить за своим здоровьем, то сможете избавиться по крайней мере от половины проблем.

С древних времен китайская медицина и цигун большое внимание уделяли поддержанию здорового состояния человека и предупреждению заболеваний. Согласно китайской медицине, человеческое тело состоит из двух компонентов: тела *ци* (внутреннего энергетического тела, или иньского тела) и физического тела (проявленного тела, или янского тела). В китайской медицине считается, что тело *ци* является фундаментом для янского тела, основой здоровья и долголетия. То есть энергия Инь — это источник жизни, она способствует росту энергии Ян. Когда энергия Инь ослабевает или резко увеличивается, такое изменение отображается в янском (физическом) теле. Если этот дисбаланс не проходит, в теле появляются физические повреждения и нарушаются функции органов.

Если при плохом самочувствии вы обратитесь к западному врачу, он проведет осмотр, сделает анализы и, возможно, рентгенодиагностику. Если он не обнаружит в вашем физическом теле каких-либо дефектов или повреждений,

то скажет, что вы совершенно здоровы или что ваше плохое самочувствие — всего лишь плод вашего ума. Однако если вы обратитесь к врачу традиционной китайской медицины, то он в первую очередь определит уровень *ци* в двенадцати главных каналах *ци*, которые связаны с внутренними органами. Если этот врач обнаружит нарушение циркуляции *ци*, он использует акупунктуру, травы, массаж или другие методы, чтобы восстановить ее. Это предотвратит нарушения на физическом уровне. Такая концепция очень отличается от западной, потому что врачи на Западе признают вас больным только после того, как болезнь проявится на физическом уровне.

Другое отличие традиционной китайской медицины от западной заключается в том, что китайская медицина лечит все тело как единое целое, а не отдельные больные части и органы. Например, если возникают проблемы с печенью, западный врач будет лечить только печень. В китайской же медицине лечат по-другому. Китайский врач будет озабочен причиной возникновения заболевания печени. Какова причина ненормальной циркуляции *ци* в печени? Возможно, это связано с тем, что *ци* почек «слишком янская» или *ци* сердца «слишком иньская»? Если вы хотите понять корни проблемы, связанной с определенным органом, вам нужно знать, как он связан с остальными органами. Согласно китайской медицине, все внутренние органы взаимосвязаны посредством *ци* и влияют на функции друг друга. Поэтому, чтобы вылечить больной орган, врач должен найти источник болезни, а не просто лечить симптомы. Если причина заболевания не будет удалена, болезнь может вернуться.

В связи с этим китайская медицина и цигун особенно заботятся о том, чтобы поддерживать равновесие Инь и Ян в органах, улучшая циркуляцию *ци* во всем теле. На протяжении тысячелетий цигун-массаж зарекомендовал себя как один из наиболее безопасных и эффективных способов поддержания такого равновесия и, следовательно, поддержания здоровья и предупреждения болезней.

Массаж является естественной, инстинктивной способностью человека. Когда у вас возникает где-то боль, ваша первая естественная реакция — потереть больное место рукой, чтобы уменьшить боль. Сначала люди, возможно, не уделяли большое внимание тому, как снималась боль. Они просто знали, что массаж может уменьшить боль, расслабить пациента, увеличить уровень энергии и жизненной силы, и даже лечить многие болезни.

Нельзя сказать, что искусство массажа было изобретено в определенной стране. Почти каждая культура в ходе своего исторического развития разработала или адаптировала собственные техники массажа, но главная цель массажа одинакова везде — усилить циркуляцию жидкостей и энергии в теле и улучшить здоровье.

Китайцы практиковали и изучали массаж на протяжении более четырех тысячелетий, разработав понятную и последовательную теорию лечебного массажа, тесно связанного с другими областями китайской медицины и с теорией цигун. Китайцы пытались ответить на такие вопросы: «Каким образом массаж может помочь людям? Как *ци* (внутренняя энергия) связана с массажем? Какое лечение лучше всего подходит для определенного случая?»

На протяжении многих лет возникало много разных школ массажа и огромное количество техник, основанных на их опыте. Однако разница в техниках различных школ не имеет значения, так как теория и подход везде остаются одинаковыми. Поэтому для вас крайне важно ответить на вопросы **КАК**, **ЧТО** и **ПОЧЕМУ** в цигун. Если вы просто выучите техники массажа, не зная теории и принципов, ваше знание будет подобно дереву с кроной, но без корней. В этом случае ваше развитие будет ограничено.

Приступая к изучению китайского массажа, вы должны начать с вопроса: чем отличается китайский массаж от западного? Китайский массаж обычно называют **цигун-массажем**, потому что он основан на работе с энергетической системой (*ци*), одновременно влияя на системы циркуляции крови и лимфы. Помните, что, согласно китайской медицине, дисбаланс или прекращение циркуляции *ци* является «корнем» болезней тела. Поэтому, чтобы эффективно использовать массаж для лечения пациента, врач должен изучить *ци*, понять систему циркуляции *ци* в теле, тренировать свою собственную *ци*, учиться использовать свою *ци* во время массажа, чтобы помочь пациенту восстановить баланс *ци*. В Китае массаж считается одной из главных областей цигун, и для его освоения требуется длительное время. Китайский цигун-массаж развивался с целью лечения, а не просто для расслабления и наслаждения. Если вы желаете приступить к изучению базовой теории цигун, начните с нашей книги «Корни китайского цигун».

Второй вопрос, на который вы должны знать ответ, следующий: чем отличается китайский массаж от японского массажа *сиацу* (*шиницу*)? Если вы изучите историю японской культуры, то обнаружите, что в Японию многое пришло из Китая. В частности, это касается медицины и религии. Изучение *ци* и китайских медицинских практик, таких, как акупунктура, оказало большое влияние на японскую культуру, и *сиацу* является одним из результатов этого. Прочитав эту книгу, вы поймете, что японский массаж *сиацу* в действительности является частью китайской акупрессуры (точечного массажа). Об этом вы сможете прочитать во втором томе настоящей книги. Естественно, вследствие отдельного развития на протяжении нескольких сотен лет многие техники и теории лечения изменились. Поэтому может быть очень ценным сравнить оба искусства, чтобы выбрать для практики лучшее.

Цигун-массаж эффективен при лечении травм и болезней, но во многих случаях результат достигается не так быстро, как в западной медицине. Однако

цигун-массаж имеет ряд преимуществ: 1) у него нет побочных эффектов; 2) он радикально устраняет проблемы естественным способом; 3) в отличие от западной медицины, не используются химические препараты, которые очень часто приводят к зависимости; 4) массаж повышает осознание и понимание собственного тела (как физического, так и энергетического). Познание себя является ключом к предупреждению болезней.

Не забывайте при этом о многих сильных сторонах западной медицины и используйте их тоже. Самый мудрый путь — это интегрировать и использовать восточные и западные методы. Конечно, для этого вам необходимо изучать и те, и другие.

На данном этапе истории человечества у нас есть величайшая возможность свободно и открыто общаться друг с другом. Если мы будем замыкаться только в рамках собственной культуры, игнорируя знания, накопленные другими культурами, то останемся ограниченными и не будем развиваться.

Сейчас мы рассмотрим понятия *ци* и цигун. Затем в третьем разделе мы рассмотрим и подытожим разные виды китайского цигун-массажа. В четвертом разделе мы познакомимся с историей развития китайского цигун-массажа, а в последнем разделе поговорим о том, как использовать эту книгу.

1-2. Ци, цигун и человек

Прежде чем обсуждать отношение *ци* к человеческому телу, следует определить, что такое *ци* и цигун. Сначала мы рассмотрим концепцию *ци* в целом, включая как традиционное понимание, так и современную научную точку зрения, а затем мы используем современные концепции для объяснения понятия «цигун». Если вы захотите узнать подробнее об этом, можете обратиться к книге «Корни китайского цигун».

Общее определение ци

Ци — это энергия, или природная сила, наполняющая Вселенную. Китайцы традиционно верили, что во Вселенной существует три основных вида силы. «Три силы» (*сань цай*) — это Небо (*тянь*), Земля (*ди*) и Человек (*жэнь*). Небо (Небеса, Вселенная, Космос) обладает *Небесной ци* (*тянь-ци*), наиболее важной из трех. Она состоит из сил и энергий, проявляемых небесными телами на Земле, — таких, как солнечный свет, лунный свет, лунная гравитация и энергии звезд. В древние времена в Китае верили, что погода, климат и природные катаклизмы управляются *Небесной ци*. Китайцы до сих пор *погоду* называют *тяньци* («небесной ци»). Каждое энергетическое поле стремится к равновесию, поэтому, когда баланс *Небесной ци* нарушается, она стремится к его восстановлению. Вот почему должен дуть ветер и идти дождь, вот почему

должны происходить торнадо и ураганы — все это способствует восстановлению энергетического равновесия *Небесной ци*.

Ниже *Небесной ци* находится *Земная ци*. Она испытывает влияние *Небесной ци*, которая управляет нижестоящей *Земной ци*. Например, сильные дожди могут заставить реку выйти из берегов или изменить русло. Отсутствие дождя и засуха приводят к гибели растений. Китайцы считают, что *Земная ци* состоит из особых энергетических линий, складывающихся в сложный узор, а также из магнитного поля Земли и подземного тепла. Все эти виды энергии также должны находиться в равновесии: в противном случае возникают катастрофы вроде землетрясений. Когда же *ци* Земли находится в равновесии, все живое, все растения и животные гармонично растут и развиваются.

Наконец, в рамках *Земной ци* существует собственное поле *ци* каждого отдельного человека, животного и растения. Это поле *ци* также всегда стремится к равновесию. Если равновесие *ци* в живом организме нарушается, он заболевает, погибает и разлагается. Все живые природные объекты, включая человека, растут под влиянием естественных циклов *Небесной ци* и *Земной ци*. В ходе развития цигун людей больше всего интересовала собственная, *Человеческая ци*, а также ее взаимосвязь с *Небесной ци* и *Земной ци*.

В Китае *ци* определяют как любой вид энергии, способный демонстрировать мощност и силу. Этой энергией может быть электричество, магнитные силы, тепло или свет. В Китае электрическую энергию называют *дянь ци* (электрическая *ци*), а тепловую — *жэ ци* (горячая *ци*). Телесная энергия живого человека, соответственно, носит название *жэнь ци* (человеческая *ци*).

Понятие *ци* также широко используется для обозначения энергетического состояния чего-либо, особенно живых организмов. Как мы уже говорили, в Китае погоду называют *тяньци* («небесная *ци*»), поскольку в ней проявляется энергетическое состояние неба. Живой организм обладает *хоци* («жизненной *ци*»), а мертвый организм — *сыци* («мертвенной *ци*»), или *гуйци* («*ци* злого духа»). Если человек праведен и обладает достаточной духовной силой для свершения добрых дел, о нем говорят, что он имеет *чжэнци* («нормальную, или правильную *ци*»). Духовное состояние, или моральный уровень, армии называют *циши* («состояние энергии»).

Как видите, слово *ци* имеет более широкое поле значений, чем можно себе представить. Оно не обозначает одну лишь энергию, циркулирующую внутри тела человека. Более того, слово *ци* может обозначать собственно энергию, а также вид или состояние этой энергии. Приступая к занятиям цигун, очень важно понять этот момент и не ограничиваться узким пониманием *ци*, так как это затормозит ваше дальнейшее развитие и понимание.

Узкое определение ци

Теперь, когда вы познакомились с общим определением *ци*, давайте рассмотрим определение, бытующее в современном мире цигун. Как отмечалось ранее, из Трех Сил наиболее важной китайцы считали *ци*, от которой зависит здоровье и долголетие. Поэтому, когда люди, после четырех тысяч лет внимания в основном к *Человеческой ци*, упоминают о *ци*, они обычно подразумевают *ци*, циркулирующую в человеческом теле.

Если взглянуть на исторические документы двухтысячелетней давности, касающиеся китайской медицины и цигун, то окажется, что слово *ци* в них обозначалось иероглифом 炁. Этот иероглиф состоит из двух иероглифов: 无, что означает «отсутствие», внизу, и 火, что означает «огонь», сверху. То есть в древности иероглиф *ци* понимался как «отсутствие огня». Если изучить историю китайской медицины и цигун, это нетрудно объяснить.

В древние времена китайские врачи и практиковавшие цигун стремились найти равновесие циркулирующей в теле человека *ци*. Когда эта цель достигается, во внутренних органах «отсутствует огонь». Концепция очень проста. В соответствии с китайской медициной, каждый наш внутренний орган для нормального функционирования нуждается в определенном количестве *ци*. Если же получаемое органом количество *ци* не совпадает с требуемым (обычно в большую сторону, т. е. появляется избыток, Ян), в нем возникает расстройство и, со временем, физическое повреждение. Поэтому целью врача или практикующего цигун было достижение состояния «отсутствия огня», которое и отразилось в старом иероглифе *ци*.

Однако в более поздних текстах иероглиф *ци* — «отсутствие огня» — заменен иероглифом 氣, который также состоит из двух элементов: 气, что означает «воздух», и 米, что означает «рис». Это свидетельствует о том, что более поздние адепты цигун осознали, что циркулирующая в нашем теле *ци* рождается в основном из вдыхаемого нами воздуха и потребляемой пищи (например, риса). Для «воздуха» как такового в современном китайском языке есть слово *кунци*, что буквально означает «энергия пространства (пустоты)».

Долгое время люди пребывали в неведении относительно типа энергии, циркулирующей в их телах. Одни считали ее тепловой, другие — электрической, остальные — смесью тепла, электричества и света.

Так продолжалось до начала восьмидесятых годов двадцатого века, когда концепция *ци* постепенно начала проявляться. Если проанализировать современное научное знание, то оказывается, что (за исключением, возможно, гравитации) в нашей Вселенной существует только один тип энергии — электромагнитная энергия. Это значит, что свет (электромагнитные волны) и тепло (инфракрасные волны) также принадлежат к электромагнитной энергии. Таким образом, очевиден факт, что циркулирующая в нашем теле *ци* действительно является «биоэлектричеством», а само тело — «живым электромагнит-

ным полем» (*1). На это поле влияют наши мысли, чувства, деятельность, потребляемая нами пища, качество вдыхаемого воздуха, образ жизни, окружающая нас природная энергия, а также энергия, излучаемая продуктами современных технологий.

Теперь давайте сформулируем определение цигун. Поняв, что же такое цигун, вы сможете лучше понять роль китайского цигун-массажа в китайской медицине и обществах цигун.

Общее определение цигун

Мы уже объяснили, что *ци* является энергией и присутствует в небесах, земле и каждом живом существе. В Китае слово *гун* часто употребляется как сокращение от *гунфу* (*кунфу*, *кунг-фу*), что означает «энергия и время». Словом *гунфу* называется любая деятельность, требующая значительных затрат энергии, времени и терпения. Поэтому правильным определением цигун будет **ЛЮБОЙ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ ИЛИ УЧЕБЫ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ЗАДЕЙСТВУЮЩИЙ ЦИ И ТРЕБУЮЩИЙ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ И УСИЛИЙ**. Из этого определения видно, что цигун является наукой, которая изучает энергию в природе. Основное отличие между этой и западной науками об энергии заключается в том, что предметом изучения цигун является внутренняя энергия человека, тогда как западная наука большее внимание уделяет изучению энергии за пределами человеческого тела. Тем не менее, изучая цигун, стоит также принимать во внимание современную научную точку зрения, не ограничиваясь только традиционными верованиями.

Китайцы изучали *ци* на протяжении многих тысячелетий. Некоторая информация о природных закономерностях и циклических процессах содержится в книгах, одной из которых является «*И-Цзин*» («*Книга Перемен*», ок. 1122 г. до н. э.). Во времена ее создания китайцы верили, что природная сила имеет три составляющие: *тянь* (Небо), *ди* (Землю) и *жэнь* (Человека), которые известны как *сань цай* (Три Силы) и проявляются в трех *ци*: Небесной, Земной и Человеческой. Они подчиняются определенным законам и циклам. Законы эти неизменны, а циклы непрерывно повторяются. На основе понимания этих естественных принципов и «*И-Цзина*» китайцы рассчитывали изменения природной *ци*. Схема расчета называлась «Восемь Триграмм» (*Багуа*). Из Восьми Триграмм получаются 64 Гексаграммы. Таким образом, *И-Цзин*, вероятно, был первой книгой, которая учила о *ци* и ее действии в природе и человеке. Взаимосвязи Трех Природных Сил и их *ци* позднее были подробно обсуждены в книге «*Теория перемен ци*» («*Цихуа-лунь*»).

Понимание *Небесной ци* очень затруднительно, что было особенно справедливо в древности, когда наука только начала развиваться. Но, так как природа беспрестанно повторяется, накопленный за многие годы опыт позволил обна-

ружить природные закономерности. Понимание законов и циклов «небесного расписания» (*тянь ши*) поможет вам понять сезонные, климатические и погодные изменения, дождь, снег, засуху и другие природные явления. При внимательном наблюдении вы сами сможете определить немало подобных закономерностей и циклов, вызванных уравниванием полей *ци*. Период природных циклов может колебаться от одного дня до десятков лет.

Земная ци является частью *Небесной ци*. Уяснив законы и строение Земли, вы сможете понять, как на ней образовались горы и реки, как растут растения, как движутся реки, в какой части страны лучше жить, где строить дом и каким должна быть его наилучшая ориентация, а также многие другие вещи. В Китае и сейчас есть люди, которых называют «мастерами геомантии» (*дили-ши*) или «мастерами *фэн-шуй*» (*фэншуй-ши*), зарабатывающие этим искусством на жизнь. Термин «Ветер и Вода» (*фэн-шуй*) применяется к характеру и направлению ветров и водных потоков на каком-либо участке земли — основным критериям оценки этого участка. Специалисты по *фэн-шуй* при помощи накопленных геомантических знаний и теории «*И-Цзина*» помогают людям принимать важные решения — такие, как выбор места для построения дома или для захоронения, переустройство или переоформление домов и офисов, чтобы в них лучше жилось и работалось. Многие люди даже верят, что открытие магазина, мастерской или предприятия сферы услуг в соответствии с принципами *фэн-шуй* может принести большой успех и процветание.

Из трех *ци*, пожалуй, *Человеческая ци* изучена наиболее полно. Изучение *Человеческой ци* включает в себя множество различных аспектов. Китайцы верят, что *Человеческая ци* подвластна *Небесной ци* и *Земной ци*, которые и определяют в действительности вашу судьбу. Поэтому, если кроме понимания «человеческих отношений» (*жэнь ши*) вы также понимаете отношения человека с природой, вы сможете предсказывать войны, судьбу страны, а также желания, темперамент и даже будущее отдельных людей. Люди, занимающиеся этим, называются *сюаньмин-ши* («предсказатели судьбы»).

Однако наибольшие достижения в изучении *Человеческой ци* касаются здоровья и долголетия. Так как *ци* является источником жизни, понимание ее функционирования и умение правильно ее регулировать позволят вам прожить долгую и здоровую жизнь. Помните, что вы являетесь частью природы, подвластной ее циклам. Идти против этих циклов — значит идти против здоровья, поэтому в ваших интересах следовать естественным путем. В этом смысл китайского понятия *Дао*, что в переводе означает «Естественный Путь».

Есть много наук, изучающих аспекты *Человеческой ци*: акупунктура, акупрессура, траволечение, медитация и цигун. Применение акупунктуры, акупрессуры и траволечения для регулирования потока *ци* стало корнем китайской медицинской науки. Медитация и упражнения подвижного цигун широко применяются китайцами в оздоровительных, а иногда в лечебных целях. Кро-

ме того, даосы и буддисты используют медитацию и упражнения цигун для достижения просветления.

Итак, изучение любых аспектов *ци*, включая *Небесную*, *Земную* и *Человеческую ци*, — это и есть цигун. Однако поскольку этот термин сегодня обычно употребляется по отношению к совершенствованию *Человеческой ци* путем медитации и упражнений, во избежание путаницы мы будем использовать его только в этом, узком смысле.

Узкое определение цигун

Как упоминалось ранее, узким определением *ци* является «энергия, циркулирующая в человеческом теле». Узким определением цигун, следовательно, будет «изучение *ци*, циркулирующей в человеческом теле». Так как наши тела являются частью природы, в узкое определение цигун также должно входить изучение связей наших тел с *Небесной* и *Земной ци*. В настоящее время китайский цигун состоит из нескольких различных областей: акупунктуры, применения трав для регулирования *Человеческой ци*, цигун как раздела практики боевых искусств, цигун-массажа, лечебного цигун и цигун как раздела практики религиозного просветления. Естественно, эти области взаимосвязаны и во многих случаях неотделимы друг от друга.

Китайцы обнаружили, что в человеческом теле есть двенадцать главных (первичных) «каналов»* и восемь «сосудов»**, по которым циркулирует *ци*. Двенадцать главных (первичных) каналов — это «реки», распространяющие *ци* по всему телу и соединяющие конечности (пальцы рук и ног) с внутренними органами. Необходимо заметить, что «внутренние органы» в китайской медицине не вполне соответствуют органам, известным западной анатомии; скорее это комплексы родственных физиологических функций систем органов. Восемь сосудов, которые еще называют «чудесными меридианами», выполняют функцию резервуаров, регулирующих распределение и циркуляцию *ци* в вашем теле.

Когда *ци* в этих восьми резервуарах обильна и сильна, *ци* в каналах также сильна и может эффективно регулироваться. Когда хотя бы в одном из этих двенадцати каналов, или «рек», есть застой, *ци*, текущая к конечностям и внутренним органам, будет ненормальной, что может привести к развитию болезни. Вы должны уяснить, что каждому каналу соответствует своя сила потока *ци*, поэтому все каналы различны. Эти уровни силы *ци* подвержены влиянию вашего сознания, погоды, времени суток, съеденной вами пищи и даже вашего настроения. Например, в сухую погоду *ци* в Легких будет более положительной, чем при влажной погоде. Когда вы злитесь, поток *ци* в канале

* Кит. *цзин*.

Кит. *май*.

Печени нарушается. Сила *ци* в каналах изменяется в течение дня в соответствии с определенным циклом, и в каждый момент времени один из каналов будет наиболее сильным. К примеру, между одиннадцатью часами и часом дня самым сильным будет поток *ци* в канале Сердца. Более того, уровень *ци* в одном и том же органе может отличаться у разных людей.

Когда поток *ци* в одном из двенадцати каналов нарушается, восемь резервуаров регулируют его и приводят в норму. Когда вы, например, испытываете внезапный шок, поток *ци* в Мочевом Пузыре немедленно ослабевает. В нормальных условиях резервуар немедленно отрегулирует *ци* в этом канале, чтобы вы оправились от шока. Однако если в резервуаре тоже недостаточно *ци* или действие шока слишком сильно и нет времени на уравнивание *ци*, мочевой пузырь внезапно сократится, приводя к непроизвольному мочеиспусканию.

Когда человек болен, уровень его *ци* становится или слишком позитивным (избыточным, янским) или слишком негативным (недостаточным, иньским). Китайский врач в этом случае либо попытается восстановить равновесие *ци*, прописав определенные травы, либо применит иглоукалывание, замедляя поток *ци* в одних и стимулируя его в других каналах. Существует, однако, еще одна альтернатива — использовать для настройки *ци* определенные физические и ментальные упражнения — другими словами, цигун.

Все сказанное выше должно было объяснить узкое определение цигун. Сегодня люди, говоря о *цигун*, в большинстве случаев подразумевают духовные и физические упражнения, связанные с *ци*.

Современное определение *ци*

Вам необходимо знать о прогрессе, достигнутом современной наукой в изучении *ци*. Это поможет вам выйти за границы древних концепций и повысить уровень понимания.

В Древнем Китае люди почти ничего не знали об электричестве. Из акупунктуры было известно, что при введении иглы в точку на теле человека выделяется энергия, по природе отличная от тепловой, которая часто вызывает шок или ощущение щекотки. Лишь в последние несколько десятилетий китайцы ближе познакомились с наукой об электромагнетизме и начали понимать, что эта энергия, циркулирующая в теле и называемая *ци*, может быть тем, что в современной науке называется «биоэлектричеством».

Сейчас известно, что человеческое тело состоит из различных электропроводящих материалов, образующих живое электромагнитное поле. Электромагнитная энергия постоянно вырабатывается в человеческом теле из пищи и воздуха в результате биохимических реакций и циркулирует под воздействием

электромагнитных или электродвижущих сил (ЭДС), возникающих внутри тела.

Кроме того, на человека постоянно оказывают влияние внешние электромагнитные поля — например, Земли, — или электрические поля, создаваемые облаками. Занимаясь китайской медициной или цигун, вы должны принимать во внимание эти внешние факторы.

В Китае, Японии и других странах было проведено бесчисленное множество экспериментов с целью изучения влияния внешних магнитных и электрических полей на поле *ци* человека. Многие специалисты по акупунктуре используют для лечения магниты и электричество. Они прикрепляют на некоторое время магнит на коже над определенными точками, и его магнитное поле постепенно влияет на циркуляцию *ци* в том или ином канале. Другим методом является введение в точку иглы, по которой затем пропускается электрический ток непосредственно в канал *ци*. Хотя многие исследователи заявляли об определенных успехах в своих экспериментах, никто из них не смог опубликовать детальные и убедительные доказательства полученных положительных результатов или четко объяснить теорию, лежащую в основе эксперимента. Как и в случаях со многими другими попытками объяснить различные «как» и «почему» акупунктуры, доводы исследователей тут непрочны и оставляют много неразрешенных вопросов. Конечно, эта теория достаточно нова, и требуется более длительное изучение, чтобы проверить ее и полностью понять. В настоящее время многие консервативные специалисты по акупунктуре относятся к ней скептически.

Чтобы развязать этот гордиев узел, мы должны взглянуть на достижения современной науки в области биоэлектромагнитной энергии. На данный момент опубликовано много научных отчетов, касающихся биоэлектричества; и нередко их выводы совпадали с теми, которые были достигнуты в цигун и китайской медицине. Например, в электрофизиологических исследованиях шестидесятих годов несколько ученых обнаружили пьезоэлектрическую природу костной ткани человека, то есть свойство превращать механическую энергию напряжения в электрическую энергию в форме электрического тока (*1). Это может служить объяснением одной из практик «цигун промывания костного и головного мозга», в которой для усиления циркуляции *ци* применяется повышенное напряжение костей и мышц.

Доктор Роберт О. Бекер проделал значительную работу в этой области. В его книге «Телесное электричество» (*2) подробно описаны исследования электрического поля человеческого тела.

В настоящее время считается, что пища и воздух являются топливом, которое позволяет производить электричество в теле путем биохимических преобразований. Это электричество, циркулирующее в человеческом теле по элект-

ропроводящим тканям, является одним из основных источников энергии для поддержания жизнеспособности клеток физического тела.

Если вы ранены или больны, циркуляция электрического тока в вашем теле нарушается. Если она прекращается совсем, человек умирает. Однако биоэлектрическая энергия не только поддерживает жизнь, но и отвечает за восстановление физических повреждений. Многие ученые исследовали пути использования внешних электрических или магнитных полей для ускорения выздоровления после физических повреждений. Ричард Левитон сообщает: «Ученые медицинского факультета Университета Лома Линда в Калифорнии после исследований, проведенных в шестнадцати странах на более чем одной тысяче пациентов, обнаружили, что низкочастотное магнитное излучение малой интенсивности оказывает положительный эффект на лечение хронических болей при тканевой ишемии, а также трудноизлечимых форм рака, при этом у 90 процентов изученных пациентов существенно усиливался ток крови» (*3).

Доктор Левитон также сообщает, что каждая клетка нашего организма работает подобно электрической батарее и способна накапливать электрический заряд. Вот что он пишет: «Другие исследователи в области биомagnetизма предприняли даже более тщательный анализ происходящих процессов — на уровне крови, органов и отдельных клеток, которые они считают “малыми электрическими батареями”» (*3). Это убедило меня в том, что все наше тело представляет, в сущности, одну большую батарею, состоящую из миллионов маленьких батареек. Все вместе они формируют электромагнитное поле человека.

Большинство исследований в области электрического поля человека связаны с акупунктурой. Доктор Беккер, например, приводит сведения о том, что проводимость кожи человека в точках акупунктуры максимальна, поэтому сейчас их можно обнаружить с большой точностью путем измерения проводимости кожи. Многие из этих сообщений доказывают здравый и научный характер акупунктуры, практикуемой в Китае уже несколько тысячелетий.

Некоторые исследователи применяют теорию внутреннего электричества тела для объяснения многих древних «чудес», которые приписываются практике цигун. В сообщении д-ра Алберта Л. Хюбнера говорится: «Эти доказательства существования электричества в теле человека могут также дать новое объяснение древней лечебной практике. Если слабые внешние поля производят такое сильное физиологическое влияние, то, возможно, поля тканей одного человека способны вызвать клинические улучшения в здоровье другого человека. Короче говоря, метод лечения, известный как наложение рук (мануальная терапия), может быть особенно тонкой формой электрической стимуляции» (*1).

Другим часто описываемым феноменом является возникновение гало, или ореола, вокруг головы медитирующего опытного мастера цигун. Подобное

свечение можно видеть на изображениях Иисуса Христа, Будды и различных святых Запада и Востока. Нередко также свет изображается вокруг всего тела. Этот феномен объясним опять-таки с позиций теории «телесного электричества». Если человек развил свою *ци* (электричество) до высокого уровня, она может накапливаться в голове. Эта *ци* затем может взаимодействовать с молекулами кислорода в воздухе и ионизировать их, вызывая свечение.

Хотя связь между теорией «телесного электричества» и китайской теорией *ци* получает все большее признание и новые доказательства, остается еще много неразрешенных вопросов. Например, каким образом ум может направлять *ци* (электричество)? Как ум вырабатывает ЭДС (электродвижущую силу), чтобы привести в движение электричество внутри тела? Каким образом на электромагнитное поле человека оказывают влияние множество окружающих его других полей, создаваемых, к примеру, радиоволнами или электроприборами? Можем ли мы перенастроить наши электромагнитные поля и выжить в космосе или на других планетах, магнитные поля которых совершенно не похожи на земное? Вы видите, что у цигун и науки о биоэлектричестве — захватывающее и полное надежд будущее. Пришла пора использовать современные технологии для изучения мира внутренней энергии, который был практически неизвестен западному обществу.

Современное определение цигун

Если вы согласны с тем, что внутренняя энергия (*ци*), циркулирующая в наших телах, является биоэлектричеством, тогда мы можем сформулировать определение цигун на основе электрических принципов.

Предположим, что изображенная на рис. 1-1 электрическая цепь подобна электрической цепи тела человека.

К сожалению, хотя акупунктура и позволяет до некоторой степени понять строение этой цепи, ее точный вид нам до сих пор неизвестен. Мы знаем, что в человеческом теле существует двенадцать главных (первичных) каналов *ци* («рек») и восемь сосудов («резервуаров»). Существуют также тысячи «малых каналов»* *ци*, которые позволяют *ци* проникать в кожу и костный мозг. Двенадцать внутренних органов в этой цепи соединены и взаимосвязаны этими каналами.

Если взглянуть на электрическую цепь, изображенную на рисунке, вы увидите, что:

1. Каналы *ци* подобны проводам, по которым течет электрический ток.
2. Внутренние органы подобны электрическим устройствам — таким, как резисторы и катушки.

* Кит. ло.

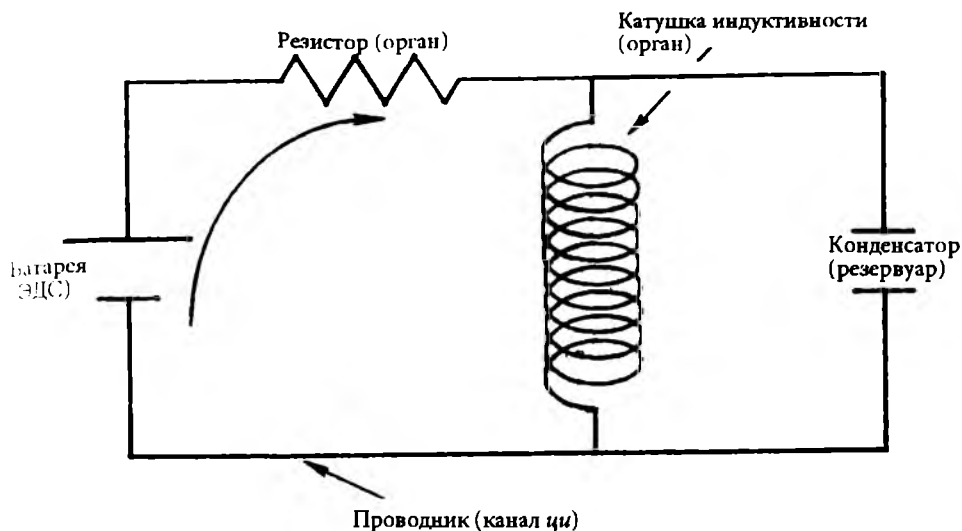


Рис. 1-1. Биоэлектрическая цепь человека подобна электротехнической цепи

3. Сосуды *ци* («чудесные меридианы») подобны конденсаторам, которые регулируют ток в цепи.

Как обеспечить наиболее эффективное функционирование этой цепи? Сначала нужно выяснить сопротивление проводов, по которым протекает электрический ток. При создании электрических схем стремятся использовать провода с низким сопротивлением и высокой проводимостью, чтобы ток не нагревал их и не плавил. Поэтому для проводов подбирается такой материал, как медь, а иногда и золото. В своем теле вы также хотите добиться плавного течения тока. Это значит, что вашей первой задачей будет удаление всех препятствий на его пути. Жир имеет низкую проводимость, поэтому с помощью диеты и физических упражнений вы должны избавиться от избытка жира в вашем теле. Вы также должны научиться расслаблять физическое тело, так как это открывает каналы *ци*. Вот почему расслабление является основной целью в тайцзи-цюане и многих упражнениях цигун.

Для создания полноценной электрической цепи вы должны обратить внимание на электрические устройства — внутренние органы. Если в них не поддерживается правильный уровень тока, они либо сгорят, если этот уровень избыточен (Ян), либо не будут правильно функционировать, если уровень тока недостаточен (Инь). Для того чтобы избежать этой проблемы, в электрических схемах прибегают к помощи конденсаторов. Когда ток превышает норму, конденсатор поглощает и сохраняет этот излишек, а когда ток ослабевает, конденсатор поддерживает его на нужном уровне за счет своих «запасов». Восемь сосудов *ци* выполняют в вашем теле функцию конденсаторов. Задача

цигун — научиться повышать уровень *ци* в этих сосудах, чтобы при необходимости они могли обеспечить достаточное количество тока, поддерживая ровное функционирование внутренних органов. Это особенно важно в старости, когда уровень *ци* обычно понижается.

Наконец, для того чтобы иметь здоровую цепь, вам необходимо позаботиться о самих электрических устройствах. Все они должны быть сильными и качественными, иначе цепь не будет хорошо функционировать. Это значит, что одной из задач практики цигун является поддержание или даже восстановление здоровья внутренних органов. Прежде чем отправиться дальше, необходимо заметить, что между цепью, приведенной на рисунке, и цепью *ци* в вашем теле есть одно важное различие. Оно заключается в том, что человеческое тело — живое, поэтому при правильном питании *ци* все клетки могут быть восстановлены, а состояние здоровья — улучшено. Например, если вы сегодня способны пробежать три мили и начинаете бегать регулярно, постепенно увеличивая дистанцию, то однажды вы сможете пробежать пять миль, потому что ваше тело перестраивается и перенастраивается в соответствии с обстоятельствами.

Это значит, что если мы увеличим поток *ци* через наши внутренние органы, они станут сильнее и здоровее. Естественно, наращивание потока *ци* должно происходить медленно и постепенно, чтобы органы успели приспособиться к нему. Для усиления потока *ци* вам необходимо увеличить ЭДС в вашем теле. Если вы не знаете, что такое ЭДС, представьте себе два сосуда, наполненные водой и соединенные трубкой. Если уровень воды в них одинаков, она никуда не потечет. Если же в одном из сосудов уровень выше, чем в другом, вода потечет из первого сосуда во второй. В электричестве эта разность потенциалов называется электродвижущей силой. Естественно, что чем больше ЭДС, тем сильнее течет ток.

Итак, вы видите, что ключом к эффективной практике цигун является, кроме удаления сопротивления из каналов *ци*, повышение ЭДС в вашем теле. Теперь давайте рассмотрим источники ЭДС в теле человека, чтобы использовать их для усиления потока биоэлектричества. Существует пять основных источников ЭДС:

1. Природная энергия

Так как ваше тело состоит из электропроводящих материалов, на его электромагнитное поле всегда оказывают влияние солнце, луна, облака, магнитное поле Земли и другие окружающие нас источники энергии. Солнечное излучение, лунная гравитация и магнитное поле Земли оказывают существенное влияние на циркуляцию *ци* на протяжении всей жизни человека. Мы также находимся под сильным влиянием энергии, излучаемой продуктами совре-

менной технологии — радио, телевизором, микроволновыми печами, компьютерами и многими другими приборами.

2. Пища и воздух

Для поддержания жизнедеятельности мы принимаем пищу и воздух. Эти субстанции затем превращаются в *ци* путем биохимических реакций в дыхательной и пищеварительной системах (называемых в китайской медицине «тройным обогревателем»). При этом превращении вырабатывается ЭДС, которая создает циркуляцию *ци* во всем теле. Вот почему обеспечение правильного питания и дыхание чистым воздухом являются важнейшими элементами цигун.

3. Мышление

Человеческий ум — наиболее важный и эффективный источник биоэлектрической ЭДС. Для выполнения любого действия вам сначала необходимо выработать идею*. Эта идея произведет ЭДС и направит *ци* в соответствующие мышцы, энергетизируя их для выполнения желаемого действия. Естественно, чем сильнее поток *ци*, направляемый вами в мышцы, тем лучше они будут энергетизированы, поэтому ум считается наиболее важным фактором в тренировке цигун.

4. Упражнения

Упражнения преобразуют пищевую субстанцию, или *цзин*, накопленную в нашем теле (жир), в *ци* и таким образом генерируют ЭДС. Во многих стилях цигун движения используются именно с этой целью.

5. Превращение Пренатальной *цзин* в *ци*

В китайской медицине гормоны, вырабатываемые нашей эндокринной системой, называются *Пренатальной*** сущностью-*цзин*. Гормоны могут быть превращены в *ци*, чтобы стимулировать определенные функции физического тела, повышая жизнеспособность. Уравновешивание продуцирования гормонов в молодости и его повышение в старости — важные аспекты китайского цигун.

В этом разделе мы рассмотрели понятия *ци* и цигун и стоящие за ними концепции. Эти концепции используются в китайском массаже, целью которого является уравновешивание и улучшение циркуляции *ци*, поддержание здоровья, лечение внешних и внутренних повреждений и болезней. Цигун-массаж — это важная отрасль китайского цигун, изучение которой будет полезно всем, кто занимается другими видами цигун. Все практики цигун

* Кит. и.

То есть приобретаемой до рождения.

имеют один общий корень, поэтому, изучая одну из них, вы глубже понимаете другие практики и цигун в целом.

1-3. Определение цигун-массажа и его категории

Существует так много категорий цигун-массажа, что можно очень легко в них запутаться, поэтому давайте сначала рассмотрим их классификацию, определение, возможности, ограничения и цели.

По-китайски «массаж» называется *аньмо*. *Ань* означает «надавливать, прижимать», а *мо* — «растирать». Китайский массаж базируется на двух основных техниках — **надавливании** и **растирании**, хотя, конечно же, используются и другие техники. В зависимости от применяемых техник китайский массаж можно разделить на четыре основных вида: *путун-аньмо* (общий массаж), *туйна-аньмо* (массаж «толкание-хватание»), *дяньсюэ-аньмо* (акупрессура) и *ци-аньмо* (ци-массаж).

В этом разделе мы сформулируем определение каждого вида, кратко ознакомимся с теорией каждого из них, обсудим различия между ними. Я хотел бы сразу заметить, что теория и принципы одинаковы для всех видов массажа, поэтому врачи-массажисты часто владеют не одним видом массажа.

1. Путун-аньмо (общий массаж)

Общепринятым и наиболее известным видом массажа в Китае является общий массаж — *путун-аньмо*. На Западе это название иногда переводят как *расслабляющий массаж*. Техники и цели общего, или расслабляющего массажа просты и доступны. Этот массаж не является лечебным, поэтому для его практики не требуются глубокие знания каналов *ци* и теории китайской медицины. Кроме того, это самый безопасный вид массажа.

На Востоке в больших городах можно часто встретить людей, которые делают массаж, чтобы снять напряжение и усталость. Многие из них — слепые, но они делают массаж лучше, чем остальные. Это можно объяснить несколькими причинами. Во-первых, у незрячих людей очень развиты другие органы чувств. Благодаря хорошему осязанию они массируют лучше, чем зрячие люди. Во-вторых, люди предпочитают лечиться у слепых, так как те не могут видеть тело пациента. Это имело особое значение в старых пуританских обществах. В-третьих, для слепых массаж был самым простым способом заработать себе на жизнь. Раньше в восточных городах вечером нередко можно было услышать звук флейты. Таким образом слепые массажисты привлекали людей, чтобы сделать массаж. Обычно эти массажисты специально не изучали массаж *туйна* или *дяньсюэ*. Они просто массировали мышцы, чтобы помочь пациенту расслабиться. Этот «массаж толкания и хватания мышц» называли *чжуа-лун*,

что значит «хватать Дракона». Под словом «дракон» подразумевали мышцы или сухожилия.

Цели этого вида массажа следующие:

а. Расслабление

Благодаря *путун-аньмо* достигается как физическое, так и ментальное расслабление после напряженной физической работы, волнений, стресса и других ситуаций, приводящих к умственному напряжению. Физическое напряжение может быть вызвано неестественной позой, заботами или интенсивной умственной деятельностью. В результате возникает застой *ци* и крови. Если такое состояние не проходит, оно может привести к бессоннице, нервным срывам и даже физическим нарушениям в теле в связи с недостатком *ци* и крови. Расслабляющий, или общий массаж успокаивает возбужденный ум, расслабляет физическое тело и нормализует циркуляцию *ци* и крови.

б. Снятие усталости

Путун-аньмо снимает физическую усталость после тяжелой работы или упражнений. В результате физической работы в мышечной ткани накапливается молочная кислота, вызывая боль в мышцах. Общий массаж эффективно улучшает циркуляцию *ци* и кровообращение, тем самым удаляя накопившуюся кислоту.

в. Предупреждение болезней

Одной из главных целей расслабляющего массажа является предупреждение болезней. Массаж улучшает циркуляцию *ци* и крови еще до того, как возникнет заболевание. Спокойный поток *ци* и крови способствует поддержанию нормальной работы мозга и всего организма. В этом состоит основное отличие расслабляющего массажа от других видов массажа, которые применяются для лечения повреждений и болезней.

г. Замедление процесса старения

Поддержание ровного, плавного тока *ци* и кровообращения является ключевым моментом для замедления процесса старения. Когда человек стареет, циркуляция крови и *ци* у него замедляется и может возникать их застой. Общий массаж помогает преодолеть такие нежелательные процессы.

д. Восстановление после резкого влияния *ци* окружающей среды

Когда условия окружающей среды резко меняются, *ци* человеческого тела иногда не успевает приспособиться ним. В этом случае человек заболевает. Эта проблема особенно актуальна сегодня, когда человек очень быстро может добраться в любое место на планете с помощью современных транспортных средств. Например, перелет на самолете на большое расстояние, сопровожда-

емый сменой времени суток, погоды, высоты, может вызвать болезнь, связанную со сменой часовых поясов.

е. Удовольствие

Расслабляющий, или общий массаж, кроме всего остального, доставляет удовольствие. Многие люди идут к массажисту, даже если у них ничего не болит. Причина очень проста — массаж улучшает самочувствие. Удовольствие от массажа в основном связано с расслаблением ума и физического тела. Однако другой причиной получаемого удовольствия является эмоциональный комфорт. Часто люди массируют друг друга с целью эмоционального уравновешивания, которое происходит вследствие обмена прикосновениями. Таким образом люди познают друг друга. По этой причине мы обнимаем своих любимых и друзей.

2. Туйна-аньмо (толкание и хватание)

Название *туйна-аньмо* часто сокращают до *туйна*. *Туй* значит «толкание», *на* — «хватание, захват». Это две основные техники этого вида массажа. *Туйна* применяется для лечения травм и некоторых болезней, особенно у маленьких детей. Часто люди не видят разницы между общим массажем и *туйна*, так как большинство врачей, практикующих массаж *туйна*, хорошо разбирается и в общем массаже. Однако вы легко поймете разницу, если мы сравним цели и назначения этих двух видов массажа.

Массаж *туйна* широко практикуют в китайских боевых искусствах, используя его техники для лечения внешних повреждений, которые часто случаются во время тренировок. Этот массаж *туйна* часто называют *де-да*, что означает «падение-удар». Название отображает тот факт, что такой массаж применяется для лечения повреждений, полученных в результате падений и ударов. *Туйна* используется при таких внешних повреждениях, как кровоподтеки и повреждения связок, а также при застое *ци* в местах старых повреждений, переломов костей, смещений суставов и т. д.

Традиционная китайская медицина издавна занималась лечением внешних повреждений. Например, во времена династии Сун (960—1126)* врачи обучали «методу восстановления костей» (кит. *чжэн гу кэ*). Во времена династии Мин (1368—1644) это называлось *цзе гу кэ*, что означает «метод соединения костей». Однако, несмотря на такое название, этот вид массажа использовался не только для лечения костей. Дело в том, что травмы костей являются наиболее серьезными повреждениями, поэтому для этого массажа часто использовались вышеупомянутые названия. Врач, который знает, как лечить повреждения костей, обычно может справиться и с другими повреждениями. В Юж-

* Все датировки исторических периодов приводятся в авторском варианте.

ном Китае, на Тайване и в провинции Фуцзянь методы *туйна* или *чжэн гу* также называют *цао цзе*, что означает «манипулировать, чтобы соединить». Итак, несмотря на существующую классификацию, точно определить, где кончается один вид массажа и начинается другой, достаточно трудно.

Согласно древним документам, массаж *туйна* применялся со времен династии Мин (то есть с 1368 года). Его часто использовали для лечения маленьких детей, так как они не могут долго находиться в неподвижном состоянии, что необходимо, например, при акупунктуре. Для уравнивания *ци* у ребенка врачу значительно легче применить массаж *туйна*, достигая при этом того же эффекта, что и при акупунктуре. Естественно, специалист по массажу *туйна* должен уметь диагностировать болезни и оценивать уровень и качество *ци* пациента. Поэтому этот вид массажа применяется в основном терапевтами. Но это не означает, что мастера боевого *туйна* не умеют лечить. Известно, что многие мастера боевых искусств были хорошими врачами.

3. Дяньсюэ-аньмо (акупрессура)

Следующий вид массажа называется *дяньсюэ-аньмо*, или просто *дяньсюэ*, что дословно переводится как «точка-полость». На Западе *дяньсюэ* называют «акупрессурой». Этот вид массажа в основном использует техники сдавливания и растирания акупунктурных «полостей» и некоторых точек вне «полостей»*. Согласно китайской медицине, существует более семисот «полостей», которые можно использовать в иглотерапии. Делая иглоукалывание в эти акупунктурные точки, врач связывается с определенным каналом и регулирует циркуляцию *ци*. В древности было обнаружено, что на теле человека существует 108 важнейших «полостей», через которые можно получить доступ к каналам *ци* при надавливании пальцами. Это открытие стало началом развития акупрессуры. Было также установлено, что воздействие на некоторые «полости» может сильно повредить внутренние органы, связанные с ними. Этот факт особенно заинтересовал адептов боевых искусств.

Приемы акупрессуры и акупунктуры уравнивают *ци* в каналах, делая соответствующие органы более «позитивными» или «негативными». Таким образом, *дяньсюэ-аньмо* специализируется на лечении болезней, связанных с дисбалансом *ци*. С этим видом искусства в основном имели дело китайские врачи, поэтому их вклад в его развитие является самым большим. Кстати, японский массаж *сиацу* происходит именно от массажа *дяньсюэ-аньмо*.

Чтобы применять массаж *дяньсюэ*, врач или практикующий боевые искусства должен хорошо знать каналы *ци* и методы акупунктуры, а также иметь опыт работы непосредственно с *ци*. Важно точно знать, какое лечение нужно

* В современной терминологии они совокупно называются биологически активными точками (БАТ).

использовать при конкретном заболевании, и правильно применять надавливание, умея выбрать нужную «полость» в подходящее время суток.

Чем же отличаются *туйна* и *дяньсюэ*, если и первый, и второй вид массажа имеют дело с каналами *ци*? *Туйна* работает в основном с каналами, а *дяньсюэ* — с «полостями». Надавливание в массаже *дяньсюэ* сильнее, чем в *туйна*. Поэтому, применяемый для взрослых, массаж *дяньсюэ* является более быстрым и эффективным. *Дяньсюэ* редко применяется для лечения маленьких детей, потому что потенциальная сила массажа легко может повредить их внутренние органы. Только некоторые врачи обладают необходимой глубиной знаний, чтобы эффективно использовать *дяньсюэ* с этой целью.

Согласно доступным нам документам, приблизительно до 500 года н. э. лишь немногие мастера боевых искусств изучали *ци*. Однако постепенно все больше практикующих боевые искусства в Китае, особенно представители южных и «внутренних» стилей, стало интересоваться возможностью применения *ци* в боевых техниках для поражения противника с воздействием в первую очередь на его *ци*. В результате некоторые мастера достигали высокого уровня не только в боевых искусствах, но и в лечении. Мастера боевых искусств должны были знать *туйна*, чтобы лечить травмы, полученные на тренировках или в бою. Поэтому в старом Китае многие мастера-миряне и монахи, практикующие боевые искусства, считались настоящими специалистами по массажу.

Однако в настоящее время легче найти врачей, занимающихся акупунктурой, чем мастеров боевых искусств, умеющих лечить. Обычно врачи намного опытнее и поэтому популярнее. Более того, многие врачи, специализирующиеся на массаже *дяньсюэ*, также хорошо знают техники *туйна*, а те, кто применяет в основном *туйна*, нередко умеют лечить и с помощью *дяньсюэ*. Поэтому часто можно встретить смешанное название — *дяньсюэ-туйна*.

4. Ци-аньмо (ци-массаж)

Последний вид массажа — *ци*-массаж. В Китае его называют *вэйци ляофа*, что означает «методы лечения внешней *ци*». На Западе распространены названия «цигун-терапия», «исцеляющий цигун», «ци-терапия». Этот вид массажа осуществляется не через непосредственное прикосновение, а путем бесконтактной передачи *ци*. В связи с тем, что при этом не используется надавливание (*ань*) или растирание (*мо*), иногда его вообще не рассматривают как массаж. Но, так как целью *вэйци ляофа*, как и других видов массажа, является уравнивание *ци* и улучшение кровообращения, я хотел бы рассмотреть и его.

Чтобы понять, что такое *ци*-массаж, вы должны помнить, что *ци* — это биоэлектричество, циркулирующее в теле человека. Так как это электричество, оно может проходить и передаваться через электропроводящие материалы.

Каждый человек может исцелять других с помощью *ци*. Для примера рассмотрим следующую ситуацию. Если человек чем-то опечален, у него преобладает энергия Инь. Если вы берете его за руки или обнимаете, ваша *ци* подпитывает его и он немедленно чувствует облегчение. С древних времен люди инстинктивно делали так. Единственная разница между обычным человеком и мастером цигун заключается в том, что последний специально тренируется, чтобы лечить, поэтому его помощь более эффективна.

Существует два вида *ци*-массажа: один из них использует прикосновение к коже, другой — нет. Первый вид подразделяется на два подвида. В первом подвиде используется массаж *дяньсюэ*. Мастер цигун или врач контактирует с определенными точками, подпитывая тело пациента своей *ци* в случае недостаточности *ци* пациента или убирая избыточную (янскую) *ци* последнего. Врач должен хорошо знать цигун, чтобы уметь избавляться от «плохой» *ци*, иначе она может принести ему вред.

При втором подвиде контактного кожного массажа врач слегка прикасается к коже пациента, производя взаимную настройку *ци*. Эта настройка позволяет врачу вернуть нарушенную *ци* пациента в нормальное состояние. И в этом случае врач должен уметь сохранять равновесие собственной *ци*. Здесь очень важно, чтобы врач и пациент работали вместе, помогая друг другу.

При бесконтактном *ци*-массаже врач с помощью кончиков пальцев или точки *Лаогун* на ладони (которая является воротами, через которые *ци* человека сообщается с внешним миром) фокусирует *ци* на определенной «полости» или области тела пациента. При этом врач воздействует своей *ци* на *ци* пациента без непосредственного контакта. Используется также другой метод, когда врач нормализует *ци* пациента, делая движения руками вокруг его тела. Теоретически бесконтактный массаж безопаснее для врача, так как в его теле не накапливается *ци* пациента, которая может представлять собой угрозу для здоровья самого врача.

Как видите, существует некоторая неясность в том, какие техники считать собственно массажем. Если исходить из назначения и целей массажа, то любую технику, помогающую восстановить и улучшить циркуляцию *ци* и крови, можно рассматривать как массаж. Но если рассматривать массаж как технику надавливания (*ань*) и растирания (*мо*), когда осуществляется контакт с кожей пациента, тогда *вэйци ляофа* не будет включен в эту классификацию.

1-4. История развития цигун-массажа

Невозможно определить, когда и где впервые появился массаж, так как он является инстинктивной реакцией человека на боль, повреждение или проблемы внутри организма. Можно сказать, что в каждой стране есть своя история массажа. В этом разделе мы кратко рассмотрим историю развития массажа в

Китае согласно сохранившимся на сегодняшний день рукописям и документам.

Изучая историю развития массажа в Китае, необходимо выделить те группы людей, которые сделали наибольший вклад в его развитие на протяжении тысячелетий. Важно проследить, как и почему эти группы начали заниматься массажем, а также вклад каждой из них в формирование современного массажа. Зная все это, вам будет легче разобраться в классификациях массажа.

В Китае были следующие четыре основные группы, оказавшие наибольшее влияние на развитие массажа: врачи, адепты боевых искусств, духовенство и простые массажисты. Давайте кратко рассмотрим каждую группу.

1. Врачи

Когда люди болевают или получают травму, они обычно обращаются за помощью к врачу. Массаж всегда был одним из основных методов лечения недугов. Его применяли для уменьшения боли, улучшения циркуляции *ци* и крови, снятия умственного напряжения. Все это способствовало быстрому выздоровлению. Мы уже знаем, что такой вид массажа называется *туйна*. Со временем массаж *туйна* превратился в метод лечения маленьких детей.

Акупунктура также берет свое начало в далеком прошлом китайской культуры. Независимо от акупунктуры развивалась акупрессура, или массаж *дяньсюэ*, широко применяемый врачами Китая. Именно врачи написали большинство работ, посвященных этому виду массажа. Часто массаж обсуждался в контексте других методов лечения, например, акупунктуры и траволечения. Успех врачей по сравнению с представителями других групп был связан, вероятно, с тем, что они обычно были наиболее образованными и непредубежденными. Более того, врачи имели очень большой опыт и, что немаловажно, *записывали* новые идеи и открытия. Благодаря книгам новые знания распространялись по всей стране. Активный обмен знаниями и техниками способствовал тому, что медицинский массаж достиг наивысшего уровня развития. Многие китайские врачи также хорошо знали и другие виды цигун-массажа.

За последние пятьдесят лет популярность *ци*-массажа, называемого также *ци*-терапией, очень возросла среди врачей в Китае. Дело в том, что раньше этот массаж хранился в тайне, им занимались только адепты цигун или врачи, которые также практиковали цигун. Но, так как этот метод лечения уже открыт для широкой публики, мы можем предположить, что в течение следующих лет пятидесяти его популярность значительно повысится.

2. Адепты боевых искусств

Вторая группа, которая внесла большой вклад в развитие китайского массажа, — это адепты боевых искусств. Хотя история развития бойцовского масса-

жа не так продолжительна, как массажа медицинского, и книг по нему не так много, в некоторых областях он достиг более высокого уровня по сравнению с медицинским. В частности, это касается лечения внутренних и внешних повреждений.

С чем это связано? Если мы посмотрим на историю развития техник массажа адептами боевых искусств, то поймем, почему они превосходно лечили и почему большинство китайцев при различных повреждениях чаще обращались за помощью именно к ним, а не к терапевтам. Во-первых, мастера боевых искусств имели большой опыт работы с травмами, так как для них было крайне необходимо уметь лечить себя и друг друга. Массаж *туйна* был одним из главных методов лечения и входил в обязательную программу обучения всех занимающихся китайскими боевыми искусствами.

Во-вторых, после длительных и тяжелых тренировок массаж был наилучшим способом снять усталость и вывести молочную кислоту, накопившуюся в мышцах. Массируя друг друга, бойцы не только снимали усталость, но также изучали строение тела и систему распределения *ци* в организме. Вот почему многие из них были хорошими специалистами по общему, расслабляющему массажу.

В-третьих, в боевых искусствах изучали точное расположение «полостей»-*сюэ* (жизненно важных точек). Так как большинство точек, используемых при массаже, является также и болевыми точками, для бойцов изучение массажа было наилучшим способом изучения «полостей» и их свойств. При нанесении сильного удара в эти «полости» происходит прямое воздействие на *ци*, что может вызвать повреждение или даже смерть. Но можно использовать те же «полости» для лечения, используя мягкое надавливание или растирание и уравнивая *ци*. Массаж был необходимостью для каждого, кто занимался боевыми искусствами и хотел достичь высокого уровня. Достигавшие высокого уровня мастерства могли лечить с помощью акупунктуры. Важные знания по способам целительства можно было получить из доступных на то время книг. Это тоже помогало многим мастерам боевых искусств стать хорошими врачами. Следует заметить, что в своем развитии китайская медицина всегда базировалась на единой теории *ци*. Понимание этой теории было необходимым условием достижения высших уровней боевых искусств.

Наконец, я хотел бы отметить, что почти во всех китайских боевых стилях изучается цигун. Практика цигун позволяет накапливать энергию, которая играет решающую роль в бою. В результате многие практикующие боевые искусства в Китае становятся мастерами цигун. Массаж является одним из наилучших способов изучения *ци* и ее взаимодействия с физическим телом. Массаж помогает развивать собственную *ци* и улучшает концентрацию, которая особенно важна в техниках ударов.

На протяжении более чем 5000 лет в Китае появилось свыше ста боевых стилей. Традиционно теоретические основы стилей и их техники хранились в тайне, а знания передавались только нескольким избранным ученикам. Лишь за последние пятьдесят лет эти знания стали доступны широкой публике благодаря изданию книг.

3. Духовенство

Третьей группой, которая сделала большой вклад в развитие массажа в Китае, были представители религии, в основном буддийские и даосские монахи. Цигун был частью их практики достижения просветления, или состояния буддовости. Они практиковали и массаж. В частности, массаж входил в практику «Канона изменения мышц и сухожилий» (*ицзинь-цзин*) и «Канона промывания костного мозга» (*сисуй-цзин*). Эту школу массажа проходили только в монастырях. Однако в XX столетии мастера боевых искусств (например, из монастырей Шаолиня и гор Удан) открыли некоторые техники массажа для широкой публики.

4. Народные массажисты

Эта последняя группа была, возможно, самой многочисленной, однако уровень практики здесь был самым низким. На Востоке всегда и везде можно было найти людей, которые делали общий, расслабляющий массаж всем желающим. Люди расслаблялись и получали удовольствие от такого массажа, который помогал избавиться от стрессов повседневной жизни. Обычно эти массажисты не уделяли достаточного внимания использованию *ци* для лечения. По этому виду массажа в настоящее время существует несколько книг, но в них нет глубокого понимания процесса исцеления.

* * *

Теперь давайте рассмотрим историю развития китайского массажа в целом. В связи с тем, что массаж в Китае является частью традиционной медицины и базируется на единой с ней теории *ци*, необходимо проследить за развитием китайской медицины, чтобы лучше понять историю развития массажа. Большинство книг, упоминаемых в этом разделе, было написано врачами.

Во времена династии Ся (2205—1766 гг. до н. э.) многие инструменты делались из камня. Врачи-акупунктуристы использовали каменные иглы (*шичжэнь* или *бяньши*), костяные иглы (*гучжэнь*) и даже просто растительные шипы и колючки (*4). В книге «Канон гор и морей, канон Восточной горы» («Шань хай цзин, дун шань цзин») говорится: «На горе Гао много нефрита, а под горой много *чжэнь ши*» (*5). Позже доктор Ши Гопу объяснил, что такое *чжэнь ши*: «*чжэнь ши* используется для игл, чтобы лечить боли и опухоли» (*6). О

каменных иглах времен династии Хань упоминает Сюй Шэнь в своей книге «Анализ документов с объяснением терминов» (*Шо вэнь цзе цзы*): «Бянь (каменная игла) используется для укалывания больного места» (*7).

Во времена династии Шан (1766—1122 гг. до н. э.) каменные инструменты, в том числе и акупунктурные иглы, были повсеместно вытеснены бронзовыми инструментами. Во время археологических раскопок в месте захоронения правителей династии Шан, называемом *Иньсуй*, было обнаружено более 160 тысяч фрагментов черепаховых панцирей и костей животных, исписанных иероглифами. Эти знаки, известные как *цзягувэнь* («надписи на костях и панцирях»), считаются наиболее ранним текстом китайской письменности. По этим надписям было установлено, что уже тогда различным заболеваниям были присвоены названия в соответствии со связанными с ними органами. Было также обнаружено, что уже тогда применяли вино как внешнее лекарственное средство (*4).

В династию Чжоу (112—206 гг. до н. э.) впервые была записана четкая классификация четырех видов заболеваний, включавшая внешние повреждения. В книге «*Ли цзи юэ лин мэн цю*» описывается лечение ран на коже, мышечных опухолей и переломов костей, а также обсуждается использование внутренних и внешних способов лечения.

К эпохе Весен и Осеней (722—481 г. до н. э.) относится известная медицинская книга «*Нэй-цзин*», в которой детально обсуждается лечение внешних повреждений и траволечение. Массаж был наиболее важной частью лечения.

В «*Ши-цзи*» («Исторических записках») рассказывается о том, как во времена династии Цинь (255—206 гг. до н. э.) известный врач Бянь Цяо велел своему помощнику Цзы Ю лечить массажем царевича Го, страдавшего эпилепсией.

Во времена династии Хань (206 г. до н. э. — 221 г. н. э.) легендарный врач Хуа То применял акупунктуру, траволечение и мануальную терапию (массаж и восстановительные техники для лечения вывихов и переломов костей). Хуа То был первым врачом, который объединил техники акупунктуры и массажа. Доктор Чжан Цзицзо в своей книге «*Шан хань жань бин лунь*» («Теория заражения сыпным тифом») не только подытожил и систематизировал теоретические знания о диагностике и лечении, но также описал многие способы лечения с помощью массажа.

В книге «*Хань шу и вэнь чжи*» («Ханьская книга искусств и наук») говорится, что «во время правления Желтого Императора Ци Бо написал десять классических работ по *аньмо*...» (*8, *9). К сожалению, эти работы были утеряны. Но из этого упоминания можно сделать вывод о том, что уже в те времена знали и практиковали *аньмо*. В другом источнике того же периода — «*Цзинь гуи яолуэ*» («Предписания из Золотой Палаты») Чжан Чжунцзин — рассмотрено применение техник оказания первой помощи людям, пытавшимся повеситься. Чжан Чжунцзин говорит: «Руками нажимайте на грудь, делайте частые

движения» (*10, *11). Это — самое раннее письменное упоминание об использовании массажа в экстренном случае.

Массаж упоминается в самой старой китайской книге по медицине, «Хуанди нэй-цзин» («Канон Желтого Императора о внутреннем»). Например, в разделе «Сувэнь», в главе «Сюэ ци син чжи пян» («Глава о крови, ци, теле и духе») говорится:

«Тело часто подвержено стрессам, при этом связь через цзин (т. е. главные каналы ци) и ло (малые каналы, «ответвления») нарушается. В результате появляются болезни. Лечи их с помощью аньмо и трав» (*9, *12).

Когда системы организма часто подвергаются стрессам, нарастает напряжение, которое нарушает нормальную циркуляцию ци и крови. При этом нарушается сообщение цзин-каналов между собой и с ло-каналами. Это может привести к онемению определенной части тела. Для лечения применяется массаж и травы.

В «И фа фан и лунь» («Трактате о различных методах лечения») говорится:

«В центральной области (Китая) земля равнинна и влажна, живые твари на земле и в небе бесчисленны, у людей достаточно разнообразной пищи и они не любят работать. Поэтому здесь чаще всего болеют параличом и усыханием, страдают от холода и жара. Такие болезни следует лечить, направляя ци с помощью ань и цзяо» (*9, *13).

Когда человек ведет не слишком активный образ жизни, его тело теряет чувствительность и ослабевает, он часто болеет из-за перемены погоды. При лечении таких пациентов врачи применяли ань (т. е. аньмо) и цзяо (т. е. массаж ногами) для улучшения циркуляции ци.

Во время правления династии Цзинь (265 — 420) врач Гэ Хун в своей книге «Шу хоу цю цзу фан» («Действия в экстренных случаях и при потере сознания») описал много методов вправления костей (например, челюстей) и лечения переломов (*4). В этой книге говорится:

«При обмороке... пальцами сожми «полость» жэньчжун, и пациент сразу очнется» (*11, *14).

В другой, более знаменитой своей книге «Баопу-цзы» Гэ Хун пишет: «Если где-то есть припухлость или боль, лечи их с помощью массажа руками» (*11, *15).

В книге «Суй шу бай гуань чжи» («Записки о сотнях чиновников династии Суй»), написанной во время правления упомянутой династии (605—618), говорится, что в императорской больнице было специальное отделение аньмо, где работало два врача. Чао Юаньфан в своей знаменитой книге «Чжубин юань хоу лунь» («Доклад о происхождении и симптомах различных болезней») писал, что исцеляющему самомассажу обучали в нескольких местах (*9).

К началу династии Тан (618—907) массаж *аньмо* стал уже очень популярен. В документе «*Тан шу чжи гуань чжи*» («Список официальных постов династии Тан») записаны имена людей, которые были «мастерами *аньмо*».

В книге «*Тан лю дянь*» («Шесть летописей Тан») содержится больше информации. В ней говорится, что в императорской больнице 56 человек практиковали массаж *аньмо* и обучали ему 15 студентов. Тогда их было больше, чем специалистов по акупунктуре и траволечению. Это свидетельствует о важности *аньмо* в медицинской системе того времени.

В этот же период Ван Тао в своей книге «*Вай тай ми яо*» («Самый важный секрет»*) рассказывает, как использовать массаж для лечения боли в желудке: «Разотри обе руки, чтобы они нагрелись, а затем массируй ими живот; это будет способствовать направлению потока *ци* вниз» (*11, *16). Сунь Сымяо в своей книге «*Цянь цзинь фан*» («Тысяча золотых рецептов») представил систему массажа, получившую название «Сорок девять приемов массажа Лао-цзы». Лань Даожэнь в книге «*Сянь шоу ли шан сюй дуань ми фан*» («Секретные рецепты соединения сломанных костей») еще глубже представил теорию и методы лечения травм (*4). В танский период Тянь Бао (742—756 гг. н. э.) техники массажа были экспортированы в Японию (*9). Они легли в основу современного японского массажа.

Во время династии Сун (960—1206) Чжан Бэнь в своей книге «*И шо*» («Беседы о медицине») представил приемы массажа с использованием стоп. Такой массаж усиливал поток *ци* и кровообращение для ускорения процесса заживления сломанных костей (*4). Пань Аньши учил применять массаж при родах (*11). Четвертый том книги «*Цзин цзи цзун лунь*» («Рассуждения о хозяйстве») говорит о медицине, в том числе о том, как использовать *аньмо* для лечения. В книге говорится:

«При одних заболеваниях можно использовать *ань*, при других — *мо*, иногда нужно применять оба — *аньмо*. Когда делаешь *ань* (т. е. надавливаешь), не делай *мо* (т. е. не растирай), когда делаешь *мо*, не делай *ань*. При надавливании руками и растирании иногда используются травы. Это есть *ань* и *мо*. Применяй их в нужный момент по назначению» (*11, *17).

В книге «*Жумэнь шиши*» («Конфуцианская точка зрения») упоминается о том, каким образом с помощью массажа можно увеличить потовыделение. Это дало людям еще один способ лечения болезней с помощью *аньмо* (*11).

Во время династии Юань (1206—1368) «исправление костей» было признано тринадцатым видом лечения в медицинской системе Китая и стало важным элементом врачебной квалификации. Массаж *туйна-аньмо* был составной частью техники исправления костей. Известным документом того времени была книга Вэй Илия «*Ши и дэ сяо фан*» («Полезные рецепты известных врачей»), в которой были систематизированы эффективные методы, откры-

* Вариант перевода: «Тайные основы внешней площадки».

тые до династии Юань. Другая известная книга по вправлению и восстановлению костей называлась «Юн лэй цянъ фан» («Техники постоянного запечатывания») (*4).

Во время династии Мин (1368—1644) массаж *аньмо* был одним из тринадцати предметов императорских экзаменов. На протяжении этого периода появились новые книги о лечении травм. Например, книга Цзу Сю «Пу цзы фан, цзэ шан мэнь» («Общие защитные методы, способ лечения переломов и травм костей») и книга Ван Кэньтана «Ян и чжунь шэн» («Правила лечения травм») являются лишь двумя из многих публикаций, касающихся лечения травм (*4). В это время вышли также такие книги, как «Сяо эр аньмо цзин» («Канон массажа для детей») и «Сяо эр туйна мицзюэ» («Секрет туйна для детей») (*11). Постепенно массаж *туйна* начал все шире использоваться для лечения детских болезней.

Во времена династий Мин и Цин (1368—1911) массаж *туйна* стал наиболее популярным методом лечения маленьких детей. При лечении иглоукалыванием очень важно, чтобы пациент сохранял неподвижность длительное время. Маленькие дети не могут долго находиться в неподвижном состоянии и во время иглотерапии могут согнуть или сломать иглы. Поэтому для их лечения предпочитали применять массаж *туйна*. Хотя его эффективность часто была не такой, как при акупунктуре, лечение проходило легче и безопаснее.

В сохранившихся на сегодняшний день документах говорится, что массаж *сяо эр туйна* (*туйна* для детей) был одним из наиболее широко изучаемых способов лечения того времени. Например, ко времени правления династии Мин относится книга Ян Цзичжоу «Чжэньцзю да чэн» («Большие достижения иглоукалывания и прижигания»). В приложении к этой книге есть раздел под названием «Бао ин шэнь шу аньмо цзин» («Чудесные техники массажа для защиты детей»), в котором обсуждается использование массажа для лечения малышей. К тому же периоду относятся книги Ху Ляньби «Сяо эр туйна фан май хо ин ми чжи цюань шу» («Полное собрание секретных ключей к массажу маленьких детей») и Чжоу Юфу «Сяо эр туйна мицзюэ» («Секрет туйна для маленьких детей»), в которых были собраны важные сведения по этому виду массажа (*9).

Во время династии Цин (1644—1911) Чэн Цянь в книге «И цзун цзинь цзянь, чжэн гу синь фа яо чжи» («Золотое исследование по медицине, важные ключи к лечению костей») систематизировал все опубликованные данные по этой теме. Эта книга стала самой полной работой по лечению травм. Все техники лечения в этой книге делятся на восемь категорий: *мо* (касаться), *цзе* (связывать), *дуань* (задерживать), *ти* (поднимать), *туй* (толкать), *на* (хватать), *ань* (давить), *мо* (растирать).

Систематизированные и подробно описанные методы лечения травм были также собраны в таких книгах, как «Шан кэ бу яо» («Дополнительные важные

ключи к лечению травм») Цянь Сючана, «Ян и да цюань» («Большое достижение в лечении травм») Гу Шичэна, «Шан кэ хуэй цуань» («Собрание разных видов травм») Ху Тингуана и «Шан кэ да чэн» («Большие достижения в лечении разных видов травм») Юэ Чжуцюаня (*4).

В позднецинский период массаж *туйна* для лечения детей получил еще большее развитие. Свидетельством тому является множество книг, вышедших в то время. Наиболее известны такие работы, как «*Туйна гуан и*» («Широкое определение *туйна*») Сюн Инсюна, «*Ю кэ те цзин*» («Железное зеркало для маленьких детей») Ся Юйчжу и «*Ю кэ туйна ми шу*» («Секретная книга о *туйна* для маленьких детей») доктора Ло Цяньяня (*9).

Со времен династии Цин до наших дней техники массажа развивались и все большее внимание уделялось *ци*-массажу (также называемому *ци*-терапией). Интерес к *ци*-массажу неуклонно растет, чему способствуют современные средства связи и быстрый обмен информацией во всем мире. Пора традиционной медицине тщательно изучить и взять на вооружение современные научные знания. Сегодня люди хотят не только видеть хороший результат, но и знать, как и почему он получается.

* * *

Из этого краткого обзора вы видите, что медицина сделала наибольший вклад в развитие массажа. Лишь в начале XX века люди узнали о техниках массажа, которые применялись в школах китайских боевых искусств. Среди методов массажа различных боевых стилей наиболее известным был *шаолиньский* массаж. В Шаолине практикующего сначала обучали массажу на физическом уровне, а достигнув высокого уровня понимания *ци*, он приступал к изучению *ци*-массажа. Этот массаж очень отличался от массажа, практикуемого в горах Удап, где *ци* всегда уделялось главное внимание. В горах Удан концепцию *ци* изучали в самом начале практики. В Китае шаолиньская и уданская школы массажа славились своей акупрессурой, так как эта массажная техника была тесно связана с методами нанесения ударов в болевые точки (очень важными для обеих школ).

Разные техники массажа известны также и в других стилях боевых искусств, например *инчжао-мэнь* (стиль «Коготь Орла»), *цянлун-мэнь* (стиль «Небесный Дракон»), *фэнъян-мэнь* (стиль «Солнечный Феникс»), *мицзун* («Секретный [тибетский] стиль»), *шэнь лун* (стиль «Духовный Дракон») и *юнь чжань* (стиль «Разрезание Облаков»). Некоторые из этих стилей развились из Шаолиньской и Уданской школ, заимствовав из них многие техники.

1-5. Об этой книге

Из этой главы вы получили общее представление об основных концепциях китайского цигун-массажа и его роли в развитии китайской медицины. Изучая

эти ценные знания и опыт, важно, чтобы мы смогли применять их в современной медицине и интегрировать в современную науку, развивая науку будущего. С этой целью я написал эту книгу. Надеюсь, что эта моя работа будет способствовать сближению Востока и Запада.

Перед тем как вы приступите к чтению следующей главы, я хотел бы отметить несколько моментов. Во-первых, я не считаю себя специалистом во всех областях китайского цигун-массажа. Это предмет настолько обширный и глубокий, что лишь очень немногие люди сегодня могут назвать себя специалистами во всех аспектах цигун-массажа. Поэтому не следует относиться к этой книге как к единственному достоверному источнику. Эта книга, как и многие другие книги по массажу, предлагает некоторые основные концепции, которые вы можете использовать как информацию к размышлению. Во вступлении я уже говорил, что эта книга основана на моем ограниченном знании и опыте, а также на десятке книг, в которых цигун-массаж рассматривается на глубоком уровне. Я искренне надеюсь, что другие практикующие и мастера цигун-массажа также поделятся своими знаниями и опытом. Это единственный путь к тому, чтобы цигун-массаж развивался и был общепризнан сегодня, как он того заслуживает.

Во-вторых, я хотел бы акцентировать ваше внимание на том, что нужно учиться у прошлого. Сохраняя смирение, мы должны в первую очередь оценить те знания, которые достались нам в наследство. Только после этого мы сможем правильно использовать их сегодня и в будущем.

Наука китайского цигун возникла как результат естественной реакции человека на угрозу заболевания. Как и акупунктура, цигун-массаж развивался на основе теории *ци*. Цигун-массаж и теория *ци* базируются на более чем пяти тысячахелетнем опыте.

С одной стороны, благодаря современной медицине и науке, наше понимание физического тела находится на очень высоком уровне. С другой стороны, мы все еще очень мало знаем о *ци*, или биоэлектричестве. Сейчас пришло время понять, что если мы глубоко изучим и поймем как физическую, так и внутреннюю энергетическую сторону человеческого тела, то сможем вывести нашу медицину на совершенно новую ступень развития. Знания, которые пришли к нам из прошлого, могут стать воротами, ведущими нас к новому уровню понимания.

Третий момент, который я хотел бы отметить, таков. Приступая к практике любого вида цигун, сначала вы должны спросить: «Что?», «Почему?» и «Как?». Вопрос «Что?» подразумевает: «Что мне надо?», «Что я ожидаю получить?» и «Что я должен делать?». Затем вы спрашиваете: «Почему я в этом нуждаюсь?», «Почему это работает?», «Почему я должен делать это так, а не иначе?». Наконец, вы должны спросить: «Как это работает?», «Как далеко я продвинулся к своей цели?» и «Как мне продолжать свой путь?».

Очень важно понимать, что ты делаешь, а не просто автоматически повторять все, что выучил. Понимание — это корень любой работы. С пониманием вы сможете определить свою цель. Зная цель, ваш ум станет непоколебимым и спокойным. Благодаря этому вы будете знать причины происходящих процессов, их принципы и теорию. Без этого ваша работа будет идти вслепую, это будет длительный и болезненный процесс. Когда у вас будет цель и вы будете знать, почему вы идете к ней, у вас появится вопрос о том, как достичь ее. Отвечая на все эти вопросы, вы сформируете «корень» для вашего развития. Это поможет вам избежать сомнений и недоразумений, вызванных неуверенностью. Имея такой «корень», вы будете знать, как применять теоретические знания для собственного роста. Без корня все, что вы узнаете, будет подобно веткам и цветкам, которые со временем засохнут.

Наконец, я хотел бы заметить очень важный момент. Наилучший способ достичь высокого уровня и понимания массажа — много практиковаться. Эта книга даст вам общее руководство, а непосредственный массаж различных людей даст вам опыт, заставит вас больше думать, учиться и развивать себя. Чем больше вы будете делать массаж себе и другим, тем больше вы будете понимать суть происходящего. Для того чтобы достичь высших уровней, я советую вам изучать основы китайской медицины. Чтобы достичь понимания *ци*-массажа и *ци*-терапии, вам также необходимо изучать цигун.

Снова хочу напомнить, чтобы ваш ум был открыт. Если ваш ум не будет закрепощен, вы сможете лучше воспринимать окружающий мир и знания, поступающие из различных источников. Мудрый человек никогда не прекращает учиться.

Литература

- (*1). "Life's Invisible Current" by Albert L. Huebner, East West Journal, June 1986.
- (*2). "The Body Electric" by Robert O. Becker, M.D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.
- (*3). "Healing with Nature's Energy" by Richard Leviton, East West Journal, June 1986.
- (*4). 中醫骨傷科基礎 丁繼華、吳誠德 (The Foundation of the Chinese Medicine in Category of Bone Injury), by Ding Ji-Hua and Wu Chengde, Taipei, Taiwan, 1986.
- (*5). 山海經、東山經 高氏之山。其上多玉。其下多箴石。
- (*6). 世郭璞 "箴石，可以為砭針治癰腫者"
- (*7). 許慎 (說文解字) "砭，以石刺病也"
- (*8). 漢書藝文志：黃帝時岐伯著按摩十卷
- (*9). "按摩大全" 蕭文忠等編 (The Completeness of An Mo), by Xiao Wen-Zhong, etc., Taipei, Taiwan, 1986.
- (*10). 張仲景 (金匱要略) 以手按臍胸上，數動之。
- (*11). 按摩推拿手法萃錦 李茂林 (The Refined Collection of An Mo Tui Na Techniques), by Li Mao-Lin, Peiking, China, 1985.
- (*12). 素問血氣形志篇：形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩藥。
- (*13). 異法方宜論：中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也衆，其民食雜而不勞，其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。
- (*14). 時後備急方：救卒中惡死，令爪其病人人中，取醒。
- (*15). 葛洪 (抱朴子) 其腫痛所在，以摩之皆手下即愈。
- (*16). 王素 (外臺秘要) 兩手相摩令熱，以摩腹令氣下。
- (*17). 經濟總論：可按可摩，時兼而用，通謂之按摩；按之弗摩，按之以手，摩或兼以藥，曰按曰摩，適所用也。

Глава 2

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2-1. Введение

В предыдущей главе мы кратко рассмотрели общие теоретические основы массажа. Однако для эффективной практики массажа вам необходимы более глубокие знания. Эти знания плюс накопленный вами опыт значительно улучшат ваши способности точно определять потребности пациента. Помните, что знания являются иньской стороной массажа и формируют основу для янской стороны — практики массажа.

Хотя базовая теория для всех четырех видов китайского цигун-массажа одинакова, практические цели и нюансы теории у них кое в чем отличаются. Например, и массаж *туйна*, и массаж *дяньсюэ* регулируют уровень *ци* в каналах, но достигается эта цель разными путями. Чтобы избежать недоразумений, мы рассмотрим теоретические основы каждого вида массажа.

В этой главе мы обсудим некоторые важные концепции, которые формируют основу для всех четырех видов массажа. Однако наиболее важной вещью, которую вы должны знать, является строение человеческого тела. Без этого вы будете похожи на слепого человека, который не видит дорогу перед собой.

Во-первых, вы должны знать, что физическое тело — это лишь часть вас. Согласно китайской медицине и религии, живое человеческое тело состоит из трех частей: первая — янская часть, или физическое тело, которое проявляет активность (жизненность) тела; вторая — иньская часть, внутренняя энергия (*ци*, или биоэлектричество), она питает физическое тело и поддерживает его жизненность; третья часть — это очищенный продукт иньской и янской частей: духовное, или ментальное тело.

Западная медицина обычно все свое внимание посвящает проблемам физического тела, игнорируя проблемы, возникающие в теле энергетическом. Благодаря такой специализации существует множество публикаций и книг о строении физического тела, написанных на высоком уровне. Нельзя отрицать того, что западная наука лидирует в знании физического тела человека. Однако в том, что касается внутреннего энергетического тела, она все еще находится на начальной стадии познания. К примеру, только на протяжении последних двух

десятилетий западная медицина наконец признала концепцию биоэлектричества.

Как упоминалось в первой главе, Инь (*ци*) является корнем жизни, тогда как Ян (физическое действие) является проявлением жизни. Инь и Ян должны находиться в равновесии. При возникновении дефицита или избытка этих энергий тело начинает болеть. Большинство заболеваний вызывается ненормальным распределением и циркуляцией *ци*, то есть иньской стороны тела. Поэтому, изучая строение человеческого тела, вы не должны ограничивать себя изучением только физической стороны. Обе стороны взаимосвязаны и не могут быть разделены. Однако не нужно впадать и в крайности, смешивая обе концепции.

Многие люди все еще путают систему распределения *ци* с нервной системой. Из западной науки нам известно, что в человеческом теле на физическом уровне есть три главные сетевые системы: кровеносная, нервная и лимфатическая. Эти физические системы можно увидеть обычным зрением. Для нормального функционирования этим трем системам нужна энергия, которую китайцы называют *ци*, а западная наука — биоэлектричеством. Естественно, что для эффективного снабжения этих систем энергией система поступления и распределения *ци* в теле должна быть организована подобным образом. В связи с этим многие западные люди считают, что система *ци* — это китайское название нервной системы.

Чтобы решить эту проблему, в следующем разделе мы кратко рассмотрим физическое строение человеческого тела. Если вы захотите узнать об этом более подробно, можете обратиться к учебникам по анатомии. В третьем разделе мы подытожим наши знания о строении «тела *ци*» человека. Чтобы узнать об этом больше, читайте книги по китайской медицине. В четвертом разделе мы объясним, что такое очищенный продукт физического тела и тела *ци*, то есть духовное, или ментальное тело.

Изучив строение человеческого тела, в пятом разделе мы рассмотрим «ворота», или «соединения», в теле. Понимание ворот, или соединений, является ключевым моментом для успешной практики массажа. И в последнем разделе мы перечислим важные точки, которые необходимо знать и применять во всех видах массажа. Естественно, существует много разных правил, связанных с тем или иным видом массажа. Но о них мы поговорим позже.

2-2. Понимание физического тела

Сначала давайте посмотрим на общую схему строения тела. При рассмотрении тела первое, что мы видим, — это кожа. На коже находятся волоски и тысячи пор (рис. 2-1).

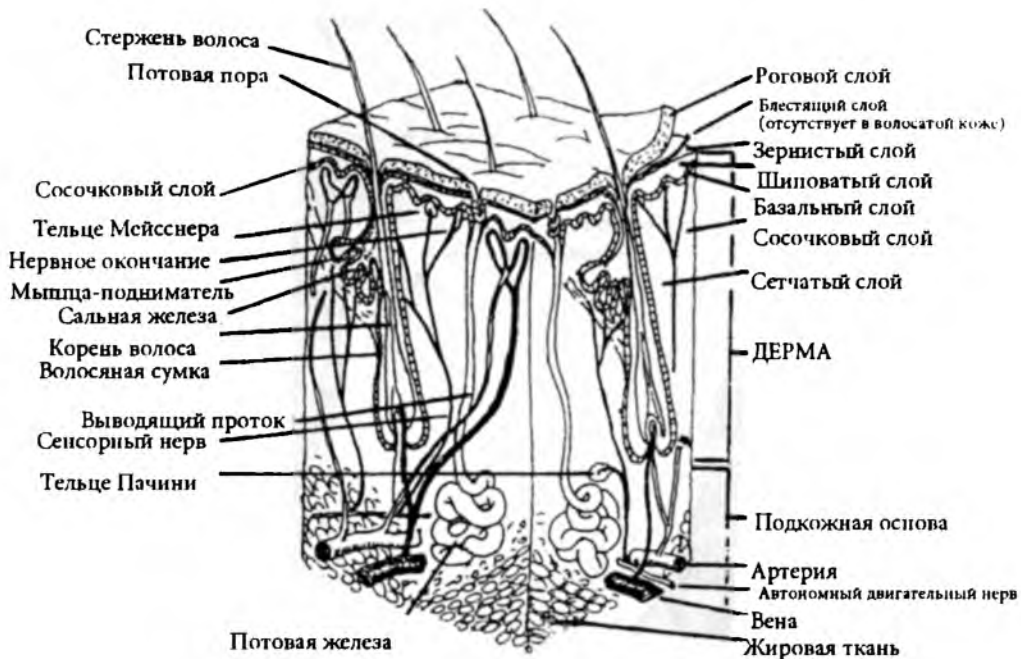


Рис. 2-1. Анатомическое строение кожи

Поры подобны воротам, через которые отходы выводятся из тела и происходит обмен *ци* с окружающей средой. Согласно теории китайского дигун, если ваша *ци* свободно подходит к поверхности тела и снабжает каждую клетку кожи и циркуляторные системы в ней (то есть если ваша *Защитная ци* сильна), кожа и волосы будут здоровыми и красивыми. Однако если *ци* слабая и ее не хватает (например, при старении организма), то это в первую очередь отображается на волосах и коже. Поэтому одной из целей общего массажа является улучшение циркуляции *ци* и крови в коже и поддержание чувствительности нервов.

Непосредственно под поверхностью кожи находится тонкий слой жировой ткани. Жир запасает *сущность* пищи. Другими словами, когда мы съедаем пищи больше, чем надо, ее избыток отчасти выводится из организма, а отчасти запасается в теле в виде жира. Клетки крови обычно разносят жир в любую часть тела. Чем больше жира находится в кровяном русле, тем медленнее течет кровь. Жир может запасаться под кожей, в фасциях и в костном мозге. Чем больше жира в вашем теле, тем беднее ваша *ци* и хуже кровообращение.

Под слоем жира находятся фасции (соединительная ткань). Фасции есть во многих частях тела: между кожей и мышцами, между мышцами, между мышцами и костями, а также вокруг внутренних органов. Разделявая цыпленка, вы



Рис. 2-2. Анатомическое строение руки (вид сзади)



Рис. 2-3. Анатомическое строение среднего слоя руки

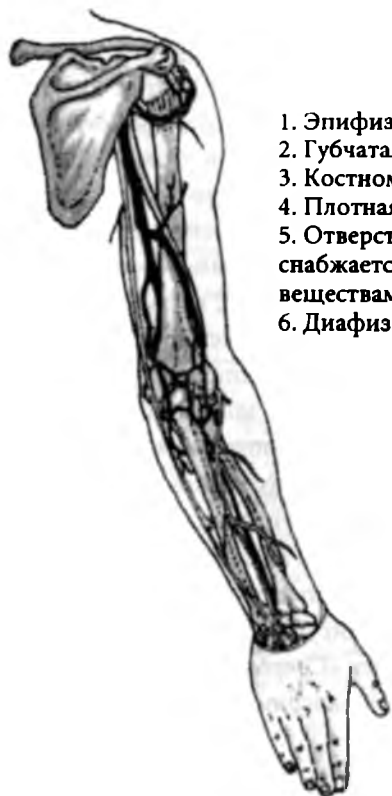
можете увидеть, что фасция представляет собой тонкую прозрачную мембрану. В фасциях может накапливаться жир. Известно, что фасции с накопившимся на них жиром не проводят *ци*. Это значит, что, когда *ци* подходит к таким фасциям, сопротивление слоя жира на них не пропускает *ци* дальше. Таким образом, одной из целей общего массажа является удаление жира с фасций. Этому способствуют также физические упражнения.

Между фасциями и мышцами находятся вены, нервы, а иногда — лимфатические сосуды (рис. 2-2).

Удалив некоторые мышцы, можно увидеть главные артерии и нервные волокна (рис. 2-3).

Под мышцами находятся кости (рис. 2-4), а внутри костей — костный мозг (рис. 2-5).

Сейчас мы рассмотрим две главные циркуляторные системы тела: кровеносную и лимфатическую системы. Нервную систему мы рассмотрим позже.



1. Эпифиз
2. Губчатая кость
3. Костномозговая полость
4. Плотная кость
5. Отверстие, через которое кость снабжается питательными веществами
6. Диафиз

Рис. 2-4. Глубокое анатомическое строение руки

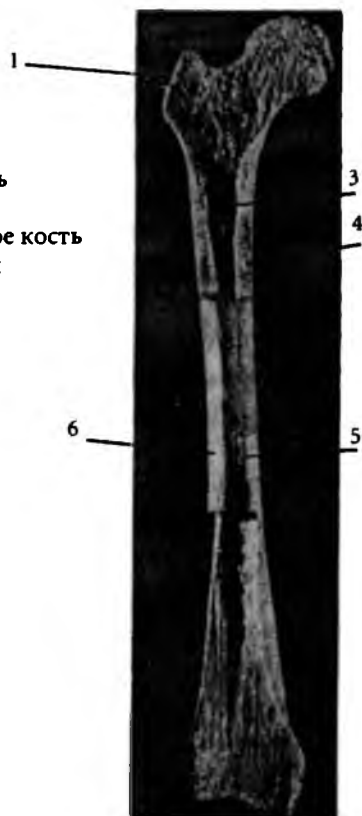


Рис. 2-5. Кость и костный мозг

1. Кровеносная система

На Западе кровь называют «эликсиром жизни». Она состоит из красных (эритроцитов) и белых (лейкоцитов) кровяных клеток (или телец), тромбоцитов и плазмы. Красные кровяные клетки по артериям несут питательные вещества (включая кислород и *ци*) к органам и тканям. Отработанные вещества переносятся кровью из тканей к органам выделения. Затем кровь возвращается по венам к сердцу. Кровь — это резервуар жизненно важных веществ, которые вырабатываются разными органами. Кровь разносит эти вещества по телу к тем органам, которые нуждаются в них. Каждая кровяная клетка напоминает маленькую электрическую батарейку, обладающую способностью накапливать электрические заряды и разносить их по телу. Таким образом кровь помогает уравнивать энергию в организме, поддерживая гармоничное взаимодействие всех частей тела.

Главная функция белых кровяных телец (лейкоцитов) — поиск, распознавание и обезвреживание микроорганизмов путем заглатывания (фагоцитоза). Но не только лейкоциты выполняют защитную функцию. Другие клетки и части крови, в том числе ее жидкая часть (плазма), обладают антимикробными свойствами. В плазме находятся белки, которые участвуют в этом интегральном процессе защиты организма. И наконец, тромбоциты вместе с другими субстанциями (факторами) участвуют в процессе свертывания крови, позволяя избежать значительных кровопотерь при порезах и ранениях.

Итак, отметим несколько важных моментов. Во-первых, кровяные клетки переносят питательные вещества в организме. Любое нарушение потока крови по кровеносным сосудам приводит к нарушению снабжения клеток достаточным количеством кислорода, питательных веществ и *ци*. Новые, молодые клетки крови постоянно продуцируются в костном мозге, заменяя старые клетки. При нарушении нормальной функции костного мозга, при его повреждениях или старении качество кровяных клеток ухудшается. Согласно теории китайского цигун, если вы хотите, чтобы костный мозг производил здоровые кровяные клетки, необходимо хорошо снабжать его *ци*. Такая практика стала важным разделом цигун, называемым «цигун промывания костного мозга». Об этом вы можете узнать из нашей книги *«Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»* (русский перевод: «София», 1997).

Во-вторых, система циркуляции должна быть здоровой, чтобы кровяные клетки снабжали тело питательными веществами и удаляли шлаки. Поскольку делать массаж для улучшения снабжения костного мозга *ци* достаточно сложно, проще применять общий массаж для улучшения циркуляции крови. Главные сосуды крови расположены под мышцами, между мышцами и на их поверхности. В результате сокращения мышц происходит сжатие кровеносных сосудов. Массаж мышц снимает напряжение сосудов и улучшает кровообращение. Кроме того, общий массаж способствует уменьшению отложений жира, увеличивая жизнеспособность кровеносной системы.

2. Лимфатическая система

Лимфа — это прозрачная, водянистая, бесцветная жидкость, имеющая иногда бледно-желтый цвет. Лимфатическая система состоит из лимфы, лимфатических сосудов, через которые лимфа попадает в кровь, и лимфатических органов — лимфатических узлов и желез, селезенки и тимуса (рис. 2-6).

Лимфатические сосуды в виде капилляров подходят ко всем частям тела. В эти лимфатические капилляры из кровеносных капилляров, снабжающих ткани, попадает неиспользованная плазма крови, которая затем по лимфатическим сосудам возвращается в кровеносное русло через вену около сердца. Лим-

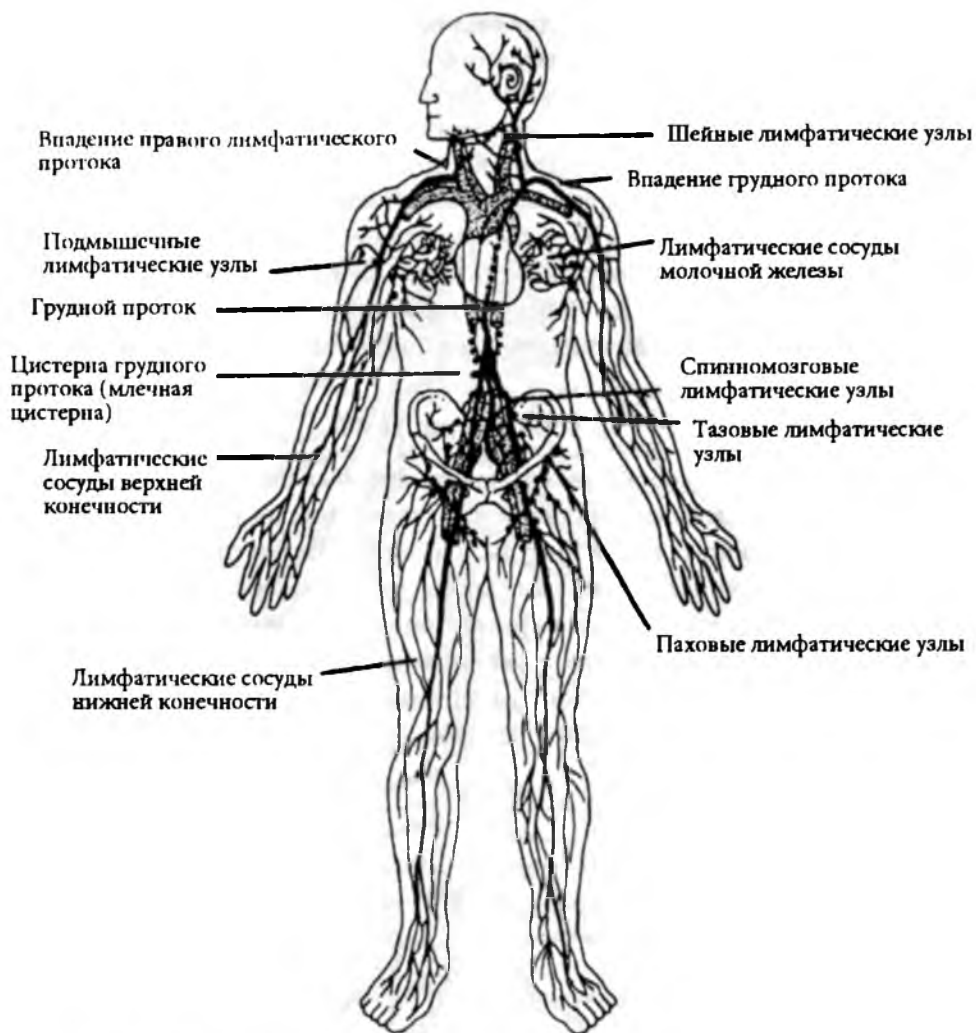


Рис. 2-6. Главные лимфатические сосуды тела

фа большей части лимфатических сосудов попадает в один большой главный резервуар, называемый грудным протоком, который поднимается вверх вдоль передней части позвоночника и сообщается с большими венами в основании шеи на левой стороне. Лимфа из остальной части лимфатических сосудов попадает в меньший резервуар, который соединен с венами в основании шеи на правой стороне. Основная функция лимфы — выведение бактерий и некоторых белков из тканей, транспортирование жира из внутренних органов и снабжение крови лимфоцитами.

Лимфатические узлы, которые также называют лимфатическими железами, являются овальными или круглыми тельцами, которые находятся вблизи

лимфатических сосудов. Их функция состоит в снабжении лимфоцитами лимфатической системы, а также в удалении бактерий и инородных частиц. Миндалины — наиболее широко известные лимфатические узлы.

Одной из самых больших лимфатических структур человеческого тела является селезенка. Селезенка, которая фильтрует и запасает кровь, расположена на левой стороне туловища под диафрагмой. Наконец, тимус, или вилочковая железа, является железой, не имеющей протоков. Тимус расположен сразу за вершиной грудины. Тимус наиболее активно функционирует у детей, играя важную роль в иммунитете. Однако у взрослых людей этот орган обычно почти не функционирует и его назначение пока полностью не известно.

3. Нервная система

Нерв представляет собой пучок волокон, связывающих центральную нервную систему с внутренними органами и другими частями тела. Нервы передают сенсорный и двигательный импульсы из одной части тела в другую.

Все многоклеточные организмы, кроме губок, имеют нервную систему. Нервная система является важным регуляторным механизмом, контролирующим внутренние функции тела и реагирующим на внешние раздражители. Нервная система человека состоит из двух подсистем: центральной нервной системы (ЦНС) и периферической нервной системы (ПНС) (рис. 2-7).

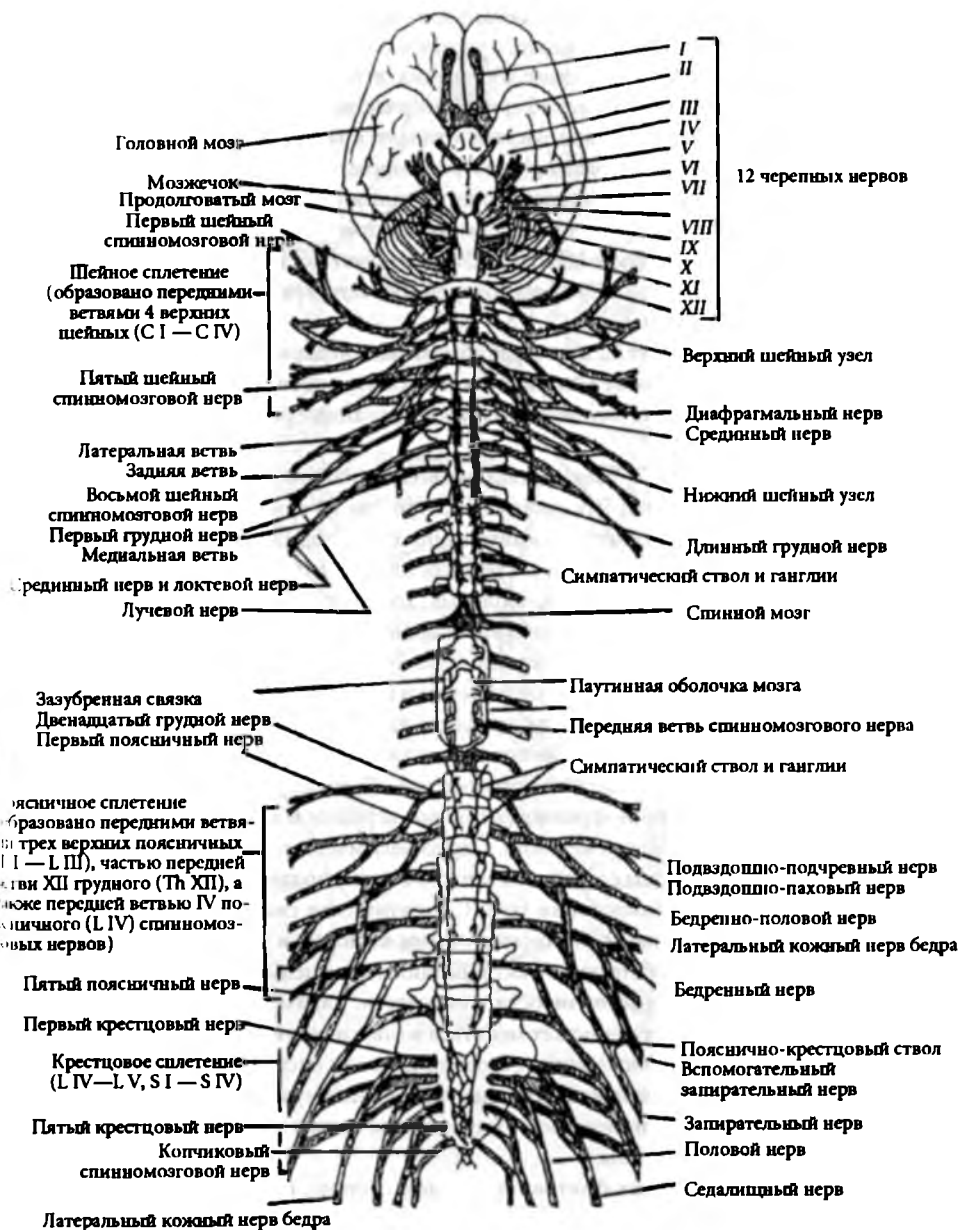


Рис. 2-7. Общая организация нервной системы

Центральная нервная система состоит из головного мозга и спинного мозга, которые находятся, соответственно, в черепе и позвоночнике. ЦНС воспринимает, интерпретирует и передает сообщения в головной мозг, сигналы из головного мозга, а также из периферических участков тела.

К периферической нервной системе относятся все нервные ткани, кроме тех, которые находятся в черепе и позвоночнике, а также группы волокон (нервных сплетений) и тел нервных клеток (ганглиев), которые находятся на периферии. ПНС реагирует на изменения внутренней и внешней среды и передает эту информацию в ЦНС. ЦНС анализирует поступившую информацию и передает команды в ПНС, из которой соответствующие сигналы поступают в мышцы и железы.

В состав ПНС входит 12 пар черепномозговых нервов, идущих от мозга к нервным ганглиям, а также 31 пара спинномозговых нервов и соответствующие им ганглии. ПНС также включает специализированные рецепторы и нервные окончания мышц.

Функционирование и взаимодействие всех составных компонентов ПНС просты, но эффективны. Эта система «построена» из соматических волокон (соматическая нервная система) и автономных волокон (автономная нервная система). Соматическая нервная система состоит из нервов, скелетных мышц и кожных рецепторов (осязания, тепловых, холодовых, давления). Автономные волокна проводят импульсы от рецепторов внутренних органов к гладким и сердечным мышцам, а также железам (рис. 2-8).

Эти волокна отвечают за произвольные и постоянные рефлексы, контролируемые дыхание, сердцебиение, кровяное давление и другие функции тела. К большинству органов подходят волокна автономной нервной системы двух типов: парасимпатические и симпатические. Парасимпатические волокна представлены обычными черепномозговыми нервами и несколькими крестцовыми спинномозговыми нервами. Парасимпатическая система генерирует нервные сигналы с целью сохранения запасов в теле и поддержания минимального уровня функционирования тела. Симпатическая система представлена грудными и поясничными спинномозговыми нервами, в которых генерируются импульсы, способствующие активизации тела с целью предотвращения стрессовых ситуаций и устойчивости к опасности. Таким образом, функциональная активность органа может меняться в зависимости от ситуации.

Из этого краткого обсуждения строения нервной системы мы видим, что головной и спинной мозг являются центром наших чувств и функций. Мы видим, что нервы из спинного мозга идут ко всем частям тела, включая конечности и внутренние органы.

Есть несколько других фактов по нервной системе, которые также очень важны. Во-первых, наш ум связан с физическим телом с помощью нервной системы. То есть, если наш ум напряжен или расслаблен, физическое тело

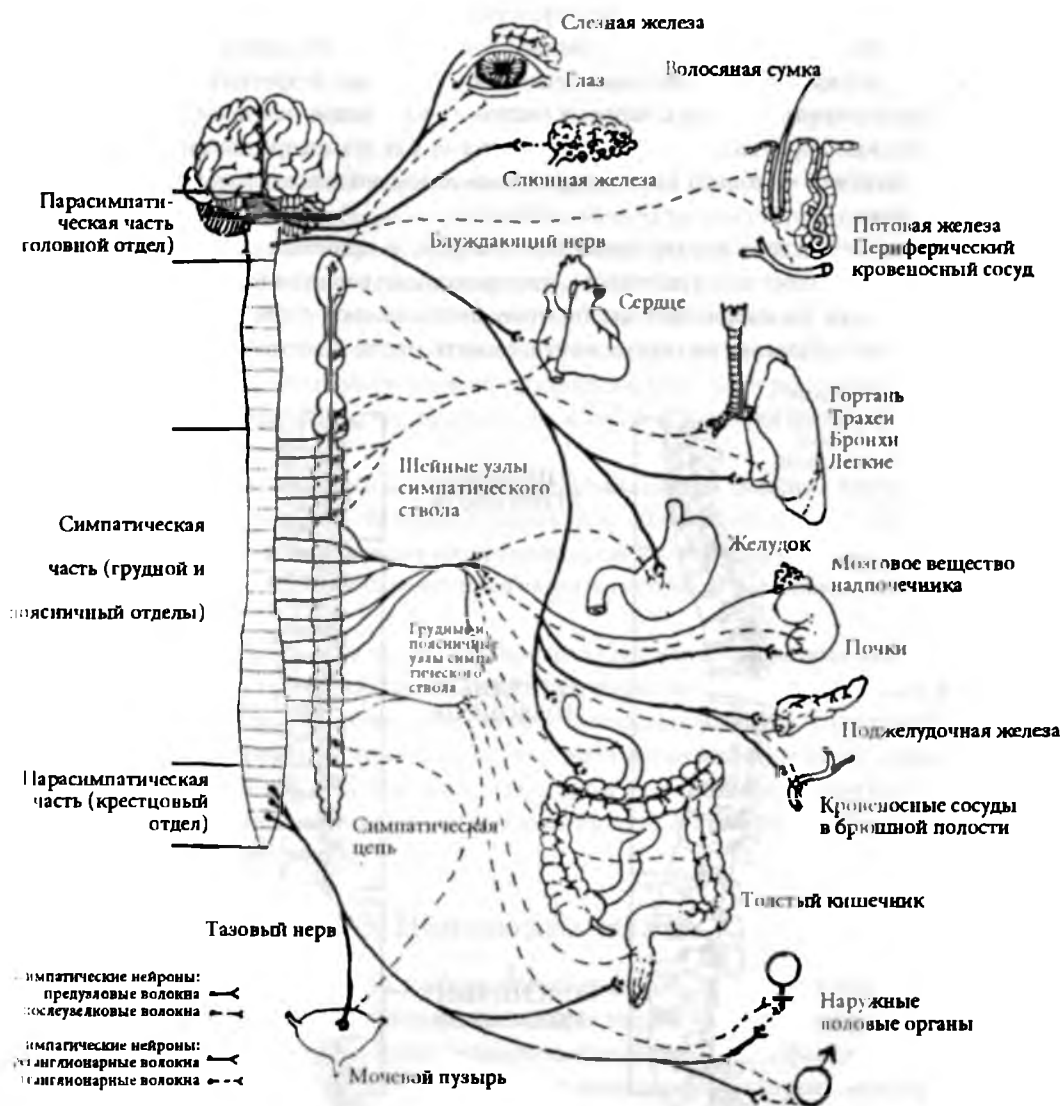


Рис. 2-8.

Схема автономной (вегетативной) нервной системы и связанных с ней органов

будет реагировать соответствующим образом. Во-вторых, нервная система состоит из волокон, которые являются частью нашего материального, физического тела. Для нормального функционирования физического тела и вообще для поддержания жизнедеятельности необходима *ци*. В-третьих, сравнивая систему распределения *ци* с нервной системой, мы видим, что несмотря на их взаимосвязь они являются разными системами. Система циркуляции *ци* снабжает энергией не только клетки нервной системы, но и все остальные клетки организма.

Нервная система играет очень важную роль в практике цигун. Нервная система позволяет нам чувствовать, что происходит в нашем теле. При выполнении цигун ум направляет *ци*, поэтому очень важно, чтобы мы могли это чувствовать. Если мы не можем почувствовать место, в которое поступает *ци*,

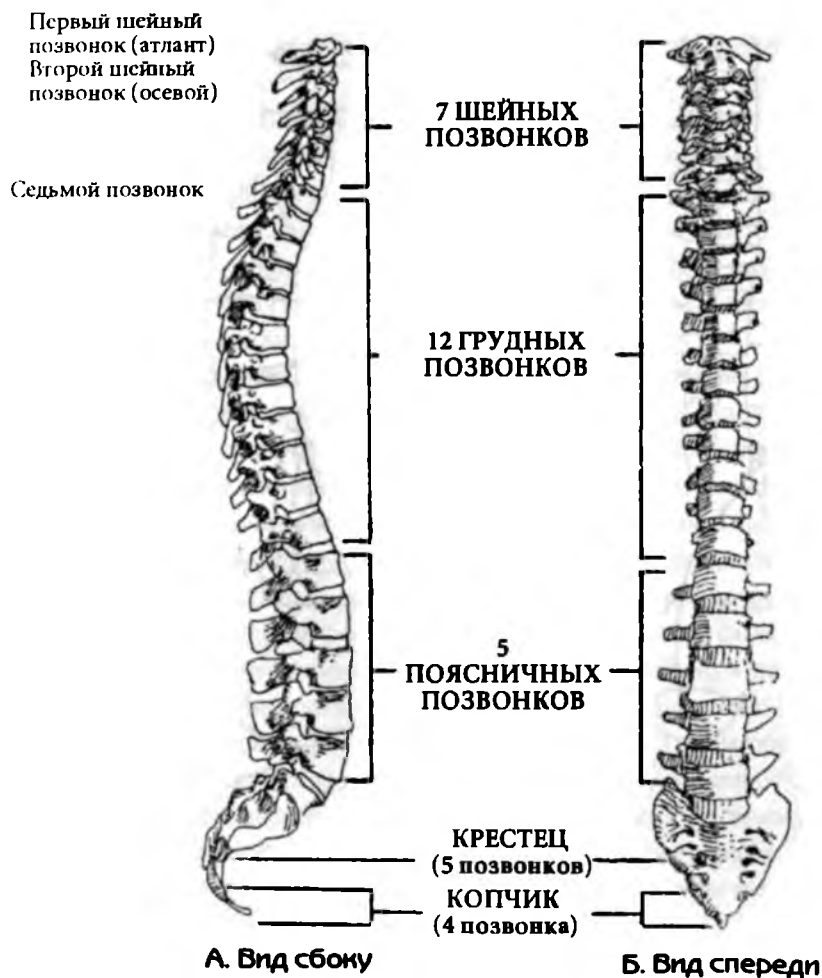


Рис. 2-9. Позвоночный столб

то не сможем и направить к нему *ци*, так как не будем знать его местонахождение.

Нервная система отвечает за нашу способность чувствовать *ци* и управлять ею. Это означает, что состояние нервной системы непосредственно связано с циркуляцией *ци* в нашем теле. Поэтому в цигун-массаже в первую очередь уделяют внимание *ци*, а затем — нервной системе. Массаж нервной системы начинают с центральной нервной системы, которая включает спинной и головной мозг. Затем необходимо расслабить область по обе стороны позвоночника, где из позвоночника выходят волокна периферической нервной системы, направляясь к конечностям и внутренним органам.

Голова, а затем позвоночник являются наиболее важными местами для массажа. Позвоночный столб состоит из семи шейных позвонков (шея), двенадцати грудных позвонков (область грудной клетки), пяти поясничных позвонков (поясница), пяти крестцовых позвонков и копчика (четыре кости) (рис. 2-9).

Очень важно знать, как центральная нервная система связана с внутренними органами (рис. 2-8). Массаж позвонков и области вдоль позвоночника стимулирует соответствующие внутренние органы и улучшает их функционирование. То есть массаж позвоночника является непрямым массажем внутренних органов.

Наконец, вам следует знать, как центральная нервная система связана с кожей конечностей. Прикасаясь к коже пациента во время общего массажа, вы стимулируете участки кожи, связанные с центральной нервной системой, и тем самым улучшаете поток *ци*, снимая нервное напряжение от позвоночника до пальцев рук и ног. Участок кожи, на котором находятся сенсорные волокна, связанные с одним нервом, называется дерматомом. На рисунке 2-10 показаны дерматомы конечностей.

2-3. Понимание тела *ци*

Прежде, чем приступить к обсуждению «тела *ци*», я хотел бы напомнить, что нашему зрению недоступна система циркуляции *ци*. Невооруженным глазом мы не можем оценить проводимость мышечных тканей и фасций. Можно сказать, что каналы *ци* «спрятаны» в этих тканях, однако их строение остается для нас тайной. Этот вопрос ждет своего разрешения с помощью специального современного оборудования. Чтобы облегчить понимание системы циркуляции *ци*, я хотел бы рассмотреть некоторые важные концепции китайской медицины. Это поможет вам понять остальную часть раздела.

Ци

В предыдущей главе мы уже давали определение *ци*, однако этот термин настолько важен, что его следует еще раз напомнить. *Ци* — это энергия, которая циркулирует внутри тела человека. Как мы уже отмечали, наше тело похоже на фабрику, а наши органы подобны машинам, работающим на этой фабрике. Наш мозг — это администрация, которая направляет весь процесс на предприятии. Чтобы фабрика функционировала как следует, нам нужна энергия. Источник питания подключен к каждой машине с помощью многочис-

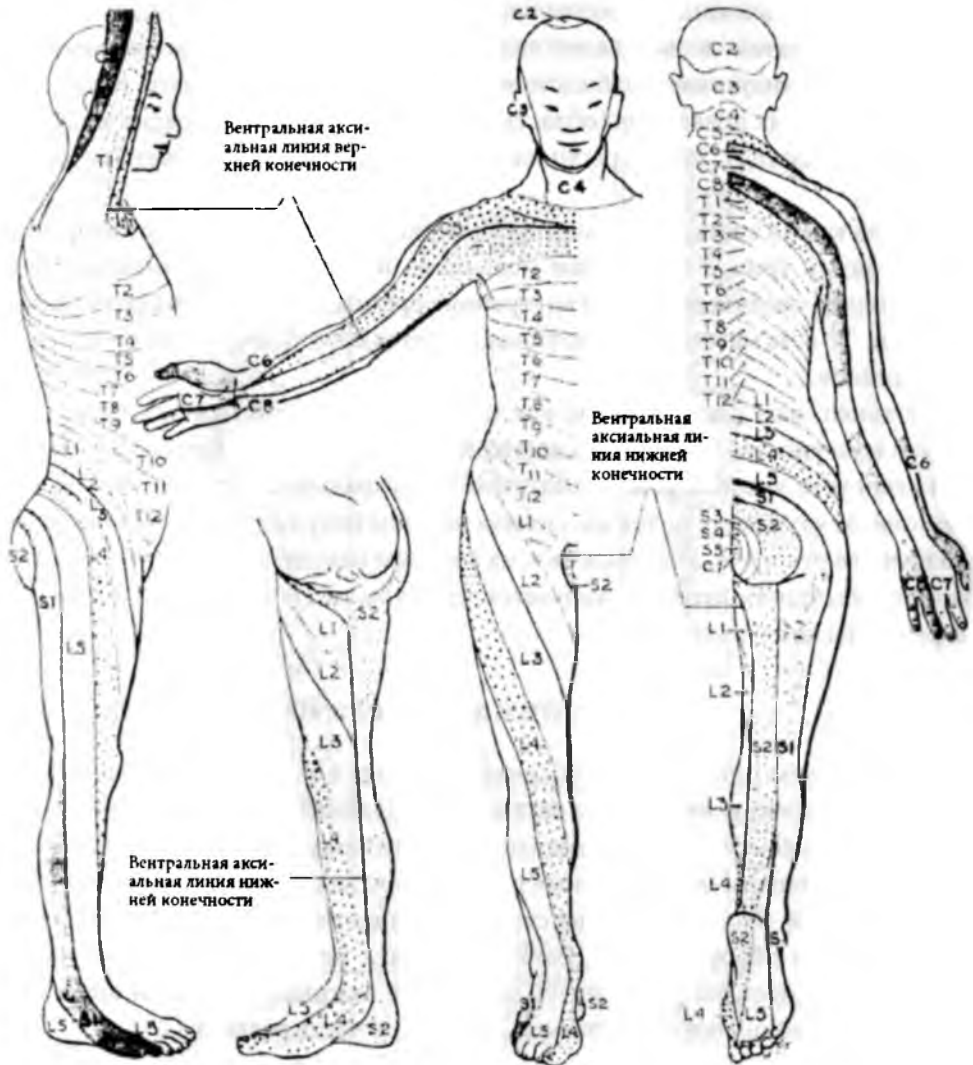


Рис. 2-10. Дерматомы рук и ног

ленных проводов и кабелей. Каждая машина должна получать необходимый ей уровень энергии. При этом избыточная мощность энергии может повредить машину и сократить срок ее действия. А недостаточный уровень энергии не позволит машине функционировать должным образом. Вы понимаете, что без достаточного снабжения фабрики энергией не будет выпущено никакой продукции, а если энергии вообще не будет, то фабрика остановится. То же происходит и с нашим телом. Если наше тело не получит нормального количества энергии *ци*, органы не смогут нормально функционировать, что приведет к заболеваниям; а если циркуляция *ци* прекратится вообще, то наступит смерть.

Вам следует понимать, что наше тело — это живой организм, включая каждую кровяную или нервную клетку, каждое мышечное волокно. Для нормальной жизнедеятельности и выполнения своих определенных функций все физические составляющие тела нуждаются в *ци*. Система, распространяющая *ци* по нашему телу, очень похожа на кабельную систему фабрики, которая соединяет источник питания с машинами.

Китайская медицина классифицирует *ци* по выполняемым ею функциям следующим образом:

1. Ци органов

Эта *ци* отвечает за функционирование органов.

2. Ци каналов

Эта *ци* отвечает за транспортные функции каналов.

3. Питательная ци

Основное предназначение этой *ци* состоит в образовании и преобразовании крови. *Питательная ци* также перемещается вместе с кровью и помогает ей снабжать ткани тела питательными веществами.

4. Защитная ци

Эта *ци* циркулирует вне каналов и органов. Назначение *Защитной ци* состоит в том, чтобы согревать органы, регулировать открытие и закрытие пор, перемещаясь между кожей и внутренними тканями, защищать и увлажнять кожу, волосы и ногти. Эта *ци* позволяет обеспечить телу надежную защиту от внешних негативных влияний, например от холодной погоды.

5. Наследственная ци

Эта *ци* пребывает в области груди с центром в точке *Шаньчжун*, в акупунктурной номенклатуре — Со-17 (рис. 2-11).

Наследственная ци способна перемещаться вверх к горлу и вниз в брюшную полость. Она ответственна за дыхание и речь, регулирование сердечного рит-

ма, а при накоплении с помощью медитативных практик *Наследственная ци* способна укреплять тело.

Кровь

Западное представление о крови несколько уже, чем китайское. Западные врачи рассматривают кровь только как жидкую ткань тела, а в китайской медицине ее рассматривают также как силу, поддерживающую нормальное функционирование органов чувств и внутреннюю жизненность тела. Кровь тесно связана с *Питательной ци*, так как главная ее функция заключается в снабжении питательными веществами каждой части тела.

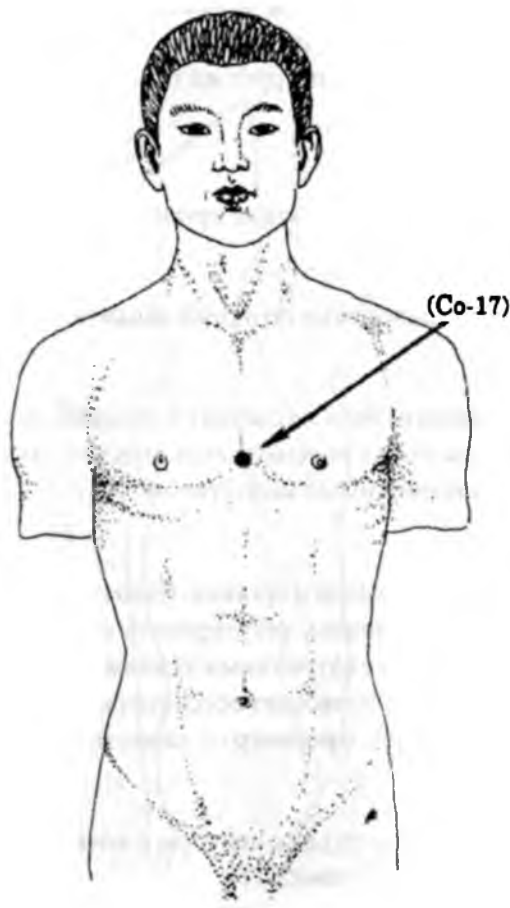


Рис. 2-11. Точка *Шаньчжун* (Co-17)

Таблица 2-1. Соответствия Пяти Элементов.

	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
Направление	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Время года	Весна	Лето	Бабье лето	Осень	Зима
Климатические условия	Ветер	Летний зной	Влажность	Засуха	Холод
Процесс	Рождение	Рост	Изменение	Собирание урожая	Хранение
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Резкий	Жгучий	Душистый	Зловонный	Гнилостный
Инь-органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Ян-органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
«Отверстия»	Глаза	Язык	Ротовая полость	Нос	Уши
Ткани	Сухожилия	Кровеносные сосуды	Плоть	Кожа (Волосы)	Кости
Эмоции	Злость	Счастье	Задумчивость	Печаль	Страх
Звуки	Крик	Смех	Песня	Рыдание	Стон

Ци и кровь

В китайской медицине *ци* рассматривают как Ян, а кровь — как Инь. Можно сказать, что *ци* является направляющей силой крови, потому что *ци* способствует образованию крови из пищи и воздуха и помогает ей передвигаться по кровеносным сосудам. Также считают, что кровь — это мать *ци*, потому что сила *ци* зависит от питательных веществ и жидкости, переносимых кровью. Поэтому говорят, что *ци* и кровь дополняют друг друга.

Внутренние органы

Концепция органов в китайской медицине также значительно отличается от западной. В китайской медицине «орган» понимается как взаимосвязанная система *функций*, а не просто физический *объект*. В целом это означает, что, рассматривая органы, можно почти полностью объяснить работу всего организма.

В китайской медицине органы разделены на две главные группы: иньские (внутренние) и янские (внешние). Существует шесть иньских органов и шесть янских. Пять иньских органов (за исключением Перикарда) называются *цзан*, или «плотные органы». Эти пять органов (Печень, Сердце, Селезенка, Легкие и Почки) считаются ключевыми во всей системе организма. Обычно при обсуждении каналов и всех органов упоминают также Перикард; в других случаях его рассматривают лишь как придаток Сердца. Согласно китайской медицине, иньские органы «хранят, а не выводят». Это означает, что их функции направлены на поддержание гомеостаза — как физического, так и ментального.

Шесть янских органов называются *фу*, или «полые органы». К ним относятся Желчный Пузырь, Тонкий и Толстый Кишечник, Желудок, Мочевой Пузырь и Тройной Обогреватель. Согласно китайской медицине, эти органы «выводят, но не хранят». Иначе говоря, их функция — преобразовывать пищу и удалять отходы. Все янские органы получают пищу или продукты ее расщепления, а затем трансформируют их.

В таблице 2-1 вы можете увидеть, что каждый янский орган особым образом связан с органом иньским. Пары родственных органов (иньский и янский) принадлежат к одинаковому «элементу» китайской космологии, и их каналы *ци* последовательно переходят друг в друга. Они так тесно связаны, что болезнь в одном органе обычно вызывает болезнь в другом.

Инь и Ян

Инь и Ян не противоречат друг другу. Ни один из этих аспектов не является «хорошим» или «плохим». Чтобы быть здоровым, необходимо гармонично их объединять и избегать дисбаланса между ними. Помните, что понятия Инь и Ян являются относительными, а не абсолютными.

Пять Элементов (усян)

Пять Элементов — это Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. По-китайски *син* означает «идти, двигаться»; возможно, более точный перевод этого слова в данном контексте — «процесс». Считается, что Пять Элементов являются пятью основными свойствами всех вещей. Каждый элемент символизирует особую категорию родственных функций и качеств. Например, Дерево символизирует активные функции, которые связаны с ростом и увеличением. Огонь означает, что функции достигли максимального состояния и готовы к уменьшению. Металл представляет функции снижения. Вода символизирует то, что функции достигли минимума и готовы к нарастанию. И наконец, Земля связана с равновесием и нейтральностью. Таким образом, Земля является центральной точкой Пяти Элементов.

Взаимоотношения между Пятью Элементами показаны на рисунке 2-12.

Каналы и сосуды ци

Слово *цзин* обычно переводится как «меридианы», «главные каналы» или «реки» *ци*. Таких каналов у человека двенадцать. Хотя о каждом канале обычно говорится в единственном числе, в действительности канал представляет собой пару зеркально отраженных каналов, проходящих по обе стороны тела. Один конец каждого из двенадцати каналов связан с одним из двенадцати органов, в то время как другой конец соединен с пальцем ноги или руки (шесть каналов связаны с пальцами рук, а шесть остальных — с пальцами ног).

У человека есть также восемь *ци-май*, или «чудесных сосудов». Их часто сравнивают с водохранилищами, потому что в них хранится *ци* организма. Их можно также сравнить с батареями или конденсаторами в электрической системе. Батареи хранят и высвобождают, а конденсаторы регулируют электрический ток таким же образом, каким чудесные сосуды регулируют *ци* в наших каналах и органах.

Есть другие каналы *ци*, называемые *ло*, или «ответвления». Существуют миллионы вспомогательных путей, исходящих от каналов и несущих *ци* к каждой клетке тела. Они несут *ци* от каналов наружу и питают кожу, волосы, глаза, ногти и т. д., а также вовнутрь, в костный мозг, для синтеза кровяных

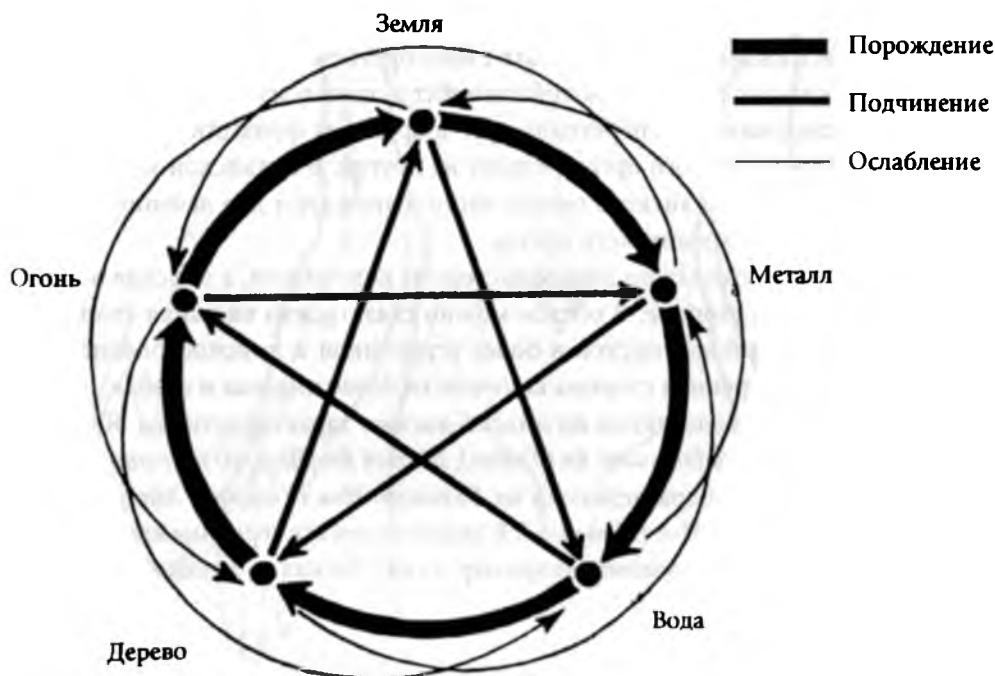


Рис. 2-12. Взаимоотношения между Пятью Элементами

клеток. Вспомогательные пути связывают также органы, позволяя им взаимодействовать и помогать друг другу.

Следующий термин, который вам необходимо знать, — *сюэ*, который переводится как «полость» или, в медицинском контексте, как «акупунктурная точка». В вашем теле существует более семисот таких «полостей» (точек), через которые специалист по акупунктуре находит доступ к каналам *ци* с помощью игл или другими методами.

Если *ци* по каналам течет мягко и непрерывно, вы будете здоровы. Однако, когда появляются блоки, течение *ци* замедляется или прекращается. Блоки могут возникать вследствие плохой, недоброкачественной пищи, травм или возрастных изменений. Когда поток *ци* затруднен, рефлексотерапевты используют разные методы лечения, в частности, иглоукалывание определенных точек для восстановления потока *ци*.

Двенадцать главных каналов *ци*

В этом разделе мы кратко остановимся на двенадцати главных каналах *ци*. Практикующему цигун необходимо знать, как погода, эмоции, время года и пища могут влиять на *ци*, каналы и соответствующие органы. Таблица 2-1 поможет вам изучить такие связи.

Вам также следует знать, к какой энергии — Инь или Ян — принадлежит орган. Из предыдущей главы мы знаем, что существует шесть иньских и шесть янских органов. Каждый Ян-орган связан с Инь-органом особым соотношением. Пары иньских-янских органов принадлежат к одному из Пяти Элементов. Их каналы последовательно переходят друг в друга, их функции тесно взаимосвязаны, а болезнь одного органа влияет на другой. В китайской медицине канал соответствующего янского органа часто используют для лечения нарушений родственного ему иньского органа.

Янские каналы проходят по внешней стороне конечности, а иньские находятся на внутренней стороне. В общем можно сказать, что внешняя сторона конечности является более янской и более устойчивой и приспособленной к воздействиям, а внутренняя сторона конечности более иньская и слабая.

Органы далее подразделяются по иньско-янским характеристикам. Ян-органы подразделяются на *Большой Ян (Тайян)*, *Малый Ян (Шаоян)* и *Светлый Ян (Янмин)*. Инь-органы подразделяются на *Большую Инь (Тайинь)*, *Малую Инь (Шаоинь)* и *Абсолютную Инь (Цзюэинь)*. В дальнейшем все термины классификации будут показаны в названии, например: канал Легких — ручная* *Тайинь*.

* Все каналы делятся на ручные и ножные, в зависимости от того, в каких конечностях они начинаются.

1. Канал Легких — ручная Тайинь (рис. 2-13)

А. Направление

Направление № 1:

1. Желудок (чжунцзяо, Средний Обогреватель) — 2. Толстый Кишечник — 3. Диафрагма — 4. Легкие — 5. Горло — 6. Плечо — 7. Локоть — 8. Предплечье — (9) Запястье — 10. Выпуклость у большого пальца руки — 11. Кончик большого пальца (Шаошан, L-11).

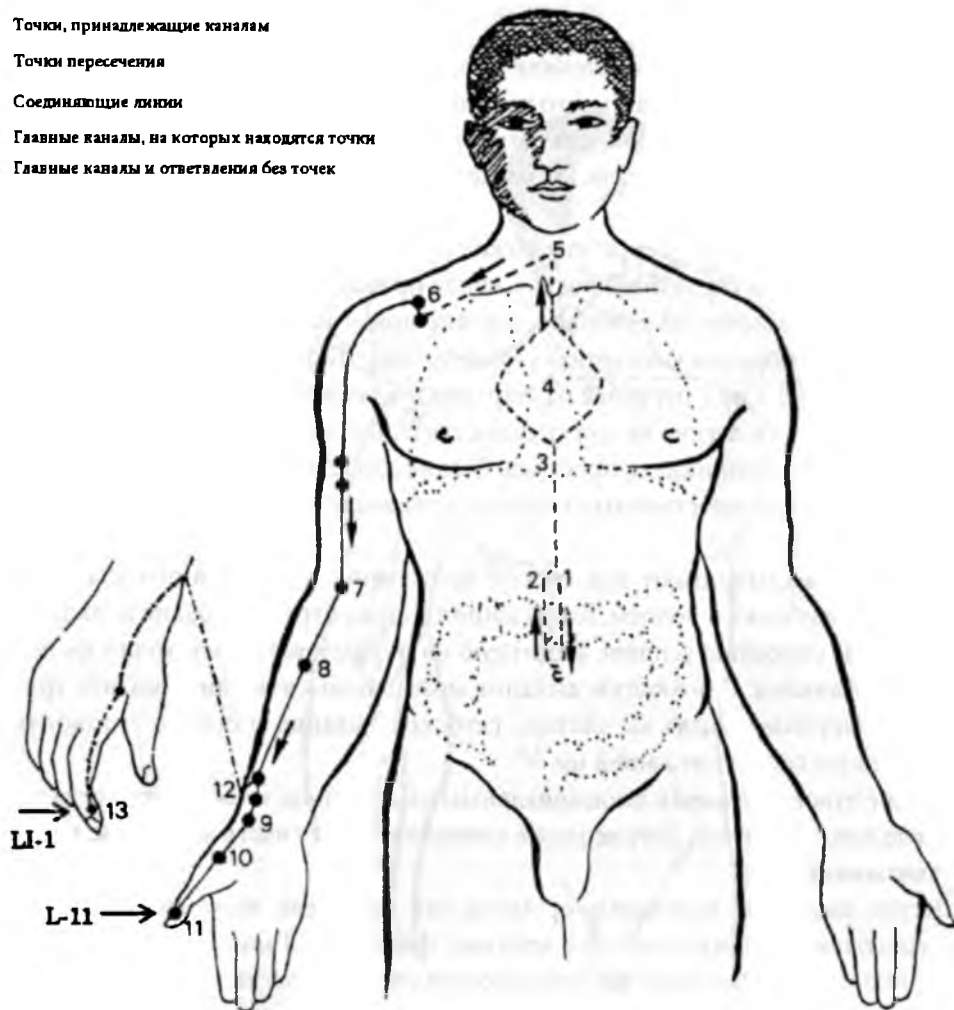


Рис. 2-13. Канал Легких — ручная Тайинь

Направление № 2:

12. Над шиловидным отростком на запястье — 13. Указательный палец (Шанъян, LI-1).

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Легкие, толстый кишечник, желудок и почки.

В. Точки

Чжунфу (L-1), Юньмэнь (L-2), Тяньфу (L-3), Сябай (L-4), Чицзе (L-5), Кунцзуй (L-6), Лецюэ (L-7), Цзинцзюй (L-8), Тайюань (L-9), Юйцзи (L-10), Шаошан (L-11).

Г. Теория

Легкие (Инь) и толстый кишечник (Ян) являются парными органами. Из таблицы 2-1 вы можете увидеть, что им соответствует Элемент Металл, западное направление, осень, сухой климат, белый цвет, острый вкус, зловонный запах, эмоция грусти, звук плача. Их «отверстием» является нос, и они контролируют кожу и волосы.

В практике цигун считается, что легкие принадлежат к Элементу Металл и могут регулировать сердечный ритм. Сердце принадлежит к Элементу Огонь. Когда в сердце избыток *ци*, глубокое дыхание может направить огонь сердца к легким и таким образом уменьшить сердцебиение. Легкие первыми чувствуют изменения погоды при переходе от жаркого и влажного лета к сухой и прохладной осени. Если легкие не могут самостоятельно приспособиться к новым условиям, может возникнуть простуда. Легкие сообщаются с внешней средой через нос. Легкие ответственны за прием *ци* из воздуха и за состояние энергетики (*ци*) тела.

Дыхание рассматривают как способ проведения *ци* к крайним участкам тела, таким, как кожа и волосы. Когда наше дыхание отрегулировано должным образом, мы способны усилить защитную *ци* и образовать достаточно *ци* для защиты организма. С помощью дыхания можно повысить или понизить уровень *ци*. Например, когда вы злитесь, глубокое дыхание способно успокоить возбужденное состояние вашей *ци*.

Легкие чувствительны к эмоциональным изменениям, в частности когда вы грустите или гневаетесь. Легкие также контролируют ту часть жидкости, которая увлажняет кожу.

Легкие называют «хрупким» органом, так как очень часто они первыми подвергаются влиянию внешних вредных факторов. Такие факторы могут также вызвать так называемое «нераспространение» *ци* легких. Главным симптомом возникшей проблемы в легких является кашель, форма поднимающейся «бунтующей» *ци* (так как *ци* легких в норме течет вниз). Если кашель сопровождается апатией, затрудненным дыханием, мокротой и ослаблением

голоса, то это называют дефицитом *ци* в легких. Однако если кашель сухой, с небольшим количеством мокроты, сухостью во рту и в горле и сопровождается симптомами недостаточной Инь (такими, как ночная потливость, жар, покраснение щек и пр.), то такое состояние называется дефицитом Инь легких.

2. Канал Толстого Кишечника — ручной Янмин (рис. 2-14)

А. Направление:

Направление № 1

1. Указательный палец (Шанъян LI-1) — 2. Запястье — 3. Локоть — 4. Плечевой сустав — 5. Управляющий канал в Дачжуй (GV-14) — 6. Подключичная ямка (Цюэпэнь, S-12) — 7. Легкие — 8. Диафрагма — 9. Толстый кишечник.

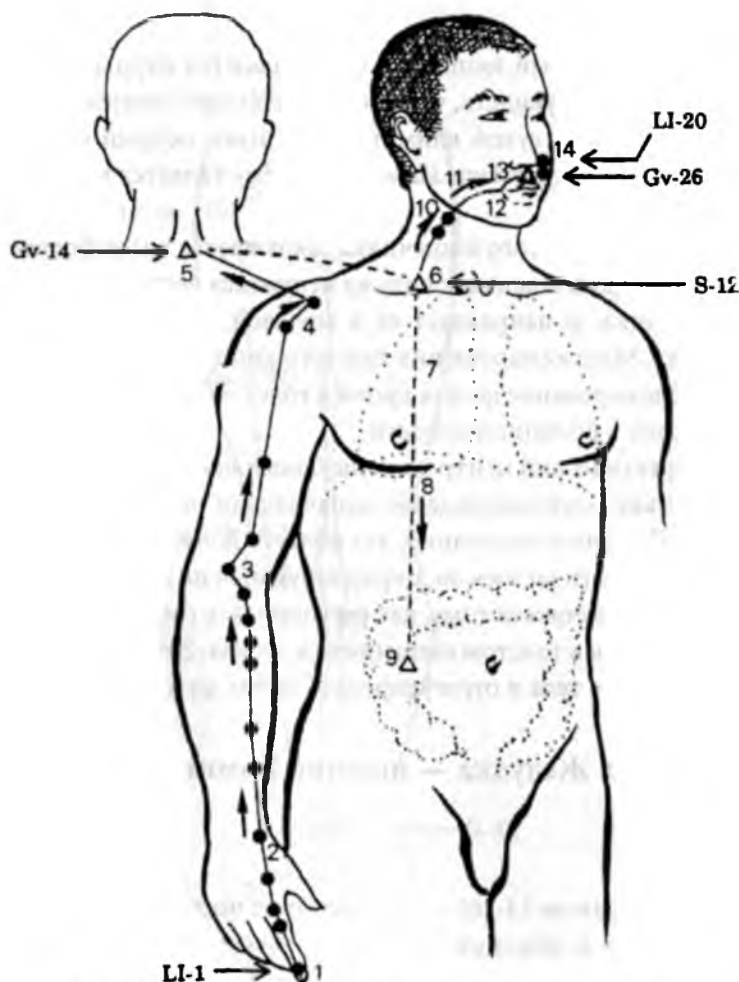


Рис. 2-14. Канал Толстого Кишечника — ручной Янмин

Направление № 2

6. Подключичная ямка — 10. Шея — 11. Щека — 12. Нижняя десна — 13. Жэньчжун (GV-26) — 14. Крылья носа (Инсян, LI-20).

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Толстый кишечник (основной орган), легкие и желудок.

В. Точки

Шанъян (LI-1), Эрцзянь (LI-2), Саньцзянь (LI-3), Хэгу (LI-4), Яньси (LI-5), Пяньли (LI-6), Вэньлю (LI-7), Сяньлянь (LI-8), Шанлянь (LI-9), Шоусаньли (LI-10), Цюйчи (LI-11), Чжоуляо (LI-12), Ули-руки (LI-13), Бинао (LI-14), Цзяньюй (LI-15), Цзюйгу (LI-16), Тяньдин (LI-17), Футу (LI-18), Хэляо (LI-19), Инсян (LI-20).

Г. Теория

Легкие (Инь) и толстый кишечник (Ян) являются парными органами. Из таблицы 2-1 вы можете увидеть, что им соответствует Элемент Металл, западное направление, осень, сухой климат, белый цвет, острый вкус, зловонный запах, эмоция грусти, звук плача. Их «отверстием» является нос, и они контролируют кожу и волосы.

Главная функция толстого кишечника заключается в метаболизме и транспорте воды. Кишечник извлекает воду из ненужных веществ, поступивших из тонкого кишечника, и направляет ее в мочевой пузырь, а плотные шлаки выводит наружу. Многие нарушения толстого кишечника связаны с желудком и селезенкой. Блокирование ци или крови в толстом кишечнике проявляется в виде частых болей в брюшной полости.

В цигун энергетический центр *нижний Даньтянь* (в нижней части живота) рассматривают как местонахождение изначальной ци. Чтобы эта ци находилась в *нижнем Даньтяне* постоянно, эта область должна быть сильной и здоровой. Не должно быть застоев ци, циркулирующей по кишечнику. Практикуя цигун, вы должны научиться тому, как регулировать свое дыхание для уравнивания потока ци в толстом кишечнике и легких. Это позволит вам расслабить переднюю часть тела и отрегулировать поток ци в других органах.

3. Канал Желудка — ножной Янмин (рис. 2-15)

А. Направление

Направление № 1

1. Крылья носа (Инсян LI-20) — 2. Основание носа (межбровье) — 3. Боковая сторона носа — 4. Верхняя десна — 5. Жэньчжун (GV-26) — 6. Чэньцзян (Со-24) — 7. Даин (S-5) — 8. Цзячэ (S-6) — 9. Ухо — 10. Линия волос — 11. Шэньтин (Gv-24).

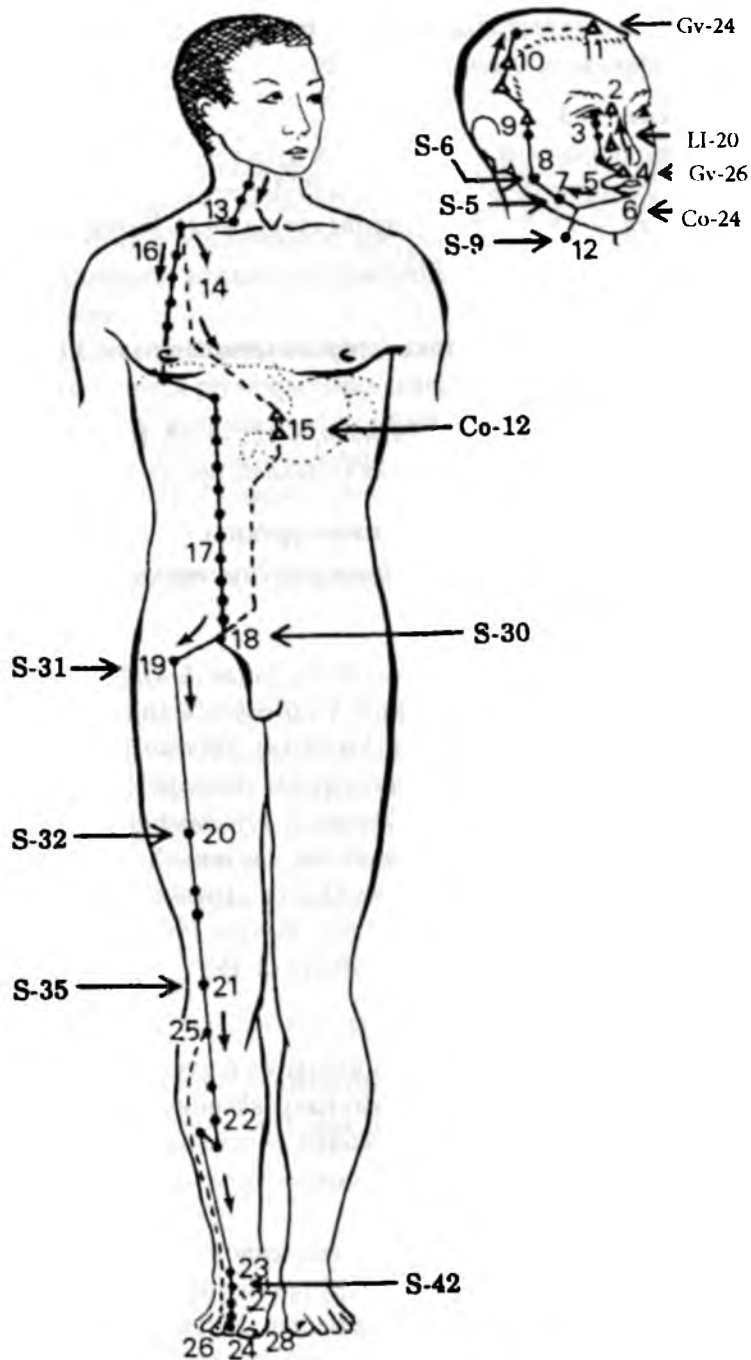


Рис. 2-15. Канал Желудка — ножной Янмин

Направление № 2

7. Даин (S-5) — 12. Жэньин (S-9) — 13. Горло — 14. В грудную полость — 15. Через диафрагму к Чжунвань (Со-12).

Направление № 3

16. Подключичная ямка — 17. Вокруг пупка — 18. Цичун (S-30) — 19. Бигуань (S-31) — 20. Футу (S-32) — 21. Дуби (S-35) — 22. Боковая сторона большой берцовой кости — 23. Верхняя сторона стопы — 24. Боковая сторона кончика второго пальца ноги (Лидуй, S-45).

Направление № 4

25. Ниже колена — 26. Боковая сторона среднего пальца ноги.

Направление № 5

27. Тыльная сторона стопы (Чунъян, S-42) — 28. Вдоль срединной линии большого пальца ноги до его кончика (Иньбай, Sp-1).

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Желудок (основной орган), селезенка, сердце, тонкий и толстый кишечник.

В. Точки

Чэнци (S-1), Сибай (S-2), Цзюйляо (S-3), Дицан (S-4), Даин (S-5), Цзячэ (S-6), Сягуань (S-7), Тоувэй (S-8), Жэньин (S-9), Шуйту (S-10), Цишэ (S-11), Цюэпэнь (S-12), Циху (S-13), Куфан (S-14), Уи (S-15), Инчуан (S-16), Жучжун (S-17), Жугэнь (S-18), Бужун (S-19), Чэнмань (Sp-20), Лянмэнь (S-21), Гуаньмэнь (S-22), Тайи (S-23), Хуажоумэнь (S-24), Тяньшу (S-25), Вайлин (S-26), Дацзюй (S-27), Шидао (S-28), Гуйлай (S-29), Цичун (S-30), Бигуань (S-31), Футу-бедра (S-32), Иньши (S-33), Ляньцю (S-34), Дуби (S-35), Цзусаньли (S-36), Шанцзюйцзюй (S-37), Тяокоу (S-38), Сяцзюйсюй (S-39), Фэнлун (S-40), Цзеси (S-41), Чунъян (S-42), Сяньгу (S-43), Нэйтин (S-44), Лидуй (S-45).

Г. Теория

Селезенка (Инь) и желудок (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Земля, центральному направлению, время года — конец лета, климат — влажный, желтый цвет, эмоция — печаль, сладкий вкус, ароматный запах, звук пения. «Входным отверстием» этих органов является рот; они контролируют плоть и конечности.

Иньско-янское отношение между селезенкой и желудком является конкретным и ярким примером связи между органами. Желудок получает пищу, а селезенка переносит питательные вещества. Желудок перемещает вещества вниз, тогда как селезенка перемещает вещества вверх. Желудок любит влагу, а селезенка — сухость.

Несмотря на то что некоторые болезни желудка вызваны дефицитом энергии (многие из них возникают в селезенке), большинство нарушений желудка вызваны избыточным количеством *ци*. Огонь желудка вызывает ощущение боли и жара в животе, необычный голод, кровоточивость десен, запор и плохой запах изо рта.

Как только слюна инициировала процесс пищеварения, пища отправляется в желудок, который находится в области Среднего *цзяо* (Обогревателя). Перед тем как пища поступит в кишечник и адсорбируется, она растворяется в желудке. Затем всосавшаяся «сущность»-*цзин* пищи преобразуется в *ци* и циркулирует по всему телу.

Желудок связан с эмоцией печали. Когда вы грустите, желудок не может нормально работать. В *цигун* регулирование сознания является первым шагом к оздоровлению желудка. Вторым является пища, которую вы едите. Достаточное количество и хорошее качество пищи приведет к тому, что *ци* высокого качества будет циркулировать в вашем теле.

4. Канал Селезенки — ножная Тайинь (рис. 2-16)

А. Направление

Направление № 1

1. Средняя часть кончика большого пальца (*Иньбай*, Sp-1) — 2. Передний край середины лодыжки — 3. Вдоль заднего края большой берцовой кости — 4. Середина голени — 5. Середина подколенной области — 6. Переднесредняя часть бедра — 7. Входит в брюшную полость — 8. *Чжунцзы* (Co-3) и *Гуаньюань* (Co-4) — 9. Огибает селезенку и соединяется с желудком — 10. *Жиюэ* (GB-24) и *Цимэнь* (Li-14) — 11. Пронизывает диафрагму через *Чжунфу* (L-1) — 12. Горло — 13. Основание языка.

Направление № 2

9. Желудок — 14. Через диафрагму к сердцу.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Селезенка (основной орган), желудок, сердце, легкие, тонкий и толстый кишечник.

В. Точки

Иньбай (Sp-1), *Даду* (Sp -2), *Тайбу* (Sp -3), *Гунсунь* (Sp -4), *Шанцю* (Sp -5), *Саньиньцзяо* (Sp -6), *Лоузу* (Sp -7), *Дицзи* (Sp-8), *Иньлинцюань* (Sp -9), *Сюэхай* (Sp-10), *Цимэнь* (Sp-11), *Чунмэнь* (Sp-12), *Фушэ* (Sp-13), *Фуцзе* (Sp-14), *Дахэн* (Sp-15), *Фуай* (Sp-16), *Шидоу* (Sp-17), *Тяньси* (Sp-18), *Сюнсян* (Sp-19), *Чжоужун* (Sp-20), *Дабао* (Sp-21).

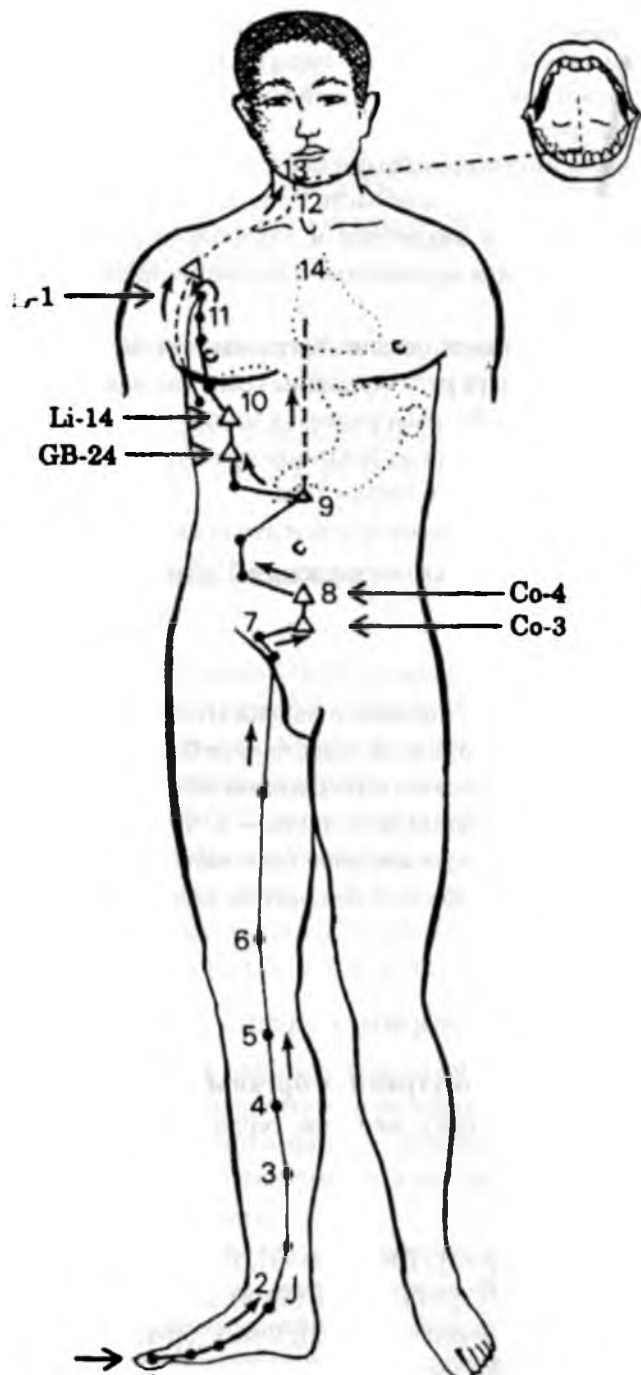


Рис. 2-16. Канал Селезенки — ножная Тайинь

Г. Теория

Селезенка (Инь) и желудок (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Земля, центральному направлению; время года — конец лета, климат — влажный, желтый цвет, эмоция — печаль, сладкий вкус, ароматный запах, звук пения. «Входным отверстием» этих органов является рот; они контролируют плоть и конечности.

Селезенка является главным органом пищеварения. Ее функция заключается в транспорте питательных веществ и регулировании крови. Селезенка отвечает за преобразование пищи в питательные вещества.

Когда селезенка ослаблена, тело не способно извлекать и использовать питательные вещества из пищи. Это вызывает общую усталость, апатию и одутловатость лица. Селезенка находится в верхней части брюшной полости. Недостаточность *ци* селезенки ощущается как недомогание или как чувство тяжести в этой области. В связи с тем, что функция селезенки заключается в транспорте *ци* вверх, ослабление ее функции обычно вызывает понос. *Ци* селезенки называют также срединной *ци*, которая отвечает за удерживание внутренностей в определенном месте. Недостаточность срединной *ци* приводит к выпадению (пролапсу) желудка, почек и других органов. В более тяжелых случаях при недостатке *Ян-ци* селезенки появляется понос, холод в конечностях и боли в брюшной полости, которые могут быть успокоены частым питьем горячих напитков.

Если некоторые из вышеупомянутых симптомов сопровождаются кровотечениями, особенно в мочевых путях и пищеварительном тракте, то это называют неконтролированием крови селезенкой.

Беспокоящие селезенку холод и влажность проявляются в виде чувства зажатости в груди и вздутия живота, апатии, отсутствия аппетита и вкуса, чувства холода в конечностях, темно-желтого оттенка кожи, поноса или жидкого стула. Холод и влажность не позволяют селезенке выполнять свои функции преобразования и транспортировки. Это может привести к серьезному нарушению водного обмена и накоплению мокроты (флегмы).

Одна из конечных целей практики цигун заключается в регулировании потока *ци* и приведении его к начальному (нормальному) уровню в пяти иньских органах. Среди них селезенка является последним и наиболее трудным для регулирования. Считается, что если вы сможете привести *ци* селезенки к нормальному и здоровому состоянию, то это станет ключом к здоровью и долголетию.

5. Канал Сердца — ручная Шаоинь (рис. 2-17)

А. Направление

Направление № 1

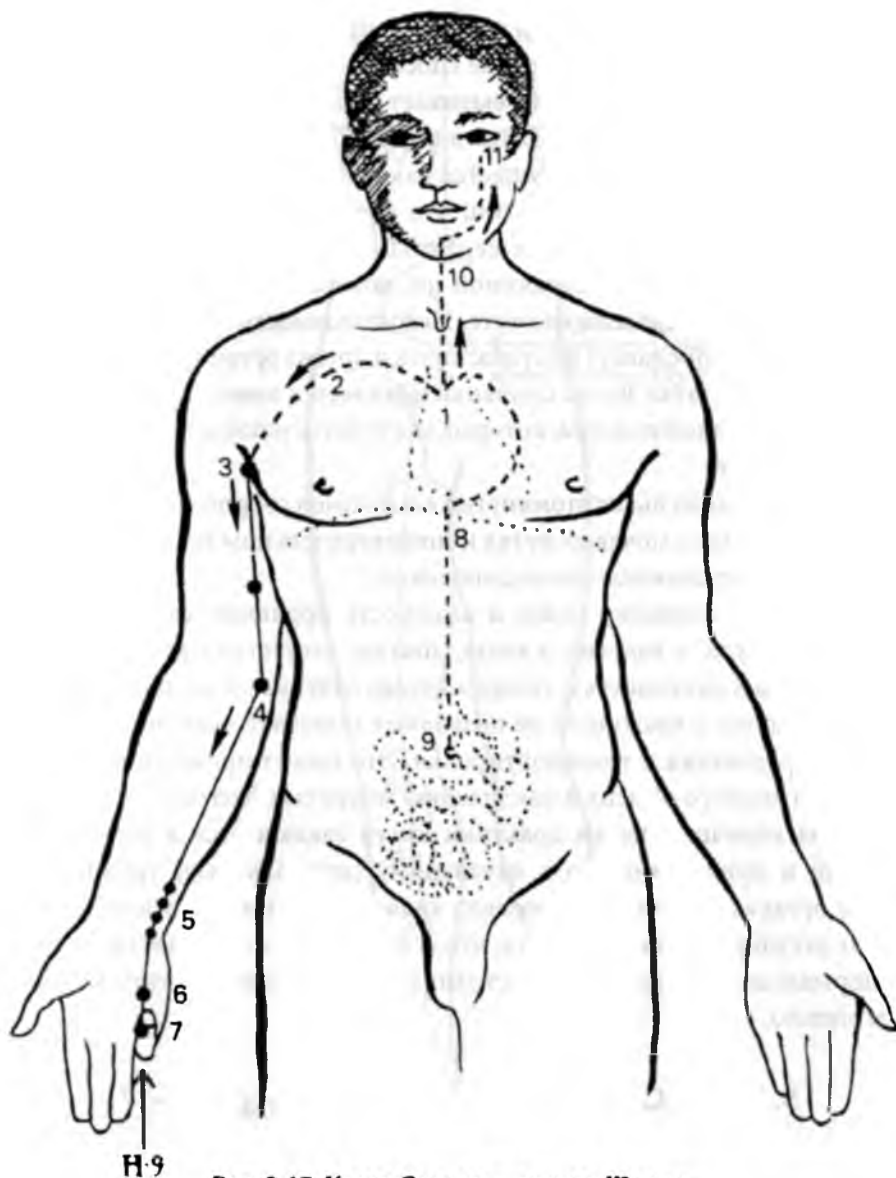
1. Сердце — 2. Легкие — 3. Ниже подмышечной впадины — 4. Верхняя часть руки — 5. Лежащая впереди от локтя выпуклость — 6. Четвертая и пятая пястные кости — 7. Кончик мизинца (Шаочун, Н-9).

Направление № 2

1. Сердце — 8. Диафрагма — 9. Тонкий кишечник.

Направление № 3

1. Сердце — 10. Горло — 11. Ткани вокруг глаз.



Н-9

Рис. 2-17. Канал Сердца — ручная Шаоинь

Б. Связанные с кашалом внутренние органы:

Сердце (основной орган), легкие, тонкий кишечник, почки.

В. Точки

Цзицюань (Н-1), Цинлин (Н-2), Шаохай (Н-3), Линдао (Н-4), Тунли (Н-5), Иньси (Н-6), Шэньмэнь (Н-7), Шаофу (Н-8), Шаочун (Н-9).

Г. Теория

Сердце (Инь) и тонкий кишечник (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Огонь, южному направлению. Их время года — лето, климат — теплый, цвет красный, эмоция — счастье, вкус горький, запах горелый, звук смеха. «Входом» этих органов является язык, они контролируют кровеносные сосуды, а их состояние отражается на лице.

Почти все сердечные болезни и проблемы связаны со слабостью сердца. Главными четырьмя видами сердечной слабости являются недостаток *ци* сердца, недостаток Ян сердца, дефицит крови сердца и сердечной Инь.

Главные функции сердца связаны с духом и кровеносными сосудами. Сердце управляет кровеносными сосудами и отвечает за движение крови по ним. В сердце, кроме того, находится дух. Сердце является органом, обычно ассоциируемым с умственными процессами. Некоторые формы эмоциональных страданий, головокружение, сильное сердцебиение, затрудненное дыхание и отсутствие жизненной силы являются болезнями сердца. Дефицит *ци* сердца выражается общей апатией, затрудненным поверхностным дыханием, частой потливостью. Дефицит сердечного Ян характеризуется одутловатостью лица с пепельно-серым или синевато-зеленым оттенком и холодными конечностями. Раздражительность, усталость, головокружение, потеря сознания и бессонница являются типичными признаками дефицита крови сердца. В случаях дефицита сердечной Инь развивается чувство прилива крови к ладоням и к лицу, слабый жар и ночная потливость.

Избыток сердечного Огня вызывает жар, иногда сопровождаемый бредом, сильный пульс и усталость, бессонницу или частые ночные кошмары, покраснение лица, воспаление и болезненность языка, болезненное мочеиспускание. Последний симптом является результатом жара, идущего от сердца в тонкий кишечник, который препятствует нормальному метаболизму в тонком кишечнике и регулированию обмена воды в организме.

В теории цигун считается, что ум связан как с сердцем, так и с духом. Термин «сердце» (*синь*) обычно используется для описания эмоционального ума. *Огненная ци* находится в *среднем Дантьяне*, в области солнечного сплетения. Этот Огонь используется для питания мозга и духа (*шэнь*), находящихся в области *верхнего Дантьяня*, или «третьего глаза». В китайской медицине сердце называют «храмом духа», потому что оно поставляет *ци* Огня и постоянно питает дух.

Сердце более чувствительно в летний период времени. Сердце представляет иньский канал. Когда энергия Ян лета поступает в канал, увеличивается уровень сердечной ци, что может вызвать заболевания. Эмоциональные стрессы, например избыток радости, могут быть вредными для сердца, особенно летом. Практика цигун уделяет особое внимание регулированию работы сердца в летний период времени.

6. Канал Тонкого Кишечника — ручной Тайян (рис. 2-18)

А. Направление

Направление № 1

1. Кончик мизинца (*Шаоцзе*, SI-1) — 2. Запястье — 3. Вершина локтя — 4. Задняя поверхность верхней части плеча — 5. Плечо — 6. Верхняя и нижняя ямки лопаточной кости — 7. *Дачжуй* (Gv-14) — 8. Надключичная ямка — 9. Верхняя и нижняя ямки лопаточной кости — 10. Плечо — 11. Задняя поверхность верхней части плеча — 12. Вершина локтя — 13. Запястье — 14. Кончик мизинца (*Шаоцзе*, SI-1).

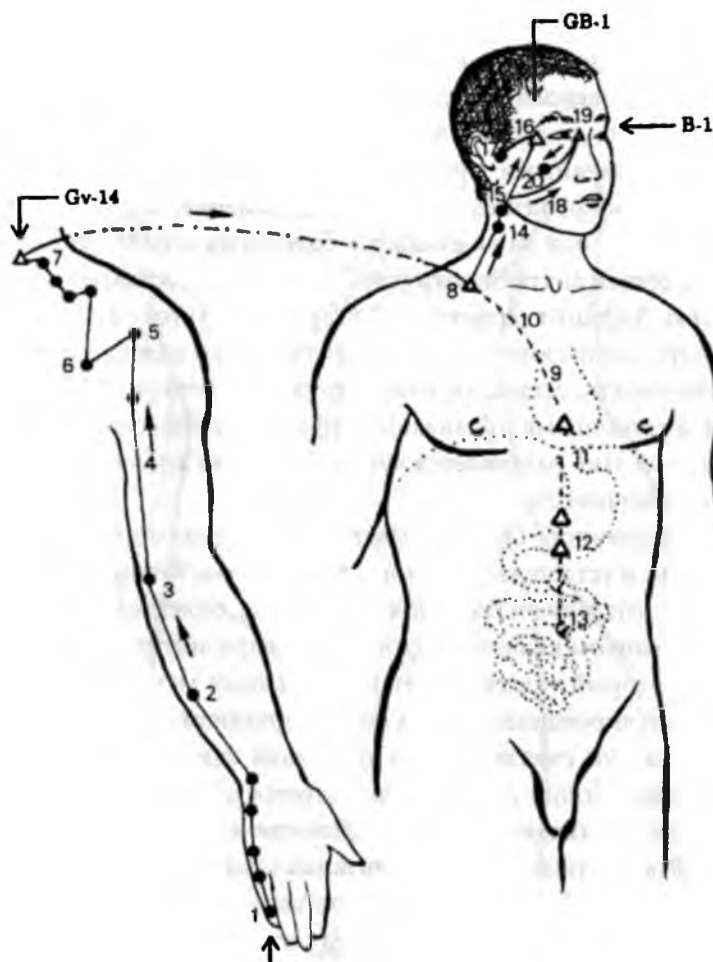


Рис. 2-18. Канал Тонкого Кишечника — ручной Тайян

9. Сердце — 10. Вдоль пищевода — 11. Диафрагма — 12. Желудок — 13. Тонкий кишечник.

Направление № 2

8. Надключичная ямка — 14. Шея — 15. Щека — 16. Туңцзыляо (GB-1) — 17. Ухо.

Направление № 3

18. Щека — 19. Цзинмин (B-1) — 20. Огибает скуловую дугу.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Тонкий кишечник (основной орган), сердце и желудок.

В. Точки

Шаоцзе (SI-1), Цяньгу (SI-2), Хоуси (SI-3), Ваньгу-руки (SI-4), Янгу (SI-5), Янлао (SI-6), Чжичжэн (SI-7), Сяохай (SI-8), Цзяньчжэнь (SI-9), Наошу (SI-10), Тяньцзун (SI-11), Бинфэн (SI-12), Цюйюань (SI-13), Цзяньвайшу (SI-14), Цзяньчжуншу (SI-15), Тяньчуан (SI-16), Тяньжун (SI-17), Цюаньляо (SI-18), Тингун (SI-19).

Г. Теория

Сердце (Инь) и тонкий кишечник (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Огонь, южному направлению. Их время года — лето, климат — теплый, цвет красный, эмоция — счастье, вкус горький, запах горелый, звук смеха. «Входом» этих органов является язык, они контролируют кровеносные сосуды, а их состояние отражается на лице.

Главная функция тонкого кишечника заключается в извлечении из пищи питательных веществ и отделении их от шлаков. Затем питательные элементы распространяются по телу, а ненужные вещества поступают в тонкий кишечник.

Тонкий и толстый кишечник находятся в области нижнего Даньтяня. Чтобы сохранить *Изначальную ци*, полученную из *Изначальной сущности-цин*, брюшная полость должна быть здоровой, а циркуляция *ци* в этой области должна быть спокойной и естественной. Наилучшим средством для достижения этой цели является практика брюшного дыхания. Одно из таких упражнений может поднять *Изначальную ци* вверх по каналам *ци* сердца и тонкого кишечника для успокоения Огня сердца.

7. Канал Мочевого Пузыря — ножной Тайян (рис. 2-19)

А. Направление

Направление № 1

1. Внутренний угол глаза — 2. Шэньтин (Gv-24) — 3. Байхуэй (Gv-20).

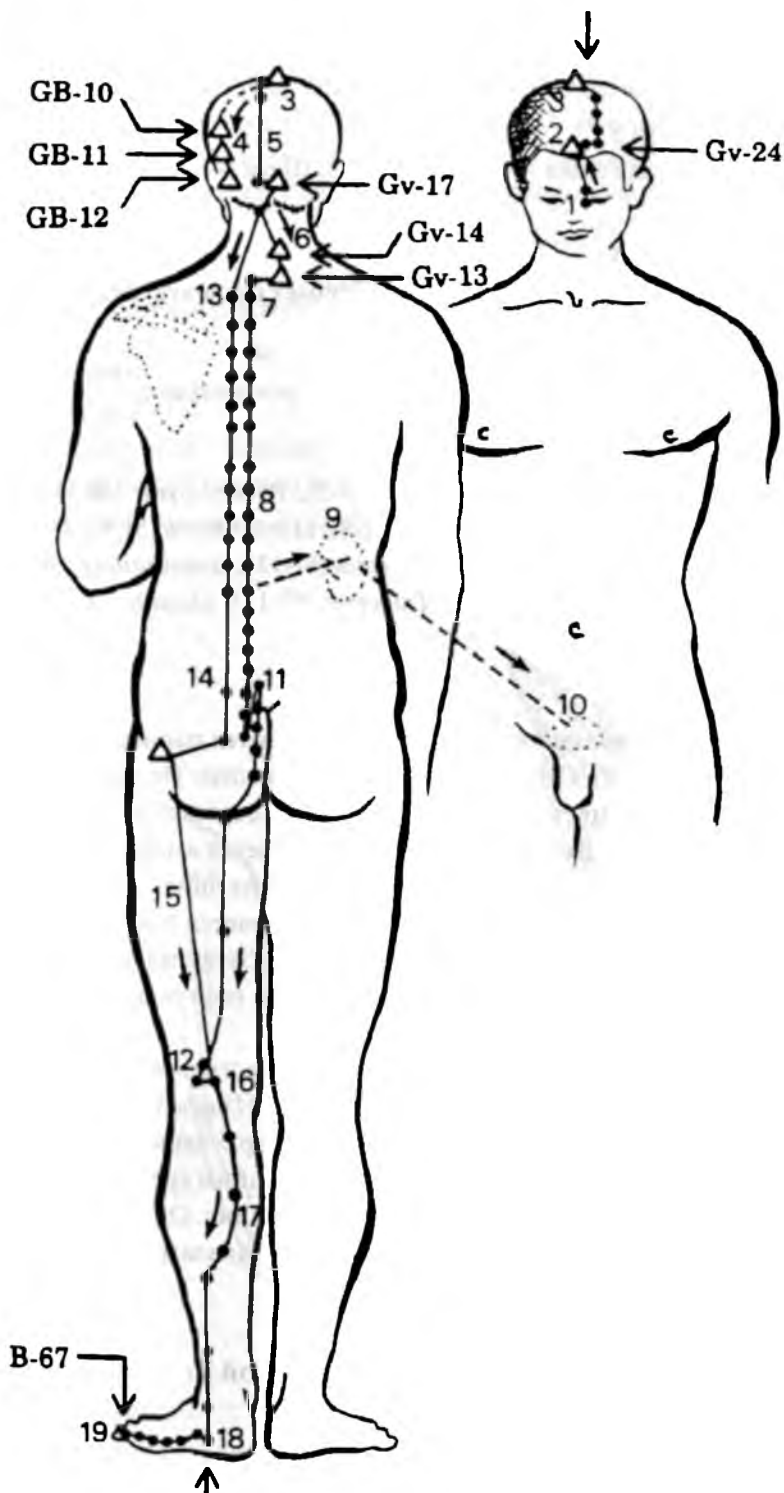


Рис. 2-19. Канал Мочевого Пузыря — ножной Тайян

Направление № 2

3. Байхуэй (Gv-20) — 4. Фубай (GB-10), Цяоинь-головы (GB-11) и Ваньгу (Ваньгу-головы, GB-12), и т. д.

Направление № 3

3. Байхуэй (Gv-20) — 5. Наоху (Gv-17) — 6. Шея — (7) Дачжуй (Gv-14) и Таодао (Gv-13) — 8. Поясничный отдел — 9. Почка — 10. Мочевой пузырь.

Направление № 4

4. Поясничный отдел — 11. Проходит через ягодицу — 12. Подколенная ямка.

Направление № 5

6. Шея — 13. Вдоль внутреннего края лопатки — 14. Поясничная область — 15. Боковая сторона бедра — 16. Подколенная ямка — 17. Икроножная мышца — 18. Пушэнь (B-61) — 19. Боковая сторона кончика мизинца ноги (Чжинь, B-67).

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Мочевой пузырь (основной орган), почки, мозг и сердце.

В. Точки

Цзинмин (B-1), Цзаньчжу (B-2), Мэйчун (B-3), Цюйчай (B-4), Учун (B-5), Чэнгуан (B-6), Тунтянь (B-7), Лоцюэ (B-8), Юйчжэнь (B-9), Тяньчжу (B-10), Дашу (B-11), Фэнмэнь (B-12), Фэйшу (B-13), Цзюэиньшу (B-14), Синьшу (B-15), Душу (B-16), Гэшу (B-17), Ганьшу (B-18), Даньшу (B-19), Пишу (B-20), Вэйшу (B-21), Саньцзяошу (B-22), Шэньшу (B-23), Цихайшу (B-24), Дачаншу (B-25), Гуаньюаньшу (B-26), Сяочаншу (B-27), Пангуаньшу (B-28), Чжунлюйшу (B-29), Байхуаньшу (B-30), Шанляо (B-31), Циляо (B-32), Чжунляо (B-33), Сяляо (B-34), Хуэйян (B-35), Фуфэнь (B-36), Поху (B-37), Гаохуаньшу (B-38), Шэньтан (B-39), Иси (B-40), Гэгуань (B-41), Хунмэнь (B-42), Янган (B-43), Ишэ (B-44), Вэйцан (B-45), Хуанмэнь (B-46), Чжиши (B-47), Баохуан (B-48), Чжибянь (B-49), Чэнфу (B-50), Иньмэнь (B-51), Фуси (B-52), Вэйян (B-53), Вэйчжун (B-54), Хэйян (B-55), Чэнцзинь (B-56), Чэншань (B-57), Фэйян (B-58), Фуян (B-59), Куньлунь (B-60), Пушэнь (B-61), Шэньмай (B-62), Цзиньмэнь (B-63), Цзингу (B-64), Шугу (B-65), Тунгу-ноги (B-66), Чжинь (B-67).

Г. Теория

Почки (Инь) и мочевой пузырь (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Вода, южному направлению. Им соответствуют зима, холодный климат, черный цвет, эмоция страха, соленый вкус, гнилостный запах, звук стога. Ухо является их сенсорным органом. «Входным отверстием»

этих органов является уретра. Они контролируют кости, головной и костный мозг, а состояние волос на голове является показателем степени их здоровья.

Главная функция мочевого пузыря заключается в превращении жидкости в мочу и выведении ее из тела.

В цигун мочевому пузырю обычно не уделяют серьезного внимания. Однако его парный орган — почки — являются одним из наиболее важных органов, с которым практикующие цигун работают больше всего. Это связано с тем, что почки являются местом локализации *Изначальной сущности-цизин*.

8. Канал Почек — ножная Шаоинь (рис. 2-20)

А. Направление

Направление № 1

1. Мизинец ноги — 2. Нижняя часть бугорка ладьевидной кости (*Жаньгу*, К-2) — 3. Задняя срединная часть лодыжки — 4. Переходит к пятке — 5. Икроножная мышца — 6. Средняя часть подколенной ямки — 7. Задняя часть бедра — 8. Переходит в почки — 9. Соединяется с мочевым пузырем — 10. *Гуаньюань* (Со-4) и *Чжунци* (Со-3).

Направление № 2

9. Почки — 11. Печень и диафрагма — 12. Входит в легкие — 13. Проходит вдоль горла — 14. Основание языка.

Направление № 3

12. Легкие — 15. Сердце и грудная клетка.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Почки (основной орган), мочевой пузырь, печень, легкие, сердце и другие органы.

В. Точки

Юнцюань (К-1), *Жаньгу* (К-2), *Тайси* (К-3), *Дачжун* (К-4), *Шуйцюань* (К-5), *Чжаохай* (К-6), *Фулю* (К-7), *Цзяосинь* (К-8), *Чжубинь* (К-9), *Ингу* (К-10), *Хэнгу* (К-11), *Дахэ* (К-12), *Цисюэ* (К-13), *Сымань* (К-14), *Чжунчжу-живота* (К-15), *Хуаншю* (К-16), *Шанцюй* (К-17), *Шигуань* (К-18), *Иньду* (К-19), *Тунгу-живота* (К-20), *Юмэнь* (К-21), *Булун* (К-22), *Шэньфэн* (К-23), *Линсюй* (К-24), *Шэньцан* (К-25), *Юйчжун* (К-26), *Шуфу* (К-27).

Г. Теория

Почки (*Инь*) и мочевой пузырь (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Элементу Вода, южному направлению. Им соответствуют зима, холодный климат, черный цвет, эмоция страха, соленый вкус, гнилостный запах, звук стога. Ухо является их сенсорным органом. «Входным отверстием»

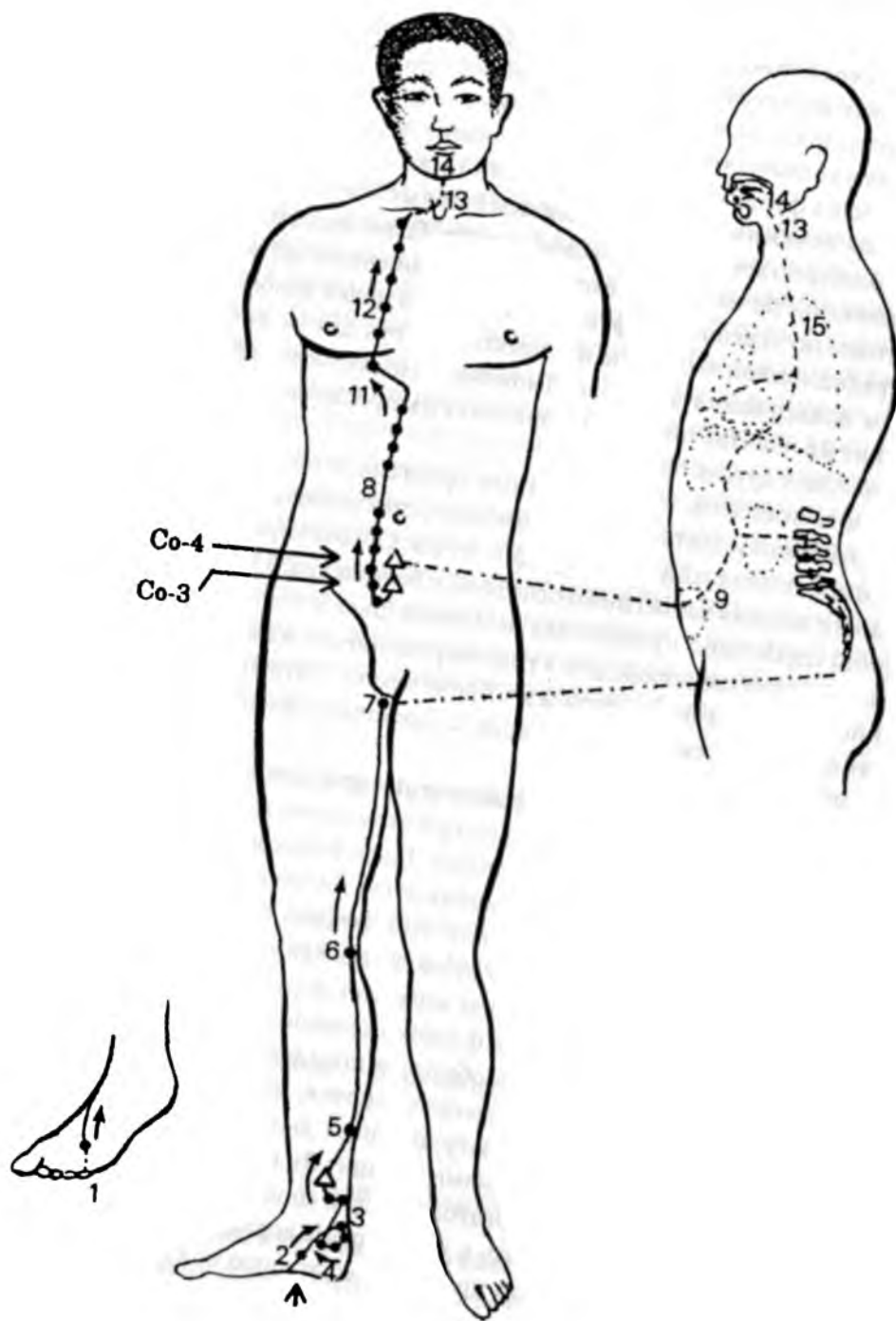


Рис. 2-20. Канал Почек — ножная Шаоинь

этих органов является уретра. Они контролируют кости, головной и костный мозг, а состояние волос на голове является показателем степени их здоровья.

В почках хранится *Изначальная сущность-цзин* (*юань-цзин*), и поэтому они отвечают за рост, развитие и репродуктивные функции. Почки играют основную роль в водном обмене и контроле жидкостей тела, а также содержат наиболее фундаментальные Инь и Ян тела.

Так как почки являются хранилищем базовых Инь и Ян тела, любое заболевание, особенно хроническое, заденет почки. Более серьезным случаем является заболевание почек, которое приводит к нарушениям других органов. Поэтому методы по укреплению функционирования почек используются в китайской традиционной медицине и в практике цигун для увеличения жизненной силы и поддержания здоровья. Типичным симптомом нарушения является дефицит Ян или Инь почек, что приводит к распространению недостаточности Ян или Инь в других органах.

Зная взаимосвязь почек с другими органами и помня, что Инь является конструктивным, питательным и жидким аспектом тела, можно легко понять и запомнить признаки Инь-дефицита почек. Обычно при таком виде недостаточности нижняя часть спины ослаблена и болезненна, в ушах звенит, теряется острота слуха, лицо приобретает пепельный цвет и темнеет, особенно вокруг глаз. Часто это сопровождается головокружением и жаждой, появляется ночная потливость и небольшой жар. Кроме этого, у мужчин появляется склонность к преждевременной эякуляции, а у женщин снижается частота или вовсе исчезают менструации.

Недостаток Ян в почках обусловлен потерей энергии и тепла. Подобно дефициту Инь, общими признаками при этом являются звон в ушах, головокружение и боль в нижней части спины. Такая боль сопровождается чувством холода, апатией и быстрой утомляемостью. Может появляться слабость в ногах. У мужчин может развиваться импотенция, а переполнение мочевого пузыря и недержание мочи могут наблюдаться как у мужчин, так и у женщин.

Обычно дефицит Инь в почках вызывает нарушения в сердце и печени, тогда как дефицит Ян влияет на функции селезенки и легких. Развитие нарушений может происходить и в обратном порядке. Когда заболевание почек влияет на работу легких, это называется «почки, не получающие *ци*». Это вид одышки, характеризующийся затрудненным дыханием, особенно на вдохе. Вместе с упомянутыми симптомами дефицит Ян в почках может проявляться в потере голоса, кашле, одутловатости лица и спонтанной потливости.

Почки играют важную роль в метаболизме воды. Если эта функция нарушена, то дефицит *ци* в почках приведет к состоянию под названием «растекающаяся вода».

В практике цигун тонкую субстанцию, называемую «сущность», или *цзин*, рассматривают как первичный источник жизненной энергии человека. *Ци*

преобразуется из *цзин* и затем поддерживает все тело, питает мозг и дух. Как в китайской медицине, так и в цигун считается, что в почках хранится *Изначальная цзин*. Чтобы поддерживать врожденную *цзин* на нужном уровне, мы должны укреплять почки. Только когда наши почки здоровы, можно удерживать *цзин* в месте ее хранения. Поэтому содержание почек в здоровом состоянии является наиболее важным моментом в практике цигун.

Поддержание здорового состояния почек заключается в защите почек как физических органов от дегенерации. Для этого необходимо, чтобы уровень потока *ци* был непрерывным и достаточным. Для достижения этой цели нужно придерживаться правильного питания. Например, большое количество соли вредит почкам. Потребление больших количеств баклажанов ослабляет почки. Большое значение имеет состояние тела. Чрезмерная работа без надлежащего отдыха может повысить напряжение в почках и привести к застою *ци*. Зимой почки напряжены больше, чем летом. В связи с этим в зимнее время *ци* течет медленней, чем летом. Поэтому боли в спине чаще возникают зимой.

С целью защиты и укрепления почек практикующие цигун установили и исследовали взаимоотношения почек с природой, пищей и даже с эмоциональными состояниями. Они разработали специальные техники массажа и упражнения для улучшения и увеличения циркуляции *ци* в почках зимой. Так как здоровье почек связано с эмоциональными состояниями, изучение способов регулирования сознания для управления энергией *ци* стало одним из главных методов практики цигун.

9. Канал Перикарда — ручная Цзюэинь (рис. 2-21)

А. Направление

Направление № 1

1. Перикард — 2. Ниже подмышечной впадины — 3. Подмышечная впадина — 4. Предплечье — 5. Запястье — 6. Ладонь — 7. Кончик среднего пальца (Чжунчун, Р-9).

Направление № 2

1. Перикард — 8. Диафрагма — 9. Соединяется с Тройным Обогревателем (*саньцзяо*).

Направление № 3

6. Ладонь (*Лаогун*, Р-8) — 10. Кончик безымянного пальца.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Перикард (основной орган), Тройной Обогреватель (*саньцзяо*).

В. Точки

Тяньчи (Р-1), Тяньцюань (Р-2), Цюйцзе (Р-3), Симэнь (Р-4), Цзяньши (Р-5), Нэйгуань (Р-6), Далин (Р-7), Лаогун (Р-8), Чжунчун (Р-9).

Г. Теория

Перикард (Инь) и Тройной Обогреватель (Ян) являются парными органами. Говорят, что они относятся к «Огню-Министру», который противоположен «Огню-Князю» сердца и тонкого кишечника. Хотя перикард не контролирует определенные физиологические функции, он иногда связан с возникновением бредовых состояний, вызванных жаром.

Регулирование *ци* в перикарде является очень важным моментом в цигун. Считается, что сердце, как наиболее жизненный орган нашего тела, всегда должно иметь достаточно высокий уровень циркуляции *ци* для нормального функционирования. Уровень *ци* сердца может превысить нормальный в результате болезней, эмоциональных переживаний, физических нагрузок или травм. Функция перикарда — рассеивать избыточную *ци* от сердца, направляя ее к точке Лаогун (Р-8), которая находится в центре ладони. Избыточная энергия выходит через точку Лаогун естественным образом и регулирует уровень сердечной *ци*. В цигун-массаже точку Лаогун используют для понижения температуры тела при лихорадочных состояниях. Как видите, функция перикарда заключается в регулировании *ци* сердца через точку Лаогун.

Вам следует знать, что, согласно системе цигун, существует пять центров (называемых Воротами), через которые *ци* тела может сообщаться с окружающей средой и, следовательно, регулировать уровень *ци* в нашем теле. Два таких центра находятся в центре ладоней — точки Лаогун, двумя другими центрами являются точки Юнцюань (К-1), используемые для регулирования *ци* в почках. Пятый центр — лицо. Лицо связано со многими органами. В каком бы месте или органе нашего тела ни нарушился уровень *ци*, это сразу же отобразится на лице.

10. Канал Тройного Обогревателя — ручной Шаоян (рис. 2-22)

А. Направление

Направление № 1

1. Кончик безымянного пальца (Гуаньчун, ТВ-1) — 2. Между IV и V костями пясти — 3. Запястье — 4. Задняя часть предплечья — 5. Проходит по локтевой ямке — 6. Латеральная часть верхней части руки — 7. Плечо — 8. Цзяньцзин (GB-21) — 9. Надключичная ямка — 10. Разветвляются в грудной клетке, соединяясь с перикардом — 11. Диафрагма — 12. Соединяет верхнюю, среднюю и нижнюю полости тела.

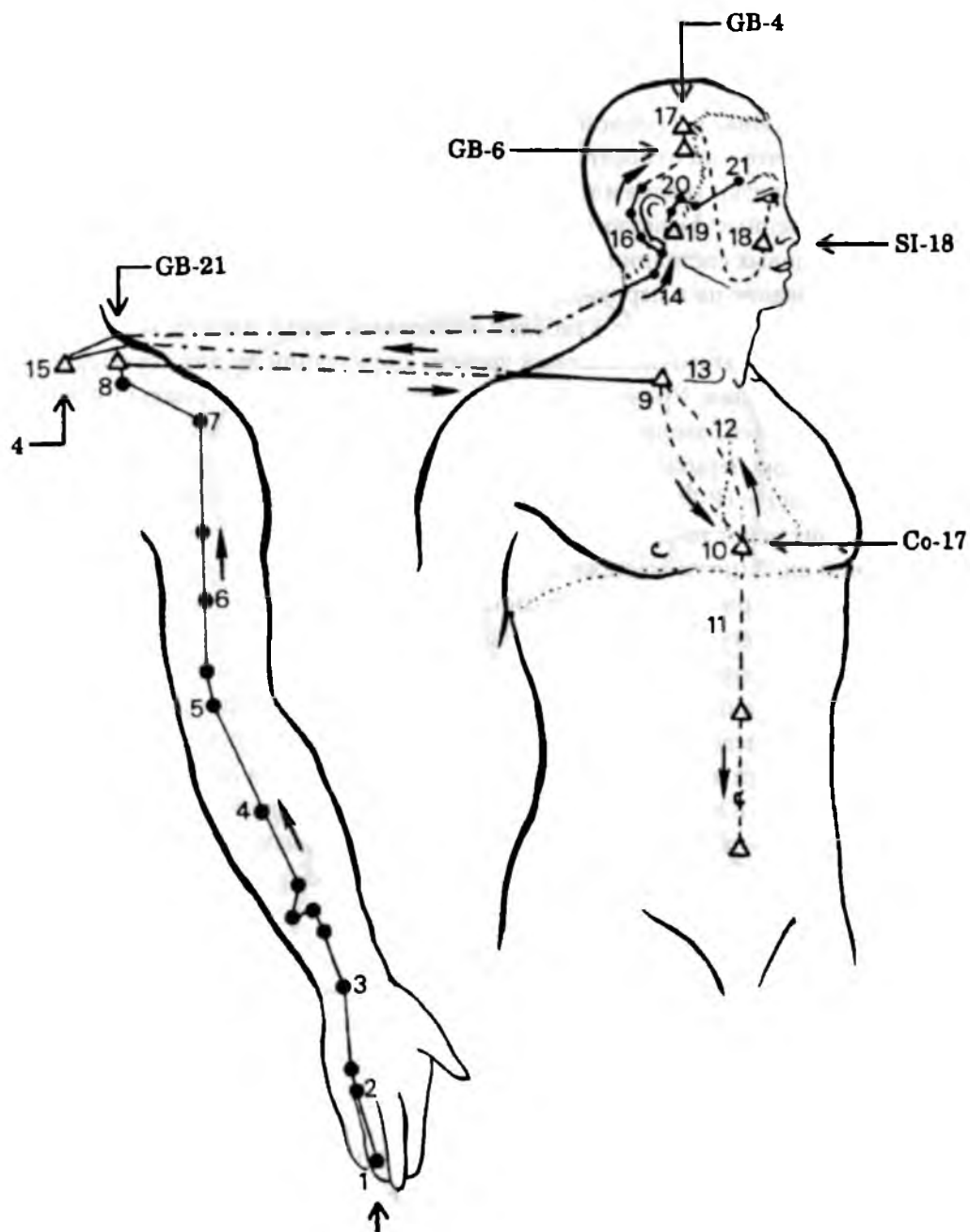


Рис. 2-22. Канал Тройного Обогревателя — ручной Шяоян

Направление № 2

10. *Шаньчжун* (Со-17) — 13. Надключичная ямка — 14. Шея — 15. *Дачжуй* (Gv-14) — 16. Задняя сторона уха — 17. *Сюаньли* (GB-6) и *Ханьянь* (GB-4) — 18. *Цюаньляо* (SI-18).

Направление № 3

13. Задняя область ушной раковины, где канал входит в ухо — 20. Переходит на переднюю сторону уха — 21. Угол глазной щели.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Канал проходит через верхнюю, среднюю и нижнюю части тела (*саньцяо*) и соединяется с перикардом.

В. Точки

Гуаньчун (ТВ-1), *Емэнь* (ТВ-2), *Чжунчжу-руки* (ТВ-3), *Янчи* (ТВ-4), *Вайгуань* (ТВ-5), *Чжигоу* (ТВ-6), *Хуэйцзун* (ТВ-7), *Саньянло* (ТВ-8), *Сыду* (ТВ-9), *Тянь-цзин* (ТВ-10), *Цинлэнюань* (ТВ-11), *Сяоло* (ТВ-12), *Наохуэй* (ТВ-13), *Цзяньляо* (ТВ-14), *Тяньляо* (ТВ-15), *Тянью* (ТВ-16), *Ифэн* (ТВ-17), *Цимай* (ТВ-18), *Люйси* (ТВ-19), *Цзяосунь* (ТВ-20), *Эрмэнь* (ТВ-21), *Хэляо-уха* (ТВ-22), *Сычжукун* (ТВ-23).

Г. Теория

В «*Каноне трудностей*» («*Нань-цзин*»), датируемом по крайней мере III веком н. э., Тройной Обогреватель охарактеризован как «имеющий название, но не имеющий формы». В «*Каноне о внутреннем*» («*Нэй-цзин*») Тройной Обогреватель рассматривается как орган, который координирует все функции, связанные с метаболизмом воды. В других классических трудах Обогреватели рассматриваются как три области тела, которые группируют органы. Верхний Обогреватель включает грудь, шею и голову, а также функции сердца и легких. Средний Обогреватель — это область между грудью и пупком, включающая функции желудка, печени и селезенки. Нижний Обогреватель включает в себя нижнюю часть брюшной полости, функции почек и мочевого пузыря. Поэтому Верхний Обогреватель сравнивается с дымкой или туманом, который распространяется по крови и *ци*, Средний Обогреватель подобен пене, вспенивающей или взбивающей пищу в процессе пищеварения, а Нижний Обогреватель похож на болото или топь, где выделяются все нечистые вещества.

Одним из главных методов практики цигун для укрепления здоровья является уравнивание *ци* до нормального состояния «спокойного потока». Обычно это достигается с помощью упражнений *вайдань**. Считается, что поток *ци*, омывающий внутренние органы, должен быть спокойным и мягким,

* См. книги Ян Цзюньмина, посвященные цигун.

чтобы способствовать их нормальному функционированию. Это означает, что для образования и поддержания мягкого потока *ци* и здоровья органов вам сначала необходимо узнать, как регулировать и расслаблять мышцы, которые окружают определенные органы и связаны с ними. Движения тела упражняют внутренние мышцы. Одним из наиболее общих упражнений является регулирование Тройного Обогревателя путем поднятия рук над головой и затем медленного их опускания. Такие движения рук вверх и вниз увеличивают, растягивают и расслабляют внутренние мышцы, усиливая поток *ци*.

11. Канал Желчного Пузыря — ножной Шаоян (рис. 2-23)

А. Направление

Направление № 1

1. Внешние углы глаз (*Тунцзыляо*, GB-1) — 2. *Хэляо* носа (TB-22) — 3. *Цзяосунь* (TB-20) — 4. *Дачжуй* (GV-14) — 5. Надключичная ямка.

Направление № 2

6. Область за ухом, проходит через *Ифэн* (TB-17) — 7. *Тингун* (SI-19) и *Сягуань* (S-7).

Направление № 3

1. Внешний уголок глаза — 8. *Дайин* (S-5) — 9. Область ниже орбиты глаза — 10. *Цзячэ* (S-6) — 11. Надключичная ямка — 12. В грудную полость — 13. *Тяньчи* (P-1) — 14. Соединяется с печенью — 15. Входит в желчный пузырь — 16. В область подреберья — 17. Вокруг лобковой области — 18. Ягодицы (*Хуаньтяо*, GB-30).

Направление № 4

19. Надключичная ямка — 20. Подмышечная впадина — 21. Боковая сторона грудной клетки — 22. Через подреберье — 23. *Чжанмэнь* (Li-13) — 24. Вдоль боковой стороны бедра — 25. Колено — 26. Передняя сторона малой берцовой кости — 27. Передняя сторона лодыжки — 28. Боковая сторона кончика четвертого пальца ноги или *Цзуцяоинь* (GB-44).

Направление № 5

29. Тыльная сторона стопы (*Линьци*, GB-41) — 30. Большой палец ноги (*Цадунь*, Li-1).

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Желчный пузырь, печень и сердце.

В. Точки

Тунцзыляо (GB-1), *Тинхуэй* (GB-2), *Шангуань* (GB-3), *Ханьянь* (GB-4), *Сюаньлюй* (GB-5), *Сюаньли* (GB-6), *Цюйбинь* (GB-7), *Шуайгу* (GB-8), *Тяньчун*

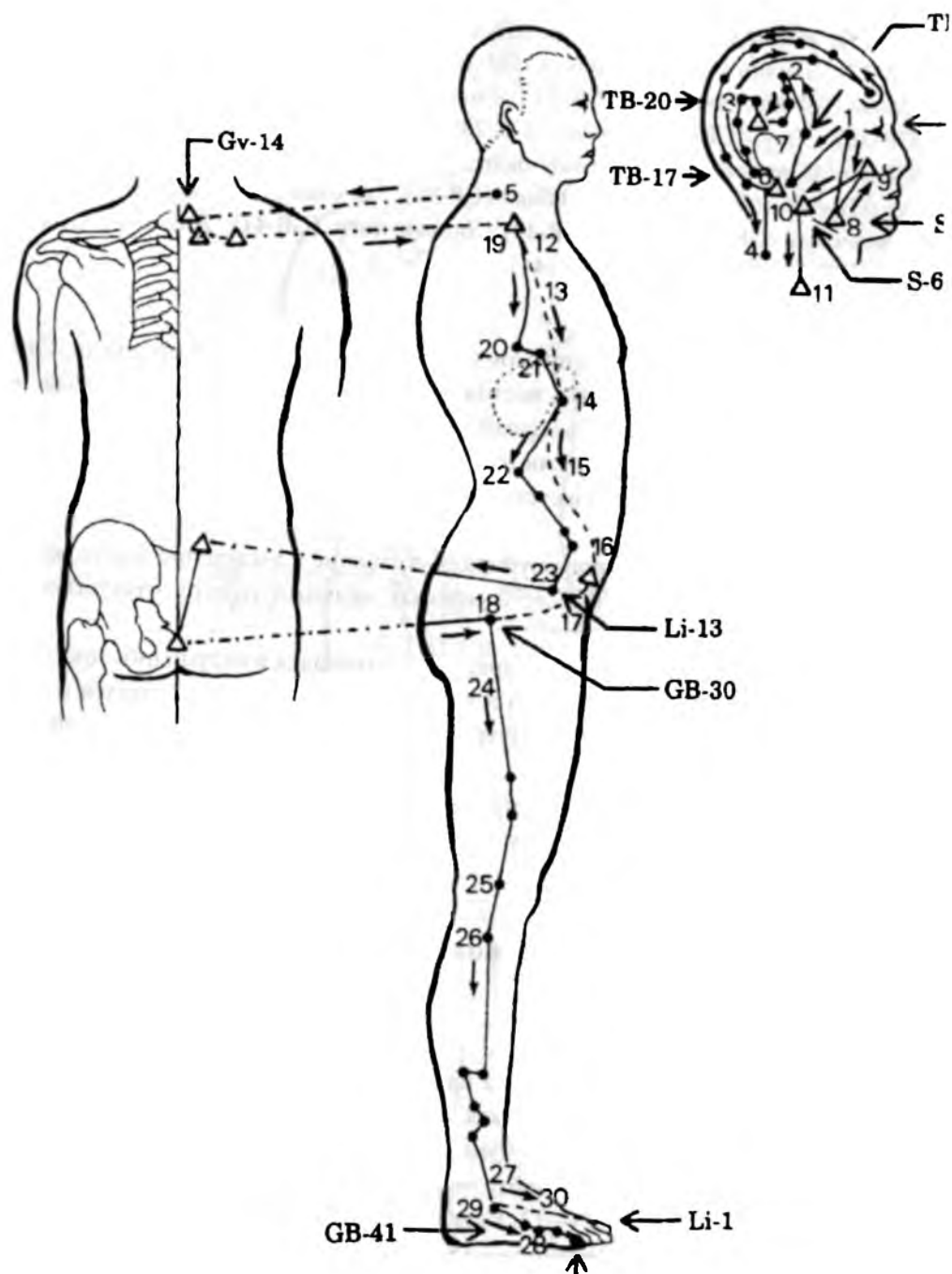


Рис. 2-23. Канал Желчного Пузыря — ножной Шаоян

(GB-9), Фубай (GB-10), Цяоинь-головы (GB-11), Ваньгу (GB-12), Бэньшиэнь (GB-13), Янбай (GB-14), Линьци-головы (GB-15), Мучуан (GB-16), Чжэньтин (GB-17), Чэнлин (GB-18), Наокун (GB-19), Фэнчи (GB-20), Цзяньцзин (GB-21), Юань (GB-22), Чжэцзинь (GB-23), Жиюэ (GB-24), Цзинмэнь (GB-25), Даймай (GB-26), Ушу (GB-27), Вэйдао (GB-28), Цзюйляо-бедра (GB-29), Хуаньтяо (GB-30), Фэнши (GB-31), Чжунду-бедра (GB-32), Сянгуань (GB-33), Янлиньцунь (GB-34), Янцзяо (GB-35), Вайцю (GB-36), Гуанмин (GB-37), Янфу (GB-38), Сюаньчжун (GB-39), Цюси (GB-40), Линьци-ноги (GB-41), Диухуэй (GB-42), Сяси (GB-43), Цяоинь-ноги (GB-44).

Г. Теория

Печень (Инь) и желчный пузырь (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Дерево, восточному направлению. Их время года — весна, погода ветреная, цвет зеленый, эмоция — злость, кислый вкус, резкий запах, звук крика. Их «входными отверстиями» являются глаза. Они контролируют сухожилия (мышцы и суставы), а состояние их здоровья отражается на ногтях пальцев рук и ног.

Главная функция желчного пузыря — хранение и выделение желчи, которую производит печень. Вместе с сердцем желчный пузырь ответствен за принятие решений.

Главная болезнь желчного пузыря, заключающаяся в нарушении тока желчи, обычно вызывается сыростью и теплом. Это обычно проявляется в виде боли в области печени, чувства вздутия и давления в брюшной полости, пожелтении глаз, кожи, мочи и языка.

При практике цигун желчный пузырь никогда не привлекал особого внимания. Однако его парному органу — печени — внимания уделяют намного больше.

12. Канал Печени — ножная Цзюэинь (рис. 2-24)

А. Направление

Направление № 1

1. У основания ногтя большого пальца ноги — 2. Середина лодыжки — 3. Саньиньцзяо (Sp-6) — 4. Боковая сторона голени — 5. Боковая сторона колена — 6. Середина бедра — 7. Чунмэнь (Sp-12) и Фушэ (Sp-13) — 8. Лобковая область — 9. Нижняя часть живота — 10. Цюйгу (Co-2), Чжунли (Co-3), Гуаньюань (Co-4) — 11. Печень — 12. Нижняя часть грудной клетки — 13. Задняя сторона шеи — 14. Верхнее небо — 15. Ткани глаза — 16. Лоб — 17. Темя.

Направление № 2

15. Глаз — 18. Щека — 19. Проходит по внутренней поверхности губ.

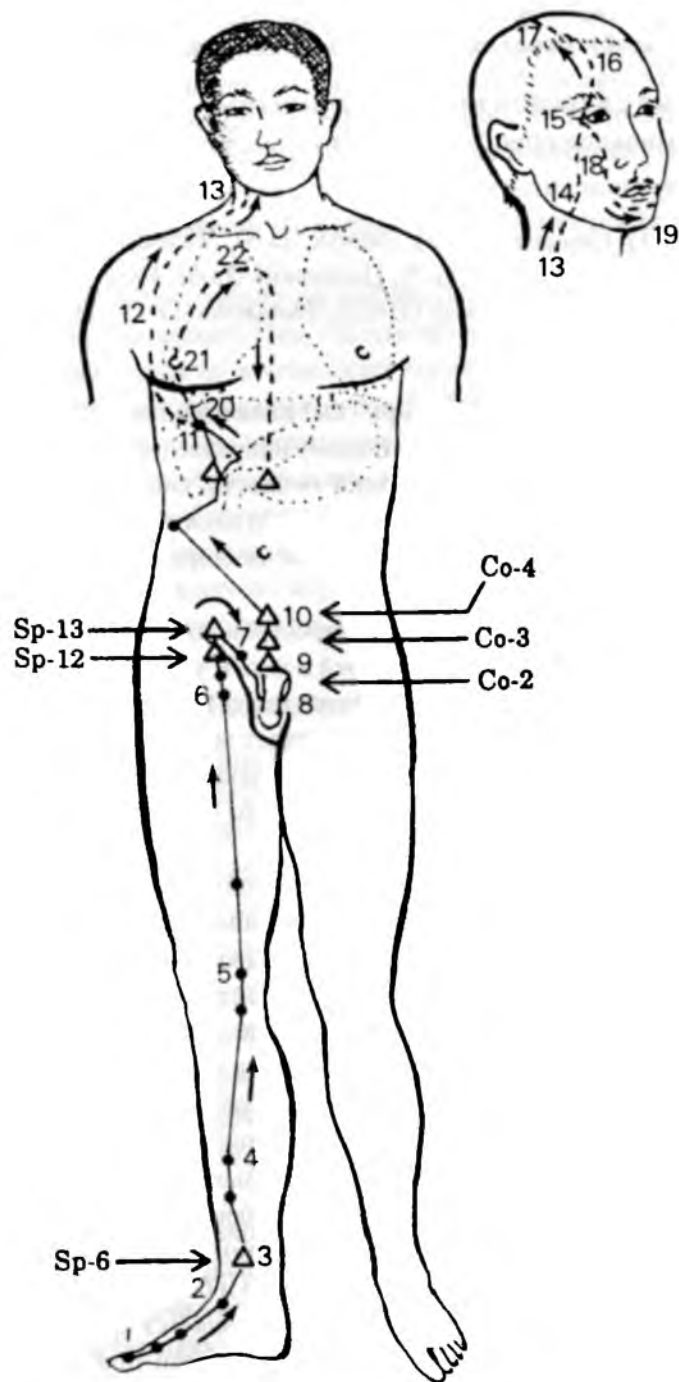


Рис. 2-24. Канал Печени — ножная Цзюэинь

Направление № 3

20. Печень — 21. Через диафрагму — 22. Легкие.

Б. Связанные с каналом внутренние органы

Печень (основной орган), желчный пузырь, легкие, желудок и мозг.

В. Точки

Дадунь (Li-1), Синцянь (Li-2), Тайчун (Li-3), Чжунфэн (Li-4), Лигоу (Li-5), Чжунду-ноги (Li-6), Сигуань (Li-7), Цюйцюань (Li-8), Иньбао (Li-9), Ули-бедр (Li-10), Иньянь (Li-11), Цзитай (Li-12), Чжанмэнь (Li-13), Цимэнь (Li-14).

Г. Теория

Печень (Инь) и желчный пузырь (Ян) являются парными органами. Они относятся к Элементу Дерево, восточному направлению, время года — весна, погода ветреная, цвет зеленый, эмоция — злость, кислый вкус, резкий запах, звук крика. Их «входными отверстиями» являются глаза. Они контролируют сухожилия (мышцы и суставы), а состояние их здоровья отражается на ногтях пальцев рук и ног.

Главная задача печени состоит в распространении и регулировании потока *ци* по всему телу. Она создает свободный поток и чувство свободы. Состояния депрессии и эмоциональные расстройства могут нарушать нормальное функционирование печени. Печень также отвечает за хранение крови, когда тело отдыхает. Это свойство, а также способность печени контролировать нижнюю часть живота, делает печень наиболее важным органом при менструальных циклах и для поддержания сексуальной силы.

Угнетенное состояние и длительные расстройства могут вызвать застойные явления в печени и привести к продолжительному депрессивному состоянию, плохому настроению, болезненности, ощущению давления в груди и боках. Если такое состояние ухудшается, то наступает дисгармония между печенью, желудком и/или селезенкой. Это нарушение сопровождается появлением «бунтующей *ци*» в этих органах. При этом *ци* в них двигается в направлении, противоположном нормальному. Например, обычно *ци* желудка направлена вниз. «Бунтующая *ци*» направлена в противоположную сторону, что приводит к икоте, рвоте и т. д. В случае селезенки *ци* обычно движется вверх, поэтому появление бунтующей *ци* в этом органе приводит к поносу.

Угнетение *ци* печени является главной причиной многих женских заболеваний, включая нерегулярные месячные, вздутие и болезненность груди и пр.

Одной из самых важных функций печени является хранение крови, которая, в свою очередь, питает и увлажняет тело. Если появляется недостаток крови печени, то печень не сможет осуществлять функцию увлажнения. В общем это проявляется в виде сухости и болей в глазах, ослабления зрения, отсутствия эластичности суставов и болей при движении, сухости кожи, голо-

вокругении и редких или нерегулярных менструаций. При возникновении серьезного Инь-дефицита печени появляется состояние «поднимающегося Огня» печени или «поднимающегося избыточного Ян печени». Эти состояния проявляются в болезненном настроении, утомляемости, головной боли, покраснении лица и глаз, сухости во рту. Если Инь-дефицит печени увеличивается до такой степени, что невозможна регуляция Ян печени, появляются многие нарушения, связанные с головой. Может появляться также слабость в суставах нижних конечностей.

Практикующему цигун следует регулировать уровень *ци* печени, которая является одним из пяти органов Инь. Так как печень прямо связана с желчным пузырем, то регулирование *ци* печени будет также уравнивать поток *ци* в желчном пузыре. Для регулирования *ци* печени было разработано много методов. В системе *вайдань-цигун* занимаются с конечностями. Например, при движении рук вверх и вниз будут двигаться внутренние мышцы, окружающие печень, а *ци* вокруг печени будет циркулировать мягче и спокойней. В системе *нэйдань-цигун* считается, что печень тесно связана с умом. Когда ваш ум уравновешен, циркуляция *ци* в печени нормальная и, следовательно, печень будет функционировать должным образом.

Важные моменты

1. Селезенка, печень и сердце являются органами, которые напрямую связаны с кровью. Селезенка фильтрует кровь (модифицируя структуру крови), печень хранит кровь, а сердце перемещает ее. Любая проблема, связанная с кровью, затронет по крайней мере один из этих органов.
2. Печень и почки связаны между собой. Их каналы пересекаются во многих местах. Печень хранит кровь; почки хранят *цзин*. Обе эти субстанции представляют собой энергию Инь и оказывают значительное влияние на репродуктивные функции.
3. Сердце (Верхний Обогреватель, Огонь) и почки (Нижний Обогреватель, Вода) контролируют друг друга и взаимозависимы. *Шэнь* сердца и *цзин* почек совместно участвуют в укреплении и функционировании человеческого сознания.
4. Пищеварительная функция селезенки связана с распределительными функциями печени. Дисбаланс между селезенкой и печенью приводит к различным нарушениям пищеварения. Транспортные и пищеварительные функции селезенки (также называемой *Средней ци*) зависят от силы Ян почек.

5. Хотя легкие управляют *ци*, энергия из легких перед образованием *Первичной ци* должна смешиваться с *цзин* почек. Легкие управляют *ци*, печень распространяет *ци*, а почки обеспечивают основу.

Восемь чудесных сосудов ци

Восемь чудесных сосудов и двенадцать главных каналов (меридианов) представляют собой основу всей системы каналов *ци*. Большинство чудесных каналов ответвляются от двенадцати главных каналов и совместно с ними участвуют в перемещении *ци* по телу. Эти каналы формируют сложную сеть. В то же время каждый из них имеет определенные функциональные характеристики и применение в медицине независимо от главных каналов.

Традиционная китайская медицина основное внимание уделяет двенадцати главным каналам, связанным с органами, и только двум из восьми чудесных сосудов (Управляющему Сосуду и Сосуду Зачатия). Другие шесть чудесных сосудов используются нечасто просто потому, что не так изучены, как другие, и их все еще продолжают исследовать. Хотя они были открыты две тысячи лет назад, написано о них очень мало. Сейчас проводится много исследований чудесных сосудов, особенно в Японии, но нередко результаты одного исследователя противоречат результатам другого. В этом разделе мы собираемся привести основные точки зрения из небольшого числа доступных нам документов и сделать выводы в связи с ними. Так как выдержки из китайских первоисточников очень редки и недостаточны, а информация в западных учебниках носит эмпирический, слишком эзотерический либо просто противоречивый характер, я изложил основные идеи и техники цигун, основываясь на собственном опыте.

Что такое восемь чудесных сосудов?

По-китайски они называются *ци цзин ба май*. *Ци* означает «непарный, странный, загадочный, чудесный», *цзин* — это меридиан или канал, *ба* — восемь, а *май* — сосуд. Итак, *ци цзин ба май* можно перевести как «непарные каналы и восемь сосудов», или просто «чудесные сосуды». Эти сосуды «странны» потому, что до сих пор как следует не изучены. А «непарные» они потому, что четыре из них действительно не являются парными. В связи с тем, что эти восемь чудесных сосудов участвуют также в поддержании гомеостаза, иногда их называют «гомеостатическими меридианами». А «чудесными» называли их французские рефлексотерапевты, потому что воздействие на эти сосуды может оказать лечебный эффект, когда другие методы терапии не помогают. Так как каждый из этих сосудов оказывает сильное влияние на психические функции и индивидуальность, их главные точки являются одними из наиболее

важных для регуляции психики. По этой причине их иногда называют «восемью психическими сосудами».

Названия этих сосудов следующие: 1. Управляющий сосуд (*думай*); 2. Сосуд Зачатия (*жэнь-май*); 3. Пронизывающий сосуд (*чун-май*); 4. Опоясывающий сосуд (*дай-май*); 5. Ян-пяточный сосуд (*янцяо-май*); 6. Инь-пяточный сосуд (*иньцяо-май*); 7. Ян-связывающий сосуд (*янвэй-май*); 8. Инь-связывающий сосуд (*иньвэй-май*).

Основные функции восьми чудесных сосудов

1. Функция резервуаров ци

Очень сложно обобщить характеристики и функции всех восьми сосудов, потому что они очень отличаются друг от друга. Однако одна из наиболее общих характеристик этих сосудов была изложена в книге Бянь Цяо «*Нань-цзин*». Он пишет: **«ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ, СВЯЗАННЫХ С ОРГАНАМИ, СУТЬ РЕКИ, А ВОСЕМЬ ЧУДЕСНЫХ СОСУДОВ — РЕЗЕРВУАРЫ»**. Резервуары, особенно сосуд Управления и сосуд Зачатия, поглощают избыток *ци* из главных каналов, а затем возвращают *ци* при ее недостатке.

Вам следует, однако, понимать, что из-за ограниченного числа первоисточников и отсутствия современных научных методов изучения *ци* очень сложно определить точные функции и характеристики восьми чудесных сосудов. Главная сложность заключается в том, что они могут рассматриваться на различных уровнях, так как выполняют разные функции и содержат разные формы *ци* — *ин-ци*, *вэй-ци*, *цзин-ци* — и даже кровь.

Ци из восьми чудесных сосудов поступает в двенадцать главных каналов при недостатке в последних *ци*. Такого перераспределения энергии можно легко достичь с помощью акупунктурных игл через точки, связывающие чудесные каналы с главными каналами. Эти точки — ворота резервуаров, которые могут быть использованы для усиления потока *ци* в реках и регулирования *ци* в резервуарах. Иногда, при необходимости, резервуар самопроизвольно высвобождает *ци*. Например, при физическом или психическом шоке в некоторых главных каналах появляется недостаток *ци*. Это вызывает стресс органов, и вокруг них быстро накапливается *ци*. При этом энергия должна поступать из резервуаров для восполнения дефицита *ци* органов и предотвращения дальнейших нарушений.

2. Защита особых областей от «вредной ци»

Ци, которая защищает тело от вредных внешних влияний, называется *вэй-ци* (Защитная *ци*). Среди чудесных сосудов Пронизывающий, Управляющий сосуды и сосуд Зачатия играют главную роль в защите живота, груди и спины.

3. Регулирование изменений жизненных циклов

В главе 1 книги «Сувэнь»* говорится, что Пронизывающий сосуд и сосуд Зачатия регулируют также изменения жизненных циклов, которые происходят с интервалом восемь лет у мужчин и семь лет у женщин.

4. Циркуляция цзин ци по всему телу, в частности по пяти «наследственным органам»

Одной из самых важных функций чудесных сосудов является снабжение энергией цзин-ци (Семенной ци, которая образуется из Изначальной цзин и сексуальной энергии) всего тела, включая кожу и волосы. Они должны снабжать энергией цзин-ци также пять «наследственных» органов: головной и спинной мозг, печень и желчный пузырь, костный мозг, матку и кровеносную систему.

1. Управляющий сосуд (ду-май) (рис. 2-25)

А. Направление

Направление № 1

1. Промежность — 2. Вдоль позвоночника — 3. Фэнфу (Gv-16) — 4. Головной мозг — 5. Темя — 6. По срединной линии лба и носа — 7. Верхняя губа.

Направление № 2

8. Область таза — 9. Опускается к гениталиям и промежности — 10. Копчик — 11. Ягодичная область (пересекает каналы почек и мочевого пузыря) — 12. Возвращается к позвоночнику, а затем соединяется с почками.

Направление № 3

13. Внутренний уголок глаза — 14. Две (двусторонние) ветки поднимаются ко лбу — 15. Соединяются на темени (входят в головной мозг) — 16. Идет к нижней части шеи — 17. Разделяется на две ветки, которые спускаются по противоположным сторонам позвоночника к пояснице — 18. Почки.

Направление № 4

19. Нижняя часть брюшной полости — 20. Через пупок — 21. Проходит через сердце — 22. Трахея — 23. Пересекает щеку и проходит вокруг рта — 24. Заканчивается в точке под носом.

*** Этот канал пересекает Фэнмэнь (B-12) и Хуэйинь (Co-1).

Б. Точки

Чанцян (Gv-1), Яошу (Gv-2), Яоянгуань (Gv-3), Минмэнь (Gv-4), Сюаньшу (Gv-5), Цзичжун (Gv-6), Чжуншу (Gv-7), Цзиньсо (Gv-8), Чжиян (Gv-9), Линтай (Gv-10), Шэньдао (Gv-11), Шэньчжу (Gv-12), Таодао (Gv-13), Дачжуй (Gv-14),

* Она является составной частью «Канона о внутреннем».

Ямэнь (Gv-15), Фэнфу (Gv-16), Наоху (Gv-17), Цянцизянь (Gv-18), Хоудин (Gv-19), Байхуэй (Gv-20), Цяньдин (Gv-21), Синьхуэй (Gv-22), Шансин (Gv-23), Шэньтин (Gv-24), Суляо (Gv-25), Жэньчжун (Gv-26), Дуйдуань (Gv-27), Иньцзяо (Gv-28).

В. Теория

Управляющий сосуд является местом слияния всех Ян-каналов, которыми он «руководит». Так как он контролирует все Ян-каналы, его называют «морем Ян-меридианов». Это видно уже по его траектории, так как этот сосуд проходит по середине спины, области Ян, и в самой середине всех Ян-каналов (за исключением канала желудка, который проходит спереди). Управляющий сосуд руководит всеми Ян-каналами. Это означает, что он может быть использован для увеличения Ян-энергии тела.

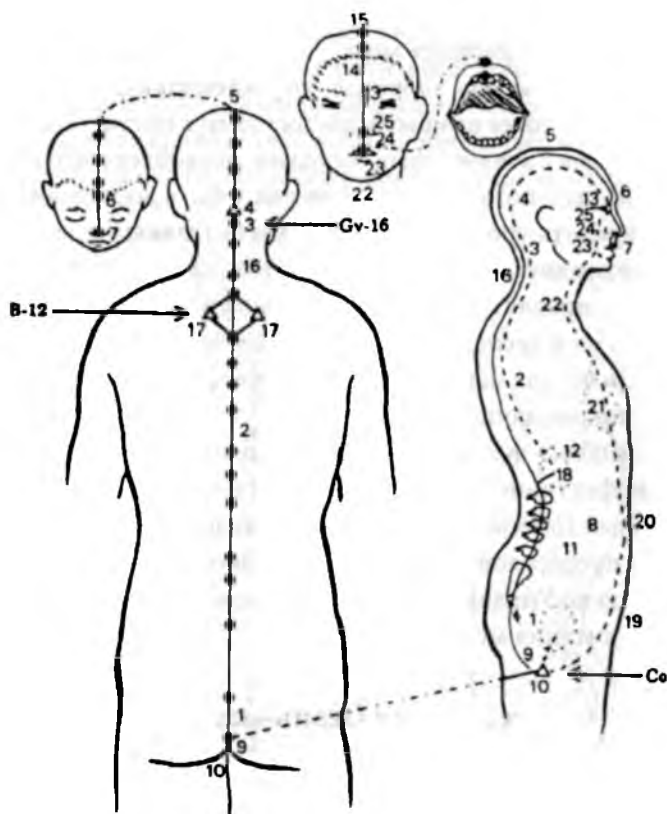


Рис. 2-25. Управляющий сосуд (ду-май)

Управляющий сосуд является «морем Ян-меридианов» и «управляет» спящей, где находится наибольшее количество *Защитной ци* (*вэй ци*). Поэтому он также отвечает за циркуляцию *Защитной ци* тела для предохранения от внешних вредных факторов. Циркуляция *Защитной ци* берет свое начало от точки *Фэнфу* (Gv-16) и движется вниз по Управляющему сосуду к точке *Хуэйинь* (Co-1). Считается, что для прохождения *Защитной ци* от точки *Фэнфу* к точке *Хуэйинь* требуется 21 день. А для перехода от *Хуэйинь* к горлу нужно 9 дней, что в целом составляет месячный цикл.

В китайской медицине считается, что *Защитная ци* является Ян-энергией и поэтому представляет собой Огонь тела. Ее быстрая и повсеместная циркуляция поддерживает Огонь в теле и контролирует его теплообмен. *Защитная ци* также сложным образом связана с жидкостями, которые текут вне каналов, в коже и мышцах. Она отвечает за открытие и закрытие пор, контролирует потовыделение, используя дыхание (под контролем легких).

Управляющий сосуд отвечает также за питание пяти наследственных органов, которые включают головной и спинной мозг. Это один из способов, которым почки «контролируют» мозг.

В связи с важностью для здоровья Управляющий сосуд и сосуд Зачатия считаются двумя наиболее важными *ци*-сосудами в цигун, особенно в *нэйдань*. Практика, связанная с этими двумя сосудами, позволяет следующее: 1. Почувствовать эти сосуды с помощью *ци*, если она у вас в достаточном количестве, чтобы отрегулировать уровень *ци* в двенадцати главных каналах. 2. Ликвидировать блоки в этих двух сосудах, чтобы *ци* текла сильным и плавным потоком. 3. Эффективно направлять *ци* для питания мозга и поднятия *шэнь*. 4. Эффективно управлять *ци* в двенадцати каналах и снабжать ею органы. 5. Использовать поднятый *шэнь* для направления *Защитной ци* в кожу и увеличения слоя *Защитной ци*, покрывающей наше тело.

Практикуя *нэйдань-цигун*, вы можете научиться заполнять энергией *ци* эти два сосуда и эффективно перемещать *ци* по ним. Это перемещение энергии называется *Малый Небесный Круг*. Для выполнения этого упражнения вы должны знать, как преобразовывать *цзин*, запасенную в почках, в *ци*, как перемещать эту энергию по Управляющему сосуду и сосуду Зачатия, чтобы направить *ци* в голову для питания мозга и *шэнь*(духа).

2. Сосуд Зачатия (жэнь-май) (рис. 2-26)

А. Направление

Направление № 1

1. Нижняя часть живота под *Цюйгу* (Co-2) — 2. Поднимается вдоль срединной линии живота и груди — 3. Проходит через горло и нижнюю челюсть — 4. Вокруг рта — 5. Заканчивается в области глаза.

Направление № 2

6. Полость таза — 7. Входит в позвоночник и поднимается по спине.

*** Этот канал пересекает Чэньци (S-1) и Иньцяо (Gv-28).

Б. Точки

Хуэйинь (Со-1), Цюйгу (Со-2), Чжунли (Со-3), Гуаньюань (Со-4), Шимэнь (Со-5), Цихай (Со-6), Иньцяо-живота (Со-7), Шэньцзюэ (Со-8), Шуйфэнь (Со-9), Сявань (Со-10), Цзяньли (Со-11), Чжунвань (Со-12), Шанвань (Со-13), Цзюйцюэ (Со-14), Цзювэй (Со-15), Чжунтин (Со-16), Шаньчжун (Со-17), Ютан (Со-18), Цзыгун-груди (Со-19), Хуагай (Со-20), Сюаньцзи (Со-21), Тяньту (Со-22), Ляньцюань (Со-23), Чэньцзян (Со-24).

В. Теория

Жэнь по-китайски означает «направление, ответственность». Жэнь-май, сосуд Зачатия, играет одну из главных ролей в перемещении ци, отвечая за все Инь-каналы (плюс канал желудка). Сосуд Зачатия связан с Пронизывающим и Инь-связывающим сосудами и способен увеличивать энергию Инь тела.

Этот сосуд питает матку (один из пяти наследственных органов) и всю генитальную систему. В «Нэй-цзине» говорится, что сосуд Зачатия и Пронизывающий сосуд содержат кровь и цзин и оба поднимаются к лицу, окружая рот. У мужчин в сосудах находится больше крови, чем цзин, и поэтому стимулиру-

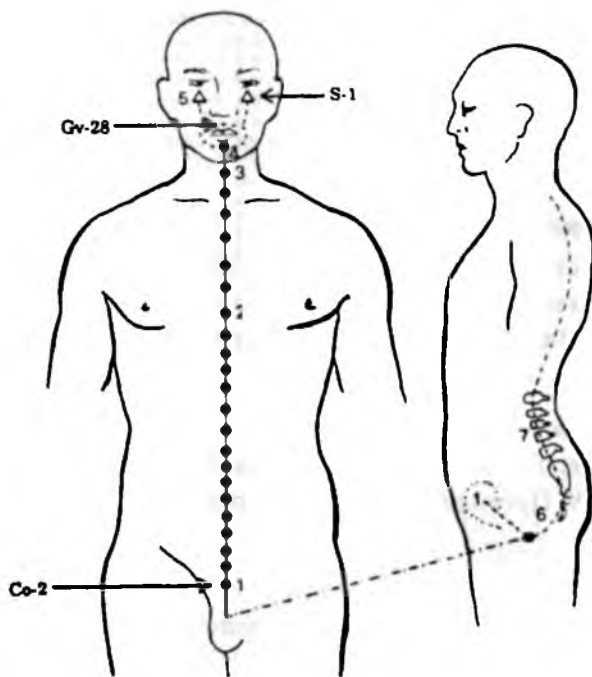


Рис. 2-26. Сосуд Зачатия (жэнь-май)

ется рост бороды и волос на теле. Так как женщины теряют кровь при менструациях, у них содержится пропорционально меньшее количество крови, поэтому у них нет бороды и волос на теле.

В «Суэнь» говорится, что сосуд Зачатия и Управляющий сосуд контролируют жизненные циклы, составляющие семь лет у женщин и восемь лет у мужчин. Через такие интервалы времени в этих сосудах происходят процессы, которые приводят к большим изменениям в нашей жизни.

Сосуд Зачатия контролирует также распределение и распространение *Защитной ци* по животу и груди, через многочисленные второстепенные каналы *ци* (ло). Этот сосуд играет также важную роль в распространении жидкостей тела в брюшной полости.

В цигун считается, что сосуд Зачатия и Управляющий сосуд являются самыми важными среди всех сосудов *ци*. Считается, что обычно в сосуде Зачатия застоя *ци* не происходит. Однако важно увеличивать и уметь сохранять *ци*, что также увеличивает способность регулировать Инь-каналы.

3. Пронизывающий сосуд (чун-май) (рис. 2-27)

А. Направление

Направление № 1

1. Нижняя часть живота — 2. Проходит вдоль главного пути *ци* — 3. Проходит вдоль канала почек — 4. Поднимается по животу — 5. Огибает пупок — 6. Разветвляется в грудной клетке.

Направление № 2

6. Грудная полость — 7. Поднимается по горлу — 8. Лицо — 9. Носовая полость.

Направление № 3

1. Нижняя часть живота — 10. Проходит под почками — 11. Проходит вдоль главного пути *ци* — 12. Опускается по средней линии бедра — 13. Подколенная ямка — 14. Средняя часть большой берцовой кости и задняя сторона середины лодыжки — 15. Подошва стопы.

Направление № 4

16. Большая берцовая кость — 17. По боковой стороне ноги — 18. Переходит в пятку — 19. Проходит через кости предплюсны — 20. Большой палец ноги.

Направление № 5

21. Тазовая полость — 22. Входит в позвоночник и проходит по спине.

*** Этот сосуд пересекает *Хуэйинь* (Со-1), *Иньцзяо* (Со-7), *Цичун* (S-30), *Хэнгу* (К-11), *Дахэ* (К-12), *Цисюэ* (К-13), *Сымань* (К-14), *Чжунчжу* (К-15), *Хуан-*

шу (К-16), Шанцюй (К-17), Шигуань (К-18), Иньду (К-19), Тунгу (К-20), Юмэнь (К-21).

Б. Теория

Одной из главных функций Пронизывающего сосуда является связь с сосудом Зачатия и его поддержка. Оба сосуда поэтому могут эффективно регулировать *ци* в канале почек. Почки являются местом хранения *Изначальной ци* и рассматриваются как один из самых жизненно важных органов Инь.

Пронизывающий сосуд является одним из наиболее важных и основных сосудов в практике цигун, особенно в Промывании костного мозга. Это обусловлено многими причинами. Во-первых, этот сосуд пересекается с двумя точками сосуда Зачатия: Хуэйинь (Со-1) и Иньцзяо (Со-7). Хуэйинь означает

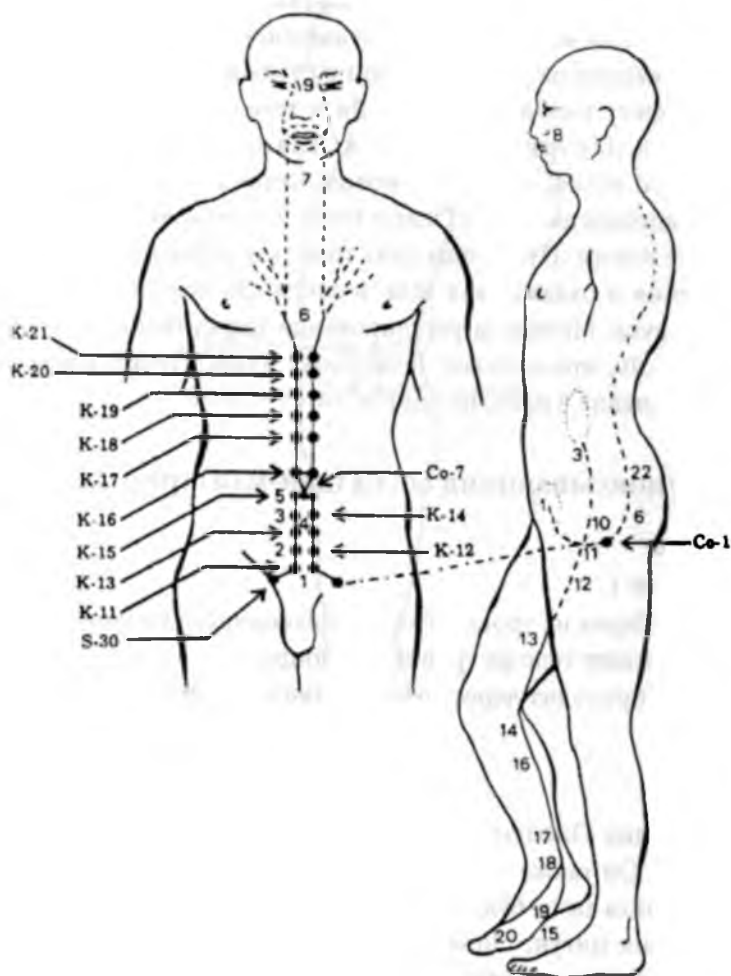


Рис. 2-27. Пронизывающий сосуд (чун-май)

«встреча с Инь» и является точкой, где Ян переходит в Инь. *Иньцзяо* означает «точка пересечения Инь» и является точкой, где *Изначальная ци* (*ци Воды* или *Инь-ци*) встречается с *ци Огня*, образующейся из *ци* пищи и воздуха. Пронизывающий сосуд связан также с одиннадцатью точками канала почек. Почки — это место хранения *Изначальной цзин* (*юань-цзин*), которая преобразуется в *Изначальную ци* (*юань-ци*).

Во-вторых, Пронизывающий сосуд очень важен потому, что прямо связан со спинным мозгом и поднимается к головному мозгу. Главной целью цигун Промывания костного мозга является снабжение спинного и головного мозга энергией *ци*, для питания мозга и духа (*шэнь*).

Наконец, третью причину можно понять в ходе практики цигун. Существует три общих пути тренинга: Путь Огня, Путь Ветра и Путь Воды. Практикуя Путь Огня, упор делают на *Ян-ци*, циркулирующую в Управляющем сосуде и укрепляющую мышцы и органы. В практике цигун Путь Огня является главной методикой «канона изменения мышц и сухожилий» (*ицзинь-цзин*). Однако Путь Огня может вызвать избыток Ян в теле и, следовательно, ускорить процессы старения. Для уравнивания Огня практикуют также цигун Промывания костного мозга. Для этого используется Путь Воды, в котором *ци* отделяется от направления Пути Огня в точке *Хуэйинь*, входит в позвоночник и поднимается к голове. Путь Воды учит тому, как использовать *Изначальную ци* для успокоения и охлаждения тела и затем для использования этой *ци* в питании ума и духа. Методика регулирования циркуляции *ци* Огня и Воды называется *Кань-Ли*, что означает *Вода-Огонь*. Итак, Пронизывающий сосуд имеет важное значение в практике цигун.

4. Опоясывающий сосуд (дай-май) (рис. 2-28)

А. Направление

Направление № 1

1. Ниже подреберья на уровне второго поясничного позвонка — 2. Проходит вниз и опоясывает тело на уровне поясницы.

***Этот сосуд проходит через точки *Даймай* (GB-26), *Ушу* (GB-27), *Вэйдао* (GB-28).

Б. Теория

Главная функция Опоясывающего сосуда — регулирование уровня *ци* в желчном пузыре. Он также отвечает за горизонтальный баланс *ци*. При нарушении этого баланса вы не будете уравновешены ни физически, ни умственно.

С точки зрения цигун, Опоясывающий сосуд также ответствен за силу поясницы. Когда поток *ци* в этом сосуде плавный и сильный, болей в спине нет. Кроме того, поскольку почки расположены в той же области, этот сосуд также

отвечает за циркуляцию *ци* вокруг почек, поддерживая их нормальное функционирование. Самая важная характеристика этого сосуда — местонахождение *нижнего Даньтяня* в этой области. Для того, чтобы извлечь *Изначальную ци* из почек в *нижний Даньтянь*, нужна здоровая и расслабленная поясничная область. Это означает, что *ци* в области поясницы должна течь плавно. Методы тренировки *Опоясывающего сосуда* очень сложны и будут рассмотрены в одной из наших будущих книг.

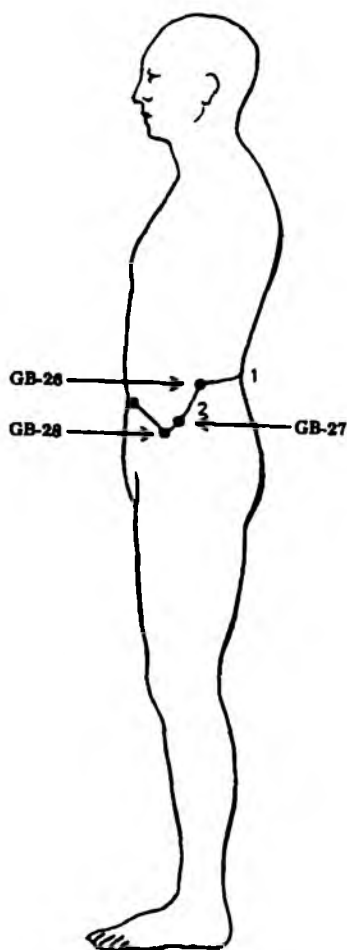


Рис. 2-28. Опоясывающий сосуд (*дай-май*)

5. Ян-пяточный сосуд (янцяо-май) (рис. 2-29)

А. Направление

1. Ниже боковой стороны лодыжки в точке *Шэньмай* (B-62) — 2. Поднимается вдоль боковой стороны ноги — 3. Задняя сторона подреберья — 3. По внутренней стороне плеча — 4. Пересекает шею — 5. Проходит по внутренней стороне рта — 6. По внутренней стороне глазной щели (соединяя Инь-пяточный сосуд и канал желчного пузыря) — 7. Поднимается по лбу — 8. Проходит за ухом к точке *Фэнчи* (GB-20) — 9. Входит в мозг в точке *Фэнфу* (Gv-16).

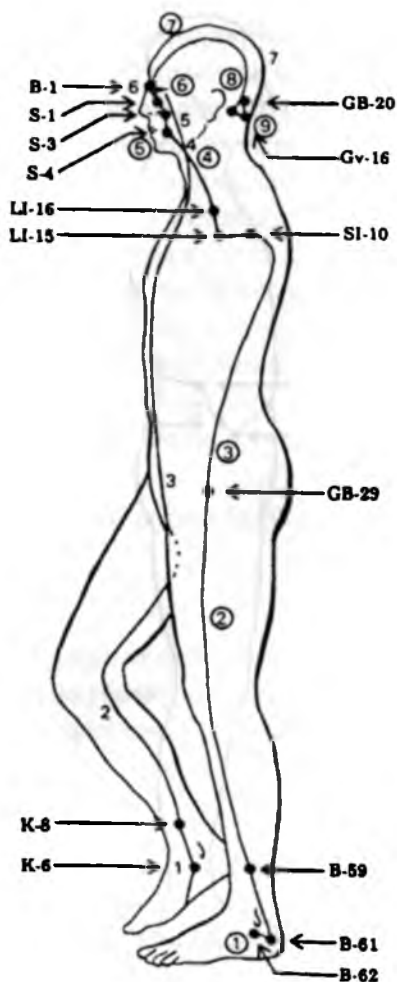


Рис. 2-29. Ян-пяточный сосуд (янцяо-май) и Инь-пяточный сосуд (иньцяо-май)

***Этот сосуд проходит через точки *Шэньмай* (В-62), *Пушэнь* (В-62), *Фуян* (В-59), *Цзинмин* (В-1), *Фэнчи* (GB-20), *Наошу* (SI-10), *Цзюйгу* (LI-16), *Цзяньюй* (LI-15), *Дицан* (S-4), *Цзюйляо* (S-3), *Чэнци* (S-1) и *Фэнфу* (GV-16).

Б. Теория

Описанные выше сосуды (Управляющий, Зачатия, Пронизывающий и Опоясывающий) расположены в туловище, а Ян-пяточный сосуд и три последующих сосуда находятся в туловище и ногах (добавим, что эти четыре сосуда являются парными). На протяжении миллионов лет ноги человека выполняли работу, требующую значительно больших усилий, чем руки. Я считаю, что именно поэтому в процессе эволюции в ногах образовались эти каналы, регулирующие и обеспечивающие энергией *ци* другие сосуды. Если это так, то со временем, если человек все меньше и меньше будет использовать нижние конечности, через несколько миллионов лет эти сосуды постепенно исчезнут.

Вы можете видеть, что Ян-пяточный сосуд пересекает другие Ян-каналы, такие, как канал желчного пузыря, канал мочевого пузыря, каналы тонкого и толстого кишечника, и регулирует в них уровень *ци*. Ян-пяточный сосуд пересекается также с Управляющим сосудом. Энергия, находящаяся в этом сосуде, поступает преимущественно из ног, в которых во время работы *цзин* пищи и жира преобразуется в *ци*. Эта энергия затем поднимается вверх, чтобы наполнить Ян-каналы. В практике цигун принято считать, что, поскольку этот сосуд соединен с мозгом, обычные упражнения для ног могут помочь при лечении головной боли. Так как головная боль вызывается избытком *ци* в голове, то упражнения для ног вызовут приток крови к мышцам нижних конечностей и, таким образом, снизят давление в голове.

Тренировкой этого сосуда занимается *вайдань-цигун*. Этот вид цигун практикует энергию Ян и специализируется на тренировке Ян-каналов, в то время как *нэйдань-цигун* занимается практикой Инь и главное внимание уделяет Инь-каналам.

6. Инь-пяточный сосуд (иньцяо-май) (рис. 2-29)

А. Направление

1. От точки *Чжаохай* (К-6), расположенной в нижней части лодыжки —
2. Поднимается вверх по внутренней части ноги —
3. Поднимается через промежность и грудную клетку к надключичной ямке —
4. Идет вверх по горлу и выходит к точке *Жэньин* (S-9) —
5. Проходит по внутренней стороне щеки —
6. К внутренней стороне глазной щели (места пересечения канала мочевого пузыря и Ян-пяточного сосуда) —
7. Проходит через голову в мозг.

***Этот сосуд проходит через точки *Чжаохай* (К-6), *Цзяосинь* (К-9), *Цзинмин* (В-1).

Б. Теория

Инь-пяточный сосуд связан с двумя точками канала почек. Таким образом, *цзин* почек, которая превращается в *ци*, является главным источником *ци* для этого сосуда. В системе цигун считают, что другим важным источником энергии является *цзин* «наружных почек» — яичек. Цигун Промывания костного мозга способствует увеличению выработки гормонов и превращению *цзин* в *ци*. Одновременно вы научитесь тому, как проводить энергию *ци* по этому сосуду вверх к голове, чтобы питать мозг и дух (*шэнь*). Благодаря такому «вскармливанию» можно достичь состояния *буддовости*, или просветления. С точки зрения здоровья и долголетия, высокоразвитый дух способен сам эффективно направлять *ци* по всему телу и поддерживать его здоровье.

7. Ян-связывающий сосуд (яньвэй-май) (рис. 2-30)

А. Направление

1. От точки *Цзиньмэнь* (B-63) на пятке — 2. Поднимается вдоль боковой стороны ноги — 3. Нижняя часть живота — 4. Подходит к промежности — 5. Проходит по задней стороне подкрыльцовой складки к плечу — 6. Поднимается к шее и проходит через заднюю сторону уха — 7. Поднимается ко лбу — 8. Огибает верхнюю часть головы — 9. Подходит к точке *Фэнфу* (Gv-16).

***Этот сосуд проходит через точки *Цзиньмэнь* (B-63), *Янцзяо* (GB-35), *Цзяньцзин* (GB-21), *Фэнчи* (GB-20), *Наокун* (GB-19), *Чэнлин* (GB-18), *Чжэнтин* (GB-17), *Мучуан* (GB-16), *Линьци-головы* (GB-15), *Янбай* (GB-14), *Бэньшиэнь* (GB-13), *Тяньляо* (TB-15), *Наошу* (SI-10), *Ямэнь* (Gv-15), *Фэнфу* (Gv-16), *Тоувэй* (S-8).

Б. Теория

Ян-связывающий сосуд главным образом регулирует уровень *ци* в Ян-каналах мочевого пузыря, желчного пузыря, Тройного Обогревателя, тонкого кишечника и желудка. Он также пересекает Управляющий сосуд в точках *Ямэнь* (Gv-15) и *Фэнфу* (Gv-16). Ян-связывающему сосуду и Ян-пяточному сосуду в практике цигун не уделяется большого внимания. Исключением является «Железная рубашка» — тренинг, в котором акцент делается как на тренировке этих сосудов, так и на тренировке Управляющего сосуда.

8. Инь-связывающий сосуд (иньвэй-май) (рис. 2-30)

А. Направление

1. От нижней части ноги в точке *Чжубинь* (K-9) — 2. Поднимается вдоль внутренней стороны ноги — 3. Входит в нижнюю часть живота — 4. Подни-

мается через грудь — 5. Проходит по горлу (пересекает точки Тяньту (Co-22) и Ляньцюань (Co-23)).

***Этот сосуд проходит через точки Чжубинь (К-9), Чунмэнь (Sp-12), Фушэ (Sp-13), Дахэнь (Sp-15), Фуай (Sp-16), Цимэнь (Li-14), Тяньту (Co-22), Ляньцюань (Co-23).

Б. Теория

Инь-связывающий сосуд (иньвэй-май) связан с Инь-каналами почек, селезенки и печени. Он также сообщается с сосудом Зачатия в двух точках. В практике цигун Инь-связывающему сосуду не уделяется большого внимания.

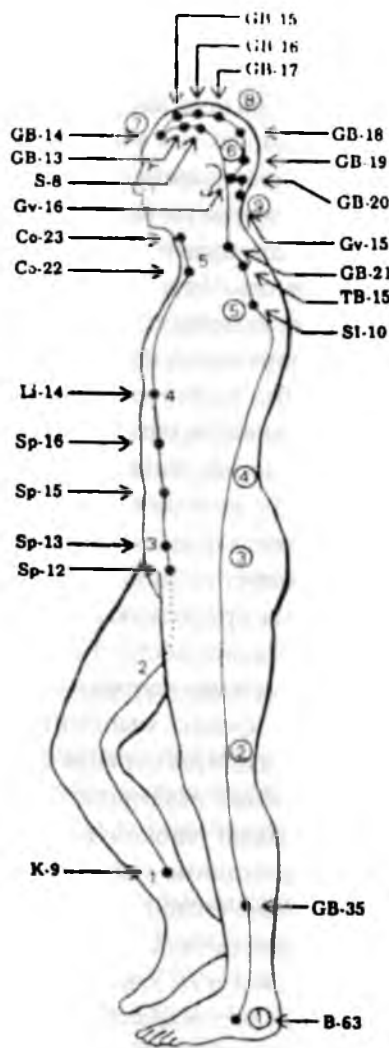


Рис. 2-30. Ян-связывающий сосуд (янвэй-май) и Инь-связывающий сосуд (иньвэй-май)

2-4. Понимание ментального тела

Давайте рассмотрим третью составную часть человеческого тела — ментальное, или духовное тело. Это, впрочем, не совсем одно и то же. Даже с помощью современной науки очень сложно дать определение этим двум аспектам нашей природы. Поэтому мы должны обратиться к опыту прошлого. В Китае считают, что наша ментальная часть включает в себя те физические аспекты и аспекты *ци*, которые связаны с процессом мышления. Физические аспекты — это нервная система и мозг, которым необходима *ци* для существования и функционирования. Если мозг и нервная система получают достаточное количество *ци* и здоровы, ум будет ясным и мудрым. В том случае, если снабжение *ци* недостаточно, работа мозга и нервной системы нарушается и могут возникнуть проблемы на ментальном уровне. Естественно, если снабжение *ци* прекращается вообще, эти физические системы умирают. Таким образом, чтобы поддерживать деятельность ума в нормальном состоянии, китайский цигун особое внимание уделяет умению направлять *ци* к мозгу, чтобы питать его, а также поддерживать нервную систему в целом.

Только когда ментальный аспект вашего существа здоров, вы можете начинать «строить» вашу духовную часть. Понять и дать определение этой духовной части очень сложно. Многие религии пытались найти ответ на этот вопрос. Согласно учениям восточных религий, когда дух достигает очень высокого уровня развития, человек способен выйти из круга реинкарнаций и достичь вечной жизни. В западных религиях есть похожие верования.

Ментальная часть нашего существа может рассматриваться как низший уровень нашего духа, который еще не получил должного развития. Согласно китайским традиционным учениям, когда этот низший уровень духа воспитывается и развивается, *ци* тела сможет соединяться и общаться с *ци* природы. Это позволит лучше воспринимать природную *ци*, понять, как избежать реинкарнаций и достичь духовной независимости. Такой уровень развития называется «просветлением» в даосизме и состоянием «буддовости» в буддизме.

Наша ментальная часть — это процесс мышления, который может проявляться внешне. В этом процессе участвует нервная система и *ци*. Это означает, что ум, *ци* и физическое тело нельзя разделить. Для того чтобы расслабить физическое тело, сначала необходимо успокоить тело *ци* через нервную систему. Чтобы успокоить тело *ци*, необходимо успокоить ум.

Так как ум, *ци* и физическое тело тесно взаимосвязаны, регулирование ума является важной частью практики цигун. В китайской медицине и цигун есть два слова для обозначения ума: *Синь* и *И*. Ум, связанный с эмоциями, называется *Синь*. *Синь* по-китайски означает «сердце». Если что-то затрагивает ваше сердце и выводит ум из равновесия, то это называют *Синь*. Например, если вы расстроены из-за того, что кто-то плохо сказал о вас, то мысли и плохое

состояние при этом относится к *Синь*. Если вы практикуете цигун и, когда приходит время занятий, испытываете лень и решаете не заниматься, то процесс мышления, который приводит к таким мыслям, относится к *Синь*. Таким образом, *Синь* можно назвать «эмоциональным умом».

Когда мысли появляются в результате мудрого и чистого размышления, такой ум называют *И*, «намерением» или «умом мудрости». Постигнув, что такое ум мудрости, вы достигнете совершенства.

К сожалению, эмоциональный ум обычно доминирует над умом мудрости. Реакция людей на события обычно связана с их эмоциональным состоянием, а не со спокойным и рассудительным отношением. Одной из главных целей китайского цигун является развитие ума мудрости до такого состояния, чтобы он управлял эмоциональным умом. Достигнув этого состояния, вы не будете испытывать эмоциональных волнений, ум будет спокойным. Эмоциональный ум относится к *Ян*, а ум мудрости — к *Инь*. Цель практики — уравновесить *Инь* и *Ян*.

Ментальное тело состоит из этих двух умов. Когда один из них слишком силен и вынуждает вас к действиям, которые выводят из нейтрального уравновешенного состояния, ментальное равновесие нарушается. Это также может привести к нарушениям в физическом теле. Согласно китайскому религиозному цигун, когда *иньский* ум и *янский* ум сбалансированы, человеческий дух может достичь сверхъестественного уровня, состояния просветленности, или буддовости.

Во время общего массажа, чтобы расслабить физическое тело, вначале нужно освободить ум от эмоционального беспокойства. То есть в первую очередь следует сделать массаж ментального тела, чтобы ум успокоился и расслабился. Расслабив ум пациента, вы сможете расслабить его физическое тело. Лишь когда физическое тело расслаблено, *ци* течет в нем легко и свободно. Это — ключ к успешному массажу.

2-5. «Ворота» и «соединения» в человеческом теле

В этом разделе мы рассмотрим два термина, которые часто используются в цигун. Первый термин — *мэнь*, который обычно переводится как «ворота» или «дверь». Второй термин — *цзе*, который переводится как «соединение», «узел», «сочленение».

Ворота — это места, через которые входит и выходит *ци*. Их также называют воротами *ци*. В китайской медицине эти ворота называют *ци-сюэ* («полости *ци*»), или просто *сюэ* («полости»). Согласно учению китайской медицины и цигун, многие из этих ворот *ци* чрезвычайно важны для поддержания здоровья, лечения и практики цигун. Их называют *цяо мэнь* (ключевые, или главные ворота), чтобы отличить их от других ворот. В цигун-массаже уделя-

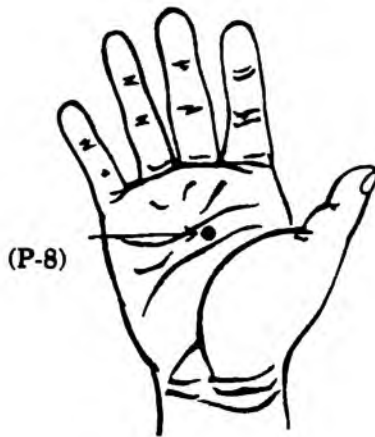


Рис. 2-31. Точка Лаогун (P-8)

ется внимание большинству из этих ворот. Поскольку блокирование этих ворот нарушает поток *ци*, воздействие на них улучшает циркуляцию *ци*.

Многие из этих ключевых ворот часто имеют несколько названий, которые используются различными специалистами: врачами, адептами боевых искусств, цигунистами и приверженцами китайских религий. Например, в медицине «полость» между большим и указательным пальцами называется *Хэгу*, а в боевых искусствах — *Хукоу*. В медицине точка на макушке называется *Байхуэй*, в боевых искусствах — *Тяньлинтай*, а в даосском цигун — *Ниваньгун*. Поэтому не теряйтесь, услышав различные названия одной и той же точки.

Есть два типа ворот. Один из них называют «внешними воротами *ци*» — через них *ци* входит в тело и выходит из него. Эти ворота вы можете использовать для того, чтобы отрегулировать энергетический уровень тела. Например, при возбуждении или слишком нервном состоянии сердце обладает избыточным Огнем, который может «сжечь» сердце. Избыточный жар в сердце может быть перемещен в перикард, а затем через каналы *ци* к центрам ладоней, откуда он излучается во внешнюю среду через точки *Лаогун* (рис. 2-31). При этом в ладонях чувствуется тепло и они становятся влажными.

Обмен тела *ци* с окружающей средой происходит не только через акупунктурные точки. Существуют другие ворота, например нос и анус.

Второй тип ворот *ци* — внутренние ворота, которые обеспечивают обмен *ци* между различными частями тела. Одни ворота являются акупунктурными точками, а другие — нет. Например, шея тоже является воротами, через которые происходит обмен *ци* между головой и телом. Суставы рук и ног также считаются внутренними воротами.

Еще один термин, который вы должны знать, — это *цзе*, который переводится как «соединение». Обычно это понятие относится к физическим сочле-

нениям и узлам, то есть местам, где большие нервы и сосуды разветвляются на малые. Напряжение в этих местах может привести к нарушению нормальной циркуляции *ци*. Такие места тоже являются воротами, и это не удивительно, поскольку *ци* контролирует нервную систему.

В этом разделе мы сначала рассмотрим ворота, находящиеся на поверхности тела, а затем обсудим те, которые расположены внутри тела. Здесь мы рассмотрим только наиболее важные ворота, а другие будут обсуждены в разделе, посвященном общему массажу (вторая часть книги).

Ворота на поверхности тела

1. Глаза, рот, уши и нос

Эти четыре органа являются наиболее важными воротами, которые позволяют нам общаться с внешним миром. Когда мы смотрим на предмет, то получаем от него энергию (*ци*), которая поступает в мозг для распознавания. Считается, что глаза лишь получают *ци*, однако многие мастера цигун утверждают, что глаза могут также и излучать *ци*.

Через рот мы принимаем пищу. Согласно китайской медицине и цигун, пища является *Постнатальной** сущностью-цзин. Она превращается в *ци*, которая питает тело. Таким образом, главная функция ротовой полости — получать эту *цзин*. Однако во время болезни через рот из тела могут выходить избыточный жар или шлаки. Например, когда вы простужены, с кашлем выходит жар. Издавая звуки, мы также высвобождаем *ци* из тела. Определенные звуки могут выводить избыточное количество *ци* из соответствующих органов. К примеру, когда вы счастливы, в сердце появляется избыток *ци* — жар, или Огонь. Смеясь, вы издаете звук «ха», который высвобождает жар. Рот играет важную роль в практике цигун, где уделяется большое значение правильному произношению звуков, которые можно использовать для гармонизации *ци* во внутренних органах.

Через уши поступает энергия звуков, а мозг затем дифференцирует эти звуки по длинам волн. Считается, что уши не излучают энергию.

Через нос воздух поступает в тело и выходит из него. Во время вдоха в организм поступает кислород, еще одна форма *Постнатальной цзин*, которая превращается в *ци*. Через нос также выделяется углекислый газ, который не нужен организму. Когда в организм поступает кислород, начинаются химические реакции. Конечным продуктом этих реакций является углекислый газ, с помощью которого из организма выводятся отработанные вещества во время выдоха.

* То есть приобретаемой после рождения.

2. Анус и уретра

Анус и уретра являются воротами, через которые из тела выводятся отработанные вещества, а также избыток *ци*. Если выведение шлаков нарушается, в теле будет избыток или недостаток *ци*. Например, при поносе в теле наблюдается дефицит *ци*, а при запоре — избыток *ци*, когда внутри накапливается жар. Поэтому как западные, так и восточные врачи следят за стулом пациентов. То же относится и к мочеиспусканию.

3. Поры

В коже человека есть миллионы пор, через которые из тела высвобождается, возможно, наибольшее количество *ци*. При повышении температуры тела избыток тепла выходит через поры. Летом, когда количество *ци* во внутренних органах и окружающем воздухе достаточно, поры полностью открыты, чтобы тело избавлялось от избыточного жара. Зимой *ци* в окружающей среде недостаточно. Чтобы сохранить и защитить внутреннюю *ци*, большинство пор закрыто. Таким образом поры регулируют *ци* тела.

Важной частью практики китайского цигун является практика дыхания кожей, в результате которой *ци* подходит ко всем порам, способствуя их нормальной работе. Естественно, что работа пор контролируется нервными рецепторами, расположенными в коже. Нервная система функционирует нормально, если она постоянно получает достаточное количество *ци*. Считается, что наиболее эффективный способ уберечься от простуды — это практика «кожного дыхания». Эта техника подробно описана в нашей книге *«Корни китайского цигун»* (русский перевод: «София», 1997).

Другой практикой, при которой *ци* запасается в костном мозге, а не выделяется в окружающую среду, является цигун «Промывание Костного и Головного Мозга». Обычно с возрастом снабжение *ци* головного мозга, а также костного мозга, в котором образуются клетки крови, снижается. Костный и головной мозг будут функционировать значительно дольше и эффективней, если к ним будет поступать достаточное количество *ци*. Для этого можно использовать избыток *ци*, который обычно не используется и выделяется в окружающую среду. С возрастом сохранение *ци* приобретает особое значение. В этом — ключ к долголетию. Если вы хотите больше узнать об этой практике, прочитайте книгу *«Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»* (русский перевод: «София», 1997).

4. Кончики пальцев рук и ног

Согласно китайской медицине, на кончиках пальцев рук и ног открывается по шесть главных каналов. Считается, что, поскольку пальцы постоянно участвуют в работе, поток *ци* в них должен быть непрерывным и плавным, чтобы поддерживать их чувствительность. Это главная причина наличия ворот в

кончиках пальцев. Когда вы пальцами делаете массаж другому человеку, происходит эффективный обмен *ци*.

5. Точки

Недавно западные ученые обнаружили, что китайские акупунктурные точки представляют собой крошечные участки с более высокой электрической проводимостью по сравнению с окружающей кожей (*1).

Такая повышенная проводимость создает «туннель» от поверхности к главным каналам *ци*, расположенным под кожей или мышцами (рис. 2-32).

Через точки на поверхности кожи из главных каналов *ци* выделяется избыток *ци* в атмосферу. Все эти точки можно использовать в цигун-массаже для того, чтобы избавиться от избытка *ци*.

Пальцами можно промассировать 108 из более чем 700 акупунктурных точек. В акупрессуре и массаже *дяньсюэ* используют надавливание и растирание точек, чтобы отрегулировать поток *ци* в каналах. Некоторые техники *дяньсюэ* хорошо известны и часто применяются в общем массаже.

Одни точки (ворота) больше других, и это облегчает прохождение *ци* через них. Они играют важную роль в цигун-массаже. Это *Байхуэй*, *Наогу*, *Иньтан*, *Минмэнь*, *Лаогун* и *Юнцюань*. Наиболее важными из них являются точки *Лао-*

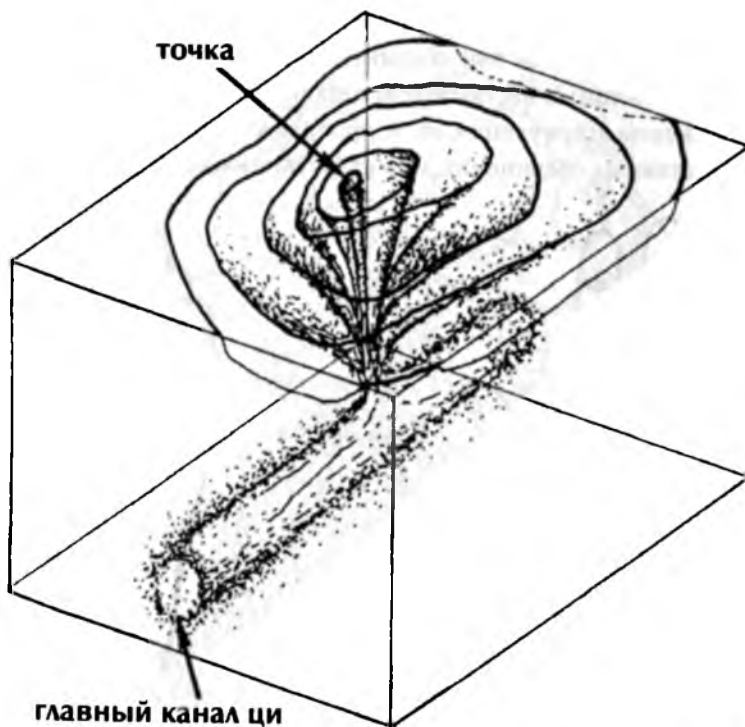


Рис. 2-32. Карта электрической проводимости кожи в акупунктурной точке

гун, которые расположены в центре ладоней, и точки Юнцюань, расположенные на ступнях (рис. 2-33 и 2-34).

Ворота, или соединения, внутри тела

1. Соединения суставов

Суставы являются соединениями или проходами, через которые происходит обмен *ци* и крови одной части тела с другой. Если циркуляция *ци* и крови в суставе заблокирована, одна часть тела не сможет нормально функционировать из-за недостатка питания.

В цигун-массаже суставы делятся на три группы. В первую группу входят центральные суставы, т. е. суставы позвоночника. Через них происходит обмен *ци* и первыми импульсами между головным мозгом и всеми частями тела. Так как через эти суставы проходят нервные импульсы, связанные с деятельностью мозга и органов чувств, они считаются самыми важными в цигун-массаже.

Ко второй группе относятся суставы, соединяющие шесть главных частей тела. К этим частям тела относятся голова, две руки, две ноги и туловище. Это следующие суставы: шейный, соединяющий голову с туловищем, плечевые и тазобедренные. К третьей группе относятся остальные суставы тела, например локтевые, челюстные, суставы запястий и пальцев, коленные и голеностопные суставы и другие. Через все эти соединения происходит обмен *ци* и крови между соответствующими частями тела независимо от степени их важности.

При напряжении циркуляция *ци* и крови в суставах может нарушиться. Блокировка суставных соединений может быть также вызвана травмами, вос-



Рис. 2-33. Точка Лаогун



Рис. 2-34. Точка Юнцюань

палением суставов, возрастными изменениями и др. Если вам удалось снять напряжение в суставах, значит, вы уже на одну треть достигли цели массажа.

2. Соединения артерий и нервов

В теле есть много соединений артерий и нервов, особенно в местах разветвлений больших артерий или нервов. Например, под ухом сонная артерия и черепные нервы разветвляются, поднимаясь вверх (рис. 2-35).

Если это место разветвления будет заблокировано, то мозг не получит достаточное количество кислорода и его клетки истощатся или погибнут. Чтобы не допустить этого, вы должны уметь делать массаж этой области. Одни соединения находятся вокруг суставов, а другие вообще не связаны с суставами (например, соединения в области висков).

3. Ворота к главным нервам

Мы уже говорили, что в цигун нельзя разделять нервную систему, уи и ци. Поскольку нервы являются связующим звеном между уи (головным мозгом) и ци, большое внимание в цигун-массаже уделяется массажу нервов.

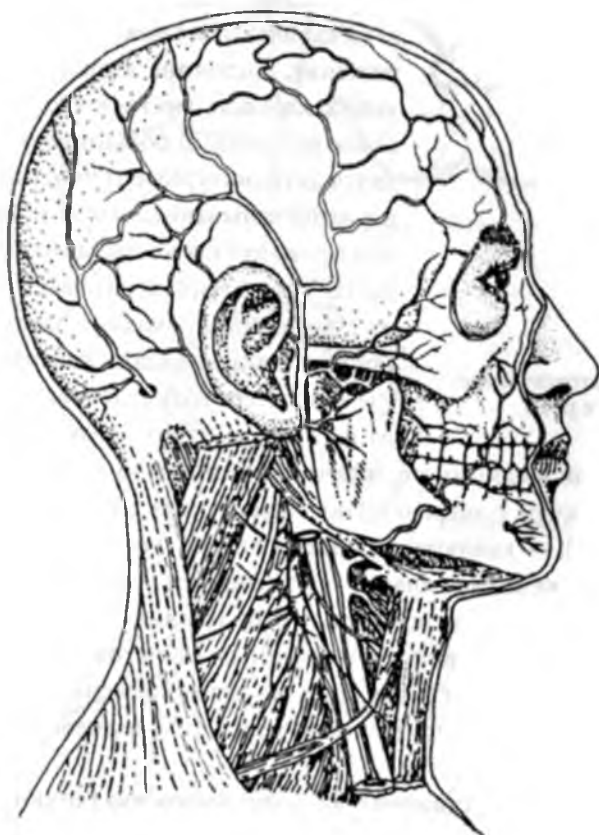


Рис. 2-35. Анатомическое строение головы



Рис. 2-36. Анатомическое строение руки

Кроме массажа нервных окончаний (например, в коже), в общем массаже существуют приемы массажа крупных нервов. В теле человека есть много мест, где можно применить эти приемы. Эти места (ворота, точки) обычно находятся на иньской стороне суставов, например, на внутренней стороне локтевого сустава (рис. 2-36), в подколенной ямке, подмышечной впадине.

Поскольку эти ворота соединяются с центральной нервной системой, важно правильно применять нужные техники и точно рассчитывать прилагаемые усилия. Чрезмерная стимуляция может не только повысить напряжение, но и увеличить застой *ци* и крови.

4. Соединения *ци*

В человеческом теле есть двенадцать главных (первичных) каналов *ци*. На циркуляцию *ци* в этих каналах оказывают влияние мышление, напряжение, состояние здоровья, пища и воздух. В теле также есть места, в которых застой *ци* наиболее вероятен. В большинстве таких мест находятся акупунктурные точки, поэтому врачи делают иглоукалывание, чтобы избавиться от застоя или проводят также массаж соответствующей области. Такой массаж называется *дяньсюэ*.

Изучая цигун-массаж, вам следует знать расположение двенадцати главных каналов, места, где чаще всего возникает застой, и как избавиться от него, воздействуя на соответствующие точки.

В китайской медицине и цигун считается, что соединения — места, где каналы или сосуды с энергией Инь соединяются с каналами или сосудами Ян (или наоборот), — являются крайне важными для здоровья человека. Полагают, что если *ци* не может плавно перемещаться через эти соединения, поддерживая баланс Ян и Инь, возникают заболевания. Обычно такие переходы и происходят в соответствии с естественным отсчетом времени — например, в зависимости от времени суток, лунной фазы, времени года. Так, *ци* циркулирует интенсивней в передней части тела (Инь) в дневное время, а по спине (Ян) — в ночное время.

В общем цигун-массаже выделяют две «полости» (точки), которые являются наиболее важными для обмена Инь и Ян. Первая точка — *Хуэйинь*, которая

расположена в промежности между гениталиями и анусом (рис. 2-37). В точке Хуэйинь янский Управляющий сосуд встречается с иньским Сосудом Зачатия.

Вторая точка — Жэньчжун, которая расположена под носом (рис. 2-38). Хотя обмен Инь и Ян происходит не точно в этом месте (фактически он

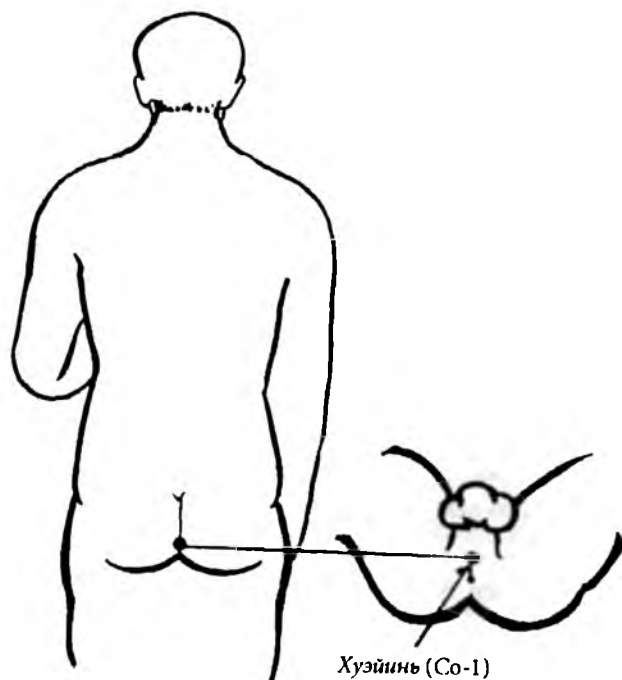


Рис. 2-37. Точка Хуэйинь (Со-1)

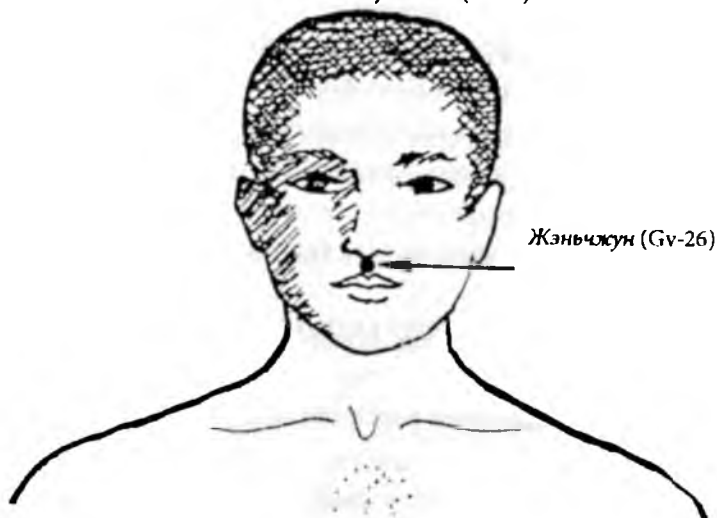


Рис. 2-38. Точка Жэньчжун (Gv-26)

происходит в области верхнего нёба), массаж данной точки улучшает этот обмен.

Кроме регулирования перехода *ци* из одного канала в другой, эти две точки используются также для поднятия жизненного духа*, например при потере сознания.

2-6. Важные моменты цигун-массажа

Какой бы вид цигун-массажа вы ни практиковали, следует помнить о следующих важных моментах:

1. В комнате должно быть тепло, чтобы пациент чувствовал себя комфортно. Во время массажа человек частично или полностью раздевается, поэтому, если воздух будет слишком прохладным, он не сможет полностью расслабиться и даже может простудиться. Такая атмосфера, конечно, не будет способствовать полному взаимопониманию и сотрудничеству между массажистом и пациентом.
2. Необходимо использовать специальный стол для массажа, который удобен как для пациента, так и для вас. Если стол будет слишком высоким или низким, то вам будет неудобно работать и вы не сможете сосредоточиться.
3. Пациент должен быть в удобной, свободной одежде. Пациент должен лежать на простыне или покрывале, сделанных из естественного материала. Если пациент будет лежать на синтетической простыне, на ней будет накапливаться большое количество *ци* (статических зарядов), которые повлияют на результат процедур.
4. Необходимо, чтобы в комнате спокойно циркулировал воздух. Спертый воздух будет вызывать дискомфорт как у пациента, так и у вас.
5. Не проводите массаж, если человек только что поел или очень голоден, так как это может вызвать неприятные ощущения, особенно при массаже желудка.
6. На пациента не должен падать прямой свет, который может вызвать дискомфорт.
7. В комнате должно быть как можно тише. Во время массажа шум всегда оказывает раздражающее действие, хотя иногда спокойная музыка может позволить пациенту расслабиться.
8. Тело пациента должно быть чистым. Ваши руки тоже должны быть чистыми и теплыми. Некоторые массажисты делают массаж через шелковую ткань, чтобы избежать непосредственного контакта с кожей. Од-

* Кит. *шэнь*.

нако это ограничивает чувствительность и обмен *ци* между врачом и массажистом.

9. Перед началом массажа всегда задавайте себе следующие вопросы: Какова цель массажа? Что нужно пациенту? Это массаж для расслабления и удовольствия или для лечения болезни? Уверен ли я в том, что у меня есть достаточно опыта для проведения этого массажа? Помните о том, что понимание самого себя и пациента является ключом к успешному лечению.
10. Всегда стремитесь понять тело пациента. Для разных пациентов необходимо применять разные уровни силы, что также зависит от поставленных целей. Меняйте техники в зависимости от того, с каким пациентом работаете. Чем лучше вы поймете тело пациента, тем эффективней сможете бороться с болезнью.
11. Всегда внимательно относитесь к диагностике. Определяйте степень серьезности проблемы. Например, если при повреждении кости есть трещина, не нужно сильно массировать эту область, так как при этом нарушится процесс заживления кости. Неправильное лечение только усугубит проблему.
12. Во время массажа старайтесь не причинять боли пациенту, так как это вызовет напряжение тела.
13. Используя для лечения травы, не прикладывайте их к ранам или порезам кожи, так как это может вызвать заражение.
14. Ваши ногти обязательно должны быть короткими. Длинные ногти ограничивают действия рук, а также могут раздражать пациента.
15. Если вы собираетесь массировать область тела, которую пациент стесняется обнажать, важно достичь соответствующего взаимопонимания.
16. Перед использованием масла для массажа необходимо спросить у пациента разрешения, так как некоторые люди не любят этого.
17. Всегда объясняйте пациенту, что вы собираетесь делать. Это позволит ему подготовить себя и увеличит его доверие к вам.

Литература:

(*1). «The Body Electric» by Robert O. Becker, M. D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.

Глава 3

ТЕХНИКИ МАССАЖА

3-1. Введение

Прежде чем перейти к особенностям практики разных видов массажа, мы хотели бы рассказать о наиболее общих техниках. Правильное их использование поможет вам эффективно лечить заболевания, тогда как неправильная техника может даже ухудшить положение. Говоря в общем, сложно определить, какую технику следует применять для лечения конкретной болезни, так как то, что помогает одному человеку, может быть неэффективно для другого. Более того, даже одна и та же техника, используемая для лечения одного человека, может иметь разный эффект в зависимости от приложенной силы. Один пациент может быть крайне чувствителен к воздействиям на определенную область, в то время как другой не чувствует в этом месте ничего, кроме ваших прикосновений. Опыт — это самый великий учитель. Чем большему числу людей вы сделаете массаж, тем легче вам будет определять, что нужно делать в каждом конкретном случае.

В этой главе мы опишем много техник. Однако на протяжении многих лет их было создано так много, что изложить их в одной книге просто невозможно. Кроме того, некоторые из них применяются в особых случаях. Поэтому эта глава является лишь кратким руководством по массажу.

В следующем разделе мы рассмотрим части тела, с помощью которых делают массаж, а в разделе 3-3 поговорим непосредственно о техниках.

3-2. Способы массажа

Каждый знает, что массаж обычно делают кистями рук. Но можно использовать и другие части тела, например локоть, предплечье, колено.

1. Кончики пальцев рук

Кончики пальцев имеют небольшую площадь поверхности, поэтому сила их действия направлена на достаточно большую глубину. В связи с этим кон-

чки пальцев применяются при лечении глубоких внутренних повреждений или для улучшения циркуляции *ци* в главных каналах.

Если поврежденная область небольшая или находится в глубоких слоях тела, массаж *туйна* делают путем растирания соответствующего участка тела кончиками одного или нескольких пальцев. Такие участки находятся, например, на запястье, наружной стороне кисти или на ладони у основания пальцев (рис. 3-1). Кончики одного или нескольких пальцев используются также для надавливания и выполнения выталкивающих движений вдоль каналов *ци* (рис. 3-2). Обычно это большой и указательный пальцы, иногда — средний палец.

В массаже *дяньсюэ* также используются кончики пальцев для надавливания, обычно сопровождаемого вибрирующими движениями. Для этого нажмите кончиком пальца на нужную точку или «полость», а затем сконцентрируйтесь, чтобы ваша энергия достигла главных каналов, увеличивая или уменьшая *ци*. Обычно в массаже *дяньсюэ* используются кончики большого пальца (рис. 3-3)



Рис. 3-1



Рис. 3-2



Рис. 3-3



Рис. 3-4

или указательного пальца (рис. 3-4). Иногда этот массаж делают кончиком среднего пальца (рис. 3-5). Ци в главном канале среднего пальца самая сильная, так как этот канал связан с перикардом, который, в свою очередь, тесно связан с сердцем.

Кроме этого, поскольку кончики пальцев являются воротами ци, они часто используются в ци-массаже для регулирования циркуляции ци в каналах. Для этого кисть складывается в форме «секретного меча» (рис. 3-6). Иногда используется только средний палец (рис. 3-7). При ци-массаже кончики пальцев слегка касаются кожи или вообще к ней не прикасаются.

При расслабляющем или общем массаже кончики пальцев используются для ударов и активирования кожи (рис. 3-8), что способствует расслаблению пациента и приводит к притоку застоявшейся ци к поверхности тела.



Рис. 3-5



Рис. 3-6



Рис. 3-7



Рис. 3-8

2. Последняя фаланга пальцев рук

Последние фаланги пальцев рук чаще других частей тела применяются для растирания и надавливания. Площадь поверхности фаланг больше, чем кончиков пальцев, поэтому массаж с их помощью — более нежный и мягкий.

В массаже *туйна* эти фаланги с наибольшей эффективностью используются для разглаживания синяков и, соответственно, удаления застоя *ци* и крови. Это делается с помощью растирающих круговых и прямых движений последней фалангой большого пальца (рис. 3-9). Однако для этого нередко применяются фаланги указательного и среднего пальцев (рис. 3-10), которыми делают надавливание и толкающие движения вдоль каналов *ци* для регулирования циркуляции *ци*.



Рис. 3-9



Рис. 3-10



Рис. 3-11



Рис. 3-12

В массаже *дяньсюэ* для надавливания на «полости» (точки) используют последние фаланги пальцев, особенно часто — фаланги большого пальца (рис. 3-11) и указательного пальца (рис. 3-12). Фаланги воздействуют на большую площадь, чем кончики пальцев, но первый способ предпочтительней, так как он менее болезнен для пациента. Чем более расслабленным будет пациент, тем быстрее будет происходить лечение.

При расслабляющем, или общем массаже на кожу накладывают последние фаланги всех пяти пальцев и выполняют круговые движения для расслабления определенного участка (рис. 3-13). Иногда последние фаланги большого пальца (рис. 3-14) или указательного и среднего пальцев (рис. 3-15) используются для растирания меньшей области, чтобы рассредоточить молочную кислоту, накопившуюся в мышцах и сухожилиях.



Рис. 3-13



Рис. 3-14



Рис. 3-15



Рис. 3-16

3. Последние две фаланги пальцев рук

В *туйна* и расслабляющем массаже последними двумя фалангами пальцев рук хватают мышцы или сухожилия. Это делают обычно всеми пятью пальцами одновременно. В основном они применяются для массажа мышц конечностей, например мышц плеча (рис. 3-16), бедра (рис. 3-17), икроножной мышцы (рис. 3-18). Последние две фаланги также часто используются для массажа больших групп мышц, например мышц, формирующих подмышечную впадину (рис. 3-19), мышц, которые находятся между шеей и плечами (рис. 3-20).

Этот способ массажа обычно используется для рассредоточения застоявшихся *ци* и крови, а также стимулирования определенных областей, чтобы пациент расслабился.



Рис. 3-17



Рис. 3-18



Рис. 3-19



Рис. 3-20

4. Суставы пальцев рук

Суставы пальцев рук часто используют в массаже *туйна* и *дяньсюэ*, и очень редко — в расслабляющем массаже.

В массаже *туйна* обычно используют суставы большого пальца (рис. 3-12) или указательного пальца (рис. 3-22) для надавливания, а затем проталкивания вдоль каналов *ци* для улучшения потока *ци*. При массаже круговыми движениями тех мест, где есть застой *ци* и крови, используют суставы всех четырех пальцев кроме большого (рис. 3-23).

В массаже *дяньсюэ* обычно используют суставы большого пальца (рис. 3-24) или указательного пальца (рис. 3-25) для надавливания на «полости», стимулируя циркуляцию *ци* в главных каналах. Довольно часто вместе с надавливанием применяется вибрирующее движение.



Рис. 3-21



Рис. 3-22



Рис. 3-23



Рис. 3-24

5. Ребро ладони

Ребро ладони используется в *туйна* и расслабляющем массаже. В массаже *туйна* после глубокого стимулирования другими частями тела, например кончиками пальцев, когда застойные *ци* и кровь подходят к поверхности, используется ребро ладони, чтобы еще больше рассредоточить *ци* и кровь. Ребро ладони имеет большую площадь поверхности, поэтому ее используют для массажа больших мышц туловища или суставов, например на бедре, возле колена, на плече и шее. Эти же техники применяются также в расслабляющем массаже для распределения молочной кислоты, накопившейся в мышцах. Ребром ладони делают также круговые растирающие движения (рис. 3-26) и толкающий массаж по прямой линии (рис. 3-27).



Рис. 3-25



Рис. 3-26



Рис. 3-27



● Рис. 3-28

6. Основание ладони

Как и ребро ладони, основание ладони используется для *туйна* и расслабляющего массажа больших участков тела. Массаж основанием ладони сильнее, чем ребром ладони, потому что при этом можно использовать все тело (рис. 3-28). При массаже ребром ладони используется сила плеча.

Техника массажа основанием ладони такая же, как и массажа ребром ладони. Однако при массаже основанием ладони часто пользуются дополнительной техникой — надавливанием без растирания. Это особенно полезно для расслабления позвоночника. Эту технику выполняют путем надавливания на межпозвоночные суставы основанием ладоней обеих рук, наложенных друг на друга (рис. 3-29). Такой массаж непросто сделать ребром ладони.

7. Центр ладони

В центре каждой ладони находятся ворота *ци* — точка *Лаогун* (рис. 3-30), через которую излучается избыточный жар Сердца.

Точка *Лаогун* находится на канале Перикарда. Перикард — это околосердечная сумка, или оболочка вокруг сердца. Когда в сердце накапливается много



Рис. 3-29



Рис. 3-30. Точка Лаогун (P-8)



Рис. 3-31

«огня», то есть когда слишком много Ян, его избыток выводится по каналу Перикарда через центр ладони. У здорового человека избыток *ци* постоянно выделяется через точки *Лаогун*. Это значит, что *ци* в точке *Лаогун* сильнее, чем где-нибудь еще, поэтому она является наилучшей точкой при работе с *ци* пациента.

Центр ладони используется при расслабляющем массаже и *ци*-массаже. При расслабляющем массаже вы только слегка прикасаетесь к коже, проводя *ци* пациента по каналам (рис. 3-31) с помощью *ци* из точки *Лаогун*. Вам лишь нужно нежно растирать кожу, руки должны мягко скользить по ней, расслабляя тело и открывая точки. Рука — это ваш главный инструмент для регулирования эмоций пациента и, следовательно, уравнивания *И* и *ци*. Эффективная работа руками и глубокое расслабление пациента — это 50 процентов успешного лечения.

В *ци*-массаже используйте *ци*, высвобождаемую из точки *Лаогун*, чтобы работать с *ци* пациента (рис. 3-32). Это позволит восстановить нормальную циркуляцию и избавиться от застоя *ци*, вызванного повреждениями или другими причинами



Рис. 3-32



Рис. 3-33



Рис. 3-34

8. Предплечье и локоть

Предплечье и локоть не часто используют в массаже, однако иногда они бывают очень полезны. Предплечье может быть использовано для расслабляющего массажа больших мышц, когда недостаточно силы кисти. Например, предплечьем массируют мышцы туловища на спине (рис. 3-33) или мышцы бедра (рис. 3-34). Иногда предплечье используют в *туйна* для рассредоточения застоявшейся *ци* и крови.

Локоть иногда применяется в массаже *туйна* и *дяньсюэ*, потому что его сила больше. В частности, локоть используется для массажа точек на участках тела, где проходят большие мышцы, — в области таза и бедра (рис. 3-35).



Рис. 3-35



Рис. 3-36



Рис. 3-37



Рис. 3-38

9. Колено и пятка

Колено и пятка часто применяются в китайском и японском массаже женщинами и мужчинами слабой телесной конституции. Колено и пятка в основном используются для массажа спины, таза и бедра (рис. 3-36, 3-37, 3-38). В этих местах находятся особенно толстые и сильные мышцы, поэтому нужно прикладывать больше физических усилий.



Рис. 3-39



Рис. 3-40

3-3. Техники массажа и их применение

В этом разделе мы рассмотрим 50 базовых техник массажа, используемых в китайском цигун-массаже. Естественно, одни из них более эффективны, чем другие. Изучив и освоив эти техники, вы сможете придумывать собственные техники в каждом конкретном случае.

1. Растирание (жоу или мо)

Китайский иероглиф жоу (揉・摩) состоит из двух иероглифов: — «кисть» (才) и 柔 — «мягкий». Таким образом, в технике растирания используется мягкий массаж кистью руки. Это также означает, что кисть, выполняющая массаж, должна быть «мягкой», расслабленной, давление идет от всего тела и направляется сконцентрированным умом. Мо означает почти то же самое, но подразумевает немного больше движения, а также включает небольшое растирание. В общем, жоу — это круговые движения, а мо — это движения по прямой линии, вперед-назад. В реальной практике между ними нет почти никакой разницы.

Растирание является наиболее распространенной техникой, которая применяется в общем массаже, туйна- и массаже дяньсюэ. Хотя теория и основные

движения одинаковы для всех техник, применение их отличается в каждом виде массажа. Например, при повреждениях растирание производится на большом участке тела, чтобы избавиться от кровоподтека и застоя *ци*. Однако при лечении болезней, связанных с дыханием, сила растирания сосредоточена на главных каналах или точках, чтобы уравновесить циркуляцию *ци*. Естественно, что массаж будет выполняться различными частями кисти в зависимости от цели лечения.

Растирание обычно делают круговыми движениями. Для этого используется последняя фаланга большого пальца (рис. 3-39) или последние фаланги указательного и среднего пальцев (рис. 3-40), последние суставы пальцев (рис. 3-41), ребро ладони (рис. 3-42), основание ладони (рис. 3-43), предплечье (рис. 3-44).

Во время растирания не трите слишком сильно саму поверхность кожи. Кисти должны лежать на коже и двигаться вместе с ней, растирая область под



Рис. 3-41



Рис. 3-42



Рис. 3-43



Рис. 3-44

кожей. Это позволяет ликвидировать застой ци и крови в фасциях между кожей и мышцами. Ваша сила направлена под кожу, в частности ее можно направить к мышцам, фасциям между ними или даже к фасциям между мышцами и костями.

Если вы делаете растирание правой кистью по часовой стрелке (от вас), вы направляете ци к пациенту, а он ее поглощает. Если ваша рука движется против часовой стрелки, то вы забираете ци пациента (рис. 3-45).

Растирание используется в первую очередь для того, чтобы расслабить мышцы или больную область тела, а затем усилить циркуляцию ци и крови. Растирание помогает удалить застой ци и крови, улучшая их приток к коже. Кроме того, растирание направляет ци и кровь дальше, в другие участки тела. Растирание является эффективным методом удаления молочной кислоты, которая накапливается в мышцах во время физической работы.

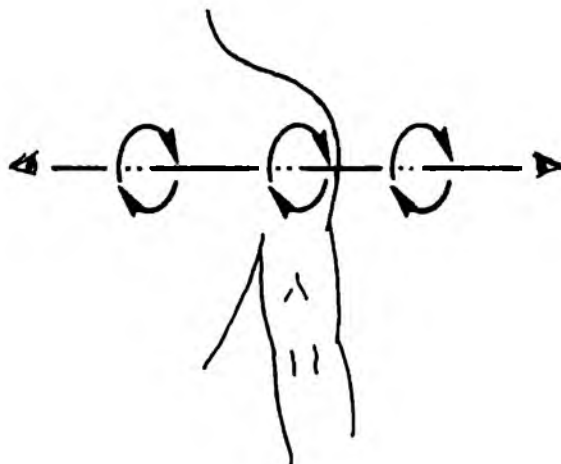


Рис. 3-45. Направления массажа с различных точек зрения



Рис. 3-46



Рис. 3-47

Массаж *туйна* часто применяется при травмах суставов. Вначале используется растирание для усиления потока *ци* в месте кровоподтека, а затем используется прямое растирание (рис. 3-46), чтобы вытолкнуть застоявшиеся *ци* и кровь из сустава. После этого процесс заживления будет идти естественно и быстро.

В массаже *дяньсюэ* амплитуда круговых движений совсем небольшая. Обычно первой фалангой пальцев сильно надавливают на точку, а затем небольшим растирающим круговым движением направляют энергию в точку (рис. 3-47).

2. Надавливание (ань)

Ань — это надавливание. Надавливание обычно используется вместе с другими техниками. Например, в технике растирания надавливание требуется для



Рис. 3-48



Рис. 3-49



Рис. 3-50



Рис. 3-51

того, чтобы отрегулировать глубину массажа. Надавливание производится кончиками пальцев (рис. 3-48), последней фалангой пальцев (рис. 3-49), основанием ладони (рис. 3-50), предплечьем (рис. 3-51) и локтем (рис. 3-52). В массаже *дяньсюэ* обычно используется надавливание кончиками пальцев и последней фалангой пальцев (преимущественно большого и (или) указательного) (рис. 3-53). В *туйна* и общем массаже основание ладони или предплечье обычно используются для надавливания на позвоночник, поперечные мышцы спины и даже почки.

Делая массаж *дяньсюэ*, сначала надавливайте, а затем отпускайте. Повторение таких движений стимулирует область или точку, влияя на циркуляцию в них *ци*.



Рис. 3-52



Рис. 3-53



Рис. 3-54



Рис. 3-55

3. Толкание (туй)

В технике толкания используется надавливание в сочетании с прямыми движениями. Обычно эта техника применяется сразу после кругового растирания. Толкание может выполняться последней фалангой пальцев (преимущественно большого) (рис. 3-54), ребром ладони (рис. 3-55), основанием ладони (рис. 3-56) или предплечьем. Толкание можно сочетать с другими техниками, такими, как растирание (рис. 3-57) или вибрация.

Толкание широко применяется как в общем массаже, так и в массаже *туйна*. В общем массаже толкание используется для выталкивания и удаления молочной кислоты, накопившейся в мышцах. В массаже *туйна* используются прямые толкающие движения для рассасывания кровоподтека и застоя *ци* в поврежденном месте, что ускорит процесс выздоровления. Поэтому нужно избегать концентрирования *ци* на небольшом участке тела, поскольку это препятствует быстрому выздоровлению.



Рис. 3-56



Рис. 3-57



Рис. 3-58



Рис. 3-59

4. Хватание (на)

Технику хватания можно выполнять одной или двумя руками. Хватание делают для стабилизации конечности перед растягиванием, вправлением суставов или соединением сломанных костей (рис. 3-58). Хватание также используется при надавливании точек на конечностях. Например, надавливание на точку производится большим пальцем, а остальные четыре пальца поддерживают руку с противоположной стороны (рис. 3-59). Другая техника заключается в хватании мышцы, растирании или встряхивании ее. Она используется для массажа мышц, окружающих подмышечную впадину, мышц руки, бедра и голени (рис. 3-60).

5. Поглаживание (мо)

Легкие прикосновения к коже пациента расслабляют его и вызывают приятные ощущения. Просто легко перемещайте руки вдоль массируемых мест.



Рис. 3-60



Рис. 3-61



Рис. 3-62



Рис. 3-63

Для более тонких ощущений используйте кончики пальцев (рис. 3-61). Следуйте простому правилу — массируйте сверху вниз, от центра в стороны, к конечностям. Таким образом вы направите *ци* от головы к ногам, а затем в землю, выводя из тела застойную *ци*.

6. Точечное постукивание (дянь да, цяо)

Точечное постукивание — это удары кончиками пальцев по определенным местам или точкам (рис. 3-62). Эта техника активизирует кожу и точки, выводя застоявшуюся *ци* и кровь к поверхности.

7. Вибрирование (чжэнь чжань)

Вибрирование представляет собой быстрое «вздрагивающее» движение. Обычно оно делается в сочетании с другой техникой. Например, делая *дяньсюэ*—



Рис. 3-64



Рис. 3-65



Рис. 3-66



Рис. 3-67

массаж, часто надавливайте пальцем на точку, быстрыми вибрирующими движениями пальца повышая уровень энергии в этой точке (рис. 3-63). При общем массаже и *туйна* можно захватить мышцу или связку и встряхивать, стимулируя ее (рис. 3-64). Можно также основанием ладони надавливать на крупные мышцы, такие, как мышцы бедра или туловища, а затем производить вибрирующие движения, расслабляя их (рис. 3-65).

Вибрирование обычно выполняется одновременно с движением вверх и вниз, чтобы стимулировать кожу и мышцы, увеличивая циркуляцию *ци* и крови (рис. 3-66). Мастера цигун часто используют эту технику, чтобы снабжать тело пациента энергией *ци*.



Рис. 3-68



Рис. 3-69



Рис. 3-70

8. Удерживание (дуань)

Удерживание-дуань обычно применяется для удержания части тела в определенном положении, потому что на разные положения тело отвечает по-разному. К примеру, при работе с подмышечной впадиной вам нужно, чтобы рука пациента была поднята. Хотя мышцы вокруг подмышек будут слегка напряжены, такое положение значительно поможет глубже проникнуть в тело (рис. 3-67). В массаже туйна удерживание используется для стабилизации тела, когда необходимо вправить кости. Удерживая определенную часть тела, вы можете перемещать ее в нужном направлении, чтобы расслабить. Например, при общем массаже вы можете поднять плечо и, двигая им, расслабить плечевой пояс и область лопатки (рис. 3-68).

9. Поднимание (ти)

Поднимание — это перемещение части тела вверх. Например, когда пациент лежит лицом вниз, вы можете приподнять, а затем опустить его поясничную область, чтобы расслабить соответствующие мышцы (рис. 3-69). Можно также приподнять голову пациента, чтобы расслабить мышцы шеи и спины, (рис. 3-70) или, выполняя общий массаж, поднять руки или ноги, чтобы расслабить соответствующие суставы.

При ци-массаже мастер цигун помещает свои ладони на точку и мягко, но уверенно надавливает на нее. Затем, координируя свои движения с дыханием, быстро поднимает ладони (рис. 3-71). Такая быстрая смена воздействия на поверхность кожи пациента влияет на его ци.



Рис. 3-71



Рис. 3-72

10. Вытягивание (ла)

Вытягивание обычно применяется на конечностях. В общем массаже растягивают руки и ноги, выпрямляя и расправляя мышцы и связки (рис. 3-72). В массаже *туйна* вытягивание обычно используют для того, чтобы поставить на место сломанные кости.

11. Растирающее щипание («замешивание») (не)

Растирающее щипание делается большим и одним или несколькими пальцами. Этими пальцами захватывают участок тела с двух сторон, сжимают его и растирают. Растирающее щипание отличается от хватания, потому что последнее используется для массажа больших участков тела. Растирающее щипа-



Рис. 3-73



Рис. 3-74



Рис. 3-75



Рис. 3-76

ние обычно применяется для массажа мышц задней части шеи, мышц между шеей и плечами, мышц, окружающих подмышечную впадину, мышцы рук и ног. В *туйна* эта техника часто применяется для массажа связок около лодыжки или задней части колена (рис. 3-73). Иногда растирающим щипанием массируют кожу, в частности кожу спины, чтобы стимулировать в ней поток *ци* (рис. 3-74).

12. Поддерживание (дин)

Дин означает «поддерживать». Эта техника отличается от техник поднимания и удерживания. В технике поддерживания часть вашего тела поддерживает часть тела пациента таким образом, чтобы облегчить процесс массажа. Например, можно положить руку пациента на свое плечо и начать массировать верхнюю часть руки (рис. 3-75). Можно также своей ногой поддерживать ногу пациента, чтобы расслабить его мышцы бедра (рис. 3-76).

13. Встряхивание (яо)

Яо означает «встряхивать», однако этот способ отличается от вибрирования, описанного выше. Движения в технике вибрирования быстрые и с небольшой амплитудой, а в технике встряхивания — медленные и с большей амплитудой. Схватите мышцу и встряхивайте ее. Таким образом массируются мышцы между шеей и плечом (рис. 3-77) или мышцы на задней стороне бедра (рис. 3-78). Можно также просто большим пальцем или основанием ладони надавить на мышцу, а затем встряхнуть ее (рис. 3-79).

14. Похлопывание (пай)

Похлопывание производится внутренней или внешней стороной пальцев (рис. 3-80). После похлопывания, которое активизирует потоки *ци* в коже, можно сделать мягкие поглаживающие, выталкивающие движения, чтобы удалить застоявшуюся *ци*.

15. Щелчок (тань)

В этой технике кончик указательного или среднего пальца удерживается большим пальцем, а затем наносится щелчок по коже (рис. 3-81). Это стимулирует клетки кожи и улучшает в них циркуляцию *ци*.

16. Раскачивание (шуай)

Техника раскачивания обычно используется для конечностей. Например, можно мягко захватить плечо или верхнюю часть руки, а затем раскачивать предплечье или запястье (рис. 3-82). Можно также захватить голень и раскачи-



Рис. 3-77



Рис. 3-78



Рис. 3-79



Рис. 3-80

вать ее в области лодыжки (рис. 3-83). Раскачивание расслабляет сустав и, таким образом, облегчает его массаж.

17. Распиливание (цо)

Техника распиливания заключается в растирании кожи ладонями или предплечьями (рис. 3-84). Распиливание отличается от толкания тем, что вы растираете кожу, активизируя и разогревая ее. Распиливание способствует открытию пор и высвобождению *ци*, накопившейся под кожей.



Рис. 3-81



Рис. 3-82



Рис. 3-83

18. Раздвигание (фэнь)

В технике раздвигания на определенный участок тела прикладываются две силы в противоположных направлениях. Например, можно положить обе ладони на спину пациента и двигать их в разные стороны от позвоночника (рис. 3-85). При этом мышцы растягиваются, а когда давление уменьшается, происходит их стимулирование. Эту технику можно также использовать для рассредоточения накопившейся *ци* и крови в области лба, производя раздвигающие движения большими пальцами (рис. 3-86).

Раздвигание можно также применять для растягивания рук и ног. Растягивание, а затем расслабление мышц стимулирует их и способствует устранению застоя *ци* и крови.



Рис. 3-84



Рис. 3-85



Рис. 3-86



Рис. 3-87

19. Объединение (хэ)

В технике объединения прикладываемые с двух сторон силы сжимают или собирают вместе части тела. Например, вы можете кистями толкать мышцы или кожу на спине с двух сторон от боков к середине (рис. 3-87).

20. Складывание (де)

В общем складывание применяется для расслабления суставов позвоночника или груди. К примеру, можете руками согнуть тело пациента, а затем отпустить, чтобы оно расслабилось (рис. 3-88). Вы можете также надавить на оба плеча пациента, «складывая» их вперед и сгибая область груди, а затем ослабить давление. Это расслабит грудь (рис. 3-89).



Рис. 3-88



Рис. 3-89



Рис. 3-90



Рис. 3-91

21. Катание (гунь)

Катание выполняется наружной стороной кулака около суставов. Для этого несильно сожмите кисть в кулак и катайте его наружной поверхностью взад-вперед по участку, который нужно массировать (рис. 3-90). Если для такого массажа нужно приложить больше силы, положите вторую руку на кулак, используя силу обеих рук (рис. 3-91). Для массажа катанием больших участков тела, таких, как спина или бедро, можно использовать предплечье (рис. 3-92). Массаж катанием увеличивает циркуляцию *ци* и крови, способствуя выведению молочной кислоты, накопившейся в мышцах, а также снимает онемение тела.



Рис. 3-92

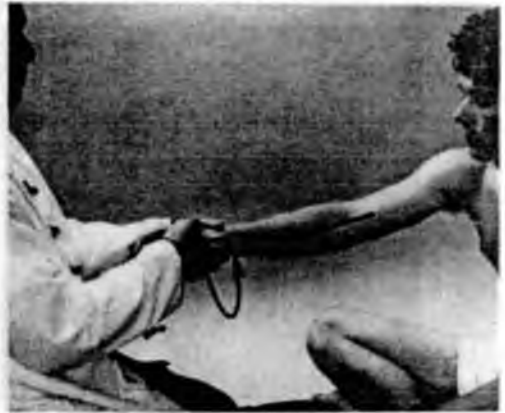


Рис. 3-93



Рис. 3-94

22. Взмахивание (доу)

Техника взмахивания отличается от техник встряхивания и вибрирования тем, что движения в ней делаются медленней и с большей амплитудой. Возьмите пациента за руку или ногу и встряхните ее сильным и плавным движением (рис. 3-93). Взмахивание расслабляет суставы, расправляет мышцы и связки и усиливает циркуляцию ци и крови.

23. Рубящая техника (пи)

Рубящая техника заключается в нанесении ударов ребром ладони (рис. 3-94). Она используется в тех случаях, когда необходимо увеличить силу проникновения для стимулирования глубоко лежащих мышц. Рубящая техника обычно применяется для массажа мышц спины, бедра и голени.



Рис. 3-95



Рис. 3-96



Рис. 3-97

24. Поднимание на спине (бэй)

Техника поднимания пациента на спине массажиста используется для коррекции позвоночника. Как следует из названия этой техники, пациента нужно поднять на спине, лицом к вам или от вас (рис. 3-96). Затем слегка встряхните или раскачивайте пациента. Эта техника позволяет выпрямить позвоночник и расправить мышцы спины и, таким образом, избавиться от блоков в них.

25. Укалывание (ця)

Ногтем пальца (чаще всего — большого) надавливают на точку и активизируют циркуляцию *ци* (рис. 3-97). Следите за тем, чтобы ноготь не поцарапал кожу. Иногда техника укалывания применяется врачами, у которых нет акупунктурных игл. Обычно эта техника используется в *туйна* и *дяньсюэ*. Надавливание ногтем пальца быстро активизирует точку, поэтому эта техника часто используется для того, чтобы вывести человека из обморочного состояния или быстро наполнить тело энергией Ян, например при простуде.

26. Прижимание пальцем (дянь)

Для этой техники используют один палец (обычно большой, указательный или средний) или два пальца (обычно указательный и средний), которыми сильно прижимают точку (рис. 3-98). Прижимание отличается от надавливания, которое описывалось выше. Область, которую массируют с помощью надавливания, может быть как большой, так и маленькой. А техника прижи-



Рис. 3-98



Рис. 3-99

мания применяется только для массажа небольших участков, но прилагаемая сила при этом значительно больше. Иногда для того, чтобы увеличить силу массажа и проникнуть к точке, расположенной под толстым слоем мышц, например бедра, используют локоть (рис. 3-99). Технику прижимания можно применять тогда, когда нет акупунктурных игл. Прижимание преимущественно используется в массаже *туйна* и *дяньсюэ*.

27. Перемещение (юнь)

В технике перемещения повторяющимися движениями пальцев по прямой линии или по кругу растирают кожу, пока она не станет теплой (рис. 3-100). Эту технику обычно применяют для массажа детей. Однако иногда ее используют для массажа груди, живота и лица взрослых. При выполнении техники переме-



Рис. 3-100



Рис. 3-101



Рис. 3-102

щения ваши пальцы должны слегка прикасаться к коже, достаточно быстро растирая ее.

28. Дергание (че)

Техника дергания применяется для расслабления суставов рук и ног. Для этого возьмите пациента за палец, запястье или лодыжку и двигайте ими по кругу, чтобы расслабить, а затем дерните их (рис. 3-101). Эта техника отличается от техники вытягивания, описанной в пункте 10. Тогда как при вытягивании прикладывается постоянная возрастающая сила, при дергании происходит быстрый рывок. Дергание обычно применяют при массаже физически сильных людей, у которых напряжены суставы.



Рис. 3-103



Рис. 3-104



Рис. 3-105

29. Натягивание (шэнь)

Натягивание используется для выпрямления согнутых конечностей. Обычно боль вызывает сокращение мышц и сухожилий, в результате чего рука или нога остается в согнутом состоянии. Для выполнения техники натягивания возьмите конечность пациента за участки по обе стороны согнутого сустава и тяните ее в противоположную сторону, прикладывая нарастающую силу (рис. 3-102). Внимательно следите за движением, чтобы не вызвать еще большее напряжение.

30. Сгибание (цюй)

Техника сгибания противоположна предыдущей технике натягивания. Если рука или нога пациента находится в выпрямленном состоянии и не сгибается из-за напряжения и онемения, вам нужно согнуть ее, чтобы расслабить суставы. Возьмите руку или ногу по обе стороны сустава и согните ее, прикладывая постоянную силу (рис. 3-103). Обычно сгибание и выпрямление повторяют до тех пор, пока сустав полностью не расслабится.

31. Удары (да)

Удары наносятся кулаками по массируемой области (рис. 3-104). Необходимо рассчитывать свою силу, чтобы удары не привели к возникновению синяков или других травм. Однако слишком слабые удары не будут иметь никакого эффекта. Стимулировать нервную систему и *ци* нужно осторожно, чтобы не вызвать повреждений. Удары используются для быстрой стимуляции опреде-



Рис. 3-106



Рис. 3-107

ленной области. Например, при онемении ноги удары по ней наносятся до тех пор, пока не вернется чувствительность.

32. Оттягивание (но)

Для выполнения этой техники захватите одной или двумя руками участок кожи, а затем встряхните ее и отпустите (рис. 3-105). Техника оттягивания применяется для стимулирования кожи. Захватывайте кожу осторожно, чтобы не повредить ее. Эту технику обычно применяют при массаже спины.

33. Обуздание (лэ)

Эта техника используется для вытягивания мышц или сухожилий суставов пальцев. Для этого возьмите пациента одной рукой за запястье или лодыжку, а большим и указательным пальцами другой руки — за палец его руки или ноги. Потяните за палец, позволяя ему выскользнуть (рис. 3-106). Техника обуздания немного отличается от техники вытягивания (см. пункт 10). При вытягивании конечность пациента удерживается и не выпускается.

34. Искоренение (ба)

Захватите участок кожи, мышцы или сухожилия и тяните (рис. 3-107). Искоренение обычно применяется для стимулирования кожи или мышц, расположенных под подмышечной впадиной, мышц между шеей и плечом, мышц около локтя или на бедре.

35. Сжатие (цзи)

Сжатие делают с помощью пальцев или ладоней. Сжатие пальцами применяют для массажа небольших участков кожи, например на лбу, или небольших суставов, например позвонков шеи (рис. 3-108). Сжатие ладонями используют при массаже больших мышц на руках или ногах (рис. 3-109).

36. Поворачивание (бань)

Технику поворачивания обычно используют для массажа шеи. Держа голову пациента за затылок и подбородок, руками быстро поверните ее в сторону (рис. 3-110). Поворачивание применяют для расслабления суставов шеи, а также для того, чтобы расправить шейные мышцы и сухожилия.

37. Постукивание (дао)

Постукивание используют для стимулирования точек или небольших участков. Указательным пальцем, поддерживаемым большим и средним пальцами (рис. 3-111), или суставом указательного пальца (рис. 3-112) делайте непрерыв-



Рис. 3-108



Рис. 3-109



Рис. 3-110



Рис. 3-111

ные постукивающие движения вверх-вниз. Постукивайте по точке или участку тела с постоянной скоростью до тех пор, пока не активизируете ее.

38. Клевание (чжо)

Клевание производится кончиками пальцев, сложенных в виде клюва, для стимуляции кожи (рис. 3-113). Клевание отличается от техники точечного постукивания, описанной в пункте 6, тем, что при технике клевания массируется меньшая область.



Рис. 3-112



Рис. 3-113



Рис. 3-115

39. Покачивание (хуан)

Положите обе руки на тело пациента и покачивающим, очень медленным движением двигайте кожу в горизонтальном направлении взад и вперед (рис. 3-114). Покачивание применяется для того, чтобы пациент расслабился физически и умственно. Следите за тем, чтобы не натирать кожу, а просто двигать ее взад и вперед.

40. Вращение (сюань)

Вращение обычно применяют для массажа суставов конечностей. Возьмите руку пациента по обе стороны сустава и поворачивайте (рис. 3-115) или вращайте его (3-116). Поворачивание конечности расправит мышцы, а вращение в суставе расслабит его.



Рис. 3-115



Рис. 3-116



Рис. 3-117



Рис. 3-118

41. Расчесывание (шу)

В этой технике пальцы или кончики пальцев делают расчесывающие движения вдоль ребер от позвоночника в стороны (рис. 3-117). Расчесывание является одной из основных техник для направления *ци* от центра тела в стороны.

42. Царапание (сао)

Как и указывает название, нужно царапать определенную область, например голову (рис. 3-118). Эта техника применяется для усиления потока *ци* в определенных участках тела. Небольшие скребущие движения будут успокаивать поток *ци*, а более активные движения приводят к активации.

43. Круговое растирание (чань)

Эту технику выполняют средней фалангой пальцев и ладонью, производя растирающие круговые движения по прямой линии (рис. 3-119). Круговое растирание можно применять на большинстве участков тела, например массируя грудь, спину или конечности.

44. Поскребывание (гуа)

В этой технике ногти пальцев рук или их суставы скребут кожу (рис. 3-120). Эту технику обычно применяют в массаже *туйна* вдоль каналов *ци* или на участках тела, соответствующих определенным внутренним органам, чтобы регулировать в них *ци*.



Рис. 3-119



Рис. 3-120

45. Втыкание (лу)

Для втыкания используют кончик пальца, которым надавливают на точку прямо вниз, стимулируя ее (рис. 3-121). Обычно используется кончик указательного или среднего пальца. Втыкание является техникой, часто применяемой в массаже *дяньсюэ*. Иногда втыкание рассматривают как часть техники прижимания пальцем (см. пункт 26). Главное различие между ними состоит в том, что при втыкании движение всегда направлено прямо вниз.

46. Непрямые удары (гуань)

Одна рука находится на нужном участке тела пациента, а другая рука, сжатая в кулак, наносит по ней удары. Эту технику обычно используют при масса-



Рис. 3-121



Рис. 3-122



Рис. 3-123



Рис. 3-124

же макушки (рис. 3-122) или основания стопы (рис. 3-123), прикладывая небольшую силу.

47. Каскад (це)

При этой технике ногти пальцев каскадным медленным движением стимулируют многие точки на разных участках тела (рис. 3-124, 3-125). Пальцы стимулируют точки, расположенные непосредственно друг за другом, подобно потоку воды, водопаду. При этом сильно стимулируется кожа и вызывается приток *ци* изнутри тела к поверхности.



Рис. 3-125



Рис. 3-126



Рис. 3-127



Рис. 3-128

48. Вытирание (ча)

Вытирание делают пальцами или ладонью, мягко проводя ими туда и сюда по массируемой области (рис. 3-126). Таким вытирающим движением легко активировать клетки кожи. Эта техника часто используется для усиления *Защитной ци*.

49. Черпание (тао)

Технику черпания выполняют большим пальцем или последней фалангой одного или нескольких пальцев, нажимая на точку, а затем тянущим или волочащим движением оттягивая их наружу (рис. 3-127). Черпание обычно применяется в *туйна* и *дяньсюэ*. Выполняйте эту технику осторожно, чтобы не повредить кожу.

50. «Ставить банки» (коу)

Сложите кисти рук «чашечками» и ударяйте ими по массируемому участку (рис. 3-128). Это похоже на то, как ставят банки. При этом эффективно и без повреждений стимулируется кожа.

Описанные техники — это всего лишь небольшая часть техник, которые применялись врачами-массажистами во всем мире. Этот раздел представляет собой лишь краткое руководство с некоторыми примерами, чтобы помочь вам понять техники массажа. Вы сможете успешно применять различные техники массажа, если будете всегда помнить о его целях и теории.

3-4. Ключи к успешному массажу

Наилучший способ освоить массаж — хорошо изучать теорию и применять ее на практике. Для вас как начинающих лучшим способом накопить опыт массажа является практика самомассажа. Она поможет вам почувствовать энергию, понять, как тело отвечает на различные воздействия, и непосредственно увидеть результаты. Следующим шагом будет поиск любой возможности, чтобы делать массаж людям, которые также заинтересованы в том, чтобы сделать массаж вам. Взаимообмен опытом и идеями поможет вам уловить ключевые моменты.

Чтобы достичь высших уровней практики, необходимо заниматься цигун. Цигун особое внимание уделяет методам регулирования тела, дыхания, ума, *ци* и духа. Все это требуется для того, чтобы достичь высокого уровня понимания массажа. Теперь давайте обсудим эти требования.

1. Регулирование тела

Раньше мы уже упоминали о том, как важно помочь пациенту отрегулировать свое тело, чтобы расслабиться, сконцентрироваться и прийти в состояние равновесия. Это же касается и врача-массажиста. Массажирю себя или кого-то другого, первое, что вы должны сделать, — это расслабить свое тело и найти наиболее удобное положение. Это поможет вам сосредоточиться и войти в состояние равновесия, что является абсолютно необходимым для настройки на пациента и оценки результативности массажа. Например, если вы напряжены и взволнованы, ваш пациент также будет напряжен и массаж окажется неэффективным.

2. Регулирование дыхания

Массажирю себя или кого-то другого, вы должны помнить о том, что массаж является частью практики китайского цигун. Во многих случаях практиковать массаж даже труднее, чем цигун. Делая массаж кому-то, вы работаете не только с собой, но с физическим телом и телом *ци* другого человека. Нужно быть готовым к тому, чтобы войти в состояние пациента и почувствовать его, стать с ним одним целым на всех уровнях.

В цигун, когда вы используете сознание для направления энергии *ци*, дыхание является ключевым моментом. Целью практики цигун является объединение вашего тела, дыхания и ума. В результате этого *ци* равномерно распределяется по всему физическому телу. Стратегия дыхания играет ключевую роль также и в цигун-массаже. Например, когда пациент делает вдох, он инстинктивно проводит *ци* к поверхности кожи, а при вдохе он направляет ее внутрь тела. Координируя свою энергию с дыханием пациента, вы сможете глубже проникнуть в тело пациента. К примеру, в массаже *дяньсюэ* ваша энергия будет проникать намного глубже, если вы применяете ее во время вдоха пациента.

С другой стороны, ваше дыхание во время массажа также имеет значение. Делая выдох, вы проводите *ци* к конечностям намного сильнее, чем во время вдоха. Например, если при массаже *дяньсюэ* вы захотите использовать свою *ци* для подпитывания *ци* пациента, надавливание следует делать на выдохе. Естественно, что если вы хотите удалить избыток *ци* из тела пациента, то делать это следует во время вдоха. Как видите, не только ваш ум, но и дыхание строит мост между вами и пациентом.

3. Регулирование ума

Ум — это полководец, отвечающий за массаж в целом. Ум контролирует все аспекты происходящего. В цигун-массаже, если ваш ум находится в медитативном состоянии, массаж будет намного эффективней, а ваше понимание

процесса будет более глубоким. Поэтому, чтобы массаж был эффективным, ваш ум должен быть сконцентрирован и способен войти в контакт с умом пациента.

4. Регулирование ци

Чтобы использовать массаж для регулирования ци пациента, сначала вы должны отрегулировать собственную ци. Если циркуляция вашей ци нарушена, не уравновешена, как вы сможете отрегулировать ци пациента? Если вы пытаетесь помочь кому-то отрегулировать его ци, а ваша собственная ци при этом нарушена, вы не сможете ясно оценивать ситуацию, а только ухудшите ее. Более того, иногда избыток ци пациента может перетечь в ваше тело. Если вы не знаете, как справиться с этой проблемой, она принесет вам большие неприятности. Вот почему люди, практикующие цигун-массаж, должны также заниматься цигун.

5. Регулирование шэнь (духа)

Дух — это продукт ума, это ваша готовность делиться, ваш интерес и ваша искренность. Если вы достигнете хорошего взаимодействия с пациентом на уровне ци, можете начинать повышать уровень духовного взаимодействия. Это будет действовать как катализатор, усиливая эффективность лечения. Главный источник исцеления находится внутри пациента. Если вы поднимаете его дух, то повышаете его веру в исцеление, в результате чего циркуляция ци будет улучшаться. Это является ключом к эффективному духовному исцелению.

Вышеизложенные концепции практики помогут вам понять, как достичь высших уровней массажа. Однако достижение этих уровней может занять очень много времени. Помня эти пять ключевых моментов массажа и работая над ними, накапливая все больше опыта, вы будете постоянно расти как специалист. В общем, или расслабляющем массаже эти требования обычно не так строги, как в туйна, дяньсюэ и ци-массаже.

Часть вторая

ОБЩИЙ МАССАЖ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4-1. Введение

Общий массаж — это одна из самых приятных оздоровительных процедур. Он оказывает расслабляющее действие и снимает усталость. В отличие от массажа *туйна* или *дяньсюэ*, которые применяются для лечения, общий массаж используется для умственного и духовного расслабления, а на физическом уровне он помогает рассредоточить застоявшиеся *ци* и кровь и снять усталость. Этот вид массажа особенно полезен для пожилых людей, потому что он поддерживает нормальную циркуляцию *ци* и крови, замедляя процесс старения. Известно, что с возрастом кровообращение и циркуляция *ци* постепенно замедляются и становятся вялыми.

Почти во всех странах люди издавна знали и применяли общий массаж, поэтому в мире существует много различных теорий и техник. Только в одном Китае можно встретить бесчисленное количество стилей общего массажа для расслабления. Несмотря на это, все они базируются на одной теории. Я считаю, что, если вы освоите теорию и техники одного стиля, вам будет легко понять ключевые моменты любого другого. Помните главное правило любой учебы: **НЕ ИЗУЧАЙТЕ МНОГО И ПОВЕРХНОСТНО — ЛУЧШЕ ВЫУЧИТЬ МЕНЬШЕ, НО ГЛУБЖЕ.** Изучая предмет глубоко, вы сможете хорошо освоить теорию, то есть познать *корень*. Если ваши познания будут широкими, но поверхностными, это значит, что вы касаетесь лишь веток, не видя корня.

Чтобы глубоко освоить общий массаж, вы должны хорошо изучить и обдумать теоретическую основу, выучить техники и наработать большой опыт. Чем глубже вы вникнете в суть массажа, тем выше будет ваше мастерство. Чем больше опыта вы накопите, тем обширней будут ваши знания. Эти три вещи являются ключом к успеху. На пути к нему будьте смиренны, старательны и терпеливы. И в один прекрасный день вы обнаружите, что зерна, которые вы посеяли, дают плоды, которые больше и слаще, чем какие-либо другие.

Большинство людей, изучающих массаж, начинает с общего массажа, потому что для этого не требуется глубокое понимание системы циркуляции *ци* или высокое мастерство. Занимаясь общим массажем, вы изучаете строение тела и

учитесь чувствовать потоки *ци* в энергетическом теле. Эти знания являются ключевыми для изучения массажа *туйна* и *дяньсюэ*.

Общий массаж включает самомассаж и массаж другого человека. С точки зрения тренировки самомассаж является началом на пути освоения массажа и дает первый важный опыт. Поэтому желательно начинать с самомассажа.

Наше обсуждение, однако, мы начнем с массажа пациента. Начинающему важно хорошо знать и понимать строение тела и иметь представление о процедуре массажа в целом. Но самому освоить это непросто, потому что многие части тела, например спина и бедра, труднодоступны при самомассаже.

В этой главе мы сначала рассмотрим цели общего массажа, затем теорию и, наконец, процедуры и правила. В пятой главе мы обсудим техники, используемые при массаже различных частей тела пациента. Перед тем как представить техники для конкретной части тела, мы рассмотрим строение нашего физического тела и тела *ци*. В частности, мы остановимся на нервной системе, системах *ци*, крови и лимфы, а также «воротах», или «соединениях». Наконец в шестой главе мы обсудим самомассаж. Так как до того мы уже рассмотрим базовую теорию и правила, повторять их в этой главе мы не будем. самомассаж будет изложен в таких трех разделах: внешний самомассаж, самомассаж внутренних органов руками и самомассаж внутренних органов посредством движений.

4-2. Цели общего массажа

Перед тем как вы начнете практиковать общий массаж, следует подумать над следующими вопросами:

1. Почему вы хотите заниматься общим массажем, в чем заключается ваша цель?

2. Как вы собираетесь идти к этой цели?

3. Какая теоретическая база лежит в основе общего массажа?

Отвечая на первый вопрос, вы четко выразите свою мотивировку и цель. Не зная этого, ваш разум будет находиться в состоянии неопределенности и замешательства. Второй и третий вопросы на самом деле нельзя разделить. Теория — это иньская сторона практики, она дает вам упорядоченные знания, которые лежат в основе техник. Перед тем как выбрать подходящие методы и техники для достижения своей цели, необходимо глубоко изучить теорию. Методы и техники — это ответ на вопрос «как», который представляет собой Ян — проявление Инь.

В этом и следующих разделах мы обсудим вопросы «почему» и «что», касающиеся общего массажа. Объяснив теорию, мы перечислим несколько общих правил исходя из теоретического анализа. Построив теоретический фундамент, мы обсудим вопрос «как» в последующих главах.

Хотя мы уже обсудили цели общего массажа раньше, мы хотим подытожить их снова, чтобы перейти к следующему разделу.

А. Освобождение от умственного напряжения

Умственное напряжение возникает в результате процесса мышления. Согласно теории китайского цигун, ум — это «полководец» практики, поскольку он контролирует всю вашу сущность, включая тело *ци* и физическое тело. Как только нарушается спокойствие ума, циркуляция *ци* в теле тоже нарушится. Например, если ваш ум охвачен печалью, *ци* направляется внутрь, запасаясь в костном мозге. При этом вы чувствуете холод, так как в мышцах и коже будет дефицит *ци* (т. е. *Защитная ци* сгущается и ослабевает). И наоборот, если ум возбужден от радости, в мышцах и коже появляется избыток *ци* и вы испытываете жар (т. е. *Защитная ци* распространяется и усиливается). Когда появляется дефицит *ци* (Инь) или избыток *ци* (Ян), физическое тело реагирует соответственно, так как его состояние напрямую зависит от *ци*. Если снабжение энергией физического тела нарушается, его напряжение повышается. Это напряжение приводит к тому, что циркуляция *ци* и кровообращение становятся вялыми.

Поэтому главная цель общего массажа — ослабить ментальное напряжение. При этом нормализуется циркуляция *ци* и клетки физического тела получают необходимое ее количество. Освободив ум от напряжения, вы избавитесь от стрессов и депрессии и вернетесь к прежней счастливой жизни.

Б. Удаление застоявшейся ци и крови

Застой *ци* и крови может быть вызван умственным перенапряжением, усталостью, болезнью, нарушением нормального образа жизни, старением.

Образ жизни подразумевает дыхание, питание, сон и бодрствование. В китайском цигун считается, что пища и воздух — это *Постнатальная цзин*, которая может быть преобразована в *ци*. Если вы употребляете некачественную пищу и дышите грязным воздухом, ваше тело будет вырабатывать *ци* плохого качества. Более того, некоторые нежелательные вещества могут оставаться и накапливаться в вашем теле. Например, нерасщепившийся жир накапливается в организме и может нарушить кровообращение и циркуляцию *ци*. На циркуляцию *ци* также влияет время суток (т. е. *ци* Солнца). Поэтому переход на работу в ночное время может нарушить вашу *ци*. Или другой пример. Обычно человеку для сна необходимо минимум семь-восемь часов, чтобы восстановить энергию мозга и тела. Если человек спит недостаточно, нарушается циркуляция *ци* и ухудшается качество клеток крови.

Вялая циркуляция *ци* и крови часто является следствием переутомления и усталости. Переутомление связано с тем, что в теле накапливается такое большое количество отходов (например, молочной кислоты), что кровь не может их утилизировать. Когда в мышцах накапливается кислота, вы чувствуете усталость, ваше тело все больше напрягается и это в конечном счете нарушает циркуляцию *ци*. Одним из наиболее эффективных методов снятия усталости, кроме отдыха, является общий массаж.

Старение — это следующая причина застоя *ци* и нарушения кровообращения. После тридцати лет, когда тело прекращает вырабатывать ростовые гормоны, человек начинает стареть, стареют клетки крови и мышц. Клетки крови становятся уже не такими свежими, как в молодом возрасте, количество *ци* уменьшается. В результате этого циркуляция *ци* и крови становится вялой. Когда это происходит, применяют общий массаж, чтобы улучшить циркуляцию.

Наконец, болезни также нарушают кровообращение и циркуляцию *ци*. Мы обсудим это позже, в разделах о массаже *туйна* и массаже *дяньсюэ*.

В. Поддержание нервной системы в здоровом состоянии

Если циркуляция *ци* и крови — в норме, все тело, и в частности нервная система, получает достаточное питание. Нервы связывают мозг со всем телом. Благодаря нервам мозг контролирует тело, а тело отвечает на сигналы, поступающие из мозга. Без хорошей системы связи битва против болезни и старости будет проиграна. Общий массаж улучшает работу нервной системы, снабжая ее необходимым количеством *ци*.

Г. Увеличение выработки гормонов и укрепление иммунной системы

Выработка гормонов и состояние лимфатической системы тесно связаны с иммунной системой. Хотя мы все еще точно не знаем, как работают гормоны, мы знаем, что они помогают. Было установлено, что с помощью гормонов роста можно значительно продлить жизнь.

Эндокринная и лимфатическая системы подобны фабрикам. Если мы хотим увеличить выпуск продукции, мы должны искать пути увеличения энергоснабжения. Лимфатическая система является важной частью защитной системы организма против бактерий. Я хотел бы снова отметить, что *ци*-циркуляторная система (Инь-система) является корнем всех других циркуляторных систем.

Д. Для удовольствия

Тот факт, что от общего массажа получают удовольствие, возможно, является главной причиной того, что многие люди проявляют к нему интерес. Общий массаж не только помогает успокоить ум, но также вводит вас в состояние глубокой релаксации и полного спокойствия. Сначала вам будет трудно привести пациента в такое состояние. Однако, освоив глубины цигуи и набравшись опыта, вы обнаружите, что можете делать это все легче и легче.

Итак, общий массаж имеет три основных полезных момента — на ментальном уровне, на уровне *ци* и на физическом уровне. Ментальный уровень связан с умом, уровень *ци* связан с внутренней энергией, которая является корнем (основой) жизни, а физический уровень связан с плотным телом. Хотя мы рассматриваем эти уровни по отдельности, они тесно взаимосвязаны и их нельзя разделить. Для поддержания и улучшения здоровья необходимо работать со всеми тремя.

4-3. Теория общего массажа

В первой части книги мы объяснили, что каждый вид массажа имеет свои конкретные цели. Поэтому каждый из видов имеет собственную теорию и отчасти разные подходы к достижению цели. В общем массаже для получения максимально эффективного результата вам сначала нужно провести массаж ментального тела, затем физического и, наконец, тела *ци*. Если ум пациента неспокоен и возбужден, то, как бы вы ни пытались сделать пациенту массаж и какой бы сильной *ци* вы ни обладали, вы будете просто терять время. Однако, когда ваш пациент сосредоточится на массаже, он сможет глубоко расслабиться и поможет вам работать. Когда тело расслаблено, *ци* циркулирует лучше и ее легче проводить. Перед массажем физического тела вы должны сделать массаж ума пациента. Делая массаж, вы массируете три различных тела, но работа осуществляется как с одним целым. Эти тела взаимосвязаны и не могут быть разделены.

1. Массаж ментального тела

Приступая к массажу, вам в первую очередь необходимо достичь полного взаимопонимания и взаимодействия с пациентом на ментальном и физическом уровне. Главная цель массажа — улучшить циркуляцию *ци* и крови. Поэтому, если ум пациента напряжен, физическое тело тоже будет напряжено и энергия будет плохо циркулировать. Кроме этого, напряжение мышц приведет к учащению пульса и даже повышению кровяного давления. Помните: **ВО ВРЕМЯ ХОРОШЕГО МАССАЖА ПАЦИЕНТ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ПОЛУГИПНОТИЧЕСКОМ, РАССЛАБЛЕННОМ, МЕДИТАТИВНОМ СО-**

СТОЯНИИ. При этом сердцебиение замедляется и успокаивается ум. Но это не означает, что пациент должен спать. Если вы хотите эффективно улучшить циркуляцию *ци* и крови, необходимо полное взаимодействие. Помните: **И ПРОВОДИТ ЦИ.** Если *И* (ум) пациента принимает участие в массаже вместе с вами, он сможет более эффективно отрегулировать свою *ци* и массаж будет более эффективным. Но если ваш пациент уснет, массаж не будет успешным.

Такое сотрудничество особенно важно во время глубокого массажа, когда нужно проникнуть под кожу и мышцы и поработать с внутренними органами и костным мозгом. Однако бывает, что врачи-массажисты, делая общий массаж, не могут проникнуть достаточно глубоко. Причина этого часто кроется в самом пациенте. Пациент должен находиться в спокойном, расслабленном состоянии как ментально, так и физически. Наиболее важным моментом является то, что пациент должен при этом использовать свой ум, находящийся в медитативном состоянии, для регулирования *ци* и кровообращения.

Если ваш пациент действительно сотрудничает с вами, ваша *ци* объединится с его *ци*, ваш ум объединится с его умом и вы оба получите удовольствие от массажа. Как видите, первой задачей общего массажа является массаж ума и духа пациента, после чего можно приступать к физическому массажу.

2. Массаж физического тела

Главной целью физического массажа является стимулирование клеток тела, усиление *ци* и кровообращения, удаление избытка *ци* и застоя крови. Массаж физического тела включает массаж нервных окончаний (кожа), органов чувств (уши, глаза, рот и нос), фасций и мышц, суставов (включая суставы позвоночника), массаж внутренних органов и костного мозга.

А. Массаж нервных окончаний

Массируя нервные окончания вы также массируете окончания каналов *ци* в коже. Нервная система осуществляет связь между мозгом и органами чувств. Мозг направляет *ци*. Так как нервная система и система *ци* тесно взаимосвязаны, неудивительно, что техники, используемые для массажа кожи, можно применить для обеих систем.

Массаж нервных окончаний в коже позволит вам улучшить их связь с мозгом. Правильно прикасаясь к коже при массаже определенной области тела, вы сможете полностью расслабить нервную систему, связанную с этой областью. Вот почему мы прикасаемся друг к другу, когда хотим выразить свои эмоции. Через прикосновение можно передать различные чувства, например любовь.

Существует три способа физического массажа кожи. Первый способ — мягкое прикосновение вдоль основных линий массажа (т. е. от вершины к

основанию, от центра в стороны). Такой массаж расслабляет пациента и вводит его в медитативное состояние. Обычно этот способ применяют в самом начале массажа.

Второй способ массажа кожи — похлопывание, хватание и потряхивание, а иногда похлестывание соответствующими «инструментами». При этом возникают болевые ощущения, но в то же время сильно стимулируются нервные окончания и в результате *ци* и крови из глубины тела направляются к поверхности кожи. В Греции такой тип массажа делают с помощью мягких ударов ветками по коже. Этот вид кожного массажа проводят ближе к концу массажа, когда *ци* и кровь, скопившиеся глубоко в теле, уже освобождены. Похлопывание или похлестывание кожи вызовет приток *ци* и крови к поверхности кожи, где они будут рассредоточены.

Третий способ массажа кожи — растирание ее руками. В результате этого кожа разогревается и распределяются скопившиеся *ци* и кровь.

Б. Массаж органов чувств

Кроме массажа кожи, которая отвечает за тактильные ощущения, следует проводить массаж глаз, ушей, носа, рта. В китайской медицине области около этих органов считаются местами, где заканчиваются каналы *ци*. С возрастом циркуляция *ци* в этих органах становится слабее и их работа ухудшается. В пожилом возрасте часто ухудшается зрение и слух. Поэтому в общем массаже большое внимание уделяется массажу органов чувств. Массирование участков вокруг органов чувств мягко стимулирует нервную систему, способствуя притоку к ним *ци* и крови. После такого массажа у многих людей, которые долгое время имели проблемы со зрением и слухом, наблюдались значительные улучшения.

В. Массаж мышц и фасций

Массаж мышц и фасций является, возможно, наиболее важным аспектом общего массажа для снятия усталости. Этот способ массажа оказывает расслабляющее действие, даже если нет переутомления. Если вы устали, значит, в мышцах накопилось избыточное количество молочной кислоты. Это вызывает боль в мышцах и застой *ци* и крови.

Массируя мышцы, вы одновременно массируете фасции между кожей и мышцами, а также между разными слоями мышц. Жир, который накапливается в фасциях, препятствует циркуляции *ци* и крови. С помощью общего массажа можно избавиться от накопившегося жира.

Массируя мышцы и фасции, вы стимулируете их и усиливаете циркуляцию *ци* и крови. В результате молочная кислота удаляется из мышц, а затем выводится из организма. Поскольку большинство каналов *ци* находится в мышцах,

такой массаж восстанавливает плавную циркуляцию *ци*, замедляя, таким образом, старение организма.

Г. Массаж позвоночника

Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных, пяти поясничных позвонков, а также крестца и копчика. Разветвляясь, нервы выходят из позвоночника к внутренним органам и конечностям. Любые неполадки с позвоночником отражаются на способности мозга чувствовать и управлять телом.

Внутри позвоночного столба проходит сосуд *ци* — *Пронизывающий сосуд*, который соединяет мозг с точкой *Хуэйинь*, а также связан с двумя другими главными сосудами — *Сосудом Управления* и *Сосудом Зачатия*. Эти три сосуда являются самыми важными в человеческом теле и непосредственно связаны со здоровьем и долголетием. Когда уровень *ци* в этих трех сосудах уменьшается, тело не получает достаточное количество *ци*. В результате этого физическое тело (особенно нервная система) не может нормально функционировать.

Для того чтобы в центральную нервную систему поступало достаточное количество *ци*, позвоночник должен быть расслаблен и в нем не должно быть застоя *ци* и крови. Поскольку мышцы, лежащие вдоль позвоночника, оказывают очень большое влияние на состояние позвонков, их массаж является важной составной частью массажа позвоночника.

Д. Массаж суставов

Массаж суставов включает массаж суставов рук и суставов ног. Мы знаем, что область суставов является воротами, через которые происходит обмен *ци* между телом и окружающей средой. Кроме того, в районе суставов находятся места, через которые можно проникнуть к главным нервам и артериям. Благодаря суставам наши конечности свободно двигаются. Любой застой *ци* и крови в суставах или болезнь, например артрит, вызывают боль и ограничивают наши движения. Травмы и возрастные изменения влияют на суставы больше, чем на кости. Общий массаж уделяет большое внимание поддержанию суставов в здоровом состоянии.

Е. Массаж внутренних органов

Внутренние органы можно массировать руками или с помощью движений тела. При самомассаже можно использовать оба метода, тогда как при работе с пациентом применяется первый способ. Для массажа руками положите их на поверхность кожи над органом и мягкими растирающими движениями расслабляйте мышцы вокруг органа. Мягкие движения рук усиливают циркуляцию *ци* под кожей. В результате этого поток *ци* следует за движениями рук и направляется в определенный орган. Естественно, если во время массажа па-

циент с помощью сознания расслабляет мышцы и направляет *ци*, то результат лечения будет значительно лучше.

В массаже внутренних органов с помощью движений тела задействованы в основном мышцы туловища, а также диафрагма (поднятие и опускание в результате глубокого дыхания). Внутренние органы окружены мышцами туловища. Когда эти мышцы напряжены, вокруг внутренних органов возникает застой *ци* и крови. Поэтому сначала, осваивая самомассаж внутренних органов с помощью движений, нужно научиться расслаблять мышцы туловища. После этого вы можете использовать движения мышц туловища, чтобы массировать внутренние органы. Вам также следует знать, как правильно глубоко дышать, чтобы диафрагма двигалась плавно и медленно, будучи расслабленной. При этом массируются внутренние органы, расположенные под диафрагмой. В цигун важно научиться контролировать мышцы живота, чтобы уметь втягивать и выпячивать живот. Это повысит эффективность массажа внутренних органов.

Ж. Массаж костного мозга

Массаж костного мозга является одним из самых сложных способов общего массажа. Главная цель массажа костного мозга — проведение к нему *ци*, чтобы способствовать образованию здоровых клеток крови. В китайском цигун одним из наиболее эффективных способов проведения *ци* к костному мозгу являются правильные дыхательные техники и определенные способы медитации. Эти практики описаны в книге *«Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»* (русский перевод: «София», 1997).

Поскольку понять теорию этого массажа сложно, большинство практикующих цигун-массаж игнорирует массаж костного мозга. Я хотел бы представить вам несколько техник массажа, которые стимулируют циркуляцию *ци* в костном мозге.

Первая техника — это стимулирование костей в районе суставов, где кость ближе всего подходит к поверхности кожи. Остальная часть кости окружена мышцами, поэтому доступ к ней затруднен. Чтобы стимулировать кость в районе сустава, ногтями пальцев надавливайте на область сустава (рис. 4-1). Двигайте кожу таким образом, чтобы не поцарапать ее. Это движение может вызвать небольшую боль в массируемой области, например в области колена. Кроме того оно оказывает возбуждающее, стимулирующее действие глубоко внутри тела. Кости в районе суставов или тонкого слоя мышц, например подбородка, вы можете стимулировать зубами. Делайте это очень осторожно, не причиняйте слишком большую боль, так как это вызовет напряжение всего тела и вы не сможете успешно закончить массаж.



Рис. 4-1



Рис. 4-2. Костное дыхание при стимуляции

В участках, защищенных толстым слоем мышц, обмен *ци* можно увеличить путем воздействия на мышцы, направляя *ци* от костного мозга к коже (рис. 4-2).

Когда это происходит, кость переносит свежую *ци* к суставу. Самый легкий способ стимулировать мышцы — это использовать проволочную плетель* (рис. 4-3) или палочку, мягко ударяя ими по мышцам, пока они не станут теплыми.

3. Массаж тела *ци*

Во-первых, я хотел бы отметить, что массаж тела *ци* отличается от *ци*-массажа, который мы обсудим во втором томе. Массажирюя тело *ци*, вы используете физические техники и *ци*, чтобы отрегулировать *ци* пациента. А в *ци*-массаже вы приводите в соответствие вашу *ци* с *ци* пациента и, таким образом, можете отрегулировать и уравновесить последнюю. Массаж тела *ци* успокаивает циркуляцию *ци*. Он используется для расслабления и оздоровления, в то время как *ци*-массаж используется для нормализации нарушенной циркуляции *ци*, вызванной болезнью или травмой.

Перед обсуждением массажа тела *ци* я хотел бы напомнить вам об очень важном моменте, который упоминался в первой части книги. Согласно и

* Толстый пучок одинаковых отрезков проволоки, перевязанный с одного конца. В старом Китае использовали тонкую бамбуковую лучину.

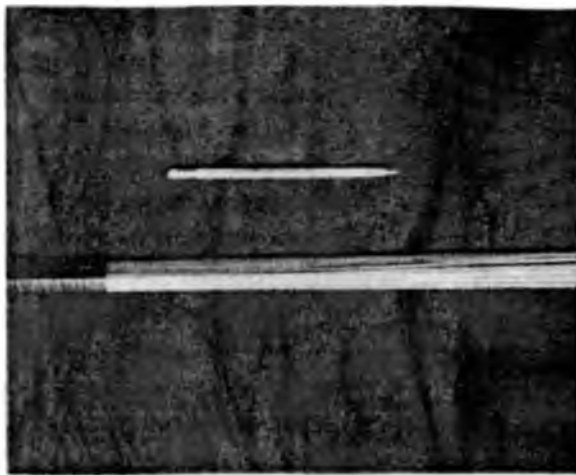


Рис. 4-3. Проволочная плетъ (рядом для масштаба лежит карандаш)

китайской, и западной теории медицины, каждая клетка крови, чтобы оставаться живой, должна содержать *ци*, или биоэлектричество. Каждая клетка крови функционирует подобно батарейке, которая хранит *ци* и высвобождает ее при необходимости. В связи с этим нельзя полностью разделять *ци* и кровь.

Кроме системы кровообращения в человеческом теле существует другая циркуляторная система — двенадцать главных каналов *ци*. Путь большинства каналов протекает внутри мышц, поэтому их напряжение ограничивает поток *ци* к органам, связанных с этими каналами. В результате эти органы не получают достаточное количество *ци*. Вот почему одним из главных условий поддержания здоровья является расслабление мышц. Теперь мы рассмотрим теорию массажа тела *ци*.

А. Массаж *ци*-окончаний

Массаж *ци*-окончаний нельзя отделять от массажа нервных окончаний. Причина очень проста. Так как *ци* необходима для поддержания функционирования нервных волокон, вокруг них расположены небольшие каналы *ци*. Окончания этих малых каналов *ци* расположены возле нервных окончаний.

Кожа является границей между физическим телом и внешней средой. В коже есть тысячи пор, капилляров, нервных окончаний, а также небольших каналов *ци*, через которые *ци* и воздух входят и выходят из тела. Согласно китайской медицине, все окончания каналов *ци* в коже связаны с внутренними органами. Активация кожи поддерживает обмен воздуха и *ци* между телом и внешним миром, а также стимулирует внутренние органы.

Для массажа *ци*-окончаний в коже просто прикоснитесь к пациенту руками, совершая движения вдоль путей (линий) массажа, которые также являются

путями каналов *ци* и нервов. Движения делайте сверху вниз, от центра в стороны. Это может привести к следующим эффектам. Если ваша *ци* настроена на *ци* пациента, он сможет с помощью своего сознания проводить *ци* синхронно с вашими движениями, уравнивая поток *ци*. Контакт кожи между вами и пациентом способствует обмену *ци* между вами. Взаимное подпитывание энергией *ци* является одним из методов, используемых в китайском цигун для сбалансирования потоков *ци*. Например, когда вы печальны, *ци* в вашем теле иньская, слабая. Если ваш друг возьмет вас за руку или обнимет, вы немедленно получите от него *ци*. Это поможет вам нормализовать *ци* и расслабиться. Прикосновение — это естественный, инстинктивный метод цигун-исцеления.

Б. Массаж ворот *ци*

Чтобы ослабить напряжение при выполнении общего массажа, выводите избыток *ци* из тела пациента. Для этого вы должны знать все о воротах и соединениях *ци*, то есть воротах между телом и окружающей средой, а также воротах и соединениях внутри тела. Стимулирование ворот в порядке их расположения вдоль каналов способствует выведению избытка *ци* через конечности из тела.

В. Массаж желез внутренней секреции

Важной целью общего массажа является увеличение выработки гормонов и укрепление иммунной системы. У мужчин выработка гормонов стимулируется в двух местах — надпочечниках и яичках, а у женщин — в надпочечниках. Массаж мышц, окружающих почки и яички, приводит к увеличению в них *ци* и усилению выработки гормонов, а также способствует поддержанию плавной циркуляции *ци* вокруг них.

4-4. Правила общего массажа

Прочитав основные положения общего массажа, вы, надеюсь, уже получили представление о процедуре массажа. В этом разделе я хотел бы подытожить эти знания и напомнить о деталях выполнения общего массажа.

1. Процедуры

Когда вы делаете массаж, за исключением массажа частей тела, вы должны следовать стандартным процедурам, определяющим, где начинать и заканчивать массаж. Если следовать правильным процедурам, массаж будет более эффективным и приятным.

А. Ментальный массаж

Чтобы достичь максимальной эффективности и проникнуть глубоко в тело, пациент должен находиться в полугипнотическом медитативном состоянии. Это позволит ему максимально расслабить тело, что в свою очередь позволит провести более глубокий массаж. Если ум пациента спокоен, он может самостоятельно отрегулировать *ци* и физическое тело. Поэтому перед физическим массажем вы должны провести массаж ментального тела пациента, помогая ему войти в глубокое медитативное состояние.

Б. Голова и шея

Физический массаж важно начинать от головы. В голове находится мозг, который контролирует все тело через нервную систему. Если голова напряжена, ум тоже напряжен, как и все остальное тело.

Шея — это путь, по которому активно текут кровь и *ци* в разных направлениях. Когда шея напряжена, циркуляция крови и *ци* нарушается и мозг не получает достаточного питания. Наилучший способ улучшить питание мозга и убрать оттуда избыток *ци* и крови — расслабить шею, открыв все сосуды *ци* и крови.

В. Спина

После массажа головы и шеи следует массировать спину. Позвоночник — это центральная линия снабжения *ци*. По задней стороне позвоночника поднимается *Управляющий сосуд*, который контролирует шесть главных Ян-каналов тела. Кроме того, в центре позвоночника находится *Пронизывающий сосуд*, через который осуществляется связь между нижней частью тела и мозгом. Более того, спинной мозг является главной частью центральной нервной системы, от него ответвляются все периферические нервы. Позвоночник обеспечивает связь головного мозга со всем телом. Когда в позвоночнике появляются неполадки, в соответствующем участке тела происходит нарушение функций. Вот почему расслабление позвоночника и улучшение циркуляции в нем *ци* является ключевым моментом общего массажа.

Следующей задачей после расслабления позвоночника является выведение из него застоявшейся *ци* и крови. Скопившиеся глубоко внутри суставов позвоночника *ци* и кровь являются главной причиной проблем нервной системы. *Ци* и кровь необходимо направить к коже, рассредоточив их в стороны и вниз.

Г. Задняя сторона ног

Избыток *ци* выводится из тела через конечности. *Ци*, которую вы вывели из спины, нужно направить к конечностям. В первую очередь направляйте ее к

ногам, потому что каналы *ци* в ногах более открыты, чем в руках. Кроме того, направлять *ци* вниз легче, чем в стороны. Итак, *ци* надо направлять вниз, к самым стопам.

Д. Задняя сторона рук

Закончив массаж ног и стоп, займитесь массажем рук, чтобы нормализовать поток *ци* и вывести избыток ее из тела. Выведение *ци* через руки является наиболее эффективным способом высвобождения избытка *ци*, скопившейся в голове, потому что руки находятся к ней ближе, чем ноги.

Е. Грудь и живот

Закончив массаж задней части тела, попросите пациента лечь на спину.

Перед тем, как начать массаж груди и живота, вы должны помочь пациенту восстановить медитативное состояние, из которого он, возможно, вышел, меняя положение тела. Для этого можно быстро сделать массаж головы.

Грудь и живот являются третьей, наиболее важной областью общего массажа. В грудной и брюшной полости находится большинство внутренних органов. Цель массажа этой области — расслабить мышцы передней части тела, улучшить циркуляцию *ци* во внутренних органах. Состояние здоровья человека во многом определяется состоянием его внутренних органов. Выведение *ци* и крови, застоявшихся внутри органов и вокруг них, улучшает циркуляцию *ци* и помогает поддерживать органы в здоровом состоянии.

Ж. Передняя сторона ног

После того как вы расслабили грудь и живот и вывели застоявшуюся *ци* и кровь к поверхности кожи, проводите их вниз через ноги к стопам. Делайте все так, как описано для массажа задней стороны ног.

З. Передняя сторона рук

Наконец, массируйте руки и проводите *ци* из головы и передней части тела через руки наружу.

Предлагаемая процедура массажа всего тела основывается на понимании теории тела *ци* и физического тела. Если у вас нет времени массировать все тело, все равно сохраняйте последовательность массажа. Например, делая массаж головы для снятия головной боли, массируйте также спину и руки, чтобы вывести *ци* вниз и в стороны. Если вы этого не сделаете, *ци* и кровь останутся в голове. То же самое касается и массажа спины. При болях в спине массируйте также ноги, чтобы направлять *ци* вниз.

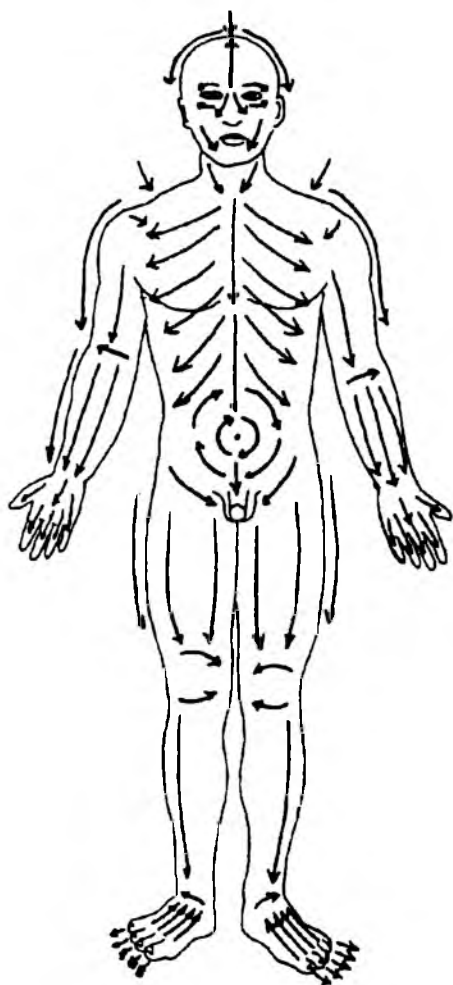


Рис. 4-4. Направления движений при общем массаже передней стороны тела

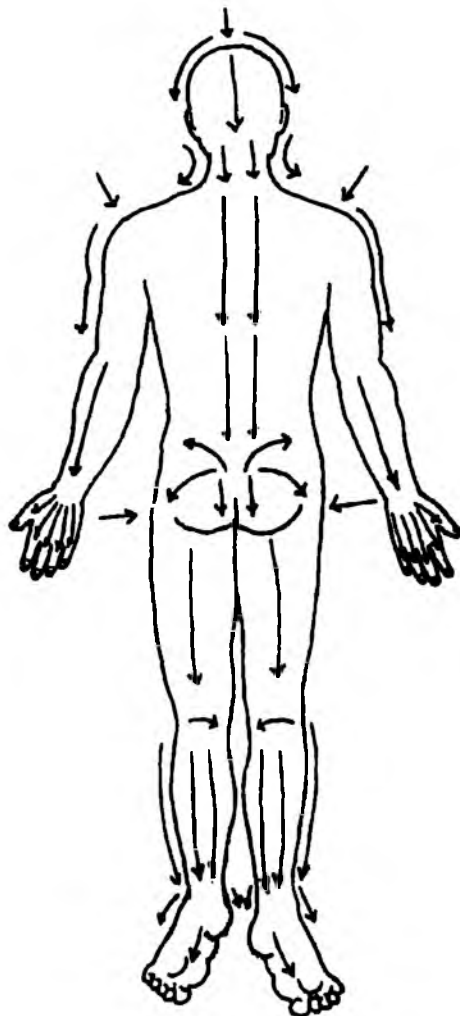


Рис. 4-5. Направления движений при общем массаже задней стороны тела

2. Направления массажа

Для успешного цигун-массажа очень важно соблюдать правильное направление движений. Особенно это важно в *туйна*, *дяньсюэ* и *ци*-массаже. Помните о том, что цель общего массажа — избавиться от избытка *ци*, нормализовать циркуляцию *ци*, а также расслабить ментальное и физическое тела. Из этих целей следует обоснование направлений движений массажа.

А. Движения сверху вниз

Первое основное правило массажа — направлять *ци* сверху вниз, выводя ее избыток из головы и туловища (рис. 4-4 и 4-5).

Во время массажа ваши руки должны двигаться от верхней части тела к нижней. Совершая движения в обратном направлении, вы будете направлять дополнительную *ци* в верхнюю часть тела. В результате тело станет более янским. Это в свою очередь вызовет большее напряжение как в ментальном, так и в физическом теле.

Б. Движения от центра в стороны

Следующим основным правилом массажа является направление движений от середины тела в стороны (рис. 4-4 и 4-5). Во время массажа направляйте руки от середины туловища в стороны. Поменяв направление, вы будете снабжать тело дополнительной *ци*, предотвращая ее выведение. Это приведет к тому, что тело будет более янским, что вызовет большее напряжение в ментальном и физическом телах.

В. Круговые движения

Существует много разных правил массажа круговыми движениями. Способ выполнения круговых движений обычно имеет большее значение в массаже *туйна*, *дяньсюэ* и *ци*-массаже и зависит от состояния *ци* в теле. Направление круговых движений определяет направление *ци* — внутрь или наружу — и может иметь большое значение при лечении. Направление круговых движений определяется сознанием врача и пациента, а также зависит от канала (иньский он или янский), массируемых точек и времени суток. Как видите, общий массаж легче, чем лечебный массаж.

В следующем подразделе мы рассмотрим только правила общего массажа, которые направлены на освобождение от ментального и физического напряжения. Если вначале вы не знаете, в каком направлении делать круговые движения, немного подумайте и сравните ощущения при вращении в разных направлениях.

Проведение *ци* и крови вниз и в стороны

При общем массаже, чтобы удалить избыток *ци* и улучшить циркуляцию *ци* и крови, проводите *ци* и кровь вниз к стопам, а также в стороны к рукам. Для этого существует несколько простых правил.

Давайте рассмотрим два примера, чтобы лучше понять эти правила. Первый пример: при массаже задней части шеи, делая круговые движения против часовой стрелки правой рукой и по часовой стрелке левой рукой, вы будете направлять *ци* и кровь вниз (рис. 4-6).

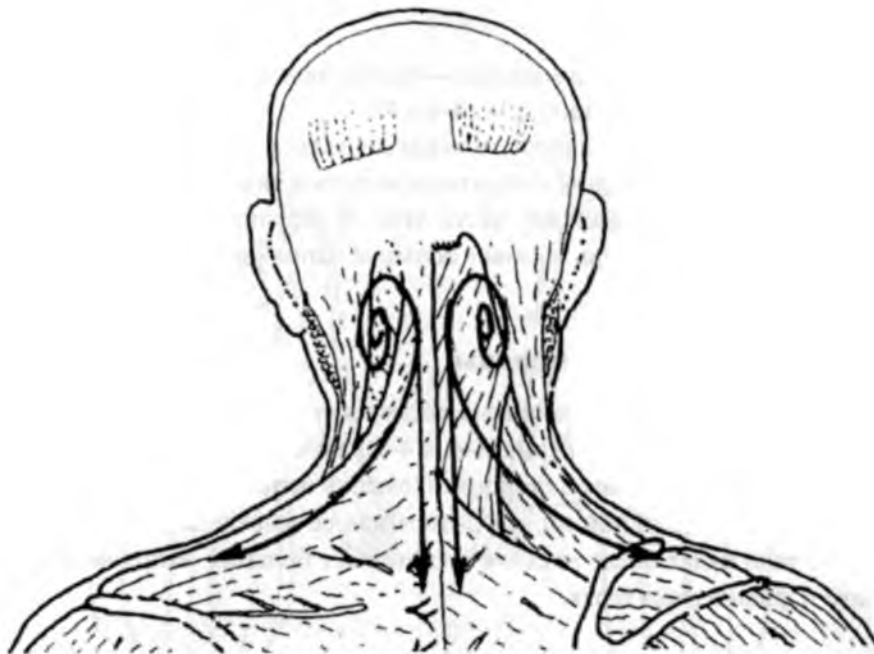


Рис. 4-6. Направления движений при массаже задней стороны шеи

Работая в обратном направлении, вы будете направлять *ци* и кровь вверх, что может привести к тому, что голова станет слишком янской.

Второй пример: делая массаж спины правой рукой против часовой стрелки и левой рукой по часовой стрелке, вы направляете *ци* вниз и в стороны (рис. 4-7).

Если делать движения в обратном направлении, *ци* будет направляться вверх и в стороны. Если вы хотите рассеять избыток *ци* и ослабить напряжение, необходимо направлять *ци* вниз и в стороны. Однако, если вам надо будет проводить *ци* и кровь от спины к рукам, круговые движения необходимо делать в другом направлении.

Массаж соединений кровеносных сосудов и нервов

Соединения кровеносных сосудов и нервов часто напряжены. Под ухом находится соединение артерий и нервов, которые разветвляются и распределяются по всей голове. Если шея напряжена, особенно ее верхняя и боковые стороны, нарушается циркуляция *ци* и крови. Массаж этих соединений или узлов способствует нормализации кровообращения и снижает давление в этих соединениях. Поэтому массаж необходимо делать в двух направлениях: круговыми движениями по часовой стрелке вверх и круговыми движениями против часовой стрелки вниз (рис. 4-8).

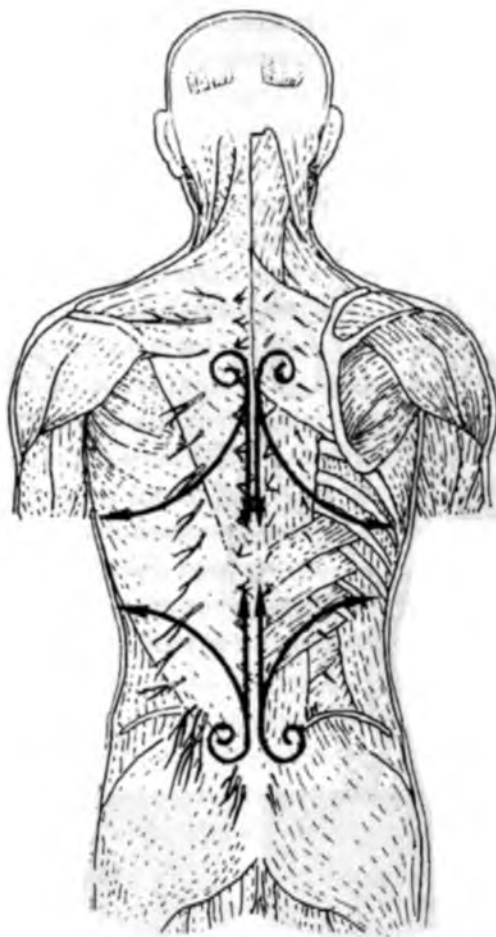


Рис. 4-7. Направления движений при массаже спины

Таким образом вы мягко расправите мышцы вокруг соединения и нормализуете кровообращение и циркуляцию ци.

Общее правило при этом заключается в том, чтобы правая рука двигалась по кругу по часовой стрелке, направляя ци и кровь вверх или вправо; движение этой руки против часовой стрелки направляет кровь и ци вниз или вправо. При массаже левой рукой движение против часовой стрелки направляет ци и кровь вверх или влево, а движение по часовой стрелке — вниз или влево (рис. 4-9).

3. Сила

Количество силы, которую вы используете для массажа, является, возможно, наиболее ключевым фактором в массаже. При общем массаже работают со многими отделами и участками тела — кожей, мышцами, фасциями между кожей и мышцами, фасциями между мышцами, фасциями между мышцами

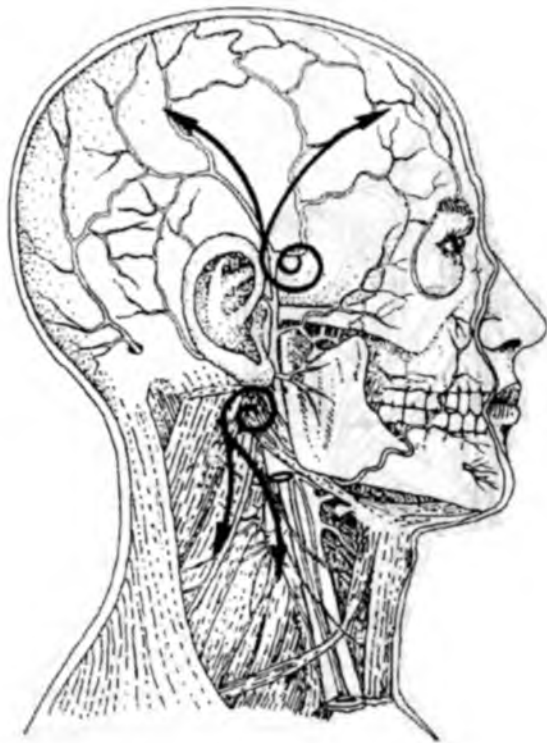


Рис. 4-8. Направления движений при массаже около уха

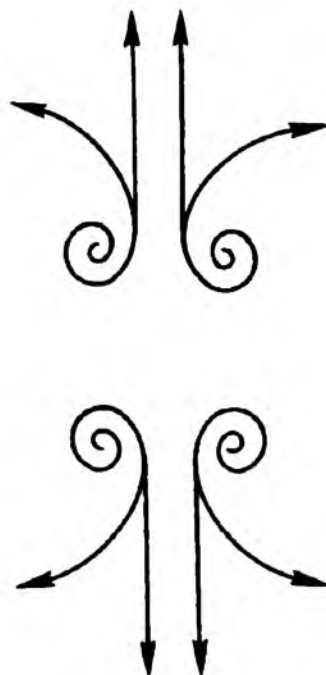


Рис. 4-9. Общие направления движений при массаже

и костями, сухожилиями вокруг суставов, внутренними органами и костным мозгом. Массаж выполняется на разных уровнях, начиная от поверхности тела и заканчивая участками, лежащими глубоко внутри. Достижение этих участков зависит не только от используемых техник, но также от прикладываемой вами силы.

Главное правило при общем массаже — расслабление пациента. Если вы прикладываете слишком много силы и вызываете боль, ваш пациент будет напряжен. Однако если вы будете массировать с недостаточной силой, массаж будет неэффективным.

Существует несколько общих правил, которые помогут вам провести эффективный массаж. Во-первых, сила и характер массажа должны соответствовать друг другу. Это значит, что во время массажа пациент будет знать, чего ожидать, и сможет лучше расслабиться. Во-вторых, массаж следует начинать легко, постепенно увеличивая силу. Легкий массаж мягко стимулирует нервы,

успокаивая их, и при этом скорость передачи нервных импульсов в мозг замедляется. Затем можно постепенно наращивать силу. В-третьих, делайте массаж от поверхности вглубь. Стимулируя внешние слои тела пациента, вы замедлите скорость работы нервов и тело будет сохранять расслабленное состояние когда вы начнете увеличивать силу и глубину массажа. В-четвертых, заканчивая массаж, направляйтесь от глубоких слоев к поверхностным. Достигнув глубоких участков тела и удалив застой ци и крови, выводите их вместе с молочной кислотой к поверхности кожи, а затем наружу.

Наконец, чтобы массаж был мягким и приятным, ваши руки должны быть расслаблены. Чтобы добиться этого при массаже пальцами, силу и движения следует генерировать в запястье (рис. 4-10). Массажирю ладонью или основанием ладони, генерируйте и направляйте силу из локтя и плеча (рис. 4-11). Если вы будете генерировать силу в той части тела, которой вы массируете, она будет напряжена и вы не сможете мягко делать массаж. Лучше всего генерировать силу всем телом и не рассчитывать лишь на силу мышц. Благодаря этому массаж будет более эффективен. Кроме этого, вы сами получите удовольствие от массажа, потому что сможете почувствовать все свое тело и его гармоничность. При этом вы не будете быстро уставать.



Рис. 4-10



Рис. 4-11

Глава 5

ОБЩИЙ МАССАЖ

5-1. Введение

В этой и следующей главах мы рассмотрим вопрос о том, «как» проводить общий массаж. По мере изучения массажа у вас появится много вопросов. Например:

1. Какие основные проблемы мешают мне достичь целей?
2. Как решить эти проблемы?
3. Получаю ли я те результаты, которые предсказаны теорией?

Отвечая на эти вопросы, вы сможете оценить свой прогресс и при необходимости изменить подход. В главе 3 мы представили много техник массажа. Практикуясь, вы можете применять эти техники, а также придумывать свои.

Сначала мы обсудим ментальные техники общего массажа. Их используют для успокоения пациента, чтобы помочь ему расслабиться как умственно, так и физически. Затем мы обсудим физический аспект общего массажа, разделив его на пять частей: массаж головы, спины, задней стороны конечностей, груди и живота, передней стороны конечностей. В первой части книги мы говорили об основных требованиях к обстановке во время массажа. Это очень важно для расслабления и создания атмосферы комфорта для вас и вашего пациента; я советую вам обратить особое внимание на этот раздел.

Общий массаж всего тела при работе с пациентом обычно занимает около двух часов. На протяжении этого времени ваш пациент наслаждается, в то время как от вас требуется большое терпение и выдержка. Большую часть времени массажист сосредоточен на работе с пациентом. Голова и спина чаще других частей тела нуждаются в массаже. Затем наиболее часто массируемыми участками являются руки и ноги, а после них — грудь и верхняя часть живота. Нижняя часть живота редко массируется, потому что она находится возле половых органов и большинство людей испытывает при подобном массаже неудобство и смущение.

При массаже всего тела лучше, если пациент полностью разденется. Это будет способствовать передаче *ци*. Чтобы во время массажа пациент не простудился, те части тела, с которыми вы в данный момент не работаете, следует

прикрыть полотенцем. Некоторые люди предпочитают надевать шорты. Однако это несколько неудобно для массажа нижней части живота и бедер. Делая общий массаж на определенной части тела, лучше всего полностью обнажить эту часть. Это будет способствовать обмену *ци* с пациентом, а также увеличит чувствительность ваших рук. Однако если пациент не желает обнажать некоторые части тела, не нужно настаивать на этом.

Общий массаж не предназначен для лечения травм, поэтому травяные настойки и масла обычно не используются. Некоторые массажисты используют массажные масла — например, оливковое, — применять которые можно на любых частях тела, кроме головы. Однако масло не только смягчает кожу, позволяя рукам двигаться по ней более плавно, но и забивает поры. Это может мешать обмену *ци* между вами и человеком, которому вы делаете массаж. В связи с этим многие профессиональные врачи-массажисты предпочитают не использовать масло вообще. Вместо этого они часто накладывают шелковую ткань, чтобы движения были более плавными.

Перед тем, как приступить к обсуждению общего массажа, мы хотели бы поговорить о том, на чем должен лежать пациент. Во-первых, имеет значение материал, на котором он лежит. Если вы массируете на полу, материал должен обеспечивать хорошую изоляцию тела пациента от пола. Лучше всего, если подстилка будет из естественных материалов, таких, как хлопок или шерсть. Очень важна толщина подстилки. Если она слишком тонкая, пациент будет чувствовать Инь Земли и терять *ци* через пол. Если подстилка сделана из синтетического материала, например, на ней будут накапливаться статические заряды и пациент будет чувствовать дискомфорт. Футон* является в настоящее время одним из наиболее популярных материалов, используемых не только для массажа, но также для сна и медитации.

Кровать для массажа не должна быть слишком мягкой, особенно если вам надо делать массаж позвоночника. Сегодня очень популярны деревянные массажные столы с обивкой различных дизайнов (рис. 5-1).

Во-вторых, при выборе поверхности и стола для массажа необходимо предусмотреть, как расположить шею пациента. Когда человек лежит на животе на плоской поверхности, он поворачивает голову в сторону. Через некоторое время мышцы шеи напрягаются и начинают болеть, пациент чувствует неудобство. Поэтому у многих столов для массажа есть дополнительные приспособления, которые позволяют пациенту лежать на животе наиболее комфортно (рис. 5-2).

В-третьих, имеет значение высота стола. Если стол слишком высок, вам будет сложно делать массаж позвоночника. Чтобы прикладывать силу равномерно, особенно важно, чтобы давление на суставы позвоночника было оди-

* Футон представляет собой матрас из многих слоев хлопка, как правило, со вставками из синтетических пенистых материалов.

наковым по обе его стороны. Поэтому нужно иметь возможность опустить стол и встать прямо над пациентом для массажа спины (рис. 5-3). Однако при массаже других участков тела лучше всего, если стол будет находиться на высоте вашей поясницы. В этом случае вам не нужно будет все время сгибаться и наклоняться (рис. 5-4). Необходимо, чтобы стол подходил вам по высоте и вы смогли использовать все ваше тело для массажа, не прикладывая слишком больших усилий. Лучше всего иметь стол с выдвижными ножками.

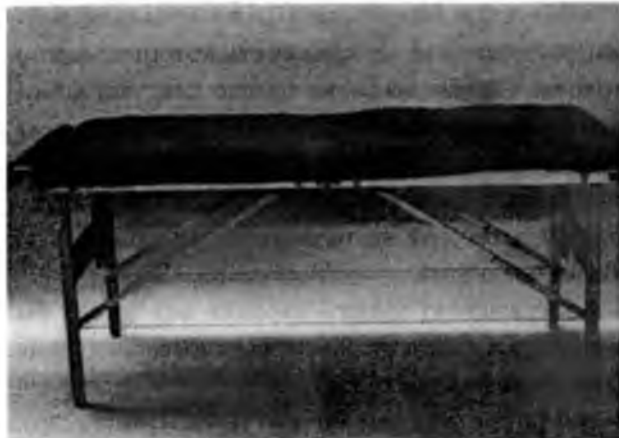


Рис. 5-1. Массажный стол



Рис. 5-2. Подголовник
массажного стола



Рис. 5-3



Рис. 5-4

5-2. Массаж ментального тела

Как мы уже отмечали, **МАССАЖ ДАЕТ НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ЕСЛИ ПАЦИЕНТ ТОЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТ СВОЕ СОЗНАНИЕ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ СВОЕГО ТЕЛА И ЦИ.** Поэтому начинать надо с ментального и духовного массажа пациента. Войдя в контакт с его духом, вы сможете ввести пациента в глубокое медитативное и гипнотическое состояние. Это остановит поток мыслей пациента и расслабит его ум. Физическое тело тоже расслабится, что позволит делать массаж и регулировать *ци* и кровообращение более эффективно.

Делая ментальный массаж, следует соблюдать следующие правила. Во-первых, пациент должен расслабиться и чувствовать себя комфортно. Это зависит от обстановки и отношений между вами и пациентом. Чтобы пациент полностью расслабился, его внимание должно быть полностью сфокусировано на собственном теле и он должен войти в медитативное состояние.

Вам следует направлять внимание пациента с окружающих отвлекающих факторов на его тело. Все внимание пациента должно полностью сконцентрироваться на *ци* и массаже. Для этого есть два способа. Можно попросить пациента лечь на живот, закрыть глаза и попытаться максимально расслабиться. Затем, легко прикасаясь руками к коже, пройдитесь по линиям массажа от верхней части тела к нижней и от позвоночника к конечностям (рис. 5-5). Повторите несколько раз. Затем попросите пациента лечь на спину и повторите те же движения несколько раз (рис. 5-6). Перед тем, как вы прикоснетесь руками к пациенту, разотрите руки, чтобы они были теплыми. Прикосновение холодных рук к коже вызывает не очень приятные ощущения. После таких



Рис. 5-5



Рис. 5-6



Рис. 5-7

легких обмахивающих, слегка расчесывающих движений внимание пациента будет сосредоточено на ваших руках.

Некоторые применяют другой метод. Вместо легкого растирания они используют легкие хлопки или удары по телу вдоль линий массажа, упомянутых ранее (рис. 5-7). Однако, согласно моему опыту, этот способ не так эффективен, как предыдущий.

Последним шагом в ментальном массаже является массаж духовного центра — межбровья. В Китае эту зону называют *шан Дяньтянь* (*верхний Дяньтянь*). На Западе ее называют «третьим глазом». Как в западной, так и в восточной культуре считается, что этим центром можно ощущать энергии природы. Он является обителью духа человека. Физически область третьего глаза находится между двумя долями мозга (рис. 5-8).

В китайском цигун считается, что *ци* в мозге человека может выходить наружу через *шан Дяньтянь*, благодаря чему человек общается с природными энергиями. Некоторые люди, тренируя этот центр, могут развить интуицию и способность ощущать то, что другие люди не могут. У них появляется способность «видеть третьим глазом». Считается, что *верхний Дяньтянь*, или третий глаз, является воротами, через которые вы можете достичь ментального центра и успокоить ум.

При массаже *верхнего Дяньтяня* стимулируют также точку *Жэньчжун* под носом (рис. 5-8). Китайские врачи и практикующие цигун знают, что стимулирование точки *Жэньчжун* повышает жизненный дух и выводит из обморочного состояния. Массаж *верхнего Дяньтяня* и точки *Жэньчжун* поможет вам привести сознание пациента в состояние равновесия.

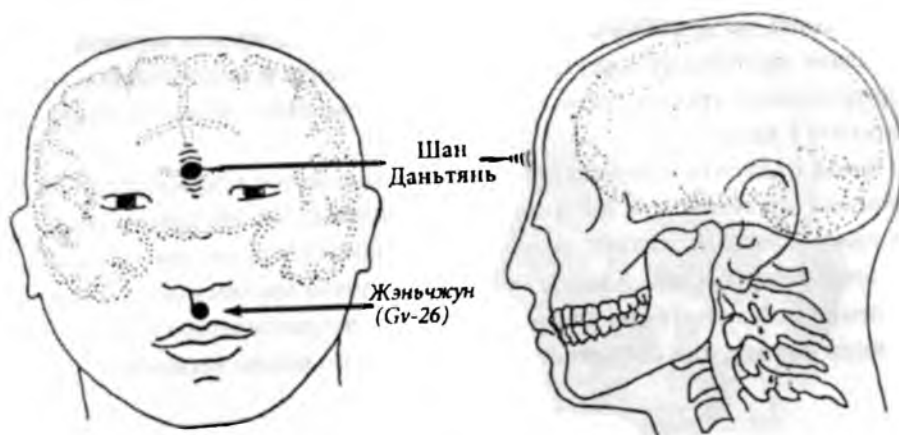


Рис. 5-8. Шан Дантянь (верхний Дантянь) и точка Жэньчжун



Рис. 5-9



Рис. 5-10

Чтобы сделать этот массаж, помогите пациенту сесть, прислонив к себе его голову. Пальцами или центром ладони промассируйте медленными мягкими движениями область третьего глаза, или *верхний Дяньтянь*. Одновременно указательным или средним пальцем другой руки надавливайте на точку Жэньчжун (рис. 5-9). Такой массаж можно также делать в положении лежа (рис. 5-10).

Проводя массаж духовного центра, необходимо попросить пациента следить за вашими руками, максимально расслабить тело и глубоко дышать. Это поможет внести его в полутипнотическое состояние. Людям, занимающимся

медитацией, легче войти в такое состояние. Промассировав *верхний Дяньтянь* в течение нескольких минут, вы вводите пациента в медитативное состояние определенного уровня. Естественно, при этом очень важно взаимодействие пациента с вами.

Введя пациента в медитативное состояние, можете приступить к массажу физического тела и тела *ци*. В следующих разделах мы обсудим техники массажа головы, спины, задней стороны конечностей, груди, живота и передней стороны конечностей. В каждом разделе сначала мы обсудим анатомическое строение массируемой части тела, после чего рассмотрим теорию массажа, опишем ворота, или соединения, и, наконец, объясним техники.

5-3. Массаж головы

Раньше мы уже говорили, что голова является наиболее важной частью тела, поэтому, выполняя общий массаж, голову следует массажировать в первую очередь. Здесь мы рассмотрим также массаж шеи, потому что через нее в голову поступают *ци* и кровь.

Анатомическое строение головы

Как и остальные части тела, голова покрыта кожей и волосами. Под кожей находится слой жировой ткани. Тысячи капилляров и небольших каналов *ци* снабжают волосы и кожу кислородом, питательными веществами и *ци*. В коже находится также бесчисленное количество нервных окончаний, благодаря которым мозг отслеживает состояние кожи.

Под кожей находятся фасции. Они расположены между мышцами и вокруг них, между мышцами и костями, между внутренними органами и вокруг них. Под фасциями можно увидеть мышцы, нервы, артерии, вены, лимфатические сосуды и железы. Мышцы на макушке головы очень тонкие. На лице мышцы крупнее, они отвечают за движение глаз, носа и рта. Под мышцами находится скелет. Под скелетом проходит также много артерий, вен и нервов, которые связаны с мозгом.

Под передними мышцами шеи находятся крупные артерии, нервы, вены, лимфатические сосуды и железы, за которыми проходит глотка (рис. 5-11).

На боковых сторонах шеи находятся большие группы мышц, под которыми проходят крупные артерии, вены и нервы (рис. 5-12).

Из рисунков видно, что все сосуды и нервы поднимаются от основания шеи и разветвляются в верхней части головы и мозге.

На задней стороне шеи и головы можно увидеть много артерий, вен и нервов, также разветвляющихся кверху (рис. 5-13).



Рис. 5-11. Анатомическое строение головы и шеи (вид спереди)



Рис. 5-12. Анатомическое строение головы и шеи (вид сбоку)



Рис. 5-13. Анатомическое строение головы
(вид сзади)

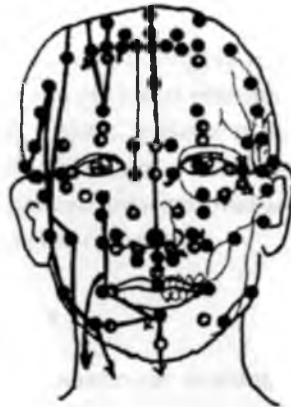


Рис. 5-14. Главные каналы
ци и акупунктурные точки
на голове (вид спереди)



Рис. 5-15. Главные каналы ци и акупунктурные точки на голове (вид сбоку)

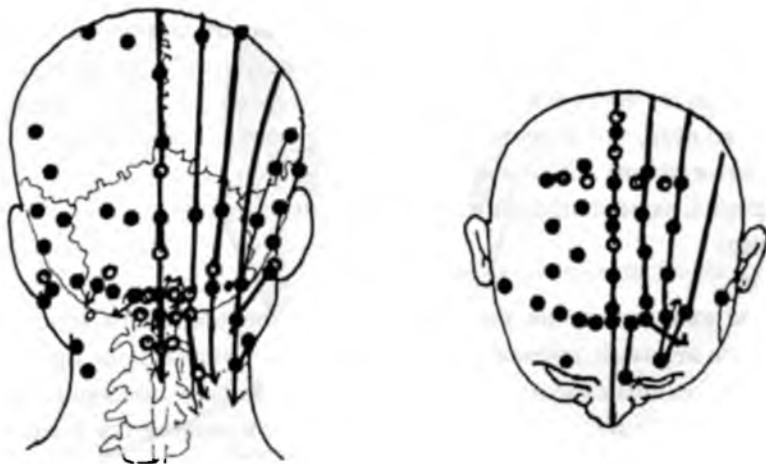


Рис. 5-16. Главные каналы ци и акупунктурные точки на голове (вид сзади и сверху)

На задней стороне шеи видны позвонки, по обе стороны которых расположены две большие группы мышц. В области каждого позвоночного сустава также проходят артерии, вены и нервы. Они идут от спинного мозга к поверхности мышц. Все эти циркуляторные системы относятся к физическому уровню, поэтому они доступны для обычного зрения. Чтобы эти системы функционировали, требуется еще одна система — система ци, или биоэлектричества. Однако эту систему невозможно увидеть обычным зрением. На рисунках 5-14, 5-15, 5-16 показана ци-циркуляторная система головы спереди, сбоку и сзади и сверху.

Теория

Голова — это центр человеческого существа, управляющий и влияющий на работу ментального тела, тела ци и физического тела. Массируя в первую очередь голову и расслабляя ее, вы успокаиваете сознание пациента и расслабляете все его тело.

Потребность в кислороде у клеток мозга в 10 раз больше, чем у других клеток. Правильно выполняя массаж головы, вы расслабляете мышцы и успокаиваете нервную систему. Благодаря этому кровеносные сосуды расширяются и увеличивается поток крови. В результате в мозг поступает больше кислорода.

Кроме этого, когда мышцы и нервы головы расслабляются, каналы ци широко открываются и поток ци плавно поступает в мозг. Плавная циркуляция ци и крови предотвращает и даже снимает головную боль. Кроме того, снабжение клеток мозга достаточным количеством ци замедлит естественные

процессы старения и отмирания клеток. Практикующие китайский цигун считают, что здоровье тела в первую очередь зависит от здоровья клеток мозга.

Если клетки мозга получают достаточное количество кислорода и *ци*, ваше мышление более четко и ясно. Это, в свою очередь, улучшает питание вашего жизненного духа, что является залогом долголетия и здоровья.

В массаже голова делится на три части:

1. Верхняя, задняя, правая и левая стороны головы.
2. Лицо.
3. Шея.

Как вы уже видели на рисунках, участки первой части головы обильно снабжаются нервами, кровеносными сосудами и каналами *ци*, проходящими в тонком мышечном слое между кожей и черепом. Если по какой-то причине в нервах возникает напряжение, мышцы также напрягаются и препятствуют плавному потоку *ци* и крови в мозг. Это приведет к недостаточности *ци* и крови на макушке и по обе стороны головы. В результате кожа и волосы не получают достаточного количества *ци* и питательных веществ. Считается, что такой недостаток является одной из главных причин облысения и поседения.

Массируя вторую часть — лицо, вы способствуете нормальному функционированию глаз и ушей. С возрастом зрение и слух постепенно ухудшаются, поэтому этот массаж особенно важен для людей пожилого возраста. Массаж лица также увеличивает поток *ци* и крови в области носа и рта, способствуя их нормальной работе.

Наконец, шея — это ворота, через которые *ци* и кровь поступают в голову. Анатомически шея представляет собой верхнюю часть позвоночника, окруженную многими слоями мышц. Между этими слоями находятся нервы, каналы *ци* и кровеносные сосуды. Цель массажа — расслабить шею и открыть все каналы и сосуды.

Кроме шейных ворот, в голове существует много других ворот помельче. Массируя голову, вам следует сконцентрироваться на массаже и снятии напряжения в этих воротах. Такие ворота представляют собой места, где *ци* и кровь могут быть заблокированы, что приводит к различным проблемам, например головной боли (при избытке *ци* и крови) или головокружению (недостаток *ци* и крови). Теперь давайте рассмотрим эти ворота.

Ворота

1. Билян

Билян — это не акупунктурная точка, а важные ворота. Эти ворота находятся на переносице и связаны с передними носовыми пазухами, где находится *Верхний Дяньтянь* (рис. 5-17).

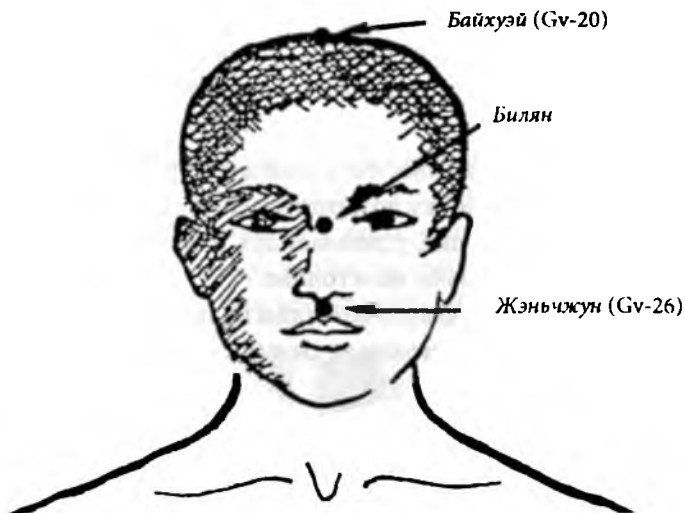


Рис. 5-17. Точки Байхуэй, Билян и Жэньчжун

Когда появляются проблемы с пазухами, у вас закладывает нос. В этом случае вы можете слегка промассировать переносицу, чтобы расслабить мышцы вокруг пазух и носа, а также нервные окончания. Если ваше дыхание будет затруднено, это плохо повлияет на *Верхний Дяньтянь* и ваше сознание не будет ясным.

Переносица расположена прямо над носовой полостью, через которую воздух входит и выходит из тела. Если эта область будет напряжена, носовая перегородка увеличится и будет мешать свободному току воздуха. Это часто происходит при простуде.

Переносицу обычно массируют двумя указательными или средними пальцами, слегка надавливая на обе стороны носа и делая круговые движения. В верхней части носа круговые движения должны быть направлены внутрь (у основания носа такие движения направлены наружу) к центру, поднимаясь к *Верхнему Дяньтяню* (рис. 5-18). В результате *ци* направляется вверх ко лбу, а затем выше или в стороны. Обычно круговые движения делают несколько раз, после чего проводят *ци* к *Верхнему Дяньтяню*.

После этого массируйте переносицу круговыми движениями средних пальцев в тех же направлениях, а затем вниз (рис. 5-19). Заканчивая, распределите *ци* по обеим сторонам лица.

Во время этого массажа прикасайтесь к телу мягко. Помните: **МЯГКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАССЛАБЛЕНИЮ, А ЖЕСТКОЕ НАДАВЛИВАНИЕ ПРИВОДИТ К НАПРЯЖЕНИЮ МЫШЦ.** Движения должны быть плавными и непрерывными. Благодаря этому ум пациента будет пол-

ностью сосредоточен на массаже и он использует собственное сознание (И), чтобы направлять ци.

2. Жэньчжун (Gv-26)

Точка Жэньчжун хорошо известна китайским врачам и цигунистам (рис. 5-17). Надавливание на эту точку возвращает сознание, повышает уровень ци в голове, останавливает чихание, усиливает дух. Массаж точки Жэньчжун открывает заблокированные каналы ци в голове.

Массаж точки Жэньчжун делайте большим пальцем или кончиком среднего пальца, мягко надавливая с постоянной силой и вибрацией (рис. 5-20).

3. Байхуэй (Gv-20)

Точка Байхуэй («сто встреч») — это ворота ци, расположенные на макушке. Через эту точку мозг обменивается ци с окружающей средой (рис. 5-17). Ци легко проникает через эти ворота в мозг и питает его.

Для массажа этой точки просто поместите центр вашей ладони на макушку головы и делайте мягкие круговые движения по часовой стрелке, снабжая мозг энергией (рис. 5-21). Круговые движения в обратном направлении приводят к высвобождению ци из мозга и снимают головную боль.

4. Тайян (M-HN-9)

Внемеридианная точка Тайян («солнце») находится на виске (рис. 5-22). Когда мозг устает от чрезмерных переживаний или размышлений, мышцы



Рис. 5-18



Рис. 5-19

височной области напрягаются. Это может нарушить снабжение мозга *ци* и кровью и вызвать головную боль. Поэтому, чтобы расслабить мышцы и восстановить кровообращение, необходимо открыть эти ворота с помощью легкого массажа височной области.

Массаж обычно делают круговыми движениями указательных или средних пальцев. При этом пальцы мягко двигаются по кругу вниз к шее, затем вперед, вверх и назад (рис. 5-23). Выполнив несколько таких круговых движений, опускайтесь вниз к подбородку, чтобы рассредоточить *ци* и кровь. Можно повторить массаж несколько раз, чтобы снять давление в висках.

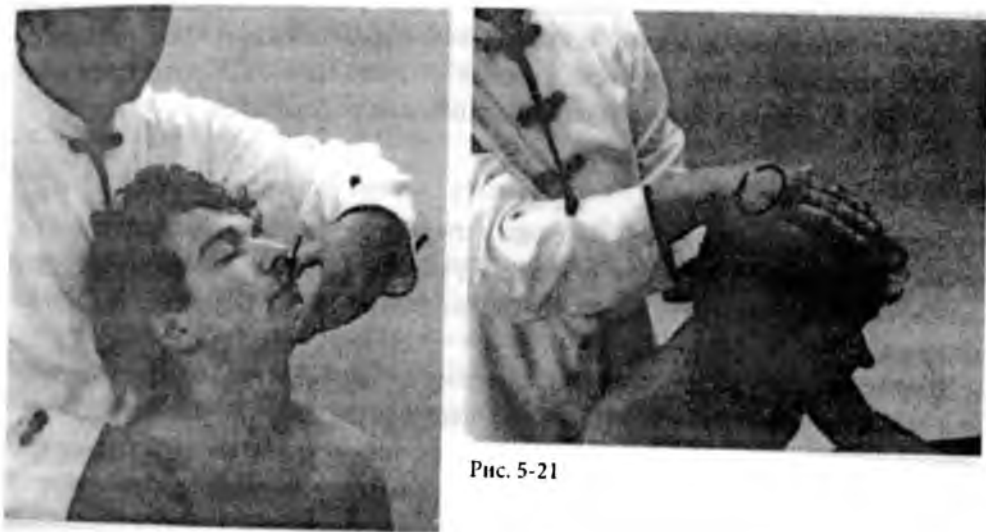


Рис. 5-21

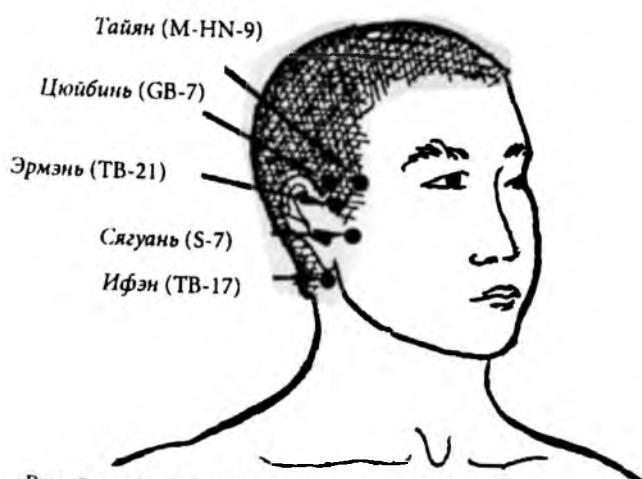


Рис. 5-22. Точки Тайян, Цюйбинь, Эрмэнь, Сягуань и Ифэн

5. Ифэн (ТВ-17)

Точка *Ифэн* («защищающий ветер») — это очень важные ворота *ци*, расположенные под ухом (рис. 5-22).

Под ухом к мозгу поднимается сонная артерия. Когда боковые мышцы шеи напряжены, артерии, в том числе и сонная, сжимаются, и в результате в мозг не поступает достаточное количество кислорода и появляется головокружение. Сжатие сосудов может также нарушить поток *ци* от головы к сердцу, вызывая головную боль.

Массаж делайте большим или средним пальцем, направляя круговые движения вверх, вперед, вниз и назад (рис. 5-24). В результате застоявшаяся *ци* рассредоточится в задних мышцах шеи. После нескольких круговых движений делайте выталкивающее движение вниз к основанию шеи. Повторяйте несколько раз до тех пор, пока область под ушами не расслабится.

6. Эрмэнь (ТВ-21)

Точка *Эрмэнь* («дверь уха») находится спереди от уха, на артерии, идущей от точки *Ифэн* (рис. 5-22). Точки *Ифэн*, *Эрмэнь* и *Цюйбинь* часто массируют одновременно, потому что все они расположены на одной линии вдоль сонной артерии.

В то время как массаж точки *Ифэн* делают по направлению вниз, движения при массаже точек *Эрмэнь* и *Цюйбинь* направлены вверх к макушке. Точку *Эрмэнь* массируйте средним пальцем или средним и указательным пальцами, растирая точку несколько раз мягкими круговыми движениями. Затем мягко



Рис. 5-23



Рис. 5-24

направляйтесь вверх. Проходя точку *Цюйбинь*, разотрите ее несколько раз, а затем выталкивающим движением направьте *ци* и кровь в верхнюю часть головы (рис. 5-25). Круговые движения направляются вниз к шее, назад, вверх, а затем вперед. В результате застоявшаяся *ци* и кровь легко направятся вверх к макушке.

7. Цюйбинь (GB-7)

Как мы уже сказали, точку *Цюйбинь* («изгиб виска») обычно массируют вместе с точками *Ифэн* и *Эрмэнь* (рис. 5-22). Китайцы считают, что связанное с возрастом поседение волос начинается на висках потому, что нарушается поток *ци* и крови через эти три точки. Процедура массажа точки *Цюйбинь* такая же, как и в предыдущем пункте.

8. Сягуань (S-7)

Точка *Сягуань* («нижняя петля») расположена в области нижнечелюстного сустава (рис. 5-22). Массируя *Сягуань*, можно избавиться от застоя *ци* и крови в нижнечелюстном суставе, а также поддерживать нормальное функционирование околоушной железы. Точку *Сягуань* массируйте указательным и средним пальцами, растирая ее круговыми движениями. Движения направлены вверх, к лицу, вниз и вверх (рис. 5-26). Сделайте несколько круговых движений, а затем мягким выталкивающим движением опускайтесь к подбородку.



Рис. 5-25



Рис. 5-26

9. Тяньчжу (В-10)

Тяньчжу означает «столп, подпирающий небо». Под «небом» здесь подразумевается голова. Точка Тяньчжу расположена на задней стороне шеи (рис. 5-27).

Шея — это ворота, через которые ци и кровь направляются от тела к голове. Любое напряжение шеи нарушает эту циркуляцию. Чтобы максимально расслабить голову, необходимо сначала сделать массаж шеи и расслабить шейные мышцы.

На задней стороне шеи есть две основные группы мышц, которые поддерживают голову. При массаже шеи основное внимание следует уделять этим двум группам мышц. По бокам шеи тоже находятся некоторые мышцы, однако они участвуют лишь в поворотах головы. Поэтому им уделяется меньше внимания. Для боковых мышц шеи достаточно легкого непродолжительного массажа. На передней стороне шеи можно сделать легкие движения без массажа, так как в этой области нет крупных мышц.

Массируя точки Тяньчжу, вы легко сможете расслабить мышцы шеи. Массаж точки Тяньчжу всегда проводят вместе с массажем точки Наоху, которую мы рассмотрим ниже. Если вы массируете Тяньчжу, когда пациент сидит, большими пальцами мягко надавливайте на точки, делая несколько круговых движений. После этого сделайте мягкое выталкивающее движение вниз к спине. Круговые движения идут вниз вдоль позвонков, затем в стороны, вверх, а потом к середине шеи (рис. 5-28). Кроме того, массаж точки Тяньчжу можно делать ребром одной ладони в том же направлении (рис. 5-29). Обычно максимального расслабления шеи можно достичь при массаже пациента в положении лежа на спине. Когда человек лежит, мышцы шеи расслаблены, так как

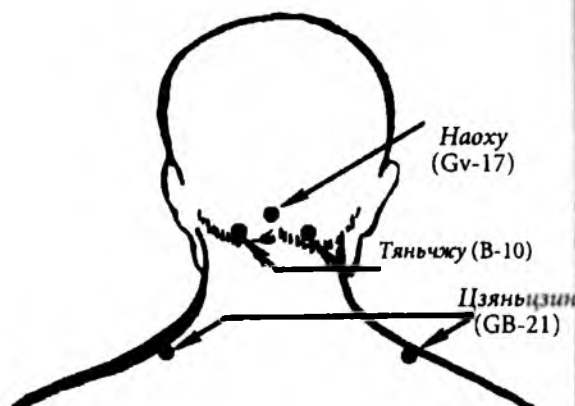


Рис. 5-27. Точки Наоху, Тяньчжу и Цзяньцзин



Рис. 5-28

им не нужно поддерживать голову. Когда пациент лежит на полу, сядьте или станьте на колени над его головой и мягко массируйте точки указательными и средними пальцами. Круговые движения пальцев делайте как сказано выше, а затем направляйте *ци* в стороны к плечам (рис. 5-30).

10. Наоху (Gv-17)

Наоху означает «дверь мозга». Эта точка расположена в центре затылка, между двумя главными мышцами шеи, сразу у основания черепа (рис. 5-27). «Дверью мозга» ее называют потому, что эта точка является местом входа *ци* в мозг. Массируя эти ворота *ци* и расслабляя мышцы в этой области, мы улучшаем обмен *ци* между мозгом и телом. Для массажа этой точки обычно используют большой палец правой руки (когда пациент сидит) или средний палец правой руки (когда пациент лежит). Пальцами мягко нажимайте на точку, совершая круговые растирающие движения (рис. 5-31). Движения по часовой стрелке направляют *ци* и кровь в мозг, а движения против часовой стрелки высвобождают избыток *ци* и крови.

Эти десять ворот следует массировать перед тем, как вы начнете массаж головы. Если мышцы вокруг этих точек останутся напряженными, *ци* и кровь не будут циркулировать нормально. Массаж этих ворот не должен быть болезненным, поскольку боль вызовет дополнительное напряжение в мышцах. Легко массируйте эти места в нужном направлении перед тем, как приступить к массажу остальных участков тела. Не забывайте перед массажем растереть руки, чтобы они были теплыми.



Рис. 5-29



Рис. 5-30

Массаж головы

Сейчас мы рассмотрим наиболее распространенные техники и направления массажа головы, которые используются в общем массаже. Массаж головы выполняется обычно в двух положениях: когда пациент сидит или когда он лежит лицом вверх.

1. Когда пациент сидит

Ваш пациент может сидеть на полу со скрещенными ногами, а вы на коленях позади него, или он может сидеть на стуле, а вы стоять за ним. В любом случае пациент должен находиться в наиболее удобном положении. Можно приклонить голову пациента к себе, чтобы максимально расслабить мышцы головы и спины (рис. 5-32).

Шаг 1

Около пяти раз мягкими круговыми движениями промассируйте переносицу средними пальцами. Техника выполнения круговых движений описана выше. Затем делайте пальцами поглаживающие движения, направляясь вверх к середине лба. После этого мягко промассируйте макушку, затылок, направляясь в стороны к плечам (рис. 5-33). Повторите 5—10 раз. Такие движения улучшают поверхностную циркуляцию *ци* и крови в голове. После этого необходимо вывести *ци* из шеи и головы. Для этого захватите всеми пальцами мышцы в районе точки Цзяньцзин («колодец плеча») и массируйте их (рис.



Рис. 5-31



Рис. 5-32

5-34). Благодаря этому *ци* направится из области шеи к плечам. Можно также промассировать точку *Гаохуан* на спине, проводя *ци* от шеи к спине (рис. 5-35). Точки *Цзяньцзин* и *Гаохуан* являются важными воротами при массаже спины.

Закончив массировать в этом направлении, снова массируйте переносицу круговым движением средних пальцев в том же направлении, а затем, мягко



Рис. 5-33



Рис. 5-34



Рис. 5-35



Рис. 5-36

надавливая, опускайтесь вниз по обе стороны носа. Повторите несколько раз. Затем распределите *ци* пальцами от области носа к щекам (рис. 5-36).

Этот массаж ослабит напряжение в области пазух, улучшит в них циркуляцию *ци* и крови и распределит скопившуюся *ци* и кровь вверх и вниз.



Рис. 5-37



Рис. 5-38



Рис. 5-39



Рис. 5-40

Шаг 2

Снова промассируйте круговыми движениями средних пальцев переносицу пациента около пяти раз, направляя затем движения вверх ко лбу. Средним и указательным пальцами разгладьте лоб, а затем круговыми движениями сделайте массаж висков (точка *Тайян*). Затем опуститесь к нижней челюсти и промассируйте эту область несколько раз и направляйтесь вниз к передней части шеи (рис. 5-37). Повторите эту процедуру от 5 до 10 раз. Массаж в таком направлении расслабит виски и челюсти, улучшая циркуляцию *ци* и крови передней части головы.

Шаг 3

Снова начните с переносицы. Сделайте пять круговых движений средними пальцами, а затем указательными и средними пальцами около пяти раз мягкими круговыми движениями промассируйте область глаз. Затем разотрите внутренние и наружные уголки глаз, направляясь к нижней челюсти (рис. 5-38). Повторите эти движения 5—10 раз. После этого разотрите ладони, чтобы они были теплыми. Нежно положите ладони на глаза пациента, направляя к ним *ци* (рис. 5-39). Затем основаниями ладоней разгладьте лицо от глаз к вискам и щекам (рис. 5-40). Это называют «разглаживанием глаз» (*танъянь*). Массаж в этом направлении нормализует циркуляцию *ци* и крови вокруг глаз, улучшает зрение.

Шаг 4

Мягко прижмите точку *Эрмэнь* указательным пальцем и растирайте область вокруг уха, опускаясь вниз к основанию уха, а затем к основанию шеи (рис. 5-41). Повторите 5 раз. После этого прижмите ладонями уши пациента и круговыми движениями массируйте 5 раз в одном направлении и 5 раз в обратном (рис. 5-42). Затем прижимайте и отпускайте уши несколько раз (рис. 5-43). Наконец, пальцами промассируйте все ухо (рис. 5-44). Согласно китайской медицине, разные участки уха связаны с определенными внутренними органами. Массируя уши, вы стимулируете и улучшаете функционирование внутренних органов. Такой массаж также улучшает слух.

Шаг 5

Теперь сделайте массаж задних мышц шеи, особенно в области вышеупомянутых точек. Во время массажа пациенту следует слегка отвести голову назад, чтобы расслабить мышцы. Начиная от основания черепа большими пальцами делайте прижимающие и выталкивающие движения вниз вдоль мышц шеи по обе стороны позвоночника. Можно поменять положение рук. Одной рукой

несильно нажимайте на лоб пациента, удерживая его голову, а ребром ладони другой руки мягко растирайте заднюю часть шеи книзу (рис. 5-46). Повторите 10 раз.

Затем большим пальцем и остальными четырьмя захватите и растирайте кожу и мышцы на задней стороны шеи 10 раз. При этом особенно обращайтесь на точки *Тяньчжу* и *Наошу*. В результате расслабится шея и улучшится прохождение *ци* и крови через нее. Кроме этого вы должны выводить



Рис. 5-41



Рис. 5-42



Рис. 5-43



Рис. 5-44

возникающий избыток *ци* из головы вниз. Для этого пальцами снова массируйте мышцы плеч (точка *Цзяньцзин*) (рис. 5-47). Затем можно провести *ци* к спине, массируя точку *Гаохуан* (рис. 5-48).

Шаг 6

Это последний шаг при массаже головы. После того, как вы расслабили все мышцы и ворота на голове и шее, необходимо вывести *ци*, накопившуюся под кожей и в мышцах, к поверхности кожи. В результате вы сможете затем направить ее вниз к шее и распределить по всей задней поверхности тела.

Первый способ — расслабить фасции между кожей и костями. Одну или обе ладони положите на голову пациента. Мягкими движениями, надавливая, двигайте кожу по кругу (рис. 5-49). Сделав несколько круговых движений, направляйтесь вниз, разглаживая кожу. Круговое движение направлено к середине и вниз, к задней стороне шеи (рис. 5-50). Круговые движения можно также делать в другом направлении — к лицу. Однако, как показывает опыт, лучше направлять *ци* назад, а не вперед.

После этого мягко постучите кончиками пальцев по всей поверхности головы (рис. 5-51). В результате *ци* направится к поверхности кожи. Такое постукивание всегда следует начинать от середины, а затем в стороны и назад. Закончив постукивание, снова разгладьте ладонями голову от макушки к затылку и вниз к плечам и спине.



Рис. 5-45



Рис. 5-46



Рис. 5-47



Рис. 5-48



Рис. 5-49



Рис. 5-50

2. Когда пациент лежит

При массаже шеи пациент может также находиться в положении лежа на спине. По сравнению с сидячим такое положение имеет несколько преимуществ. Во-первых, максимально расслабляются мышцы шеи, потому что не нужно поддерживать голову. Благодаря этому можно получить доступ к более



Рис. 5-51



Рис. 5-52

глубоким слоям шеи. Во-вторых, лежачее положение способствует большему расслаблению пациента и он чувствует себя намного удобнее.

Когда вы массируете человека в лежачем положении, используемые техники не всегда будут такими, как в положении сидя. Иногда вы будете массировать другими частями кисти. Однако, в каком бы положении ни находился пациент, цели и теория массажа остаются одинаковыми.

Выполняя массаж, вы должны сидеть или удобно стоять на коленях над головой пациента. Если он раздет, необходимо накрыть его тело полотенцем, чтобы ему не было холодно.

Шаг 1

Большими пальцами мягко промассируйте круговыми движениями переносицу пациента около пяти раз (рис. 5-52). Направления движений описаны в соответствующем разделе главы 4. Затем растирающие движения больших пальцев направьте вверх к центру лба. Мягко разотрите руками обе стороны головы, делая большими пальцами круговые движения в области висков несколько раз (рис. 5-53), а затем опускайтесь вниз к шее и к груди (рис. 5-54). Выполните это от пяти до десяти раз.

Закончив массаж в этом направлении, снова большими или средними пальцами круговыми движениями промассируйте переносицу в том же направлении. Затем, мягко прижимая пальцы, направляйтесь вниз по обеим сторонам носа. Руками распределите жи и кровь от носа к щекам (рис. 5-55). Повторите несколько раз.



Рис. 5-53



Рис. 5-54



Рис. 5-55



Рис. 5-56

Этот массаж ослабит напряжение в области лицевых пазух, улучшит циркуляцию в них *ци* и крови, рассредоточит застоявшуюся в них *ци* и кровь вверх и вниз.

Шаг 2

Снова начните с переносицы. После массажа переносицы большими пальцами пять раз мягко промассируйте круговыми движениями глаза тоже около пяти раз (рис. 5-56). Растирающими движениями перейдите к уголкам глаз и опуститесь к нижней челюсти (рис. 5-57). Повторите эту процедуру от пяти до десяти раз. Затем разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, и мягко положите их основаниями больших пальцев на глаза пациента, снабжая их *ци* (рис. 5-58). Затем растирающие движения оснований больших пальцев направляйте в стороны к вискам и вниз к щекам (рис. 5-59).



Рис. 5-57



Рис. 5-58



Рис. 5-59



Рис. 5-60

Шаг 3

Указательными пальцами мягко прижмите точки *Эрмэнь* спереди уха. Легко растирайте вверх и вокруг уха и далее вниз, к шее (рис. 5-60). Повторите это раз пять. Затем прижмите уши руками и вращайте пять раз в одном направлении и пять раз в другом (рис. 5-61). После этого прижимайте уши и сразу отпускайте их, повторяя несколько раз (рис. 5-62). Заканчивая, пальцами промассируйте все ухо (рис. 5-63).

Шаг 4

Пальцами поднимайте и растирайте задние мышцы шеи, особенно в области ворот (рис. 5-64). Расслабив шейные мышцы пациента, выводите из головы избыток *ци* вниз, чтобы она не застаивалась. Для этого снова захватывайте и массируйте мышцы плеча (точка *Цзяньцзин*) (рис. 5-65). Растирающие движения кистей направляйте от шеи к плечам (рис. 5-66).



Рис. 5-61



Рис. 5-62



Рис. 5-63



Рис. 5-64

Шаг 5

После того, как вы открыли и расслабили все ворота и мышцы на голове и шее, необходимо расслабить фасции между кожей и костями. Положите одну или обе ладони на голову пациента, мягко прижимайте и двигайте кожу по кругу несколько раз (рис. 5-67). Затем направляйтесь в стороны и вниз. Растирающие движения кистями направляйте от задней стороны шеи к плечам и груди.

5-4. Массаж спины

Спина для массажиста тянется от основания шеи до копчика, а по бокам — от подмышечных впадин до поясницы. То, что находится по бокам ниже поясницы и по обе стороны от крестца, рассматривается как часть ног, и эти зоны будут обсуждаться в следующем разделе.



Рис. 5-65



Рис. 5-66



Рис. 5-67

Анатомическое строение спины

Под кожей спины находится много разных групп мышц, а также нервов, разветвляющихся от спинного мозга в стороны (рис. 5-68).

Под мышцами расположены позвоночник и ребра (рис. 5-69).

Из позвоночника выходит большое количество нервов (периферическая нервная система, ПНС). Нервы, выходящие из шейных позвонков, идут к рукам, а нервы из нижней части позвоночника — к ногам. Нервные волокна, выходящие из средней части позвоночника (грудных позвонков), направляются к различным внутренним органам.

За ребрами в верхней части туловища находятся легкие. За нижними ребрами — почки. Много нервов отходит в область бедра, а один большой нерв проходит через таз к задней стороне бедер.

Теория

Позвоночник — это центр нервной системы, из которого идут нервы в мозг, к конечностям и внутренним органам (рис. 5-69). Благодаря такой нервной сети мозг управляет телом.

Рассматривая позвоночник с точки зрения циркуляции *ци*, можно выделить *Управляющий сосуд*, который идет вдоль задней части позвоночника, а *Пронизывающий сосуд* проходит внутри позвоночного столба (рис. 5-70).

Согласно китайской медицине и цигун, *Управляющий сосуд* — это резервуар *ци*, который регулирует циркуляцию *ци* в шести главных янских каналах, тогда как *Пронизывающий сосуд* является резервуаром, который снабжает *ци* спинной и головной мозг. Нервная система состоит из физических клеток, жизне-



Рис. 5-68. Поверхностные мышцы и нервы спины



Рис. 5-69. Глубокие слои мышц спины и скелет

деятельность которых зависит от снабжения их *ци* (биоэлектричеством). Из этого следует, что *ци* крайне необходима для функционирования нервов.

Позвоночник — это центр нашей системы распределения *ци* и нервной системы, благодаря которой мы ощущаем окружающий мир. Если мышцы вокруг позвоночника напряжены, циркуляция *ци* и функционирование нервов может нарушиться во всем теле. Поэтому сразу после массажа головы вам следует сделать массаж позвоночника, расслабляя мышцы вокруг него.

Позвоночник является опорой всего тела. Способность тела двигаться во многом зависит от функционирования четырех групп больших мышц туловища. Две из них находятся спереди тела, а две другие — на спине. Когда эти мышцы напряжены, все туловище напрягается, влияя на циркуляцию *ци* вдоль позвоночника и внутри него. Поэтому, массируя спину, вы должны обратить особое внимание на расслабление больших мышц, расположенных по обе стороны позвоночника. Благодаря этому вы сможете также расслабить почки, которые находятся под этими мышцами. В результате циркуляция *ци* в почках улучшится.

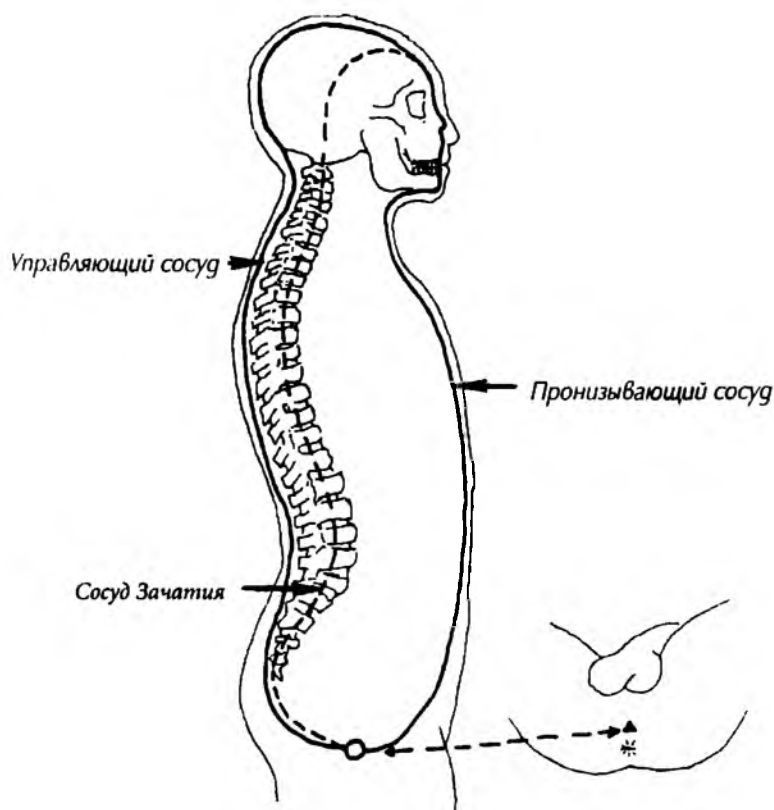


Рис. 5-70. Управляющий сосуд, Пронизывающий сосуд и сосуд Зачатия

Поэтому массаж спины начинайте с области позвонков, проводя *ци* вниз к крестцу и рассредоточивая ее в ногах. Распределяйте также *ци* от середины спины в стороны (рис. 5-71).

Затем сосредоточьтесь на массаже основных мышц спины. Соблюдайте правило: сначала проводите *ци* из глубины тела к поверхности, а затем распределяйте ее от головы к ногам и от центра к бокам.

Прежде чем мы обсудим ворота, давайте рассмотрим каналы *ци* на спине. Как говорилось выше, *Управляющий сосуд* проходит по середине спины, вдоль позвоночника, а *Пронизывающий сосуд* — внутри позвоночника. *Ци*, циркулирующая в *Управляющем сосуде*, используется для снабжения янских каналов и развития физического тела. *Пронизывающий сосуд* снабжает *ци* костный и головной мозг.

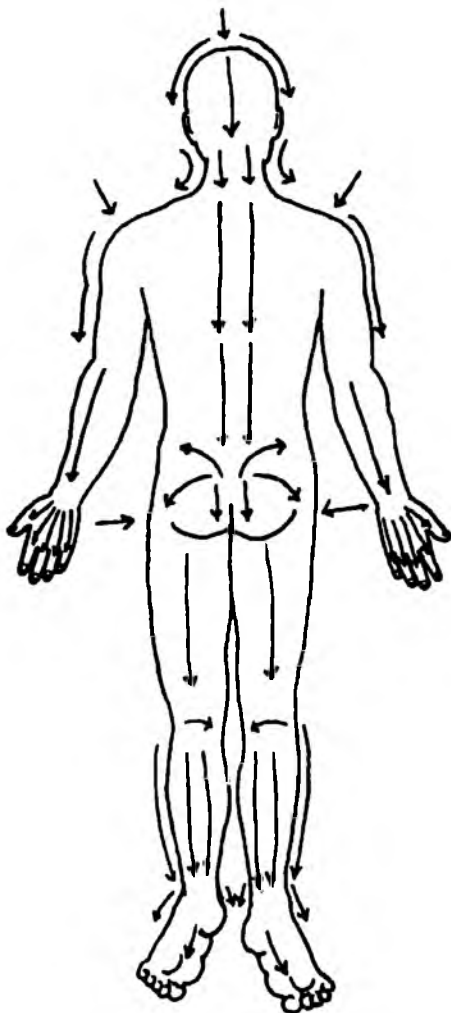


Рис. 5-71. Направления движений при общем массаже задней стороны тела

Кроме точек этих двух сосудов, есть еще 38 внемеридианных точек (М-BW 1 — 38), расположенных сбоку от позвонков, где нервы выходят из спинного мозга (рис. 5-72). Стимулирование этих точек позволяет расслабить все нервные соединения, а также повлиять на циркуляцию ци в *Управляющем сосуде*.

С каждой стороны от этих точек проходят по две ветви янского канала мочевого пузыря. Этот канал идет от макушки головы к основанию стоп, разветвляясь на спине (рис. 5-72). На его внутренней ветви находятся точки, которые связаны со здоровьем внутренних органов: *Фэйшу В-13* (Легкие), *Синьшу В-15* (Сердце), *Ганьшу В-18* (Печень), *Даньшу В-19* (Желчный Пузырь), *Пишу В-20* (Селезенка), *Вэйшу В-21* (Желудок), *Саньцзяошу В-22* (Тройной (обогреватель), *Шэньшу В-23* (Почки), *Дачаньшу В-25* (Толстый Кишечник). Слово *шу* по-китайски означает «доступ» или «вход». Иногда его переводят как

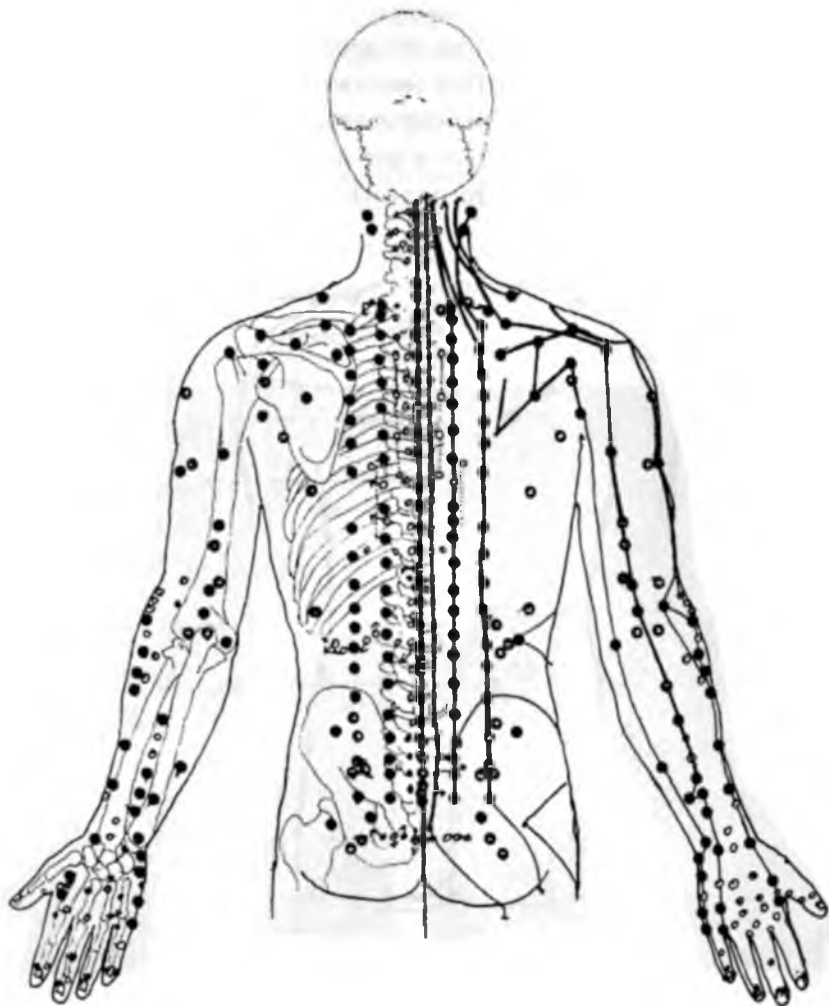


Рис. 5-72. Главные каналы ци и акупунктурные точки на задней стороне туловища

«дверь». А первая часть названия каждой из этих точек состоит из китайского названия соответствующего органа.

Эти точки внутренней ветви канала Мочевого Пузыря связаны с внутренними органами и являются местами входа *ци* в тело со стороны спины. Чтобы открыть все эти ворота, в первую очередь необходимо расслабить позвоночник и продольные мышцы спины. Теперь мы обсудим некоторые другие ворота, которые также важны для массажа.

Ворота на спине

1. Цзяньцзин (GB-21)

Цзяньцзин по-китайски означает «колодец плеча». Эта точка является проходом между шеей и руками. Правильно стимулируя точку *Цзяньцзин*, можно не только открыть каналы *ци*, идущие от головы к рукам, но также стимулировать кожу и открыть все поры. При массаже этой точки пациент чувствует удовольствие и возбуждение. Тело покрывается гусиной кожей. Точку *Цзяньцзин* часто используют в акупунктуре и цигун, чтобы проводить скопившуюся в голове *ци* к рукам. Вследствие этого снимается боль и давление в голове.

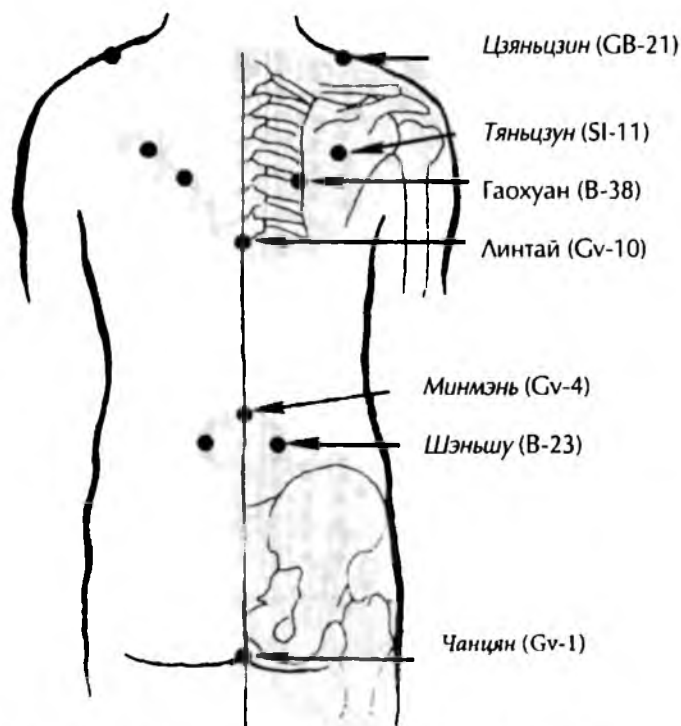


Рис. 5-73. Точки Цзяньцзин, Тяньцзун, Гаохуан, Линтай, Минмэнь, Шэньшу и Чанцян

Как видите, массаж головы не ограничивается областью шеи. Расслабив мышцы шеи, когда *ци* и кровь начинают плавно циркулировать, вам нужно вывести накопившуюся *ци* к поверхности. Поэтому продолжать массаж следует в области точки Цзяньцзин (рис. 5-73).

В результате этого *ци* направится от шеи к плечам, распределяясь по всему телу и возвращаясь в систему циркуляции.

Чтобы открыть эти ворота, просто захватывайте мышцы плеча большим пальцем с одной стороны и остальными пальцами с другой, растирая их мягкими вибрирующими движениями вперед и назад (рис. 5-74). Не прикладывайте слишком большой силы, иначе появится боль и напряжение в мышцах и в результате ворота закроются. После нескольких растирающих движений мышцы плеча полностью расслабятся. Затем указательным и средним пальцами прижмите точку и круговыми движениями простимулируйте ее еще глубже (рис. 5-75). Затем, делая ребром ладони круговые движения вдоль мышц плеча, пройдите к плечевым суставам (рис. 5-76).

2. Тяньцзун (SI-11)

Точка Тяньцзун, «небесный прародитель», расположена в центре лопатки и относится к каналу Тонкого Кишечника (рис. 5-73). Через точку Тяньцзун проходит *ци* от руки к спине. В боевых искусствах удар по этой точке может парализовать всю руку. Мягкий массаж этой точки улучшает циркуляцию *ци* между рукой и спиной.



Рис. 5-74



Рис. 5-75

Для массажа этой точки используют указательный и средний пальцы, которыми мягко прижимают точку и делают массаж круговыми движениями. Если вы массируете точку на правой стороне правой рукой, то круговые движения по часовой стрелке способствуют притоку *ци* к рукам. А круговые движения против часовой стрелки будут приводить к оттоку *ци* (рис. 5-77). Эти ворота можно также массировать основанием ладони.

3. Гаохуан (В-38)

Точка *Гаохуан* по-китайски означает «полость» жизненности». Она расположена прямо на краю лопатки со стороны позвоночника (рис. 5-73). В боевых искусствах удар по этой точке приводит к сжатию легких и остановке («запиранию») дыхания. Считается, что если эту точку серьезно поранить, то в сердце и других внутренних органах произойдет нарушение циркуляции *ци*. В Китае, когда человек очень болен и находится при смерти, говорят: «Болезнь достигла *Гаохуан*». Ситуация в таком случае безнадежна, потому что, когда в этой точке происходит застой *ци*, смерть неминуема.

Чтобы промассировать точку *Гаохуан*, одной рукой слегка отведите плечо назад, чтобы расслабить нужную область, а затем круговыми движениями ребра ладони другой руки промассируйте точку, выталкивая *ци* вниз (рис. 5-78).



Рис. 5-76



Рис. 5-77

4. Линтай (Gv-10)

Точка *Линтай*, по-китайски «помост духа», называется так потому, что расположена напротив сердца (рис. 5-73). Правильно стимулируя эту точку, можно расслабить сердце. Однако очень сильная стимуляция может вызвать сердечный приступ. Массаж точки *Линтай* может сбалансировать *ци* в передней и задней частях тела.

Массируя точку *Линтай*, не оказывайте большое давление непосредственно на кости, поскольку это вызовет боль. Лучший способ для массажа этой точки — мягко надавливать на нее основанием ладони или боковой стороной кулака, производя круговые движения. Делая движения по часовой стрелке, вы снабжаете сердце *ци*. Если в сердце находится избыток *ци*, движения следует делать в обратном направлении, чтобы вывести *ци* из сердца в нижнюю часть спины (рис. 5-79).



Рис. 5-78



Рис. 5-79

5. Минмэнь (Gv-4)

Минмэнь означает «дверь жизни». Она называется так потому, что через эту точку можно достичь места хранения *ци* — *нижнего Даньтяня*. В теории цигун *нижний Даньтянь*, который расположен в нижней части живота, называется *цзя Даньтянь*, что переводится как «ложный Даньтянь». Пространство между *ложным Даньтянем* и *Минмэнь* называется *чжэнь Даньтянь*, или «истинный Даньтянь» (рис. 5-80).

Если *ложный Даньтянь* является «котлом», в котором образуется *ци*, то *истинный Даньтянь* — это место, в котором хранится произведенная *ци*. Согласно китайской медицине, *ци* является источником жизни. Таким обра-

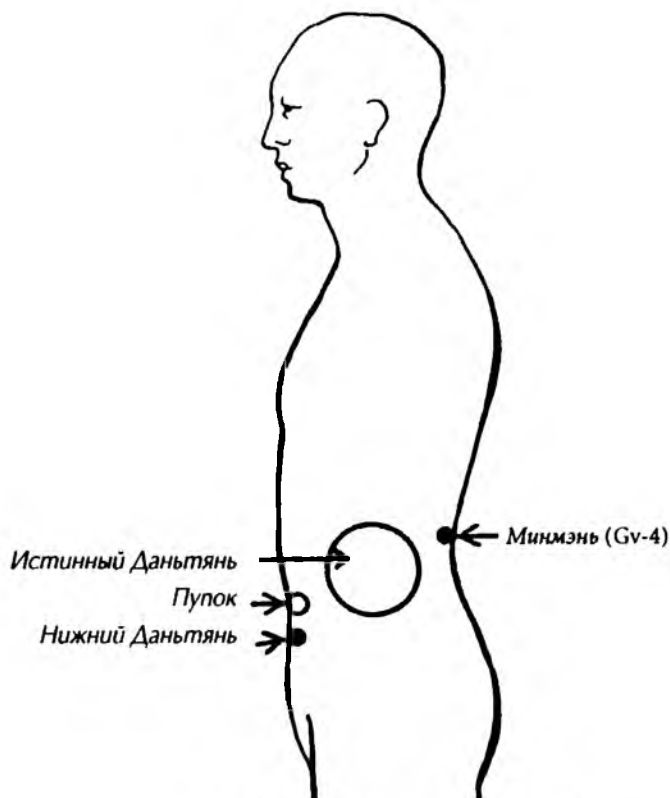


Рис. 5-80. Истинный Даньтянь

зом, точка *Минмэнь* — это дверь, через которую можно проникнуть в хранилище *ци*.

По обе стороны от точки *Минмэнь* находятся две точки *Шэньшу* («вход к почкам») (рис. 5-73). Массируя эти ворота, можно усилить обмен *ци* между почками и окружающей средой. Массаж точки *Минмэнь* необходимо сопровождать массажем точек *Шэньшу*.

Точки *Минмэнь* и *Шэньшу* массируйте основанием ладони или боковой стороной кулака по кругу. Если в области почек наблюдается дефицит *ци*, массируйте эти ворота правой рукой по часовой стрелке, а левой рукой — против часовой стрелки (рис. 5-81).

6. Крестец

Согласно теории китайского цигун, крестец является соединением, где *ци* входит в позвоночник и поднимается к мозгу. Крестец по-китайски называется *сяньгу*, что означает «кость бессмертия». Его называли так потому, что на высоких уровнях практики цигун через эту точку проводят *ци* вверх, по *Пронизывающему сосуду* к мозгу, чтобы «вскармливать дух» и достичь состояния буддо-

вости, или просветления, а затем бессмертия. Для этого нужно научиться направлять *ци* через крестец в позвоночник.

Массаж крестца не только приводит к притоку *ци* в мозг, но также направляет *ци* от спины вниз к основаниям стоп. Это происходит потому, что крестец связывает потоки *ци*, идущие вверх к мозгу и вниз к стопам.

Крестец массируйте растирающими круговыми движениями основания ладони или боковой стороной кулака. Поскольку крестец является местом соединения потоков *ци*, идущих вверх и вниз, круговые движения следует делать как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки одинаковое количество раз (рис. 5-82).



Рис. 5-81



Рис. 5-82



Рис. 5-83



Рис. 5-84

7. Чанцян (Gv-1)

Чанцян («длинная сила») также называют *Вэйлюй*, что означает «копчик». Точка Чанцян является первой акупунктурной точкой янского *Управляющего сосуда*. В этой точке заканчивается иньский *сосуд Зачатия* (рис. 5-73). Адепты цигун считают, что с возрастом эта точка становится все более и более закрытой, что, естественно, мешает нормальной циркуляции *ци* в *Управляющем сосуде* и *сосуде Зачатия*. Это в конечном счете отражается на циркуляции *ци* в двенадцати главных каналах и уровне *ци* в двенадцати внутренних органах. Считается, что блокировка этой точки является причиной старения.

В китайских боевых искусствах Чанцян считается одной из точек смерти. Удар в эту точку может вызвать серьезные нарушения и даже привести к фатальному исходу.

Массируя точку Чанцян, основанием ладони прижимайте и отпускайте ее несколько раз (рис. 5-83). Затем основанием ладони или вторым и средним пальцами мягко растирайте ее. Правой рукой массируйте по часовой стрелке, выполняя затем выталкивающее движение вверх (рис. 5-84). В результате поток *ци* естественно направится вверх по поверхности спины или войдет через крестец внутрь позвонков и спинного мозга.

Прежде чем приступить к массажу всей спины, сначала желательно промассировать все вышеописанные ворота. Для массажа всей спины можно применить уже описанные техники, особое внимание уделяя этим воротам.

Массаж спины

Закончив массаж головы и шеи, попросите пациента лечь лицом вниз. Лучше всего, если вы будете работать на специальном массажном столе с подголовником. Если у вас нет возможности использовать такой стол и пациент лежит на полу, можно подложить под его грудь мягкую подушку, чтобы он мог нормально дышать и шейные мышцы были расслаблены (рис. 5-85).



Рис. 5-85



Рис. 5-86

Шаг 1

При массаже спины в первую очередь необходимо провести *ци* от шеи к рукам и спине. Если вы не сделаете этого, то, даже когда голова и шея будут расслаблены, *ци* все еще будет оставаться в голове и со временем вернется в место, где была проблема. Поэтому нужно всегда помнить о том, чтобы вывести *ци* из головы и шеи.

Сначала захватите мышцы между шеей и плечами в точках *Цзяньцзин* и мягко растирайте их (рис. 5-86). Захватывая мышцы, большим пальцем прижимайте точку *Цзяньцзин* и растирайте ее по кругу. Затем указательным или средним пальцем нажмите на точку *Цзяньляо* (ТВ-14), расположенную в верхней части плечевого сустава (рис. 5-87). Благодаря этому *ци* направится в верхнюю часть руки и рассредоточится там.



Рис. 5-87



Рис. 5-88



Рис. 5-89



Рис. 5-90

Затем одной рукой приподнимите плечо пациента, а указательным и средним пальцами другой руки массируйте в точке *Тяньцзун* (SI-11) (рис. 5-88). Продолжайте ребром ладони растирать точки *Гаохуан* (B-38) (рис. 5-89). Такой массаж усилит нисходящий поток *ци* от шеи к спине.

Затем основанием ладоней (рис. 5-90) надавите на две продольные мышцы спины. Выполняя круговые движения, двигайтесь вниз от головы в нижнюю часть спины. Таким образом массируйте обе стороны тела около пяти раз. В результате мышцы спины расслабятся и исчезнет напряжение в позвоночнике. Не делайте массаж в обратном направлении, так как это приведет к притоку *ци* обратно в шею и вызовет проблемы.

Шаг 2

Закончив массаж продольных мышц спины с помощью круговых надавливающих движений, положите одну ладонь на другую и нажимайте на каждый сустав позвоночника, кроме области шеи. Старайтесь нажимать на межпозвоночные суставы, а не на сами позвонки. Цель такого массажа — слегка разогнуть и расслабить межпозвоночные суставы (рис. 5-91). Надавливание координируйте с дыханием пациента. Положите ладони на массируемое место и попросите пациента сделать глубокий вдох и выдох. Во время выдоха делайте надавливание. Сила прижимания зависит от пациента. Начинайте с небольшого усилия и следите за реакцией пациента. Если у него происходит задержка дыхания и появляется напряжение, значит, вы прижимаете слишком сильно. Убедитесь, что вы выбрали удобную позу и прикладываете силу равномерно. Всю процедуру можно повторить еще один раз.

Затем, начиная от шеи и двигаясь вдоль позвоночника вниз, большими пальцами нажимайте на промежутки между суставами, стимулируя смешанные точки, которые находятся по обе стороны позвоночника (рис. 5-92). Достигнув крестца, массируйте его основанием ладони (рис. 5-93).

Снова повторите процедуру сначала, надавливая теперь на точки внутренней ветви канала Мочевого Пузыря, на расстоянии около двух дюймов от позвоночника (рис. 5-94). После надавливания, используя предплечье, ладонь или ребро ладони, разотрите продольные мышцы спины небольшими круговыми движениями, заканчивая их выталкивающими движениями в стороны и вниз (рис. 5-95). В результате застоявшаяся *ци* будет выводиться из позвоночника в стороны и вниз. Повторите этот процесс несколько раз.

Шаг 3

Расслабив позвоночник и мышцы спины, направляйте *ци* в стороны к рукам и вниз к ногам.

Чтобы провести *ци* к рукам, сначала расслабьте область лопаток. Для этого согните руку пациента в локте за спиной, затем поднимите обеими руками плечо и мягко вращайте его по кругу. Правое плечо вращайте по часовой стрелке, а левое — против часовой стрелки, чтобы расслабить всю область плеча.



Рис. 5-91



Рис. 5-92



Рис. 5-93



Рис. 5-94



Рис. 5-95



Рис. 5-96

После этого указательным и средним пальцами прижмите точку *Тяньцзун* в центре лопатки и мягко растирайте ее по кругу. Чтобы направлять *ци* к рукам, правой рукой на правой лопатке пациента круговые движения делайте по часовой стрелке (рис. 5-97), а левой рукой на левой лопатке — против часовой стрелки.

Промассировав точку *Тяньцзун*, проведите рукой по коже от позвоночника через точку *Тяньцзун* к рукам. В результате застоявшаяся *ци* распределится от спины к верхним конечностям.

Шаг 4

Теперь необходимо распределить накопившуюся *ци* в стороны от позвоночника. Для этого сначала ребром ладоней мягко постучите по всей спине сверху вниз и от середины в стороны (рис. 5-98). Вместо этого можно также захватывать кожу на спине и слегка ее встряхивать (рис. 5-99). Благодаря этому вся *ци*, находящаяся под кожей, поднимется вверх.

Затем кистями рук проведите по спине сверху вниз и от середины в стороны (рис. 5-100). Сделайте это несколько раз. Затем обеими руками захватите мышцы под подмышечной впадиной и растирайте и встряхивайте их (рис. 5-101). После этого проведите руки от подмышечной области вниз к пояснице.

Пальцами пройдитесь по впадинам между ребер, направляя выталкивающее движение от середины спины в стороны (рис. 5-102). Повторите несколько раз.

Шаг 5

Теперь следует перераспределить *ци* в ноги. Для этого сначала вы должны расслабить поясничную область. Начните с почек. Хорошая циркуляция *ци* в почках является очень важным моментом. Если в этих органах нарушена циркуляция *ци*, она будет влиять и на окружающие области тела.



Рис. 5-97



Рис. 5-98



Рис. 5-99



Рис. 5-100



Рис. 5-101



Рис. 5-102



Рис. 5-103



Рис. 5-104

Массируйте почки круговыми движениями. Массируя правую почку, правая рука движется по часовой стрелке, а левая рука, массируя левую почку, — против часовой стрелки (рис. 5-103). Такие круговые движения питают почки, а также направляют накопившуюся *ци* в стороны. Массируя почки, вы можете также мягко прижимать и отпускать их ладонями (рис. 5-104). Повторите это раз десять, и вы почувствуете, как напряжение в почках исчезает и циркуляция *ци* улучшается. Затем обеими ладонями сделайте выталкивающие движения от почек в стороны тела, а также вниз к бедрам.



Рис. 5-105



Рис. 5-106

Чтобы лучше расслабить область поясницы, можно просто положить руки по обе стороны поясницы и делать мягкие движения вверх и вниз несколько раз (рис. 5-105).

После этого ладонями прижимайте и отпускайте суставы между крестцом и последним поясничным позвонком около 10 раз. Затем вытолкните *ци* в стороны к бедрам (рис. 5-107). В следующем разделе мы рассмотрим ворота в области бедер, через которые *ци* направляется в ноги.

5-5. Массаж задней стороны конечностей

В конечностях находится двенадцать каналов *ци* — шесть в руках и шесть в ногах. Противоположные концы этих каналов связаны с двенадцатью внутренними органами. В руках и ногах проходит по три Ян-канала и три Инь-канала. Ян-каналы находятся на наружной стороне конечностей, а Инь-каналы проходят вдоль внутренней стороны. *Ци* в Ян-каналах сильнее, чем в Инь-каналах. Поэтому те зоны физического тела, которые снабжаются Ян-каналами, являются более устойчивыми к внешним воздействиям. Внутренние стороны конечностей слабее, однако в связи с тем, что они менее напряжены, поток *ци* в них — более плавный. Нарушение потока *ци* в иньских частях тела ощущается лучше.

Например, щипок или удар по наружной стороне конечности менее болезнен, чем по внутренней стороне. Чувствительность к щекотке также больше на внутренней стороне конечностей. Поэтому в китайских боевых искусствах наружные стороны конечностей используются для блокирования ударов, а



Рис. 5-107



Рис. 5-108. Точка Лаогун

атакуют внутреннюю сторону. Эти же положения теории Инь-Ян относятся и к туловищу. Передняя сторона туловища относится к Инь, она более уязвима, чем задняя янская сторона.

Важно помнить, что массаж внутренней стороны конечностей следует проводить с меньшей силой, чтобы не было синяков.

Массаж конечностей имеет большое значение. Внутренние органы накапливают сущность-цзин пищи и воздуха, которая в результате биохимических реакций превращается в *ци*. Затем эта *ци* питает все тело. Однако если в какой-то части тела накапливается избыток *ци*, нарушается ее равновесие во внутренних органах. Чтобы восстановить равновесие, избыток *ци* выводится через конечности.

Например, если вы возбуждены, то в сердце наблюдается избыток Ян-энергии. При этом может нарушиться нормальное функционирование сердца. Чтобы избежать этого, избыток *ци* следует вывести через канал Перикарда в центр ладоней, а оттуда в окружающее пространство. При этом в ладонях чувствуется тепло и они могут стать влажными. Перикард — это оболочка, которая окружает сердце; в китайской медицине ее рассматривают как отдельный орган. К каналу Перикарда относятся точки *Лаогун*, расположенные в центре каждой ладони. С помощью этих точек, название которых переводится с китайского как «дворец труда», можно регулировать уровень *ци* в сердце (рис. 5-108).

На ногах находится много разных важных точек — например, точки *Юнцюань* («бурлящий родник»), расположенные на ступнях. Через них можно регулировать уровень *ци* в таком жизненно важном органе, как Почки (рис. 5-109).

Кроме точек, на теле находятся тысячи пор, которые также рассматривают как ворота.

Кроме того, что на конечностях находится много ворот, через которые выводится избыток *ци*, они принимают участие в снабжении *ци* внутренних органов. Когда вы двигаетесь или делаете физические упражнения, сущностная энергия (*цзин*) продуктов, накопленная в виде жира, превращается в *ци*, которая по каналам идет к внутренним органам. На этом принципе основан *вайдань-цигун* (цигун Внешнего Эликсира).

В этом разделе мы обсудим массаж задней стороны конечностей. Мы рассмотрим массаж не только бедра и плеча, но также голени, предплечья, кисти и стопы. Так как конечности легко сгибаются в локте и колене, массировать голень и предплечья легко, даже когда пациент лежит лицом вниз. Вначале мы обсудим массаж ног, а затем рук.

Массаж передней стороны бедра и плеча будет рассмотрен после массажа передней стороны тела. Если передняя часть тела расслаблена и *ци* по ней течет плавно, следует провести массаж груди и живота. После этого можно массировать ноги и руки, направляя к ним *ци*.



Рис. 5-109. Точка Юнцюань

1. Массаж задней стороны бедер, голени, стоп

Анатомическое строение ноги

Под кожей на задней стороне ноги находятся мышцы, нервы, которые идут от тазобедренной области к стопам, и вены, проходящие по задней и внутренней стороне голени. Под слоем мышц находится главный нерв, выходящий из области тазобедренного сустава вниз, а несколько меньших нервов, ответвляясь от главного нерва, поднимаются к области таза (рис. 5-110).

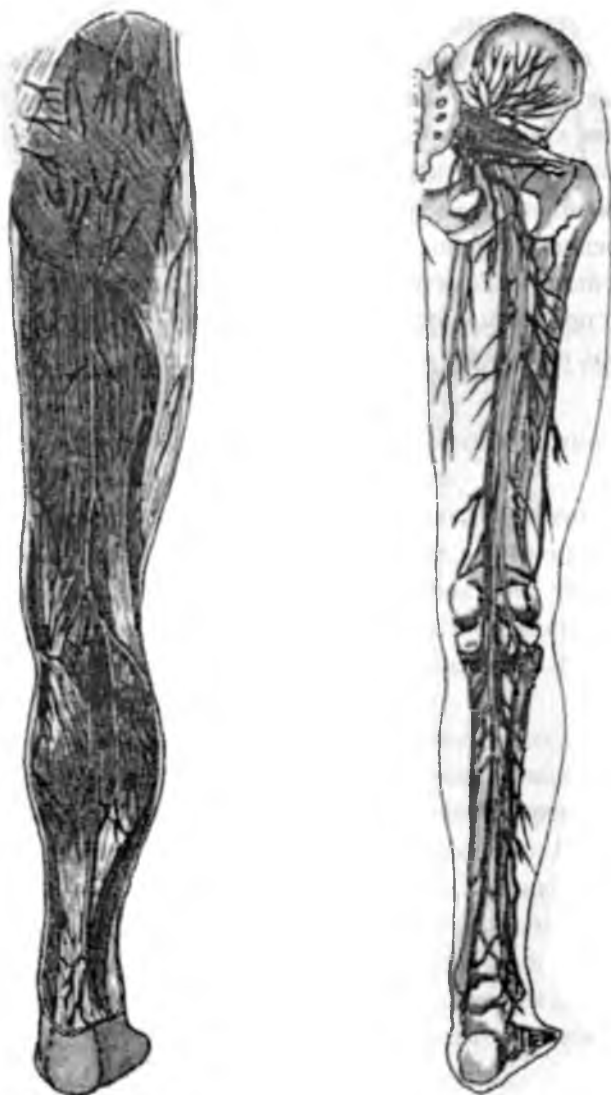


Рис. 5-110. Анатомическое строение ноги (вид сзади)

Кроме этого, от передней части тазобедренного сустава направляется вниз главная артерия, которая переходит на заднюю сторону бедра и идет параллельно главному нерву. На бедре и на голени от главной артерии ответвляются мелкие артерии.

Под кожей и верхним слоем мышц находятся главные нервы и мышцы ноги (рис. 5-110). Крестцовая область является очень важной для массажа, потому что крестец — это главные ворота каналов *ци*, нервов и кровеносных сосудов.

Сразу под кожей на передней стороне ноги есть много нервов, а также вены, идущие вниз от тазобедренного сустава. Возле сустава спереди также распо-

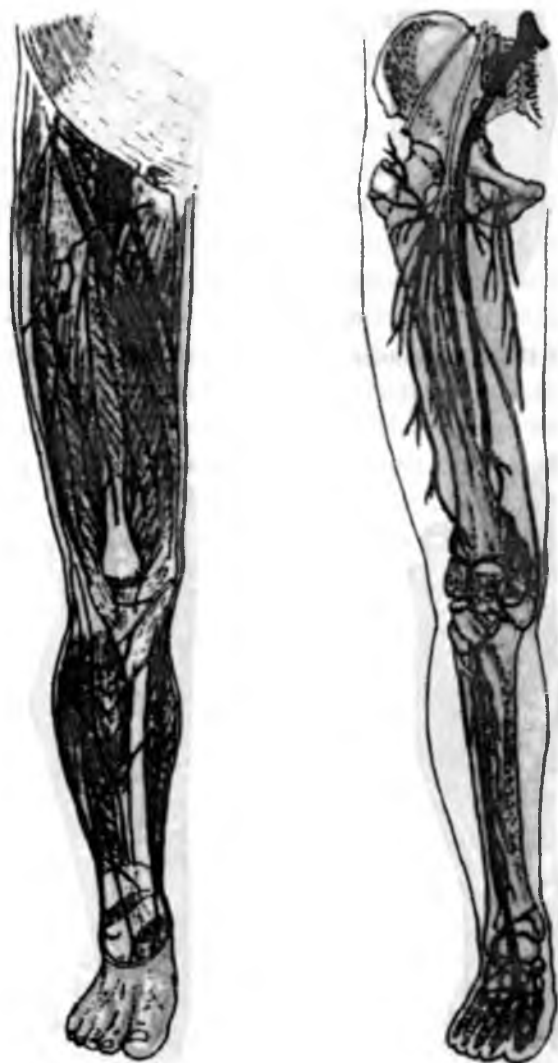


Рис. 5-111. Анатомическое строение ноги (вид спереди)

жены некоторые основные нервы и артерии ноги. Под мышцами находятся главные нервные и артериальные системы ноги, которые заканчиваются в пальцах ног (рис. 5-111).



Рис. 5-112. Анатомическое строение стопы (вид снизу)



Рис. 5-113. Анатомическое строение стопы (вид сверху)

На рисунках 5-112 и 5-113 показано анатомическое строение стопы снизу и сверху. Из рисунков видно, что большинство нервов и кровеносных сосудов спрятано между костями.

Теория

Нервы ноги начинаются в нижней части спинного мозга, который, в свою очередь, связан с головным мозгом. Чтобы поддержать и улучшить функционирование этой нервной сети, которая связывает мозг с ногами, начинайте с расслабления нижней части позвоночника. Когда ослаблено напряжение в нижней части тела, *ци* сможет плавно циркулировать между мозгом и ногами. Всегда помните, что **ЦИ — ЭТО КОРЕНЬ И ЖИЗНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА**. Ухудшение циркуляции *ци* приводит к нарушению функционирования нервной системы и физического тела в целом.

Тазобедренная область является воротами, через которые происходит обмен *ци* и крови между нижней частью позвоночника и ногами. Поэтому массаж в области таза и верхней части бедра является наиболее важной частью массажа ног. Ключевым моментом успешного массажа ног является расслабление больших мышц в области тазобедренного сустава и открытие соответствующих ворот *ци*. После массажа в области таза опускайтесь вниз к бедрам. На бедрах находятся большие толстые мышцы, поэтому, чтобы промассировать их глубоко, у вас должны быть очень сильные пальцы. Правильное положение ног при этом облегчит эту задачу. Например, чтобы промассировать бедро и голень, приподнимите стопу приблизительно на 12 дюймов; если нога согнута, мышцы и сухожилия будут более расслаблены и это облегчит массаж.

Если вы обнаружите, что пальцами очень сложно провести массаж этой части ноги, для большей эффективности можете использовать свою стопу. В первой части этой книги мы обсудили, какими частями тела можно делать массаж. Можете попробовать эти техники и найти наилучшую для конкретной ситуации. Хорошая техника подразумевает полное расслабление пациента и достижение цели массажа. Не ограничивайтесь техниками, описанными в этой главе.

Закончив массаж бедер, переходите к голени. Сначала промассируйте сухожилия и откройте ворота *ци* вокруг коленей, которые являются воротами между бедром и голенью. При массаже мышц голени положение стопы такое же, как и при массаже бедра. Массировать голень легче, чем бедро, так как мышцы на ней не такие толстые, а ворота меньше.

После этого сделайте массаж лодыжек, которые являются соединениями между голенью и стопой. Затем массируйте стопы. Массаж подошв более важен, чем массаж верхней части стопы, потому что на подошве находится

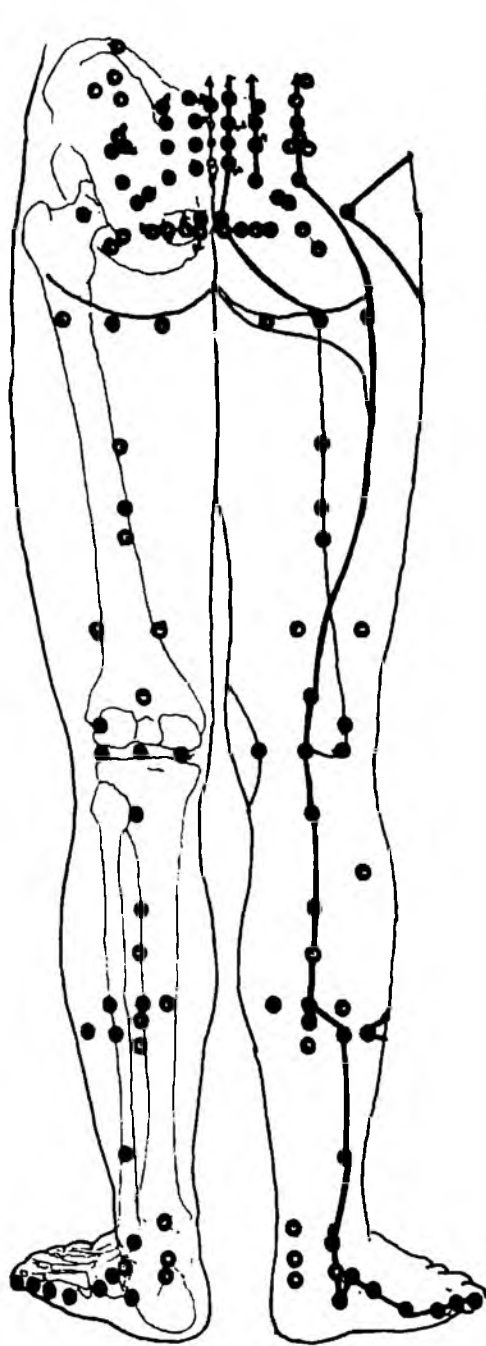


Рис. 5-114. Главные каналы инь и акупунктурные точки на ноге (вид сзади)

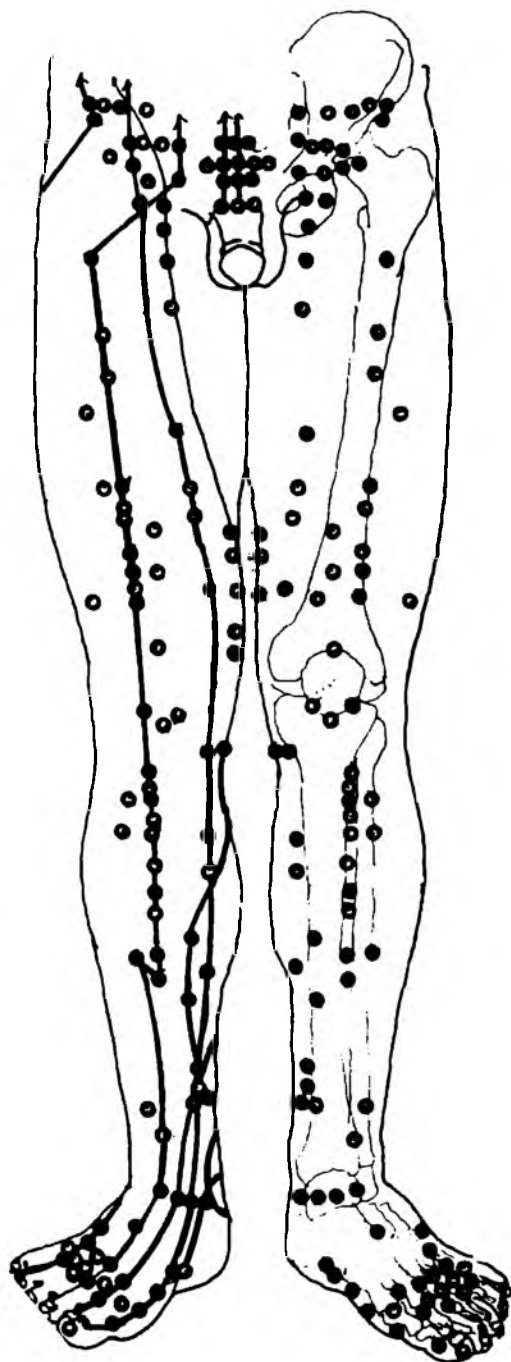


Рис. 5-115. Главные каналы ян и акупунктурные точки на ноге (вид спереди)

точка Юнцюань. Массаж стопы очень эффективен для успокоения и может иногда даже усыпить человека.

Ниже мы опишем ворота на ногах, после чего обсудим техники массажа. Но сначала познакомьтесь с *ци*-циркуляторной системой ног, представленной на рисунках 5-114, 5-115 и 5-116.

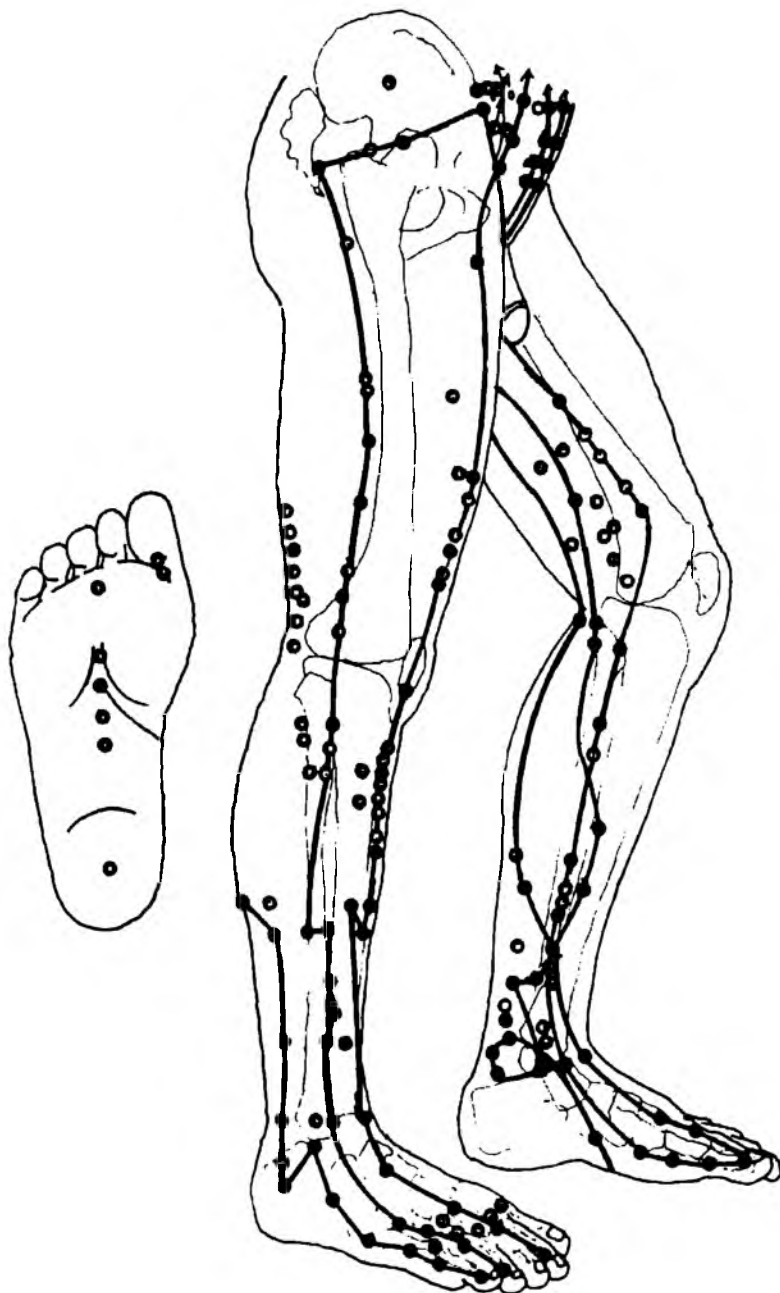


Рис. 5-116. Главные каналы ци и акупунктурные точки на ноге (вид сбоку)

Ворота

1. Чжункун (М-BW-26), Чжибянь (В-49), Байхуаньшу (В-30)

Точки Чжункун («среднее пространство»), Чжибянь («окраина порядка») и Байхуаньшу («углубление белого круга») являются воротами, через которые происходит циркуляция *ци* от нижней части спины к задней стороне бедра (рис. 5-117).

Стимулирование точек Чжункун, Чжибянь и Байхуаньшу вызывает сильное ощущение потока, который направляется от нижней части спины к стопам. Стимулирование одной из этих точек нередко вызывает активацию точки Вэйчжун позади колена или точки Юнцюань на подошве стопы. В результате такой множественной стимуляции *ци* опускается прямо к колену или основанию стопы.

Эти точки можно массировать большим пальцем или указательным и средним пальцами, а также основанием ладони. Прижимайте точку, а затем растирайте ее круговыми движениями. В этом случае направление движения не так важно, потому что вы просто распределяете *ци* в стороны или вниз. Массаж

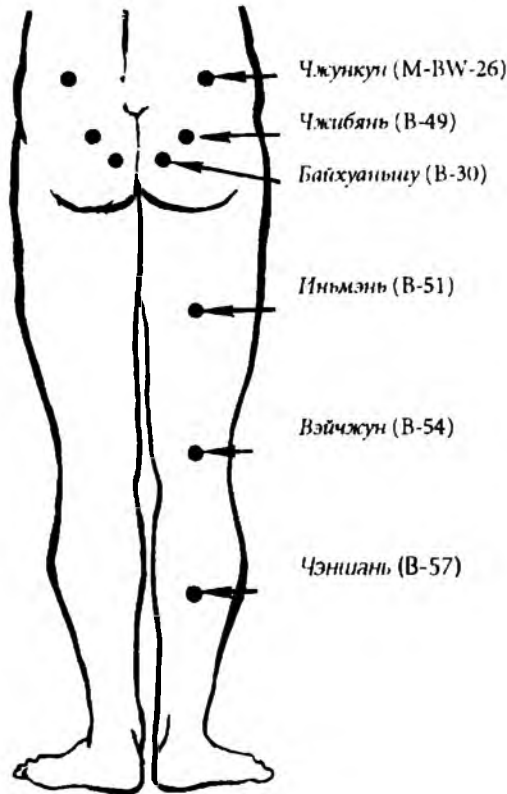


Рис. 5-117. Точки Чжункун, Байхуаньшу, Чжибянь, Иньмэнь, Вэйчжун и Чэишань

этих точек начинайте с верхней, двигаясь вниз. При этом важно не прикладывать слишком большой силы, так как боль вызовет напряжение мышц в области таза и помешает проведению массажа.

Чтобы «выстроить связь», ворота на задней стороне ног обычно стимулируют сразу после массажа задней области таза. Дополнительными воротами на задней стороне ноги являются точки *Иньмэнь*, *Вэйчжун* и *Чэншань*, которые мы обсудим позже.

2. Цзянькуа (N-LE-55) и Хуаньтяо (GB-30)

Цзянькуа («усиливать бедро») и *Хуаньтяо* («окружающий скачок») — это две важные точки, расположенные на наружной стороне бедер. Они являются воротами, связывающими поясницу с боковыми сторонами ног (рис. 5-119).



Рис. 5-118

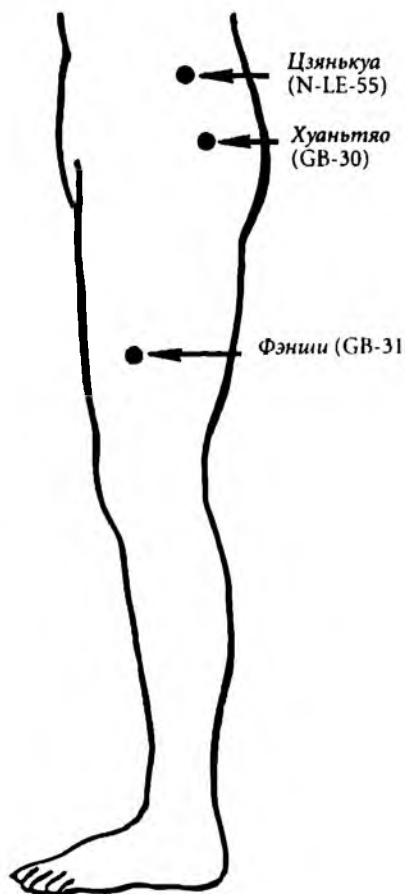


Рис. 5-119. Точки Цзянькуа, Хуаньтяо и Фэнши

Для массажа точек *Цзянькуа* и *Хуаньтяо* можно применять те же техники, что и при массаже задней области таза. Массаж делайте большим пальцем, указательным и средним или основанием ладони прижимающими круговыми движениями (рис. 5-120). Начинайте с верхней точки и направляйтесь вниз. Не прикладывайте слишком большую силу, чтобы не вызвать напряжения.

Для направления *ци* дальше вниз стимулируют также точку *Фэньши*, которая находится на бедре сбоку, ниже двух предыдущих точек. Мы рассмотрим эту точку позже.

3. Хуэйинь(Сo-1)

Точка *Хуэйинь* («встреча *Инь*») расположена в центре промежности между гениталиями и анусом (рис. 5-121).



Рис. 5-120

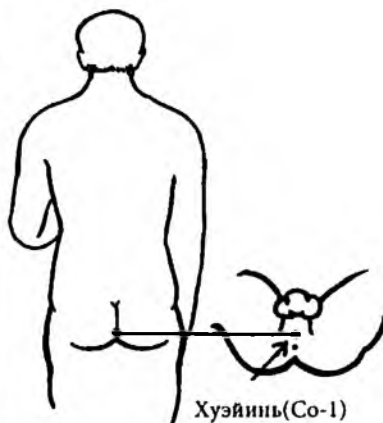


Рис. 5-121



Рис. 5-122



Рис. 5-123

В китайской медицине и цигун считается, что *Хуэйинь* является одной из самых важных точек. В точке *Хуэйинь* соединяются между собой многие сосуды, включая *сосуд Зачатия*, *Управляющий сосуд*, *Пронизывающий сосуд* и *Инь-пяточный сосуд*. Согласно китайской медицине, сосуды подобны резервуарам, регулирующим циркуляцию *ци* в двенадцати главных каналах.

Стимулирование точки *Хуэйинь* улучшает обмен *ци* между сосудами. Согласно теории «цигун промывания костного и головного мозга», втягивание этой области или правильное надавливание на нее направляет *ци* из нижней части тела вверх через *Пронизывающий сосуд* для снабжения спинного и головного мозга. Опыт массажа показывает, что стимулирование этой точки приводит к преобразованию *Изначальной цзин* (гормонов, вырабатываемых яичками) в *ци*, которая направляется вниз и заполняет *Инь-пяточный сосуд*. Сила нижних конечностей зависит от состояния *ци* в этом сосуде. Если вы хотите больше узнать об этом, читайте нашу книгу «*Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга*» (русский перевод: «София», 1997).

При массаже этих ворот ноги пациента нужно раздвинуть в стороны в удобное положение. Средним пальцем мягко нажмите на точку *Хуэйинь* и массируйте по кругу. Если вы работаете правой рукой, круговые движения направляйте по часовой стрелке, направляя *ци* вверх к мозгу. Вращая против часовой стрелки, вы направляете *ци* вниз к ногам (рис. 5-122). Иногда одновременно с точкой *Хуэйинь* массируют точку *Сюэхай*. Мы рассмотрим ее позже.

4. Иньмэнь (В-51), Вэйчжун (В-54) и Чэншань (В-57)

Точка *Иньмэнь* («ворота изобилия») находится посередине задней стороны бедра, точка *Вэйчжун* («готовить середину») — прямо в подколенной ямке, а точка *Чэншань* («поддерживать гору») — на икроножной мышце (рис. 5-117). Все эти точки принадлежат к каналу Мочевому Пузырю. Массируя эти три точки сразу после расслабления бедра, вы сможете очень быстро направить *ци* к стопам.

Так как точка *Иньмэнь* находится под толстым слоем мышц, лучше всего массировать ее большими пальцами, прижимая один палец другим (рис. 5-123), или локтем, пяткой.

Массаж точек *Вэйчжун* и *Чэншань* можно делать большим или указательным и средним пальцами (рис. 5-124). Работая с этими точками, обычно массируют также точку *Юнцюань*, направляя *ци* к подошвам.

5. Фэнши (GB-31)

Точка *Фэнши* («рынок ветра») находится посередине наружной стороны бедра (рис. 5-119). Стимулируя эту точку сразу после массажа точек *Цзянькуа*

и *Хуантяо* на боковой стороне таза, вы сможете легко направить *ци* от поясницы вниз к ногам.

Стимулируйте эту точку большим пальцем или основанием ладони, прижимая ее и делая вибрирующие движения (рис. 5-125). Иногда во время этого массажа стимулируют также точку *Цзеси* на лодыжке. Точку *Цзеси* мы обсудим позже.

6. Сюэхай (Sp-10) и Саньиньцзяо (Sp-6)

Точка *Сюэхай* («море крови») находится на внутренней стороне бедра возле колена. Точка *Саньиньцзяо* («соединение трех Инь») расположена в нижней части голени (рис. 5-126).

Прижимая и стимулируя эти точки, вы направляет циркулирующую на внутренней стороне ноги *ци* вниз.

Массируйте эти точки большим пальцем, прижимая и создавая вибрацию (рис. 5-127).

7. Тяокоу (S-38) и Цзеси (S-41)

Точка *Тяокоу* («открытие линии») находится посередине голени, а точка *Цзеси* («поток освобождения») расположена в передней области голеностопного сустава (рис. 5-126). Обе точки принадлежат к каналу Желудка. Массаж точек *Тяокоу* и *Цзеси* направляет *ци* к передней части ноги вниз.

Массируйте эти точки большим пальцем или указательным и средним пальцами, прижимая и растирая по кругу (рис. 5-128).

8. Юнцюань (K-1)

Точка *Юнцюань* («бурлящий родник») находится на подошве стопы на одной трети расстояния от основания второго пальца ноги до пятки. *Юнцюань*



Рис. 5-124



Рис. 5-125

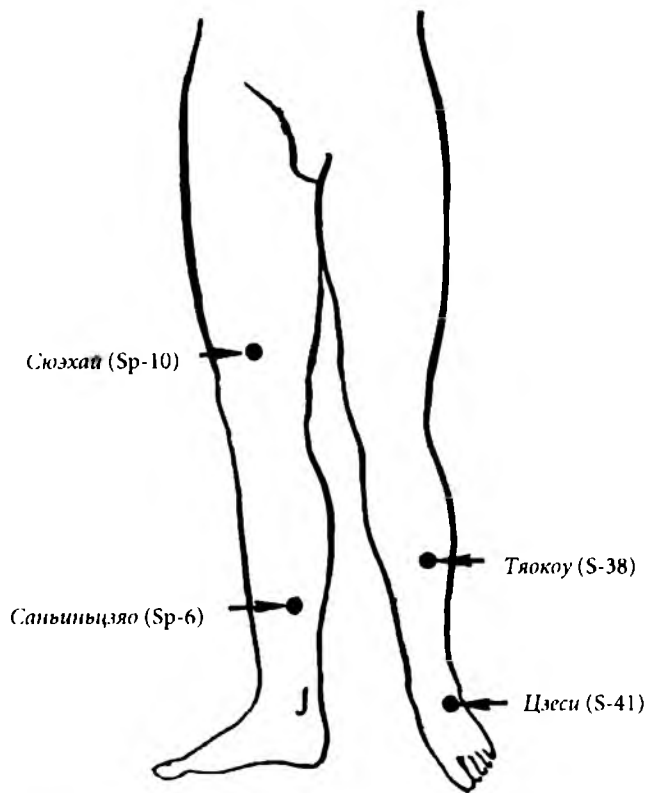


Рис. 5-126. Точки Сюэхай, Саньиньцзяо, Тяокоу и Цзеси



Рис. 5-127



Рис. 5-128

является последней точкой канала Почек. Она является важными воротами *ци*, которые регулируют *ци* Почек. Посредством массажа точек *Юнцюань* поток *ци* направляется от туловища вниз к подошвам. В этом смысле они аналогичны точкам *Лаогун*.

Точку *Юнцюань* массируйте большим пальцем, прижимая и двигая по кругу. Массируя правой рукой правую стопу круговыми движениями по часовой стрелке, вы направляете поток *ци* в почки (рис. 5-129). Делая то же самое на левой стопе, вы выводите *ци* из тела.

Массаж задней стороны ног

Перед массажем ног накройте тело пациента одеялом или полотенцем, чтобы оно не переохладилось. После массажа поры на коже широко открыты, поэтому можно легко простудиться.

Шаг 1

Сначала легкими движениями кистей пройдите по коже пациента от нижней части спины к стопам (рис. 5-130). Повторите несколько раз. Затем сделайте то же самое, двигаясь по обе стороны поясницы вниз по боковым сторонам ног к стопам. Повторите такие движения, направляясь от крестца вниз по внутренней стороне ног. Это поможет пациенту расслабиться, а также сконцентрирует его внимание на ногах, благодаря чему к ним направится *ци*.



Рис. 5-129



Рис. 5-130

Шаг 2

Затем промассируйте и откройте ворота на ягодицах и в верхней части ног. Однако перед этим следует сделать массаж нижней части спины, чтобы расслабить позвоночник и продольные мышцы спины.

Массируйте ворота задней области таза и бедра (точки Чжункун, Чжибянь и Иньмэнь), колена (Вэйчжун) и голени (Чэньшань). Затем промассируйте точку Юнцюань на подошве стопы (рис. 5-131).

Открыв точки на задней стороне ног, массируйте ворота наружной стороны, включая такие точки, как Цзянькуа, Хуаньтяо и Фэнши. После этого ладонями сделайте выталкивающие движения вниз по обеим сторонам бедер к стопам (рис. 5-132), а затем массируйте точку Юнцюань.

Далее стимулируйте и массируйте ворота на внутренней стороне ног, начиная от точки Хуэйинь, затем Сюэхай и Саньиньцзяо, заканчивая точкой Юнцюань. Снова пройдитесь руками по внутренней стороне бедер к основанию стоп.

Наконец простимулируйте точки на передней части голени: Тяокоу Цзеси и Юнцюань. Чтобы было легче массировать, согните ногу пациента.

Шаг 3

После массажа ворот вам нужно направить скопившуюся ци и кровь к поверхности. Для этого сначала ребром ладони несколько минут промассируйте нижнюю часть спины и крестец. Затем основаниями ладоней нажимайте на ягодицы и вращайте (рис. 5-133). Совершая круговые движения вверх, а потом в стороны, вы направляете ци и кровь в стороны. Такие движения также вызовут поток ци и крови вверх. Поэтому круговые движения в этом направлении хороши для снабжения тела ци, а не для выведения ее из организма. Однако вращая в обратном направлении, вы направите ци и кровь вниз. Бла-



Рис. 5-131



Рис. 5-132

годаря этому избыток ци уйдет из тела и пациент расслабится. Сначала промассируйте всю заднюю часть тела в области таза сверху вниз, а затем — боковую часть, тоже сверху вниз.

После этого захватывайте пальцами мышцы ягодиц и растирайте их (рис. 5-134). Следите за тем, чтобы не причинить боли пациенту, так как это приведет к напряжению и помешает успешному проведению массажа.

Если у вас слабые кисти, массаж можно делать коленями (рис. 5-135) или стопой, прижимая и массируя ягодицы круговыми движениями. При этом будьте особенно осторожны, так как колени и стопы намного сильнее, чем руки.

Шаг 4

Закончив массировать ягодичные мышцы, поднимите голень пациента, чтобы расслабить мышцы бедра и голени. Основанием ладони прижимайте и



Рис. 5-133



Рис. 5-134



Рис. 5-135



Рис. 5-136

отпускайте заднюю сторону бедра, направляясь вниз к колену (рис. 5-136). Если одной рукой вы не сможете оказывать необходимое давление, можно массировать двумя руками (рис. 5-137). Повторите несколько раз.

Затем основаниями ладоней сожмите мышцы задней части бедра и, равномерно делая крутовые движения, направляйтесь к колену (рис. 5-138). Повторите несколько раз. При этом обращайте внимание на то, что происходит внутри бедра. Если неправильно использовать силу, можно легко повредить глубокие слои бедра. Следите за тем, чтобы не растерять при этом кожу.



Рис. 5-137



Рис. 5-138



Рис. 5-139



Рис. 5-140

После этого пальцами захватите задние мышцы бедра и растирайте их, направляясь к колену (рис. 5-139). Чтобы не повредить внутренние слои бедра, при захвате большие пальцы должны находиться с наружной стороны, а остальные пальцы — с внутренней стороны бедра. Повторите весь процесс несколько раз.

Ребром ладони мягко ударяйте по задней и боковой сторонам бедра, начиная от таза и направляясь к колену (рис. 5-140). В результате накопившаяся ци и кровь направятся к поверхности. Повторите процедуру несколько раз. Если ваши кисти слишком слабые, мышцы бедра можно массировать одной или двумя стопами (рис. 5-141). При этом стопы должны быть максимально расслаблены. Просто поставьте стопу на бедро и делайте массаж, направляя движение от колена или тазобедренного сустава.



Рис. 5-141



Рис. 5-142



Рис. 5-143



Рис. 5-144

Закончив этот массаж, обеими кистями проведите несколько раз по задней, внутренней и наружной сторонам ног вниз от таза к коленям (рис. 5-142).

Шаг 5

Теперь сделайте массаж голени. Чтобы лучше промассировать икроножную мышцу, можно поднять ногу пациента. Массируя голень, вы можете также упереть ногу пациента в свою грудь.

Будьте осторожны, поскольку на внутренней стороне голени находится связка, которую можно легко травмировать. Захватывайте задние и боковые



Рис. 5-145



Рис. 5-146



Рис. 5-147



Рис. 5-148

мышцы голени и растирайте их, направляясь от колена к лодыжке (рис. 5-43). Этот массаж можно также делать ребром ладони (рис. 5-144).

После этого ладонями обеих рук мягко прижимайте и растирайте мышцы, направляясь от колена к лодыжке (рис. 5-145). Повторите процедуру несколько раз.

Шаг 6

Затем переходите к массажу лодыжки и ступни. Вначале в течение нескольких минут мягко растирайте кожу на лодыжке и ступне (рис. 5-146). Одной рукой мягко, но уверенно возьмитесь за нижнюю часть голени, а другой рукой вращайте стопу (рис. 5-147). Круговые движения выполняйте медленно и плавно около 20 раз в каждом направлении.



Рис. 5-149



Рис. 5-150



Рис. 5-151

Массаж области лодыжки выполняется всеми пальцами или ребром ладони (рис. 5-148). Затем большим пальцем мягко прижмите и массируйте голеностопный сустав (рис. 5-149).

Затем большим пальцем руки массируйте ступню, особенно область подошвы, от лодыжки к пальцам (рис. 5-150). Повторите массаж несколько раз. Заканчивая, большим и указательным пальцами осторожно потяните каждый палец ноги. Не обязательно, чтобы при этом суставы трещали.

Шаг 7

После вышеописанного массажа обеими руками захватите и слегка поднимите стопу или нижнюю часть голени. Мягко тяните и двигайте всю ногу по кругу (рис. 5-151). Заканчивая массаж, разотрите всю ногу сверху вниз от таза к основанию стопы несколько раз.

При этом можно повторно массировать точки соответствующей части ноги, чтобы они были постоянно открыты во время массажа.

2. Массаж задней стороны плеча, предплечья и кисти

Перед массажем рук накройте ноги пациента одеялом, чтобы они не охлаждались. Но если в комнате достаточно тепло, в этом нет необходимости.

Анатомическое строение руки

На задней стороне руки под кожей находятся мышцы, нервы, идущие от плеча к кисти, и вены, проходящие по задней и внутренней стороне руки (рис. 5-152).

Если на руке убрать все мышцы, можно увидеть основные нервы и артерии, идущие от плеча к кисти (рис. 5-153). Некоторые артерии и вены поднимаются от нижней части лопатки к верхней части плеча.

На рисунках 5-154 и 5-155 показано анатомическое строение кистей. Видно, что большинство сосудов и нервов находится между костями.

Теория

Закончив массаж ног, приступайте к массажу рук, таким образом завершая массаж задней стороны тела. С руками связаны шесть главных каналов *ци*, поэтому руки являются важным объектом в общем массаже. Однако они не так важны, как ноги. Мышцы рук меньше, чем мышцы ног, поэтому в них меньше накапливается *ци* и крови, а следовательно, их легче выводить. Впрочем, в массаже *туйна* руки являются наиболее важной областью.

Как и на ногах, на внутренней стороне рук находятся три Инь-канала, а на внешней стороне — три Ян-канала. Поэтому внутренняя сторона руки — более нежная, чем внешняя. В связи с этим на внутренней стороне рук нужно прикладывать меньше силы, чем на наружной.

Основная идея массажа рук заключается в выведении ци, накопившейся в верхней части тела, к кистям, а затем наружу. Мы рассмотрим важные ворота на задней стороне плеча, предплечья и кисти, а затем перейдем к обсуждению техник массажа. Но сначала давайте рассмотрим ци-циркуляторную систему рук (рис. 5-156).



Рис. 5-152. Анатомическое строение внутренней и наружной стороны руки

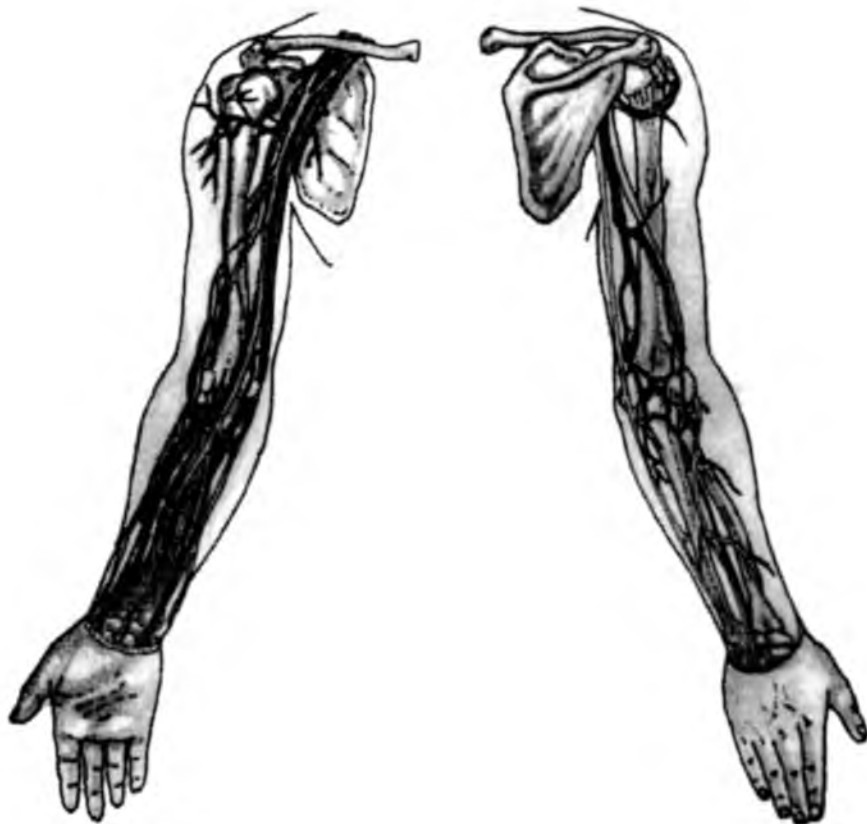


Рис. 5-153. Скелет, сосуды и нервы верхней конечности



Рис. 5-154. Анатомическое строение кисти (ладонь)

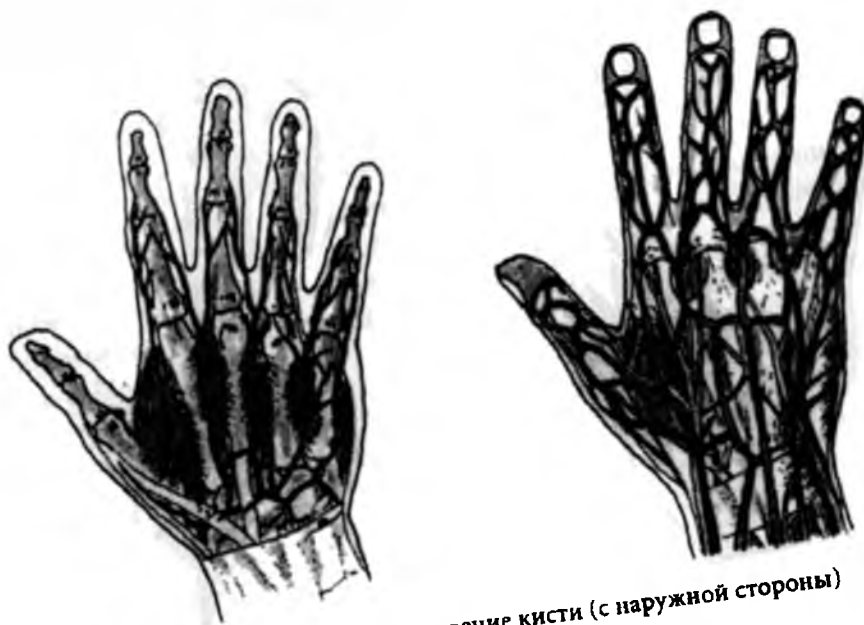


Рис. 5-155. Анатомическое строение кисти (с наружной стороны)

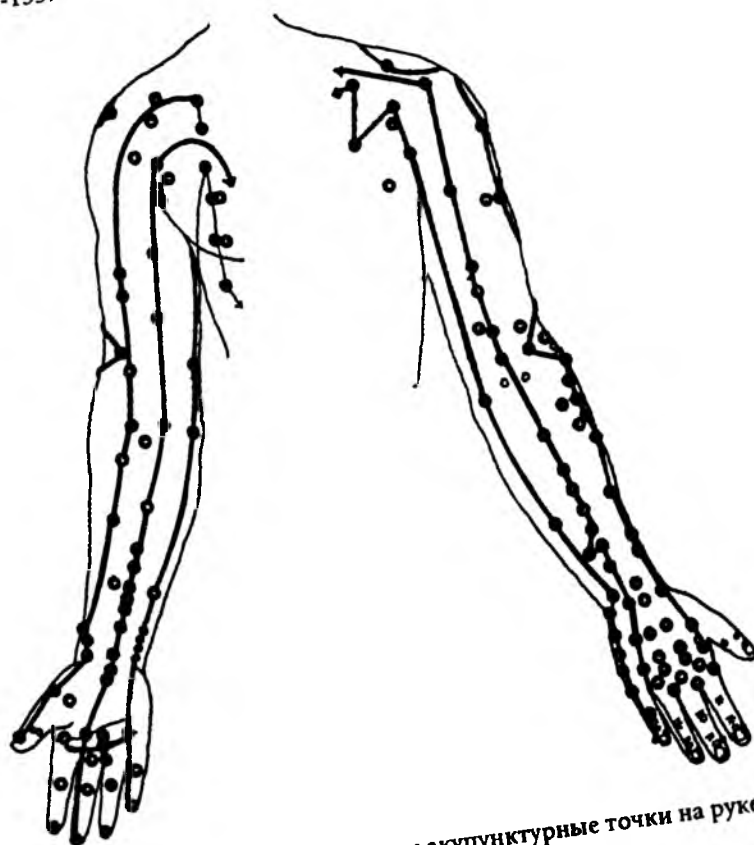


Рис. 5-156. Главные каналы ци и акупунктурные точки на руке

Ворота

1. Цзяньляо (ТВ-14) и Цзяньюй (ЛІ-15)

Точки *Цзяньляо* («борозда плеча») и *Цзяньюй* («кость плеча») расположены в области плеча (рис. 5-157).

В результате массажа точек *Цзяньляо* и *Цзяньюй* *ци* направляется к верхним конечностям. Массируйте эти точки большим, указательным или средним пальцем. Круговые движения пальцев правой руки на правом плече делайте против часовой стрелки (рис. 5-158). Естественно, на левом плече круговые движения левой руки направлены по часовой стрелке.

2. Наохуэй (ТВ-13) и Бинао (ЛІ-14)

Точки *Наохуэй* («плечевое пересечение») и *Бинао* («рука и лопатка») находятся на наружной стороне верхней части руки (рис. 5-157 и 5-159).

Массируя и стимулируя эти точки, *ци* из плечей направляется в руки.

Массируйте их большим, указательным или средним пальцами, прижимая и растирая против часовой стрелки, работая правой рукой (рис. 5-160), и по часовой стрелке, работая левой рукой.

3. Цюйчи (ЛІ-11) и Чицзе (L-5)

Точки *Цюйчи* («изогнутый пруд») и *Чицзе* («болото локтя») расположены на плечевой кости недалеко от локтя (рис. 5-157 и 5-161).

Массируя эти точки, *ци* из верхней части руки направляется к локтю.

Массируйте эти точки большим и средним пальцем, прижимая и растирая против часовой стрелки при массаже правой рукой и растирая по часовой стрелке, массируя левой рукой (рис. 5-162).

4. Кунцзуй (L-6) и Сиду (ТВ-9)

Точка *Кунцзуй* («максимальное открытие») расположена на внутренней стороне предплечья, а точка *Сиду* («четыре выемки») — на наружной стороне предплечья (рис. 5-159 и 5-161). При массаже и стимулировании этих точек *ци* направляется из верхней части руки в предплечье.

Массируйте точки большим или средним пальцем, прижимая и растирая против часовой стрелки правой рукой, и по часовой стрелке — левой рукой (рис. 5-163).

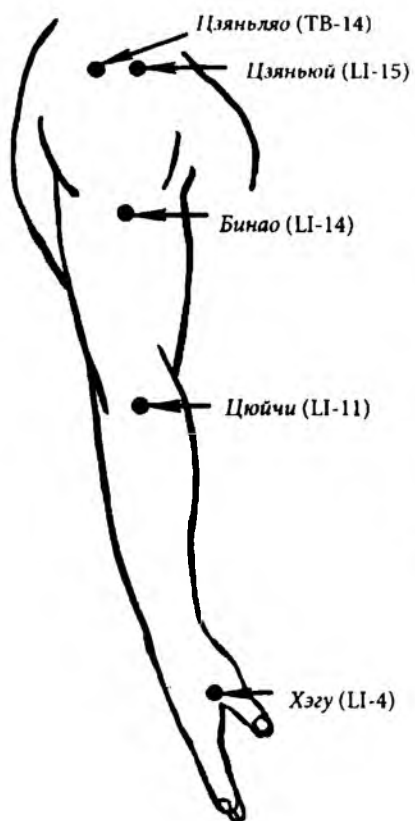


Рис. 5-157. Точки Цзяньляо, Цзяньюй, Бинао, Цюйчи и Хэгу



Рис. 5-158

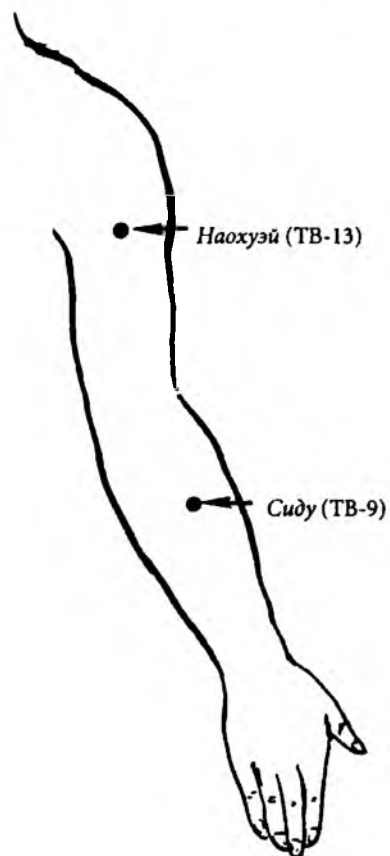


Рис. 5-159. Точки Наохуэй и Сиду

5. Хэгу (LI-4)

Точка Хэгу («примыкающие долины») расположена у основания большого и указательного пальцев (рис. 5-157). При массаже этой точки *ци* с наружной стороны руки направляется в кисть.

Прижимайте точку большим пальцем, растирая круговыми движениями против часовой стрелки правой рукой и по часовой стрелке — левой рукой (рис. 5-164).

6. Лаогун (P-8)

Точка Лаогун («дворец труда») расположена в центре ладони (рис. 5-165), в том месте, где кончик среднего пальца при сгибании касается ладони.

Две точки Лаогун — это двое из четырех главных ворот конечностей, через которые происходит обмен *ци* между телом и окружающей средой. При массаже этой точки *ци* направляется в ладони.



Рис. 5-160

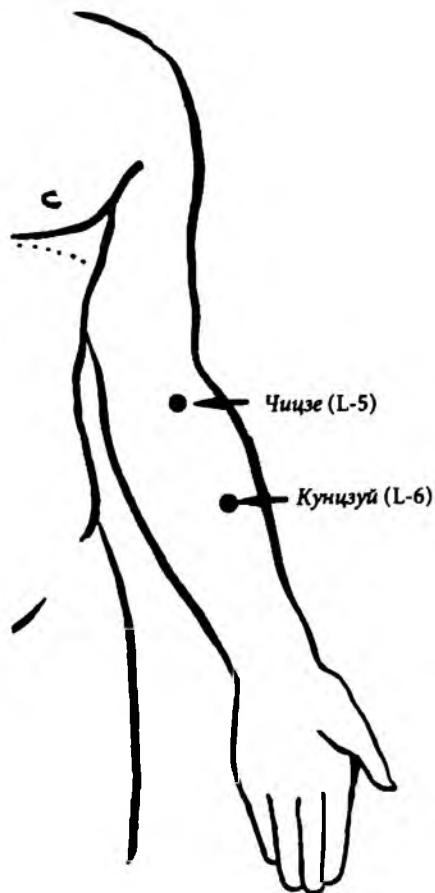


Рис. 5-161. Точки Чицзе и Кунцзуй

Массируйте *Лаогун* большим пальцем правой руки, прижимая и растирая точку против часовой стрелки (рис. 5-166). Делая круговые движения в обратном направлении, вы будете направлять *ци* в тело, а не наружу.

Массаж задней стороны плеча, предплечья и кисти

Шаг 1

Сначала легкими движениями рук пройдите по коже пациента от плечей к кистям. Повторите несколько раз. Это поможет пациенту расслабиться, а также сосредоточиться на руках, благодаря чему из верхней части тела в руки направится значительное количество *ци*.

Затем согните руку пациента в локте за спиной, двумя руками мягко поднимите плечо и двигайте его по кругу (рис. 5-168). Правую руку пациента вращайте по часовой стрелке, а левую руку — против часовой стрелки. В результате кругового движения все плечо расслабится и в руку направится *ци*.



Рис. 5-162



Рис. 5-163



Рис. 5-164



Рис. 5-165. Точка Лаогун



Рис. 5-166



Рис. 5-167



Рис. 5-168



Рис. 5-169



Рис. 5-170



Рис. 5-171

Шаг 2

Затем массируйте и открывайте ворота на плечах и руках. Перед этим снова следует сделать массаж верхней части спины, чтобы расслабить тело. Еще раз стимулируйте точку *Цзяньцзин*, расположенную между шеей и плечом. Вам также следует промассировать точку *Тяньцзун* в центре лопатки (рис. 5-170).



Рис. 5-172



Рис. 5-173



Рис. 5-174



Рис. 5-175

Расслабив верхнюю часть тела и плечи, используйте ранее описанные техники для массажа всех ворот на руке и плече. Следует начинать от плеча и двигаться к кисти. Повторяйте несколько раз.

Шаг 3

Основаниями ладоней сожмите руку, мягко растирая ее (рис. 5-171). Начинайте от плеча и двигайтесь вниз к предплечью. Повторите несколько раз.

Шаг 4

Затем большим пальцем с одной стороны и остальными пальцами с другой стороны захватывайте мышцы плеча и, массируя их, направляйтесь к предплечью (рис. 5-172). Повторите несколько раз.

Шаг 5

Слегка похлопайте всю руку пациента от плеча к предплечью (рис. 5-173). Это вызовет приток ци к поверхности кожи. В конце сделайте несколько легких смахивающих движений от плеча к предплечью.

Шаг 6

После этого, удерживая кисть пациента одной рукой, а предплечье — другой, вращайте его запястье несколько раз (рис. 5-174). Затем большим пальцем разотрите всю руку пациента от запястья до кончиков пальцев (рис. 5-175).



Рис. 5-176



Рис. 5-177

Захватив предплечье обеими руками, мягко один раз потяните всю руку пациента (рис. 5-176), а затем отдельно каждый палец (рис. 5-177).

Во время массажа руки можно снова промассировать точки в этой части тела, чтобы ворота *ци* были открыты.

5-6. Массаж груди и живота

Анатомическое строение передней части тела

Под кожей и слоем жировой ткани на передней стороне туловища находятся мышцы, а под ними — множество нервных волокон (рис. 5-178).

Кроме того, здесь находится большое количество вен. На передней стороне туловища нет больших толстых мышц, за исключением грудных. Под мышцами ребер находятся две большие мышцы туловища, которые идут от груди к области паха.

Под слоем мышц находятся внутренние органы. Легкие и сердце находятся под ребрами. Под солнечным сплетением расположен желудок. Справа от желудка находится печень, а под ней — желчный пузырь. Слева от желудка находится селезенка. Под этими органами расположены тонкий и толстый кишечник, а под ними — мочевой пузырь, у женщин — матка и яичники (рис. 5-179).

Теория

В Китае и на Западе массажу передней части тела уделяется немного внимания. Это связано с тем, что у большинства людей больше напряжена задняя часть тела. Массаж передней части тела может для некоторых людей быть щекотным, если техника массажа выполняется неправильно, и это может привести к еще большему напряжению. Кроме того, массаж передней части тела и в области половых органов может некоторых смущать. Поэтому большинство техник массажа разработано для задней стороны тела.

С чисто физической точки зрения, при общей усталости или после тяжелой работы мышцы спины напряжены больше, чем мышцы передней стороны тела. В позвоночнике находится центральная нервная система, поэтому массаж спины способствует расслаблению всего тела. Однако, с точки зрения китайской медицины и цигун, массаж передней части тела почти так же важен, как и массаж спины.

Во-первых, согласно китайской медицине, посреди передней части тела проходит вниз *сосуд Зачатия*. Это Инь-сосуд, поэтому он отвечает за регулирование уровня *ци* в шести главных Инь-каналах. Чтобы это регулирование

было эффективным, средняя линия передней части тела должна быть расслаблена.

Во-вторых, большинство внутренних органов находится в передней части тела. Массировать эти органы лучше с передней стороны туловища. Мы уже знаем, что неполадки в работе внутренних органов являются причиной большинства заболеваний. Внутренние органы работают как единый механизм. Когда один из них выходит из строя, нарушается вся система и жизни угрожает опасность. Поэтому поддержание плавной циркуляции *ци* в каждом органе и между органами является очень важной частью китайского цигун-массажа. Чтобы улучшить циркуляцию *ци* во внутренних органах, необходимо рассла-

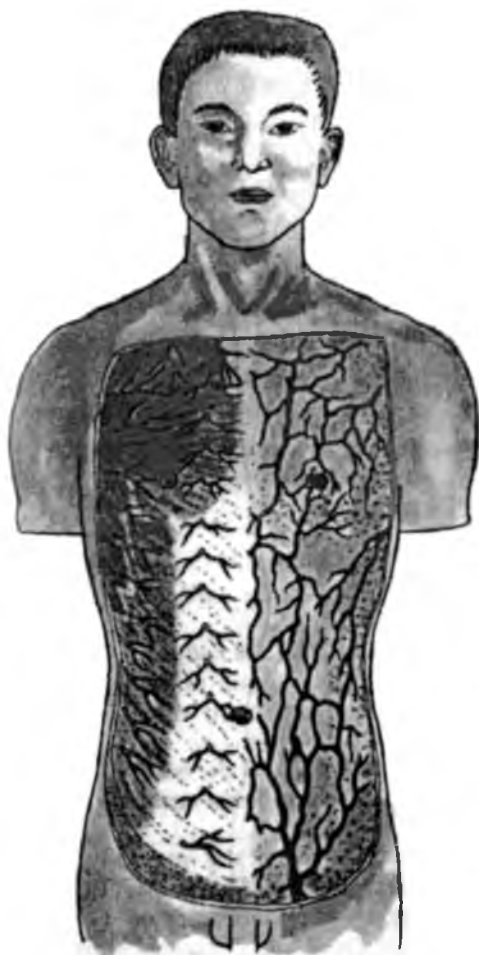


Рис. 5-178. Туловище спереди:
поверхностное анатомическое
строение

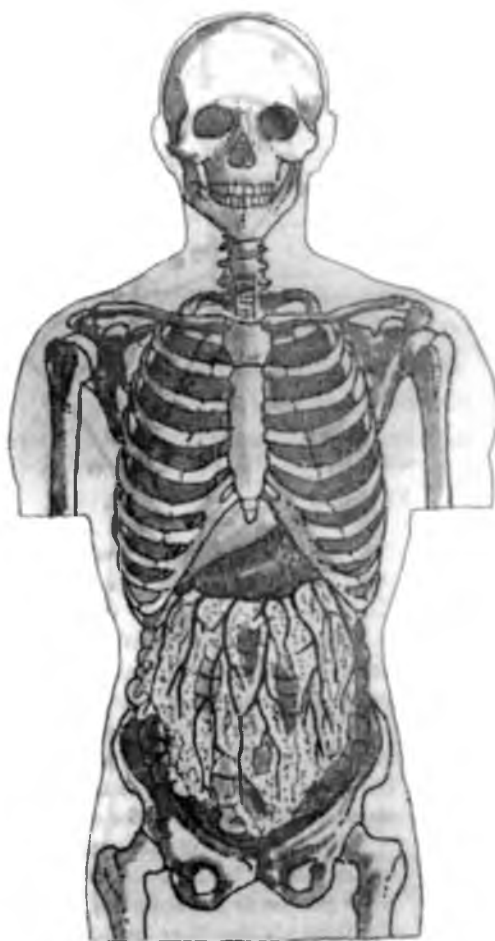


Рис. 5-179. Туловище спереди:
кости скелета и внутренние
органы

бить окружающие их мышцы. Вот почему в китайском цигун-массаже целью массажа передней части тела является расслабление передних мышц туловища.

Кроме этого, согласно теории китайской медицины и цигун, в нижней части живота расположен *нижний Даньтянь*, который является хранилищем *Изначальной ци*. *Изначальная ци* является источником жизненной энергии, поэтому увеличение потока *ци* из этого места является важной частью массажа.

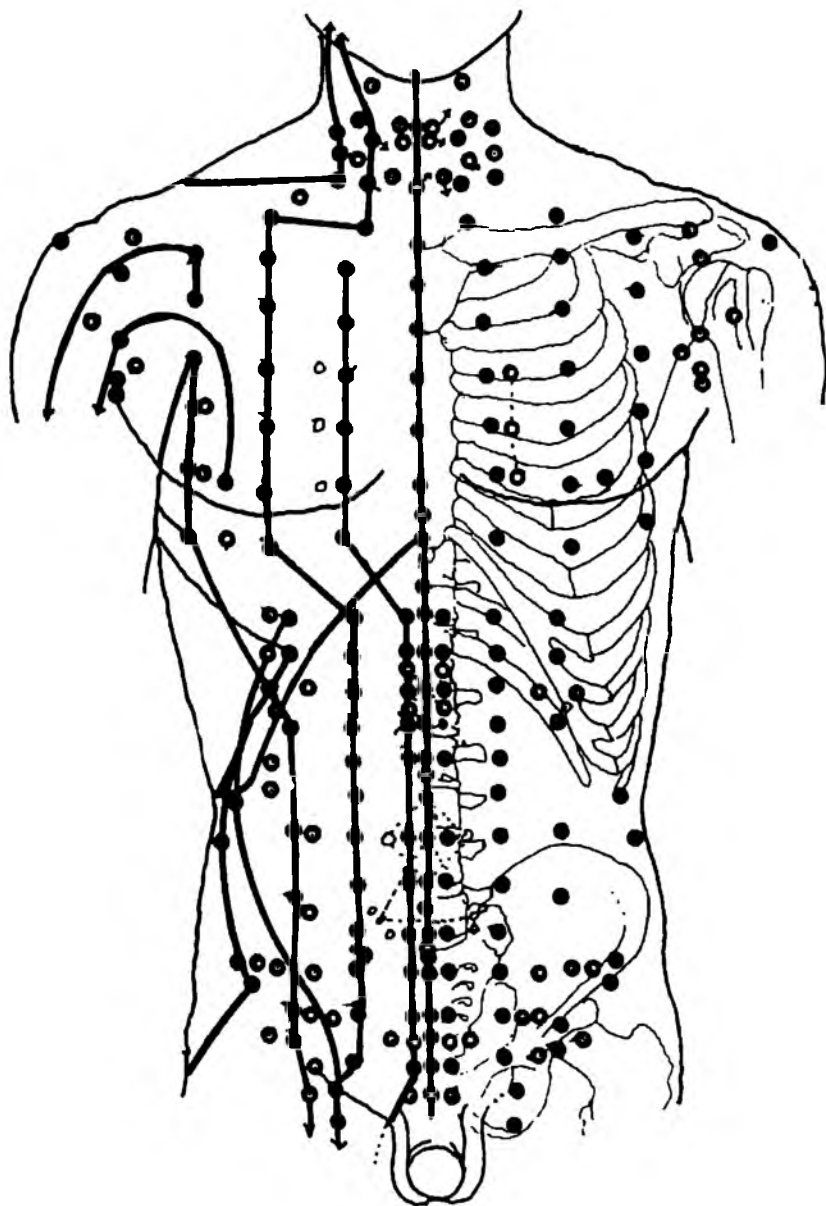


Рис. 5-180. Главные каналы ци и акупунктурные точки на передней стороне туловища

Закончив массаж задней стороны тела, массаж передней стороны тела снова начинайте от головы, направляя *ци* вниз в грудную область. Закончив массаж груди и живота, массируйте переднюю сторону ног, направляя *ци* дальше вниз. В конце сделайте массаж рук. Чтобы знать ворота *ци* на передней стороне туловища, вам необходимо хорошо изучить систему циркуляции *ци*. На рисунке 5-180 показан *Управляющий сосуд* и все главные каналы на передней стороне туловища.

Сейчас мы рассмотрим точки на этой стороне тела, а затем обсудим некоторые техники массажа.

Ворота

1. Тяньту (Со-22)

Точка *Тяньту* («небесная неровность») расположена у основания шеи (шейная ямка) и является соединением шеи и груди (рис. 5-181).

В акупунктуре считается, что функция точки *Тяньту* заключается в поддержании и регулировании движения легочной *ци*, чтобы охлаждать горло и очищать голос. Когда эти ворота расслаблены и широко открыты, циркуляция *ци* между горлом и грудью происходит нормально.

Эту точку нужно массировать очень осторожно. Начинайте массаж от ключицы, делая разглаживающие движения пальцами обеих рук по направлению к точке *Тяньту* несколько раз (рис. 5-182). Затем большим пальцем или указательным и средними пальцами мягко разотрите точку круговыми движениями (рис. 5-183). Движения выполняйте против часовой стрелки, направляя *ци* вниз к груди.

2. Шуфу (К-27) и Циху (S-13)

Точки *Шуфу* («полая резиденция») и *Циху* («дверь *ци*») находятся в верхней части груди (рис. 5-181). Точка *Шуфу* принадлежит к каналу Почек. Почки играют главную роль в метаболизме воды и контроле жидкости в теле. Массаж и стимулирование точки *Шуфу* приводит к тому, что вода в теле направляется вверх к легким. В китайской медицине эту точку массируют при бронхитах, астме, грудной боли, рвоте и вздутии живота.

При массаже точки *Циху* накопившаяся в центре легких *ци* распределяется по всем легким и в результате грудь расслабляется. Кроме того, массаж точки *Циху* способствует выведению накопившейся в шее *ци* в грудь. В китайской медицине массаж этой точки проводят при бронхитах, астме, икоте и межреберной невралгии.

Точки Циху массируйте указательным и средним пальцами растирающими круговыми движениями. Вращайте к середине тела, а потом вверх, переходя в стороны к рукам (рис. 5-184).

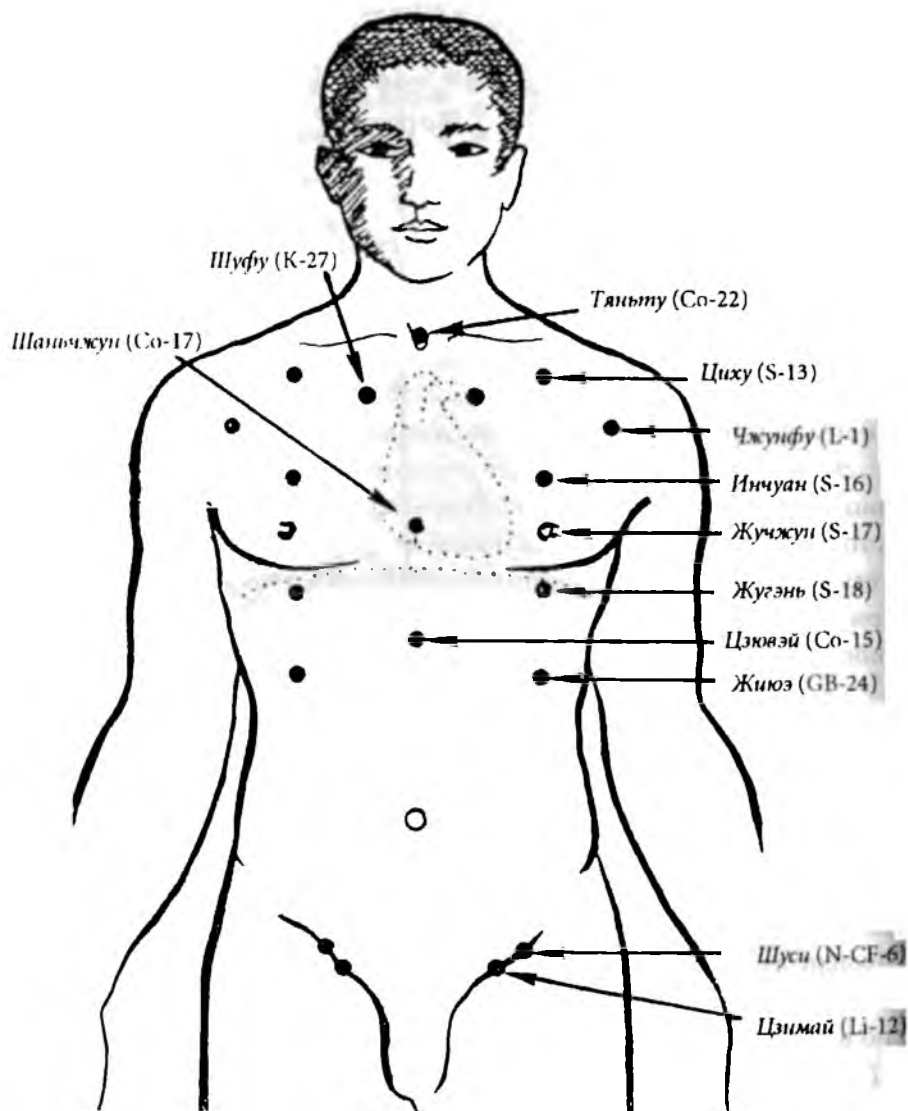


Рис. 5-181. Точки Тяньту, Циху, Шуфу, Чжунфу, Инчуан, Шаньчжун, Жучжун, Жугэнь, Цзювэй, Жиюэ, Шуси и Цзимай

3. Чжунфу (L-1)

Точка Чжунфу («центральная резиденция») находится в верхней части груди возле плечевого сустава (рис. 5-181). Согласно теории китайской медицины, эта точка связана с областью горла, а также с легкими и желудком. Эта точка соединяет горло и верхнюю часть груди с руками. Поэтому, когда массируем ее, накопившаяся в передней части груди и шеи ци направляется к плечам и кистям, а затем рассеивается. В китайской медицине массаж этой точки прово-



Рис. 5-182



Рис. 5-183



Рис. 5-184



Рис. 5-185

дят при кашле и одышке, кровохарканье, гнойных процессах в горле, блокаде горла, закладывании носа, чрезмерной потливости, увеличении шейных лимфатических узлов.

Массируйте эту точку указательным и средним пальцами круговыми движениями несколько раз, а затем делайте легкие движения кистями по направлению к рукам (рис. 5-185). Круговые движения направляйте к середине, переходя вверх и затем в стороны. Это направит *ци* к рукам.

4. Шаньчжун (Со-17)

Точка *Шаньчжун* («проникающий аромат») расположена непосредственно между сосками (рис. 5-181). При правильном массаже точки *Шаньчжун* накопленная в центре груди *ци* будет рассеиваться. Такой массаж важен для регулирования *ци* Огня, которая накапливается в солнечном сплетении (*средний Даньтянь*), и для снятия напряжения в передней части тела. В китайской медицине с помощью этой точки можно уменьшить «бунтующую» («поднимающуюся») *ци* и расширить грудную полость для улучшения работы диафрагмы.

Для массажа этой точки основанием ладони прижмите ее и растирайте круговыми движениями несколько раз, а затем направьте *ци* в стороны от солнечного сплетения (рис. 5-186). Массаж выполняйте правой рукой по часовой стрелке, направляясь затем в стороны. Повторите несколько раз. Затем массируйте круговыми движениями левой руки против часовой стрелки то же количество раз. Заканчивая массаж, ладонями направьте *ци* в область живота



Рис. 5-186



Рис. 5-187

(рис. 5-187). Во избежание притока *ци* к солнечному сплетению не останавливайте движения в этом сплетении.

5. Цзювэй (Со-15)

Точку *Цзювэй* («хвост голубя») на Западе называют солнечным сплетением, а в китайском цигун — *средним Даньтянем*. *Средний Даньтянь* является местом хранения *ци* Огня, или *Постинальной ци*, которая вырабатывается из воздуха и пищи. Физически это место является соединением между легкими и желудком, оно расположено под диафрагмой. Если в этой области накапливается избыток *ци*, человек чувствует дискомфорт, избыточное напряжение и боль в сердце. Из-за избытка *Ян* чувствуется усталость. Одной из практик китайского цигун является выведение *ци*, накопленной в этой области, вниз в *нижний Даньтянь*. Согласно китайской медицине, эта точка связана с такими болезнями, как грудная жаба, апоплексический удар, икота, психические болезни и астма.

Правильный массаж точки *Цзювэй* ведет к расслаблению в области солнечного сплетения, и в результате *ци* легко распределяется по телу в стороны или вниз. Техника массажа этой точки очень проста. Мягко растирайте точку круговыми движениями по часовой стрелке основанием правой ладони, направляя затем *ци* в сторону (рис. 5-188). Повторите несколько раз. Затем повторите массаж левой рукой против часовой стрелки, направляя *ци* вниз. Заканчивая, обеими ладонями вытолкните *ци* вниз к животу (рис. 5-189).



Рис. 5-188



Рис. 5-189

6. Инчуан (S-16), Жучжун (S-17) и Жугэнь (S-18)

Точки *Инчуан* («окно груди»), *Жучжун* («середина груди») и *Жугэнь* («корень груди») расположены, соответственно, над, между и под сосками (рис. 5-181). В цигун-массаже эти три точки обычно рассматривают как одно целое. Они связаны с бронхитом, маститом, астмой, межреберной невралгией и поносом.

Под этими точками находится группа грудных мышц, которые переходят с области груди на переднюю часть плеча. Когда эти мышцы расслаблены, *ци* может легко перемещаться в стороны от груди, а также к передней части плеча. Массируя эти три точки, одновременно прижмите их указательным, средним и безымянным пальцами и делайте круговые движения (рис. 5-190). Важно распределять и направлять *ци* по обе стороны груди и к плечам, чтобы *ци* не поступала в солнечное сплетение.

7. Жиюэ (GB-24)

Точки *Жиюэ* («солнце и луна») расположены под ребрами, спереди от печени и селезенки (рис. 5-181). Когда в печени и селезенке происходит нарушение *ци*, появляется напряжение в точках *Жиюэ*. В результате возникает напряжение в желудке и животе. В цигун-массаже с целью расслабления внутренних органов под диафрагмой необходимо расслабить *Жиюэ*. В китайской медицине массаж этой точки делают при икоте, реберной невралгии, холецистите, острым и хроническом гепатите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



Рис. 5-190



Рис. 5-191

Массаж этих точек делайте основаниями ладоней, мягко прижимая их и растирая круговыми движениями несколько раз. Затем движения направляйте к середине и вниз (рис. 5-191). Во время массажа правая рука движется против часовой стрелки, а левая рука — по часовой стрелке. Массаж следует также делать в обратном направлении, направляя *ци* вдоль ребер в стороны (рис. 5-192).

8. Шуси (N-CA-6) и Цзитай (Li-12)

Точки *Шуси* («путь мышцы») и *Цзитай* («упорный пульс») находятся в месте сгиба бедра, между бедром и животом (рис. 5-181). Эти две точки являются соединениями циркуляции *ци* от туловища к ногам в передней части тела. В китайской медицине точка *Шуси* связана с туберкулезом паховых лимфатических узлов и слабостью приводящей мышцы ноги. *Цзитай* связана с выпадением матки, болезненностью грыжи и болью в половом члене.

Массируйте эти две точки круговыми движениями, прижимая их ребром ладони и приподняв бедро пациента для расслабления этой области (рис. 5-193).

Массаж груди и живота

Шаг 1

Сначала легкими и медленными разглаживающими движениями кистей пройдитесь по коже пациента от лица по груди к ногам и основанию стоп (рис. 5-194). Повторите пять раз. Затем сделайте то же самое, но направляйтесь от лица к плечам и далее к кистям (рис. 5-195). Повторите пять раз.

Шаг 2

Затем мягко протимулируйте и промассируйте ворота, описанные выше. Сначала массируйте ворота в верхней части тела, постепенно опускаясь к животу. Это улучшит циркуляцию *ци* и крови. Иногда пациент может ощущать щекотку, вызывающую напряжение. В этом случае вам нужно изменить технику массажа, чтобы пациент снова расслабился. Например, если вы делали массаж пальцами, попробуйте массировать теперь ладонями.

Шаг 3

Далее сделайте массаж передней части тела вдоль средней линии, направляя *ци* вниз. При этом обеими руками выполняйте поглаживающие движения

сверху вниз, начиная от задней стороны шеи к верхней части груди, а затем — по срединной линии вниз к животу (рис. 5-196). Повторите пять раз. Затем обеими кистями мягко надавливайте на грудную клетку от верхней ее части к солнечному сплетению (рис. 5-197).

Шаг 4

Указательным и средним пальцами рук в течение одной минуты мягко массируйте область между сосками и плечами. Если пациент боится щекотки, выполняйте этот массаж ладонями (рис. 5-198). Это позволит усилить поток ци к почкам, а вода поднимется вверх, увлажняя легкие.

Затем обе ладони расположите в центре верхней части груди и выполняйте выталкивающие движения в стороны (рис. 5-199). При этом пальцы двигаются вдоль ребер, между ними. Опять же, если пациент боится щекотки, массаж



Рис. 5-192



Рис. 5-193



Рис. 5-194



Рис. 5-195

лучше выполнять ладонями. Благодаря этому рассредоточится ци и влага, которые поднялись вверх к легким. Повторите пять раз.

Повторите этот же массаж снова пять раз, но движения делайте от области солнечного сплетения в стороны (рис. 5-200).



Рис. 5-196



Рис. 5-197



Рис. 5-198



Рис. 5-199

Шаг 5

Ребрам ладоней сделайте растирающие круговые движения от верхней части груди к области диафрагмы (рис. 5-201). Повторите 5 раз. При этом направление круговых движений имеет большое значение. Когда вы делаете круговые движения правой рукой против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелке, *ци* направляется вниз и тело охлаждается. Когда вы делаете движения в обратном направлении, *ци* движется вверх. При общем массаже это нежелательно, так как в голове будет накапливаться *ци* и тело станет слишком янским.

Шаг 6

Большим пальцем с одной стороны и остальными с другой захватывайте и растирайте сухожилия спереди от подмышечных впадин (рис. 5-202). Продолжайте такие движения, направляясь вниз к области возле сосков, а затем ладонями разглаживайте и направляйте *ци* вниз от подмышечных впадин (рис. 5-203). Повторите эту процедуру около пяти раз. Если пациенту очень щекотно, растирающие круговые движения делайте ладонями (рис. 5-204).

Шаг 7

Закончив массаж груди, приступайте к массажу живота и поясницы. Положите сначала обе руки на живот пациента в области желудка и мягко по кругу массируйте ими по часовой стрелке (рис. 5-205). Сделайте это от десяти до двадцати раз. Во время круговых движений руками ваш ум должен быть очень



Рис. 5-200



Рис. 5-201

спокоен и расслаблен, а ваше внимание должно быть сосредоточено на желудке внутри тела. Затем повторите тот же массаж на животе в области кишечника.



Рис. 5-202



Рис. 5-203



Рис. 5-204



Рис. 5-205

Шаг 8

Положите кисти по обе стороны от срединной линии на уровне диафрагмы пациента. Попросите его сделать глубокий вдох, а затем выдох. Во время выдоха обеими руками направляйтесь к области паха (рис. 5-206).

Затем согните одну ногу пациента. Одной рукой поддерживайте ее, а другой массируйте переднюю сторону тазобедренного сустава (рис. 5-207). После нескольких растирающих движений по кругу несколько раз выполните разглаживающие движения вдоль бедра. Повторите такой же массаж на другой стороне тела.

После этого разведите ноги пациента на удобное расстояние и средним пальцем мягко промассируйте точку *Хуэйинь* (рис. 5-208). Как мы уже упоминали, эта точка является очень важной в китайском цигун.

Шаг 9

Массаж поясничной области — последний шаг массажа передней стороны туловища. Сначала обеими кистями несколько раз промассируйте мышцы по обе стороны поясницы (рис. 5-209). Затем мягко приподнимайте и опускайте поясницу несколько раз (рис. 5-210). Сделайте несколько поглаживающих движений руками от поясницы по передней стороне ног к стопам (рис. 5-211).



Рис. 5-206



Рис. 5-207

5-7. Массаж передней стороны конечностей

Мы уже обсудили базовую теорию массажа, когда рассматривали массаж задней стороны рук и ног. Тогда мы описали ворота на задней и боковой сторонах бедра, плеча, голени, стопы, предплечья и кисти. Советую вам перечитать раздел о массаже задней стороны конечности перед чтением настоящего раздела.



Рис. 5-208



Рис. 5-209



Рис. 5-210



Рис. 5-211

В предыдущем разделе мы рассмотрели строение рук и ног. Сейчас мы рассмотрим ворота на бедре, в области плечевого сустава и плечевой кости. Затем мы обсудим техники массажа конечностей, когда пациент находится в положении лежа.

Ноги

Ворота на передней стороне бедра

1. Футу (S-32)

Точка *Футу* («спрятанный кролик») расположена в нижней части передней стороны бедра (рис. 5-212). Если в этой точке появляется застой *ци*, это может привести к параличу ноги. Блокирование потока *ци* в этой точке может вызвать боль в пояснице и в области паха. Массаж точки *Футу* часто применяют при лечении артрита колена.

Правильно стимулируя эту точку, можно направить *ци* из нижней части тела вниз. Обычно для этого используют большой палец, прижимая им точку и делая вибрирующие движения (рис. 5-213). Иногда для большего эффекта используют локоть (рис. 5-214). Обычно сразу после стимулирования ребром или основанием ладони делают растирающие движения вниз к колену.

2. Сюэхай (SP-10)

Эта точка была описана в разделе о массаже задней стороны ноги.

Техники

Ноги

Шаг 1

Сначала обеими руками возьмите пациента за колено и голень и вращайте ногу в тазобедренном суставе около пяти раз в каждом направлении (рис. 5-215). Затем повторите такие же движения с другой ногой. В результате вы расслабите область тазобедренного сустава.

После этого легкими растирающими движениями обеих кистей несколько раз опускайтесь вниз от таза к основанию стоп по передней стороне ног (рис. 5-216). Это приведет к расслаблению мышц ног.

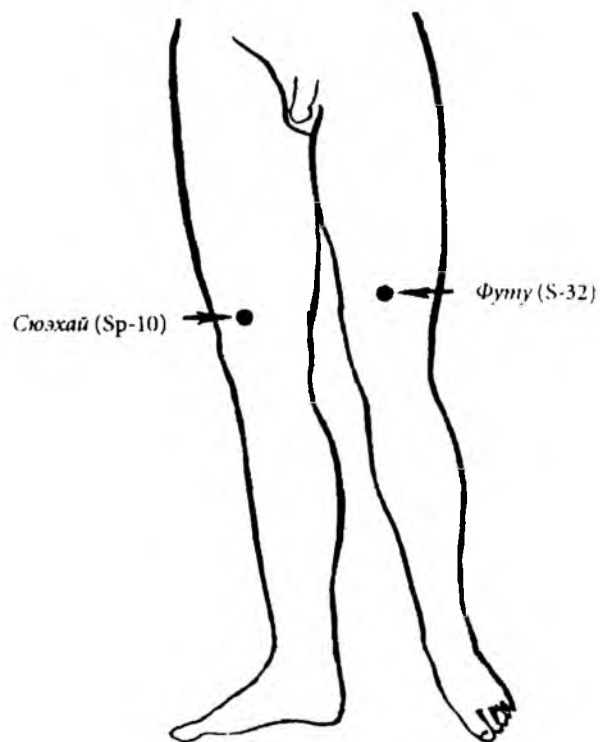


Рис. 5-212. Точки Сюэхай и Футу



Рис. 5-213



Рис. 5-214

Шаг 2

Начиная в области таза, основанием ладоней делайте растирающие движения от тазобедренных суставов к коленям (рис. 5-217). Массаж передней стороны бедра делают в трех основных направлениях — по середине и по бокам.

Захватывайте и растирайте мышцы верхней части бедра, направляясь к коленям (рис. 5-218). Затем основанием или ребром ладони делайте растирающие движения от таза по боковой поверхности бедер вниз (рис. 5-219) и от паха вниз по внутренней стороне ног к коленям (рис. 5-220).

Шаг 3

Большим, указательным или средним пальцем (как вам удобней) прижимайте точки на бедре, делая вибрирующие движения (рис. 5-221). Таким образом вы стимулируете точки и усиливаете циркуляцию ци в главных каналах. Стимулируйте эти точки, начиная от области таза и направляясь вниз.

Шаг 4

Ребром ладони легко постукивайте по передней стороне бедер от верхней части к колену несколько раз (рис. 5-222). Повторите такой же массаж на наружной и внутренней сторонах. Затем обеими кистями разглаживайте ноги, начиная от тазовой области, к стопам (рис. 5-223). Повторите несколько раз.

Шаг 5

Снова промассируйте голень и стопы. Мы обсудили этот массаж ранее, поэтому не будем повторять его снова. Однако перед тем, как массировать



Рис. 5-215



Рис. 5-216

стопы, вам нужно сделать следующее. Обеими руками возьмите ногу пациента в области лодыжки и сделайте круговые движения, а затем мягко потяните ногу несколько раз (рис. 5-224).



Рис. 5-217



Рис. 5-218



Рис. 5-219



Рис. 5-220

Руки

Ворота на передней стороне верхней части руки

1. Цзюйби (N-UE-10)

Точка Цзюйби («поднять руку») расположена на передней стороне плеча (рис. 5-225).

Когда в этой точке нарушается циркуляция ци и появляется застой, рука может онеметь.



Рис. 5-221



Рис. 5-222



Рис. 5-223



Рис. 5-224

Чтобы промассировать точку Цзюйби, просто растирайте ее большим пальцем по кругу (рис. 5-226). Иногда можно также большим или указательным пальцем прижимать точку и отпускать, делая это несколько раз.

2. Цзяньнэйлин (М-UE-48)

Точка Цзяньнэйлин («внутренняя могила плеча») также находится на передней стороне плеча (рис. 5-225). Когда циркуляция ци в точке Цзяньнэйлин нарушается, появляется онемение руки. Точки Цзяньнэйлин и Цзюйби массируют при лечении артрита плеча.

Массируйте точку Цзяньнэйлин растирающими круговыми движениями большого или указательного пальца (рис. 5-227).

3. Цюйцзе (Р-3)

Точка Цюйцзе («изогнутое болото») находится возле локтевого сустава (рис. 5-225). Ее функция заключается в открытии канала Сердца, выведении избыточного тепла из крови и регулировании кишечника.

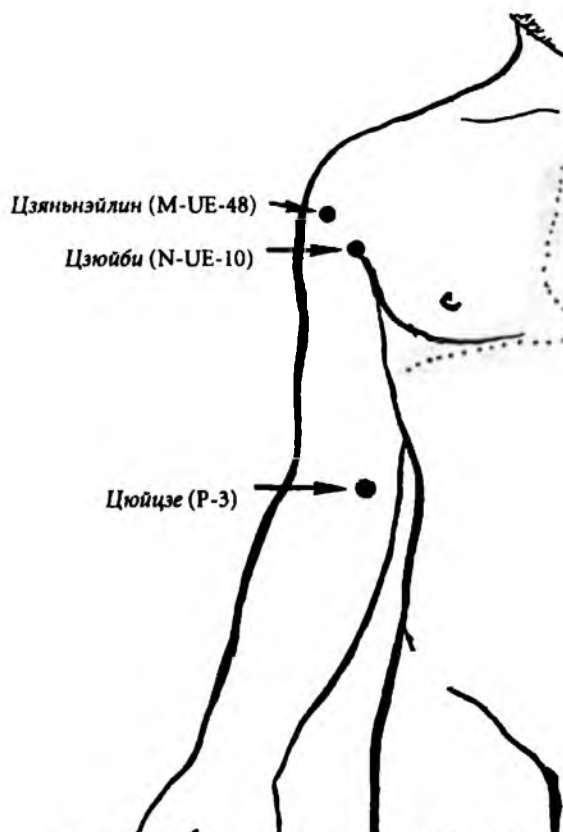


Рис. 5-225. Точки Цзяньнэйлин, Цзюйби и Цюйцзе

Когда в этой точке нарушается циркуляция *ци*, может появиться боль в груди. Известно также, что точка *Цюйцзе* связана с эмоциями, в частности со страхом. Кроме того, массаж этой точки важен при жаре, поносе и рвоте (острый гастроэнтерит), лихорадке, раздражимости и чувстве полноты в теле.

Массируйте эту точку большим пальцем, прижимая ее и растирая круговыми движениями (рис. 5-228).

Массаж плеча, предплечья и кисти

Шаг 1

Сначала легким растирающим движением пройдитесь по коже пациента от плечей к кистям (рис. 5-229). Повторите несколько раз. Это поможет пациенту расслабиться, а также сосредоточить внимание на руках. Благодаря этому из верхней части тела к рукам направится значительное количество *ци*.

Шаг 2

Промассируйте и откройте ворота на плечах и руках. Перед этим следует снова промассировать верхнюю часть груди, чтобы расслабить всю верхнюю часть тела. Затем снова стимулируйте точку *Цзяньцзин*, расположенную между шеей и плечом (рис. 5-230).

Расслабив верхнюю часть тела и плечи, используйте ранее описанные техники для массажа и стимулирования всех точек на плечах и руках. Начинайте



Рис. 5-226



Рис. 5-227

массаж от плеча по направлению к кисти. Повторяйте каждую процедуру несколько раз.

Шаг 3

Затем большим пальцем с одной стороны и остальными пальцами с другой стороны захватывайте и растирайте мышцы круговыми движениями, направляясь от плеча к предплечью (рис. 5-231). Повторите несколько раз. После этого повторите процедуры массажа для предплечья и кисти, которые были описаны раньше.

Во время массажа рук вы можете снова массировать все точки, которые будут встречаться по ходу. Благодаря этому они будут все время открыты.



Рис. 5-228



Рис. 5-229



Рис. 5-230



Рис. 5-231

ОБЩИЙ САМОМАССАЖ

26-1. Общие положения

Самоомассаж — это естественный человеческий инстинкт для успокоения ума и духа и облегчения боли в теле. Этому есть множество примеров. Если вы ударились, то естественным образом начинаете растирать место удара, чтобы ослабить боль и уменьшить кровоподтек. Растянув связку в области лодыжки или повредив какой-нибудь сустав, вы автоматически начинаете растирать сустав руками. Когда внезапно немеет рука или нога, вы мягко ударяете кулаком по ней, чтобы вернуть чувствительность. Ощущая дискомфорт в желудке или в другом внутреннем органе, вы мягко растираете его рукой, и вскоре неприятные ощущения проходят. Все это — примеры применения самоомассажа для улучшения циркуляции *ци* и крови в болезненной области и снятия боли.

Теперь давайте рассмотрим другие примеры. Если ваша шея или спина затекают, какова ваша естественная реакция на это? Если затекает шея, вы вращаете головой по кругу или из стороны в сторону, чтобы расслабить ее. Если затекает спина, вы начинаете изгибаться, наклоняться и поворачивать тело в разные стороны. Что вы делаете, когда чувствуете дискомфорт в области солнечного сплетения или напряжение во внутреннем органе, вызванные неудобной позой в течение длительного времени, например, перед компьютером? Ваша естественная реакция — встать и потянуться, делая несколько глубоких вдохов и выдохов, поворачивать туловищем в стороны и сделать несколько наклонов. Все эти действия снимают напряжение, и вы снова чувствуете себя хорошо.

Если вы понимаете смысл этих естественных человеческих реакций, тогда вы легко можете понять, что такое самоомассаж. Исходя из этого, самоомассаж можно определить как «растирание тела руками и движения телом для снятия напряжения во всем организме и внутренних органах с целью улучшения циркуляции *ци* и крови».

Высшим уровнем массажа является китайский цигун-массаж, в котором на энергетическом уровне, то есть непосредственно с *ци*, работают больше, чем на

физическом уровне. Однако этого уровня нельзя достичь, если вы не занимаетесь цигун. В *ци*-самомаассаже практикующий цигун может сознанием снимать напряжение или давление. Практикующие цигун с помощью сознания направляют *ци* в поврежденную область, чтобы ускорить процесс исцеления. Теория, лежащая в основе этого, очень проста. Все ваше тело (которое включает тело *ци* и физическое тело) контролируется вашим сознанием. Сначала человек мог сознанием направлять *ци* в любую часть тела. Однако в результате многих лет «цивилизованной жизни» человек постепенно утратил такой инстинктивный контроль, которым обладает большинство животных. Правильно занимаясь, вы можете восстановить взаимосвязь между сознанием и телом. Возврат к естественному пути (Дао) — это основа всей практики китайского цигун.

В этой главе сначала мы рассмотрим цели самомаассажа, а также перечислим его преимущества и недостатки. Затем в разделе 6-2 мы обсудим самомаассаж с помощью рук. В разделе 6-3 мы представим два метода самомаассажа внутренних органов: с помощью рук и с помощью движений.

Цели самомаассажа

Хотя цели самомаассажа очевидны, с точки зрения китайского цигун его функции шире и глубже. В этом разделе мы хотели бы обсудить цели, чтобы вы могли четко ответить на многие вопросы «почему» в этой практике.

1. Первая цель — избавиться от любого застоя *ци* и крови и увеличить их циркуляцию. Обсуждая массаж, мы уже упоминали об этой цели. Одной из главных целей самомаассажа является улучшение циркуляции *ци* и крови во всем теле, особенно в голове, глазах, ушах.
2. Вторая цель — уменьшить боль и дискомфорт, связанные с повреждением, а также ускорить процесс выздоровления. Это касается травм без нарушения кожного покрова. Например, кровоподтеков от ударов или отечности суставов вследствие неправильного положения во время выполнения физических упражнений. Когда возникает такое повреждение, клетки крови накапливаются в месте повреждения и образуется кровоподтек. Кроме этого, в месте повреждения начинает накапливаться большое количество *ци* и локально повышается температура. Все эти эффекты являются частью естественной автоматической реакции тела. Они защищают организм от бактерий. Однако чрезмерное стимулирование поврежденного места вызывает боль и дискомфорт. Эту ситуацию можно улучшить, если быстро отрегулировать циркуляцию *ци* и крови. Благодаря этому клетки получают нужное количество свежей крови и *ци*, которые необходимы для заживления повреждения. Конечно, массаж при этом нужно делать очень осторожно. Нап-

пример, если у пациента трещина или перелом кости, вы должны быть уверены, что массаж не мешает процессу выздоровления. Этот вопрос мы обсудим более детально в следующем томе, посвященном массажу *туйна*, который специализируется на лечении физических травм.

3. Поддерживать и улучшать плавную циркуляцию *ци* и крови во внутренних органах — это одна из главных целей самомассажа. Когда нарушается работа внутренних органов, человек заболевает и может умереть. Поэтому поддержание здорового состояния внутренних органов и их нормального функционирования является одной из основных задач китайского цигун. Ключевым моментом при этом является поддержание плавной циркуляции *ци* и крови. В самомассаже это достигается двумя способами: самомассажем внутренних органов руками и с помощью движений тела. Массаж внутренних органов (*нэйцзан-аньмо*) очень эффективен при лечении почти всех заболеваний внутренних органов.
4. Четвертая цель — помочь вам лучше понять собственное тело *ци* и физическое тело. Люди обычно болеют потому, что ведут нездоровый образ жизни и имеют плохие привычки. Ум легко игнорирует жалобы тела. Большую часть времени ум и тело действуют независимо друг от друга, они не общаются и не сотрудничают друг с другом. Чтобы делать эффективный самомассаж, вы должны сначала научиться понимать свое тело и использовать сознание, чтобы действовать наиболее эффективно. Кроме этого, вы должны научиться ощущать сознанием *ци* и уметь направлять ее. Когда ваше тело *ци* и физическое тело объединятся, они будут действовать как единое целое.
5. Пятая цель — научить вас самодиагностике. После того, как вы объедините тело *ци* и физическое тело, вы лучше узнаете себя и сможете чувствовать и видеть любые нарушения в своем теле. И вы будете знать, что надо делать в каждом конкретном случае. Самомассаж постепенно обучает вас видеть все внутри своего тела и ставит диагноз самому себе.
6. Шестая цель — научить вас лучше делать массаж другим. Массаж основан на хорошем ощущении пациента и сотрудничестве между вами и пациентом. В *цигун-аньмо* вы сливаетесь с пациентом, чтобы почувствовать то, что чувствует он. Уравновешивание и перераспределение *ци* происходит в результате физических прикосновений и взаимообмена *ци*. Самомассаж учит вас тому, как регулировать свое сознание и дыхание, а также как использовать сознание, чтобы направлять *ци* и снабжать все тело. Например, когда вы чувствуете дискомфорт в определенном участке тела, можно сделать массаж этой области руками или с помощью определенных движений тела. Чтобы массаж был эффективным, вы должны также использовать сознание, чтобы глубоко расслабить массируемую область.

Благодаря этому *ци* будет циркулировать плавно и глубоко. Кроме этого, сознанием направляйте *ци* в массируемую область. Только когда вы объедините внешний массаж руками или с помощью движений тела с внутренним массажем (с помощью сознания), массаж будет действительно эффективным. Это значит, что, когда вы практикуете самомассаж, вы занимаетесь не только техниками физического массажа, но, что более важно, на практике используете сознание, чтобы чувствовать все свое тело. Освоив техники самомассажа и научившись чувствовать *ци*, вы сможете общаться с телами других людей с помощью вашего сознания и *ци*. В этом случае ваш массаж будет более эффективным. Перед тем, как делать массаж другим, лучше всего приобретать опыт, массируя самого себя.

Как видите, есть две стороны самомассажа: первая — способность чувствовать то, что происходит внутри, и направлять туда *ци*; вторая — физические техники. Первая, внутренняя сторона — это Инь, а вторая, внешняя — это Ян. Если присутствует Инь, внешний Ян-массаж будет более глубоким и эффективным. Без Инь массаж будет поверхностным.

Преимущества и недостатки самомассажа

В этом подразделе мы сравним между собой самомассаж и массаж с пациентом, выделяя преимущества и недостатки первого.

Преимущества самомассажа

1. С помощью самомассажа вы лучше научитесь понимать собственное тело *ци* и физическое тело. Самомассаж повышает вашу чувствительность и улучшает связь между телом *ци* и физическим телом, что является основой самодиагностики. В китайском цигун точная самодиагностика является одним из наиболее важных моментов для регулирования нарушенной циркуляции *ци* перед тем, как произойдут изменения на физическом уровне. Когда вы массируете другого человека, ваше внимание сосредоточено на его теле, а свое тело часто игнорируется. Это напоминает ситуацию, когда врач постоянно говорит пациенту, как предотвратить болезнь, но болеет сам, потому что не может сосредоточиться на себе. Умение чувствовать себя внутри является ключевым моментом для поддержания здоровья.
2. Самомассаж улучшает связь между сознанием и телом. Когда кто-то массирует вас, вы должны координировать свое сознание с его сознанием, а также с техниками. Аналогично, когда вы массируете кого-то, у вас должно быть полное ментальное взаимодействие, чтобы массаж был эффективным. Этого сложно достичь, если вы встретились впервые и хорошо не знаете

друг друга. Такой проблемы не существует, когда вы занимаетесь самомассажем. При этом вам намного легче исправлять нарушенную *ци* в своем теле. При самомассаже ваше сознание координирует силу используемых техник. Благодаря этому вы избегаете болевых ощущений и кровоподтеков, что иногда случается при акупрессуре, когда сознание и ощущения массажиста и пациента полностью не взаимодействуют и не совпадают.

3. Самомассаж очень удобен, так как вам не нужен массажист; его можно делать в любое время и в любом месте.

Недостатки самомассажа

1. В общем, когда вам делают массаж, вы лучше расслабляетесь и получаете больше удовольствия. Если массаж делается для расслабления и улучшения общей циркуляции *ци* и крови, а не для лечения, концентрация сознания не является столь важной. Однако, занимаясь самомассажем, полностью расслабиться невозможно.
2. При самомассаже человеку легче быть ленивым, позволяя эмоциональному уму доминировать. Даже когда вы знаете, что вам нужно сделать себе массаж, вы легко можете забыть об этом. А вот если кто-то собирается сделать вам массаж в назначенное время, нарушить это соглашение уже сложнее. Люди обычно не относятся к самомассажу серьезно, пока не заболеют. Они забывают, что регулярный самомассаж — это наилучший путь поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Всегда можно найти причину, чтобы не делать себе массаж. Например, у человека синяк и он жалуется, что во время массажа ему больно. Часто нам не хватает самодисциплины, нам тяжело делать даже то, что для нас благо.
3. С помощью самомассажа невозможно промассировать некоторые части тела. Позвоночник является жизненно важной частью системы циркуляции *ци* и нервной системы. Поэтому очень важно делать хороший массаж позвоночника. К сожалению, массаж своего позвоночника можно сделать лишь в ограниченном варианте. Кроме позвоночника, самому себе также очень сложно массировать плечи, заднюю часть шеи и заднюю сторону бедер.
4. При самомассаже у вас нет возможности делиться ощущениями с другим человеком. При массаже, который делают вам, часто бывает легче отрегулировать и сбалансировать *ци*. Не забывайте о том, что массаж — это одна из практик цигун, и когда в массаже участвуют двое, происходит уравнивание *ци* посредством обмена *ци* между партнерами.

Эти преимущества и недостатки перечислены лишь для того, чтобы вы не забывали о них. Хороший цигун-массажист должен практиковать как само-

массаж, так и массаж с пациентом. Достичь высокого уровня цигун-массажа можно только через большую практику. Практика — лучший способ накопления опыта.

6-2. Самомассаж

В этом разделе мы рассмотрим различные способы массажа тела руками для улучшения циркуляции *ци*. Описанные в этом и следующем разделах методы в основном применяются для поддержания здоровья, улучшения функционирования тела и замедления процесса старения.

Порядок выполнения массажа остается одинаковым независимо от того, массируете вы сами себя или пациента. Например, делая массаж для расслабления и улучшения циркуляции *ци* и крови, вам следует направлять *ци* от середины тела к конечностям, от макушки к основанию стоп. Поэтому массаж начинайте с головы и шеи.

Голова — это ваш центр. Массируя голову, вы начинаете расслаблять свое ментальное тело, которое должно быть расслаблено до того, как начнет расслабляться тело физическое. Массаж головы улучшает циркуляцию в ней *ци* и крови, поддерживая в здоровом состоянии глаза и уши. Зрение и слух обычно первыми начинают ухудшаться с возрастом. Это можно предотвратить или замедлить, направляя *ци* в голову и снабжая ею органы зрения и слуха. Для этого в первую очередь необходимо расслабить шею, через которую идут потоки *ци* и крови.

Промассировав голову и шею, приступайте к массажу груди и направляйте *ци* вниз к желудку. Закончив массаж груди и живота, массируйте конечности, улучшая циркуляцию *ци* между ними и туловищем.

Массируя себя, вы используете те же направления массажа, что и при массаже пациента, однако существует несколько важных отличий. Например, вы уже знаете, что массаж позвоночника важнее, чем массаж груди. Поэтому сначала делают самомассаж позвоночника. Однако вы не можете руками промассировать свой позвоночник, поэтому используются движения тела, расслабляющие позвоночник. Мы обсудим это в разделе о самомассаже с помощью движений. Другой пример — самомассаж задней области таза и бедер. Эти места являются важными соединениями циркуляции *ци* и крови между туловищем и ногами. Делать их массаж самому себе тоже сложно.

1. Самомассаж головы и шеи

Первое направление

Круговыми движениями средних пальцев промассируйте свою переносицу около пяти раз (рис. 6-1). Затем растирающие движения пальцев направляйте

вверх к середине лба. Наконец, разгладьте руками голову от лба к макушке и вниз к затылку, а затем в стороны (рис. 6-2). Сделайте это от пяти до десяти раз. Массаж в таком направлении улучшает поверхностную циркуляцию ци и крови на голове.



Рис. 6-1



Рис. 6-2



Рис. 6-3



Рис. 6-4

Второе направление

Снова круговыми движениями средних пальцев промассируйте переносицу около пяти раз, после чего, делая растирающие движения, поднимитесь ко лбу. Средним и указательным пальцами обеих рук направляйтесь от середины лба к вискам, массируя их круговыми движениями несколько раз, а затем опускайтесь дальше к нижней челюсти и подбородку (рис. 6-3). Выполняя этот массаж,



Рис. 6-5



Рис. 6-6



Рис. 6-7



Рис. 6-8

вы можете держать большие пальцы на челюсти для устойчивости рук. Повторите процедуру от пяти до десяти раз. Этот массаж улучшает циркуляцию *ци* и крови на лице.

Третье направление

Снова начинайте с переносицы, делая круговые движения средними пальцами пять раз. Затем указательным и средним пальцами мягко промассируйте участки вокруг глаз около пяти раз (рис. 6-4). Растирающие движения направляйте к углам глаз и далее к нижней челюсти. Большими пальцами можете упираться в подбородок. Повторите процедуру от пяти до десяти раз. Разотрите руки, чтобы они стали теплыми, и положите ладони на глаза, направляя к ним *ци* (рис. 6-5). Это называется «гладить глаза» (*тан янь*). Такой массаж нормализует циркуляцию *ци* и крови вокруг глаз и улучшает зрение.

Четвертое направление

Указательными пальцами несильно прижмите точки перед ушами и делайте растирающие движения, направляясь вверх, за уши и вниз по обе стороны шеи (рис. 6-6). Сделайте это около пяти раз. Затем сильно прижмите уши ладонями и вращайте их по кругу пять раз в одном направлении, а затем пять раз — в другом (рис. 6-7). Наконец, прижимайте и отпускайте уши ладонями пять раз (рис. 6-8). Этот массаж поддерживает нормальное функционирование ушей.



Рис. 6-9



Рис. 6-10

Пятое направление

Массаж в этом направлении способствует движению *ци* и крови от затылка вниз. Выполняя массаж, слегка отведите голову назад, чтобы расслабить задние мышцы шеи. Начиная от основания черепа, большими пальцами делайте нажимающие и выталкивающие движения вниз вдоль шейных мышц по обе



Рис. 6-11



Рис. 6-12



Рис. 6-13



Рис. 6-14

стороны от позвонков (рис. 6-9). Повторите десять раз. Правой рукой захватывайте и растирайте шею сзади десять раз, а затем сделайте то же левой рукой (рис. 6-10). В результате шея расслабится и поток *ци* и крови через нее улучшится. Однако любой избыток *ци* нужно выводить из головы вниз, чтобы не появлялся застой. Сделать это очень просто: захватывайте и массируйте пальцами мышцы плеч (рис. 6-11).

Закончив массаж головы, медленно и спокойно вращайте головой, делая десять небольших круговых движений в одну сторону и десять — в другую, чтобы еще больше расслабить мышцы шеи (рис. 6-12). Не запрокидывайте слишком голову, потому что это приведет к чрезмерной нагрузке на межпозвоночные диски.

2. Самомассаж груди

Первое направление

Легко прикасаясь к телу обеими руками, пройдите от затылка к верхней части груди, а затем вдоль срединной линии вниз к животу (рис. 6-13). Когда руки находятся за шеей, глубоко вдохните, а опускаясь к груди, сделайте глубокий выдох, одновременно расслабляя всю грудь. Повторите десять раз.

Второе направление

Это направление начинается у глотки. Сначала положите руки на горло (рис. 6-14). Сделайте глубокий вдох не напрягаясь, а затем одновременно с выдохом опускайте руки по груди вниз к нижним ребрам (рис. 6-15). Повторите пять раз.

Третье направление

Сначала указательным и средним пальцами левой руки мягко промассируйте область прямо над правым соском в течение одной минуты (рис. 6-16). Затем промассируйте место над левым соском указательным и средним пальцами правой руки. Благодаря этому *ци* почек и вода поднимутся к легким, увлажняя их.

Расположите ладони в центре грудной клетки, сделайте глубокий вдох. Делая выдох, постепенно расширяйте грудь и направляйте ладони в стороны (рис. 6-17). Это приведет к распределению *ци* и влаги, которые поднялись к легким. Повторите пять раз.

Делая вдох, положите ладони на солнечное сплетение. Делая выдох, постепенно расширяйте грудную клетку, направляя ладони в стороны (рис. 6-18). Повторите пять раз.

Четвертое направление

Круговыми движениями пальцев левой руки растирайте верхнюю правую сторону груди, постепенно направляясь вниз к нижним ребрам (рис. 6-19). Повторите пять раз. При этом очень важно соблюдать направление круговых движений. Делая круговые движения левой рукой против часовой стрелки



Рис. 6-15



Рис. 6-16



Рис. 6-17



Рис. 6-18



Рис. 6-19



Рис. 6-20

(если смотреть от вас), вы направляет *ци* вниз и охлаждаете тело. Если растирать в обратном направлении, *ци* поднимется к голове, что нежелательно. Повторите эти же движения левой ладонью снова пять раз (рис. 6-20).

После этого промассируйте левую сторону груди правой рукой — сначала кончиками пальцев, а затем ладонью. Следите, чтобы круговые движения правой руки были направлены по часовой стрелке, проводя *ци* вниз по телу.

Пятое направление

Большим пальцем с одной стороны и остальными пальцами правой руки с другой стороны захватывайте и растирайте сухожилия спереди от левой подмышечной ямки (рис. 6-21). Продолжайте делать такие движения, опускаясь к области левого соска, а затем ладонью разглаживайте и направляйте *ци* от подмышечной впадины вниз (рис. 6-22). Повторите около пяти раз, а затем промассируйте другую сторону.

3. Самомассаж живота и нижней части спины

Первое направление

Сначала положите обе руки на живот и делайте круговые движения влево, вниз, вправо, вверх и к середине (рис. 6-23). Вращайте от десяти до тридцати раз. Во время этого ваш ум должен быть очень спокойным и расслабленным. Чем глубже вы расслабите свое тело, тем глубже проникнет *ци* и тем успешней будет массаж.

Второе направление

Положите руки по обе стороны от срединной линии туловища на уровне диафрагмы. Глубоко вдохните и выдохните, одновременно проводя руками по телу вниз к области паха (рис. 6-24).



Рис. 6-21



Рис. 6-22



Рис. 6-23



Рис. 6-24

Третье направление

Мягко захватывайте сухожилия по обеим сторонам поясницы, растирая их несколько минут (рис. 6-25), а затем ладонями делайте выталкивающие движения вниз к передней стороне бедер (рис. 6-26).



Рис. 6-25



Рис. 6-26



Рис. 6-27



Рис. 6-28

Четвертое направление

Сожмите кисти в кулаки и положите их на область почек той стороной, где находится большой палец (рис. 6-27). Делайте кулаками вращательные движения несколько минут. В зимнее время круговые движения направляйте внутрь к позвоночнику и вниз, а в летнее время вращайте в обратном направлении. Закончив круговые движения, «спинкой» (наружной стороной) кулаков не- сильно постукивайте по почкам, крестцу и верхней части таза в течение нес-



Рис. 6-29



Рис. 6-30



Рис. 6-31



Рис. 6-32

кольких минут (рис. 6-28). В результате застоявшаяся *ци* направится к поверхности кожи. После этого, начиная от области почек, пройдитесь ладонями вниз по тазовой области к задней стороне бедер (рис. 6-29).



Рис. 6-33



Рис. 6-34



Рис. 6-35



Рис. 6-36

4. Самомассаж ног

Основаниями ладоней растирайте ноги от тазобедренного сустава вниз по передней стороне бедер к коленям (рис. 6-30). Переднюю сторону бедер массируют по трем основным направлениям: по середине и по обеим сторонам. После этого захватывайте и растирайте мышцы в верхней части бедра, направляясь вниз к коленям по трем основным направлениям (рис. 6-31).



Рис. 6-37



Рис. 6-38



Рис. 6-39



Рис. 6-40

Основаниями или ребром ладоней растирайте ноги от области тазобедренного сустава вниз по наружным сторонам бедер (рис. 6-32) и от паха по внутренним сторонам бедер к коленям (рис. 6-33). Затем захватывайте и растирайте боковые и задние бедренные мышцы (рис. 6-34). Массировать внутреннюю сторону бедер лучше по очереди, сначала правой рукой левую ногу, а затем наоборот.

После этого большими или указательными и средними пальцами надавливайте на акупунктурные точки на бедре и массируйте их вибрирующими движениями (рис. 6-35). Точки ноги описаны в предыдущей главе. В результате такого массажа вы простимулируете точки и усилите циркуляцию *ци* в главных каналах. Массаж начинайте в области таза и направляйтесь вниз. Закончив, проведите руками по ногам сверху вниз к коленям (рис. 6-36). Повторите десять раз.

Затем массируйте колени и голень. Сначала основаниями или ребром ладоней промассируйте колени (рис. 6-37). Далее основанием или ребром ладони прижимайте и растирайте ногу от колена до лодыжки (рис. 6-38). После этого захватывайте и растирайте икроножные мышцы (рис. 6-39). Затем стимулируйте точки на голени (рис. 6-40). Руками пройдитесь от колена вниз, направляя *ци* к стопе (рис. 6-41).



Рис. 6-41

5. Самомассаж стоп

Согласно китайской медицине, кисти рук и стопы тесно связаны с внутренними органами. Шесть главных каналов *ци* заканчиваются на пальцах рук и шесть — на пальцах ног (таблица 6-1).

**Таблица 6-1. Циркуляция *ци* в двенадцати главных каналах.
Направление циркуляции *ци***

Начинается	Заканчивается	Капал	Орган	Время
Верхняя часть груди	Кончик большого пальца руки	Ручная Тайинь	Легкие	с 3 до 5
Кончик указательного пальца	Крылья носа	Ручной Янмин	Толстый Кишечник	с 5 до 7
Под глазом	Второй палец ноги	Ножной Янмин	Желудок	с 7 до 9
Большой палец ноги	Верхняя часть груди	Ножная Тайинь	Селезенка	с 9 до 11
Подмышечная ямка	Мизинец руки	Ручная Шаоинь	Сердце	с 11 до 13
Мизинец руки	Возле уха	Ручной Тайян	Тонкий Кишечник	с 13 до 15
Внутренний уголок глаза	Мизинец ноги	Ножной Тайян	Мочевой Пузырь	с 15 до 17
Мизинец ноги	Ключица	Ножная Шаоинь	Почки	с 17 до 19
Грудь	Средний палец руки	Ручная Цзюинь	Перикард	с 19 до 21
Безымянный палец	Внешний угол глаза	Ручной Шаоян	Тройной Обогреватель	с 21 до 23
Наружный уголок глаза	Четвертый палец ноги	Ножной Шаоян	Желчный Пузырь	с 23 до 1
Основание ногтя большого пальца ноги	Сбоку от соска	Ножная Цзюинь	Печень	с 1 до 3

На кистях и стопах есть много других зон, связанных с внутренними органами или другими частями тела (рис. 6-42).

Стимулируя эти каналы и зоны, можно улучшить функционирование соответствующих органов или частей тела. Сейчас такой способ стимулирования кистей и стоп называют рефлексотерапией. Мы советуем вам после общего массажа рук и стоп заниматься некоторое время рефлексотерапией.

Перед массажем стопы поворачивайте ее около двадцати раз в каждую сторону (рис. 6-43). Большим пальцем растирайте каждый участок стопы, остальными пальцами упираясь и помогая регулировать силу массажа (рис. 6-44). Особое внимание уделяйте промежуткам между костями. Затем, большим пальцем нажимая на участок между костями, тащите или делайте выталкивающее движение от лодыжки к основанию пальца ноги (рис. 6-45). Таким образом вы

простимулируете глубокие слои стопы, а также удалите любой застой ци и крови между костями, который препятствует нормальному функционированию стопы и даже может вызвать артрит.

Повторите этот массаж на подошве стопы (рис. 6-46), большим пальцем надавливая между костями и направляя выталкивающие или тянущие движения от пятки к пальцам (рис. 6-47). После этого захватывайте последнюю фалангу каждого пальца ноги и мягко тяните ее и встряхивайте пальцы (рис. 6-48).

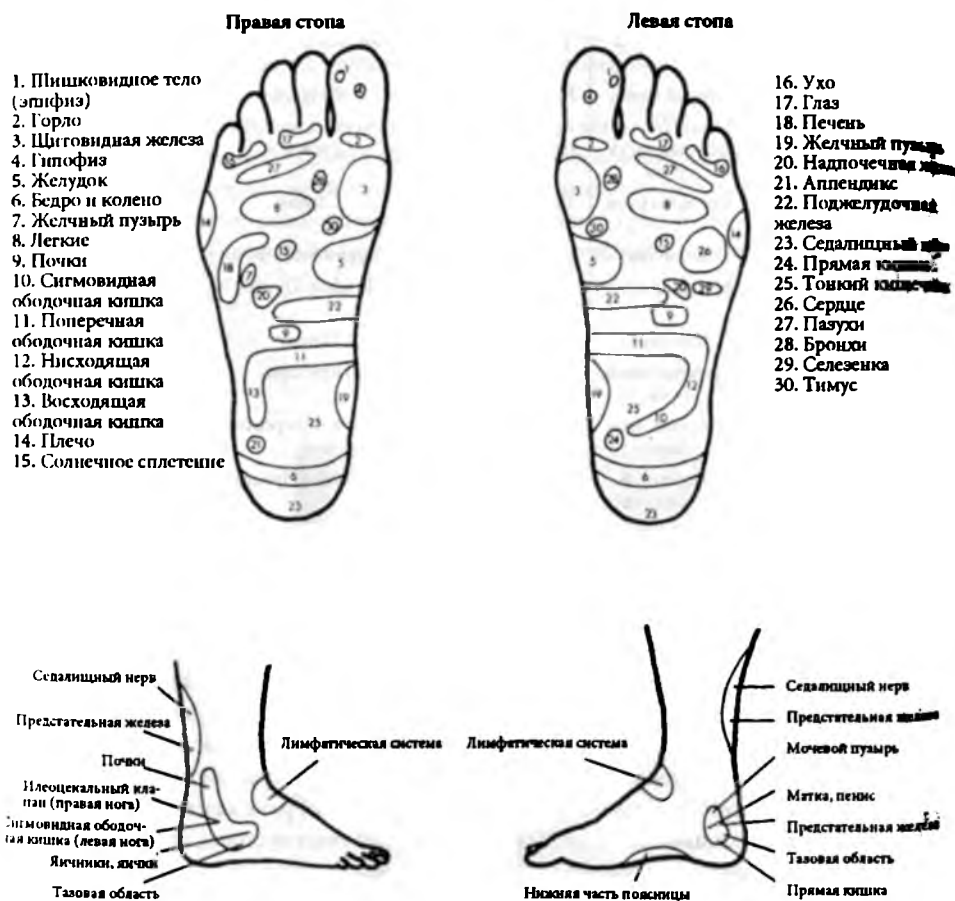


Рис. 6-42. Зоны массажа для рефлексотерапии стоп

Закончив массаж стоп, стимулируйте зоны стопы (рис. 6-42). Для этого большим пальцем надавливайте на каждую зону и растирайте ее по кругу.

6. Самомассаж яичек

Массаж яичек способствует увеличению выработки гормонов. Согласно теории китайского цигун «канон изменения мышц и сухожилий» и «канон промывания костного и головного мозга» (*ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*), правильный массаж яичек способствует вырабатыванию большего количества гормонов и увеличивает поток *ци* к мозгу. Этот массаж также увеличивает запас *ци* в



Рис. 6-43



Рис. 6-44



Рис. 6-45



Рис. 6-46



Рис. 6-47



Рис. 6-48

теле и усиливает иммунную систему. Существует несколько способов массажа яичек. Например, можно мягко взять яички между ладонями и двигать ими по кругу. Можно просто брать яички рукой, мягко сжимая и растирая. Более детально об этом написано в нашей книге *«Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»* (русский перевод: «София», 1997).

7. Самомассаж рук

Закончив массаж ног, массируйте руки. Массаж рук начинайте с мышц и сухожилий между шеей и плечами. Хватайте мышцы и растирайте их по кругу (рис. 6-49). Постепенно опускайтесь от плеч к кистям, расслабляя по ходу все мышцы (рис. 6-50). Затем большим или указательным и средним пальцами прижимайте акупунктурные точки на руке и вибрирующим движением массируйте их (рис. 6-51). В результате в главных каналах усилится циркуляция *ци*. Точки руки описаны в предыдущей главе. Стимулирование точек начинайте от плеча вниз. Повторите несколько раз. Закончив акупрессуру, рукой пройдитесь сверху вниз от плеча к кисти (рис. 6-52). Повторите десять раз.

8. Самомассаж кистей

Большим пальцем растирайте каждый участок запястья, кисти и пальцев, начиная с наружной стороны кисти. Остальными четырьмя пальцами создавайте опору большому пальцу, регулируя силу массажа (рис. 6-53). Особое внимание обращайтесь на участки между костями. Затем нажимайте большим

пальцем в местах между костями кисти и делайте вытягивающие или выталкивающие движения по направлению к основанию пальцев (рис. 6-54). Это поможет простимулировать более глубокие участки кисти и удалить любой застой ци и крови между костями, который мешает нормальной работе руки и иногда приводит к артритам.



Рис. 6-49



Рис. 6-50



Рис. 6-51



Рис. 6-52

Повторите такой растирающий массаж на ладони (рис. 6-55). Надавливая, делайте выталкивающие движения от запястья к основаниям пальцев (рис. 6-56).

Захватывайте каждый палец и несильно тяните его, позволяя ему естественно выскальзывать из захвата (рис. 6-57). Повторите это трижды для каждого пальца. В результате к кончикам пальцев направится *ци*. Затем захватывайте



Рис. 6-53



Рис. 6-54



Рис. 6-55



Рис. 6-56

последнюю фалангу каждого пальца и мягко тяните и потряхивайте ее несколько раз (рис. 6-58).

Закончив массировать одну кисть, повторите то же для другой руки, после чего стимулируйте зоны (рис. 6-59). Для этого просто надавливайте на зону



Рис. 6-57



Рис. 6-58

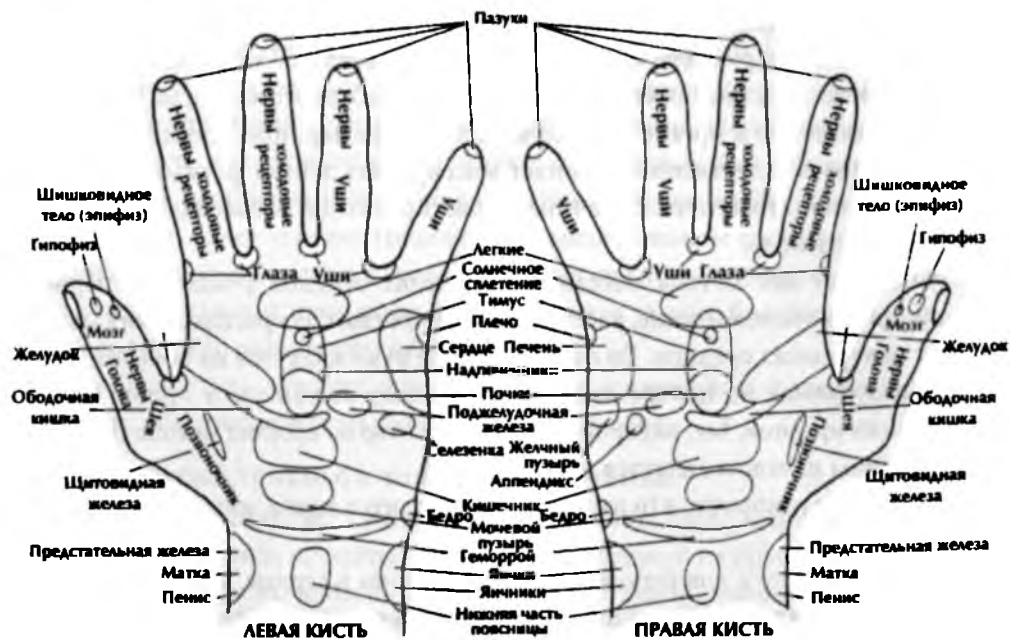


Рис. 6-59. Зоны массажа для рефлексотерапии кисти

большим пальцем и растирайте ее по кругу. Другими четырьмя пальцами создавайте опору для большого пальца, контролируя силу массажа.

26-3. Самомассаж внутренних органов

В этом разделе мы рассмотрим два типа цигун-массажа, которые применяются для улучшения циркуляции *ци* вокруг внутренних органов. Первый тип массажа выполняется непосредственно напротив внутренних органов или с помощью акупунктуры точек, связанных с органами. Этот массаж предназначен для улучшения циркуляции *ци* вокруг внутренних органов. Второй тип — это массаж внутренних органов с помощью движений туловища и внутренних мышц.

Внутренние органы являются основой здоровья. Часто человек умирает из-за нарушения функционирования или удаления внутренних органов. Чтобы вы были здоровым и процесс старения замедлился, ваши органы должны получать достаточное количество *ци* и она должна плавно в них циркулировать. Внутренние органы управляют энергией человеческого тела и участвуют в разнообразных физических процессах. Если какой-то орган начинает плохо работать, циркуляция *ци* в теле нарушается, что влияет на выработку гормонов. Это может привести к различным заболеваниям. Поэтому, чтобы поддерживать здоровье, вы должны в первую очередь знать, как поддерживать нормальную работу внутренних органов. Для этого вам следует научиться поддерживать плавную циркуляцию *ци* и крови в органах.

Использование рук для массажа внутренних органов является естественным человеческим инстинктом. Мы делаем это каждый раз, когда чувствуем боль или застой *ци* в органе или возле него. Например, при поносе и болях в животе человек естественно начинает массировать живот руками. Или при переедании вы автоматически начинаете растирать свой живот ладонями, чтобы уменьшить боль.

Существует два метода массажа внутренних органов руками. В первом методе используются мягкие, растирающие движения для расслабления мышц вокруг внутренних органов. Во втором методе руки кладутся на болевой участок, а излучаемая из центра ладоней *ци* удаляет застой *ци* и крови вокруг внутренних органов. Вы, наверное, догадались, что во втором методе главным исцеляющим началом является *ци*.

Как мы уже говорили, в центре ладони находится точка, или ворота, *Лаогун* (рис. 6-60).

Она используется для регулирования уровня *ци* в сердце, когда поток *ци* в нем слишком сильный. В сердце обычно всегда есть небольшой избыток *Ян-ци*, особенно летом. Когда вы возбуждены или нервничаете, в сердце накапли-



Рис. 6-60. Точка Лаогун

вается еще больше *ци*. При этом центры ладоней становятся теплыми и влажными.

Поскольку в центре ладони *ци* всегда сильная, ее можно использовать для нормализации потоков *ци* в теле. Китайские врачи и цигунисты разработали большое количество способов улучшения циркуляции *ци* во внутренних органах с помощью рук. В этом разделе мы расскажем о некоторых наиболее распространенных методах массажа внутренних органов руками, а затем объясним, как достичь той же цели с помощью движений тела. Любой человек может легко освоить эти техники.

Самомассаж внутренних органов руками

Некоторые техники массажа внутренних органов похожи или идентичны описанным выше техникам массажа поясничной области. Цель общего самомассажа и самомассажа органов одна — поддерживать нормальное функционирование внутренних органов, поэтому эти два вида массажа имеют одну и ту же теоретическую основу и применяют одинаковые или похожие техники. Однако для регулирования *ци* во внутренних органах необходимо, чтобы ум находился в более сконцентрированном медитативном состоянии для более глубокого проникновения в тело. Вам также нужно укреплять свою *ци*, чтобы она стала сильнее и проникала глубже. На это уходит больше времени, чем когда вы просто делаете общий самомассаж.

Чтобы достичь лучшего понимания, рекомендуем вам сравнить теорию и техники, описанные в этом разделе, с предыдущими.

1. Самомассаж тонкого и толстого кишечника

Чтобы промассировать живот и отрегулировать циркуляцию *ци* в тонком и толстом кишечнике, положите руки одна на другую и на нижнюю часть живота. Если вы правша, правую руку накрывайте левой рукой, а если левша — наоборот. Причина проста. Поток *ци* сильнее в той руке, которой вы больше работаете, поэтому из нее легче направлять поток *ци*.

Массировать живот лучше в положении лежа, чтобы нижняя часть тела расслабилась и *ци* циркулировала более плавно. Несильно прижимая руку к телу, делайте массаж круговыми движениями по часовой стрелке. Такие движения совпадают с направлением движения в толстом кишечнике (рис. 6-61). Массаж в противоположном направлении будет мешать естественным перистальтическим движениям. Массируйте до тех пор, пока не почувствуете тепло и приятное ощущение внутри тела.

Во время массажа дыхание должно быть глубоким, спокойным и естественным. Сконцентрируйтесь на области под руками на глубине несколько дюймов. Благодаря этому сознание направит *ци* внутрь, ликвидируя застой *ци* и крови.

2. Самомассаж печени, желудка, селезенки и желчного пузыря

В цигун-массаже внутренних органов для массажа печени, желудка, селезенки и желчного пузыря обычно применяют одинаковые техники, потому что все эти органы расположены в средней передней части тела. Для поддержания нормальной циркуляции *ци* в органе необходимо уравнивать не только *ци* в самом органе, но и циркуляцию *ци* между органами. Поэтому массировать эти четыре органа следует не по отдельности, а как одно целое.

Положите руки одна поверх другой на пупок. Опыт показывает, что движения по часовой стрелке эффективней, чем против часовой стрелки (рис. 6-62). Этот массаж тоже легче выполнять в положении лежа. Массируйте до тех пор, пока не почувствуете тепло внутри.

3. Самомассаж почек

В китайской медицине считается, что почки — наиболее важный внутренний орган. Почки влияют на функционирование других органов, поэтому почти все виды цигун уделяют особое внимание поддержанию почек в здоровом состоянии.



Рис. 6-61



Рис. 6-62

Для массажа почек сложите руки в кулаки. Положите кулаки на спину сторонами больших и указательных пальцев к почкам. Растирайте почки мягкими круговыми движениями, пока они не станут теплыми. Летом в почках накапливается много Ян, поэтому желательно вывести оттуда любой избыток. Для этого правой рукой круговые движения выполняются по часовой стрелке, а левой рукой — против часовой стрелки (рис. 6-63). В результате *ци* рассредоточивается по обеим сторонам тела. Однако зимой, когда в почках наблюдается дефицит *ци*, следует выполнять движения в противоположном направлении, чтобы поток *ци* шел к середине спины к почкам. Как всегда, для успешной практики имеет значение дыхание и работа сознания.

Существуют также другие методы улучшения циркуляции *ци* в почках. Один из них — массаж основания стопы. На подошве находятся ворота *ци* — точка Юнцюань («бурлящий родник») (рис. 6-64).

Делая массаж этой точки, вы будете стимулировать циркуляцию *ци* в почках, регулируя их работу (рис. 6-65).

4. Самомассаж легких

Согласно теории Пяти Элементов (*Усин*), легкие принадлежат к элементу Металл, а сердце — к элементу Огонь. Согласно этой теории, Металл легких можно использовать для регулирования Огня сердца, потому что Металл поглощает тепло. Обратите внимание, что при возбуждении вокруг сердца появляется жар, грудь и легкие обычно расширяются и вы делаете вдох. Сделав так несколько раз, вы снимаете давление и жар в сердце.



Рис. 6-63



Рис. 6-64. Точка Юнцюань

Чтобы промассировать легкие, положите руки на грудь, напротив солнечного сплетения (рис. 6-66). Сделайте глубокий вдох, а затем выдох, перемещаясь легкими выталкивающими движениями рук вниз и в стороны (рис. 6-67). Делайте так до тех пор, пока легкие не расслабятся. Этот массаж также хорошо влияет на сердце.

5. Самомассаж сердца

Учителя цигун обычно не советуют делать самомассаж сердца, пока ученик не достигнет мастерства. Сердце — это самый важный жизненный орган. Неправильная работа с ним может привести к серьезным проблемам.

В отличие от остальных внутренних органов, во время массажа сердца вы не должны концентрироваться на нем. Если вы сосредоточитесь на сердце, туда направится поток ци и оно станет еще более ясным. Например, после физических упражнений сердце бьется быстро. Если при этом сосредоточиться на сердцебиении, то оно еще больше участится. Человек, у которого есть склон-



Рис. 6-65



Рис. 6-66



Рис. 6-67

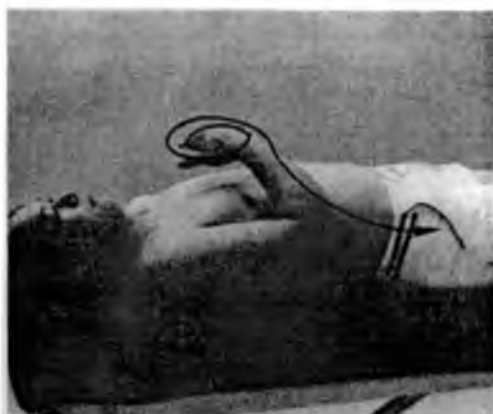


Рис. 6-68

ность к сердечным приступам, может вызвать еще один приступ, уделяя слишком большое внимание своему сердцу. Если ваше сердце бьется слишком сильно, лучше всего сосредоточиться на легких и начать дышать глубоко и спокойно. После нескольких вдохов и выдохов сердцебиение замедлится, возвращаясь к обычному ритму.

Поэтому при самомассаже сердца не концентрируйтесь на нем. Вместо этого сосредоточьтесь, например, на движениях своих рук. Расположите правую руку над сердцем, как минимум на высоте трех дюймов от груди. Делайте рукой небольшие круговые движения по часовой стрелке, постепенно увеличивая диаметр кругов. В результате *ци*, накопившаяся в сердце, будет распределяться по груди. Затем направляйте *ци* через печень вниз к правой ноге (рис. 6-68).

Массаж внутренних органов с помощью движений тела

В этом разделе мы рассмотрим методы массажа внутренних органов с помощью движений тела в положении стоя и в положении сидя. Этот вид массажа в Китае практиковали на протяжении более тысячи лет. Примером такого массажа является хорошо известный комплекс упражнений под названием «Восемь Кусков Парчи». Если вы хотите знать больше об этом комплексе, читайте нашу книгу «Восемь Кусков Парчи» (русский перевод — в сборнике: Ян Цзюньмин. *Знаменитые стили цигун*. «София», 1998).

Внутренние органы окружены мышцами. В течение дня работают лишь некоторые мышцы туловища. Согласно теории цигун, если вы можете направить *И* (сознание) к мышцам, значит, вы можете направить туда же и *ци* и привести их в движение. Например, если вы захотите научиться двигать ушами, вы сможете сделать это, постоянно тренируясь. То же самое касается и внутренних мышц. Это значит, что, если вы будете постоянно практиковать, достигая все большего покоя и направляя сознание все глубже внутрь тела, вскоре вы будете отлично знать внутреннее строение тела и сможете хорошо чувствовать его состояние. Если это произойдет, вы сможете с помощью сознания приводить в движение внутренние мышцы и массировать внутренние органы.

Чтобы достичь контроля над внутренними мышцами, нужно начинать с мышц туловища. С практикой ваше сознание сможет достичь более глубоких мышц. Если вы сможете почувствовать эти мышцы, вы будете способны двигать ими. Позанимавшись еще, вы сможете контролировать их, поддерживая в расслабленном состоянии. В результате движения станут естественными, легкими и непринужденными. Помните, что расслабить органы и нормализовать в них поток *ци* можно лишь после того, как будут расслаблены мышцы.

В этом подразделе мы рассмотрим начальные этапы массажа внутренних органов с помощью движений туловища. После того, как вы научитесь делать эти упражнения легко и плавно, следует направлять сознание еще глубже внутрь, пока вы не начнете чувствовать органы.

Перед массажем с помощью движений хорошо расслабьте туловище. Это позволит вам двигаться легко и естественно. Ниже описаны растягивающие и разогревающие упражнения, которые используются в массаже внутренних органов в положении стоя и сидя.

Расслабление мышц туловища

Мышцы туловища участвуют в движениях всего тела и окружают внутренние органы. Когда мышцы туловища напряжены — напрягается все тело, а внутренние органы сжимаются. Это приводит к застою ци во всем теле и, в частности, во внутренних органах. Поэтому мышцы туловища должны быть растянуты и расслаблены перед началом любой практики цигун.

Вначале сомкните пальцы и поднимите руки над головой, представляя, что руки что-то выталкивают вверх и уходят высоко в небо, а ноги врастают глубоко в землю (рис. 6-69). Не напрягайте мышцы, потому что тело не сможет растянуться. Если вы сделаете растягивание правильно, то почувствуете, как растягиваются мышцы в области поясницы.



Рис. 6-69



Рис. 6-70



Рис. 6-71



Рис. 6-72



Рис. 6-73



Рис. 6-74

Затем с помощью сознания расслабьтесь еще больше и потянитесь еще немного. Постоите в таком вытянутом положении около десяти секунд. Затем повернитесь в сторону, поворачивая мышцы туловища (рис. 6-70). Постоите так 3—5 секунд, вернитесь в исходное положение и сделайте поворот в другую сторону. Постоите так 3—5 секунд. Повторите повороты туловища три раза, а затем сделайте наклон в сторону, задержавшись в таком положении на три секунды (рис. 6-71). Затем наклонитесь в другую сторону. Сделайте наклон вперед и коснитесь руками пола (рис. 6-72). Оставайтесь в таком положении 3—5 секунд. После этого присядьте, не отрывая стопы от земли, чтобы растянуть область лодыжек (рис. 6-73). Затем, не вставая, оторвите пятки от земли, растягивая пальцы ног (рис. 6-74). Повторите весь комплекс десять раз. После этого вы почувствуете, что все тело разогрелось и находится в комфортном состоянии.

Позвоночник и мышцы спины, живота и плечевого пояса являются основной туловища. Растянув мышцы туловища, вы сможете расслабить торс. Это растягивание приведет в движение мышцы, окружающие внутренние органы. Благодаря этому внутри тела улучшится циркуляция *ци*.

Массаж внутренних органов в положении стоя

а. Массаж тонкого кишечника, толстого кишечника, мочевого пузыря и почек

Это упражнение поможет восстановить контроль сознания над мышцами живота и в конечном счете приведет к четырем положительным результатам. Первый результат заключается в том, что, когда область *нижнего Даньтяня* расслабится, *ци* будет легко циркулировать в нем. *Нижний Даньтянь* является главным хранилищем *Изначальной ци*. Направить *ци* из *нижнего Даньтяня* можно легко только в том случае, если мышцы живота расслаблены. Второй положительный результат состоит в том, что, когда живот расслаблен, циркуляция *ци* в тонком и толстом кишечнике будет плавной и они будут эффективно работать, поглощая питательные вещества и выделяя шлаки. Если ваше тело неспособно эффективно выводить шлаки, поглощение питательных веществ будет затруднено и вы можете заболеть. Третий результат заключается в том, что, когда область живота расслаблена, *ци* в почках плавно циркулирует, а *Изначальная цзин* эффективно превращается в *ци*. Кроме того, когда область почек расслаблена, *ци* почек может подниматься и опускаться, питая все тело. Четвертый положительный результат состоит в следующем: эти упражнения ликвидируют застой *ци* в нижней части спины, излечивая и предотвращая боль в этой области.

Встаньте в исходное положение — ноги находятся на удобной ширине и слегка согнуты в коленях. Со временем, когда ноги станут сильнее, сгибайте ноги в коленях больше. Используя поясничные мышцы, вращайте живот по

кругу, при этом бедра и верхняя часть тела остаются неподвижными (рис. 6-75). Сделайте круговые движения по десять раз в одну и другую сторону. Если одну руку вы положите на *нижний Даньтянь*, а другую — на крестцовую область, вы сможете лучше сфокусировать внимание на необходимой области.

Вначале вам будет сложно делать движения в нужном направлении, но со временем вы освоите это. Когда ваши движения станут непринужденными, увеличивайте круги. Естественно, это может вызвать напряжение мышц и замедлить поток *ци*, но чем больше вы будете заниматься, тем скорее вы сможете снова расслабиться. Попрактиковавшись некоторое время и будучи способным легко контролировать поясничные мышцы, уменьшайте круги и начинайте делать их также с помощью *И* (сознания), используя *ци* из *нижнего Даньтяня*. В итоге амплитуда физических движений станет небольшой, а поток *ци* при этом будет очень сильным.

Когда вы занимаетесь, сосредоточьтесь на области живота, делая глубокие и плавные вдохи и выдохи. Помните, что глубоко дышать не значит дышать тяжело. Когда вы дышите глубоко, мышцы, которые связаны с легкими и диафрагмой, должны быть расслаблены. При вдохе направляйте *ци* к центру тела, а делая выдох, выводите *ци* через кожу наружу.

6. Массаж желудка, печени, селезенки, желчного пузыря и почек

Под диафрагмой находится желудок, справа от него — печень и желчный пузырь, а слева — селезенка. Почки находятся за желудком. Научившись делать движения нижней частью живота, поменяйте направление движений с горизонтального на вертикальное. Направляйте движения вверх к диафрагме. Лучший способ расслабить область вокруг диафрагмы — это делать волнообразные движения от промежности к диафрагме (рис. 6-76). Для большей эффективности можно положить одну руку на *нижний Даньтянь*, а большой палец другой руки — на солнечное сплетение. Делайте волнообразные движения вперед и назад, направляя волну вверх к диафрагме и вниз к промежности. Когда движение начинается в промежности, делайте глубокий вдох, а когда оно достигает диафрагмы, делайте выдох. Повторите десять раз.

Продолжайте делать такие движения, медленно поворачивая тело в одну сторону, а затем в другую (рис. 6-77). При этом мышцы с одной стороны тела слегка напрягаются, а с другой — расслабляются, благодаря чему происходит массаж внутренних органов. Повторите десять раз.

Это упражнение способствует расслаблению мышц вокруг желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и почек, улучшая таким образом циркуляцию *ци* в них. Делая этот массаж, вы тренируетесь использовать сознание для направления *ци* из *нижнего Даньтяня* вверх, в область солнечного сплетения.

в. Массаж легких и сердца

Это упражнение помогает расслабить грудь, отрегулировать и улучшить циркуляцию *ци* в легких. Согласно китайской теории Пяти Элементов, легкие принадлежат к элементу Металл, а сердце — к элементу Огонь. Металл охлаждает Огонь, а легкие, соответственно, регулируют *ци* сердца. Сердце — самый жизненно важный орган, от его состояния зависит наша жизнь и смерть. Если в сердце находится слишком много *ци* (когда оно слишком янское), ускоряется процесс старения и появляется склонность к сердечным приступам. Поэтому в цигун большое внимание уделяется легким для регулирования *ци* сердца. Если расслабить легкие и поддерживать в них плавную циркуляцию *ци*, они смогут более эффективно регулировать работу сердца.

После того, как вы расслабите среднюю часть тела, направляйте движения вверх к груди. Волнообразные движения начинаются в животе, проходят через желудок вверх, к груди. Вы сможете лучше почувствовать движения, если одну руку будете держать на животе, а другой легко прикасаться к груди (рис. 6-78). Сделав такие движения десять раз, продолжайте направлять эти движения к плечам (рис. 6-79). Когда плечи идут назад, делайте вдох, а когда вперед — выдох. Дыхание должно быть как можно глубже, а грудь — полностью расслаблена. Повторите движения десять раз.

Массаж внутренних органов в положении сидя

Теория самомассажа внутренних органов с помощью движений одинакова для положения стоя и сидя. Единственное различие состоит в том, что в поло-



Рис. 6-75



Рис. 6-76

жении сидя массировать такие внутренние органы нижней части тела, как мочевой пузырь, толстый и тонкий кишечник, сложнее, чем в положении стоя.

Самомассаж органов с помощью движений в положении сидя делать не так легко, как в положении стоя. Но такой массаж все равно очень важен для людей, которые не могут стоять. Еще с древних времен китайцы практиковали движения такого массажа сразу после сна. «Восемь Кусков Парчи в сидячем положении» — это известный комплекс упражнений, который был создан для этой цели. Если вас интересует этот комплекс, читайте нашу книгу «Восемь Кусков Парчи» (русский перевод — в сборнике: Ян Цзюньмин. *Знаменитые стили цигун*. «София», 1998).

Я думаю, что сегодня для многих людей самомассаж органов в положении сидя будет более полезен, чем в положении стоя. В современном мире работа часто требует длительного сидения перед компьютером или в машине. Поэтому чувство дискомфорта во внутренних органах известно всем. Упражнения в положении сидя предназначены для ослабления напряжения во внутренних органах, улучшения циркуляции ци и поддержания органов в здоровом состоянии.

Расслабление позвоночника и мышц туловища

Перед тем как массировать внутренние органы с помощью движений, сначала расслабьте позвоночник и мышцы туловища. Делайте волнообразные движения позвоночником, начиная от крестца и заканчивая шейей (рис. 6-80). Максимально расслабьте тело, особенно мышцы туловища. Повторите около



Рис. 6-77



Рис. 6-78

десяти раз. Затем делайте то же движение, медленно поворачивая тело в стороны (рис. 6-81). Наконец медленно максимально поверните тело в одну сторону, а затем в другую, чтобы растянуть мышцы туловища (рис. 6-82). В каждую сторону поворачивайтесь около пяти раз.

а. Массаж тонкого, толстого кишечника и мочевого пузыря

Сначала научитесь двигать мышцами нижней части живота. Сделайте глубокий и медленный вдох, выпячивая живот и мягко выталкивая анус и точку *Хуэйинь* (рис. 6-83). Затем делайте глубокий медленный выдох, втягивая живот, анус и точку *Хуэйинь*. Ваш ум должен находиться в спокойном естественном состоянии, а тело уравновешено и расслаблено. Повторите от десяти до двадцати раз. В результате таких движений вверх и вниз массируются органы нижней части брюшной полости.

Сомкните пальцы рук на затылке. Продолжайте глубоко дышать. Делая выдох, медленно наклоняйтесь вперед, а делая вдох — выпрямляйтесь (рис. 6-84). Повторите десять раз.

Затем положите руки на колени и повторите те же движения (рис. 6-85). Когда руки находятся на коленях, мышцы туловища больше расслабляются и массаж будет более глубоким.

б. Массаж печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек

Снова наклоняйтесь вперед и выпрямляйтесь, координируя движения с дыханием. Однако теперь концентрируйтесь не на животе, а на средней части



Рис. 6-79



Рис. 6-80

тела, на уровне нижних ребер. В результате вы будете массировать печень и другие органы в этой области.

После этого сделайте глубокий вдох, затем на выдохе поднимайте левую руку и прижимайте к полу правую руку (рис. 6-86). Делая вдох, опустите левую



Рис. 6-81



Рис. 6-82



Рис. 6-83



Рис. 6-84

руку. Затем сделайте выдох, поднимая правую руку и прижимая левую руку. Во время вдоха опустите правую руку. Помните, что глубокое и расслабленное дыхание является ключевым моментом при массаже внутренних органов сред-



Рис. 6-85



Рис. 6-86



Рис. 6-87



Рис. 6-88

ней части тела. Когда вы дышите правильно, диафрагма равномерно поднимается и опускается, ритмично надавливая на органы. Поднимайте и опускайте каждую руку минимум пять раз.

После этого продолжайте поднимать и опускать руки вместе с дыханием, но дополнительно делая повороты тела в стороны (рис. 6-87). Поднимая правую руку, поворачивайтесь влево, а поднимая левую руку, поворачивайтесь вправо. Повторите десять раз. Закончив, глубоко дышите в течение нескольких минут, успокаивая ум.

в. Массаж легких и сердца

Продолжайте обычное брюшное дыхание. Во время вдоха мягко разворачивайте плечи назад, а во время выдоха — вперед (рис. 6-88). Повторите движения десять раз в одном направлении и десять раз — в другом.

Делая вдох, поднимите руки перед грудью (рис. 6-89), затем на выдохе разведите руки в стороны и опустите к пояснице (рис. 6-90). Повторите десять раз.

Мы рассказали вам только о некоторых техниках массажа внутренних органов. Надеемся, что для начала этого будет достаточно. Если вы поймете теорию и накопите некоторый опыт, то сможете сами создавать новые эффективные движения и техники.



Рис. 6-89



Рис. 6-90

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь, закончив читать эту книгу, приступайте к практике. Сначала занимайтесь самомассажем, а затем — массажем с пациентом. Всегда помните о том, что *знание* — это иньская сторона обучения. Чтобы стать профессионалом, вы также должны освоить янскую сторону — *практику* массажа.

Изучая массаж, вам следует обращаться также к другим книгам по массажу. Чем больше вы будете читать и изучать, тем лучше для вас. Вы поступите мудро, если будете осваивать знания многих авторов, объединяя их в единое целое на пути к мастерству.

Вы должны понимать, что эта книга является только частью целой серии книг о китайском цигун-массаже. В этой книге мало внимания уделяется лечению. Если после прочтения этой книги вы заинтересуетесь целительным цигун-массажем, вам следует обратиться к следующему тому.

Цигун-массаж — это очень древняя и важная составная часть китайской медицинской системы. Китайский цигун-массаж, как и другие китайские медицинские практики, является важным и эффективным методом лечения и профилактики заболеваний. На протяжении тысячелетий он играл важную роль в китайской медицине. Массаж также в обязательном порядке изучают адепты боевых искусств. Так как массаж регулирует и уравнивает круговорот ци в теле, его применяют не только для поддержания здоровья и предупреждения болезней, но и при травмах, и для лечения многих заболеваний.

В этой книге Мастер Ян делает обзор базовой теории цигун и истории развития массажа в Китае, представляет теорию и техники общего массажа, а также важнейшие приемы самомассажа. Большое количество иллюстраций и схем помогает быстро освоить техники.

