

Г. КЁНИГ

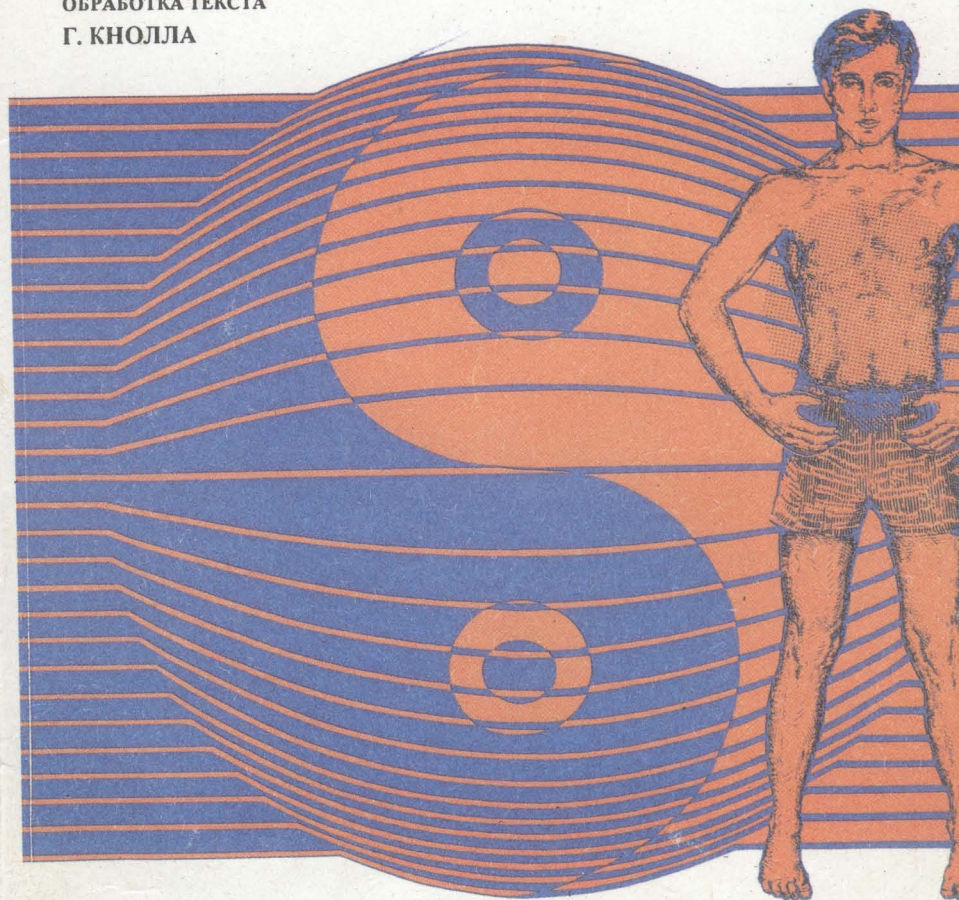
100 ЛЕТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

И. ВАНКУРА

Иллюстрированное пособие по дыхательной терапии
самомассажу и физическим движениям тела
в соответствии с древнекитайской традицией

ОБРАБОТКА ТЕКСТА

Г. КНОЛЛА



Академическое издательство
международного института
китайской медицины. Таганрог

**100
ЛЕТ
ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ**



100
JAHRE
IN GESUNDHEIT
LEBEN

G. KÖNIG und I. WANCURA
(Herausgeber)

nach Überlieferungen unserer chinesischen Lehrer
übersetzt und bearbeitet von

Dr. Ingrid Wancura
Dr. Georg und Dr. Ilse König

Überarbeitung und Merkverse:
GUNTHILD KNOLL

Umschlag und Buchillustrationen, Graphik und Layout von
FELIX MEDLITSCH, Wien



1989

Verlag Wilhelm Maudrich
Wien-München-Bern

Г. КЁНИГ и И. ВАНКУРА
(издатели)

Перевод и обработка рекомендаций китайского
учителя сделаны

др. Ингрид Ванкурой

др. Георгом Кёнигом и др. Ильзой Кёниг

Текст книги и стихотворений переработан

ГУНТХИЛЬДОМ КНОЛЛОМ

Оформление книги выполнено

ФЕЛИКСОМ МЕДЛИЧЕМ, Вена

Перевод с немецкого

Георгия Рыбинского

Под редакцией

Михаила Руденко

1992

Академическое издательство

Международного института

китайской медицины

Таганрог

**100
ЛЕТ
ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ**

Сдано в набор 02.04.92. Подписано в печать 02.06.92. Формат 60×90 1/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0. Усл. кр.-отт. 16,5. Уч. изд. л. 7,11. Тираж 50 000 экз. Заказ № 335.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации 142300, г. Чехов Московской области

Права на русскоязычное издание принадлежат исключительно академическому издательству Международного института китайской медицины.

Все права на размножение и распространение этой книги, а также на ее перевод на иностранные языки сохраняются за авторами. Это произведение не разрешается (даже фрагментарно) воспроизводить в любой форме (фотокопии, микрофильмирование или любой другой способ), а также обрабатывать, множить или распространять, применяя электронные системы без письменного согласия издательства.

© Перевод на русский язык, академическое издательство МИКМ, 1992

© Verlag Wilhelm Mandrich. Wien, Austria

Содержание

Предисловие издателей	7
О профилактике или примитивных мерах поддержания здоровья	9
О правильном дыхании	11
I. Дыхание	
Что такое DAN TIAN	20
II. Самомассаж	
«Умывание без воды»	23
1. Мытье кистей рук	28
2. Мытье рук до плеча	30
3. Мытье головы и лица	34
4. Массаж кожи головы	38
5. Массаж висков	40
6. Поглаживание за ухом сверху вниз	42
7. Мытье глаз	44
8. Мытье носа	50
9. Мытье груди	54
10. Мытье живота	56
11. Мытье ног	58
12. Мытье колен	62
III. «Небесный барабан»	64
IV. Вращение глаз	68
V. Кладанье зубами	70
VI. Полоскание (промывание) рта	72
VII. Растирание поясничной области	74
1. Поднимание яичек (тестикул, мошонки)	76
2. Растирание живота	76
VIII. Растирание подошв	80
IX. Упражнение на стойку	82
1. Основная поза (стойка)	84
2. Шестичастное упражнение в положении стоя	92
Метод релаксации меридиана	94
Заключение авторов	118

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЕЙ

Существует множество рекомендаций относительно профилактики болезней.

Мы приводим здесь наиболее простые, но весьма действенные упражнения из древнекитайской медицины, чтобы сделать их доступными для широкой публики.

До возникновения письма древнекитайская медицинская мудрость передавалась устно от учителя ученикам в форме стихотворений для запоминания. И сейчас еще китайские студенты учат наизусть стихотворения, которые затем используют в течение всей своей жизни.

В предлагаемой читателю книге мы цитируем некоторые стихотворения для запоминания.

Массаж — это один из наиболее испытанных методов заботы о здоровье. Но у кого ежедневно может быть в распоряжении профессиональный массажист? Исходя из этих соображений, китайские врачи в древности разработали целый ряд упражнений, которые дают возможность любому заниматься укреплением своего здоровья.

Мы инстинктивно трем глаза, когда они устают, а китайцы ежедневно их массируют для того, чтобы они не уставали.

Мы полощем рот всевозможными химикалиями, тогда как китайцы благодаря тренировке усиливают слюноотечение, т. к. слюна убивает бактерии и способствует пищеварению.

Настоящая книга должна оказать помощь тем пациентам, которые лечатся акупунктурными методами, а также врачам, которые лечат этими методами.

Если пациент уже болен, то он может под руководством врача сделать для себя дополнительно еще кое-что.

Так как предупредить заболевание легче, чем его лечить, то еще здоровые люди должны начинать упражняться для того, чтобы недуги и старость не застигли их врасплох, т. к. народная мудрость гласит: «не тогда копай колодец, когда умираешь от жажды».

*Г. Кёниг,
И. Ванкура*

Вена. Апрель 1989 г.

О ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ

Для того чтобы тело и дух сохранить здоровыми до глубокой старости, в соответствии с древнекитайской традицией, рекомендуется ежедневно несколько минут уделять:

- дыхательной гимнастике (терапии)
- самомассажу
- движениям тела

Примечание издателей

Этот многолетний опыт является достоянием древнекитайской высокоразвитой культуры — единственной культуры, которая смогла сохраниться из глубины веков до настоящего времени. Задолго до изобретения письменности опыт медиков передавался из поколения в поколение в форме стихотворений для запоминания, и тем самым это спасло его от забвения. Точно так же первоначально передавались в устной форме традиции и гомеровский эпос. Известно, что стихотворения, заученные в юности, сохраняются в памяти людей до глубокой старости, даже тогда, когда у них уже начинает отказывать кратковременная память.

В век господства технократии простейшие средства поддержания здоровья услужливо вытесняются из употребления, т. к. современному человеку понятнее механическое представление Декарта о человеке как машине. Эта истина, в которую современный человек верит сильнее, чем в истины Евангелия? Теперь можно заменить любую «деталь» организма: сосуды, суставы, а также отсутствующие субстанции — гормоны, кровь, антитела.

Но все эти несомненно очень высокоэффективные методы сопряжены с громадными затратами. Мы не ставим под сомнение сам факт существования современной медицины, но мы хотели бы указать на те возможности, которые позволили бы врачам не прибегать к заменам отдельных органов и химического состава системы, присущего организму. Тот, кто умеет ухаживать за своими органами, тот сможет добиться того, чтобы они безотказно функционировали до глубокой старости.

Занятия проводятся ежедневно в течение 20 минут.



Символическое изображение. Подобно тому, как улыбка Моны Лизы буквально пронизывает всю картину Леонардо да Винчи, так и наша улыбка должна пронизывать все наше тело и гармонизировать его.

О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ

Не кто иной, как Иоган Вольфганг Гёте посвятил дыхательному процессу следующие вдохновенные поэтические строки:

Дыхание таит двойную милость,
И вдох и выдох в нем!
Чудесна перемена эта!
Всевышнему мы славу шлем
За то, что вслед за вдохом
Он дарит выдох нам.

Как вы дышите?

Представьте себе, что вам нужно сделать глубокий вдох. Вдохните, пожалуйста, глубоко один раз, обратив при этом внимание на Ваши плечи. Если они остаются спокойными в их нормальном положении, тогда Вы можете спокойно пропустить следующий абзац.

Если же ваши плечи при вдохе двигаются в направлении ушей, это называется ключичным или плечевым дыханием. При этом активизируется деятельность группы мышц, которые вовсе и не обязательны для нормального дыхательного процесса. А результат такого дыхания — это больше мышечных усилий и меньше воздуха, и вы почувствуете себя, вероятно, действительно несколько «стесненными» из-за обилия воздуха. Естественно, брюшное дыхание гораздо экономнее и требует меньших усилий. Естественно я называю его потому, что каждый человек неосознанно дышит так до тех пор, пока он не прикажет себе сделать глубокий вдох. Поэтому это описание служит единственно для того, чтобы избавить тренирующегося в дыхательных упражнениях чрезмерной и, с точки зрения физиологии, ненужной работы.

Многие виды спорта и, разумеется, спортивные рекорды требуют обучения собственной технике дыхания.

В процессе обучения певческому, ораторскому искусству людей обучают осознанному дыханию животом для того, чтобы они не «выдохлись», пользуясь своим голосом. Каждое судорожное движение, каждое дополнительное усилие группы мышц, несущественных для дыхательного процесса, в немалой мере наносит ущерб свободному вдыханию — выдыханию воздуха. Здесь речь идет о тщательно скрываемой профессиональной тайне.

Этим искусством может без особого труда овладеть любой человек, даже не певец, и получить от этого большую пользу для себя.

Проще всего это делать в удобной позе, лежа на спине. Кисти рук положите ладонями на живот. Вдохните глубоко через нос, рот закрыт. Ваши плечи при этом остаются совершенно расслабленными и безучастными. Мысленно проследите траекторию вдыхаемого воздуха из носа в живот. Вы будете чувствовать, как поднимается живот, а вместе с ним и ваши руки.

Вдох рекомендуется производить с открытым ртом. Сделайте полный выдох. При этом процесс происходит как бы сам по себе. Если вы несколько раз осознанно обратите внимание на то, что вы дышите животом при неподвижном плечевом поясе, то очень скоро ваше осознанное дыхание животом станет неосознанным.

В этот момент не должно быть ничего, что бы вас занимало или отвлекало ваше внимание: концентрируйтесь исключительно на точке **DAN TIAN**, которая расположена под пупком (об этом далее), и дышите.

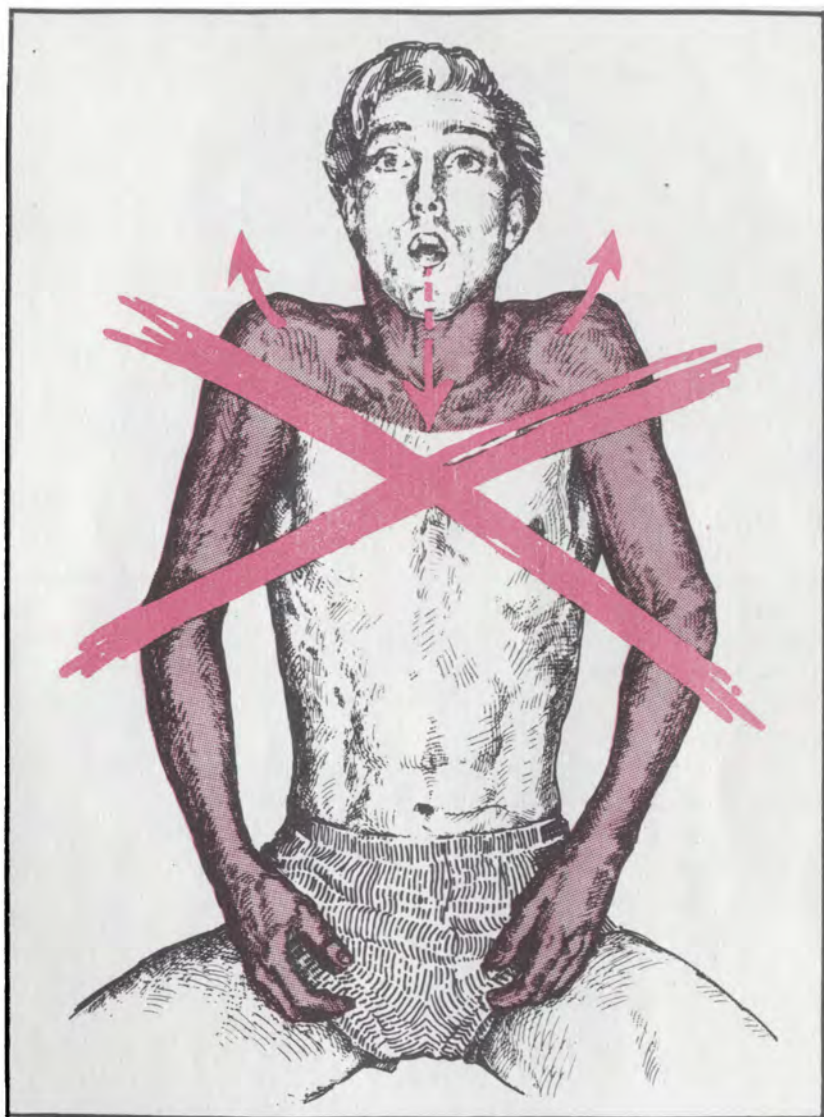
Вдох производится через нос, при этом одновременно поднимите кончик языка к твердому небу так, как будто вы хотите сказать букву «Р».

Выдох производится через рот, при этом язык снова опускается к основанию рта.

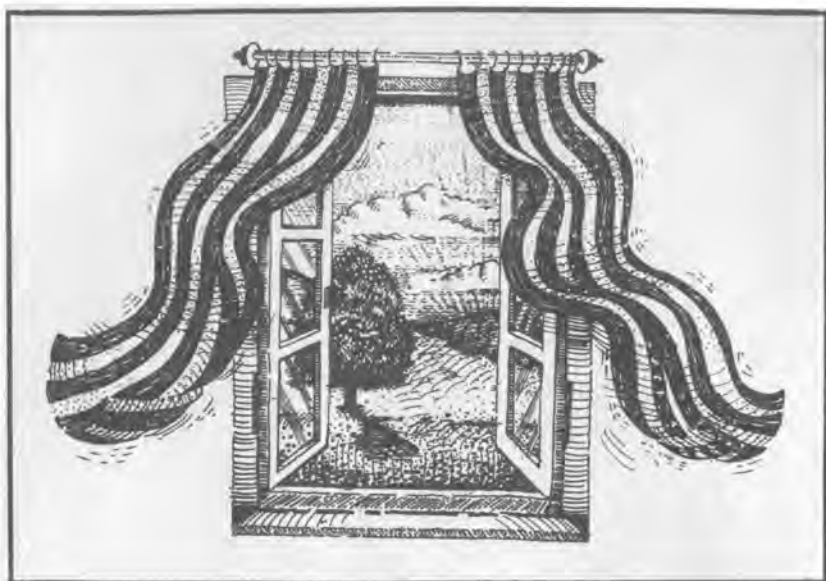
Обратите при этом внимание на то, что выдох следует производить долго и в достаточном объеме, тогда как вдох происходит почти как бы сам по себе.



Всегда улыбайтесь..
Расслабленное положение самое лучшее.



Так называемое «плечевое дыхание» является целесообразным и нефизиологичным. Тот, кто так дышит, чувствует себя стесненным из-за избытка воздуха (очень часто это связано с неправильным вдохом).



Прежде чем вы начнете выполнять восьмичастное упражнение, подышите некоторое время как можно глубже, воздух в помещении должен быть свежим.

Так как вы еще только учитесь дышать, то вначале это упражнение следует выполнить один или два раза. Затем вы можете со временем увеличить количество вдохов. В соответствии с китайской традицией целесообразно довести количество таких вдохов до 9. Если вам позволяет время и если вы уже хорошо овладели упражнением, то вы можете довести количество вдохов до 81 (9×9).

* В соответствии с представлениями китайцев «9» обозначает «заполнять», завершать и соответствует YANG («9» — полнота).

І. ДЫХАНИЕ

Стихотворение для запоминания о глубоком вдохе и выдохе.

Я мыслями на DAN TIAN.
Я отвлечен...
Дышу я глубже, девять раз,
Вдох через нос,
А выдох через рот,
Раскован и спокоен.
Я отвлечен...

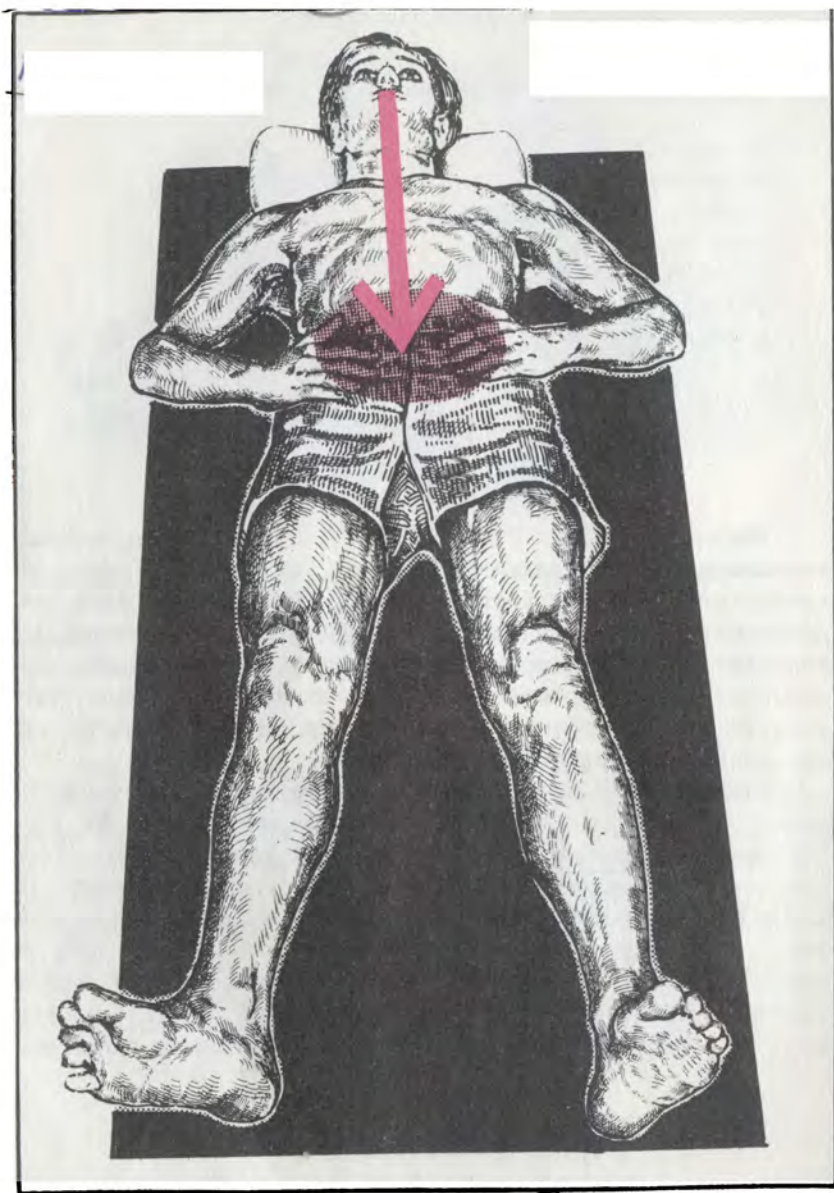
Восьмичастное упражнение в положении лежа (сидя)

Выбор положения тела во время выполнения дыхательных упражнений предоставляется на ваше усмотрение. Только руководствуйтесь двумя соображениями. Поза должна дать возможность полного расслабления и избежать напряжения. Не увлекайтесь, например, тем, чтобы непременно овладеть позой йогов, вы все равно не сможете ею овладеть. Цель этого упражнения — добиться раскованности, расслабленности, релаксации, а не сжатости, судорожности.

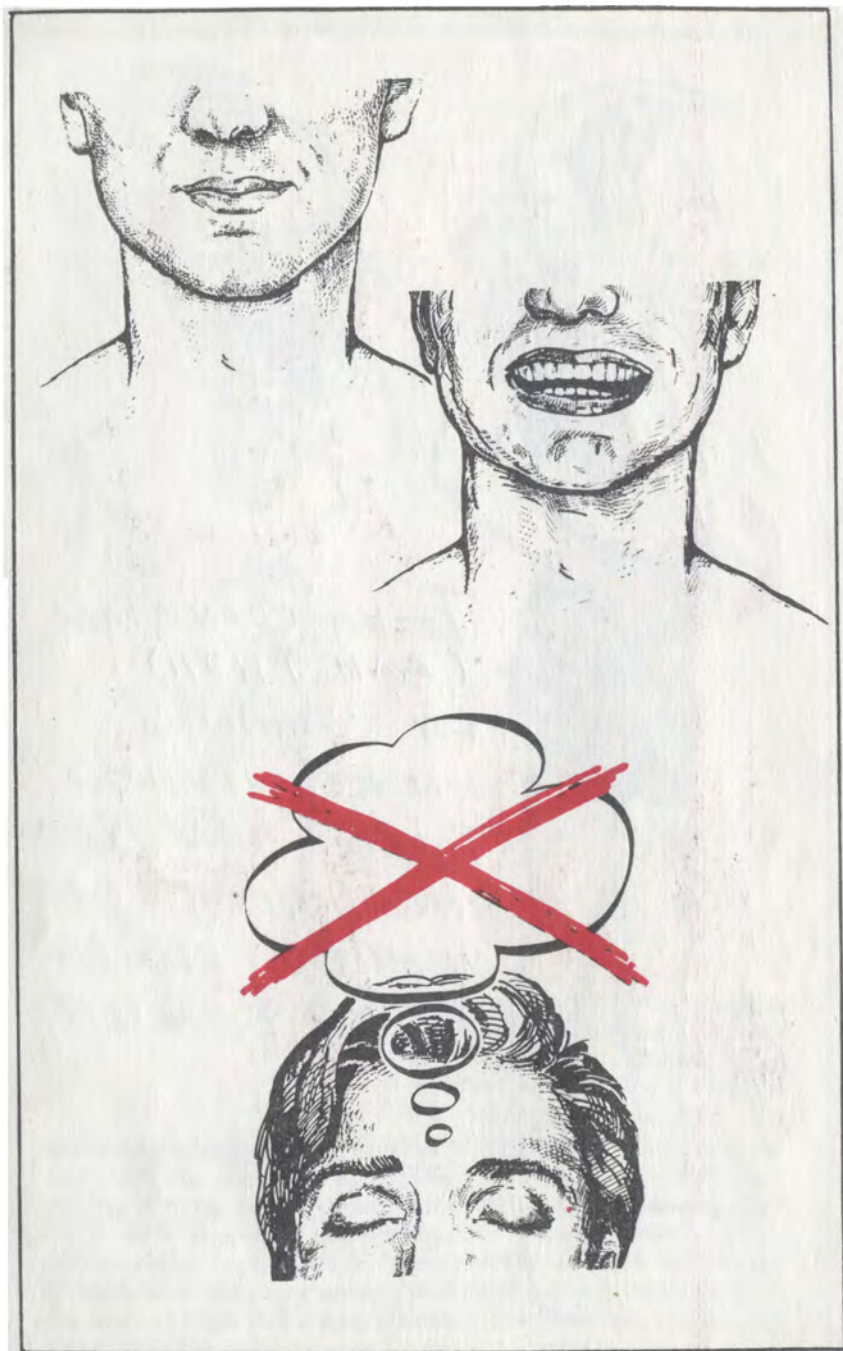
Выбирайте ту позу, которая для вас самая приятная. Не имеет существенного значения, сидите вы или лежите. Вы расслаблены и раскованы, вас ничто не должно стеснять. Если вы открыли глаза, то ничто из того, что вы можете увидеть, не должно иметь значения для вас в данный момент, еще меньше вас должны отвлекать посторонние шумы. Позвольте себе во время выполнения упражнения такую роскошь, как ни о чем не думать. Сконцентрируйтесь на точке DAN TIAN, которую вы — с помощью силы воображения — снабдите дыханием.

Примечание издателей

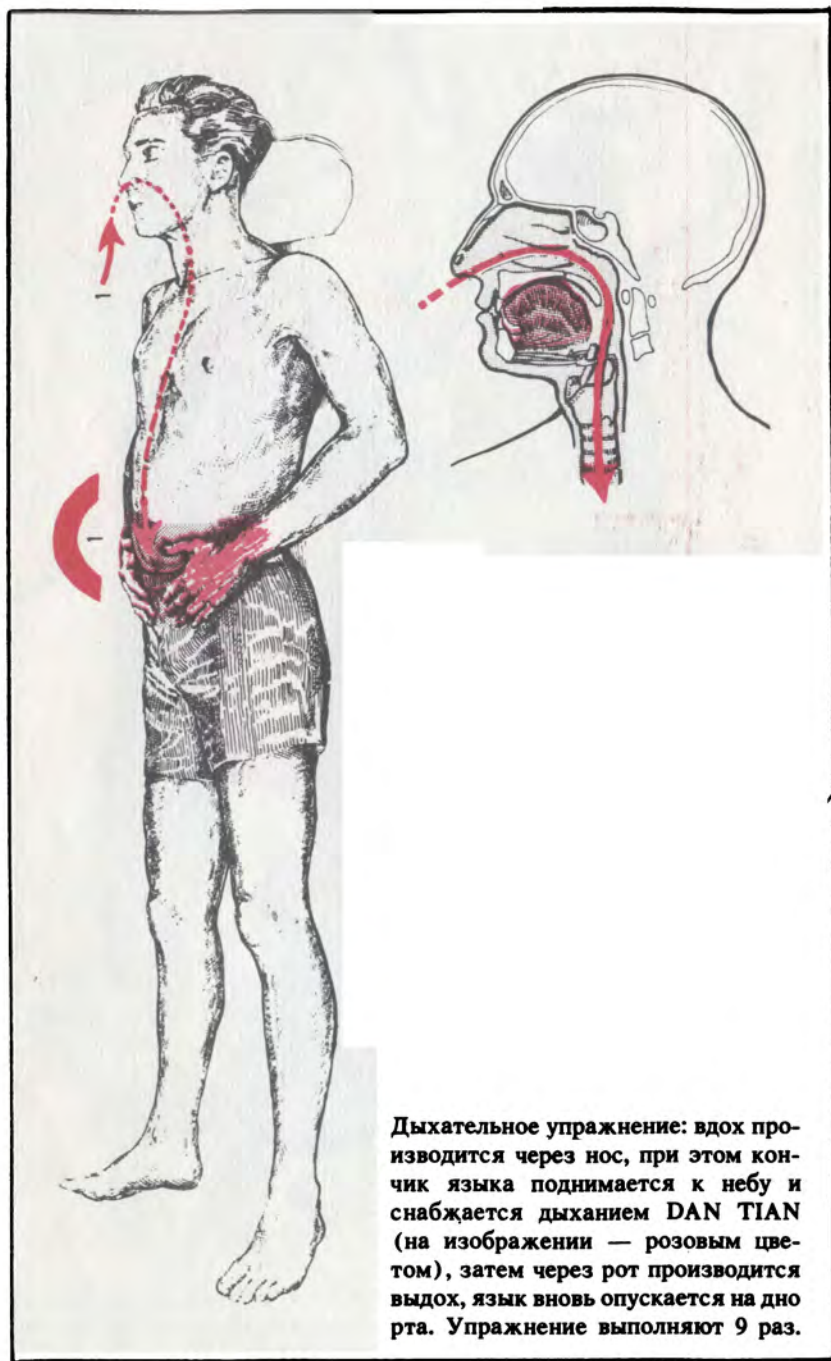
При вдохе через нос автоматически закрывайте рот, при этом напрягается мускулатура челюсти и затылка. Субъективно это связано с переживанием таких эмоциональных состояний, как страх, агрессивность. Об этом смотрите подробно в книге Кёниг — Ванкура «Теория и практика новой китайской акупунктуры», т. 1.

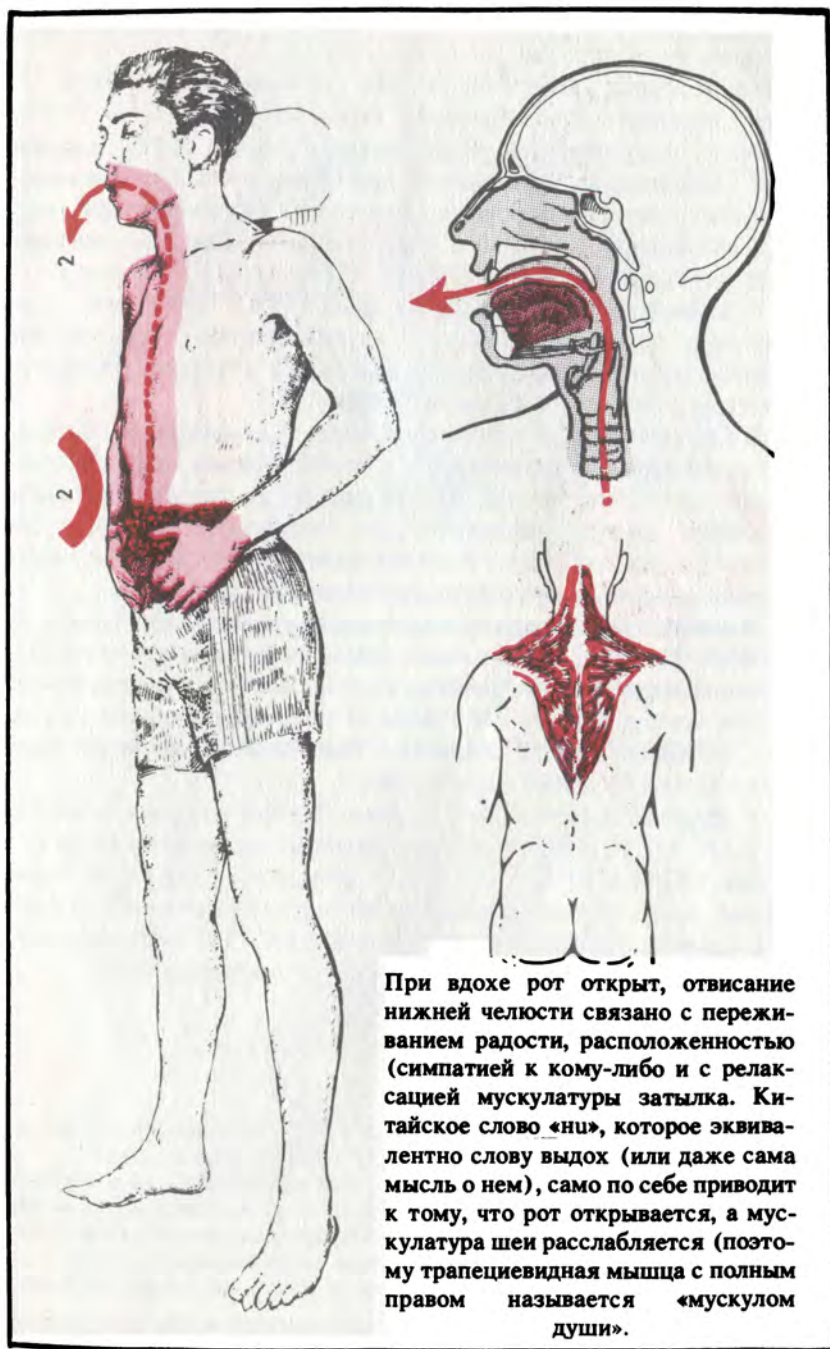


Упражнение выполняется в хорошо проветренной комнате. Перед началом выполнения упражнения рекомендуется сделать несколько раз вдох и выдох.



Вдох производится через нос с закрытым ртом. Выдох производится через открытый рот. В этот момент не должно быть ничего, чтобы вас занимало или отвлекало!





При вдохе рот открыт, отвисание нижней челюсти связано с переживанием радости, расположенностью (симпатией к кому-либо и с релаксацией мускулатуры затылка. Китайское слово «ни», которое эквивалентно слову выдох (или даже сама мысль о нем), само по себе приводит к тому, что рот открывается, а мускулатура шеи расслабляется (поэтому трапециевидная мышца с полным правом называется «мускулом души».

Что такое DAN TIAN?

(Произносится: дан тиэн).

Китайские врачи различают четыре разновидности «DAN TIAN»: верхнюю (соответствует акупунктурной точке VC17); среднюю (соответствует акупунктурной точке VC6, которая имеет наибольшую значимость при выполнении упражнений, описанных здесь); нижнюю (соответствует акупунктурной точке VC1) и заднюю, или MING MEN, «ворота жизни» (соответствует акупунктурной точке VG4*) DAN TIAN.

В данной книге речь идет о средней DAN TIAN, той, о которой идет здесь речь и которая играет главную роль при выполнении наших упражнений, у отдельных авторов существуют различные указания о ее расположении.

В соответствии с опытом древних рекомендуется направлять концентрацию дыхания в то место нижней части живота, которое располагается на три пальца ниже пупка. Это место называется местом собирания всех внутренних органов. Для того чтобы помочь себе концентрироваться, вы можете первоначально класть на это место указательный палец.

В соответствии с древнекитайскими представлениями, средняя DAN TIAN — это то место, которое питает все тело. При более внимательном рассмотрении в этом нет вовсе ничего мистического, если вспомнить, что человек до момента своего рождения снабжается всеми жизненно важными веществами через сосуды пупка из организма матери.

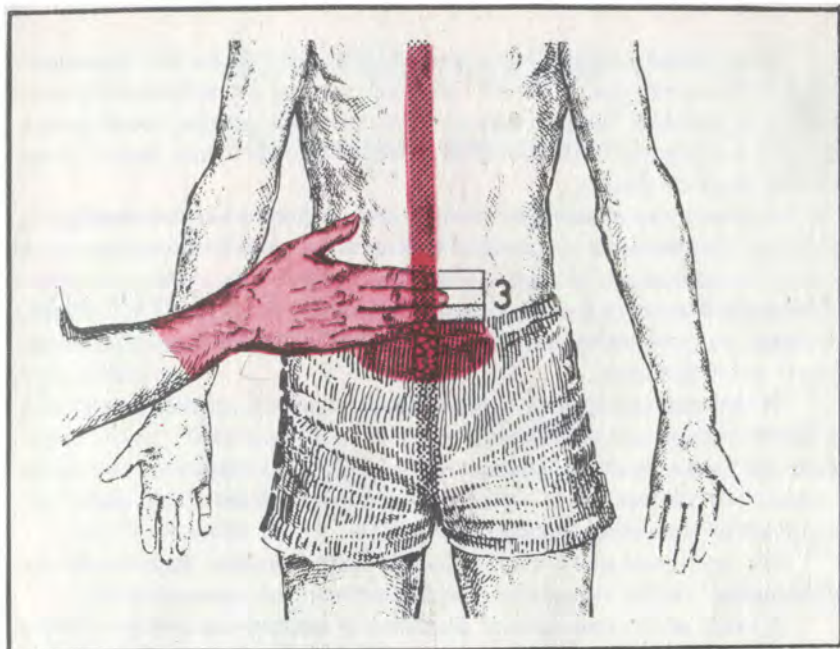
У древних учителей об этом написано так: «Здесь, т. е. в средней DAN TIAN, происходит вдыхание и выдыхание воздуха и встреча YANG и YIN (янь и инь)*, она хоть и не огонь, но согревает все тепло, хоть и не вода, но орошает все органы**, и очень тесно связана с жизнью. И если линия DAN TIAN не прерывается, то и поток QI (жизненной силы) не прекращается».

* Словесный эквивалент DAN TIAN — поле киповарки, киповарное поле, т. е. самое ценное, что только может быть на свете.

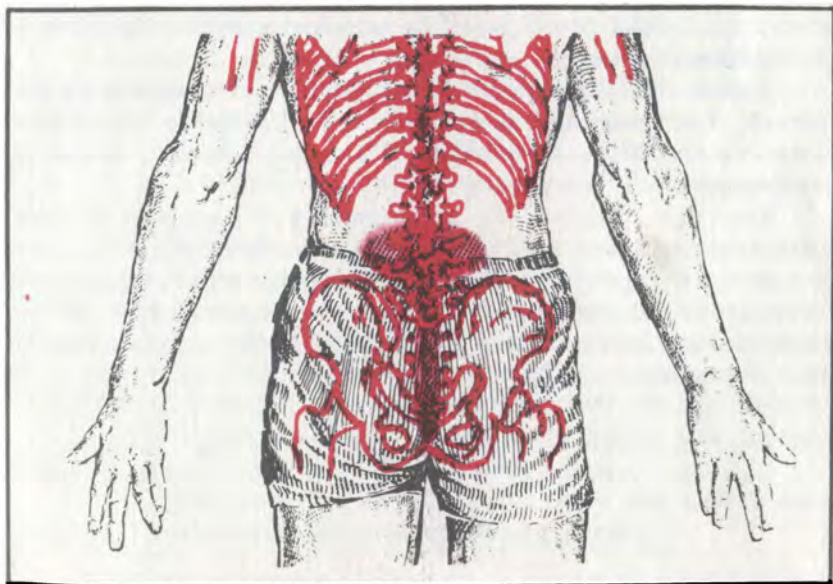
** В соответствии с древнекитайскими представлениями слабость YIN почек равносильна слабому жизненному огню, который лишь едва теплится в воротах жизни, что соответствует тяжелым заболеваниям внутренних органов, а также сосудистым заболеваниям.

*** YANG, как и «огонь», отвечают здесь за обмен веществ и энергетический баланс.

**** YIN и «вода» отвечают за снабжение питательными веществами отдельных частей тела и органов.



Средняя «DAN TIAN» (область рисунка, выполненная розовым цветом) располагается на три поперечника пальца ниже пупка. Концентрация на этой области имеет существенное значение при выполнении этих упражнений.



MING MEN (ворота жизни).

Эта древняя мудрость и сегодня еще не нашла объективного доказательства, тем не менее при постоянном выполнении упражнений в течение продолжительного времени определение положения и сущности DAN TIAN воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

Благодаря движениям языка (при вдохе язык поднимается к небу, при выдохе — возвращается на прежнее положение на дно рта), образуется слюна, которая после окончания дыхательного упражнения должна «проглатываться» в DAN TIAN. Необходимо закончить путь слюны в DAN TIAN благодаря силе вашего воображения.

Итак, вы закончили выполнение дыхательного упражнения и можете переходить к выполнению восьмичастного упражнения. Как вы далее увидите, восьмичастным оно называется не совсем точно, этот термин мы заимствовали у китайцев и приняли его в качестве названия упражнения.

Из методических соображений упражнение разделено на отдельные части, но должно проводиться как одно целое.

Лучше всего начинать с дыхания и заканчивать упражнение ступнями.

Соблюдение предполагаемой здесь последовательности выполнения упражнения играет второстепенную роль: здесь важно правильно выполнять отдельные движения. Чтобы добиться этого, целесообразно, как уже было сказано, начинать с дыхательного упражнения (тренировки органов дыхания) и заканчивать растиранием ступней.

Если в ходе выполнения восьмичастного упражнения вы заметите, что пропущено какое-либо одно движение, то вполне достаточно, чтобы вы его добавили в другом месте, т. е. вам не следует начинать все сначала.

Как уже сказано, мы заимствовали у китайцев термин «восьмичастное упражнение», хотя, как вы сами убедитесь, оно включает 14 пунктов. В китайском оригинале каждое отдельное движение снабжено пояснительным текстом китайского стихотворения для запоминания, и в совокупности китайцы различают 8 различных форм движений.

II. САМОМАССАЖ

«Умывание без воды»

Дыхательное упражнение и сухое умывание (самомассаж, о котором речь идет ниже) образуют в равной мере основу упражнения, к которому присоединяются и другие движения в определенной последовательности. Так как сухое умывание составлено из многих подразделов, то в целом выделяют 14 частей упражнения.

Стихотворение для запоминания о сухом умывании:

Сухое умывание — это сила.
Чтоб тело от застоя исцелить,
Всего десяток раз я растираю
Кисти рук, предплечья,
Лицо, глаза,
Свой нос и темя,
Грудь, и ноги,
И колени.
При этом получаю наслажденье!

Раньше придавалось большое значение числам, особенно тем, которые являются четными или нечетными.

Так, число 6 значило — «отнимать, убирать, устранять», а число 9 — «заполнять». В древней книге YI JING сказано, что «9 принадлежит к YANG», поэтому следует дышать 9 раз (и, следовательно, 9×9 , т. е. 81 раз). Число 10 обозначает гармонию YIN и YANG (5 раз напрягаться и 5 раз расслабляться).

Счет служит прежде всего для концентрации и для удаления мыслей, которые мешают концентрации внимания.

В соответствии с древнекитайскими представлениями, дерево — символ, который взят за основу в рекомендациях по выполнению упражнения. Если провести параллель между тем, как растет дерево, и положениями тела, то оно символизирует:

«Твердо стоять на земле, пустив в нее корни, как дерево, которое вбирает из земли YIN, или силу земли».

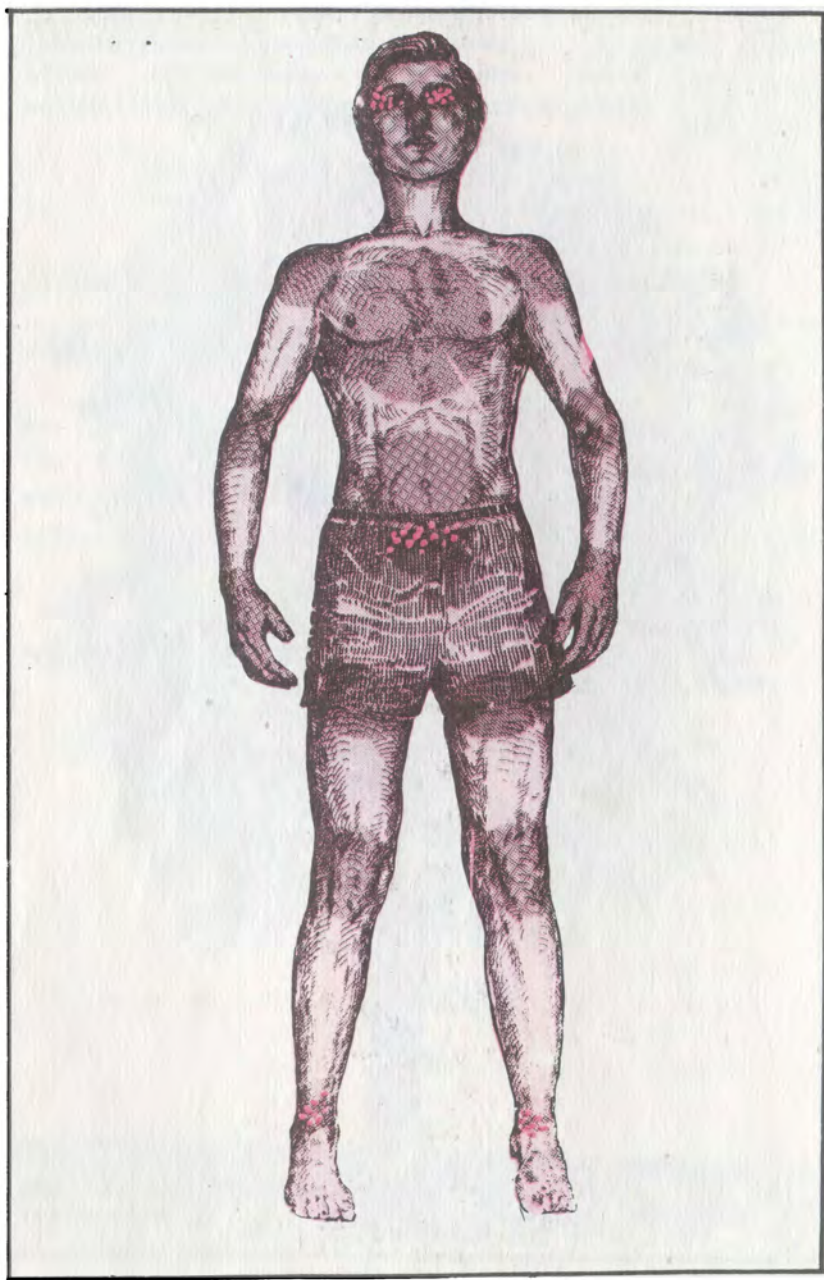
YANG простирается к небу, подобно тому, как дерево распрямляет свои ветви и сучья, устремляясь к небу.

Сравнение человека с деревом проводится и у Гете в его стихотворении «Принципы человечества». С одной стороны, дерево — это подвижные, шаткие ветви, с другой стороны,— это неподвижные, но прочные корни, дающие дереву опору:

Смотря на дерево,
Мы видим две картины.
В одной играют ветви,
Крона вся подвижна,
И ветер, вихри поднимая,
Все будоражит, в небо зазывая,
В другой все неподвижно.
Корни — символ жизни,
Питают верой древо.
Упершись в землю, будто глыба,
Оно величественно и молчаливо.



Символ «дерево». Начинайте тренировку с дыхательного упражнения (воздух, вверх) и заканчивайте самомассажем на ступнях (земля, низ).



Постановка тела при выполнении массажа и двигательной терапии.

Стихотворение для запоминания о последовательности отдельных частей упражнения:

Во-первых,

ваш взор на DAN TIAN, дышите хорошо,
и вы должны почувствовать его.

Во-вторых,

умойте кисти рук, их растерев легко.

В-третьих,

и дальше от кистей до плеч все так же разотрите.

В-четвертых,

голову, лицо потрите,

В-пятых,

и зренье натираньем укрепите.

В-шестых,

внимание на нос, и рот, и зубы —
для них проделать процедуры.

А дальше — семь,

в небесный барабан стучите.

И восемь,

глазами вправо, влево вращенье совершите.

Девять,

в груди стеснения устраните.

Десять,

все органы внутри в порядок приведите.

Одиннадцать,

и бедра хорошенько разотрите.

Двенадцать,

застой из ног прогнать.

Тринадцать,

тепло коленям дать.

Четырнадцать,

подошвы растерев, закончить упражнение совсем.

А в результате кровь и ЧИ

Свободно в теле циркулировать должны.

Примечание издателя

Кругооборот воды в природе между небом и землей, QI и кровью в организме человека уже давно были известны в древнем Китае. Точки управления циркуляцией QI и крови располагаются главным образом вблизи суставов. Благодаря самомассажу мест распределения «крови и QI», которыми являются акупунктурные точки, эти места становятся проходимыми для них.

1. Мытье кистей рук

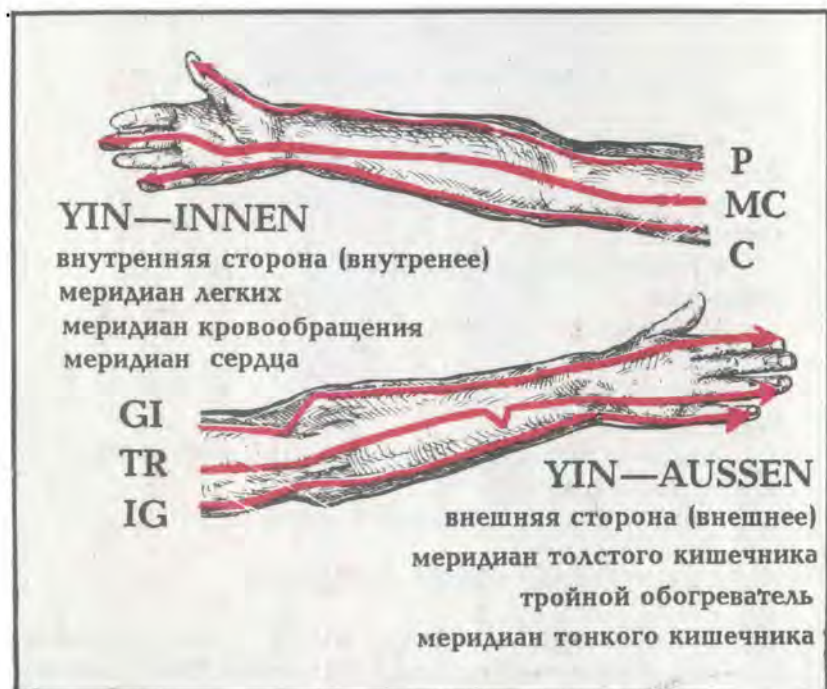
Сначала растирайте ладони рук друг о друга до тех пор, пока они не будут теплыми (снимите предварительно украшения, которые вам могут мешать).

Растерев кисти рук до тепла, разотрите 10 раз сначала*:

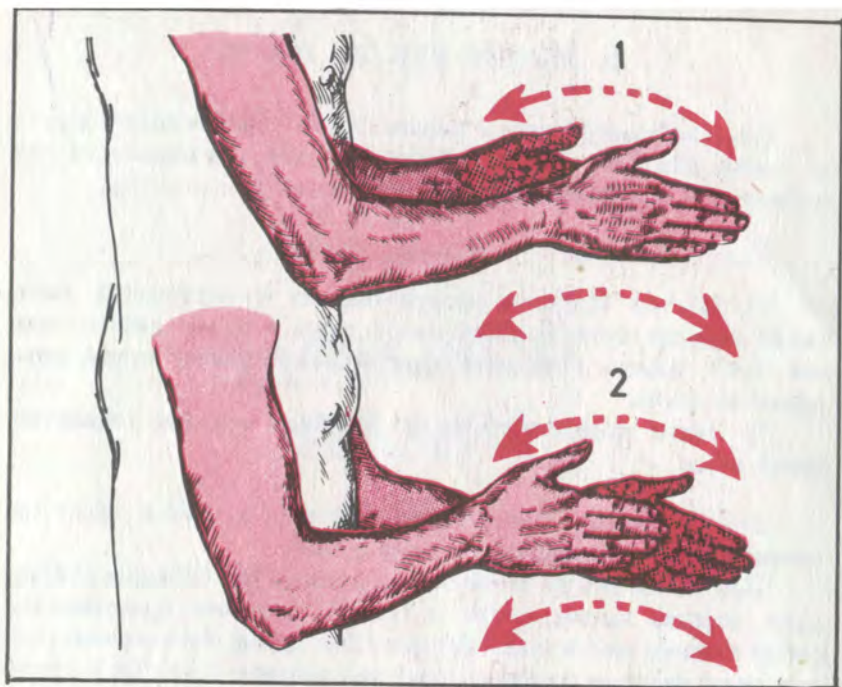
— левую ладонь о тыльную сторону кисти правой руки,

— правую ладонь о тыльную сторону кисти левой руки.

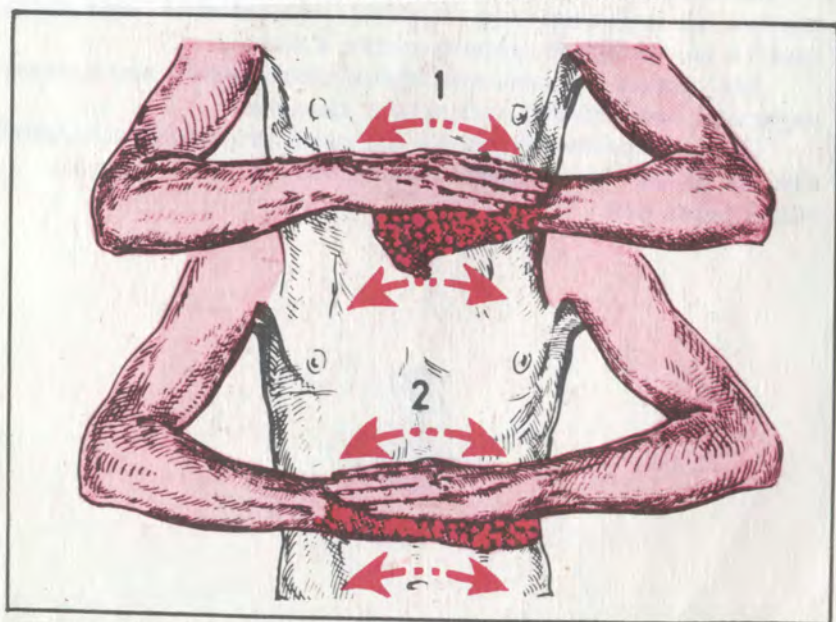
В соответствии с учением JING LUO (нервно-сосудистых пучках волокон — меридианах) — через кисти рук проходят три иньских и три яньских меридиана. Растирая кисти рук, мы тем самым возбуждаем все эти меридианы, тем самым обеспечив лучшую проходимость QI и крови, — «десять пальцев становятся более живыми». Так можно улучшить кровоснабжение кисти и пальцев (тот, кто мерзнет или чувствует в пальцах онемение, инстинктивно трет кисти рук одна о другую).



* В древнем Китае небу и земле соответствовало число 5. Поэтому 10 отвечает за достижение гармонии между YIN и YANG.



Мытье рук: растереть ладони до тепла.



Потереть 10 раз левую ладонь о тыльную сторону кисти правой руки, а правую ладонь потереть о тыльную сторону кисти левой руки тоже 10 раз.

2. Мытье рук до плеча

Сначала разогреваются ладони. Затем обрабатываются руки до плеча, для того чтобы добиться лучшей проходимости тех меридианов, которые проходят по верхним конечностям.

Это производится следующим образом:

- 1) Плотно прижать правую ладонь к внутренней (иньской) стороне сустава кисти левой руки, а затем кистью правой руки крепко погладить внутреннюю сторону левой руки вдоль до плеча.
- 2) Затем потереть плечо по внешней стороне (яньскую) левой руки.

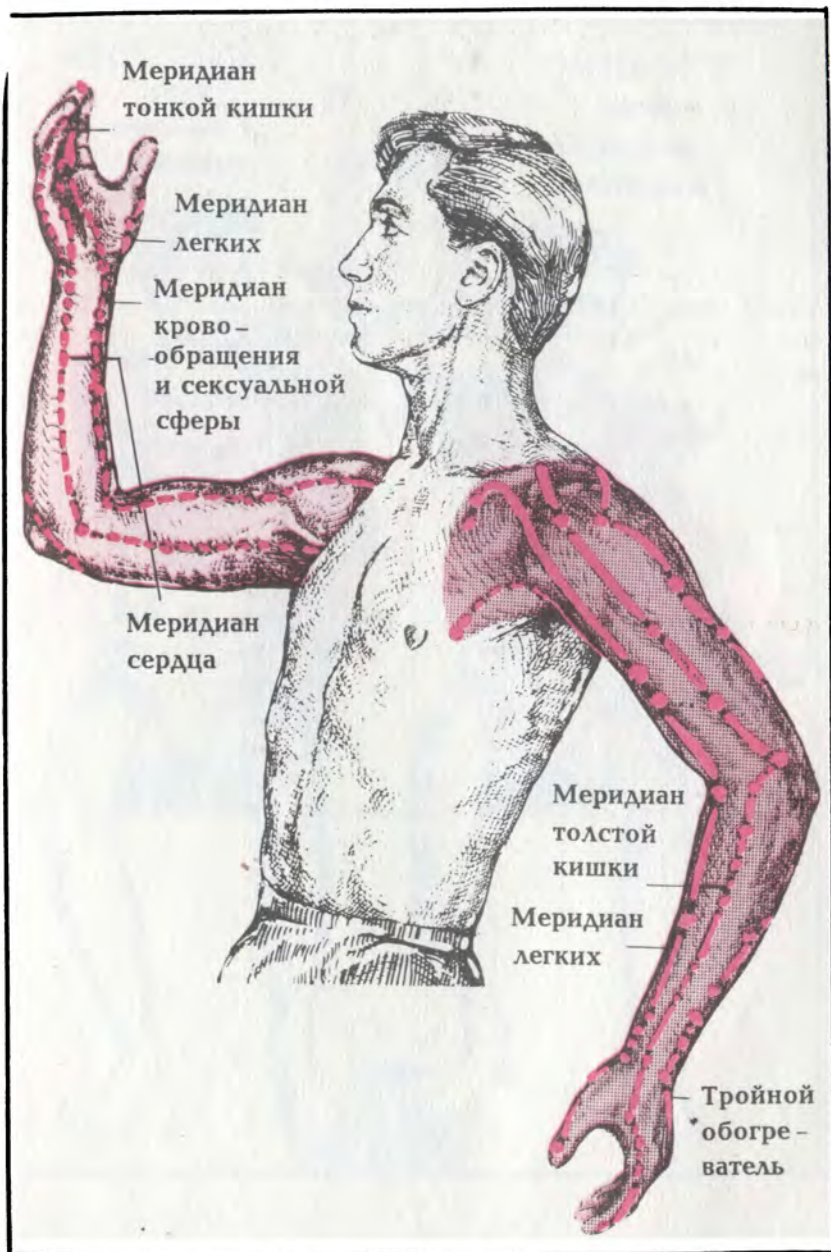
Эти движения повторяются десять раз. Точно такие же манипуляции производим с правой рукой.

При мытье рук до плеча возбуждаются три больших сустава руки (сустав кисти, локтя и плеча), которые представляют собой важные места прохождения QI и крови. Регулярный массаж этих суставов предупреждает застаивание в них QI и крови.

Благодаря мытью рук до плеча оказывается благотворное влияние на верхнюю часть тройного обогревателя (три части тела) и на состояние грудной клетки в целом.

Как только вы овладеете этими движениями, вам следует научиться сочетать эти движения с дыханием.

При растирании внутренней (иньской) стороны руки делайте вдох через нос, при растирании внешней (яньской) стороны — выдох через рот.



Прохождение трех иньских меридианов на внутренней стороне руки (предплечья) и трех яньских меридианов на внешней стороне руки (предплечья).

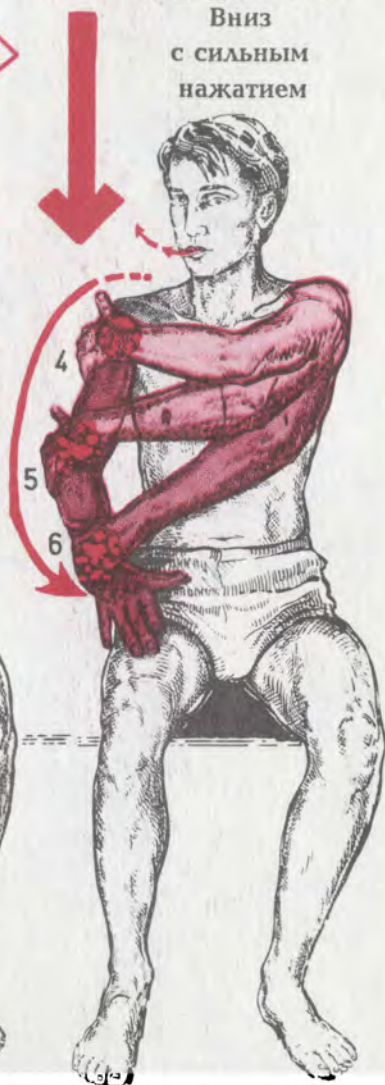
YIN ИНЬ

Вверх
с небольшим
нажатием



YANG ЯНЬ

Вниз
с сильным
нажатием



«Мытье рук (предплечья)».

Прижать правую ладонь к внутренней стороне сустава кисти левой руки и сильно погладить ее вдоль предплечья до плеча. На трех суставах (1, 2, 3) нажатие следует несколько усилить.

YANG ЯНЬ

Вниз
с сильным
нажатием



YIN ИНЬ

Вверх
с небольшим
нажатием



От плеча с нажатием на внешнюю сторону руки (предплечья). На трех суставах (4, 5, 6) снова несколько усилить нажатие. Так делают десять раз, а затем точно такая же манипуляция производится правой рукой. Если вы научились производить это движение, то научитесь сопровождать эти движения при поглаживании по предплечью вверх — вдох, при поглаживании по предплечью вниз — выдох.

3. МЫТЬЕ ГОЛОВЫ И ЛИЦА

1) Прижмите крепко обе ладони ко лбу, затем начните сильное с нажимом поглаживание в направлении к подбородку.

2) От подбородка поглаживание направьте вверх, ко лбу.

3) Далее ото лба производите поглаживание по обе стороны (по крайней мере, хотя бы воображаемого) пробора посредине головы, до того места за ушами, где располагается сосцевидный отросток — твердый костный выступ за каждым ухом).

4) От сосцевидного отростка поглаживайте сбоку по шее вниз до нижнечелюстного угла (нижнего угла челюсти).

5) От нижнего угла челюсти поглаживайте снова в направлении к подбородку.

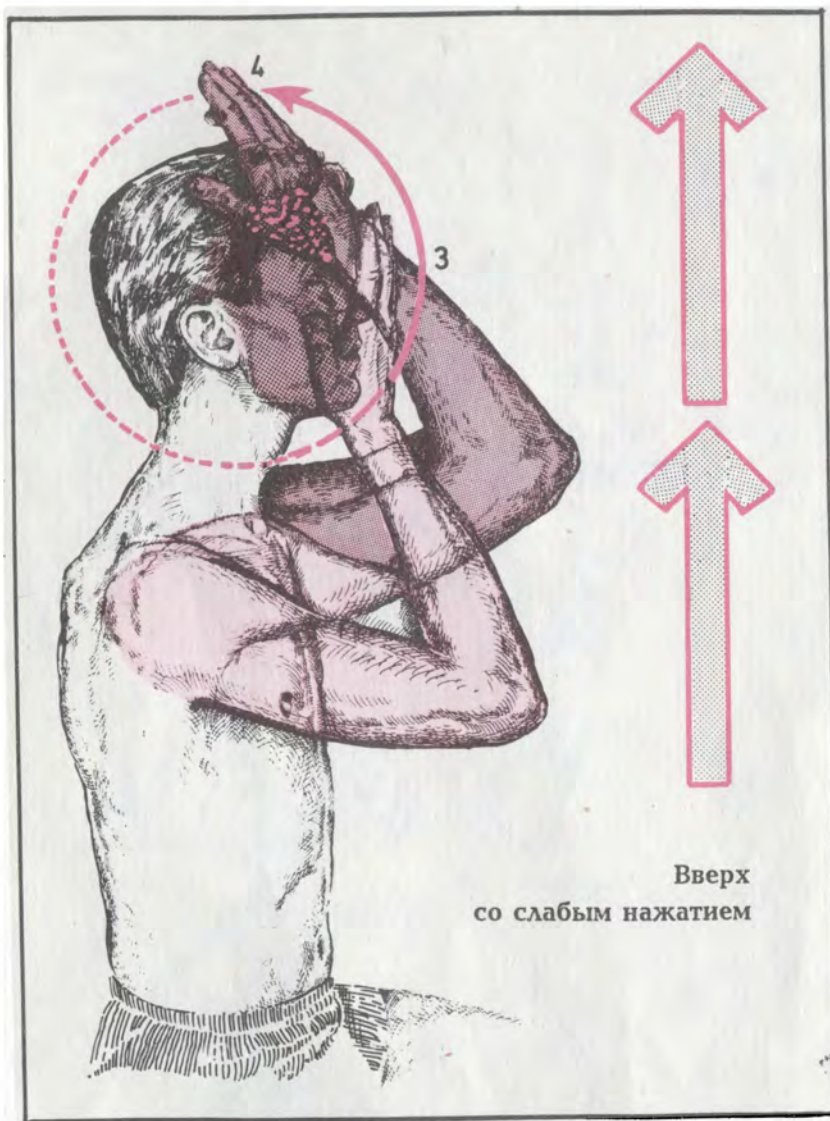
6) От подбородка — вверх ко лбу.

Пункты 1—6 указывают на последовательность движений, которые необходимо повторять 10 раз.

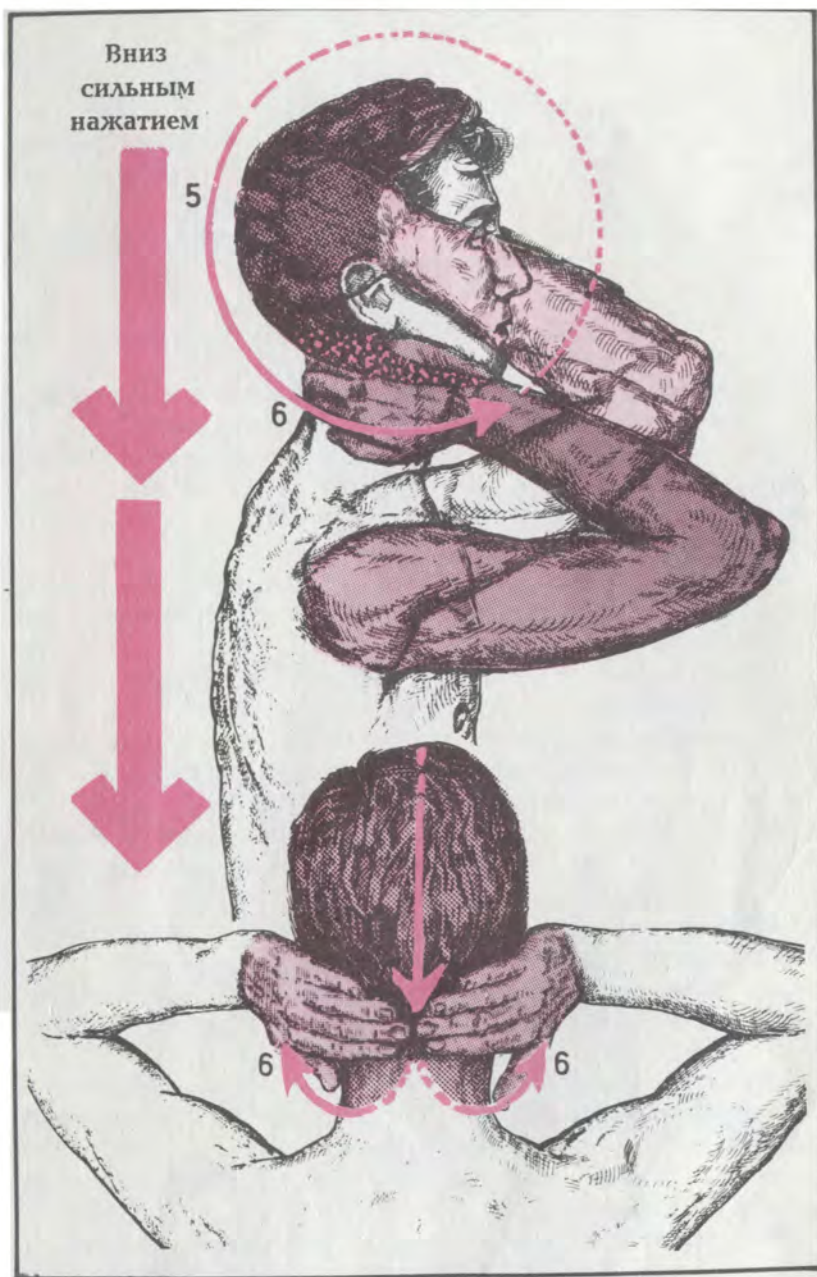
Упражнения, представленные на изображениях (стр.), позволяют направлять YANG (яньскую энергию) вниз, это же относится также к изображениям, представленным на стр.



Мытье головы и лица способствует массажу органов чувств (нос, глаза, верхняя часть рта).



От лба по обе стороны пробора волос.



К сосцевидному отростку, оттуда к нижнему углу челюсти и снова вверх ко лбу. В целом эта последовательность движений выполняется 10 раз.

4. Массаж кожи головы

Кожу головы массируйте кончиками всех десяти пальцев круговыми движениями. Этим массажем вы способствуете активизации YANG, т. е. поддерживаете яньскую энергию YANG — QI.

В области лба этот массаж, кроме всего прочего, предупреждает появление морщин.

В Китае считается, что массаж корней волос активизирует кровь — XUE и мозг (улучшает приток крови к мозгу, кровообращение мозга).

Кроме того, массаж кожи головы должен предупреждать преждевременное поседение, а также выпадение волос.

У того, кто в течение длительного времени регулярно и последовательно занимается массажем кожи головы и лица, даже с возрастом кожа остается почти без морщин и сохраняет свежим цвет.

В древнекитайской медицине волосы называют кончиками крови. Они ни в коем случае не являются безжизненными придатками на коже человека.

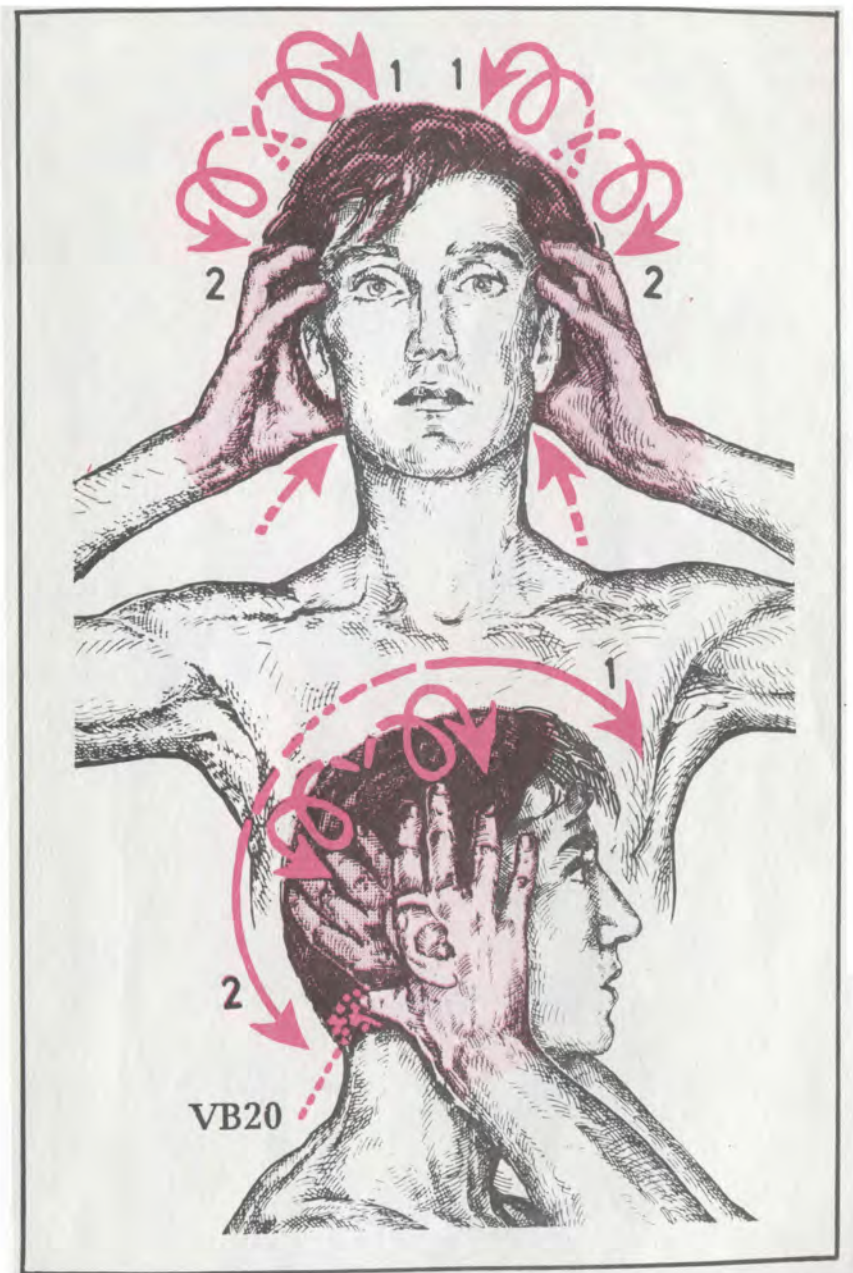
Внешние влияния — холод, страх или стресс могут оказывать отрицательное воздействие на волосы, которые, как говорится, «становятся дыбом». И это не случайно, поскольку каждый волос располагает собственным мускулом, который в определенных ситуациях может его поднять.

Многочисленное мягкое массирование кожи головы и корней волос служит — это доступно даже для понимания европейцев — улучшению кровообращения.

В древнекитайской медицине это значит, что массаж кожи головы помогает активизировать избыток застоявшейся крови и тем самым может предупредить кровоизлияние в мозг. Среднеевропейский житель, пытаясь решить эту проблему, «скребет затылок», хоть и делает это неосознанно.

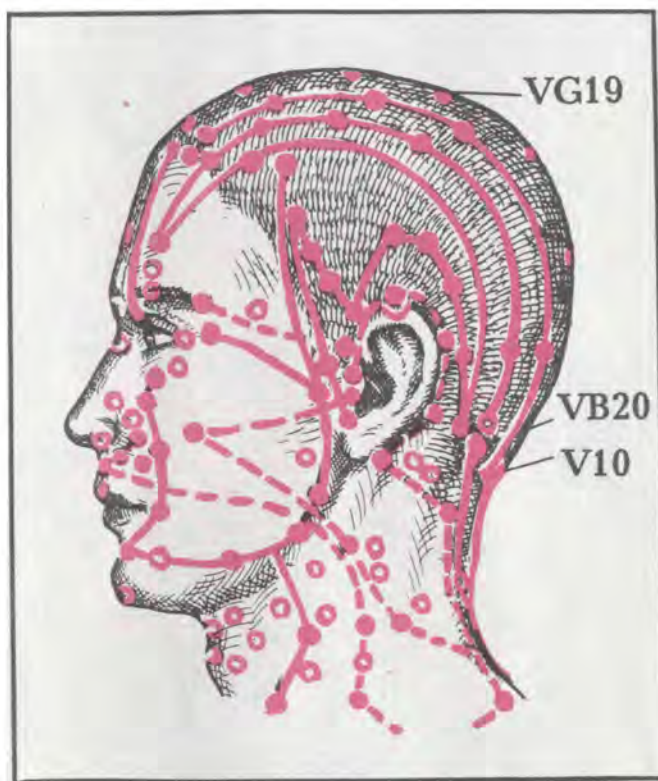
Китайские парикмахеры издавна практикуют специальный массаж головы кончиками пальцев. После такого массажа клиент чувствует себя прекрасно, голова ему кажется теплой, легкой и свободной, клиент чувствует себя так, как будто «он вновь родился на свет».

Изменения в организме нередко оказывают влияние на состояние волос. Каждый парикмахер по опыту хорошо знает, что, несмотря на все свое искусство, он ничего не может поделать с волосами на голове из-за гормональных влияний во время менструации или беременности.



Массаж кожи головы: большие пальцы расположены на точке VB 20 по обе стороны, остальными пальцами производится круговыми движениями массаж головы в направлении ото лба к затылку и обратно.

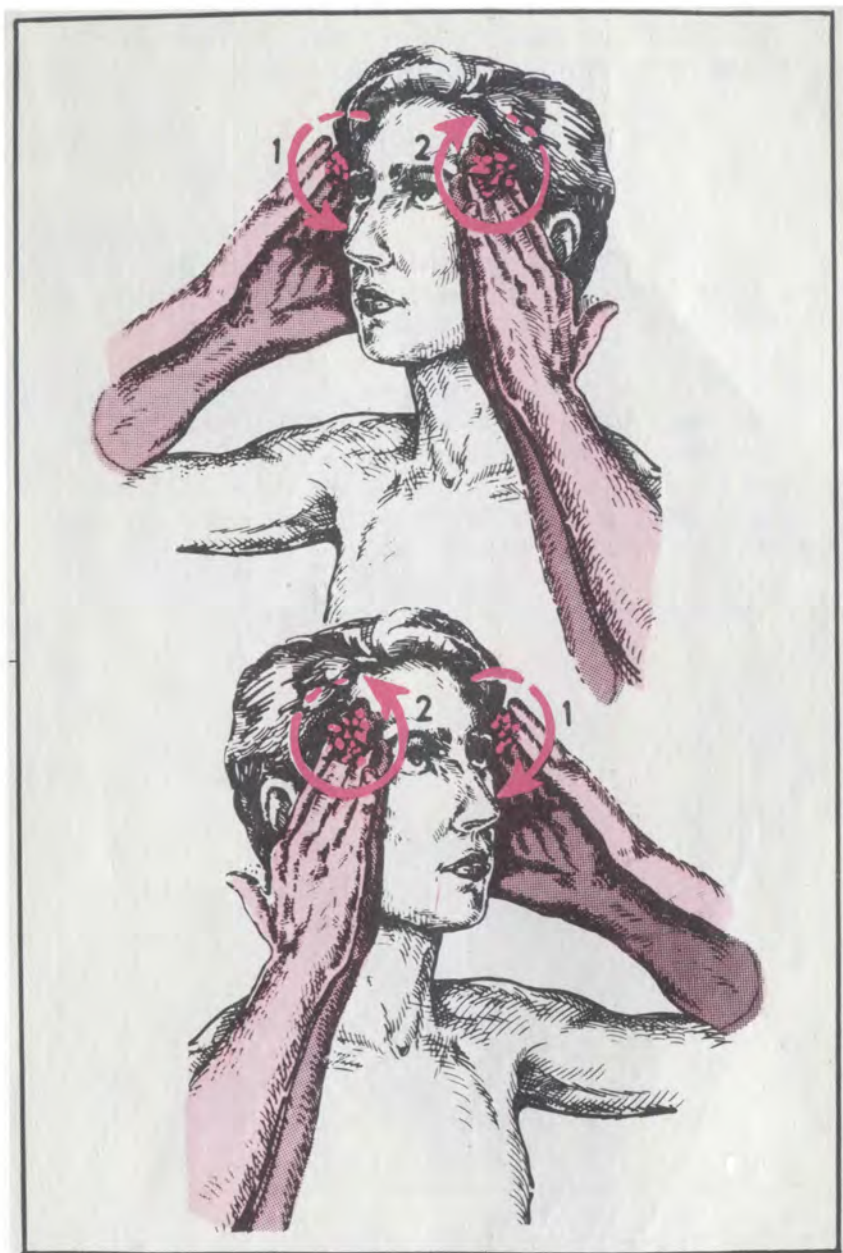
Малокровие из-за недостатка витаминов также отрицательно воздействует на состояние волос. В соответствии с новейшими научными достижениями, благодаря химическому анализу волос на голове можно обнаружить недостаток или избыток остаточных элементов, а также избыток токсичных веществ, например, тяжелых металлов в организме.



При массаже кожи на голове массируются многочисленные акупунктурные точки.

5. Массаж висков

Виски массируют круговыми движениями кончиками пальцев — 10 раз вперед (правый висок по часовой стрелке, левый против часовой стрелки), 10 раз назад (правый висок — против часовой стрелки, левый — по часовой стрелке).



Массаж висков: правый висок массируется 10 раз по часовой стрелке, левый — 10 раз против часовой стрелки, затем 10 раз правый висок массируется против часовой стрелки, а левый по часовой стрелке.

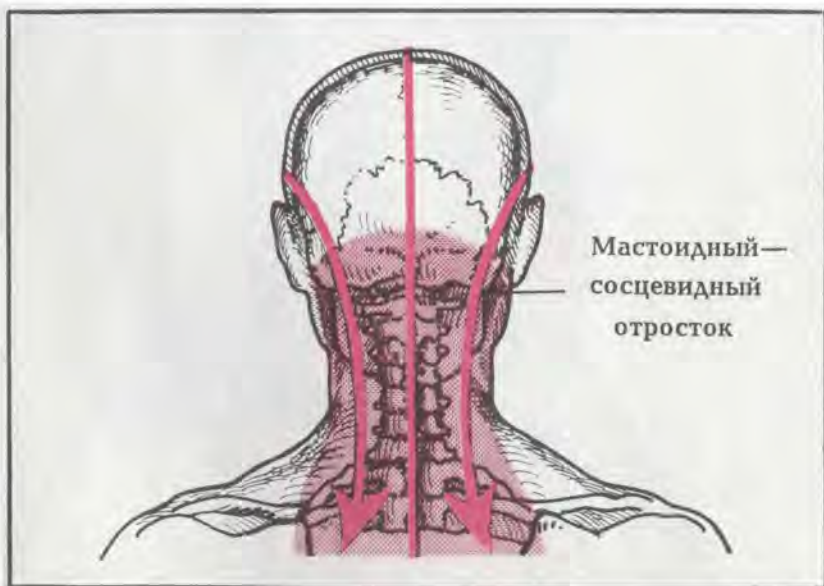
6. Поглаживание за ухом сверху вниз (мастоидный — сосцевидный отросток)

Пусть ваши большие пальцы скользят с нажимом (давящими движениями) от висков вдоль ушей к сосцевидному отростку.

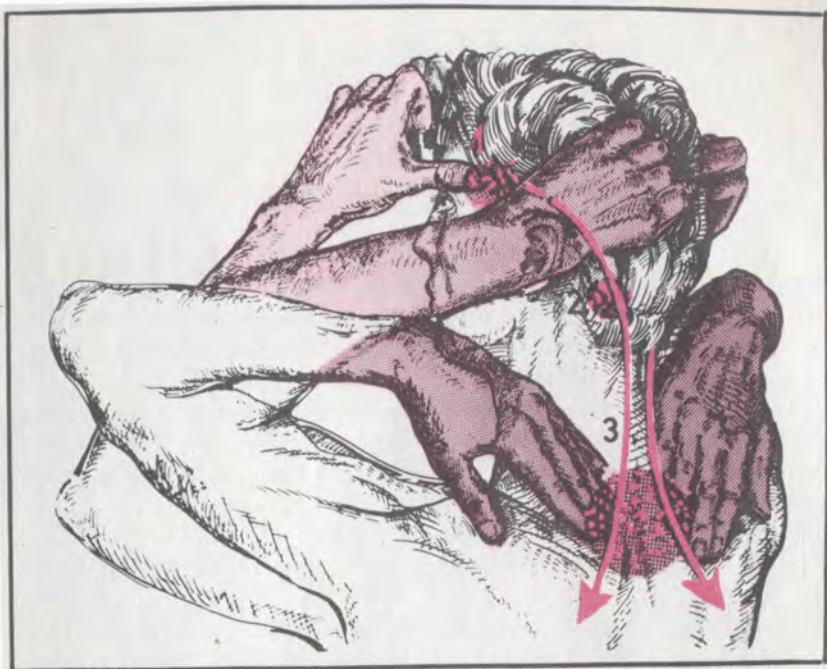
От сосцевидного отростка поглаживайте оставшимися четырьмя пальцами вертикально по затылку. Это движение предупреждает повышение кровяного давления. («Вести вниз чрезмерно восходящий YANG печени».)

Голова господствует над телом. В древнекитайской медицине из-за этого ее называют сборным местом всех YANG и главой всех сосудов и, разумеется, о ней заботятся.

Благодаря массажу кожи головы можно добиться того, чтобы все «яньские» меридианы были проходимыми, чтобы все MAI (сосуды) могли быть приведены в оптимальное состояние и чтобы QI и кровь не истощались.



Примечание издателя: в соответствии с древнекитайскими представлениями, эти упражнения служат для регулирования YANG (для его увеличения при недостатке или для отвода YANG при избытке). При нормальном кровяном давлении не следует опасаться возникновения побочных эффектов, в противном случае следует обратиться к лечащему врачу-акупунктуристу.



Поглаживание мастоидного отростка вниз: большие пальцы скользят с нажимом (надавливающими движениями вдоль ушей к сосцевидному отростку). Оттуда следует гладить остальными пальцами вниз по ше-затылку до плечей.



Сочетание
с массажем
ушной раковины

7. Мытье глаз («Промывание глаз»)

1) Потрите друг о друга большие пальцы, чтобы они разогрелись.

2) Закройте глаза и потрите веки обратными сторонами больших пальцев 10 раз.

3) Теперь большими и указательными пальцами слегка потяните брови от их костяной подкладки и снова отпустите их.

Начинайте эти щипковые движения около переносицы и продолжайте до висков. Обе брови обрабатываются таким образом 10 раз.

4) Затем отыщите над переносицей место, которое выделяется складками. Китайцы называют это место 'YIN TANG. Эту складку коротким движением отделяют большими и указательными пальцами и снова отпускают, 10 раз.

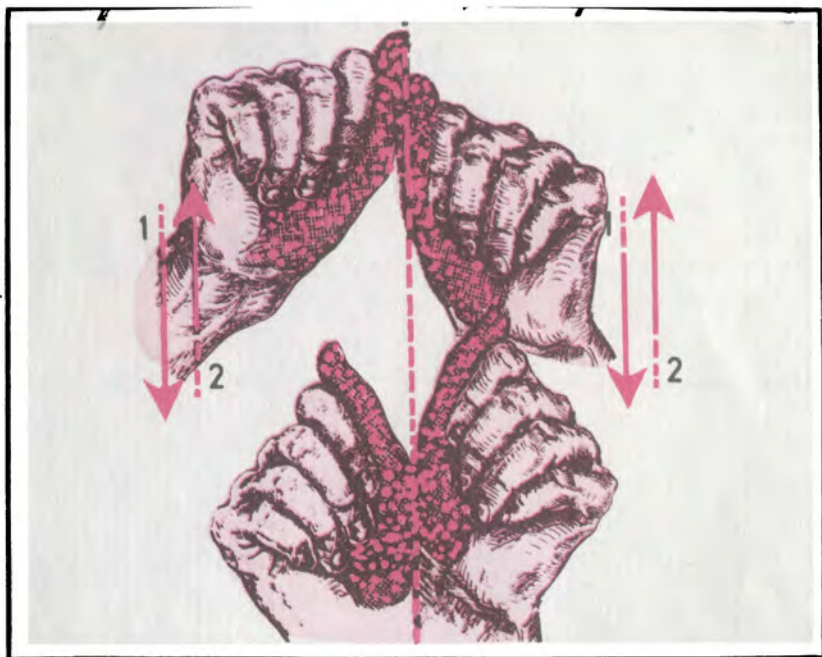
Это упражнение предупреждает жгучие слезоточивые болезни глаз.

Массаж глаз способствует тому, чтобы QI и кровь были текучими, а также укрепляет мускулатуру глаз. Все трут глаза — чаще всего инстинктивно, когда они устают или при перенапряжении зрения.

Древнекитайская медицина рекомендует производить натирание глаз, чтобы предупредить усталость глаз и ослабление силы зрения, т. к. профилактика — это всегда лучше, чем лечение.



Закрывать глаза и «смотреть внутрь».



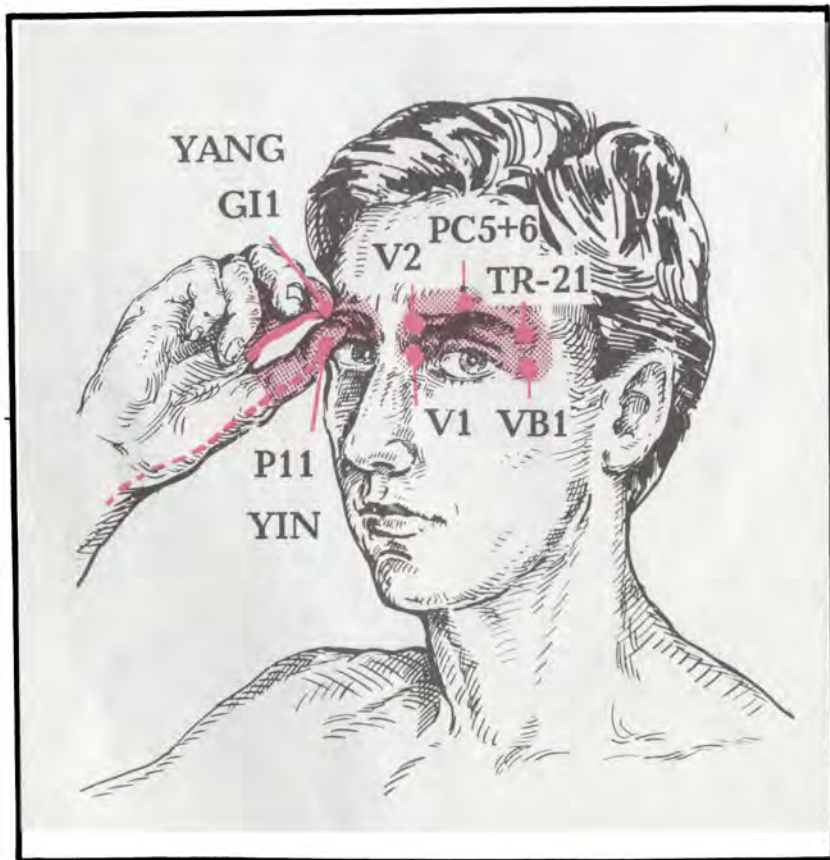
Растереть большие пальцы до тепла.



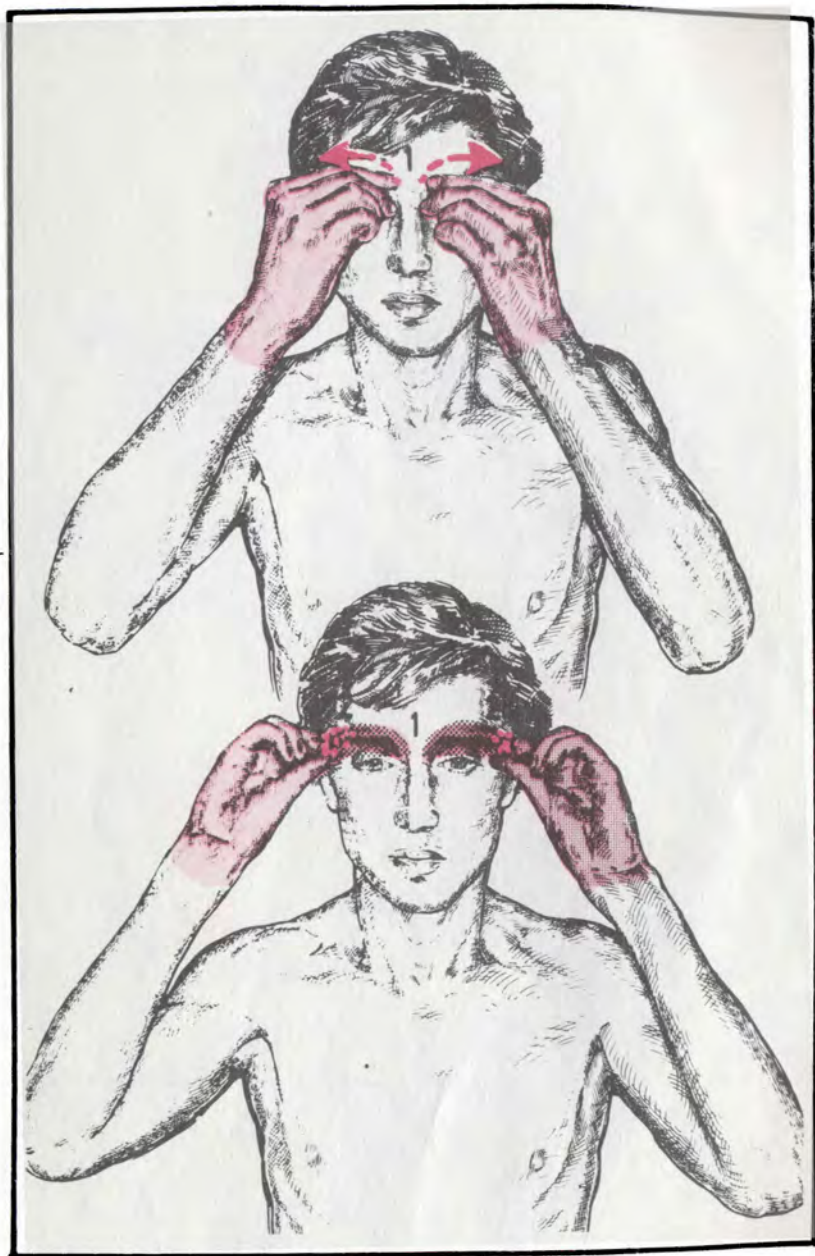
С закрытыми глазами растереть веки 10 раз нагретыми таким образом большими пальцами.

В соответствии с древнекитайской теорией глаза прямо связаны с меридианом печени и косвенно с меридианом почек (сравните отечные веки у многих больных почками), поэтому почкам и печени массаж глаз очень полезен, т. к. между глазами и этими органами существует своего рода обратная связь.

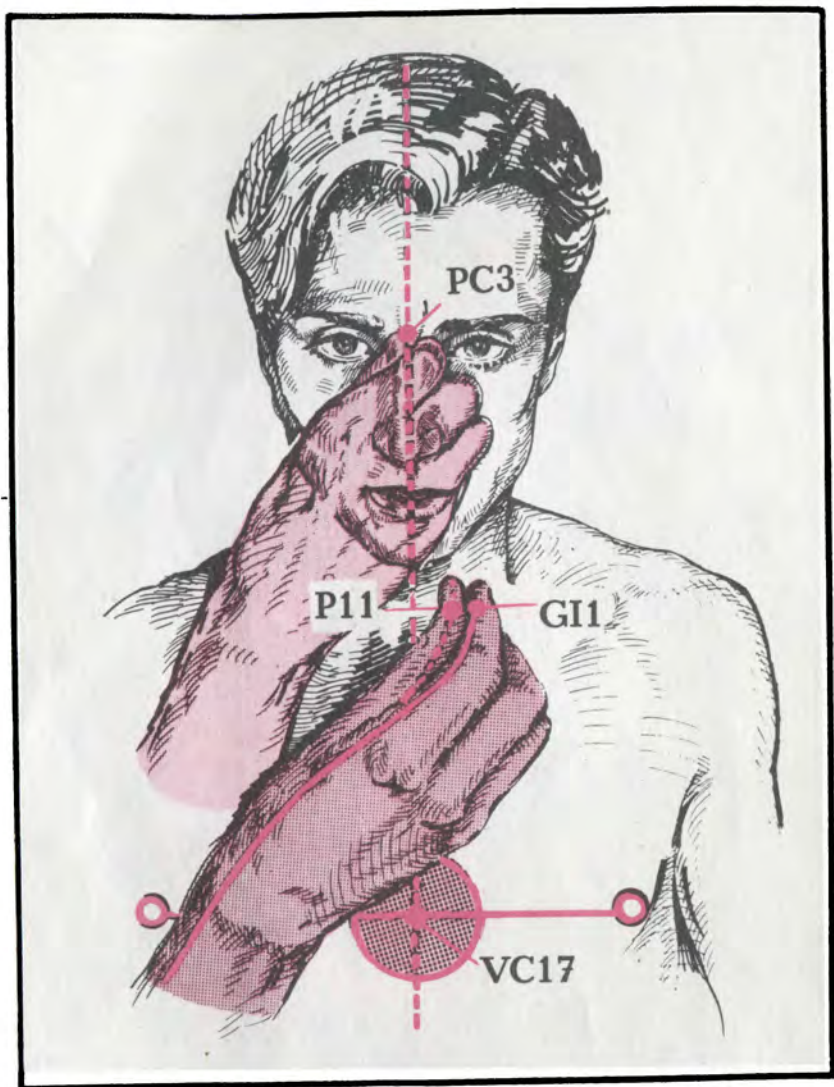
Пощипывание точки YIN TANG между бровями должно оказывать и лечебный эффект, устраняющий пустоту — слабость глаз, тем самым можно в ряде случаев избежать глазных заболеваний.



Массаж акупунктурных точек вокруг глаза действует локально и исцеляет от некоторых заболеваний глаз.

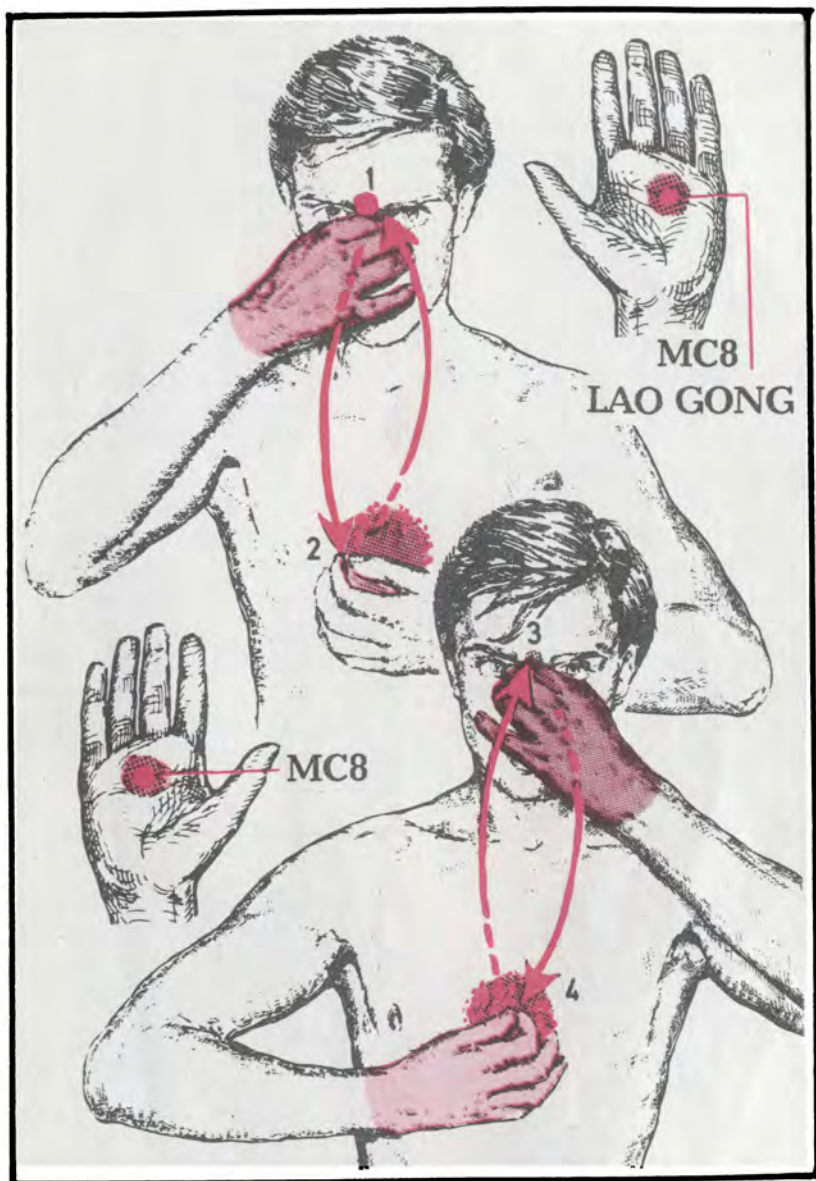


Брови берут большими и указательными пальцами (1) и разглаживают в направлении висков десять раз (2).



Сосуд зачатия.

По китайским представлениям, перекрещивание — это соприкосновение точек меридианов через умозрительную траекторию, связывающую меридианы: задний YANG и передний YIN по средней линии, а также меридианы толстого кишечника и легких.



Большим и указательным пальцами левой руки складка на переносице оттягивается вверх от переносицы и снова отпускается, при этом кисть руки опускается к окончанию грудины, в то время, как правой рукой производится пощипывание. Упражнение производится попеременно двумя руками в общей сложности 10 раз.

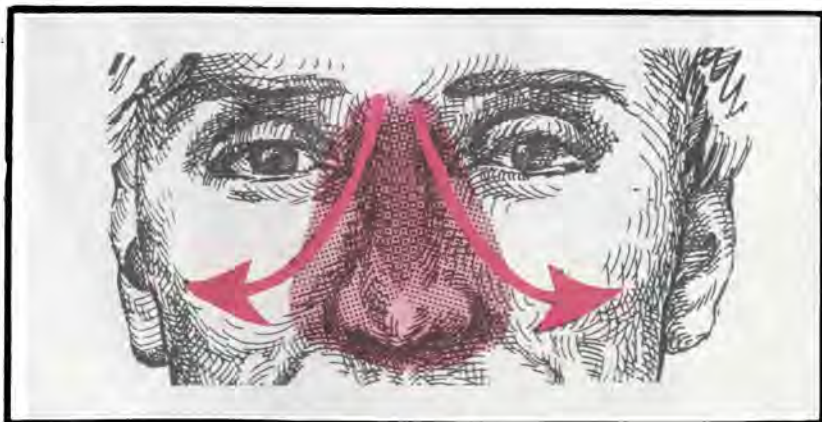
8. Мытье носа

Растирайте обратной стороной больших пальцев крылья носа одновременно в противоположном направлении (т. е. одним пальцем — вверх, другим пальцем — вниз с другой стороны, до тех пор пока не почувствуете тепло. В целом бывает достаточно десяти раз, при большом холоде и во время гриппа следует растереть крылья носа до 36 раз.

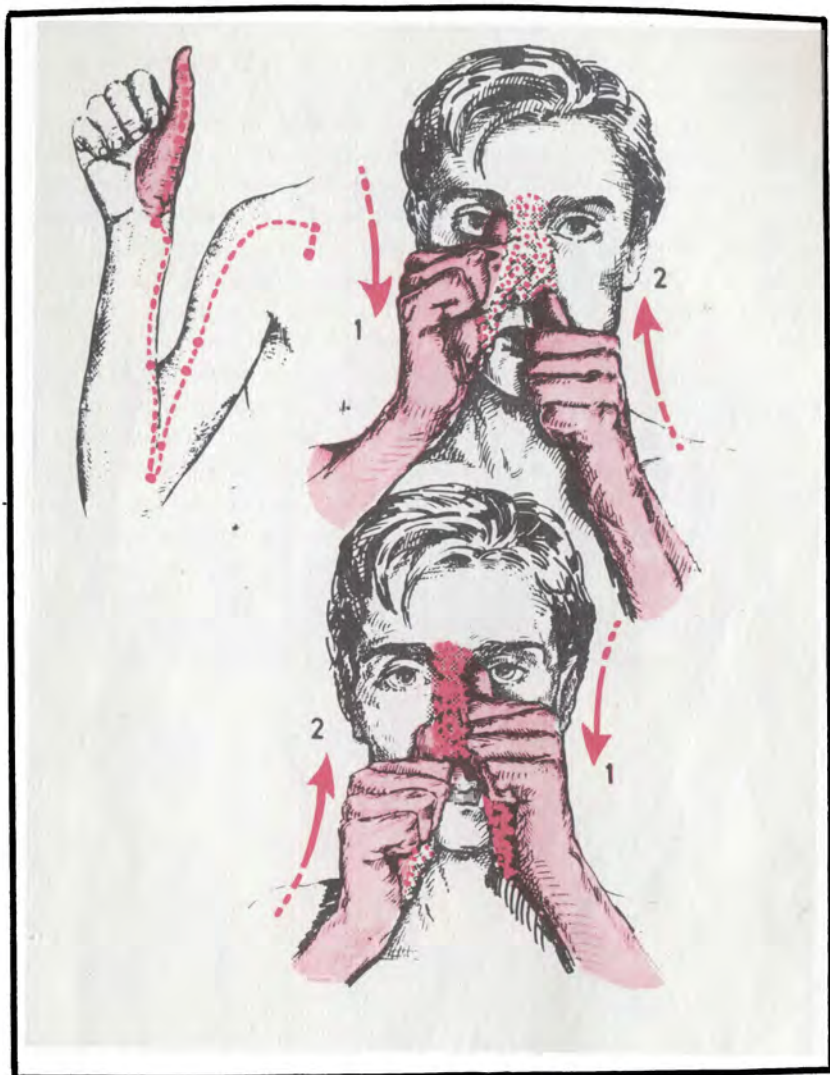
«Мытье носа» очень важно для улучшения его кровообращения, таким же способом «прогоняют холод — HAN», т. е. устраняют закупорку носа, облегчают дыхание. Регулярное растирание носа — это предупредительная мера против гриппозной инфекции, таким образом согревается вдыхаемый воздух и, следовательно, легкие FEI не раздражаются слишком холодным воздухом.

На обратной стороне большого пальца расположена акупунктурная точка легких — 11-конечная точка меридиана легких. Считается, что растирание носа обратной стороной больших пальцев находится в тесной связи с принципом, который предписывает беречь легкие FEI от проникающего холода.

Наше переохлаждение или простуда эквивалентны в древнекитайской медицине описанному диагнозу «Проникновение холода в легкие — FEI. Холод — HAN проходит через верхние дыхательные пути — нос, глотку, гортань, трахею и бронхи.



Растирание обоих «крыльев» носа и щек большими пальцами.



«Мытье носа». Растертыми до тепла внешними сторонами больших пальцев крылья носа растирают в противоположном направлении до тех пор, пока они не разогреются (при гриппе следует растирать «крылья» носа до 36 раз).

Холод HAN, который проникает в легкие, очень легко трансформируется в жар — RE, и, как следствие этого, возникает воспаление верхних дыхательных путей и даже легких.

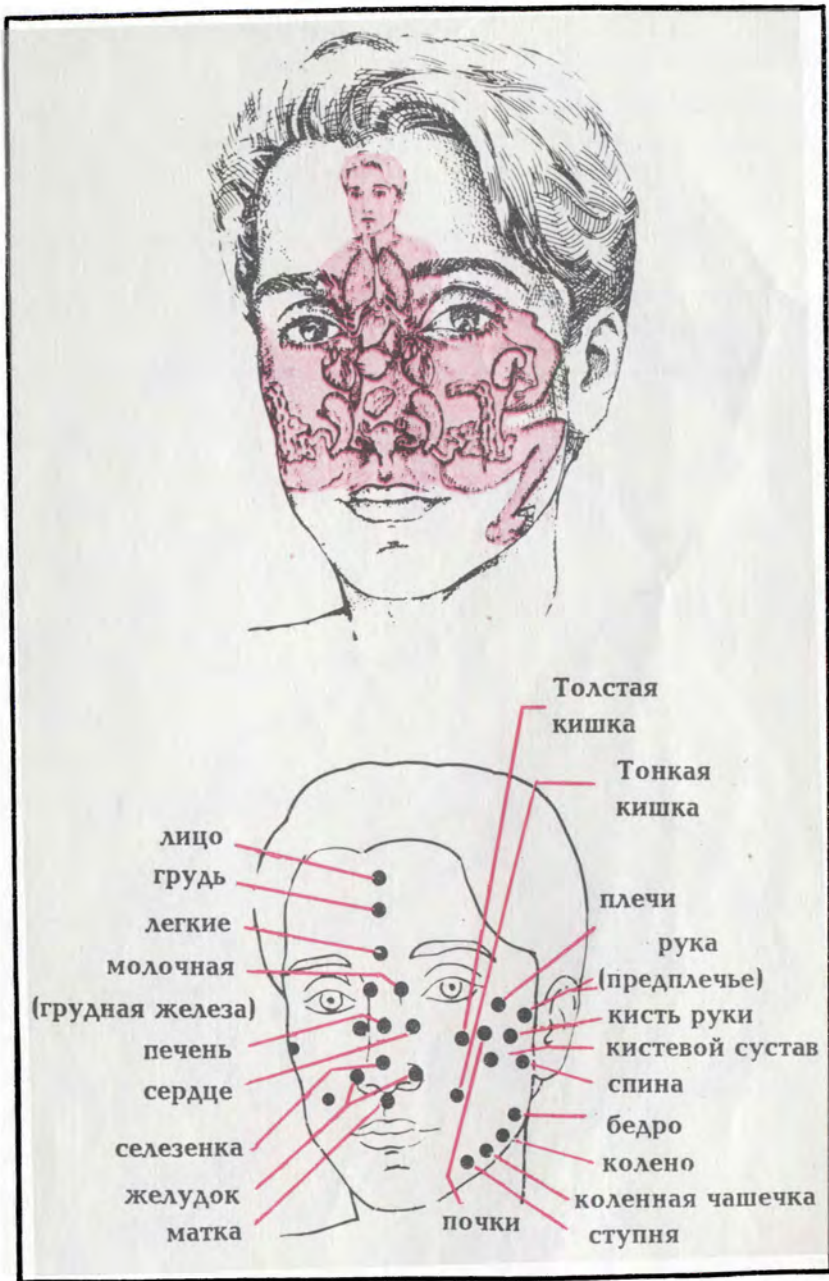
Разумеется, мы также издавна считаем, что воспаление вспыхивает вследствие проникновения в организм различных патогенных факторов. Но острое воспаление — это реакция самого организма, ярко выраженным признаком которой является чрезмерный приток крови к пораженной ткани. Благодаря этому должны очень быстро удаляться шлаки — «побочные продукты». Избыточное кровонаполнение служит также для оптимального снабжения пораженной ткани кислородом.

Ценность традиционной китайской медицины в первую очередь состоит в том, что это превентивная медицина.

Ткань с плохим кровоснабжением, напротив, восприимчива к воздействию негативных факторов. В случае инфекции и воспаления ей нелегко справиться с болезнью своими силами.

Растирание носа занимает у вас 10 секунд времени в день. Лечение от гриппа займет по меньшей мере несколько дней.

Акупунктура лица, как и акупунктура уха (ауриконпунктура), — это особая форма акупунктуры. При массаже точек на ухе и на лице мы оказываем рефлекторное воздействие на внутренние органы.

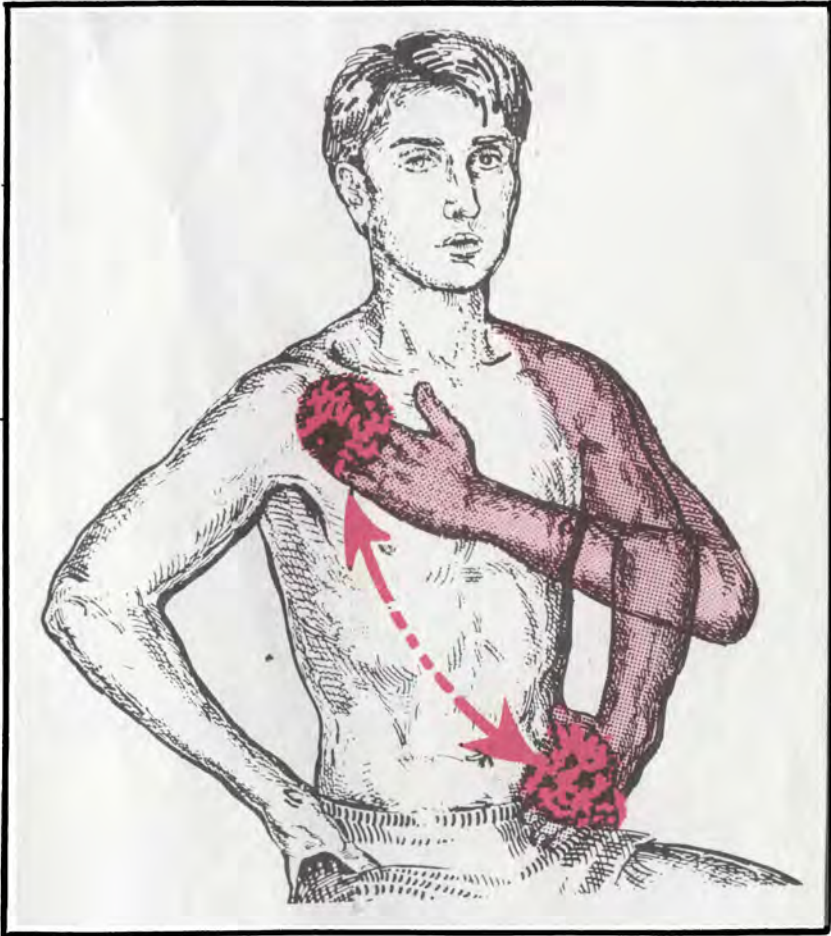


Проекция тела человека на нос и на лицо.

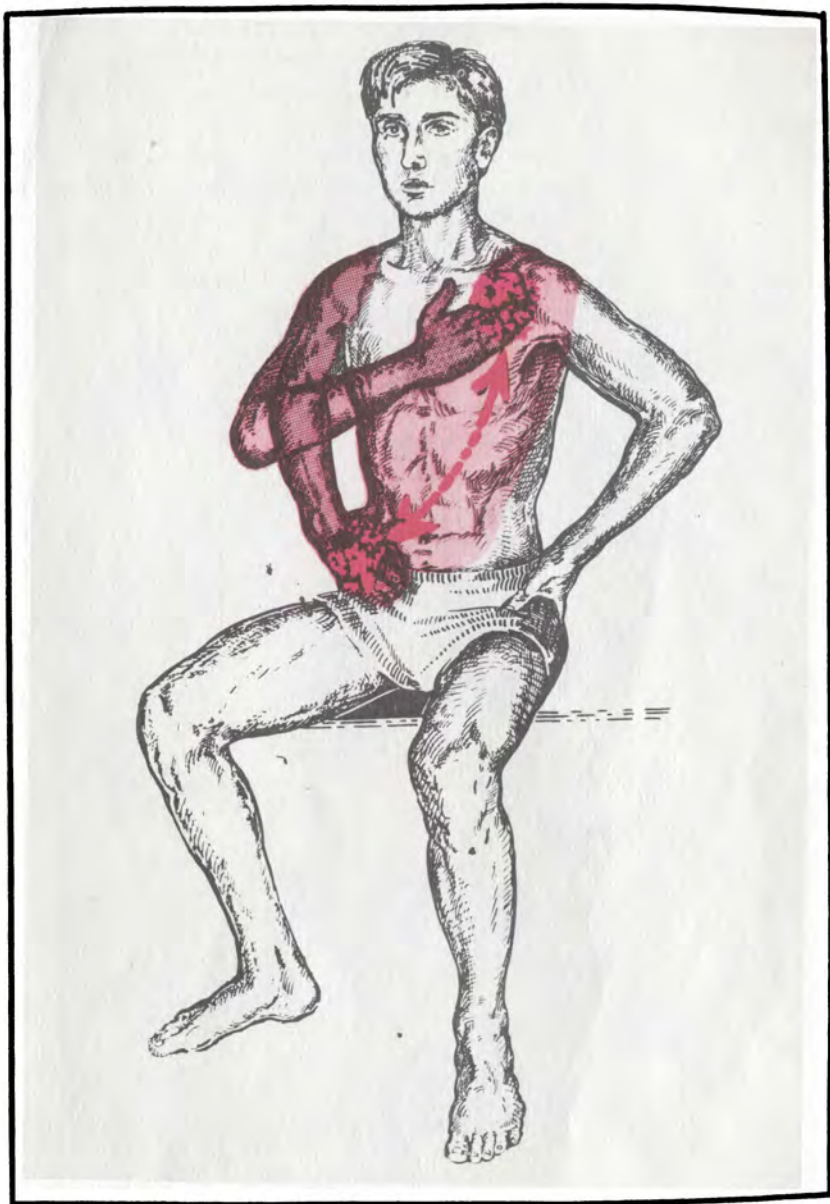
9. Мытье груди

Скользящим движением с нажимом пройдитесь кистью правой руки от левого плеча в направлении к правой части паха, а затем — кистью левой руки с нажимом от правого плеча к левой части паха.

Эта манипуляция производится 10 раз на обеих сторонах тела попеременно (один раз справа, другой раз слева). Это упражнение укрепляет внутренние органы (ZANG—FU) и способствует пищеварению.



Левая кисть скользит с нажимом от правого плеча к левой паховой складке.



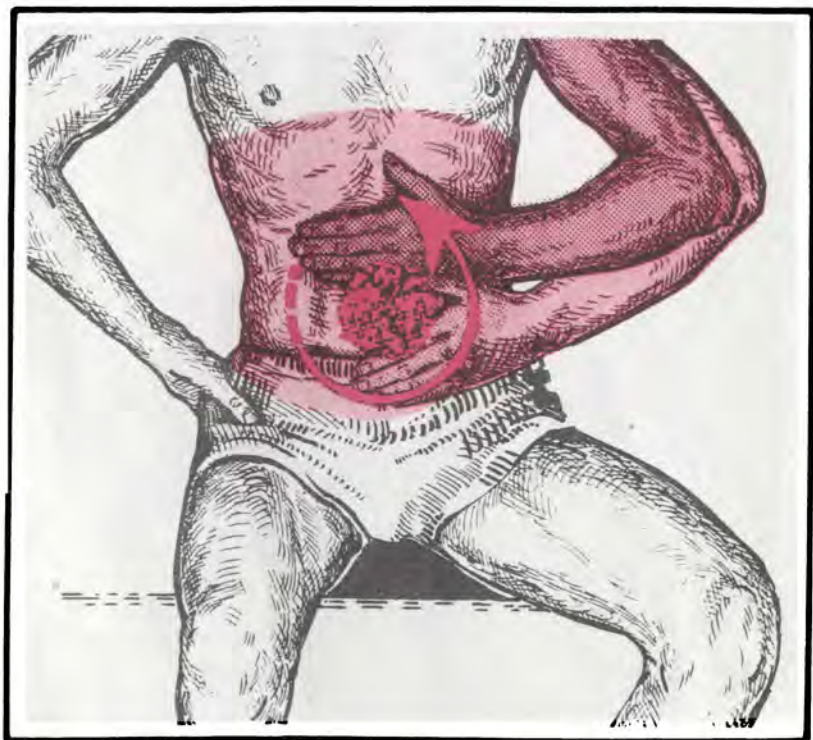
«Мытье груди»: кисть правой руки скользит с нажимом от левого плеча к правой паховой складке, затем кисть левой руки от правого плеча к левой паховой складке. Упражнение производится справа и слева попеременно, 10 раз в общей сложности.

10. Мытье живота

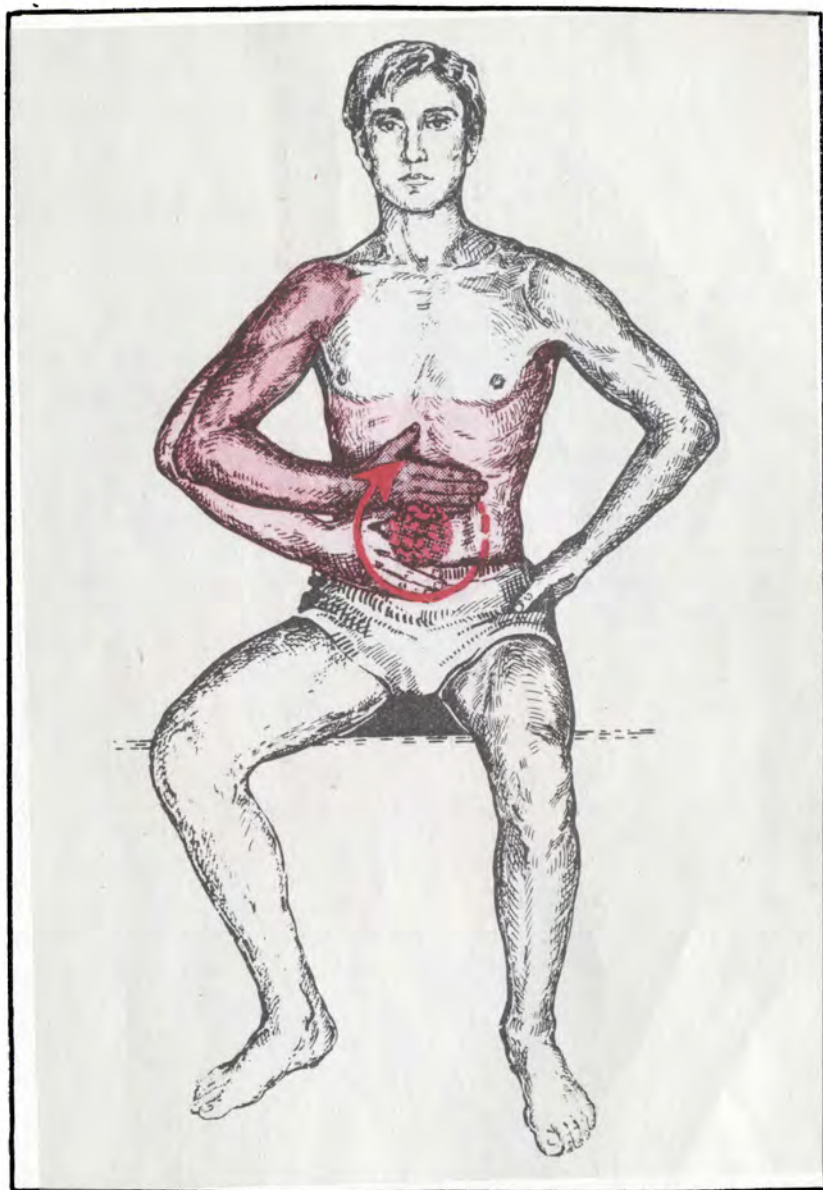
Упритесь в бок кистью левой руки, вытянув вперед большой палец, а остальные четыре — отодвиньте назад.

Кистью правой руки разотрите тело, начиная с левого ребра, до места под пупком и в обратном направлении круговыми движениями 36 раз с легким нажатием на живот.

Затем упритесь в правый бок кистью правой руки (большой палец вперед, остальные четыре сзади) и кистью левой руки разотрите область от дуги левого ребра вниз к пупку и т. д. Прodelайте 36 таких круговых движений против часовой стрелки. При массаже живота, как и при массаже груди, слегка надавливают на диафрагму и на внутренние органы живота, что позволит на долгое время улучшить их работу.



Массаж живота.



«Мытье живота»: левая рука упирается в бок. Начиная с левой реберной дуги производят 36 легких круговых движений кистью правой руки вокруг пупка (по часовой стрелке), затем, упираясь кистью правой руки в бок, кистью левой руки делают 36 круговых движений в обратном направлении.

11. Мытье ног (до ступни)

Крепко охватите обеими руками бедро (левое) и с нажимом погладьте его в направлении к пятке.

От пятки с небольшим нажимом, даже если это вам покажется неприятным, погладьте снова в направлении к паховой складке.

Это движение выполняют 10 раз, затем точно такие же манипуляции производятся на правой ноге.

В традиционной китайской медицине ноги — это не просто средство передвижения. Трём суставам: бедренному, коленному и голеностопному — придается большое значение как месту, где проходят три «иньских» и три «яньских» меридиана. Здесь, так же, как и в суставах предплечья, может быть застой QI и крови XUE. Кроме этого, мытьем ног можно предупредить варикозное расширение вен и Besenreisern. В соответствии с традиционными представлениями к симптомам пустота XU селезенки — PI причисляют также слабость органов пищеварения и вен, а также расстройство менструации.

Меридианы акупунктуры также проходят через суставы рук и ног. Вблизи от суставов расположено много важных акупунктурных точек. При многих заболеваниях эти точки становятся чувствительными к прикосновению, что в соответствии с древнекитайскими воззрениями обозначает, что они стали менее проходимыми для QI, и это препятствует обращению циркуляции QI.

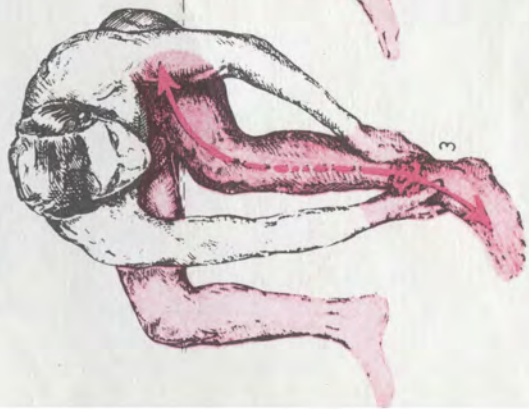
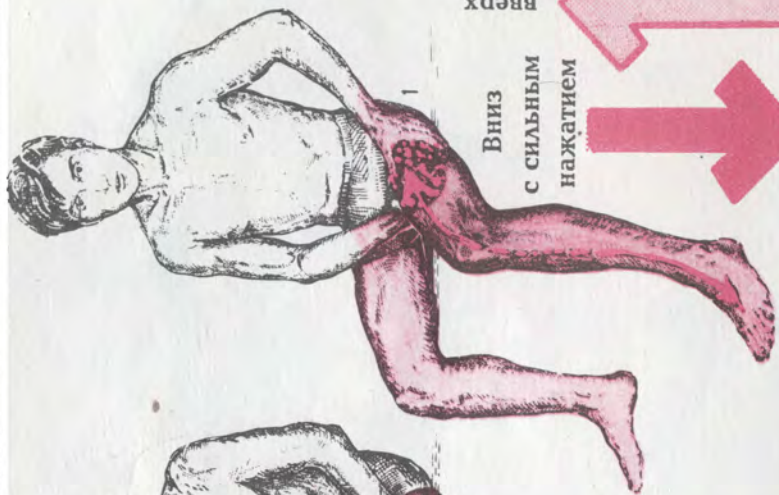
«Мытье ног»: крепко обхватить бедро обеими руками (1), с нажимом поглаживать в месте расположения особенно у больших суставов (2, 3) — в направлении к пятке. От пятки с незначительным нажатием поглаживать снова в направлении к паху. Упражнение выполняют 10 раз.

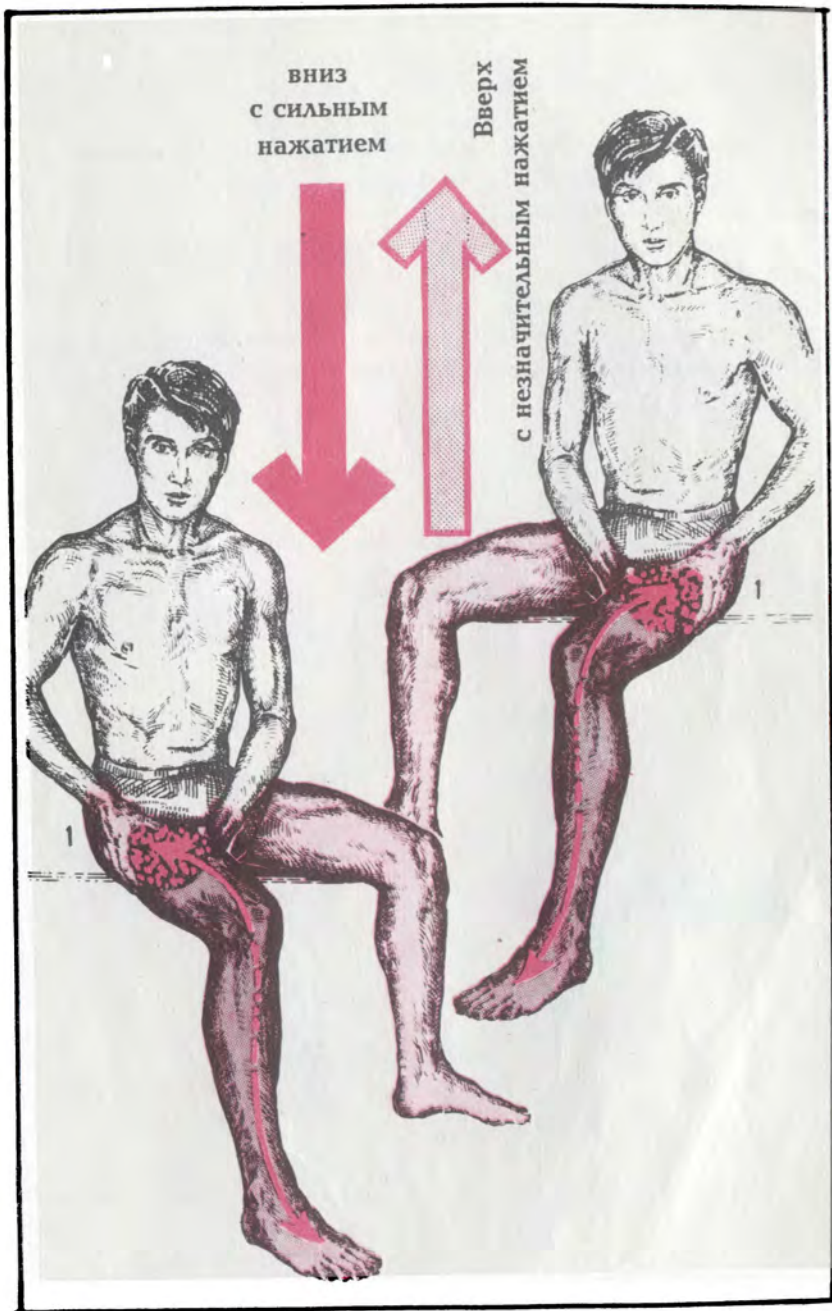


Меридианы на ноге с внутренней и внешней стороны.

с незначительным нажатием
вверх

Вниз
с сильным
нажатием





«Мытье ног» (противопоказано при воспалении и при венах, чувствительных к нажатию).

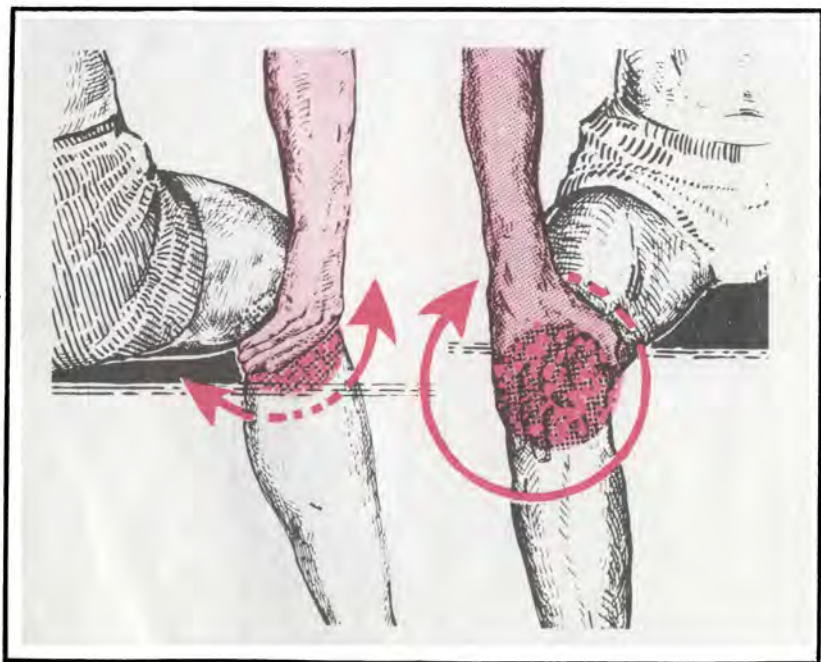
12. МЫТЬЕ КОЛЕН

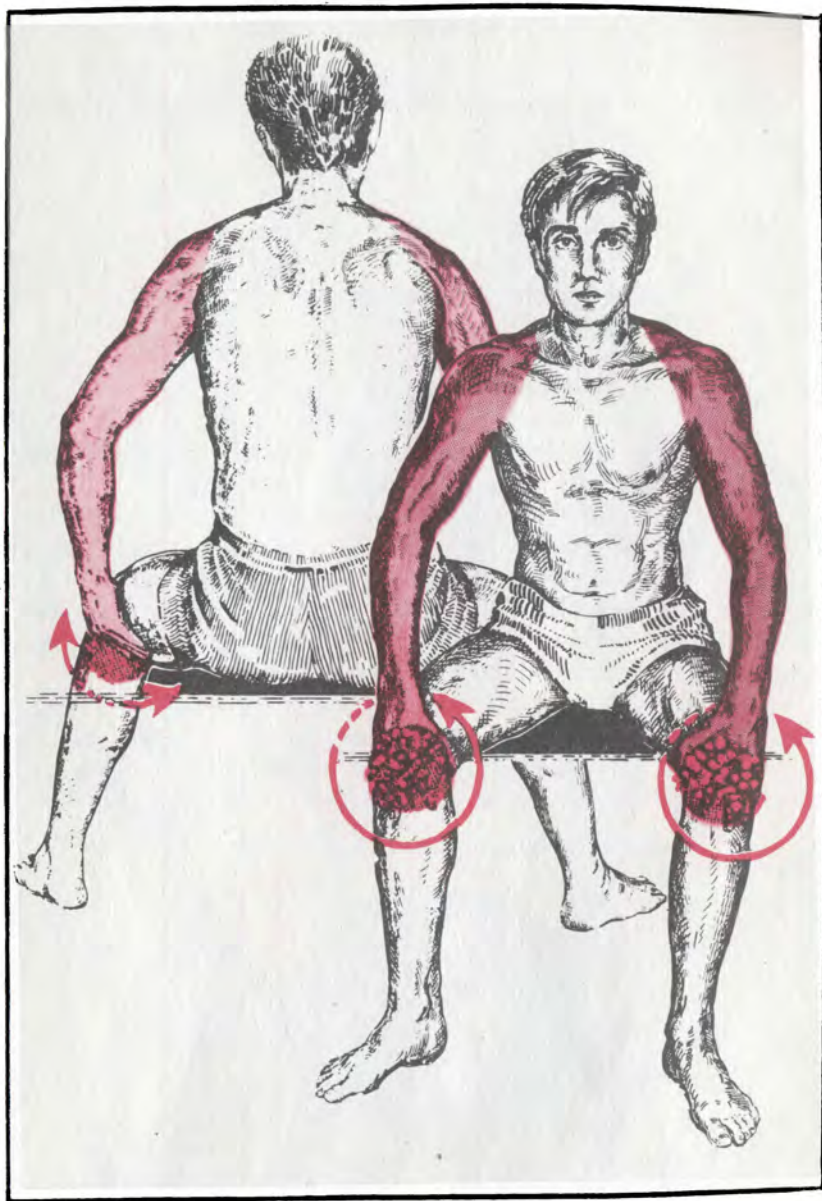
Ладонью левой руки сильно нажмите на левое колено, а ладонью правой руки — на правое колено.

Теперь одновременно массируйте оба колена, сначала круговыми движениями влево 10 раз, затем также круговыми движениями вправо 10 раз.

Коленный сустав — это чрезвычайно сложная структура. Она реагирует весьма чувствительно на такие внешние воздействия, как холод, сырость, перегрузки и т. д.

Мытье колен согревает сустав и может предупреждать возникновение заболеваний в суставной области.





«Мытье колен»: нажать на колено ладонью кисти руки: оба колена массируют одновременно 10 раз круговыми движениями влево 10 раз, затем круговыми движениями вправо 10 раз.

III. «НЕБЕСНЫЙ БАРАБАН»

Стихотворение для запоминания о том, как «бьет небесный барабан»:

Ладони на ушах,
Три средних пальца на затылке
И ими барабаны!
Регулярно, каждый день.
Двенадцать раз за разом
Бей в барабан,
И слух твой будет
Свеж и ясен!

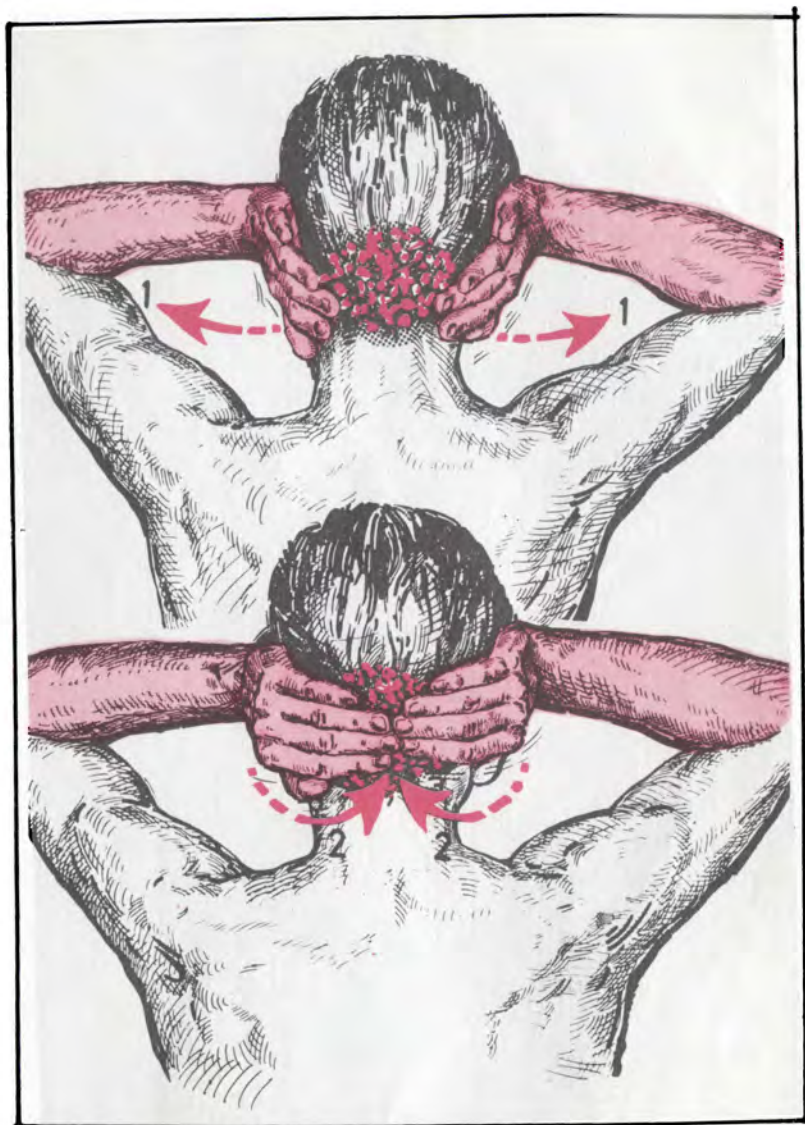
1) Обе ладони прижмите одновременно к ушным раковинам (проще сказать, закройте оба уха ладонями).

2) Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.

3) После того, как вы окончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с ушей, сделайте эту манипуляцию 12 раз.

4) В заключение упражнения вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими три раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы. При этом в ушах должен слышаться слегка щелкающий шум.





«Небесный барабан»: плотно прижать ладони к ушам, а тремя средними пальцами побарабанить 12 раз по затылку.

Эта часть упражнения «небесный барабан» выполняется три раза.

Затылок — это место сбора всех «яньских» меридианов.

Здесь также под местом, где вы барабаните пальцами, на затылке находится черепное покрытие, которое закрывает мозжечок, играющий большую роль: он управляет и корректирует движения тела и осанки.

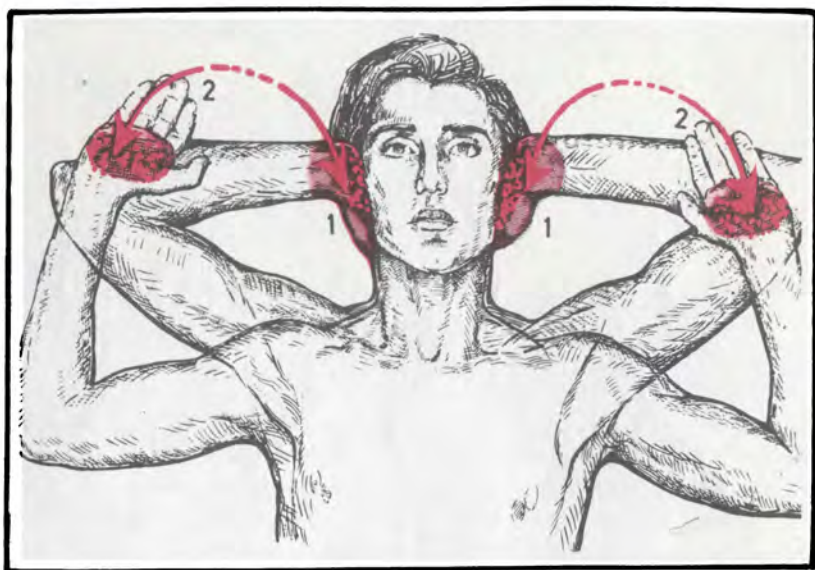
12-кратное легкое постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее воздействие на мозг, гармонизирует YIN и YANG.

Эффект наиболее осязаем прежде всего утром, но эти упражнения рекомендуется также выполнять при сильной усталости.

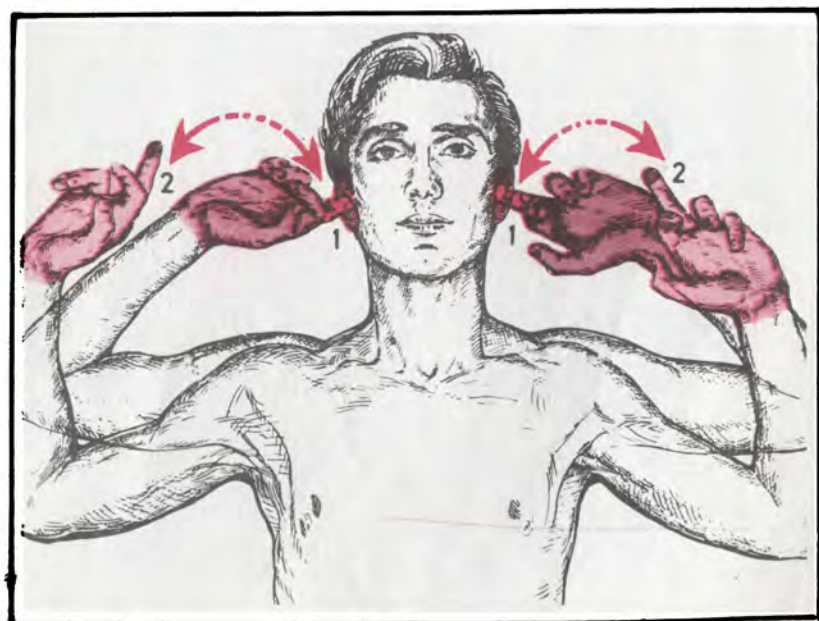
Вращение пальцев в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию (и закрыванию) внешнего слухового прохода. Это упражнение улучшает слух, оно предотвращает болезни уха.



Проекция тела человека на ушную раковину.



Прижать ладони к ушам, затем быстро удалить их 10 раз.



Вставить в оба уха указательные пальцы, вращать ими три раза назад — вперед, затем быстро удалить их из ушей. При этом в ушах возникает щелкающий шум. Упражнение выполняют трижды.

IV. ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

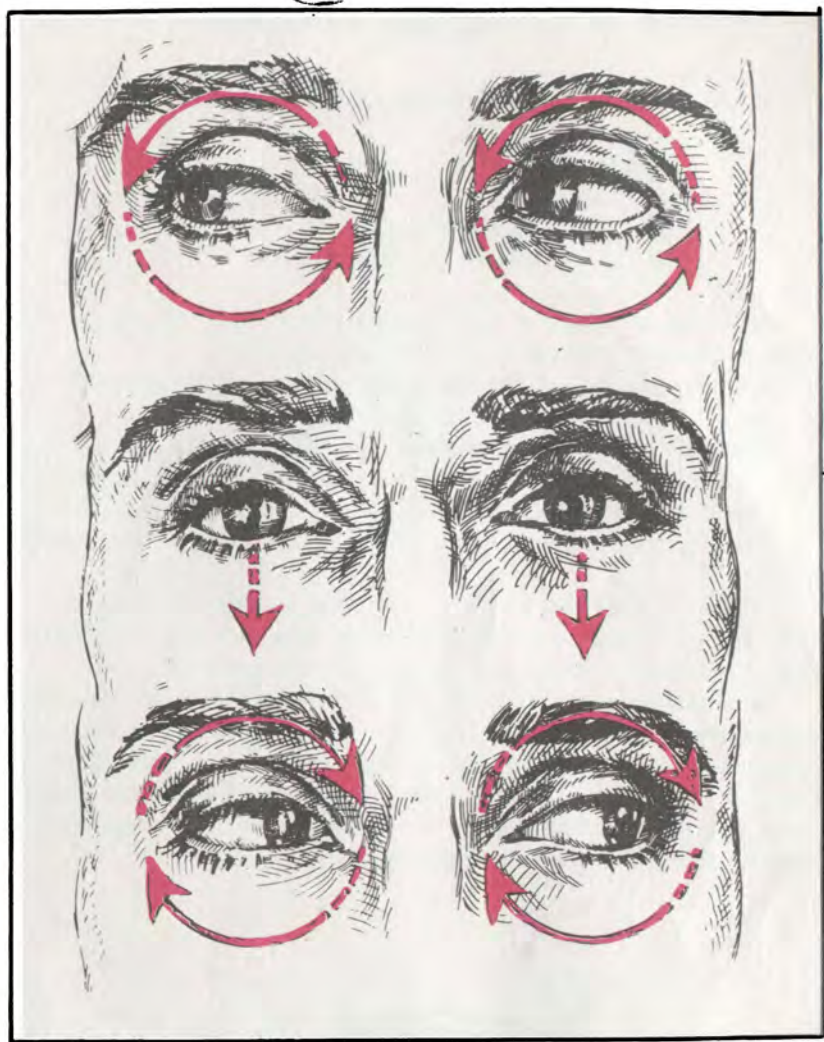
Стихотворение для запоминания о вращении глаз:

Вращение глазами влево три раза соверши.
Перед собой смотри вперед, спокойно, отдохни.
Теперь все так же сделай вправо
И тоже отдохни.
В день дважды нужно делать это,
И взгляд твой будет
Свеж и ясен!

Следует признать, что это звучит проще, чем обстоит на самом деле. Сосредоточьтесь (сконцентрируйтесь), сядьте прямо, устремив взор вперед. Вращайте глаза против часовой стрелки влево: представьте себе, что на самой верхней точке ваших бровей стоит цифра 12, как на циферблате, а на нижней кромке глазной впадины — цифра 6, а вы вращаете глаза три раза от 12 к 9 (слева висок, справа нос) и к 6. Вначале можно следить за своим указательным пальцем, т. к. это может облегчить выполнение упражнения на первых порах.

После вращения глазами влево посмотрите вперед, а затем снова против часовой стрелки (на сей раз от 6 к 3) вращайте глазами вправо 12 раз. В заключение снова смотрите вперед для того, чтобы дать отдохнуть глазам.

Это упражнение рекомендуется выполнять утром и вечером. Успех появляется при последовательной тренировке через длительное время. Это ни в коем случае не является причиной того, чтобы вовсе не делать это упражнение. Если вы не можете делать упражнение регулярно, делайте его как можно чаще.



«Вращение глазами». Глаза вращаются против часовой стрелки, три раза влево, затем снова вращают глазами против часовой стрелки, три раза вправо и, наконец, снова смотрят вперед. Это упражнение рекомендуется выполнять дважды в день: утром и вечером.

V. КЛАЦАНЬЕ ЗУБАМИ

Стихотворение для запоминания о клацании зубами:

Зубами клацай и
Считай до 36.
Не будут зубы пропадать,
И десны крепче будут.

Рот слегка закрыт. Сконцентрируйте свое внимание на зубах и начните стучать ими примерно 36 раз.

В соответствии с традиционной китайской медициной зубы, как и кости, соответствуют почкам.

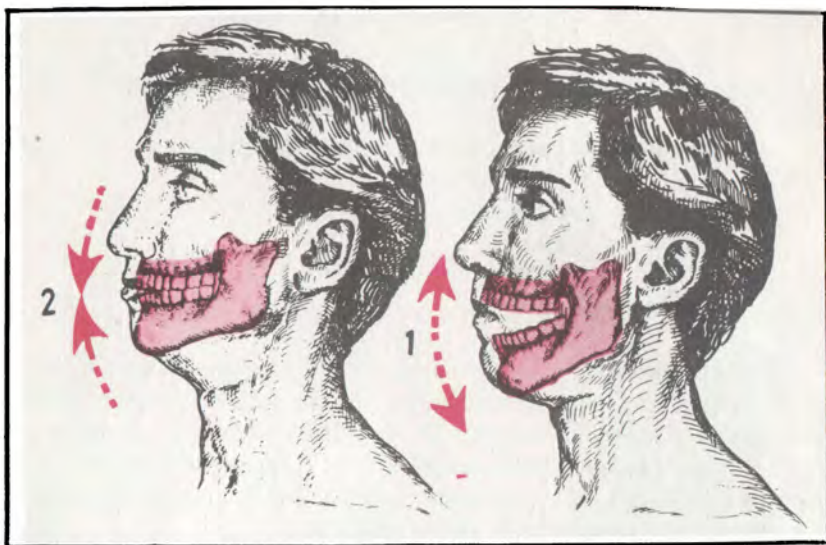
Известно, что люди клацают зубами от страха или от холода. Главный симптом «слабость — пустота почек» для традиционной китайской медицины — это гиперчувствительность к холоду, а произвольное клацанье зубами должно укреплять почки.

Немалое влияние клацанье зубами оказывает на укрепление мускулатуры челюсти, и поэтому каждый мускул должен быть задействован для того, чтобы он не ослабевал.

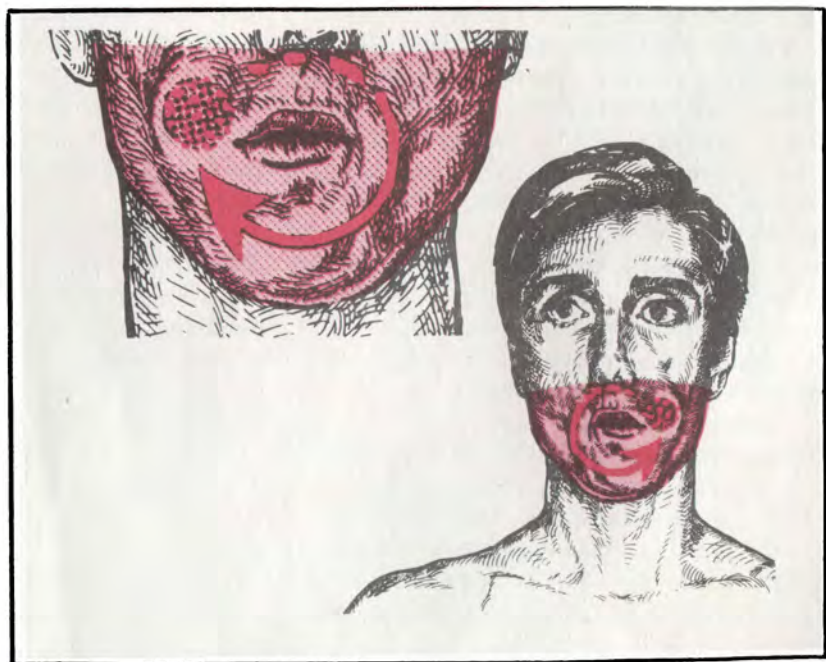
Укрепление десен, помимо всего прочего, способствует предотвращению разрыхления зубов и предупреждает появление пародонтоза и всех сопутствующих ему зубных заболеваний. Известно также то, что тот, кто хорошо пережевывает пищу, имеет хорошее пищеварение, а здоровые зубы создают предпосылку для нормального пережевывания пищи.



Упражнение в клацании зубами следует производить не с открытым, а с закрытым ртом.



«Кладанье зубами»: рот слегка закрыт, внимание сосредоточено на зубах, зубами слегка стучат друг о друга (36 раз).



«Круговые движения языком»: рот закрыт, круговые движения языком производятся 9 раз справа налево и наоборот.

VI. ПОЛОСКАНИЕ РТА

Стихотворение для запоминания о полоскании рта:

С закрытым ртом прилежно собери слюну,
При этом счет веди до 36.
Глотая в три приема,
Мысленно следи,
Чтоб в DAN TIAN
Слюна попала.

С закрытым ртом проделайте 36 движений языком и щеками, таких, как при полоскании рта водой. Благодаря этим движениям возникает слюна. (У человека, который не упражняется специально, слюна выделяется в незначительном количестве, при последовательной целенаправленной тренировке ее количество существенно увеличивается.)

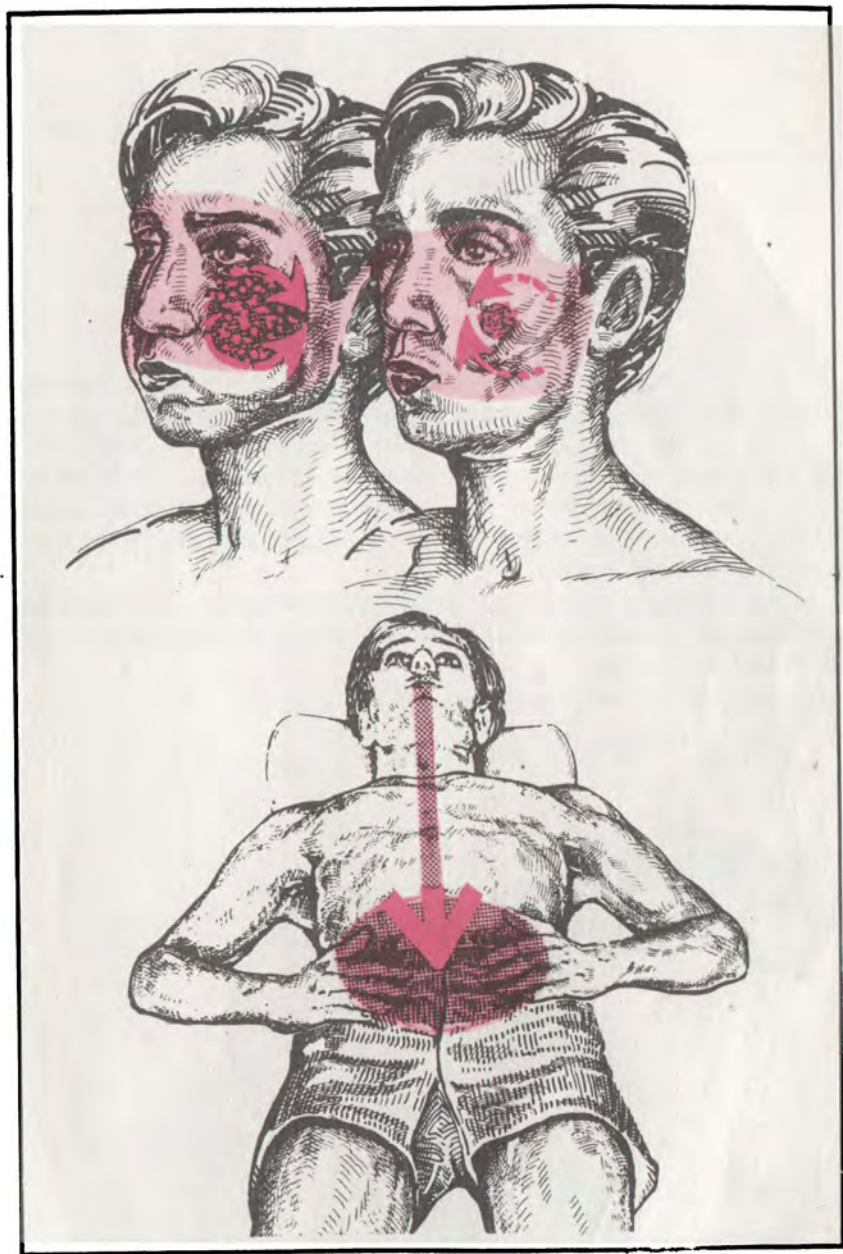
Эту слюну вы должны проглотить в три приема — приблизительно в одинаковом количестве. При этом думайте о DAN TIAN и представляйте, что слюна течет прямо туда.

Мы знаем, что слюна (а ее образуется у человека ежедневно до 2-х литров) тормозит и убивает бактерии и вирусы, т. к. она содержит присущие организму защитные тела (иммуноглобулины) и пищеварительные ферменты — энзимы. Чувство сухости во рту воспринимается каждым из нас как неприятное чувство. Следствием сухости во рту часто бывает дурной запах изо рта. Вместо того, чтобы полоскать рот водой, тем самым способствуя не регулированию, а нарушению равновесия в полости рта, нужно попытаться по-другому подойти к этой проблеме, активизируя свою собственную слюну. Животные интенсивнолизывают свои раны, и благодаря лечебному действию их слюны эти раны реже гноятся, чем это должно было быть при их минимальной гигиене.

Древние китайцы полагали, что слюна способствует образованию жизненно важной QI в DAN TIAN.

Поэтому китайский иероглиф, обозначающий слово «жизнь», состоит из двух значков: «Вода» и «Язык».

Фактически влажный язык свидетельствует о здоровье человека, тогда как сухой, потрескавшийся язык, напротив, чаще всего является признаком тяжелого недуга.



«Полоскание рта». Языком и щеками проделываются 35 раз движения, имитирующие полоскание рта. Возникшую при этом слюну силой воображения следует проглотить в DAN TIAN.

VII. РАСТИРАНИЕ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Стихотворение для запоминания о растирании поясничной области:

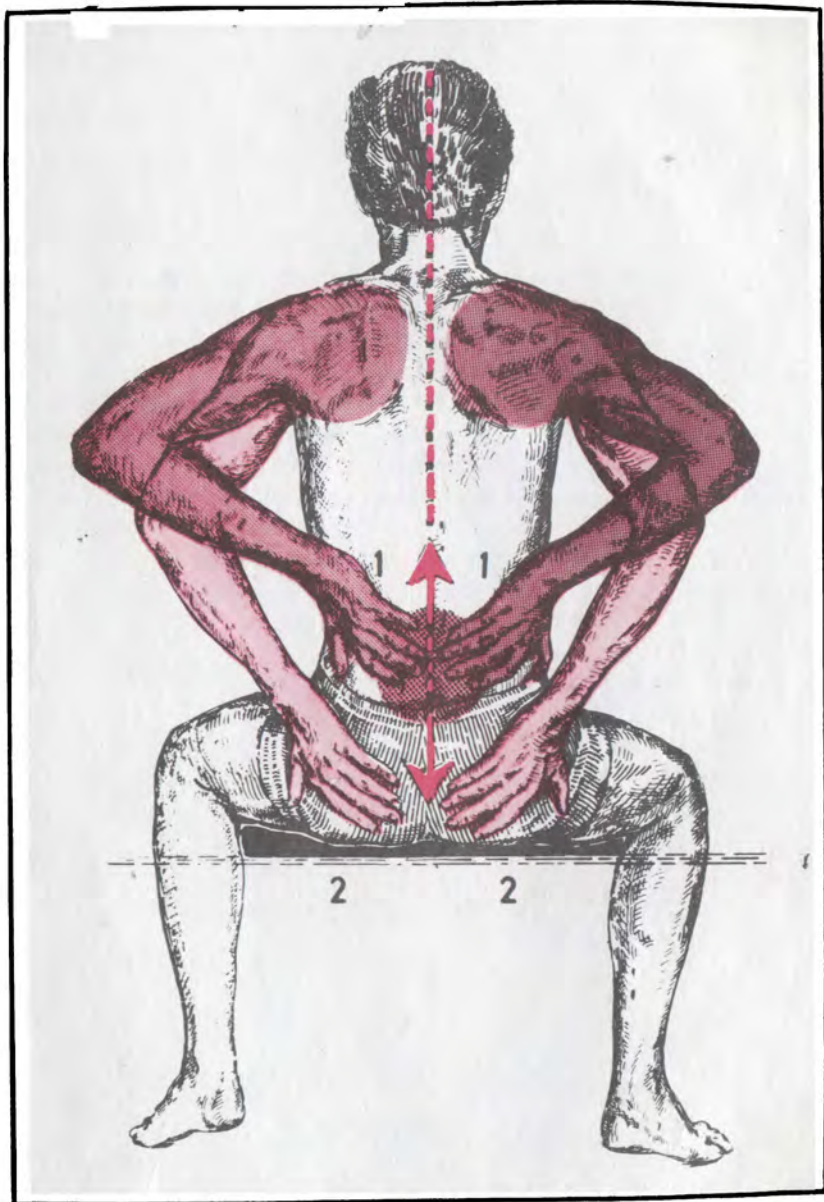
Обеими руками сильно
Три поясницу,
Опять до 36 считая!
При этом очень важно,
Что почки холод покидает
И этим силу жизни возрождает!

Сперва разотрите ладони до тепла. Нагретыми ладонями сильно разотрите 36 раз вверх и вниз область, лежащую справа и слева по обе стороны поясничных позвонков, для того чтобы разогреть область, которую китайцы называют YAO YAN. «YAO YAN любит тепло и не любит холод. Растирая YAO YAN, усиливают функцию почек и поддерживают текучесть DAI MAI (сосуд пояса).

Люди, выполняющие это упражнение, смогут предупредить заболевание в поясничной области, оставаясь здоровыми до глубокой старости.



Ладони разогреваются
растиранием их друг о друга.



«Растирание поясничной области»: разогретыми ладонями сильно растереть поясничную область вверх и вниз слева и справа по обе стороны от позвоночника 36 раз.

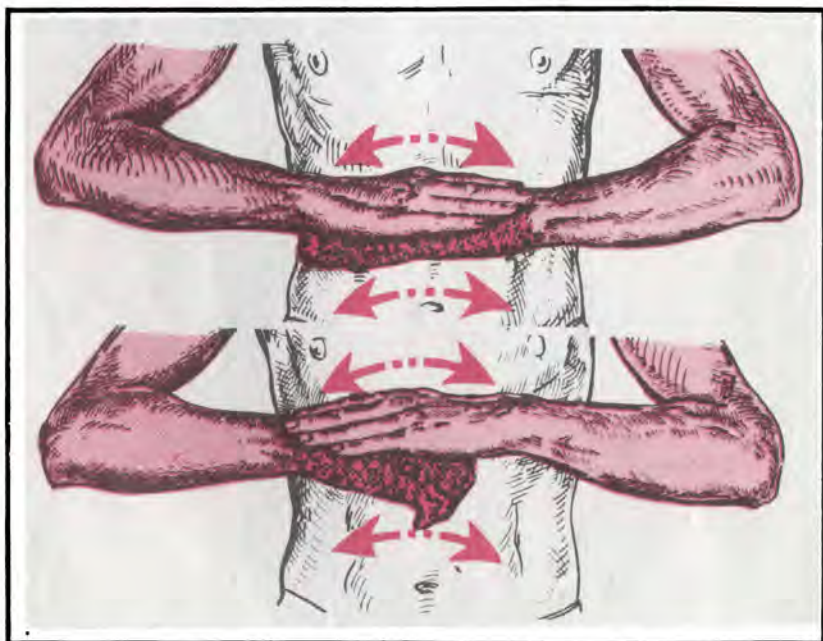
1. Поднимание яичек (тестикул, мошонки)

Сначала растереть ладони рук до тепла. Затем одной рукой поднять яичко (мошонку), а другой растереть лобковую область. Обе манипуляции выполняются от 9 до 81 раза, затем меняют руку. Это упражнение укрепляет живот, почки, а также увеличивает половую потенцию.

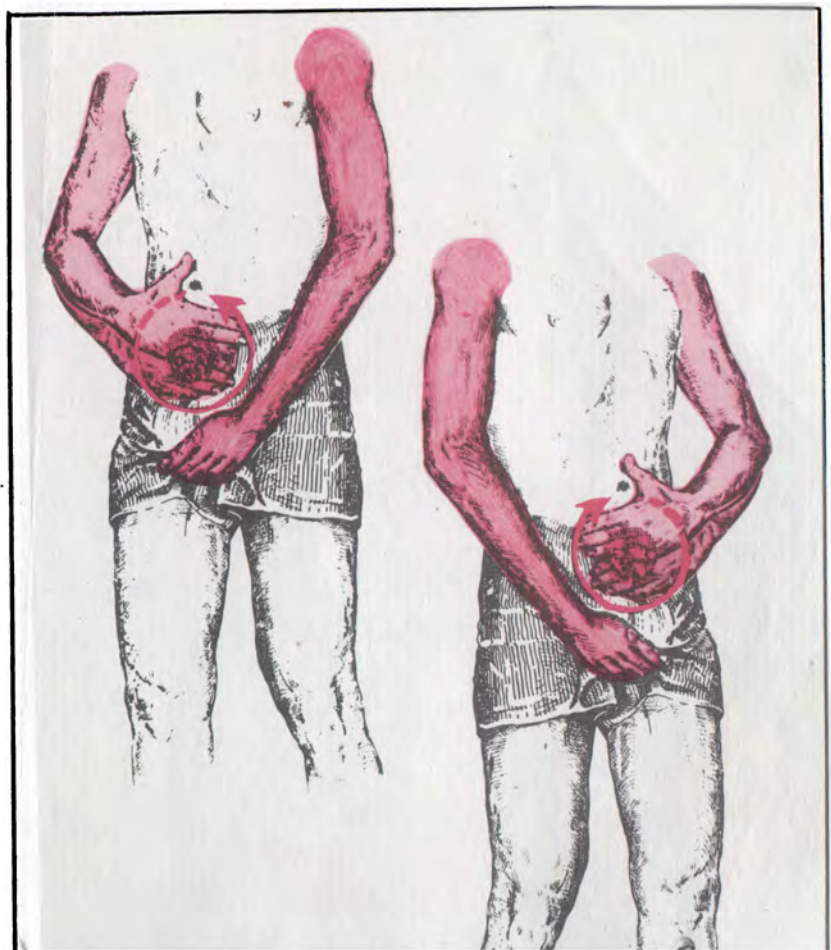
2. Растирание живота

Для женщин рекомендуется выполнять это движение так: сначала растереть ладони до тепла. Затем опереться левой рукой в бедро, а правой ладонью круговыми движениями против часовой стрелки растереть 10 раз область тела, начиная от нижней части грудины до пупка, затем опереть кисть правой руки в бедро и выполнять те же манипуляции левой рукой.

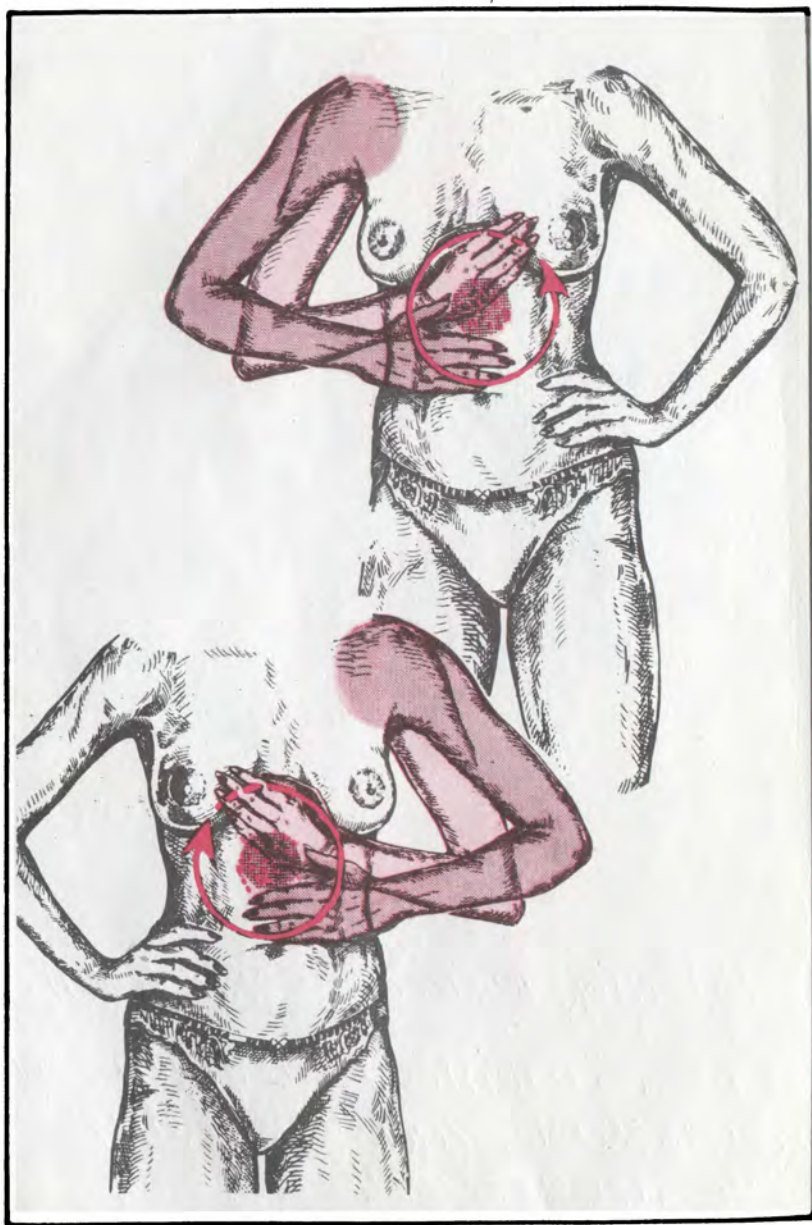
Затем опереться правой рукой в бедро, а левой ладонью растереть 10 раз круговыми движениями область тела от пупка до лобковой области против часовой стрелки, а затем опереться левой рукой в бедро и проделать то же правой рукой. Это упражнение способствует усилению внутренних органов.



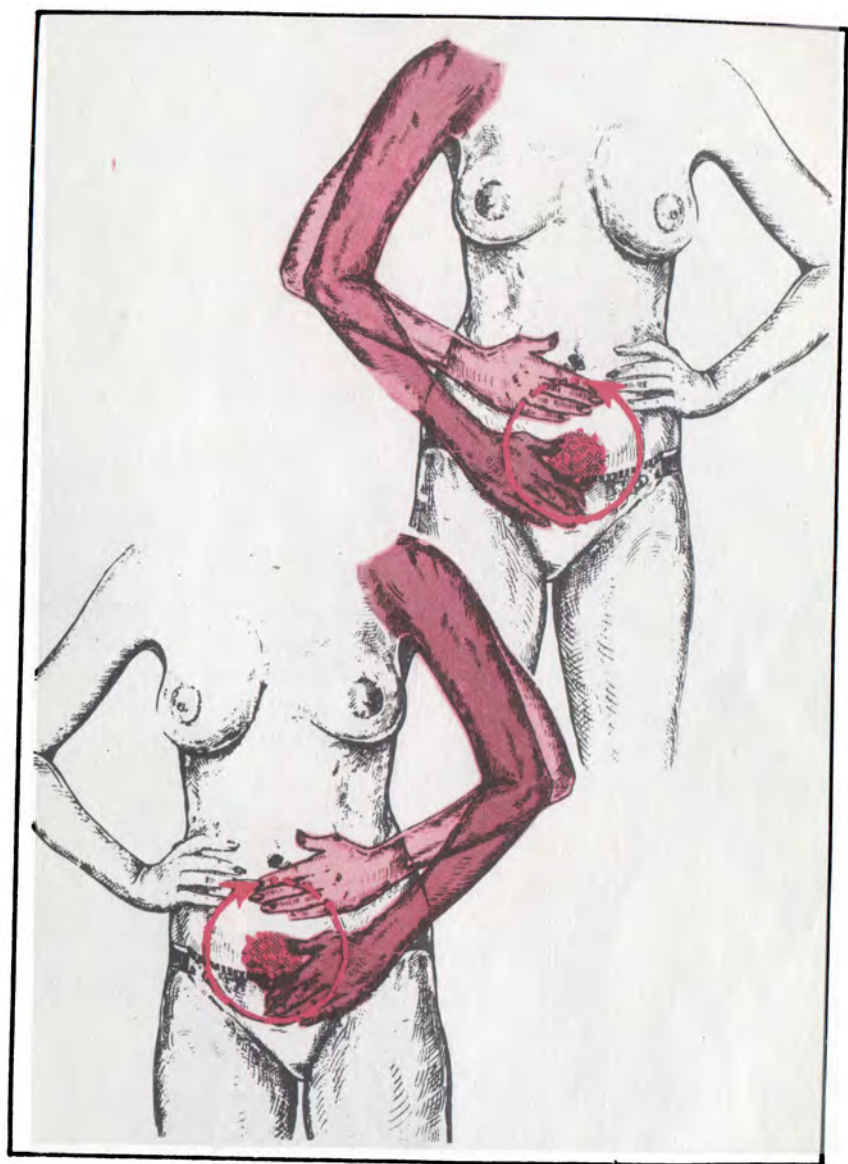
Разогреваются ладони и тыльная часть кисти.



Одной рукой поднять яичко (мошонку), другой растерать круговыми движениями лобковую область 9 или 81 раз, затем сменить руки.



Левую руку упереть в бедро, правой ладонью растереть ~~эту~~ область ~~левой~~ ~~рукой~~.

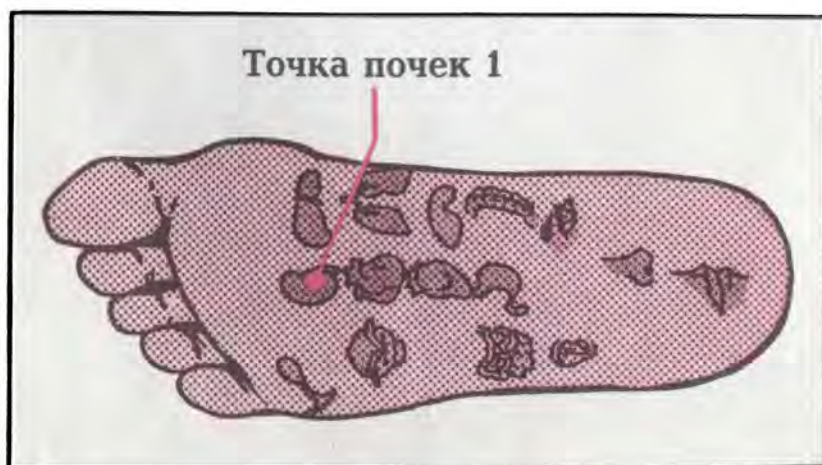


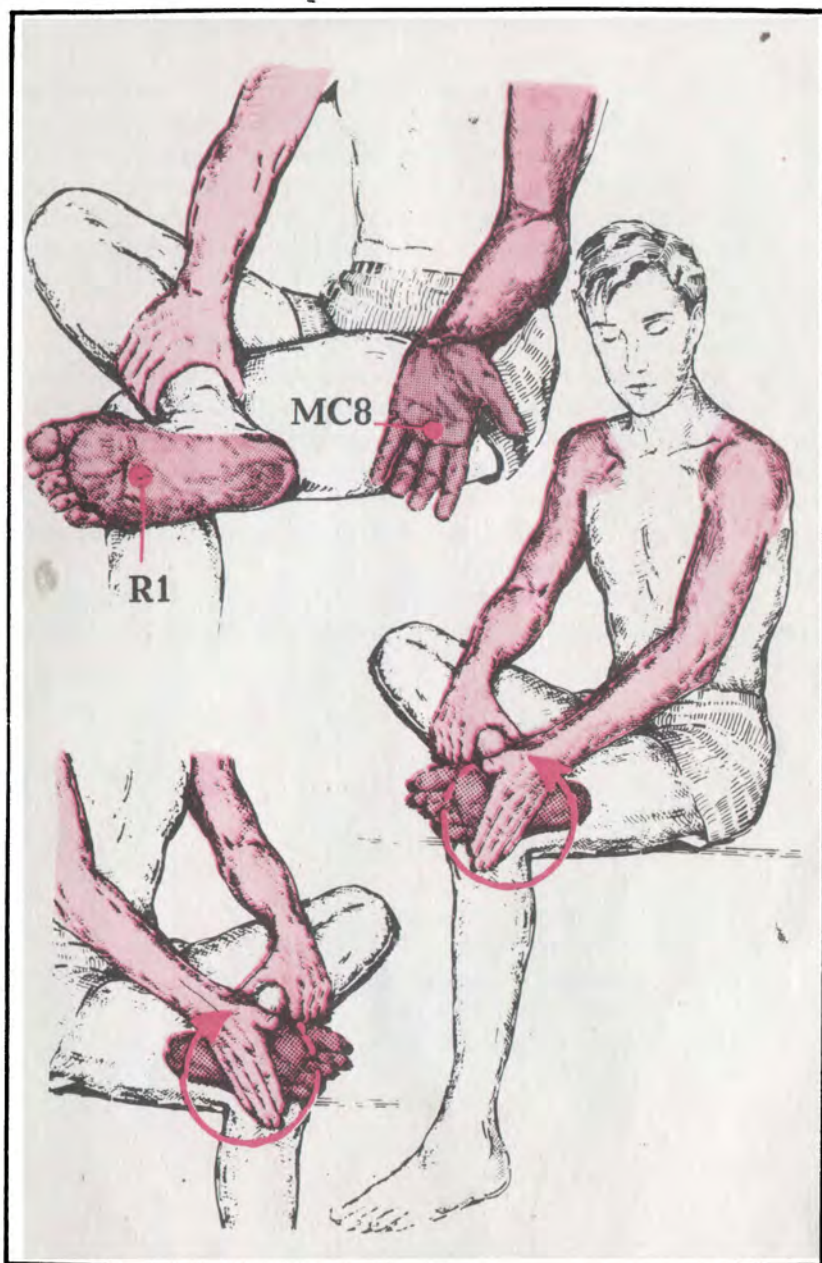
Затем опереться кистью правой руки в бедро, а левой рукой круговыми движениями растерать область от пупка до лобковой кости 10 раз, затем опереться кистью левой руки в бедро и растерать эту же область кистью правой руки.

VIII. РАСТИРАНИЕ ПОДОШВ

И вот подошвы ваши.
Их надо гладить нежно,
Наслаждаясь...
Теперь до 81 считая.
Смягчите этим пустоту и слабость,
Сильнее станут органы работать.
Эффект получите вы очень быстро.
Все эти упражнения выполняйте регулярно,
Не ленитесь!
Большим ваш выигрыш будет в жизни!

Снова разотрите ладони до тепла. Затем разотрите каждую ступню 81 раз, а именно то место, которое находится как раз под серединой подушечки. Здесь расположена акупунктурная точка почек 1. Тот, кто растирает ступню в этой точке, повышает YANG в организме и тем самым удаляет «пустоту — слабость почек»*. Массирование этой точки оказывает также благотворное влияние на глаза. (Вспомните о взаимосвязи печени — почек — глаз в традиционной китайской медицине.) Растиранием подошв заканчивается восьмичастный комплекс упражнений. Нет ничего удивительного, если вы почувствуете себя свежее и бодрее.





«Растирание подошв»: нагретыми ладонями производится массаж области под серединой подушечки (акупунктурная точка почек 1) 81 раз круговыми движениями. Ступня — это проекция тела человека (т. е. на ступню, как и на лицо и на ухо, проектируется тело человека).

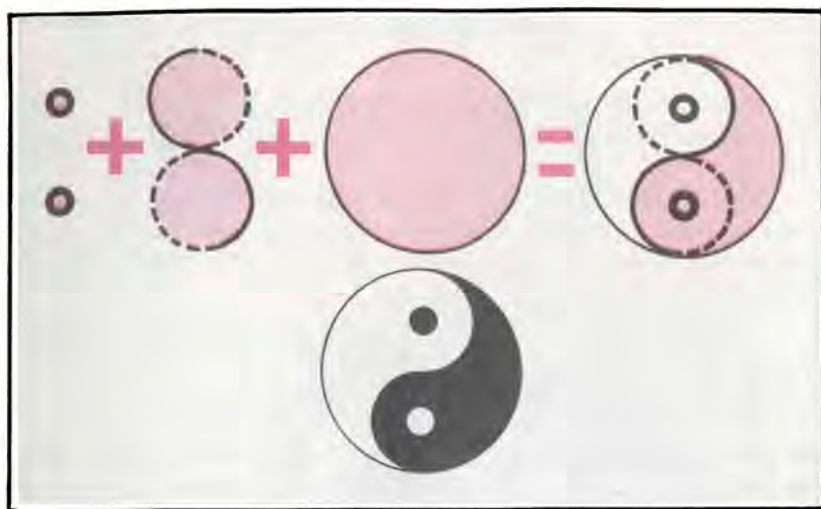
IX. УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЯНИЕ

Правильная осанка тела имеет очень важное значение для здоровья. Постановка отдельных конечностей относительно друг друга должна походить на круг. Подобно тому, как китайская Монада состоит из многих окружностей, то и древние китайские врачи уже две с половиной тысячи лет назад сравнивали кругооборот воды в природе с кровообращением у человека (об этом см. книгу Кёниг — Ванкура «Практика и теория новой китайской акупунктуры», т. 1).

Этот круговой принцип оказывает влияние и на основную стойку: колени должны быть разведены врозь, как будто сидишь на лошади. Шаг должен быть кругло направленным к земле (открытие). Глубочайший YIN (точка HUI YIN) соответствует самой глубокой части организма (в шаге). Тот, кто понял эту главную мысль о круге и кругообороте (кругообращении), тот сможет понять основную стойку и будет правильно выполнять различные упражнения на стойку.

В своем стихотворении «Песнь духов над водами» Гете сравнивает душу человека с кругооборотом воды между небом и землей.

Душа человека
Подобна воде,
Спускается с неба
И в небо уходит,
Чтоб снова вернуться.
И путь этот вечен,
Как мир бесконечен.
Душа человека
С водою в родстве!
С ветрами в родстве
Судьба человека.



YIN и YANG, YANG и YIN, китайский символ (круг, который состоит из двух частей — светлой и темной). Этот символ служит выражением полярности, косной женской силы YIN и светлой, активного (подвижного) мужского духа YANG.

Китайская Монада, кроме всего прочего, является также символом китайской медицины, эта Монада составлена из многих кругов (соответственно светлых и темных сегментов — янь и инь).

Круг, как законченная геометрическая фигура, не имеет ни начала, ни конца, т. к. и конец и начало едины.

В своем стихотворении «Длительность в обмене» Гете пишет: «Пусть конец и начало соберутся в одно целое».

QI — GONG — древнекитайский метод самостоятельного регулирования жизненных процессов (см. заключение) служит для того, чтобы обеспечить в организме непрерывную «циркуляцию крови и QI». То, что движется по кругу, то никогда не прекращается.

Важнейшая предпосылка эффективности отдельных упражнений — это правильная основная стойка.

Суставы ног должны быть не слишком вытянуты и не слишком согнуты, так чтобы постановка членов приблизительно образовала относительно друг друга круги (части круга, сегменты), чтобы, в соответствии с китайскими представителями, могла происходить циркуляция «QI и крови».

1. Основная стойка

Руки поднять к небу. Пятки приподнять от земли. При вдохе суставы растягиваются, но не слишком сильно, мускулы напрягаются.

При выдохе рот открывается, напрягаются затылок и позвоночник, ноги в коленях сгибаются сильнее. Ступни ног прочно упираются о землю. (Гете: «он стоит прочно, сильно упершись ступней».)

«Поднятие» и «напряжение», «опускание» и «расслабление» отражают ту смену, которая и составляет сущность жизни, вдох и выдох, сон и бодрствование, сердечный ритм и т. д.

«Смена (чередование) — это самое продолжительное в жизни». Современная наука о биоритмах подтвердила наличие многих ритмических процессов в человеческом организме. Процессы 1/1000 доли секунды происходят в клеточной системе организма, пульс, дыхание, колебание гормонов — в течение дня, ритмичны также 4-недельный менструальный цикл у женщин, четвертьгодовой (время года) цикл заболеваний вегетативной нервной системы, различные этапы жизни человека (от младенчества до старости).

Китайская медицина издавна обращала внимание на наличие взаимосвязи между органами, меридианами, определенным временем дня и воздействием медикаментов. Сейчас мы знаем, что, например, кортизон в 7 часов утра действует в два раза эффективнее, чем в 7 часов вечера. Обнаруженные древнекитайской медициной закономерности послужили толчком для развития новой отрасли медицины — хронофармакологии.

Издатели этой книги обратили внимание на то, что мировоззрение Гете во многом совпадает с древнекитайским образом мышления. Это одна из причин того, что его произведения очень часто переводились на китайский язык. В свою очередь Гете, уже будучи в возрасте 72 лет, начал обучаться китайскому языку, изучать иероглифы для того, чтобы переводить стихотворения с китайского, которые отвечали его духовным воззрениям.

Идеальная поза для рук: как будто между верхним предплечьем и грудной стенкой находится теннисный мяч, т. е. не следует прислонять верхнее предплечье к туловищу.



DAN
TIAN

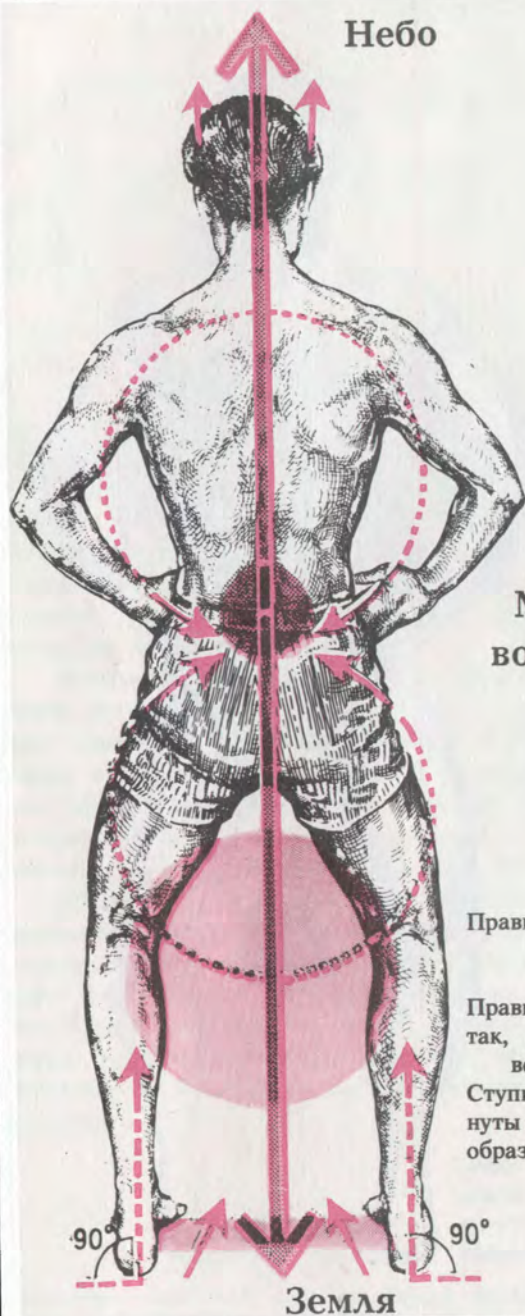


Небо

Земля

Идеальная поза для ноги:
бедро образует часть круга.
Ступни повернуты слегка
внутри так, как будто сидишь
верхом на лошади.

Небо



MING MEN ворота жизни

Правильная постановка тела.

Правильно: шаг круглый,
так, как будто сидишь
верхом на лошади.

Ступни ног слегка повер-
нуты внутрь, так что голень
образует прямой угол с
землей.



а) верхние предплечья лежат на верхней части туловища — от этого бывает квадратная осанка;

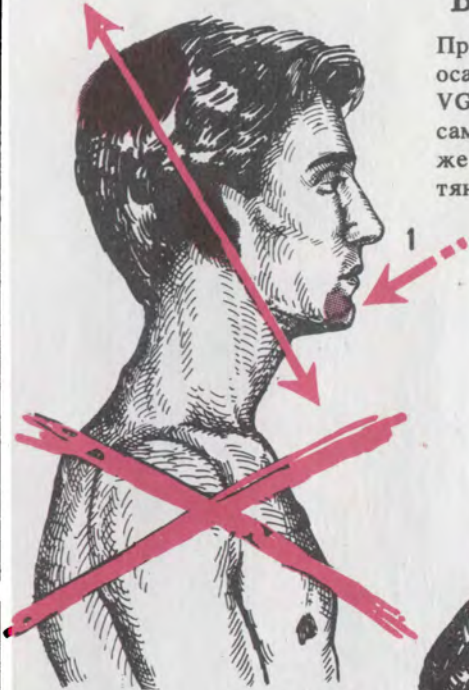
б) ступни повернуты наружу. Бедро и голень вследствие этого образуют вместо круга или части круга острый угол.

Возможны ошибки, которые бывают при основной стойке и которых следует избегать: а) и б).

Если подбородок приближается к груди (2), то шейные и поясничные позвонки образуют части круга, поэтому крестцовая кость и копчик идут вперед.

BAI HUI

При правильной прямой осанке BAI HUI (точка VG 19 (20)) не является самой высокой точкой даже тогда, когда голова вытянута вертикально вверх. (См. рис. внизу).

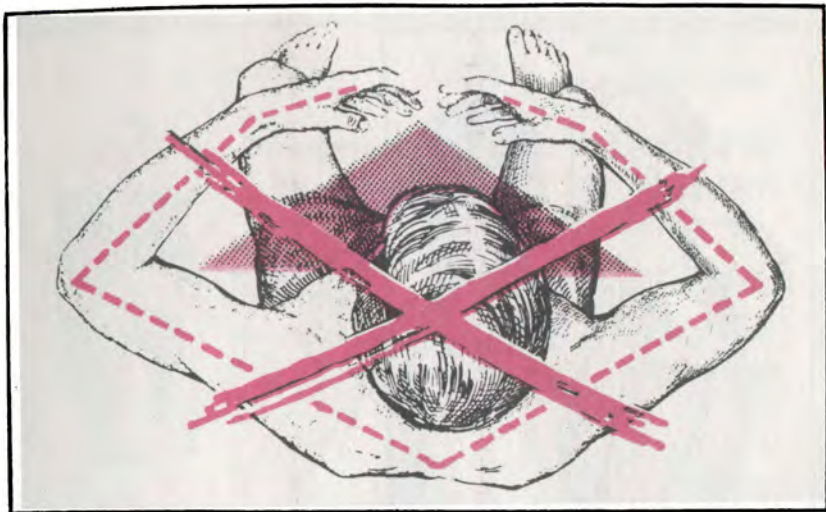


BAI HUI к небу

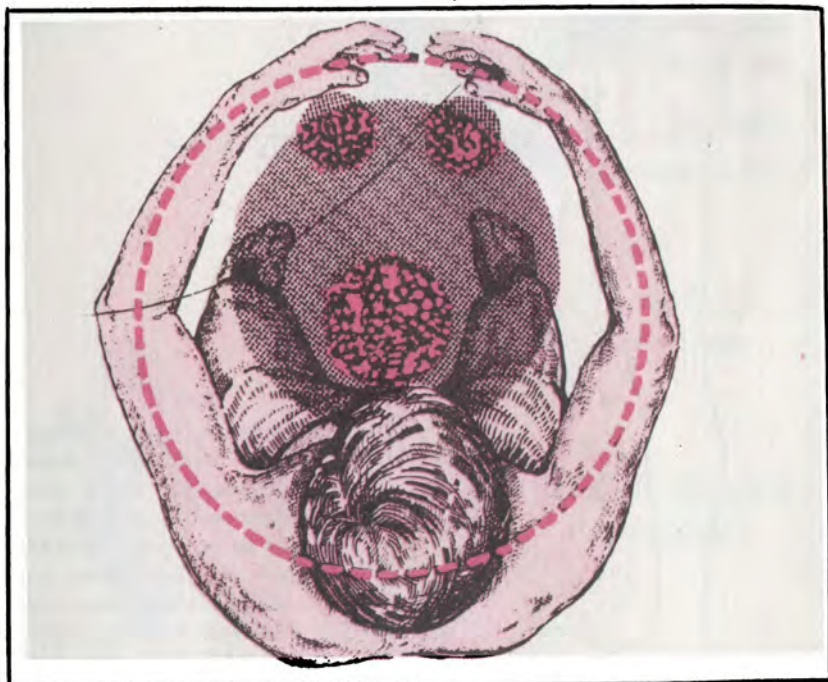


По представлениям китайской медицины, QI и кровь при этом могут лучше циркулировать. Раньше учителя побуждали учеников к размышлению, заставляя их принимать такую позу.

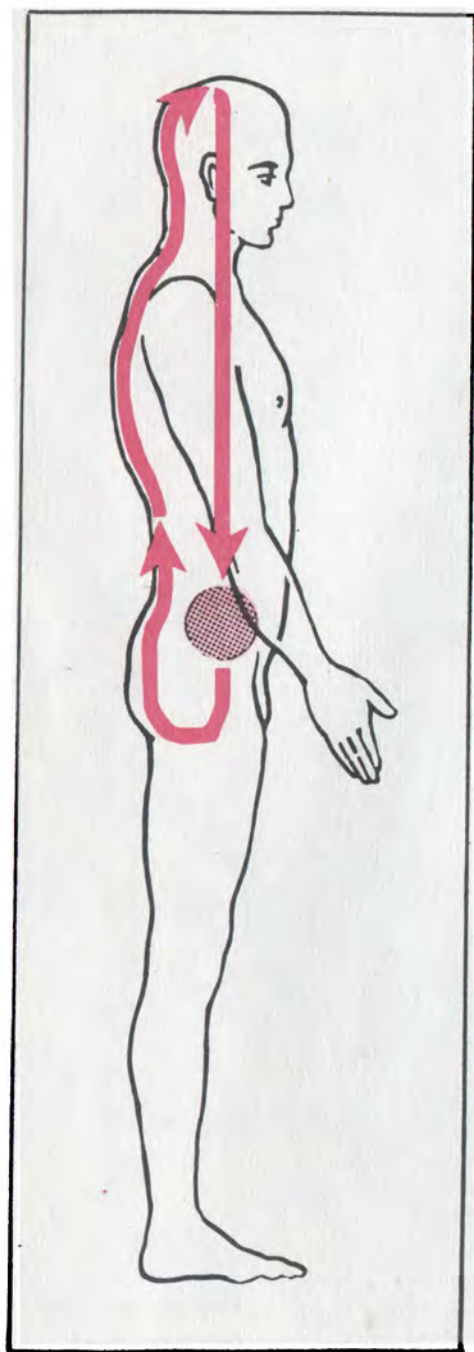
основная стойка, вид сверху



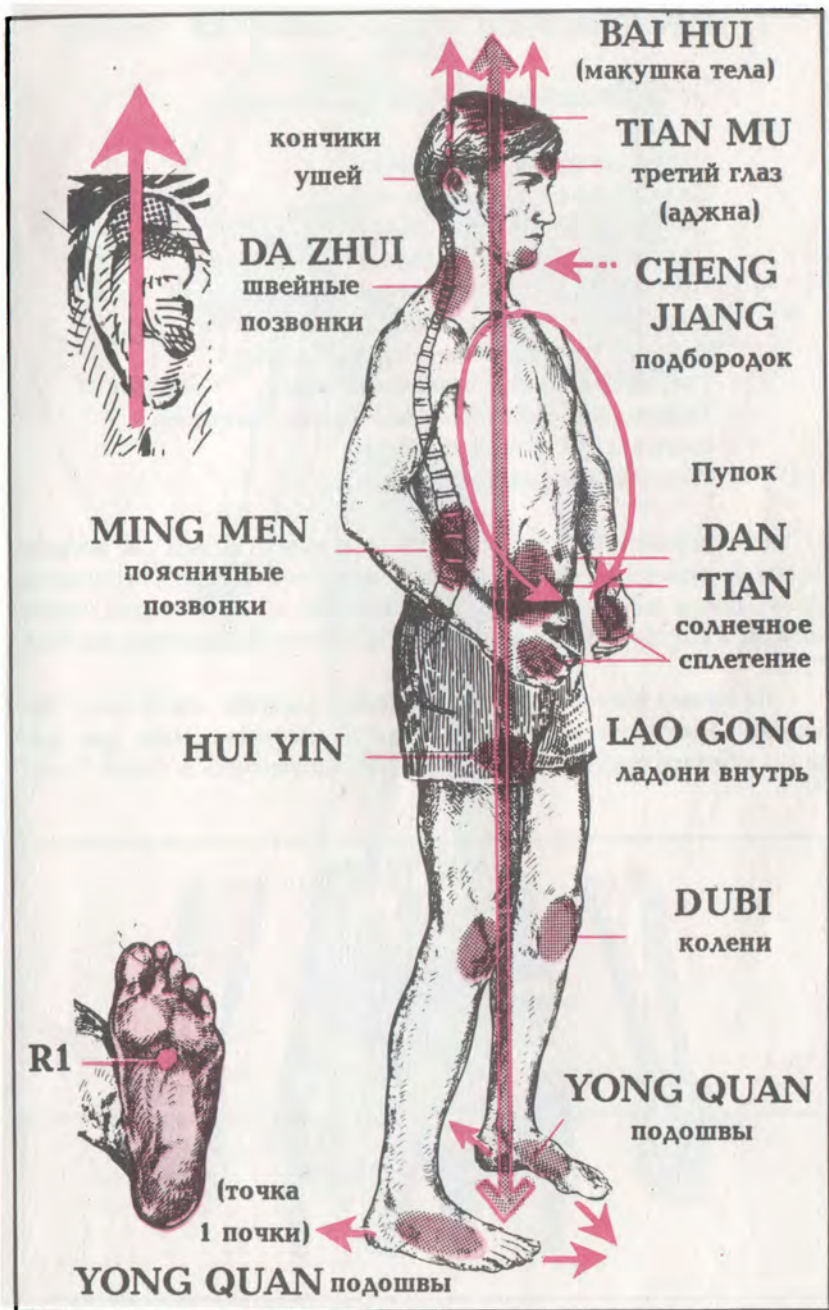
Неверно: верхнее предплечье и затылок образуют одну линию, а локтевой сустав сильно отклоняется под углом, возникает треугольник, который затрудняет циркуляцию Qi



Правильная поза: спина, предплечье и кисти рук вместе образуют круг, ладони как бы держат воображаемый шар. Тогда Qi может циркулировать беспрепятственно.



Упражнение на концентрацию. На маленький меридиан (небесный круг) направляйте мысль от BAI HUI (точки на макушке) к DAN TIAN — медленно вниз, затем направляйте мысль через HUI FIN (промежность) вверх к DA ZHUT (затылок) и оттуда — по плечам к ладоням или через голову к подбородку.



Важнейшие точки для концентрации. (Места, на которых необходимо концентрировать внимание.)

2. Шестичастное упражнение на стойку

Стихотворение для запоминания:

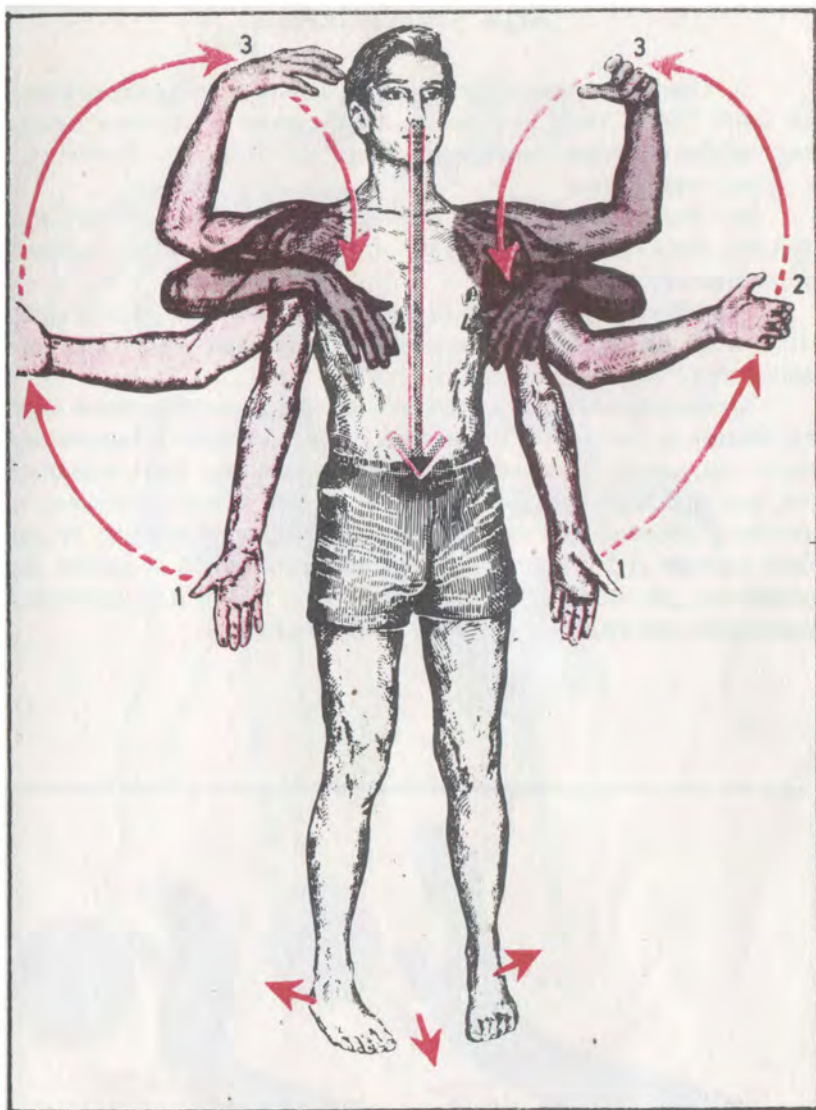
Сухим приемом вымой руки.
Пальцы врозь и руки вширь.
По кругу руки вверх, ладони к солнцу,
Дальше вниз, минуя грудь,
Прогнись спиной и покачай руками.
Возьми двумя руками шар воображимый
И перед грудью поднимай над головой.
Так, как Атлант, упершись в небо.
Теперь, как будто бы надев халат широкий,
Завернись в него и повтори
Сначала все раз десять.

Это упражнение лучше всего проводить вслед за восьми-частным упражнением. Прежде чем начать выполнять это упражнение, сделайте несколько раз спокойно вдох — выдох, чтобы добиться внутреннего спокойствия, и сконцентрируйтесь на DAN TIAN.

Во время выполнения упражнения дышите через нос. При выдохе можно слегка прижать язык к твердому небу, при вдохе — образовавшуюся слюну следует проглотить в DAN TIAN.



Руки опущены ладонями вперед.
(Свисают вниз.)



Руки опущены вниз (1), поднимаются в горизонтальном положении (2), поднимаются на высоту ушей (3) и оттуда опускаются на уровень груди (4). При этом обе руки вместе описывают фигуру в форме сердца.

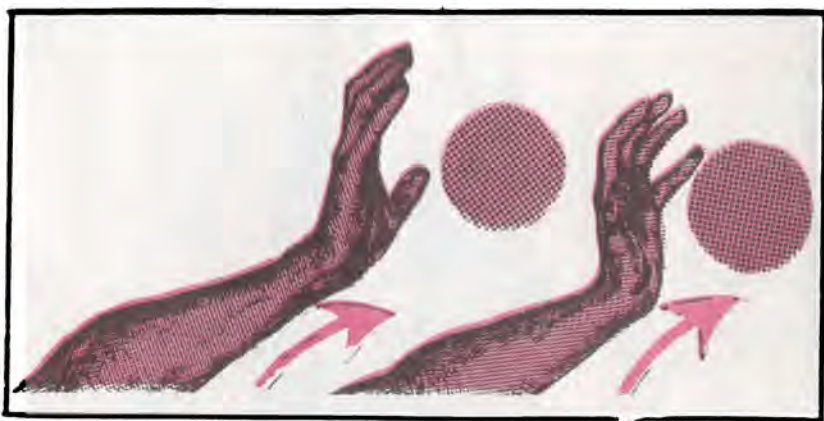
Ход упражнения

1) Станьте прямо, глядя перед собой, сконцентрируйтесь на DAN TIAN. Ноги на ширине плеч, слегка повернуты внутрь, так, чтобы большие пальцы ног были расположены ближе друг к другу, чем пятки.

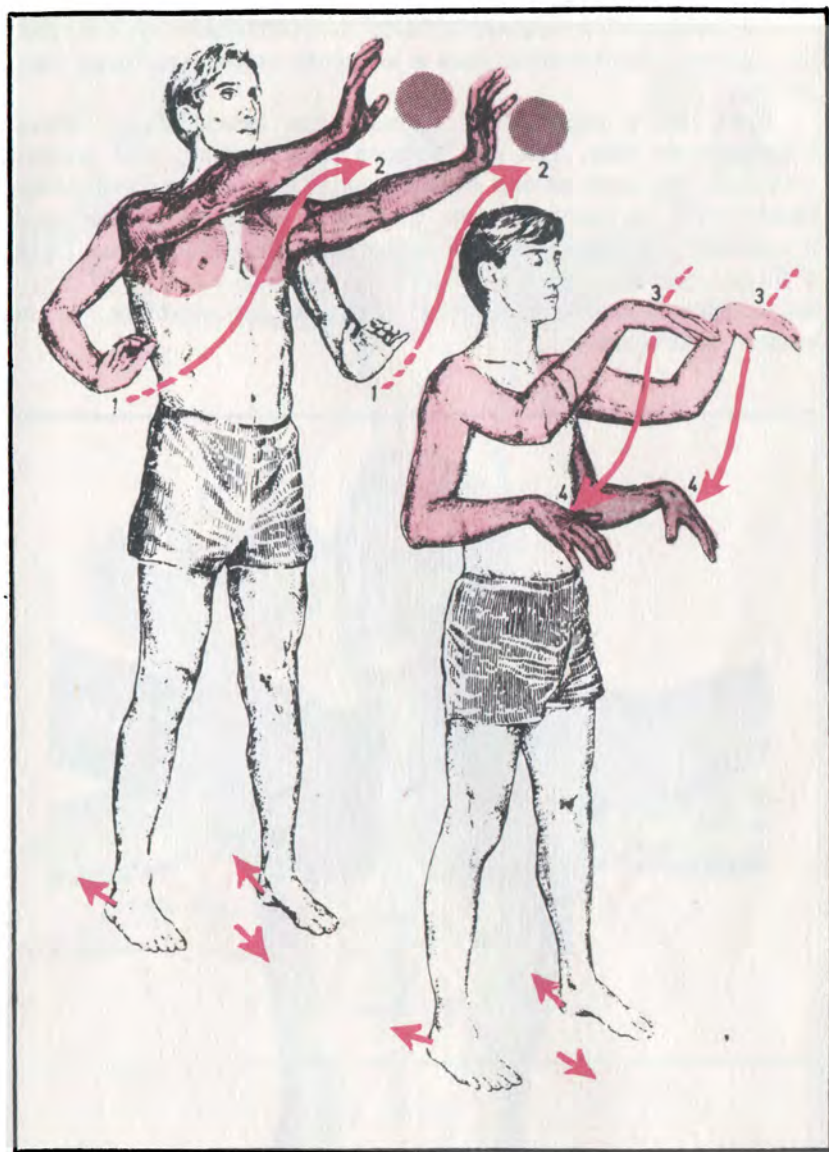
Вы стоите прямо, но не навтыяжку, т. е. ни один сустав не должен быть напряжен для того, чтобы QI могла циркулировать беспрепятственно.

Руки также не должны прилегать к туловищу. Под мышками как бы находится воображаемый теннисный мяч. Руки опущены вниз без напряжения.

Затем поднимите медленно к груди руки вдоль верхней части туловища и вытяните их вперед горизонтально. Ладони при этом поднимите, а пальцы, которые не должны быть напряжены, растопырьте так, как будто вы хотите кому-то указать на что-то в направлении от себя. Выполняйте упражнение 10 раз. Оно служит для обеспечения проницаемости QI и крови, меридианов, расположенных на кисти — а также дополнительно укрепляет мускулатуру верхних конечностей.



«Оборонительное движение»: направленные вверх ладони с ненапряженными растопыренными пальцами.

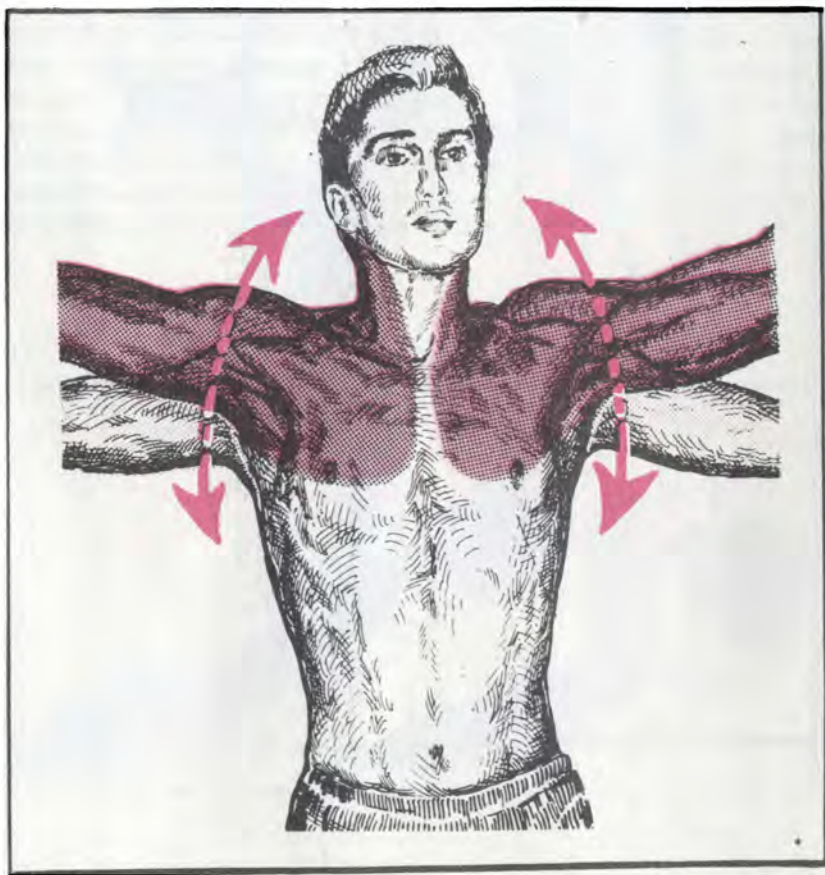


Руки резко вытягиваются вперед, при этом пальцы растопырены (1, 2), затем снова опускаются в исходное положение (3, 4), 10 раз. (Запястья или суставы кисти и пальцы остаются круглыми.)

2) Находясь в описанной выше позе, отведите руки в стороны, причем ладони обращены к небесам, поднимите руки вверх 10 раз.

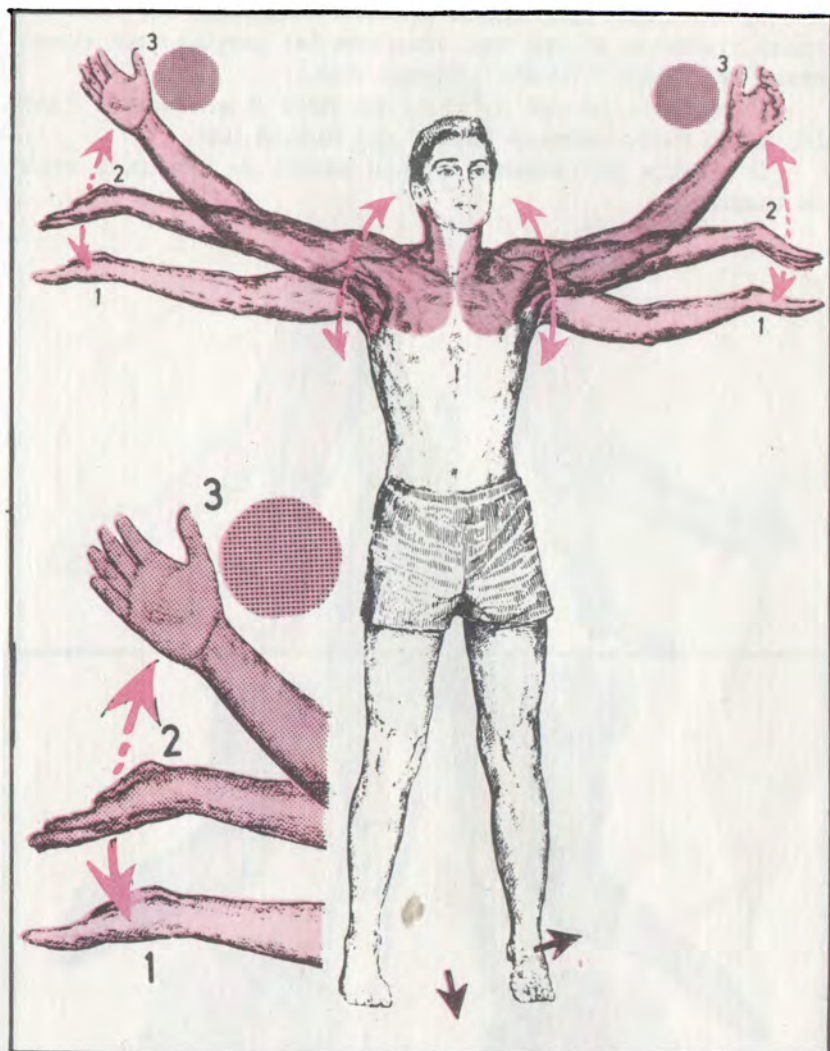
Эта часть упражнения служит для обеспечения лучшей подвижности шеи. Так как по шее проходят важные нервные и сосудистые пути, то это упражнение оказывает положительное воздействие на голову и мозг (известно, что напряжение мышц в области шейных позвонков часто приводит к головным болям и болям глаз).

Если вы сконцентрируете внимание на ладонях, то исчезнут боли в плечах.



Поднимание и опускание плеч.

Поднимание и опускание плеч улучшает подвижность шеи.

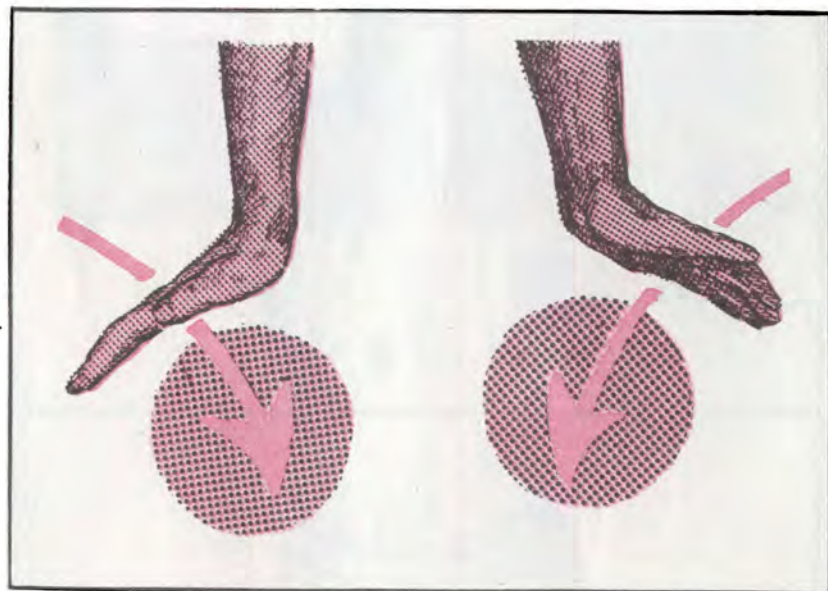


Поднимание и вращение ладоней.
Руки развести в стороны, ладонями вверх.
Плечи и руки отжимаются вверх 10 раз (1, 2, 3).

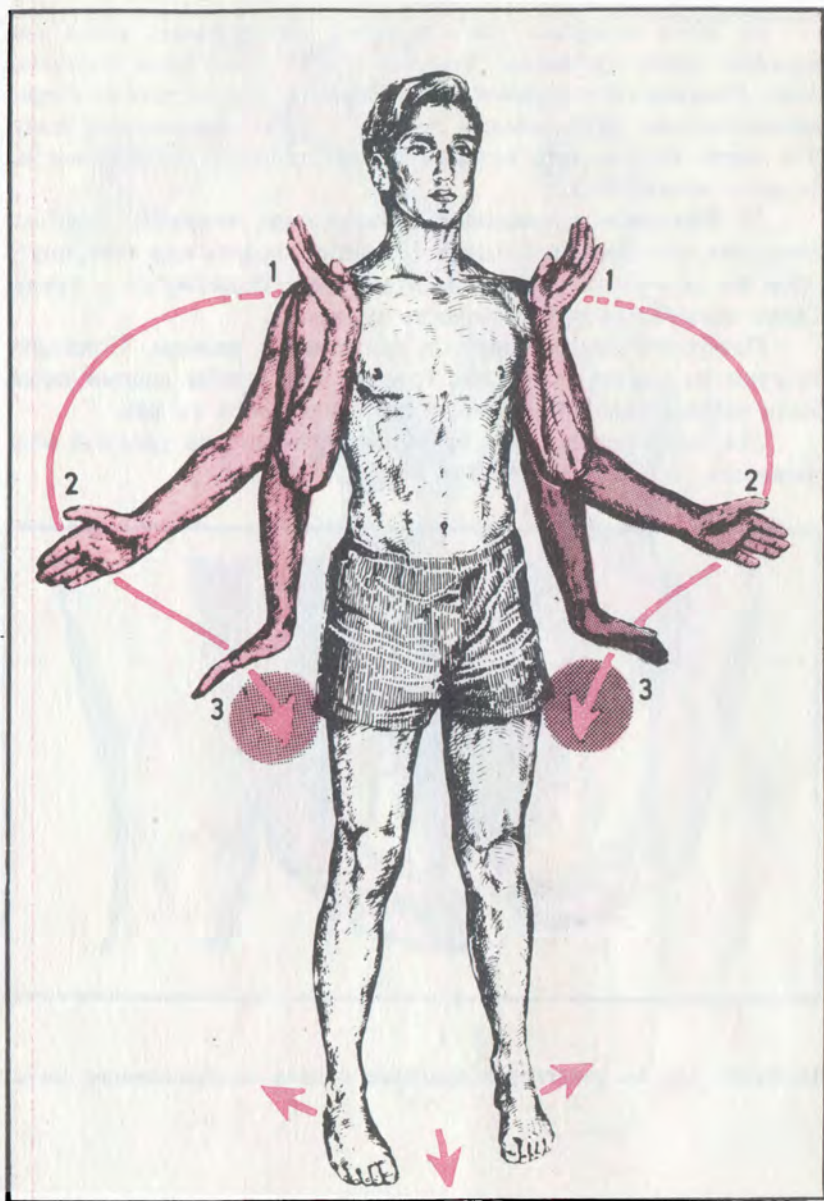
3) Отведите руки назад и затем медленно опускайте их вдоль туловища до тех пор, пока они без напряжения, естественно не повиснут по обе стороны тела.

Разверните ладони параллельно полу и нажмите с силой 10 раз на воображаемую тыкву, или водный мяч.

Эта часть упражнения хорошо влияет на печень, а также на глаза.



Нажимать ладонями, направленными вниз.



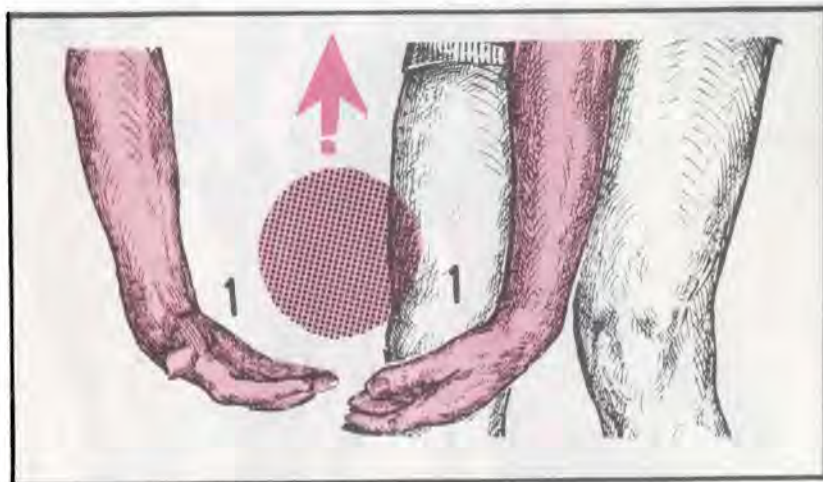
Отвести руки назад (1), медленно опустить (2), пока руки расслабленно не повиснут вдоль туловища, вытянуть ладони вертикально туловищу и нажать ими на воображаемые тыквы или на что-нибудь другое. Упражнение производится 20 раз.

4) Ноги остаются (не слишком) вытянутыми, тогда как верхняя часть туловища наклоняется вперед. Руки опущены вниз. Размахивайте руками ненапряженно и естественно в противоположном направлении, ладони всегда параллельны полу. Эта часть упражнения оказывает благотворное воздействие на бедра и позвоночник.

5) Находясь в наклонном положении, поверните ладони вверх так, как будто вы хотите что-либо поднять или зачерпнуть воды из источника. При этом руки у вас поднимутся к груди. Снова выпрямите верхнюю часть туловища.

Поверните ладони наружу, растопырив пальцы. Поднимите руки на ширине плеч над головой так, чтобы ладони вновь были устремлены к небесам, «упритесь в небо» 10 раз.

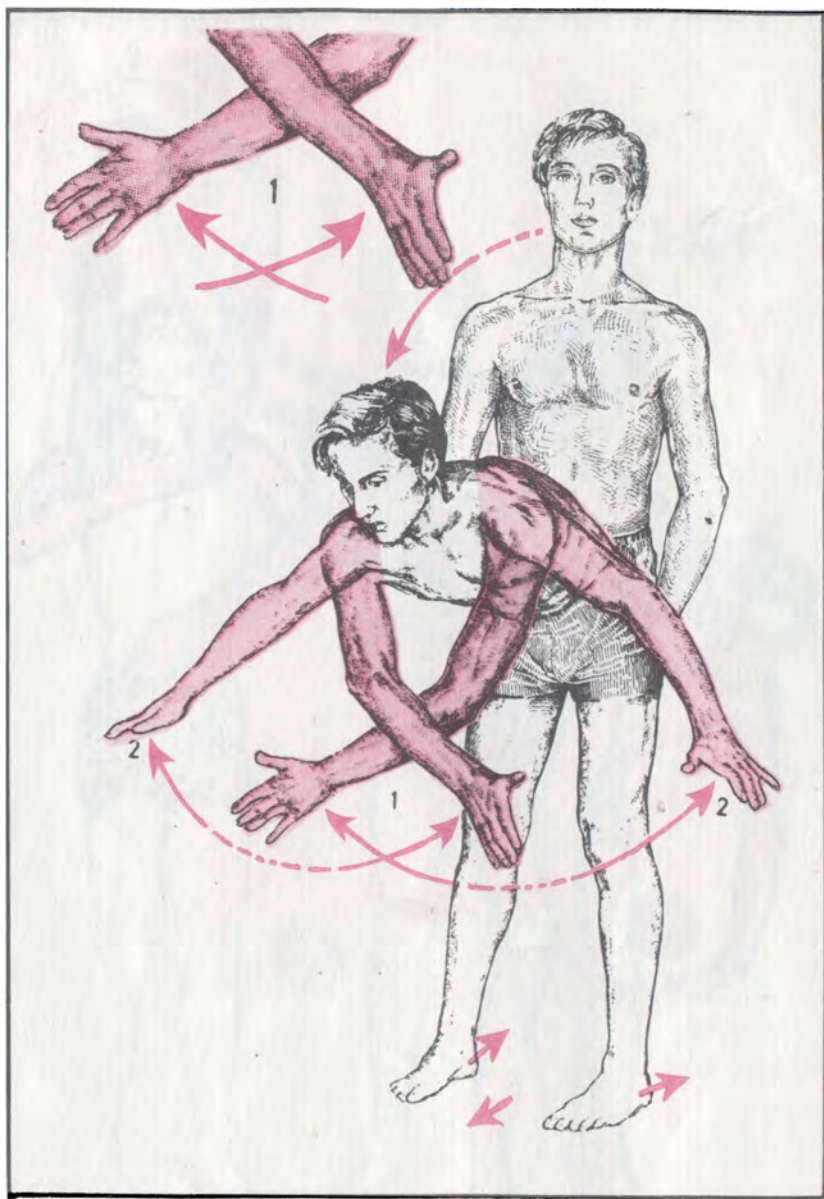
Эта часть упражнения благотворно влияет на тройной обогреватель — TR (по-китайски — SAN JIAO)*.



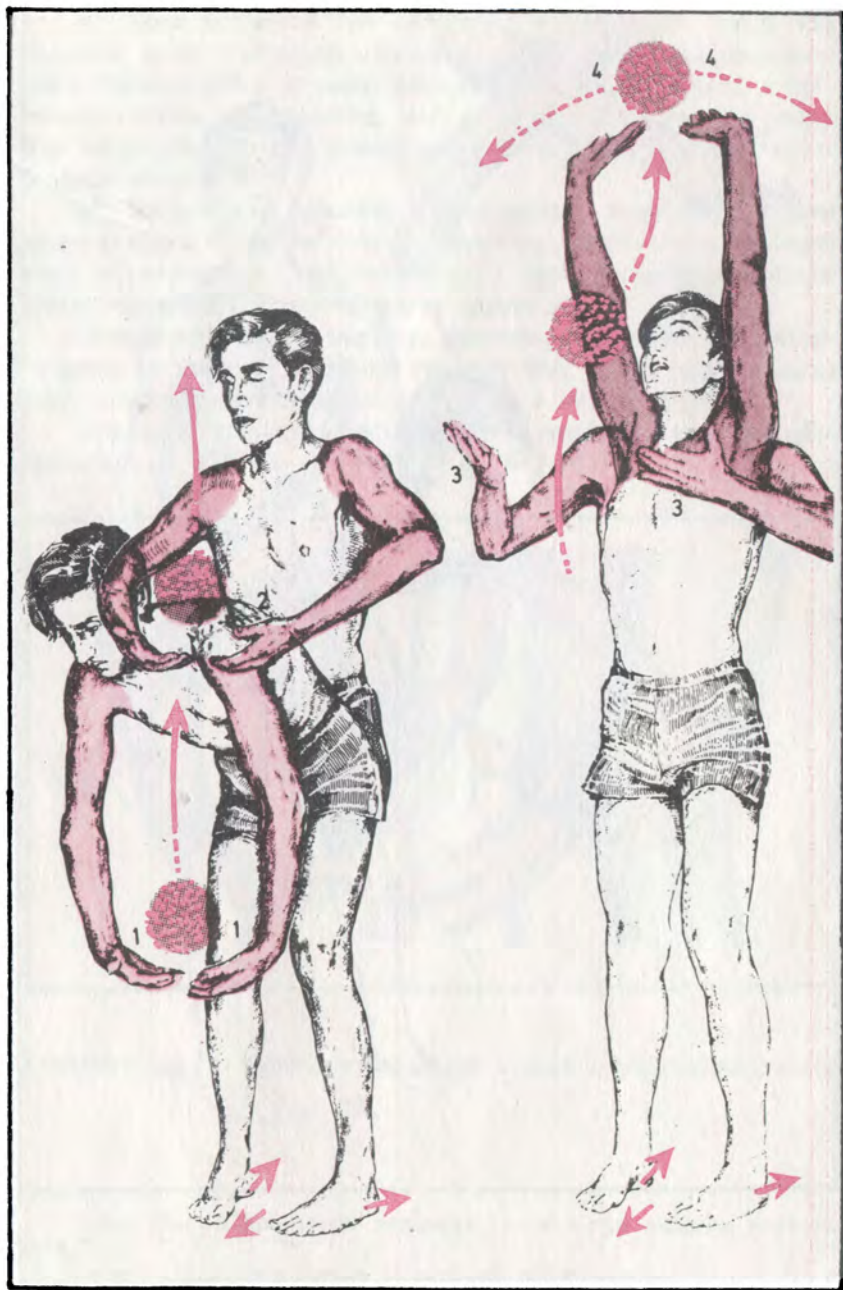
Движение как бы имитирует поднятие с пола воображаемого мяча.

* San Jiao в дословном переводе — это три участка полости тела, т. е.

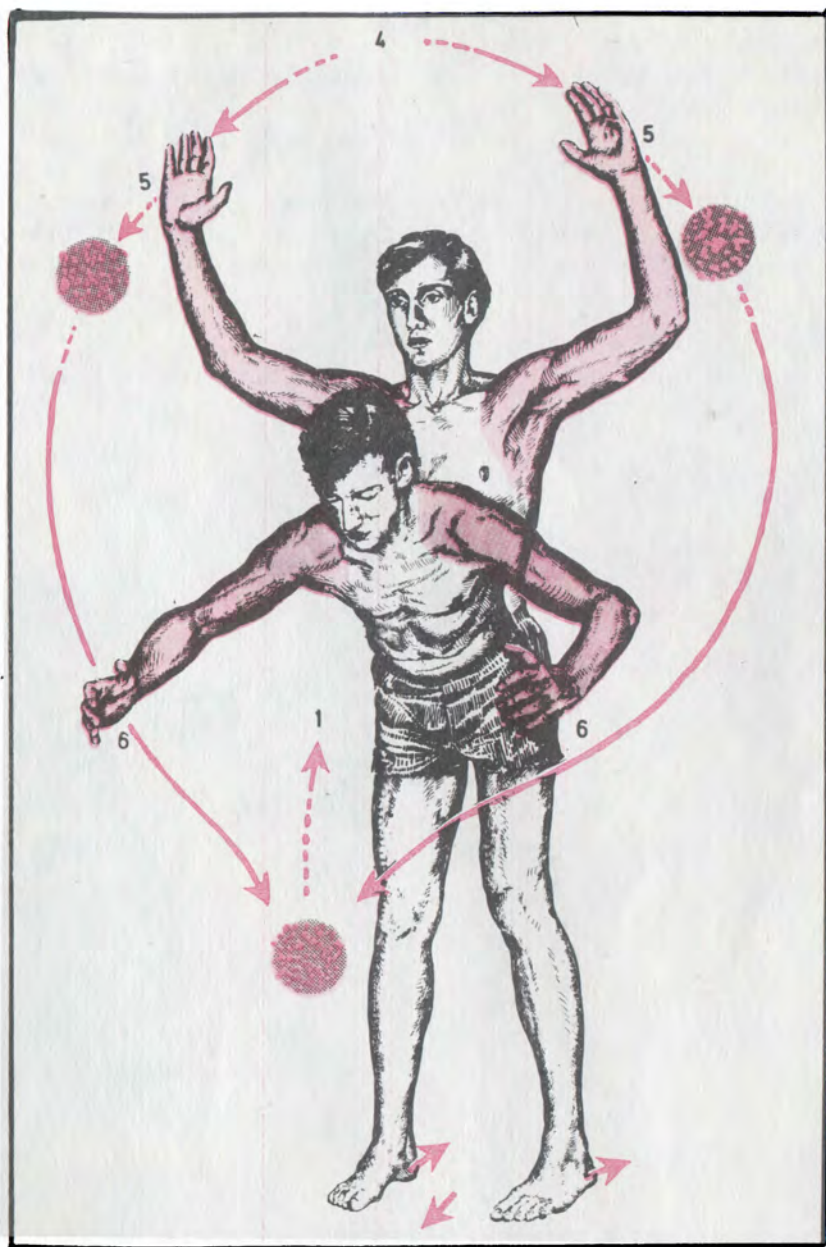
- грудь, сердце и легкие — верхний обогреватель,
- верхняя часть живота: желудок, селезенка, печень, желчный пузырь, толстый и тонкий кишечник — средний обогреватель,
- нижняя часть живота: почки, мочевой пузырь, прямая кишка — нижний обогреватель.



Согнуть верхнюю часть туловища, опустить руки вниз и размахивать ими перед собой.



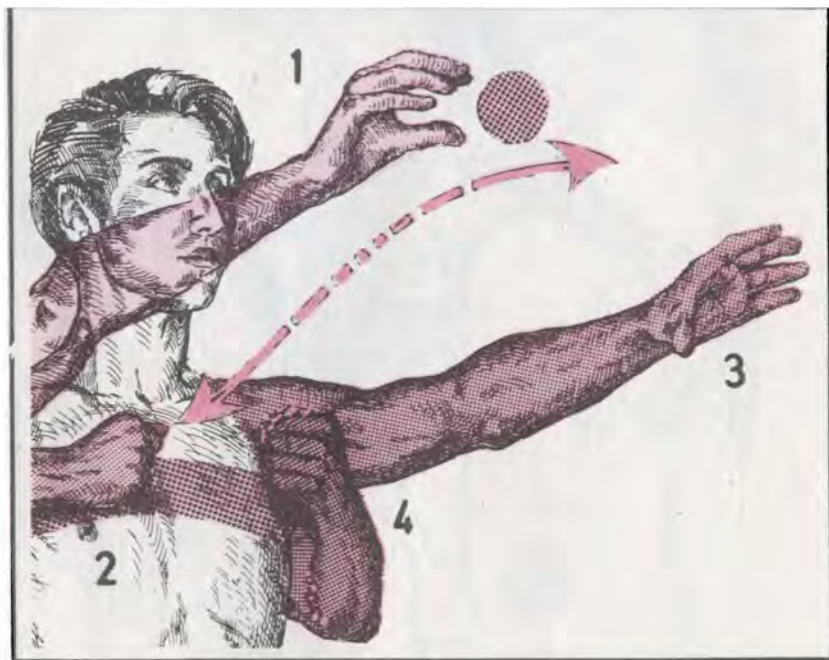
Поднять руки ладонями вверх на высоту груди (1), выпрямив верхнюю часть туловища (2, 3). Пальцы растопырены, ладони повернуты кверху.

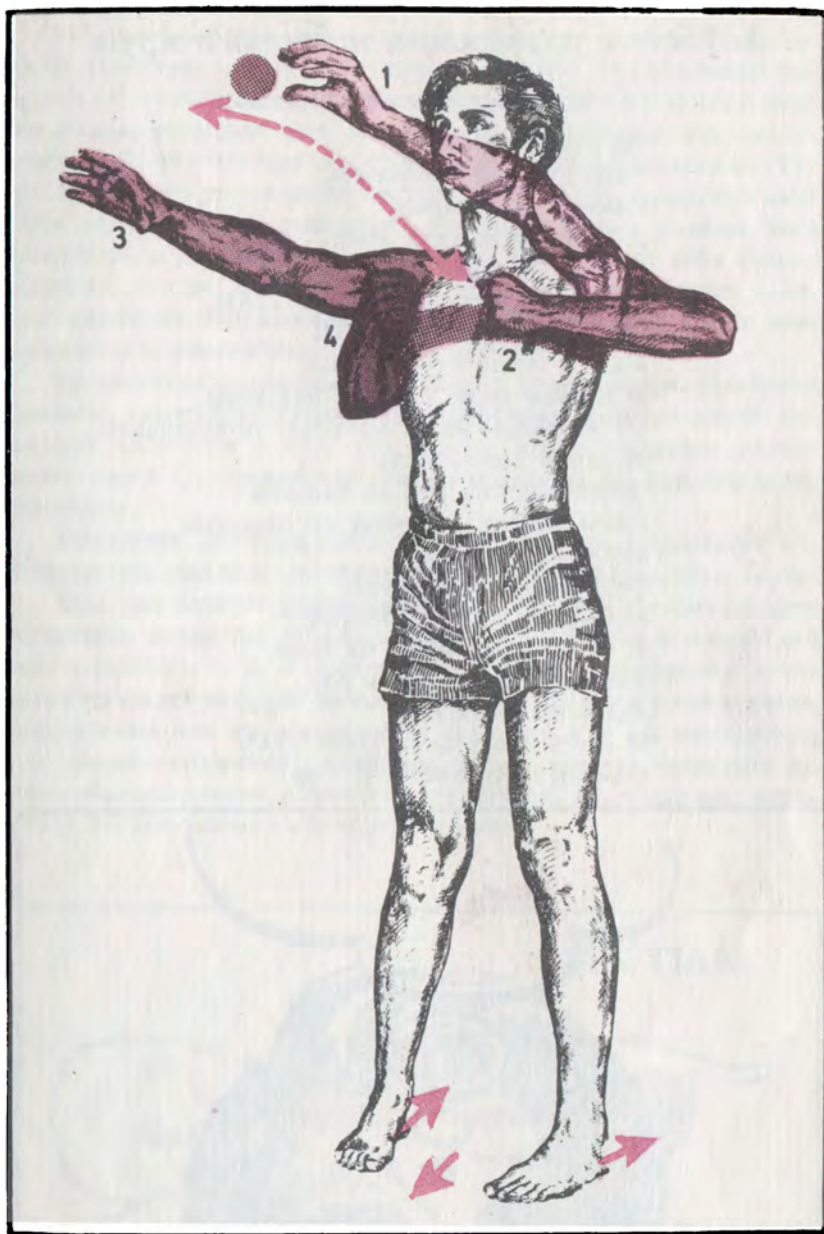


Поднять ладони над головой (4), затем отвести руки круговыми движениями назад в исходное положение (1). Все движения выполняются 10 раз.

6) После «рывка в небо» слегка сожмите кисти рук в кулаке. Медленно опустите левую руку так, как будто вы хотите что-то поймать, медленно отведите ее назад к груди. То же проделайте с правой рукой.

В заключение упражнения оттяните назад (10 раз) попеременно то правую, то левую кисть руки, как будто что-то хотите поймать движением или как будто вы хотите закутаться в широкое одеяние, банное полотенце. Это движение расширяет грудную клетку, приводит к хорошему настроению, при этом дополнительно увеличивается сила рук.





Попеременно вытянуть то правую, то левую руку (1). Затем сделайте движение, как будто ловите что-нибудь, оттяните руки назад (2), 10 раз.

3. Метод успокоения небесного круга

Стихотворение для запоминания

Не думай ни о чем,
Чтоб душу не тревожить.
Глаза и рот закрыт.
Девятикратно твой язык
Опишет круг во рту.
Слюна и QI уходят в DAN TIAN.
Отсюда, разделившись, QI
Идет к обеим ступням ног.
И дальше через пятки к пояснице.
От поясницы вверх проходит позвоночник.
И, снова разделяясь,
Течет снаружи рук до пальцев.
Вновь наверх, с другой уж стороны,
До плеч, к затылку.
Путь дальше через уши,
Минув их вокруг, обратно.
И от затылка вверх, на темя,
Лоб и нос, струится в рот.
Здесь проглоти его,
И пусть спокойно в DAN TIAN
Свой путь закончит QI (Чи).



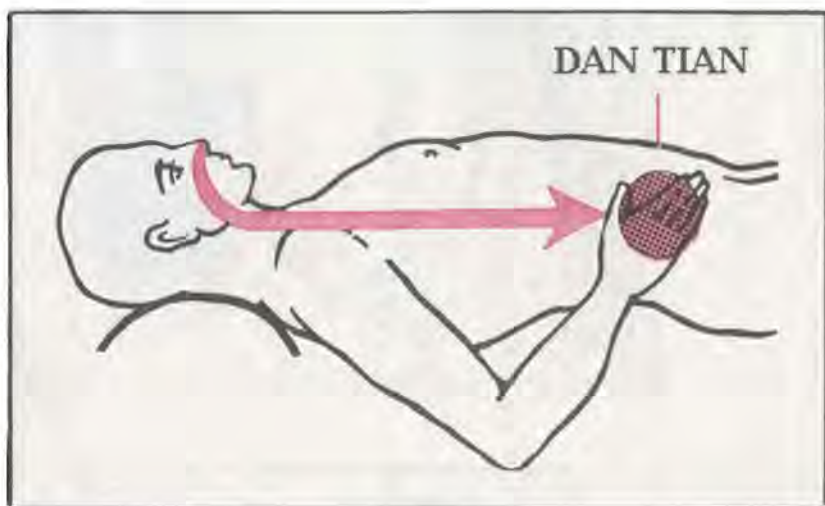
Все спокойно, освобождено и расслаблено.

По-китайски это упражнение называется «Jiu zhuanlian DAN» («дословно, девять раз вращать DAN») или «большой меридиан (небесный круг)». Необходимо успокоить сознание и эмоции и сконцентрироваться: заставить силу воображения циркулировать QI во всем теле так, чтобы «объединить свои мысли (VI) с I». Цель этого упражнения состоит в том, чтобы успокоить мозг и все тело. Тот, кто выполняет это упражнение, должен быть спокойным и расслабленным и должен отгонять от себя беспорядочные мысли. Это упражнение позволяет дать отдых человеку, занятому напряженным умственным трудом, а также дает возможность расслабиться при бессоннице.

Существуют различные толкования значения QI. Наиболее удачным, соответствующим представлениям традиционной китайской медицины о том, что каждое живое существо располагает своей QI, можно признать толкование QI как «жизненной силы».

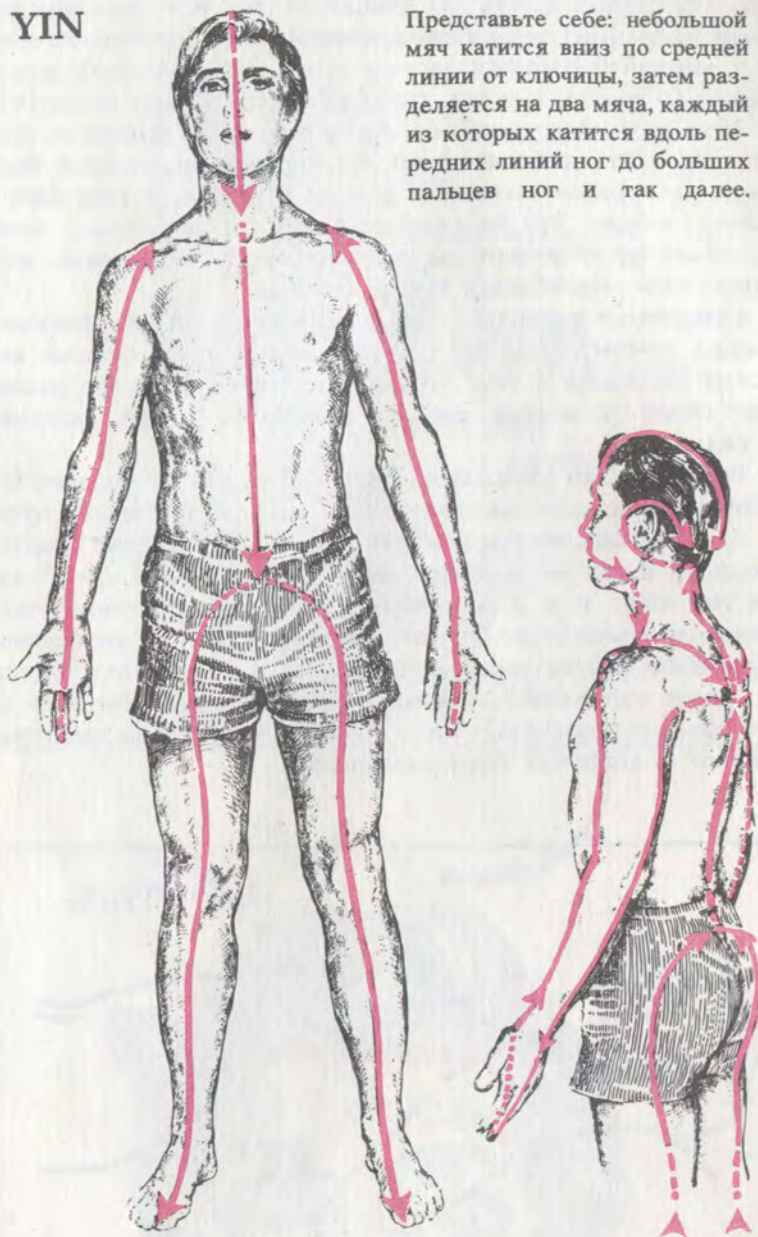
Выполняя это упражнение, признайте, что существует QI, которую вы должны заставить идти по определенному пути.

Еще раз следует подчеркнуть, что это упражнение следует выполнять, когда вы добились покоя внутри себя и вокруг вас тоже спокойно, т. к. в противном случае от выполнения этого упражнения вреда будет больше, чем пользы. Если у вас нервное возбуждение или вы рассержены, если там, где вы находитесь, т. е. (ваше окружение), слишком шумно или вы незадолго до этого обильно позавтракали или поужинали, то лучше вам отказаться от выполнения этого упражнения.

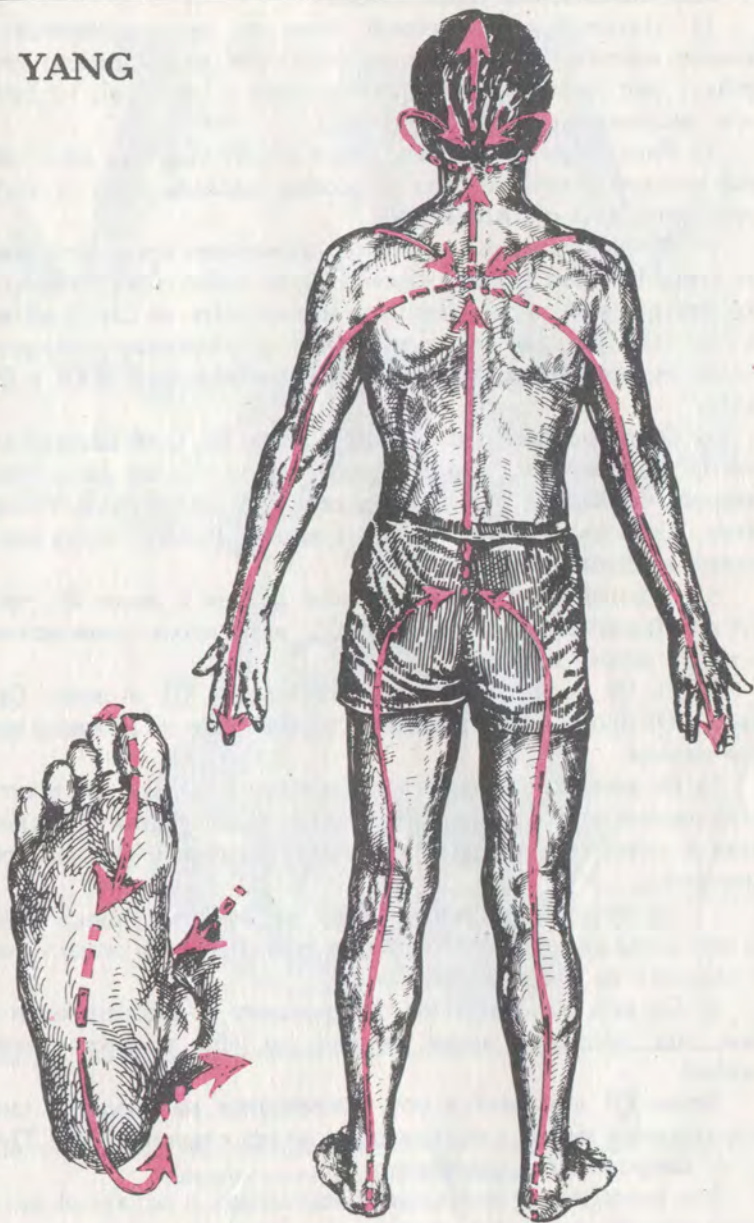


YIN

Представьте себе: небольшой мяч катится вниз по средней линии от ключицы, затем разделяется на два мяча, каждый из которых катится вдоль передних линий ног до больших пальцев ног и так далее.



YANG



Метод успокоения меридиана (небесного круга). Траектория циркуляции QI.

Ход выполнения упражнения.

1) Никакой определенной позы не предписывается: вы можете выполнять упражнение сидя или лежа. Важно лишь, чтобы у вас было хорошее самочувствие и чтобы вы не принимали напряженной позы.

2) Расслабьтесь, закройте глаза и рот, ни о чем не думайте (вы можете несколько раз спокойно сделать вдох и выдох, думая при этом о DAN TIAN).

3) Кончиком языка круговым движением проведите девять раз слева направо (не прижимая) вдоль зубов. При этом во рту возникает много слюны (сначала может быть не слишком много, но при регулярном выполнении упражнения количество слюны увеличивается. Мысленно посылайте слюну и QI в DAN TIAN).

4) QI разделяется на правое и левое QI (для каждой ноги свое QI): посылается вдоль складки через колени до кончиков больших пальцев, а оттуда — в середину подушечек ступни и пятки. Из пяток пошлите QI вдоль задней складки через подколенные впадины к копчику.

5) В копчике встречаются снова правое и левое QI, чтобы затем, объединившись как одно QI, идти вдоль позвоночника до места между плечами.

Здесь QI снова разделяется на правое QI и левое QI, и каждое QI проходит по внешней стороне руки до кончика среднего пальца.

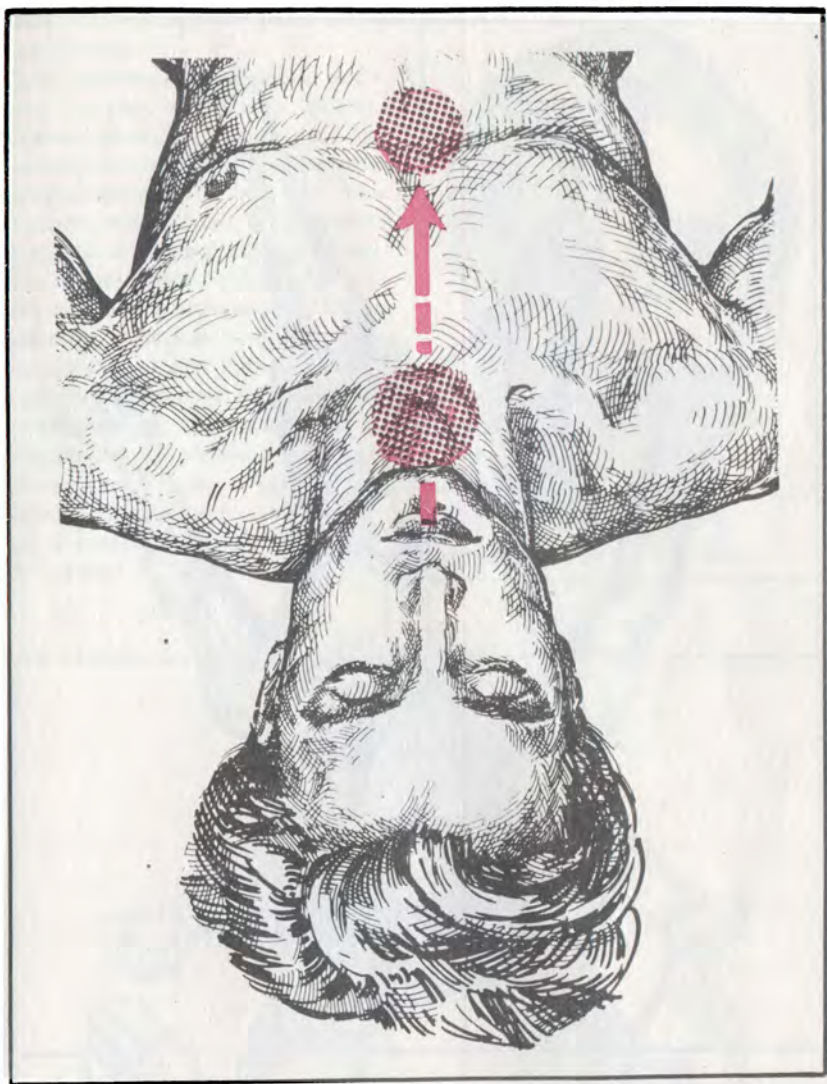
6) От кончика среднего пальца правое и левое QI течет по своей ладони, затем вдоль внутренней средней линии предплечья назад и обратно к плечам, где левое и правое QI снова объединяются.

7) QI течет вверх по затылку до высоты ушных мочек, где оно снова разделяется, окружает уши спереди и сзади и снова встречается на середине затылка.

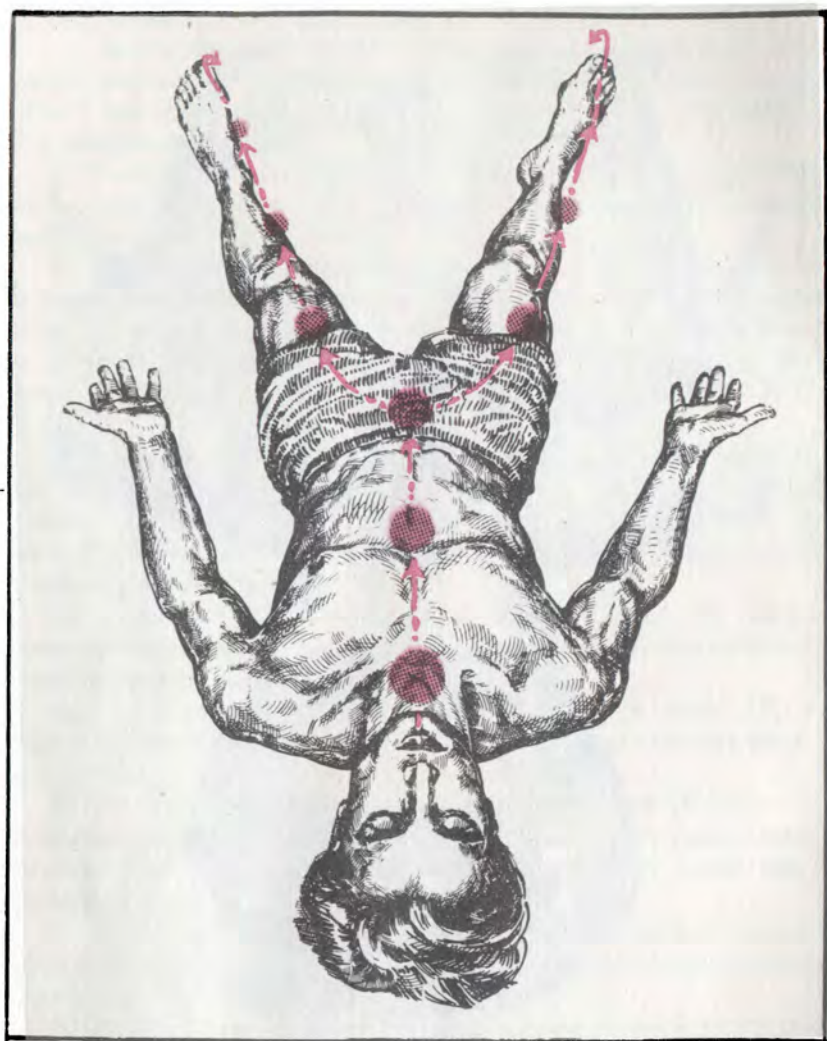
8) Отсюда объединенное QI проходит по задней части головы (по затылку) вдоль темени до лба и места между глазами.

Затем QI попадает в рот, встречается на языке и снова заглатывается вместе с находящейся во рту слюной в DAN TIAN, чем и завершается кругооборот.

Это упражнение необходимо выполнять в заданной последовательности не более девяти раз, если во время выполнения упражнения у вас возникнет недомогание, неприятное чувство, выполнение упражнения следует прекратить.



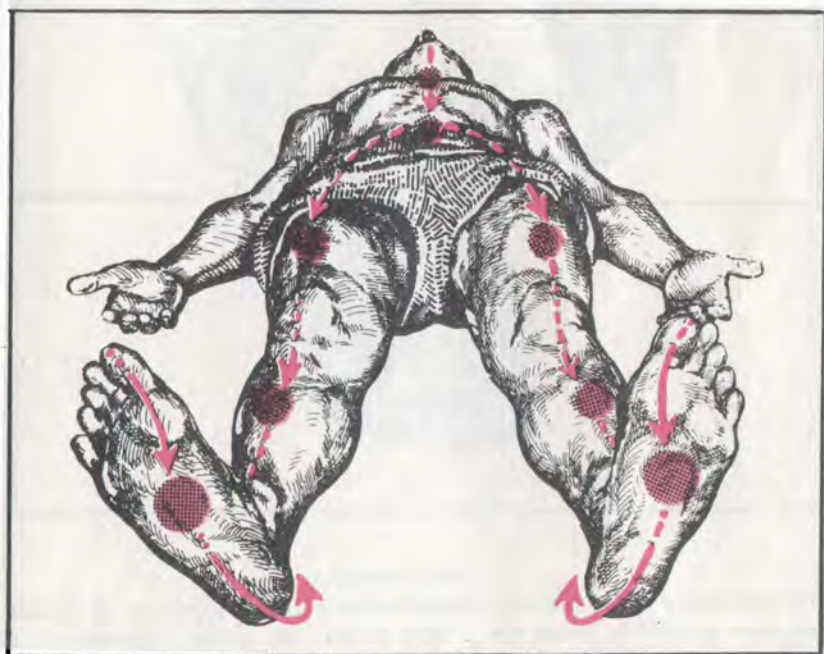
Выполняя это упражнение, представьте себе, что мяч медленно катится вниз по средней линии.



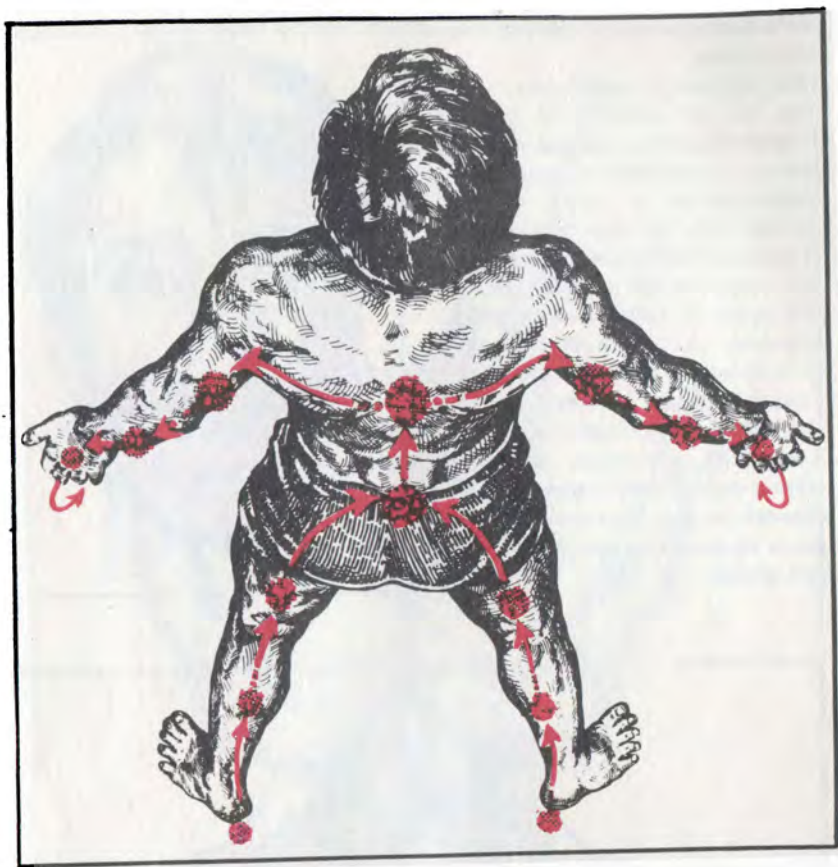
Метод успокоения «небесного круга — меридиана». После круговых движений языком QI и слюна заглатываются в DAN TIAN: после этого QI разделяется на правое и левое QI и посылается вдоль передней стороны средней линии ног к кончикам больших пальцев ступни ног.

Начальная поза при заглатывании слюны.

При круговых движениях языком во рту образуется слюна. Слюноотделение, как мы уже отмечали, способствует улучшению пищеварения и уходу за полостью рта, зубами и деснами. В древнекитайской медицине, как и в современной, сухой язык — это признак хронического заболевания, а влажный язык и много слюны — это хороший признак, т. к. слюна движет (переносит) сок жизни (жизненные соки). Китайский иероглиф, которым обозначают слово «жизнь», составлен из двух иероглифов: «вода» и «язык», т. е. «влажный, сырой язык».

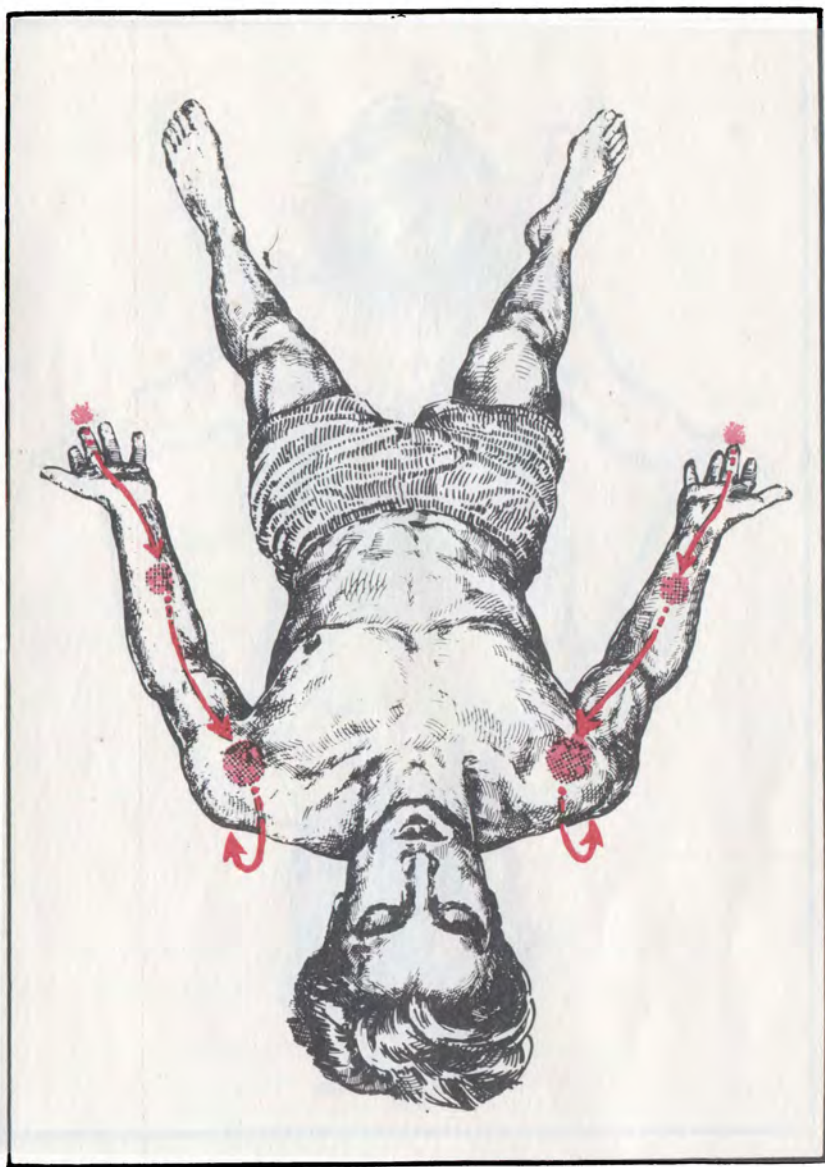


Qi течет от больших пальцев ног через середину ступни.

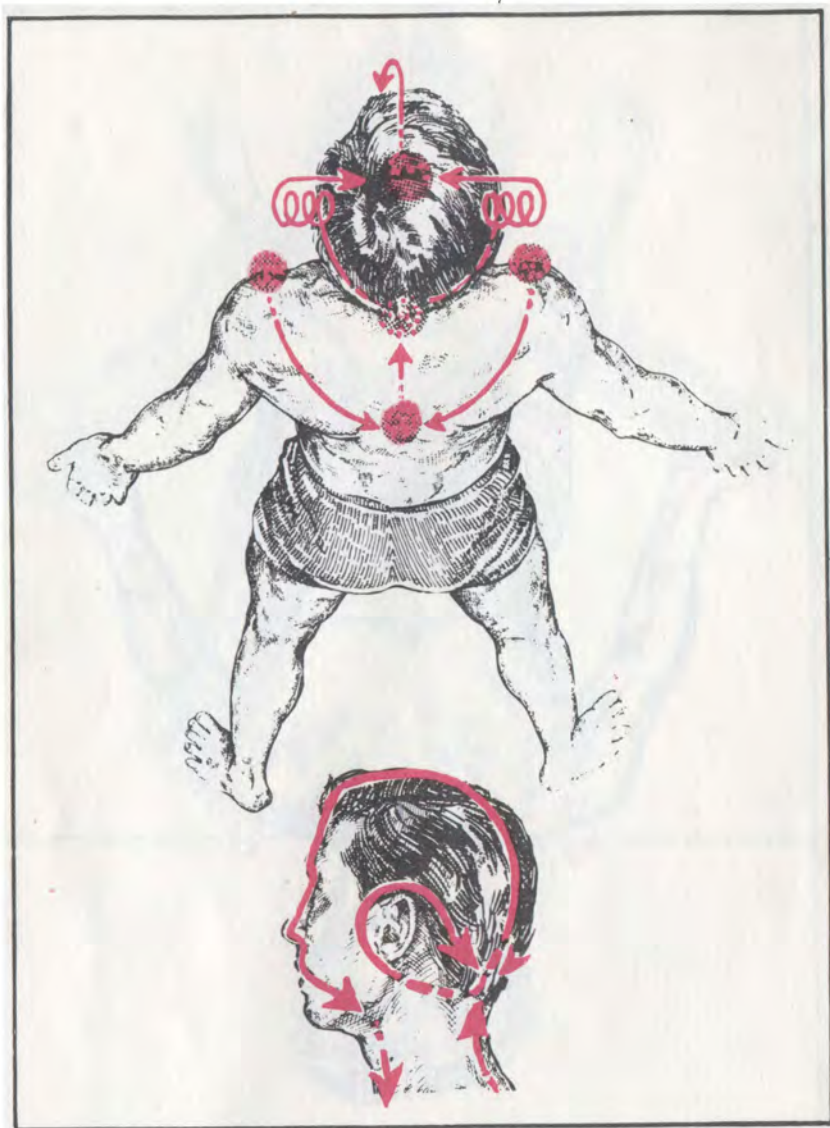


(Вид снизу.)

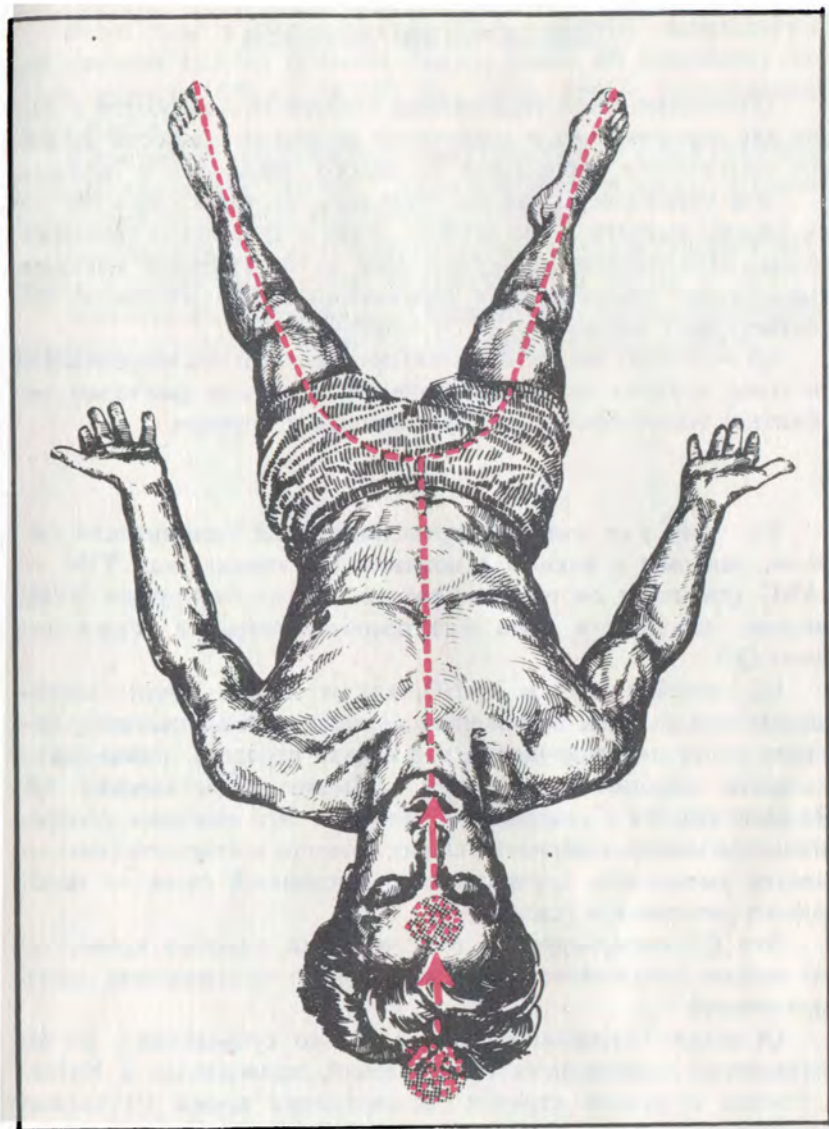
Qi стремится вдоль задней складки вверх к копчику, где снова объединяются правое и левое Qi, чтобы затем как целое направиться до места между лопатками. Между лопатками Qi снова разделяется и течет по внешней стороне рук до кончиков средних пальцев правой и левой рук.



От кончиков средних пальцев QI проходит по ладоням и по внутренней стороне предплечий, устремляясь снова вверх к плечам.



(Вид снизу.) Между лопатками обе части QI снова объединяются в одно QI, оно движется вдоль затылка на высоту мочек ушей, где оно в последний раз разделяется, окружая уши, и затем, снова объединившись, направляется на затылок и макушку.



QI находится между глазами, попадает в рот, на язык и вместе со слюной снова заглатывается **DAN TIAN**. Этим завершается круго-
обращение.

Заключение авторов

Описанные здесь упражнения издавна используются в Китае для оздоровления и увеличения продолжительности жизни, эти упражнения передаются от одного поколения к другому.

Эти упражнения, как вы убедились, настолько просты, что им можно выучиться без особого труда и выполнять самостоятельно. Они состоят из акупрессуры, акупунктурного массажа, дыхательных упражнений и упражнений на концентрацию, что соответствует народному — QI—GONG.

QI — GONG является частью древнекитайской медицинской системы, которая стремится привести к общим факторам не-объятное многообразие жизни, здоровья и болезни.

Те, кому уже известна древнекитайская медицинская система, знакомы с такими основными понятиями, как YIN — YANG (двоичная система, на которой также базируется ЭВМ, система меридианов, пять фаз преобразований, а также понятие QI).

QI, подобно YIN и YANG, как и многие другие современные специальные выражения, не поддается адекватному переводу из-за многозначности, его нельзя передать одним-единственным европейским словом. Обычно представление QI отождествляется с «жизненной силой» — это наиболее употребительная модель мышления: слишком много жизненной силы — следует уменьшить, слишком мало жизненной силы — необходимо увеличить и усилить.

Это QI циркулирует в теле человека подобно крови, но его можно почувствовать при выполнении описываемых здесь упражнений.

QI может восприниматься не только субъективно, но по результатам современных исследований, проводимых в Китае, в России и других странах. В настоящее время QI можно уже свести к факторам, измеряемым физическими методами.

QI — GONG — это умение управлять и регулировать QI. В настоящее время кое-где QI переводится как «наука жизни» (наука жить). Широко задуманная программа исследований в Китае (подобно NASA в США) предполагает дальнейшее интенсивное исследование феномена QI, а также влияния QI — GONG.

На предлагаемых рисунках даны схемы прохождения меридианов китайской акупунктуры.

Более чем в 100 клиниках QI — GONG используется при лечении тяжело больных людей, около 40 миллионов человек изучают QI — GONG для того, чтобы предупредить заболевания.

В Австрии проводится изучение QI — GONG с мая 1987 года в пульмонологическом центре г. Вены при лечении астмы, а также проводился целый ряд курсов проф. CONG.

Австрийское научное общество врачей акупунктуристов подготовило целый ряд врачей — специалистов по QI — GONG.

К нашим иллюстрациям: QI циркулирует вдоль меридианов, начало его излучения — место, где производится массаж.

**Акупунктурные
меридианы:
вид
спереди**



Управляющий сосуд

Меридиан
мочевого
пузыря

меридианы: ВИД СЗАДИ

меридиан
желчного
пузыря

меридиан
желчного
пузыря

тройной обогреватель

меридиан
тонкого
кишечника

меридиан
толстого
кишечника

меридиан
желчного
пузыря

меридиан
мочевого
пузыря

меридиан
желчного
пузыря

V

VB

меридиан
толстого
кишечника

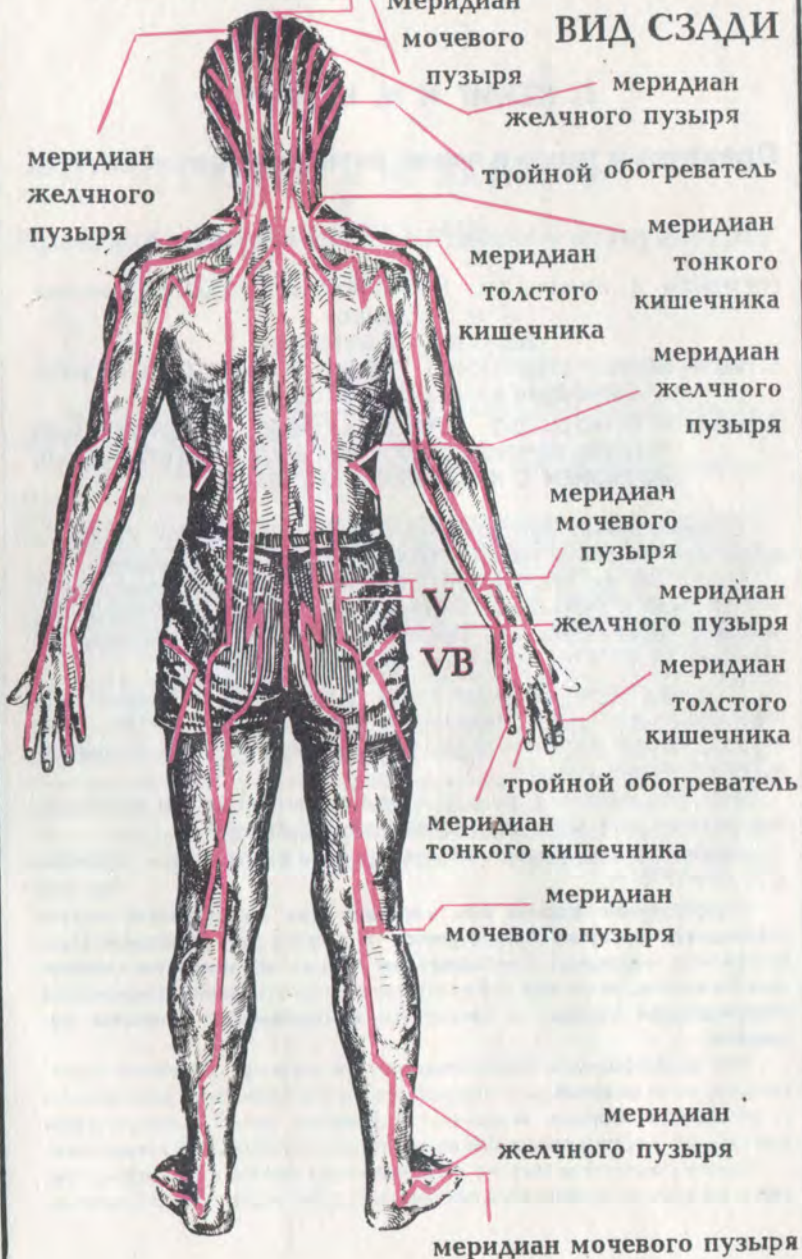
тройной обогреватель

меридиан
тонкого кишечника

меридиан
мочевого
пузыря

меридиан
желчного
пузыря

меридиан мочевого пузыря



Г. КЕНИГ И И. ВАНКУРА

Практика и теория новой китайской акупунктуры

1 и 2 том

(перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией
М. Руденко)

**1 том — КОНСТИТУЦИОННОЕ УЧЕНИЕ. УЧЕНИЕ О БОЛЕЗНЯХ
ОПОРНОДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.**

**2 том — РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПРАКТИКИ. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
ТЕОРИЙ. ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ, ВЕГЕТАТИВНЫХ
БОЛЕЗНЕЙ С КИТАЙСКОЙ СИСТЕМОЙ.**

Предлагаемые русскоязычному читателю книги являются шедевром мировой науки в области китайской медицины.

Известная до настоящего времени на Западе европейская акупунктура в значительной степени отличается от истинно китайской. Терапевтический эффект от европейской системы составляет 55 %, в то время как от китайской — 95 %.

В руках специалистов эти книги — мощнейший терапевтический инструмент. Они базируются на огромном систематизированном знании многочисленных связей между телом, психикой и окружающей средой.

Весь ход развития западной медицины направлен на познание истины, которую уже давно познала китайская.

Авторы книги изучали акупунктуру на ее родине — в Китае в 1975—1976 гг.

В доступной форме они излагают так называемую новую медицину, которая преподается в китайских университетах. Китайская медицина учитывает не только физическое состояние больного, но и его субъективную симптоматику восприятия окружающей среды, а также индивидуальную реакцию пациента.

Эти выдающиеся произведения не только отличный справочник, но и важный шаг вперед по пути сближения восточного и западного образа мышления. Данные книги займут достойное место в западной литературе по китайской медицине.

Книги рассчитаны как на специалистов китайской медицины, так и на врачей различных специальностей европейской школы.

Г. КЕНИГ и И. ВАНКУРА

Практика и теория новой китайской акупунктуры

3 том

Аурикулопунктура

На основе лекций Нанкинского университета проф. д-ра Су, проф. д-ра Шен, проф. д-ра Му.

По курсу исследования акупунктуры уха на основе нового статуса акупунктуры в Китае.

(Перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией М. Руденко)

Данная книга — это возможность современным врачам ознакомиться с богатейшей сокровищницей опыта традиционной китайской медицины. В книге впервые в широком объеме представлена информация, посвященная аурикулопунктуре. Она подготовлена профессорами китайских университетов и обработана выдающимися австрийскими врачами акупунктуристами. Теоретическая часть книги посвящена исследованию механизма действия аурикулопунктуры. В практической части разработан диагноз по ушной раковине. Показано как с учетом конституционных особенностей пациентов выбирать тип и силу раздражения точек. В книге обсуждается актуальная тема лечения пагубных привычек. Особый интерес представляет изложение так называемой теории подобия в физиологии и живой природе.

Г. КЕЕНИГ и И. ВАНКУРА

Точки и правила новой китайской акупунктуры

(перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией
М. Руденко)

Развитие современной акупунктуры в Китае позволяет лечить множество болезней путем воздействия всего лишь на несколько акупунктурных точек, выбранных правил, представляющих теоретическую основу всей акупунктуры. Данное пособие по акупунктуре помогает практическому врачу ориентироваться и облегчить подбор точек с учетом индивидуального состояния пациента. Рисунки, сопровождаемые текстом, и плакаты в качестве справочного материала, как настенные таблицы. Они представляют ценный вспомогательный материал для практического применения при лечении акупунктурой. Это издание является хорошим дополнением к фундаментальным книгам авторов «Практика и теория новой китайской акупунктуры».

Г. ТЕНК

Практикум китайской акупунктуры и точечный массаж для педиатрии

(после обучения китайской акупунктуре в Нанкине)
(Перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией
М. Руденко)
(29 рисунков, 28 фотографий и 11 таблиц)

25-летний опыт работы в педиатрии д-ра Г. Тенк из Австрии позволил очень хорошо изучить предел лечебных возможностей нашей европейской медицины.

Поиски новых, более эффективных методов лечения подтолкнули ее на основательное изучение богатейшего опыта китайских медиков-акупунктуристов. Посетив для этой цели Китай 5 раз, она на месте приобрела необходимые знания в клинике в Нанкине и детской клинике в Пекине, тем самым расширила свои терапевтические возможности. Как видно из книги, ей это прекрасно удалось.

С подкупающей искренностью и с глубоким знанием дела как будто новичок и в то же время опытный акупунктурист, известный во всем мире, она знакомит читателей с богатейшей сокровищницей древнего искусства акупунктуристов, которое существует более 3000 лет.

Эта книга дает мощный терапевтический инструмент в руки врачей-практиков.

Д-р Г. Тенк, передавая привет всем советским читателям, считает, что даже в далекой сибирской деревне у постели больного ребенка, простому детскому врачу книга поможет в исцелении маленького пациента.

На гонорар от этой книги д-р Г. Тенк основала в г. Таганроге при Международном институте китайской медицины «Международный фонд детского врача Г. Тенк». Цель этого фонда — лечение детей и обучение специалистов.

Г. ТЕНК, М. ХАЙДФОГЛЬ, К. Х. БРИШ
Акупунктурный практикум по лечению детей с
задержками в развитии

Точечный массаж, акупунктура, лазеропунктура
(перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией
М. Руденко)

В этой книге дается фундаментальная информация для лечения детей с задержками в развитии точечным массажем, акупунктурой, лазеропунктурой. Книга окажет ценную помощь врачам-психотерапевтам, родителям, людям с задержками в развитии, снабдив их знанием эффективных и проверенных методов лечения.

Посвящается детям во всем мире с задержками в развитии.

В. АУЕРСВАЛЬД, Г. и К. КЕНИГ

Является ли акупунктура естественной наукой?

(Новые китайские фундаментальные исследования)

Часть А и Часть В

*(перевод с немецкого Г. Рыбинского под редакцией
М. Руденко)*

В книгах излагаются результаты нейрохимических и нейрофизиологических исследований, а также механизмы действия анальгезии. Отдельно рассматриваются механизмы ощущения влияния акупунктурных игл. Вместе с тем, описана терапия при различных патологиях.

Книга представляет особый интерес для специалистов китайской медицины, а также людей, изучающих различные школы народной медицины. Много интересного найдут в них инженеры, занимающиеся разработкой медицинской электронной техники.

**100
ЛЕТ
ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ**

Сдано в набор 02.04.92. Подписано в печать 02.06.92. Формат 60×90 1/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0. Усл. кр.-отт. 16,5. Уч. изд. л. 7,11. Тираж 50 000 экз. Заказ № 335.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации 142300, г. Чехов Московской области