



Михаил Роттер

# ЦИ-ГУН: НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ

ИЛИ ВАРЕНЬЕ ИЗ «КРАСНОГО ЦВЕТКА»



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



**Михаил Роттер**

# **Ци-Гун: некоторые методы, или Варенье из «Красного цветка»**

**Серия «Восток: здоровье,  
воинское искусство, Путь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24120388](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24120388)*

*Михаил Роттер. Ци-Гун: некоторые методы, или Варенье из «Красного  
цветка»: Ганга; Москва; 2015  
ISBN 978-5-9906856-3-5*

## **Аннотация**

Эта книга является дополнением к книге Михаила Роттера «Полный традиционный комплекс Ци-Гун „Красный цветок“».

Описаны практики, которые показались автору тем или иным образом связанными с этим Ци-Гун: метод «тренировки энергетических каналов», метод для развития ума, «столбовые практики» для укрепления здоровья и воинских искусств, очень «компактная» версия И-Цзинь-Цзин.

Все практики отобраны по принципу максимальной простоты. Так же просто они и описаны.

Для интересующихся методами физического и умственного оздоровления, энергетическими практиками, воинскими искусствами.

# Содержание

Вступление	5
Методика «3–1 – 2»	9
Точка Хэ-Гу (GI.4)	15
Точка Нэй-Гуань (МС.6)	22
Точка Цзу-Сань-Ли	25
«Три точки» и воинское искусство	34
Топпу-Каранам как «метод для ума»	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Михаил Роттер**  
**Ци-Гун: некоторые**  
**методы, или Варенье**  
**из «Красного цветка»**

© Михаил Роттер, текст, 2014

© Издательский Дом «Ганга», 2015

# Вступление

Гораций, в мире много кой-чего, Что вашей философии не снилось.

*У. Шекспир, «Гамлет» (Пер. Б. Пастернака)*

Эта книга была написана как продолжение книги о Ци-Гун под названием «Красный цветок» [12]. Точнее сказать, даже не продолжение, а развитие или «истолкование». Дело в том, что в [12] был полно (насколько представлялось возможным сделать это на бумаге) и честно описан только этот Ци-Гун. Иначе говоря, все было сделано строго по «правилу», описанному в старом английском анекдоте:

- Вы не скажете, который час?
- Скажу.

Для нашего случая это можно «перевести» примерно следующим образом:

- Вы не скажете, что описано в книге «Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок»»?
- Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок».

Однако этот комплекс содержит в себе намного больше, чем кажется на первый взгляд (хотя и на первый взгляд там

и так немало всего: столбовое стояние [2], пальцевый Ци-Гун [1], суставно-сухожильная гимнастика [7, 19, 23], массаж [14]). Поэтому было решено описать, как все это «добро» перекликается с другими методиками или как «детали» нашего комплекса соответствуют принципам других практик. Вначале предполагалось сделать новую книгу исключительно теоретической, т. е. описать контекст, в котором растет и расцветает «Красный цветок». Однако в целях экономии времени читателя было решено отобрать и вставить в текст в качестве иллюстраций простейшие практики, про которые можно не только читать, но которыми можно пользоваться.

Некоторые практики даже отбирать не пришлось. Так, Ци-Гун «опускания пальцев» (Бань-Чжи-Фа) [1] и Ци-Гун «силы пустоты» (Лин-Кун-Цзин Ци-Гун) [16] прямо входят в «Красный цветок» в качестве составных частей.

Ци-Гун «опускания пальцев» представляет собой столбовое стояние с опусканием пальцев, причем и то и другое *в точности* такое же, как в «Красном цветке».

Ци-Гун «силы пустоты» также является «столбом» с опусканием пальцев. Правда, столб там имеет одно незначительное отличие – стопы носками немного повернуты внутрь, а не параллельны, как в «Красном цветке». Такое положение носит достаточно странное название – «поза «внутренней восьмерки». Оно связано с начертанием иероглифа, обозначающего китайскую цифру восемь, которая имеет следую-

щий вид:



Поэтому (ввиду внешней похожести положения стоп на этот иероглиф) позиция, которую на уроках физкультуры и в армии называют «пятки вместе, носки врозь», в У-Шу называется «стойкой восьмерки». Соответственно положение, когда носки развернуты не наружу, а внутрь, обозначается как «стойка *внутренней* восьмерки».

Кроме опускания пальцев, в Ци-Гун «силы пустоты» во время стояния следует выполнять некоторые движения руками, очень похожие на движения «Красного цветка». Одно из них даже имеет точно такое же название «Объятие Луны». Другие движения незначительно отличаются, но все равно – это упрощенный «Красный цветок» без подготовительных и завершающих упражнений.

В общем, получилось так, что Ци-Гун «опускания пальцев» и Ци-Гун «силы пустоты» представляют собой просто «лепестки «Красного цветка»». Поэтому писать о них отдельно не было смысла: практикующий «Красный цветок» автоматически практикует и оба этих метода.

Однако кроме этих двух совершенно очевидных параллелей есть еще некоторые практики, связь которых с «Красным цветком» не так очевидна. Далее приведены некоторые из них, причем отобраны они по принципу максимальной простоты и эффективности. То есть данная книга – это не столько теоретическое описание отдельных лепестков «Красного цветка», сколько некоторые «рецепты варенья» (есть же варенье из лепестков розы, которая тоже часто бывает красного цвета), которое можно сварить из них. И которое можно даже есть.

Кризис – хороший способ осмотреться и выспаться.

...поднять голову «маленькому человеку» и посмотреть, что «они там наделали наверху», посмотреть вокруг и на жизнь в более дальней перспективе...

*Леонид Кроль*

Поднять голову и посмотреть, что «они там делают» в незнакомых стилях Ци-Гун, – хороший способ осмотреться в своем собственном, старом.

*Наша трактовка*



# Методика «3–1 – 2» («Тренировка энергетических каналов»)

Раз, два, три, четыре, пять,  
вышел зайчик погулять.

*Детская считалка для детей*

«Три – один – два».

*По-детски простая оздоровительная методика для взрослых.*

*Наша трактовка*

Эта методика представляет собой современную разработку [18] профессора Чжу Цзунсяна. Вообще говоря, у понимающих Ци-Гун людей при словах «современная разработка» делается скучающее выражение лица, но данный метод настолько прост, безыскусен и без претензий, что с успехом может применяться в современной занятой жизни.

Методика включает массаж трех точек, абдоминальное дыхание и физические упражнения для ног. Таким образом, название «3–1 – 2» символизирует следующее:

– «3» означает три акупунктурные точки: Хэ-Гу, Нэй-Гуань и Цзу-Сань-Ли. В традиционной китайской медици-

не этим точкам придается большое значение, так как они расположены на энергетических каналах, влияющих на системы кровообращения, пищеварения, внутренней секреции и нервную. Например, точка Нэй-Гуань тонизирует сердечно-сосудистую систему, а точки Хэ-Гу и Цзу-Сань-Ли повышают тонус всего организма;

– «1» означает прямое (на вдохе живот выпячивается, на выдохе – втягивается) абдоминальное дыхание. Оно должно быть медленным, глубоким, с сосредоточением на нижнем Дань-Тянь (область, соответствующая середине низа живота). Такое дыхание оказывает стимулирующее воздействие на переднесрединный меридиан (как, впрочем, и на многие другие каналы);

– «2» означает две ноги, которым следует обязательно давать некоторую физическую нагрузку. Упражнения для этой цели подбираются индивидуально, главное, чтобы они соответствовали физическим «кондициям» занимающегося (чтобы нагрузка не была чрезмерной) и были ему интересны. Это может быть что угодно, начиная от Тай-Цзи-Цюань и У-Шу и заканчивая бегом, прыжками со скакалкой, пешими прогулками.

«Тренировку энергетических каналов» рекомендуется выполнять два раза в день примерно следующим образом: по 5 минут отводится на массаж точек и абдоминальное дыхание, после чего (по самочувствию) «нагружаются» ноги.

Это активизирует функционирование энергетических каналов, нормализует работу всех внутренних органов, обеспечивает сбалансированность всех систем организма. В [18] говорится, что «мать господина Чжу ежедневно занимается по методике сына, и недавно ей исполнилось 103 года». Разумеется, трудно сказать, в чем тут на самом деле причина: в методике или в хорошей наследственности, правильном питании и спокойном, доброжелательном характере. Но факт остается фактом.

Отметим, что массаж точек, предлагаемый в методике «3–1–2», – достаточно известная методика. Так, например, в [5] описание точек профилактики из «Золотых рецептов» начинается (пункт первый) именно с описания применения точек Хэ-Гу и Цзу-Сань-Ли. Ниже приведена цитата из [5].

«Мы предлагаем некоторые приемы традиционного массажа, которым можно научить пациента или его родственников.

1. Врач должен показать месторасположение точек GI.4 Хэ-Гу и E.36 Цзу-Сань-Ли и прием их массирования. Мы рекомендуем при точечном массаже точки E.36 Цзу-Сань-Ли I палец класть на точку, а II и III пальцы располагать на внутренней или задней поверхности голени. При массаже точки GI.4 Хэ-Гу класть I палец на точку, а ладонью охватывать кисть. Пальцевое надавливание этих точек улучшает общее состояние организма. Ежедневное надавливание на точку E.36 улучшает мозговое кровообращение».

То есть метод хорошо известный и наверняка полезный. Непонятно только, как он связан с «Красным цветком».

Объясняется все просто. Ранее (в [12], в разделе «Рекомендации при стоянии столбом») отмечалось, что дыхание должно быть естественным. Теперь добавляется небольшая деталь: естественным может считаться только абдоминальное дыхание.

Таким образом, получается, что при стоянии столбом «железно» выполняются вторая (дыхательная) и третья (упражнения для ног) части методики «3–1 – 2». Дело в том, что, стоя (правильно!) в столбе, человек практикует абдоминальное дыхание (причем не 5 минут, а намного дольше) и упражняет ноги, которые во время стояния несут на себе основную нагрузку.

Остается только первая, «массажная», часть методики «3–1 – 2». Разумеется, в «Красном цветке» есть весьма основательный массаж, причем для всего тела, производимый в конце занятия. Однако там не делается акцент на специальной активизации точек Хэ-Гу, Нэй-Гуань и Цзу-Сань-Ли.

Таким образом, получается, что, практически не тратя дополнительного времени (добавив массаж этих точек, на который требуется всего минут пять), мы получаем готовую методику «3–1 – 2».

По поводу массажа в методике [18] дается следующее указание: «Для получения оздоровительного эффекта три точки следует массировать с наращиванием интенсивности до по-

явления явственного ощущения ломоты, онемения или разбухания».

Кроме того, разумеется, нужно уметь определять расположение этих точек и вообще желательно иметь представление об их основных функциях.

Систему энергетических каналов и акупунктурных точек мы описывать не будем, так как для этого есть большое количество авторитетных источников [4, 5, 8, 22, 25]. Остановимся только на некоторых деталях, непосредственно необходимых для нахождения *наших* трех точек.

Единицей измерения, применяемой при «разметке» акупунктурных точек на теле, является так называемый индивидуальный Цунь. Он представляет собой расстояние, образовавшееся между складками средней фаланги при сгибании III пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин – на правой). Также за индивидуальный Цунь принимается и ширина I пальца кисти.



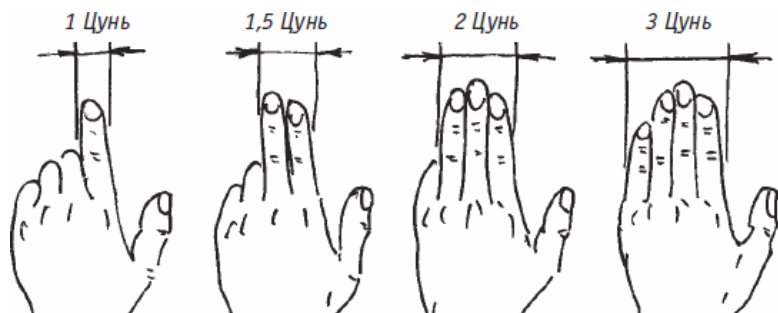
1 Цунь



1 Цунь

В качестве «цуневой» линейки используют от одного до

четырех пальцев, что бывает удобно при необходимости измерения расстояния в несколько Цунь.



*«Линейка» для определения пропорциональных Цунь*

Далее приведены краткие сведения о каждой из трех точек, подлежащих массажу.

## Точка Хэ-Гу (GI.4)

*Расшифровка названия.* Хэ – «закрывать, смыкать», Гу – «ущелье». Если широко развести большой и указательный пальцы, место расположения точки напоминает ущелье; если же свести пальцы вместе, «ущелье закроется». Также переводится как «Дно долины» или «Закрытая долина».



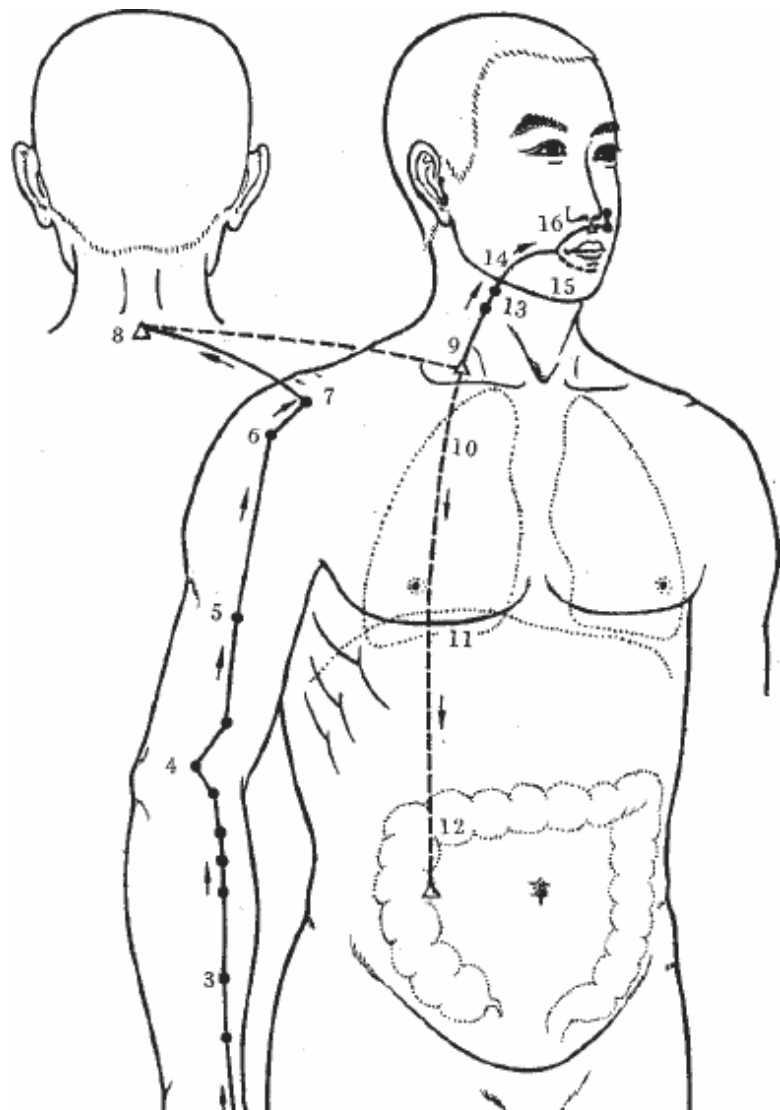
*«Пасть тигра»*

Другое название (более часто используется в У-Шу) – «Ху-Коу». Означает пасть (Коу) тигра (Ху) и связано с тем, что некоторые удары наносятся этой частью ладони.

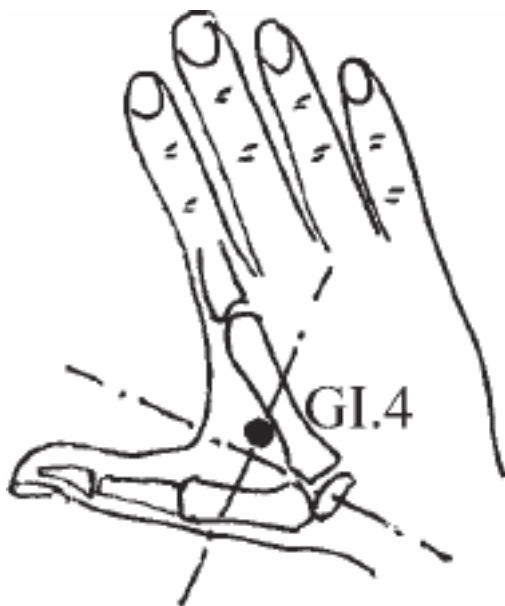
*Меридиан.* Ручной Ян-Мин канала толстого кишечника (GI).





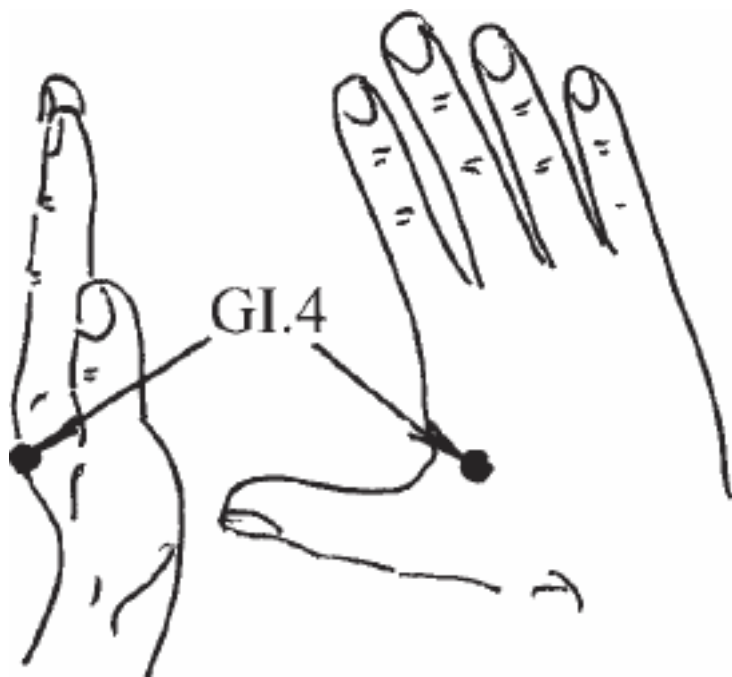


*Локализация.* Тыльная часть кисти между I и II пястными костями, приблизительно в середине лучевого края II пястной кости.



*Определение положения.* На тыльной поверхности кисти в кожной складке (похоже, что именно поэтому один из вариантов названия точки звучит как «Дно долины»), образуемой I и II пястными костями. Если соединить вместе большой и указательный пальцы (а вот тут становится понятно,

почему точка называется «Закрытая долина»), то точка будет находиться в самой выступающей части образовавшегося «бугра».



*Некоторые показания для использования:*

– Хэ-Гу – это точка первичной Ци ручного Ян-Мин канала толстого кишечника. На точках первичной Ци часто отражаются патологические изменения в соответствующем Цзан-

Фу органе. В данном случае речь идет о толстом кишечнике, поэтому большое значение при его лечении имеет воздействие на эту точку.

– В каноне «Иглоукалывания и прижигания Нефритового дракона» (1329 г.) говорится, что точку Хэ-Гу можно использовать при лечении «...всех болезней головы, лица, ушей, глаз, носа, щек, рта и зубов». В книге «Собрание цвета иглоукалывания и прижигания» (1529 г.) точка Хэ-Гу отнесена к «четырем общим точкам» и ее рекомендовано использовать при лечении всех болезней лица и рта.

– Хэ-Гу можно использовать при лечении множества болезней, вызванных патогенным жаром, например зубной боли и воспаления десен, вызванных скоплением жара в толстом кишечнике, боли в животе, возникающие от «избыточного жара», головной боли из-за активации «огня» желудка, носового кровотечения из-за скопления жара в канале легких или активации «огня» желудка.

– Учитывая эффективность точки Хэ-Гу в изгнании жара, ее используют для «успокоения» жизненного духа Шэнь, который может быть «растревожен» патогенным жаром. В книге «Собрание цвета иглоукалывания и прижигания» Хэ-Гу отнесена к группе «деяти точек для возвращения Ян», поэтому она может способствовать пробуждению жизненного духа Шэнь при критических состояниях, в основном со свойствами жара. Ее использование рекомендовано при коме, потере сознания, отравлении угарным газом, солнечном

ударе, судорогах, апоплексии.

– Использование Хэ-Гу эффективно при всех заболеваниях, вызванных нарушением циркуляции Ци.

– Согласно многочисленным записям в древних источниках, укалывание точки Хэ-Гу стимулирует родовую деятельность.

Завершающий пункт мы отметим особо. Один мастер при передаче Цин-На (контроль путем захватов) по поводу воздействия на точку Хэ-Гу говорил примерно так (звучит не совсем «по-русски», но в целях сохранения колорита оставлено в исходном виде, вплоть до мужского рода): «Никогда не воздействовать на эту точку тому, кто беременен, и даже тому, кто может быть беременен, но не знает об этом».

Поэтому ни в коем случае *нельзя массировать эту точку беременным женщинам.*

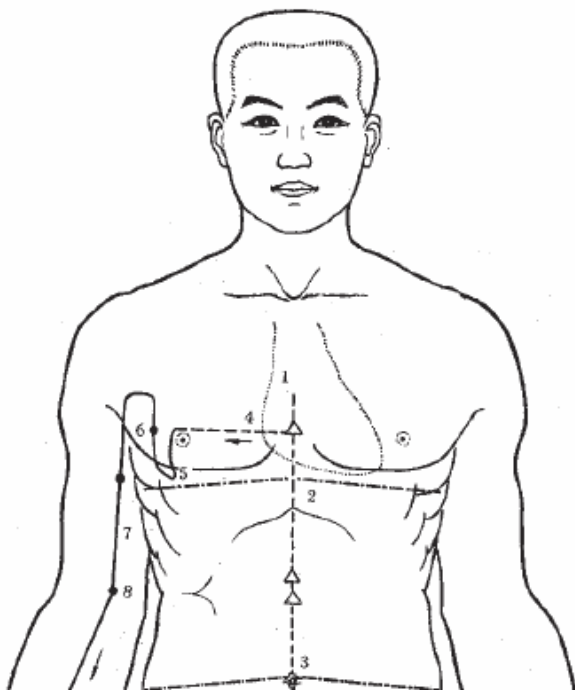
## Точка Нэй-Гуань (МС.6)

*Расшифровка названия.* «Нэй» – «внутренний», «Гуань» – «горный проход; заслон, застава». Такое название связано с тем, что точка Нэй-Гуань расположена на *внутренней* стороне предплечья и является важным местом прохода канальной Ци, словно *застава* предохраняет организм от патогенной Ци.

*Меридиан.* Ручной Цзюэ-Инь канала перикарда (МС).

*Локализация.* На 2 Цунь выше проксимальной лучезапястной складки, между сухожилиями.

*Определение положения.* На ширину трех пальцев (указательного, безымянного и среднего), сложенных вместе на уровне средних фаланг (это и есть 2 Цунь) выше лучезапястной складки. При определении положения точки рука согнута в локтевом суставе и обращена ладонью кверху.



*Некоторые показания для использования:*

– Нэй-Гуань относится к каналу перикарда (внешняя оболочка сердца). Поэтому важнейшей функцией этой точки является успокоение сердца и жизненного духа Шэнь, который «хранится» в сердце.

– Через Нэй-Гуань осуществляется наружно-внутренняя взаимосвязь канала перикарда с каналом Трех обогревателей (Сань-Цзяо). Это обуславливает высокую эффективность точки Нэй-Гуань при лечении нарушений во всех трех частях Сань-Цзяо: верхней (сердце и легкие), средней (селезенка и желудок) и нижней (печень и почки).

– Точка Нэй-Гуань часто применяется при неотложной помощи. Ее можно использовать при таких критических состояниях, как кома, отравление угарным газом, судороги, апоплексия, эпилепсия.



# Точка Цзу-Сань-Ли

Описание точки Цзу-Сань-Ли позволим себе начать с истории, приведенной в [4].

«В 1885 г. в Эдо (старое название Токио) прибыл по приглашению первого министра один из старейших людей Японии – крестьянин Мампэ, которому было тогда 194 года. Министр попросил его поделиться секретом долголетия. Старик ответил: «У предков своих я научился мокса (лечебные прижигания) и пользовался им всю жизнь. Я и вся моя семья ежемесячно с первого по восьмое число делаем себе прижигания на ногах в точке Цзу-Сань-Ли. Жене моей сейчас 173 года, сыну – 153, внуку – 105 лет». Старика богато одарили рисом и деньгами и с почетом отправили домой. Через 48 лет после этого Мампэ снова прибыл в Эдо для участия в торжествах открытия нового моста. Ему было 242 года, жене – 221 год, сыну – 201, жене сына 193 года, внуку – 153, жене внука – 138 лет».

*Расшифровка названия.* Название «Цзу-Сань-Ли» связано с тем, что энергетические меридианы, проходящие по человеческому телу, часто сравнивают с дорогами (правда, чаще с реками), а акупунктурные точки – с селениями, расположенными вдоль этих дорог. Дословно Цзу-Сань-Ли переводится следующим образом: селение (Ли), расположенное на ноге (Цзу) на три (Сань) Цунь ниже колена. Другое китай-

ское название — «точка долголетия».

В Японии эта точка обозначается как «Сань-Ри». Переводится это как «три Ри», где Ри (кит. «Ли») — это расстояние, равное примерно 2,5 мили. Разумеется, к этому названию (как это положено в Азии) прилагается соответствующее предание: в древней Японии уставшие путники снимали усталость в ногах прижиганием или массажем точки Сань-Ри.

Также японцы называют ее «точкой от ста болезней». Такая трактовка связана с тем, что точка расположена на меридиане желудка (Е.36), который (совместно с селезенкой) считается «центром» всего организма. Иначе говоря, азиаты, которые (как все нормальные люди) любят обильно и вкусно поесть, считают (и тут они полностью правы), что только пока человек может усваивать пищу, он способен жить и преодолевать болезни.

По теории Пяти первоэлементов (У-Син) меридиан желудка соответствует Первоэлементу Земля. Точка Цзу-Сань-Ли соответствует этому же Первоэлементу. Получается как бы «Земля в квадрате». Если учесть, что «Земля рождает десять тысяч вещей» (иначе говоря, всё), то становится понятно, почему из всех 45 точек меридиана желудка точке Цзу-Сань-Ли отводится отдельное место.

Эту точку прижигают и массируют для продления жизни и повышения жизненного тонуса. В книгах по иглоукалыванию говорится, что воздействие на точку Цзу-Сань-Ли

может применяться для общего укрепления организма, что активация этой точки не лечит болезни, а (смешно сказать) «повышает количество здоровья».

Считается, что прижигание точки Цзу-Сань-Ли повышает иммунитет, нормализует функции внутренних органов, балансирует все системы, приводя человека в состояние устойчивой гармонии.

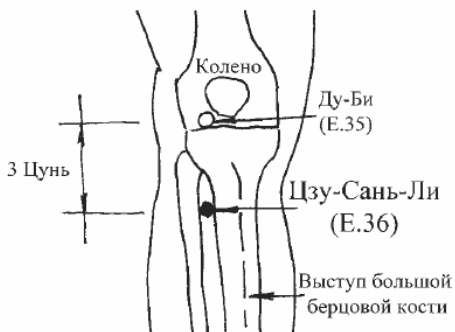
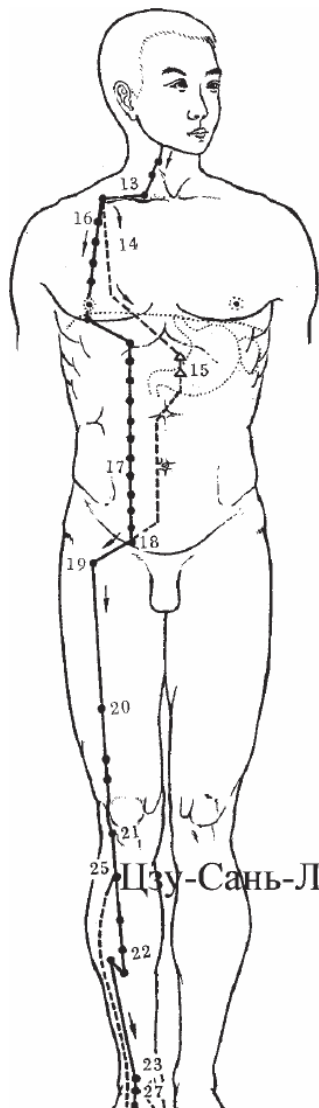
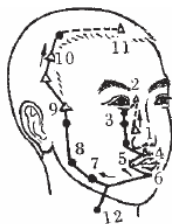
Также есть китайский способ, заключающийся в том, что половину ореховой скорлупы заполняют толченым чесноком, прикрепляют к ноге в этой точке и держат до появления чувства жжения. Тоже в общем-то разновидность прижигания.

Прорабатывать тем или иным способом эту точку принято не только в Китае, но и во Вьетнаме, Японии, Корее. Так, в древнекорейской оздоровительной «гимнастике для меридианов» (Данхак) воздействие на эту точку производится весьма «весомо, грубо, зримо». Кулаками выполняется 100 ударов одновременно по точкам на обеих ногах. Тело в это время расслаблено, дыхание свободное. В результате улучшается пищеварение, нормализуется кровообращение в ногах, излечиваются респираторные и сосудистые заболевания.

*Меридиан.* Ножной Ян-Мин канала желудка (Е).

*Локализация.* Способов для описания локализации (как

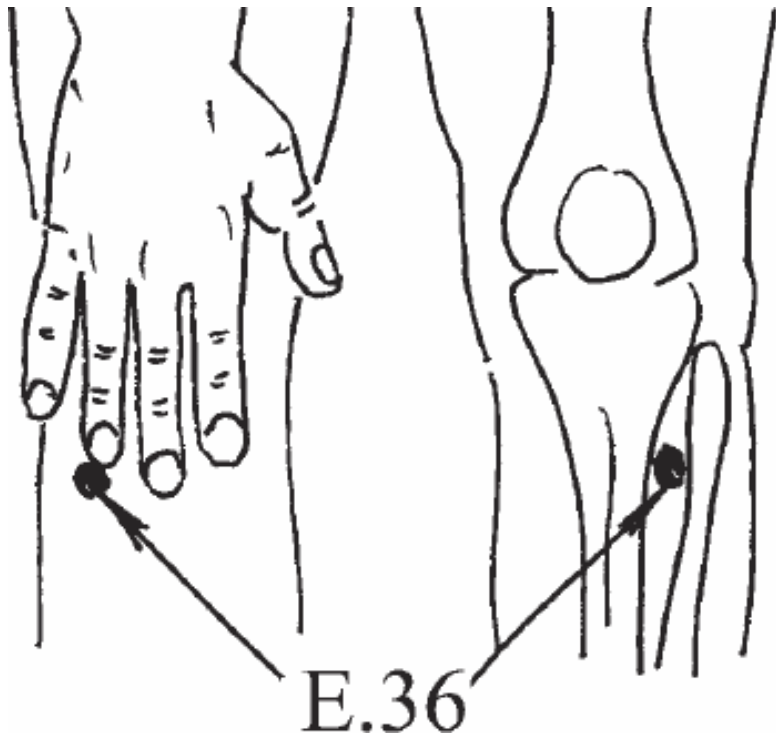
всегда) существует достаточно много. Например, можно взять серьезную книгу об акупунктуре и прочитать там следующее: «На 3 Цунь ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости, у переднего края большеберцовой мышцы», или «Передняя область голени, *regio cruralis anterior*, дистальнее верхушки надколенника на 3 Цунь и на 1 Цунь кнаружи от нижнего отдела бугристости большеберцовой кости, над латеральным краем передней большеберцовой мышцы, *m. tibialis anterior* (переднесрединная линия ноги)», или «Ниже колена, на 3 Цунь ниже точки Ду-Би («Нос теленка», E.35), на ширину одного пальца вбок от переднего гребня большой берцовой кости» (показано на рисунке, расположенном на предыдущей странице).



Цзу-Сань-Ли

*Определение положения.* Выше были приведены хорошие, правильные описания, прекрасно понятные тем, кто изучал анатомию в мединституте (и еще не успел ее забыть). Однако древние азиатские врачи умели определять расположение точек более простыми, «натуральными» способами.

Мы также опишем два самых примитивных (лишь бы работали) способа.



1. Точки Цзу-Сань-Ли парные и находятся снаружи и книзу от коленных чашечек. Чтобы их обнаружить, нужно сесть на стул, положить ладони на колени (центры ладоней лежат на центрах коленных чашечек). Пальцы (от указательного до мизинца) прижать к голени, средний палец направить вдоль оси голени. Пальцы чуть растопырены, расстояние между ними примерно равно половине толщины указа-

тельного пальца. В таком положении кончик безымянного пальца указывает на искомое место.

2. Сесть на пол, плотно прижать стопы к полу, потом потянуть их на себя, не отрывая пяток. Ниже надколенника (в результате напряжения мышц, поднимающих стопу) образуется бугорок. Найти самое высокое место бугорка, положить на него палец, а затем вернуться в исходное положение («отпустить» стопы). Точка, которую в результате укажет палец, и есть Цзу-Сань-Ли.

*Некоторые показания для использования:*

– В каноне «Иглокалывания и прижигания Нефритового дракона» говорится, что точка Цзу-Сань-Ли «...лечит сотню болезней мужчин и женщин, переутомление пяти Цзан-органов, семь болезней половых органов, болезни селезенки и желудка, все болезни, связанные с Ци, все болезни, связанные с уплотнениями, все болезни, связанные с паразитами, все глазные болезни, воспаление горла, ветер-холод, все виды боли». Основными функциями этой точки являются поддержание жизненной Ци, восполнение первичной Ци, укрепление селезенки, приведение желудка к гармонии, рассеивание ветра, растворение сырости, восстановление проходимости в каналах и оживление коллатералей.

– В книге «Собрание цвета иглокалывания и прижигания



(1529 г.) говорится, что точку Цзу-Сань-Ли можно использовать при лечении всех болезней живота.

– Учитывая высокую эффективность точки Цзу-Сань-Ли в укреплении селезенки и желудка, восполнении Ци и крови, ее можно использовать при лечении практически всех болезней со свойствами недостатка Ци и крови, в том числе при недостатке Ци почек.

– Цзу-Сань-Ли является важной общеукрепляющей и профилактической точкой. Она способствует укреплению селезенки и желудка, нормализации их функций, образованию питательной Ци и крови, что повышает уровень сопротивляемости организма болезням. Чжан Гао (времена правления династии Сун, 960–1279 гг.) писал: «Если хотите спокойствия, не должна высыхать Цзу-Сань-Ли». Иначе говоря, воздействие на эту точку может способствовать нормализации функций селезенки и желудка, восполнению жизненной Ци, повышению сопротивляемости организма. Таким образом, для укрепления жизненной Ци и изгнания патогенной Ци в первую очередь следует использовать точку Цзу-Сань-Ли.

## **«Три точки» и воинское искусство**

Проверить *действительную* значимость акупунктурной точки очень просто. Все важнейшие точки обязательно используются в воинских искусствах, где эффективность воздействия является критическим («масло масляное») критерием. Так что если указанные выше точки есть в списке «точек для воинского применения», можно с уверенностью утверждать, что воздействие на них является «заметным» для организма.

Приблизительная «карта» важнейших 56 точек приводится в [17].

Из этого рисунка видно, что описанные выше три точки действительно используются в боевых искусствах.

бай-хуэй

шэнь-тин

цуань-чжу

жэнь-чжун

тянь-ту

чжун-фу

цюй-цзе

цюй-цзе

кун-цзуй

ле-цюе

тай-юань

шао-шан

шан-ян

жун-чун

гуань-чун

сюе-хай

инь-лин-цюань

сань-инь-цзяо

кунь-лунь

тань-чжун

цзю-вэй

чжун-вань

шан-цюй

чун-мэнь

цзи-мэнь

ци-мэнь

чжан-мэнь

дай-май

ци-хай

ци-чун

юнь-мэнь

цзи-цюань

цюй-чи

шоу-сань-ли

гуань-юань

хэ-гу вай-гуань

фэн-ши

ян-лин-цюань

цзу-сань-ли

шан-цзюй-суй

цзе-си

нэй-гуань

лао-гун

шао-цзе

*Иллюстрация из книги «Китайское искусство владения мечом» [17].*

Так (один из множества), пример использования точки Хэ-Гу приведен в [12] в разделе «Воинское применение» при описании техники «Длиннорукая обезьяна поворачивается влево и вправо».

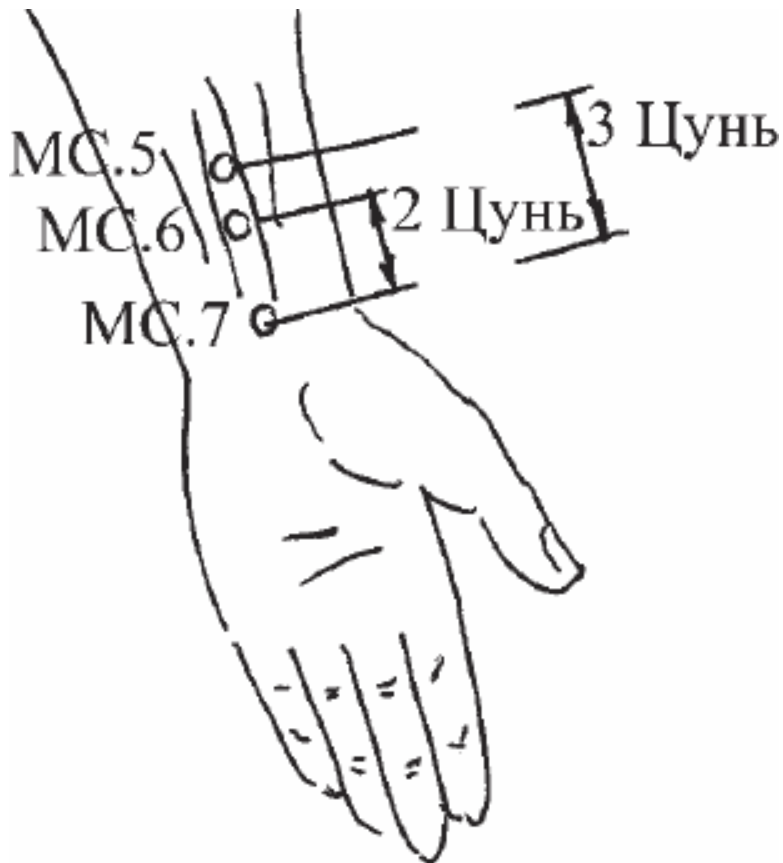
Точка Нэй-Гуань в традиционном (очень серьезном и «учитывающем множество вещей») вьетнамском воинском искусстве Ня-Там [10, 11] считается настолько важной, что для того, чтобы максимально прикрыть ее, положению рук в боевой стойке (одном из ее видов) была придана достаточно специфическая форма.

Как правило, в У-Шу, боксе и т. д. руки располагаются (разумеется, с большим количеством вариаций) примерно так, как показано на рисунке ниже слева.

В Ня-Там же передняя рука янской (наружной) частью повернута наружу (см. рисунок ниже справа) для того, чтобы «спрятать» иньскую (внутреннюю) часть предплечья, на которой расположена точка Нэй-Гуань.



Делается это для того, чтобы уменьшить вероятность воздействия на эту точку. Справедливости ради отметим, что в Нят-Нам (который, как указывалось выше, «учитывает множество вещей») обычно атакуют не одну точку Нэй-Гуань, а сразу три: МС.5 (Цзянь-Ши, или «Промежуточный курьер»), МС.6 (Нэй-Гуань, или «Внутренняя граница»), МС.7 (Да-Лин, или «Большой курган»).



Причем, учитывая, что 2 Цунь – это «три пальца», а 3 Цунь – «четыре пальца» (см. рисунок «Линейка» для определения пропорциональных Цунь), воздействие на все три точки производится всего одним нажатием.



Такой «взгляд» на эти три точки приведен исключительно в ознакомительных целях, для того чтобы показать, что воздействие на них *точно* оказывает воздействие на весь организм и что массаж их будет иметь несомненное положитель-

ное воздействие.

В руках хорошего человека даже плохой метод становится хорошим, в руках плохого человека даже прекрасный метод становится плохим.

*Восточная мудрость*



# **Топпу-Каранам как «метод для ума»**

Каждому возрасту соответствует своя мудрость, до сорока пяти лет она состоит, между прочим, в том, чтобы не ложиться спать с пустым желудком.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.