

Уроки ВелнесА

# Традиционный китайский массаж

Чжен Чжаогуан



# **Чжен Чжаогуан Традиционный китайский массаж**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=183168](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183168)*

*Традиционный китайский массаж: Феникс; Ростов н/Дону; 2006*

*ISBN 5-222-10327-7*

## **Аннотация**

Массаж прямо у вас дома, вам даже не нужно выходить из своей спальни, массажистом можете стать вы сами или любой из членов вашей семьи. Раз в день или хотя бы раз в неделю следуйте простым пошаговым инструкциям, которые детально описаны в этой книге, и вы почувствуете, как освобождаетесь от болезней и недугов, как к вам возвращаются силы. Это руководство, направленное на сохранение здоровья, предлагает альтернативное лечение без походов в поликлиники и больницы, без химических препаратов (кстати, только некоторые из них не обладают побочными эффектами!). Головные боли? Боли в спине? Гипертензия? Апоплексия? Найдите соответствующие пункты в алфавитном указателе и узнайте, что вам необходимо делать.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Что такое инь и ян?	6
Что такое ци?	7
Что такое мердианы[1] и коллатерали?[2]	8
Что такое «общий массаж акупунктурных точек»?	11
Почему он полезен?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Чжен Чжаогуан Традиционный китайский массаж**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Более миллиарда китайцев знакомы с массажем, акупунктурой, мокса терапией (прижиганием) и лечением травами и полностью им доверяют. В Китае около 300 000 врачей применяют традиционную китайскую медицину, примерно 2 000 больниц специализируются на ней, не говоря уже о том, что почти в каждой больнице существуют специальные отделения, в которых используются традиционные китайские методы лечения. Особого внимания заслуживает тот факт, что китайцы, не смотря на низкий уровень жизни в стране, имеют среднюю продолжительность жизни 69 лет. Несомненно, важную роль в таком положении вещей играют традиционные методы по сохранению здоровья и лечению, применяемые в китайской медицине.

С одной стороны это обычные методы, в котором нет никаких секретов. Но с другой стороны, китайская медицина была основана на китайской философии, которая совершенно не похожа на образ мышления, присущий людям других

культур. Таким образом, сначала необходимо рассмотреть некоторые базовые концепции, на которых основывается китайская медицина.

# Что такое инь и ян?

В древней китайской мысли инь и ян были основой классификации материального мира. Все может быть отнесено либо к инь, либо к ян. К ян относится все, что имеет мужские, сильные, позитивные, восходящие качества, к инь – все, что имеет женские, слабые, негативные, нисходящие характеристики. Будучи полными противоположностями они дополняют друг друга, существование каждого из них – это необходимое условие для существования другого. Без инь не было бы ян, а без ян не было бы инь.

Инь и Ян – это основной элемент в теории традиционной китайской медицины. Он используется для объяснения всеобъемлющего характера органической структуры человеческого тела, его физиологических функций и патологических изменений.

# Что такое ци?

Если понимать ци буквально, то это слово означает «воздух». С точки зрения философии древности, ци – это главный элемент вселенной. Именно движения и изменения ци – причина всех явлений, происходящих в нашем мире. В теории китайской медицины, на которую сильно повлияла древняя философская мысль, ци можно перевести, как «жизненная сила». Ци не видна в человеческом теле, но она проявляет себя в функционировании органов человеческого организма.

Ци распространяется на все компоненты человеческого тела и от нее зависит благополучие каждой части человеческого организма. Если человек обладает ци в обилии, то он здоров, если ци человека ослаблена, то это может привести к болезни.

Существует тесная взаимосвязь между ци и кровью.

# Что такое меридианы<sup>1</sup> и коллатерали?<sup>2</sup>

Если не вдаваться в подробности, то меридианы и коллатерали – это протоки, по которым циркулируют ци и кровь. Их разветвленная сеть покрывает все тело, как внутреннее, так и внешнее. Они переносят ци и кровь, регулируют инь и ян человеческого тела, и отвечают за сохранение физиологического равновесия.

Согласно теории китайской медицины, патогенные факторы могут исходить из двух источников: из человеческого тела, особенно вследствие эмоций (например, радости, злобы, меланхолии, беспокойства, горя, страха и испуга) и из окружающего мира (например, ветра, холода, засухи, летнего зноя и повышенной влажности), а также неправильного питания и образа жизни. Когда какой-либо орган ослаблен патогенным фактором, он перестает правильно функционировать. Более того, все меридианы и коллатерали связаны

---

<sup>1</sup> (Пер.) Меридианы – условные линии, соединяющие различные анатомические точки.

<sup>2</sup> (Пер.) Коллатерали – [от латинского *con* (*cum*) – с, вместе и *lateralis* – боковой], боковые или окольные пути кровотока, обеспечивающие приток или отток крови в обход основного кровеносного ствола. К. осуществляют кровоснабжение органов при тромбозе, эмболиях, сдавлениях сосудов, при их перевязке и т. д. Различают внутрисистемные К. – анастомозы между ветвями одноимённой артерии (или вены) и межсистемные К. по анастомозам различных артерий и вен.



между собой, и если один орган заболевает, то он может послать негативную информацию к другим органам, в результате болезнь может перебраться в другую область человеческого тела. Например, цирроз печени может привести к спленомегалии, эмфиземе легких, дать осложнения в форме декомпенсированного лёгочного сердца.

Вдоль меридианов и коллатералей расположены точки, которые называются акупунктурными точками. Это те места, где ци органов и меридианы выходят на поверхность тела. Различные точки связаны с различными органами и меридианами. Таким образом, акупунктурные точки – это те зоны, по средствам которых мы можем «общаться» с телом и его органами.

Исходя из этого краткого обзора, мы можем перейти к выводу, что акупунктурные точки – это окна в наш организм. Более того, когда во внутренних органах развиваются патологические изменения, то появляются боли, покалывания и т. д. в соответствующих акупунктурных точках, в круглых или продолговатых склеромах, или более обширных зонах, которые очень чувствительны при надавливании. Это результат того, что информация о больном внутреннем органе через меридианы поднялась на поверхность тела. В свою очередь, если мы посылаем информацию в акупунктурную точку, то эта информация воздействует на соответствующий орган, таким образом существует обратная связь. Эту обратную связь обеспечивают массаж, акупунктура и мокса тера-

пия (прижигание) на акупунктурные точки. Например, пациент с заболеваниями желудка чувствует боль при надавливании на точку Цзу-сань-ли (ST 36). Массирование Цзу-сань-ли принесет ему облегчение и хорошее самочувствие.

# **Что такое «общий массаж акупунктурных точек»?**

Общий массаж акупунктурных точек это серия массажных упражнений, разработанная на основе многолетней медицинской практики и исследований в области лечебного массажа. Из большого числа акупунктурных точек выбраны наиболее эффективные, которые используются во взаимосвязи друг с другом. Массаж начинается со стоп и постепенно, двигаясь по меридианам, достигает головы, спины, а затем снова опускается к ступням. Массирующие движения, такие как нажатие, «постукивание» кончиками пальцев и прокатывание активизируют акупунктурные точки и делают тело одним целым, связывая его отдельные части через систему акупунктурных точек. Это повышает сопротивляемость организма вредным воздействиям окружающей среды и ведет к быстрому выздоровлению зон пораженных болезнью.

Сначала мы использовали такой массаж в качестве дополнительного лечения при апоплексической гемиплегии и сердечнососудистых заболеваниях. Позже мы стали применять подобное лечение на больных с серьезными заболеваниями почек и диабетом, не поддающихся медикаментозному лечению. Массаж оказал благотворное действие. Мы также обнаружили, что он эффективен при заболеваниях внутренних

органов и нарушениях циркуляции, дает хорошие результаты при лечении таких болезней, как плечелопаточный периаартрит, растяжении мышц поясницы, невралгии седалищного нерва и шейной спондилопатии.

# Почему он полезен?

«Общий массаж акупунктурных точек», в отличие от обычных методов массажа, которые концентрируют свое внимание на конкретном заболевании, делает акцент на лечении части тела в ее взаимосвязи со всем организмом, подходя к проблеме под различными углами, и рассматривая каждую проблему, как проблему организма в целом. Поэтому такая серия массажей создана, чтобы улучшить, прежде всего, общее состояние больного. В то же время этот вид лечения особенно эффективен для заболеваний внутренних органов.

Для проведения сеанса такого массажа не требуется никакого оборудования, он осуществим практически в любых условиях, поэтому его можно использовать в качестве домашнего лечения (муж может сделать массаж жене или другому члену семьи и т. д.). У пожилых людей ухудшается работа сердца и легких, в результате появляется недостаток крови и ци (жизненной силы). Это влечет за собой плохую координацию функций между внутренними органами и недостаточное питание организма. Будучи в таких условиях пожилые люди имеют тенденцию приобретать болезни. Чтобы оградить их от этих опасностей недостаточно принимать лекарства и тонизирующие средства, так как это не приведет к улучшению работы органов. Однако общий мас-

Массаж акупунктурных точек способен улучшить здоровье человека, так как укрепляет позитивное ци, а, следовательно, питает кровь. Он может эффективно предотвращать такие явления, как головная боль и головокружения, возникающие вследствие ишемии головного мозга и старческого слабоумия.

# 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.