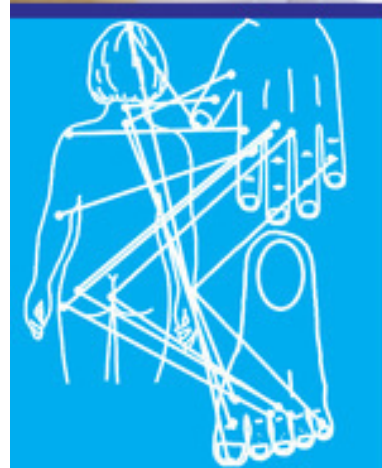
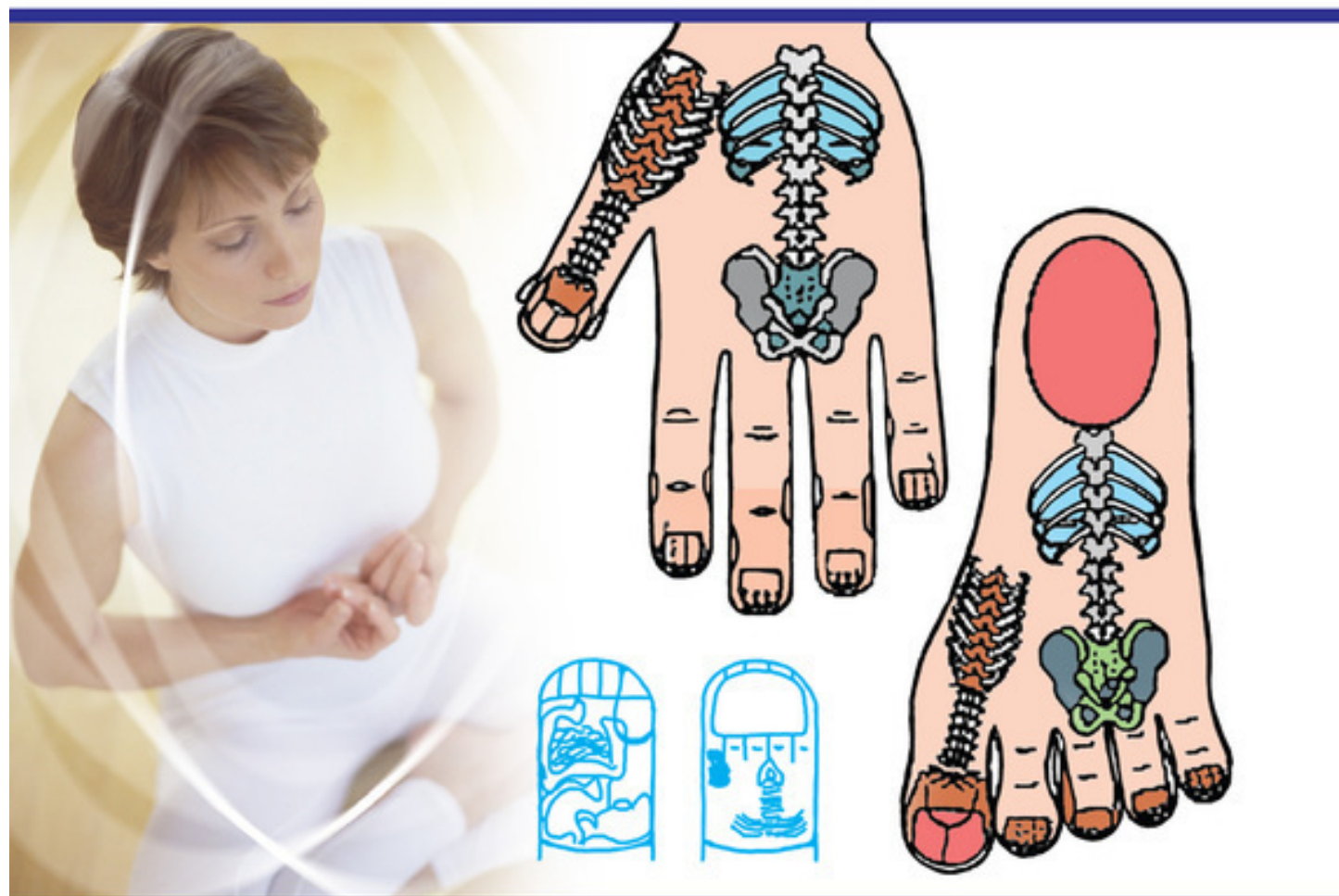


КИСТЬ и СТОПА

ЛЕЧЕНИЕ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТОЧКАМ

ЧАКРЫ И МЕРИДИАНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



**СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
СУ-ДЖОК**

**Кисть и стопа: лечение по
энергетическим точкам. Секреты
красоты и здоровья. Су-джок**

«Издательство АСТ»

2009

Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты красоты и здоровья. Су-джок / «Издательство АСТ», 2009

Все мы хотим быть молодыми, здоровыми и красивыми. Но чтобы добиться этого, совсем необязательно изнурять себя лекарствами, тяжелыми физическими нагрузками или бесчисленными диетами. Есть гораздо более простой способ – лечение по энергетическим точкам. В нашей книге мы расскажем, как с помощью су-джок можно оздоровить свой организм и вновь почувствовать себя молодым, сильным и красивым.

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

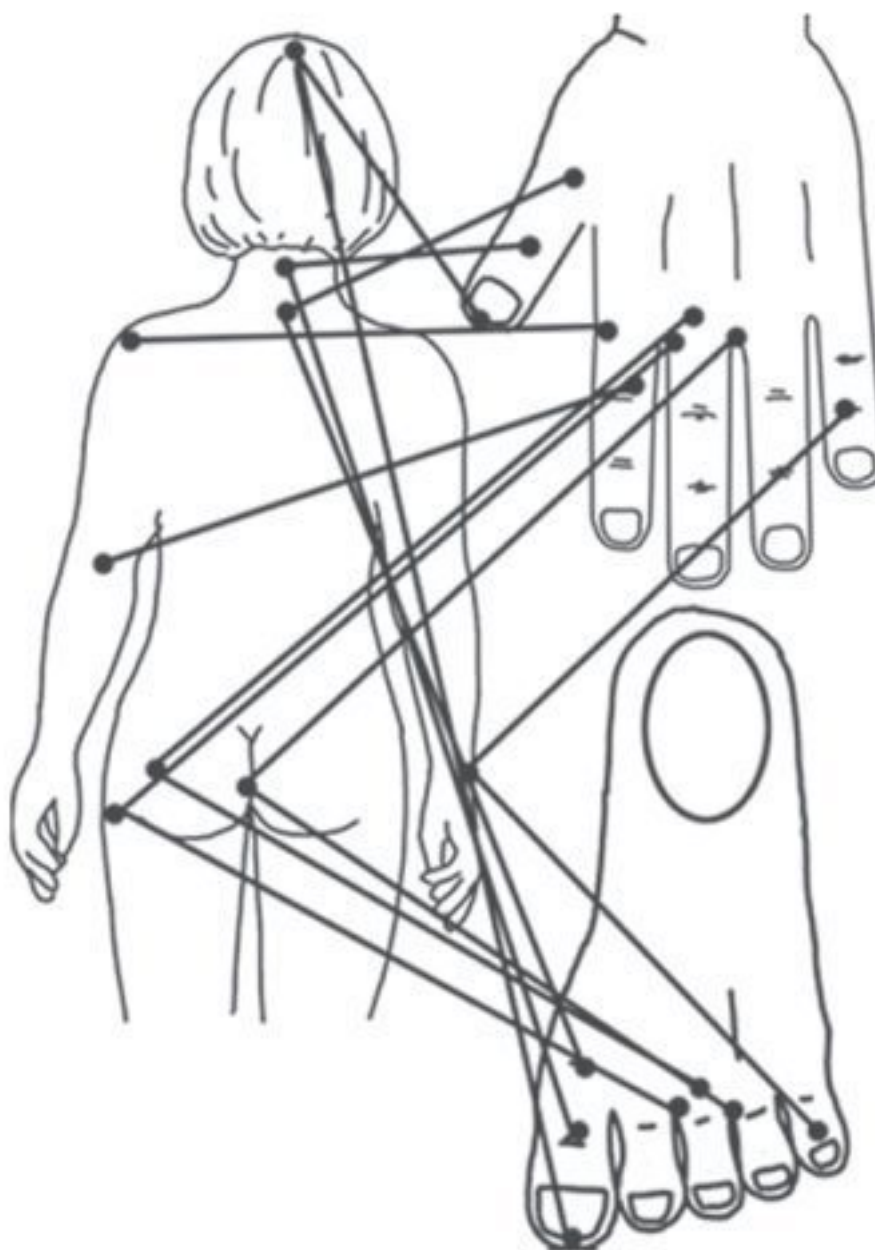
Содержание

Чем хорош су-джок?	5
Что такое акупунктура?	7
История акупунктуры	9
Гармония энергий	11
Жизненная энергия	11
Ци, Инь и Ян	11
У-син	12
Диагностика чжан-фу	14
Диагностика по эмоциям	14
Физиологические признаки заболеваний	16
Органы чжан	16
Органы фу	16
Энергия меридианов и точек акупунктуры	17
Меридианы	17
Точки акупунктуры	22
Определение местонахождения точек	22
Основные правила акупунктуры	26
Правило Бу-се	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Наталья Ольшевская

Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты красоты и здоровья. Су-джок

Чем хорош су-джок?



Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму он становится незащищенным перед болезнями.

Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Ведь в арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Интерес к народной, а в том числе и к восточной медицине, начал появляться лишь в конце XX столетия, а прежде данная область знаний была доступна лишь узкому кругу специалистов. Восточная медицина совершенно не пользовалась популярностью на Западе, а в социалистических странах и вовсе находилась под строгим запретом вплоть до 60-х годов. И вот, наконец, пришло время приступить к изучению таких тонких и мощных энергий, как Энергия полей и Психическая энергия, так как они являются основными и определяющими энергиями Космоса и человека! Следует отметить, что вся восточная медицина основана на эзотерических, оккультных и холистических знаниях и базируется на фундаментальной древней философии.

Начала возрождаться нетрадиционная медицина, получившая свои наименования по странам и регионам – китайская, индийская, тибетская, египетская, японская, корейская, вьетнамская.

В восточной медицине человек рассматривается целителем изнутри; он устанавливает энергетическую причинно-следственную связь болезни. Эта связь проявляется и прослеживается в организме на трех энергетических уровнях – **физическому эмоциональному и психическому** — в виде определенной симптоматики (та же симптоматика проявляется и в поведении человека).

Появились современные наименования этой медицины, несущие определенную смысловую значимость: нетрадиционная, народная, альтернативная, акупунктурная (корпоральная и кистевая акупунктура) и, как новое направление, энерго-информационная, вибрационная, эйнштейновская, эзогетическая, квантовая, холистическая медицина, мануальная терапия и Оннури медицина.

Су-джок – составная часть этой медицины. В переводе с корейского су-джок означает следующее: су – кисть, джок – стопа. Его родина – Корея. Он вобрал в себя не только знания корейской, китайской, индийской, египетской, тибетской медицины, но и современные знания по акупунктуре. Именно поэтому метод су-джок называют ярким бриллиантом в созвездии восточной медицины. Чем же он так хорош, что его взяли на вооружение врачи разных стран и континентов?

Су-джок – самый современный метод, основанный на совершенно новом мировоззрении, которое, в свою очередь, опирается на различные теории и на учение об энергетической системе человека. Су-джок вобрал в себя опыт врачей многих народов мира. В его основе – многовековая история народной и нетрадиционной, тибетской и китайской медицины, эзотерики, оккультизма, мануальной терапии.

Су-джок – универсальный метод. С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь.

Что такое акупунктура?

Чтобы лучше понять суть су-джок, давайте попытаемся раскрыть тайны акупунктуры – целительной практики, которая является прародительницей этого метода.

Акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или игло-рефлексотерапия), – это одна из древних оздоровительных методик – старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Сущность ее заключается во введении очень тонких иглол в определенные точки тела, что способствует выбросу в кровь эндорфинов, эндогенных опиатов, обладающих болеутоляющим и лечебным действием. Китайцы считают, что иглы открывают отверстия, через которые выходят болезни, а прижигание убивает их огнем. Кроме традиционного иглоукалывания используют акупрессию, разновидность акупунктуры, которая включает растирание, прижигание, локальный массаж, аппликации металлическими пластинами.

Акупунктура – слово, проистекающее от *ост* – игла и *punctura* – укол, пришло к нам из Франции. Широко употребляется также подлинное, более широкое китайское название метода – чжень-цзю (*чжень* – иглоукалывание, *цзю* – прижигание) лечение.

Рефлексотерапия применяется для различных медицинских целей: для профилактики, предотвращения и лечения всевозможных болезней. В Китае, Корее и Японии иглоукалывание используют при большом количестве патологических состояний: в качестве успокаивающего или тонизирующего средства, для лечения хронических болезней, а также в хирургии.

Многие точки, посредством которых достигают лечебного эффекта, основывают так называемые меридианы – энергетические каналы (сеть). Существуют парные и непарные меридианы, которые делятся на меридианы Ян и Инь. Они пересекают все тело человека, объединяют между собой участки центральной нервной системы, внутренние органы и поверхность кожи. По энергетическим каналам (меридианам) Ци поднимается близко к поверхности кожи – к акупунктурным точкам (или «дыркам» – в переводе с китайского). Расположение акупунктурных точек определяется нервными узлами. Это, в первую очередь, два брюшных нервных ствола и нервные цепочки, расположенные на наружной и внутренней поверхности рук и ног.

На теле человека насчитывается более 600 точек, воздействуя на которые, врач может регулировать жизненную энергию. Некоторые из них тонизируют организм, другие переправляют энергию от одного меридиана к другому. Если Ци течет свободно по энергетической сети, человек здоров. Но если она заблокирована, застаивается или ослабляется, то возникают проблемы с самочувствием.

Известно, что Инь символизирует женское, темное, негативное начало. Ян, наоборот, – мужское, светлое, активное и позитивное. Энергия Ян движется извне вовнутрь, а Инь – внутри тела. Если одно из них доминирует, баланс нарушается, что приводит к возникновению болезней. Главная цель акупунктуры – добиться гармонии, равновесия между этими двумя началами.

Все восточные оздоровительные системы направлены на очищение энергетических каналов в организме и достаточное обеспечение энергией соответствующих органов. Для коррекции распределения Ци и используют иглоукалывание, которое позволяет перераспределять ее в те места, где она более всего требуется. Техника акупунктуры помогает предотвращать болезнь или эффективно восстанавливать утраченное здоровье.

Конечно, современными приборами энергию Ян и Инь невозможно обнаружить. И с научной точки зрения нельзя доказать или опровергнуть лечебное действие иглол. Но, тем не менее, акупунктура успешно используется:

- в неврологической практике (остеохондроз, депрессия, хроническая усталость, бессонница, алкоголизм, курение, наркомания, последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты, невралгии);
- для избавления от хронической боли (артриты, головная боль, травмы);
- в нефрологии и урологии;
- в гинекологии;
- в офтальмологии;
- при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также поджелудочной железы, хронических колитах и др.;
- при заболеваниях системы дыхания (бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушения ритма сердца, последствия инфаркта миокарда);
- при заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ (ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников, сахарный диабет);
- при заболеваниях иммунной системы.

К сожалению, современная медицина, достаточно хорошо справляясь с инфекционными и хирургическими заболеваниями, зачастую пасует перед целым рядом хронических и психических недугов. Именно в связи с этим так возрос интерес к восточной медицине, а в частности, к иглоукалыванию. В практике восточной медицины акупунктура используется в основном для предотвращения заболеваний. Именно в этом и заключается высшее мастерство: рефлексотерапия дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Но, конечно, самостоятельно применять иглоукалывание нельзя: только квалифицированный врач может оказать вам помощь.

Все, с чем мы вас познакомим на страницах этой главы, должно восприниматься лишь как ознакомительная информация, а не как руководство к действию. Применять на практике описанные ниже способы лечения может лишь специалист, причем высочайшей категории, который не только имеет диплом врача, но и обладает природным талантом иглоукалывателя.

История акупунктуры

Родиной метода акупунктуры принято считать Китай. Однако существуют некоторые доказательства, что это не только «интеллектуальная собственность» древних жителей Поднебесной. Историками и археологами собраны достоверные свидетельства, что в древние времена рефлексотерапия существовала и у других народов. Есть сведения, что иглоукалывание и прижигание появились несколько раньше, чем в Китае, на Тибете, в Непале и Индии, где наука была более развитой. А в одном из музеев Лондона хранится египетский папирус (1550 год до н. э.), на котором обозначены точки для иглоукалывания.

Но все-таки данный метод лечения получил название китайского, или чжень-цзю терапии, так как наиболее широко был распространен в Китае. Древние врачеватели путем проб и ошибок из поколения в поколение передавали накопленный опыт, приумножая и развивая его.

Книга «Хуанди нэй-цзин» («Трактат о внутреннем, или О природе жизни»), написанная в Китае примерно в 221 году до н. э., – одно из первых письменных свидетельств, посвященных иглоукалыванию. В трактате отражены вопросы иглотерапии и прижигания, описаны 9 форм металлических игл, топография 295 точек (135 парных и 25 непарных), изложены основные показания, противопоказания и правила, основанные на многовековом опыте применения иглотерапии и прижигания.

Развитие чжень-цзю терапии в Древнем Китае шло в унисон и с другими направлениями китайской медицины. Так, несколько тысячелетий назад высокого уровня достигла хирургия благодаря активному использованию обезболивающих средств (препараты опия, алкоголь, корень аконита). В те времена начала формироваться пульсовая диагностика Бянь-Цяо (500 лет до н. э.), была составлена первая китайская фармакопея (I век до н. э.).

Великий китайский ученый Хуа То (220–230 годы), внедривший систему гимнастических упражнений на основе естественных движений пяти животных («Игра пяти зверей»), не дал конкретных практических рекомендаций по иглотерапии. Немного позже Хуан Фуми (215–282 годы) написал книгу «Цзя-и-Цзин», посвященную чжень-цзю терапии, в которой описал 649 точек (300 парных и 49 непарных) на человеческом теле и впервые применил термин «чжень-цзю». В этот период иглоукалывание и прижигание достигли небывалой популярности среди населения Китая.

В конце III века книга «Цзя-и-Цзин» попала в Японию, где наряду с иглоукалыванием широкое распространение получило прижигание травой мокса. Из Китая и Японии метод иглоукалывания быстро распространился в другие страны Востока (Корею, Монголию).

В начале XI века в Китае стали создаваться первые медицинские школы, готовившие специалистов по чжень-цзю терапии (до этого подготовка специалистов была строго семейной). Это стало возможным после того как Ван Вейи (1027 год) изготовил двух бронзовых манекенов с отверстиями для введения игл и составил атлас «Правила к иглокам, мокса и точкам бронзового человека».

Лечение иглоукалыванием и прижиганием продолжало развиваться. В 1951 году в Пекине был создан Экспериментальный институт по методам чжень-цзю терапии, реорганизованный в 1955 году в научно-исследовательский. В наши дни самые интенсивные исследования по акупунктуре ведутся в Пекине, Шанхае и Ухане.

С конца 50-х годов акупунктура в Китае используется во всех больницах страны как необходимый дополнительный метод при лечении многих заболеваний.

В Европу первые сведения о лечебном иглоукалывании и прижигании начали проникать в XIII веке. Однако первая специальная книга была опубликована намного позже – в 1671 году. Интерес европейцев к китайскому методу лечения значительно возрос в XIX веке.

В России первые сведения об иглоукалывании появились благодаря работам профессора Медико-хирургической академии П. А. Чаруковского, отметившего «явственную от него пользу». В 1845 году А. А. Татаринов, долгое время работавший в Духовной миссии в Пекине, подробно описал метод иглоукалывания, показания к его применению и получаемые результаты.

В середине 1950-х годов в Китай для изучения данного метода лечения в двухгодичную командировку была направлена группа советских врачей.

Сегодня иглоукалывание находится на пике своей популярности. Акупунктура широко используется в современной медицине для оказания тонизирующего, успокаивающего, болеутоляющего либо стимулирующего воздействия. Изучение биологически активных точек человеческого тела продолжается и в настоящее время. В некоторых институтах усовершенствования врачей по особым программам ведут подготовку специалистов разных профилей по рефлексотерапии.

Акупунктура не случайно признана во всем мире – слишком высока ее эффективность в лечении самых различных болезней. И смелое утверждение, что с ее помощью можно вылечить практически все, вполне правдиво.

Гармония энергий

Как мы уже говорили, акупунктура – это техника, которая использует тончайшие иглы для стимуляции так называемых акупунктурных точек вдоль меридианов. Иглоукалывание применяют для балансировки движения энергии Ци и восстановления здоровья. Также задача акупунктуры состоит в восстановлении здоровья за счет создания баланса Инь и Ян.

Через точки непрерывно поступает информация, происходит взаимный обмен ею с окружающим миром. При нарушении же их электропроводных свойств нарушается и внутренний гомеостаз организма. Как следствие, происходит нарушение обменных процессов, кровообращения. Воздействуя на точки акупунктуры, специалист управляет потоками энергии организма.

Чтобы понять, как же действует акупунктура, необходимо познакомиться с основными понятиями и концепциями китайской философии и медицины.

Жизненная энергия

Понятно, что жизнедеятельность организма – физиологический процесс, а точнее, обобщенный результат множества таких процессов, происходящих на разных уровнях, каждый из которых находится под влиянием и контролем Жизненной энергии.

Если вы уже имели дело с восточной медициной и нетрадиционными методами лечения, то, конечно, слышали о таком понятии, как Жизненная энергия. А может быть, вам даже известны такие слова, как Чи, Ки, Прана, Фохат, Логос, Святой Дух, Купидон, Эрос, Амур, АУМ, Психическая энергия, М-частицы? Все это – синонимы понятия Жизненная энергия, пришедшие к нам из древних эпох и разных цивилизаций.

Жизненная энергия – это своеобразный мост, связующий два начала – Духовное и Материальное. Именно она и является самым *главным звеном в жизнедеятельности организма*.

Если вы хотя бы мало-мальски знакомы с анатомией и физиологией, то вам должно быть известно, что организм человека имеет несколько систем управления, среди которых – нервная и эндокринная, а связующее звено между ними – кровь и лимфа. Жизненная энергия регулирует все функции организма на физическом, эмоциональном и психическом уровнях. Именно это и является основополагающим в эзотерических науках.

Жизненная энергия существует на семи (а в соответствии с учением Пак Чже Ву – на восьми) энергетических уровнях. Она проявляется как тонкий и разумный посредник, руководящая, созидаящая и творческая сила, распространяет свое животворящее действие на каждый атом вещества или клетку живого органа. Ее энергетическая искра с легкостью соединяет две такие противоположные сферы, как Дух и Материя.

Здесь надо кое-что уточнить. Говоря об энергии, мы подразумеваем единую, существующую в Природе Энергию. Просто в эзотерической литературе ее называют по-разному – Фохат, Прана, Ки, Чи и др. Да и проявляется она в разнообразных условиях неодинаково или в ином аспекте – химическом, электрическом, кинетическом, тепловом, ядерном. Когда же речь идет о человеческом организме, под словом «энергия» подразумевается именно **Жизненная энергия**.

Ци, Инь и Ян

Основная концепция китайской медицины – это восстановление нарушенной гармонии, устранение не последствий, а первопричины болезни.

Ци – это одновременно жизненная сила и организующий принцип. В теле человека она содержится в сердце и легких, в циркулирующих крови и кислороде.

Еще одна важная энергия – Цзин. Она отвечает за рост, развитие и продолжение рода. Китайцы считают, что все рождаются с определенным количеством Цзин, которую в течение жизни расходуют и теряют. Акупунктура помогает сохранить Цзин.

Каждый человек управляется противоположными, но дополняющими друг друга силами – Инь и Ян. Это основной принцип китайской философии. Энергия Ци постоянно циркулирует в человеческом организме по определенным маршрутам (меридианам) с суточной цикличностью и связывает Инь и Ян воедино.

Китайцы различают три вида Ци (движения энергии):

- небесную – сила, с которой небесные тела могут воздействовать на земные процессы;
- земную – подчинена небесной;
- каждого человека – существует в рамках земной Ци. У каждого человека существуют две Ци – наследственная и приобретенная.

Первую человек перенимает у родителей на генетическом уровне. Ее объем никто не может изменить: у каждого он свой. Приобретенную – пополняет в себе сам в виде воздуха или пищи. В итоге образуется одна Ци, которая в организме протекает по особым каналам (меридианам). От избытка или недостатка Ци человек заболевает.

В китайской философии выделяют два вида энергии Ци:

- Инь – отрицательная;
- Ян – положительная.

Символом Инь в основном выступает вода – нечто холодное и медлительное. Символ Ян – огонь, ярость, буйство. Эту идею приняли и в китайской медицине: все функции и проявления жизнедеятельности в человеческом организме они делят на Инь и Ян.

Теория «Инь-Ян» – философская концепция, зародившаяся в VI веке до н. э., – говорит о противоположных явлениях, которые не могут существовать друг без друга. Инь и Ян составляют единое целое.

Инь и Ян выражают сменяющие друг друга явления, противоположные по своей природе: Солнце и Луна, огонь и вода, мужское и женское начало и т. д. Они находятся в постоянном взаимодействии и противоборстве, поэтому и происходит смена времен года или времени суток, и других противоположностей. Один из самых древних символов, который дошел до нашего времени, – монада. Он говорит о взаимном проникновении двух противоборствующих явлений, которые никогда не пересекутся, не смешаются, не перейдут друг в друга, но они же не могут существовать отдельно. В каждом явлении есть точка другого противоположного – символ зарождения Ян внутри Инь, и наоборот. Также как единое целое в Китае представляют и человеческий организм.

Традиционная китайская медицина выделяет три вида вредных влияний на организм:

- внешние силы (ветер, холод, жара);
- внутренние силы (радость, страх, гнев);
- прочие (тяжелая работа, плохое питание).

У-син

Теория «У-син» появилась вместе с теорией «Инь-Ян» также в VI веке до н. э. У-син в дословном переводе звучит как «Пять движений», или «Пять вращений». Взаимодействие противоположных частиц Инь и Ян привело появлению пяти первоэлементов (Вода, Огонь, Дерево, Земля, Металл), которые воплощают все состояния природы. Каждый предмет в природе относится к одному из пяти первоэлементов и в своем составе содержит четыре осталь-

ных в индивидуальной пропорции. Если один из первоэлементов убрать, то жизнь на Земле исчезнет.

По теории «У-син» цикл порождения проходит так: Огонь создает Землю, Земля – Металл, Металл – Воду, Вода питает Дерево, а Дерево способствует жизни Огня. Цикл разрушения элементов происходит в ином порядке: Дерево разрушает Землю (корни разрушают землю), Земля – Воду (впитывая ее), Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл, а Металл рубит Дерево. Все пять первоэлементов (Огонь, Земля, Металл, Вода, Дерево) соответствуют определенным отрезкам времени, сторонам света, веществам, органам чувств человека и его эмоциям, цветовой гамме и сезонам.

Все первоэлементы одновременно выражают взаимодействие между Инь и Ян, которые непрерывно излучаются Ци. Взаимоотношения между пятью элементами древние представляли в виде цикла различных энергий:

- Дерево представляет энергию, которая рождается и развивается;
- Огонь – расширяющуюся и излучающую энергию;
- Земля – энергию, которая стабилизируется и концентрируется;
- Металл – энергию отвердевающую и сжимающуюся;
- Вода – это энергия, которая сохраняется, собирается и утекает.

Восточные целители использовали взаимоотношения между пятью стихиями для объяснения и описания взаимопереходов различных субстанций одна в другую и взаимоотношений организма человека с природой.

В настоящее время в традиционной китайской медицине благодаря этим исследованиям очень широко используют теорию пяти первоэлементов для классификации частей организма человека, а также для определения различных сторон физиологии, осмысления природы и специфики различных патологических симптомов.

Древние ученые обобщили циклы разных энергий и каждой присвоили свой символ:

- Дерево – символ рождения;
- Огонь – символ максимальной активности;
- Металл – символ упадка;
- Вода – символ минимальной активности;
- Земля служит осью или центром для любых изменений.

Все пять первоэлементов китайские целители связывали с органами человеческого тела. Как и во всей природе в определенное время доминирует определенный элемент, так и в организме человека в определенные периоды доминирует один из органов.

В древнекитайской медицине любой орган считается не только анатомической единицей, но и целостной функциональной системой, включающей самые различные процессы, тесно связанной с психическими состояниями.

По теории «У-син», если какой-либо фактор извне нарушил один из пяти первоэлементов, но при этом сохранены связи между ними, то система рано или поздно придет в равновесие. Этот принцип и используется в акупунктуре: воздействие на определенные точки позволяет восстановить равновесие между первоэлементами и между Инь и Ян, а значит – и всей Ци.

Диагностика чжан-фу

В древней китайской медицине выделялись два основных типа органов: чжан и фу. Каждый тип включает по 5 органов. Все мы знаем, что у человека значительно больше 10 органов, но у древних целителей было свое представление об этом.

Так, к органам *чжан*, или *Инь-органам*, относили:

- сердце – вся сердечно-сосудистая система;
- селезенку – в состав этого органа включали всю пищеварительную систему;
- легкие – они полностью отвечали за дыхание;
- почки – которым приписывались мочевыделительные, водообменные и гормонорегулирующие функции;
- печень – которая также отвечает за функционирование нервной системы и за связь организма с окружающей средой.

Каждому из органов чжан соответствует один из первоэлементов: сердцу – Огонь, селезенке – Земля, легким – Металл, почкам – Вода, печени – Дерево.

Кроме всего вышеперечисленного к Инь-органам относили еще и перикард, или так называемый функциональный круг, – систему, отвечающую за кровообращение, дыхание и половые функции. Этот орган не удастся найти в организме. *Органы чжан характеризуются плотностью.*

К органам *фу*, или *Ян-органам*, китайцы относили органы накопления, поскольку они ответственны за формирования резерва энергии организма. К ним относятся: желудок, толстая кишка, желчный пузырь и орган, условно обозначенный как «три обогревателя». Последний не является в прямом смысле слова «органом» – это, как и перикард, функциональный круг, обеспечивающий передачу энергии от одних органов другим. *Органы фу характеризуются полостью.*

Ян-органы, в отличие от Инь-органов, могут чувствовать боль.

К дополнительным органам древнекитайские медики относили мозг (головной, спинной и костный), кости, мышцы, матку и диафрагму. В их представлениях функции этих органов, в отличие от прочих, неизменны.

Диагностика по эмоциям

Китайцы считают: если у человека возникают проблемы с внутренними органами, это обязательно отражается на его психоэмоциональном состоянии. Таким образом, для диагностики заболеваний органов чжан и фу надо учитывать не только физиологические симптомы, но и поведенческие.

Только внимательный анализ поведения человека в совокупности с другими признаками может дать полное представление о состоянии его здоровья. Не следует относиться к эмоциям пренебрежительно, как к чему-то несущественному, вторичному. Надо учитывать все проявления жизнедеятельности человека.

Если человек проявляет гнев, агрессивность, раздражительность и ярость, то энергия печени заблокирована, и у нее нет нормального выхода. Но эти же эмоции используют и для избавления от лишней энергии, чтобы не допустить ее накопления и преобразования в патологическую.

Излишняя словоохотливость – признак избытка энергии в сердце. А недостаток энергии характеризуется молчаливостью или даже немотой.

Печаль, апатия – признак недостатка энергии в селезенке.

Постоянное, беспричинное беспокойство говорит о заболеваниях легких.

Проблемы с почками характеризуются частыми приступами страха, тоски, ощущения безнадежности.

Физиологические признаки заболеваний

Древние медики о заболеваниях основных органов судили по многим признакам. Но в этом разделе мы рассмотрим только физиологические признаки заболеваний органов чжан и фу.

Органы чжан

Печень. О состоянии печени судят по виду глаз и ногтей. С ней не все в порядке, если: склеры окрашены в неестественные цвета, острота зрения существенно снижена, а ногти бледные, тусклые и хрупкие.

Сердце. Проблемы с сердцем выдают цвет, форма, чувствительности и подвижность языка (в идеале язык должен быть розовый, подвижный, влажный), а также цвет лица (в нормальном состоянии оно должно быть розовым).

Селезенка. Ее состояние определяют по состоянию полости рта и конечностям. В нормальном состоянии зубы здоровы, запах изо рта отсутствует, а мышцы конечностей упруги и пластичны. Если же изо рта дурно пахнет, конечности слабы, то стоит обратить повышенное внимание на селезенку.

Легкие. Определить состояние легких можно по носу, кожному и волосному покрову. Чем лучше их состояние, тем здоровее легкие. Если же появляются проблемы с носоглоткой, кожа сохнет, и на ней появляются пятна – пришла пора вплотную заняться дыхательной системой.

Почки. Если волосы и уши в отличном состоянии, значит, почки функционируют нормально.

Органы фу

Желудок. О нарушении его функций говорят чувство дискомфорта в этой области, уменьшение аппетита или, напротив, появление чрезмерного чувства голода.

Тонкий кишечник. Избыточная потеря воды, чрезмерное потоотделение и мочеиспускание – серьезные признаки нарушений в этой области.

Желчный пузырь. На проблемы с желчным пузырем указывают горечь во рту, пожелтение кожи и глаз, расстройства сна.

Толстый кишечник. Проблемы с этим органом китайская и современная западная медицины определяют одинаково – нарушения отхода каловых масс, выражающиеся в появлении поноса или запора.

Мочевой пузырь. Боли при мочеиспускании и потеря контроля над мочеиспусканием – признаки проблем с мочевым пузырем и повод обратиться к врачу за помощью.

Энергия меридианов и точек акупунктуры

Каждый орган человека обладает собственной энергией – Ци, обмен которой происходит через меридианы. Энергия движется по меридианам в соответствии с биологическими часами человека.

Полный цикл энергия проходит за 24 часа, и в одном меридиане она может находиться не более 2 часов. Такой суточный цикл определяет оптимальный период влияния на каждый меридиан.

Меридианы регулируют поток крови и жизненной энергии, помогают гармонизировать Инь и Ян, дают силу мышцам и костям, помогают работать суставам. Они передают энергию от внутренних органов к коже человека, вследствие чего можно увидеть проявления болезни извне.

Существуют три положительных типа энергий: защитная, прародительская и питательная.

Защитная энергия позволяет человеку успешно противостоять негативному воздействию окружающей среды. Циркулируя на всей поверхности кожи, она обеспечивает своевременное открытие и закрытие пор, чувствительность и другие немаловажные функции. Болезнь развивается тогда, когда защитная энергия ослабевает, а боль возникает в результате изменений поверхностной энергии.

Каждый человек с рождения обладает определенным количеством *прародительской энергии*. Она циркулирует в меридианах, регулируя всю энергетическую систему тела. Когда защитная энергия не в состоянии справиться с патогенной, прародительская берет на себя ее функции. Истощение прародительской энергии ведет к старению и смерти.

Питательная энергия циркулирует в главных меридианах и позволяет органам и системам организма функционировать нормально. Она вырабатывается из вдыхаемого воздуха и перерабатываемой пищи.

Кроме трех положительных энергий, существуют еще и патогенные. Для удобства они разделены на шесть категорий, каждая из которых соответствует определенному времени года: холод – зиме; ветер – весне; огонь и влажность – лету; сухость – осени. Проникая в организм, эти энергии способны вызывать самые разнообразные нарушения.

Меридианы

У любого из нас есть некая собственная резонансная частота, на которую реагирует каждая клеточка организма. Иными словами, организм точно и с легкостью «узнает» частоту своего электромагнитного поля. Это явление, кстати, мы и называем личным биополем, или аурой.

И вот что получается: если ввести акупунктурные иглы в определенные точки человеческого тела, то иглы, подобно антеннам, будут улавливать из Космоса излучение только ему присущей резонансной частоты. Они смогут получать импульсы, исходящие от Солнца, которое, как известно, является источником всего живого.

Приведем пояснение. Нашим физическим телом управляет энергетическая система в виде чакр и меридианов, расположенных на различных частях тела, например, на кистях и стопах, то есть в тех местах, где циркулирует энергия.

Что такое чакры, знают многие – это наши энергетические центры. А вот о существовании меридианов, думаю, знают не все. Это силовые линии полей, исходящих из внутренних органов – физических, эмоциональных и метафизических. Можно объяснить это и по-другому. Вы, естественно, знаете, что такое аура. Так вот, меридианы – это силовые линии нашей аурической сферы.

Таким образом, через иглу осуществляются прием или отдача энергии определенной частоты в данной точке. И зависит этот процесс от положения иглы относительно направления потока энергии в меридиане или чакре.

Все типы энергий циркулирует по меридианам.

В китайской медицине меридианы – это функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. Сейчас добавлен и международный индекс (первая буква французского названия органа): меридиан легких – Р, меридиан толстой кишки – GI, меридиан желудка – Е, меридиан селезенки и поджелудочной железы – RP, меридиан сердца – С, меридиан тонкой кишки – IG, меридиан мочевого пузыря – V, меридиан почек – R, меридиан перикарда – MC, меридиан трех обогревателей – TR, меридиан желчного пузыря – VB, меридиан печени – F (см. рис. 2-15).

В акупунктуре выделяются четыре вида меридианов: сухожильно-мышечные, особые, главные, чудесные.

К *сухожильно – мышечным* относятся 12 меридианов. Они находятся ближе всего к поверхности и защищают организм от внешнего неблагоприятного воздействия.

Особые меридианы обеспечивают проникновение защитной энергии к внутренним органам. Кроме того, особые меридианы усиливают эффективность главных и позволяют им влиять на те части тела, к которым они не подходят. Все особые меридианы – меридианы Ян.

Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридианов) описываются во всех пособиях по акупунктуре. Каждый из них соответствует какому-либо из органов чжан-фу и обеспечивает циркуляцию его питательной энергии.

Каждый из 12 основных парных меридианов имеет китайское название, состоящее из трех частей:

- название конечности (рука-нога), на которой начинается или заканчивается меридиан;
- принадлежность к системе *Инь* или *Ян* с характеристикой их выраженности (*тай* — наибольшая выраженность, *мин* — сильная, *цзюе* — умеренная, *шао* – малая);
- название органа, которому «принадлежит» меридиан. Например: название «ручной тай-инь меридиан легких» означает, что он заканчивается на руке, несет в себе очень сильно выраженный фактор *Инь* (медиальная сторона руки), соответствует *чжан*-органу легких.

Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан легких (Р)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, астма • Прилив крови к голове, боль в области спины и плеча, напряжение мышц плеча 	<ul style="list-style-type: none"> • Озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле • Головокружение • Боль в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей • Кожный зуд, бессонница

Меридиан толстой кишки (GI)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Запор, боль и вздутие в области живота • Головная боль • Боль в области плеча, предплечья, в пальцах рук • Тело горячее • Сухость во рту • Состояние ухудшается в тепле | <ul style="list-style-type: none"> • Понос, урчание в животе, расстройства функции кишечника • Головокружение • Чувство слабости в верхних конечностях • Тело холодное, сыпь, зуд, небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки • Состояние улучшается в тепле |
|--|---|

Меридиан желудка (E)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Возбуждение, высокая температура тела, вздутие живота, отрыжка, запор, повышенный аппетит, боль спазматического характера в области желудка, повышенная кислотность • Трещины слизистой оболочки губ, боль и судороги мышц ног по ходу меридиана, сыпь | <ul style="list-style-type: none"> • Урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кислотность • Вялость, депрессивное состояние • Набухание слизистой оболочки горла • Слабость в нижних конечностях, скорбный взгляд |
|---|---|

Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Неустойчивый аппетит, чувство переполнения в животе, запор, боль и ощущение тяжести в области подреберья, тошнота, отрыжка воздухом, пищевая интоксикация • Боль в суставах ног, ограничение движения первого пальца стопы • Тяжелый сон | <ul style="list-style-type: none"> • Плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество испражнений, боль в надчревной области, рвота • Слабость и онемение ног, венозный застой в ногах • Кожные расстройства • Сонливость в течение дня |
|--|---|

Меридиан сердца (C)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Боль в области сердца, в плече и предплечье • Гиперемированное лицо • Повышенная возбудимость • Ощущение тяжести в конечностях и в груди • Иногда повышается температура тела и возникает сухость во рту | <ul style="list-style-type: none"> • Сердцебиение, одышка при физической нагрузке, бледное лицо • Чувство подавленности, тоски, страха • Онемение внутренней поверхности плеча • Головокружение из-за недостаточности кровообращения |
|--|--|

Меридиан тонкой кишки (IG)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Боль в области шеи, затылка, висков, звон в ушах • Боль в области пупка и нижней части живота, запор • Боль по задней стороне плеча и предплечья | <ul style="list-style-type: none"> • Отечность в области нижней челюсти и шеи • Шум в ушах, снижение слуха • Уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос • Слабость конечностей и ощущение холода в них |
|--|--|

Меридиан мочевого пузыря (V)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Частое мочеиспускание, болезненные спазматические явления со стороны мочеполовых органов • Боль и напряжение мышц спины, боль в позвоночнике • Боль и спазмы мышц нижних конечностей • Головная боль в лобной и затылочной областях во время испражнения, избыточное слезотечение и боль в глазах, кровотечение из носа | <ul style="list-style-type: none"> • Редкое, обильное мочеиспускание, отечность и припухлость в области половых органов • Гипотония мышц затылка и позвоночника • Неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях • Головокружение • Слабость мышц спины • Малоподвижность пятого пальца стопы • Геморрой |
|--|--|

<i>Меридиан почек (R)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Редкое мочеиспускание, моча темного цвета Сухость во рту, тошнота Ощущение тяжести и жара в ногах, ступня на ощупь теплая Боль в области крестца, поясницы, внутренней части бедра Необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции 	<ul style="list-style-type: none"> Учащенное мочеиспускание, обильное потоотделение Ощущение холода в ногах, ступня на ощупь холодная, чувство онемения и слабость в нижних конечностях Слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции
<i>Меридиан перикарда (MC)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Раздражительность Боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы Головная боль с ощущением приливов Боль в области верхних конечностей Неглубокий сон Покраснение склер Запор 	<ul style="list-style-type: none"> Депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, боязнь высоты Слабость верхних конечностей Боль в животе, желтушность склер, понос Глубокий сон с большим количеством сновидений
<i>Меридиан трех обогревателей (TR)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Боль в области верхних конечностей, лопатки, шеи, звон в ушах Гиперемированное лицо, непереносимость жары Отсутствие аппетита, обильное мочеиспускание Бессонница, раздражительность 	<ul style="list-style-type: none"> Онемение и слабость в области конечностей, шеи, бледное лицо, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода Пониженное мочеиспускание Психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха
<i>Меридиан желчного пузыря (VB)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота Припухлость щек, шеи и подбородка, заболевания горла Бессонница, головная боль Боль и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа 	<ul style="list-style-type: none"> Слабость, отсутствие энергии и сил Припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей Заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью Сонливость, потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи
<i>Меридиан печени (F)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Головная боль Желтушность кожи Боль в пояснице, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, нарушение менструального цикла Чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность 	<ul style="list-style-type: none"> Головокружение Бледный цвет кожи Расстройства кишечника Половая холодность Боль в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей Быстрая утомляемость Ухудшение зрения Депрессия, чувство страха

Непарные основные меридианы передне– и заднесрединный имеют китайские названия *жэнь-май* и *думай*, соответствуя двум из чудесных меридианов.

Чудесные меридианы (их 8–6 парных и 2 непарных) связаны с мочеполовой, нервной, костной и циркулярной системами, а также с сосудистыми функциями.

Существует тесная связь чудесных меридианов с главными, поэтому при поражениях первых необходимо воздействовать еще и на точки главных меридианов.

В чудесных меридианах циркулирует прародительская энергия. В противоположных направлениях по ним же могут проходить и защитная, и питательная энергии.

Траектория чудесного меридиана состоит из ряда точек, как бы временно заимствованных из постоянных меридианов; при этом непарные чудесные меридианы образуются целиком из точек заднесрединного (*думай* — VG) и переднесрединного (*жэнь-май* — VC) постоянных

меридианов (см. рис. 14 и 15). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма.

Для образования непостоянных меридианов (чудесных) для каждого из них необходимо «включение» точки-ключа.

Различают **внутренний** и **внешний ходы меридиана**. Внутренний ход меридиана определяет связи органов, поэтому при возникновении патологии определяет симптоматику внутреннего основного синдрома (Инь). Наружный – симптоматику поверхностного основного синдрома (Ян).

Показания для использования той или иной точки основаны на том, что воздействие на нее приводит к снятию разнообразных симптомов, казалось бы, не связанных патологических процессов, появившихся по ходу меридиана.

Система меридианов по-китайски называется «Цзин-ло».

Помимо наружного и внутреннего ходов меридианов выделяют еще **коллатеральные линии (линии ло)**, или *вторичные меридианы*, которые являются ответвлениями основных меридианов. Существуют 15 продольных (дублируют большую часть пути меридиана, направляясь к внутренним органам и объединяя внутренние ходы меридианов) и 12 поперечных (связывают между собой Ян– и Инь – меридианы в пары) линий *ло*.

Буквенно-цифровая система обозначения меридианов (жирным выделены меридианы Инь; курсивом – меридианы Ян).

Французское название	Американское название	Цифровое обозначение	Меридиан
P	LU	I	Легких
<i>GI</i>	<i>LI</i>	<i>II</i>	Толстого кишечника
<i>E</i>	<i>ST</i>	<i>III</i>	Желудка
RP	SP	IV	Селезенки и поджелудочной железы
C	HT	V	Сердца
<i>JG</i>	<i>SI</i>	<i>VI</i>	Тонкого кишечника
<i>V</i>	<i>BL</i>	<i>VII</i>	Мочевого пузыря
R	KI	VIII	Почек
MC	PC	IX	Перикарда
<i>TR</i>	<i>TW</i>	<i>X</i>	Тройного обогревателя
<i>VB</i>	<i>GB</i>	<i>XI</i>	Желчного пузыря
F	LV	XII	Печени
<i>VG</i>	<i>GV</i>	<i>XIII</i>	Заднесрединный меридиан (управляющий меридиан)
VC	CO	XIV	Переднесрединный меридиан (зачатия)

Коллатерали начинаются в точке, называемой *ло-пунктом*, и заканчиваются в точке-поспособнике спаренного меридиана.

Продольная и поперечная коллатерали отходят от одной точки – *ло-пункта*, в которой на наружном ходе меридиана проецируются его коллатерали и внутренний ход. Ло-пункты расположены на конечностях, входят в состав главных точек первоэлементов (античные точки) и имеются на каждом из постоянных парных меридианов.

Такие *ло-пункты* нормализуют энергию в спаренных меридианах и широко применяются в лечебных целях.

Меридианы, проходящие по конечностям, соприкасаются друг с другом; точки соприкосновения в таком случае называются «групповым ло». Воздействие на групповое ло применяется в том случае, когда в патологический процесс вовлечены два или все три ножных или ручных меридиана Инь или Ян. В таблице показано, какие меридианы относятся к Ян, а какие – к Инь.

Точки акупунктуры

Воздействие на точки акупунктуры приводит к улучшению состояния отдельных органов за счет балансирования энергии Ци. Точки расположены на меридианах, о которых речь шла выше. На теле человека насчитываются 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными.

Классифицируют точки акупунктуры разными способами.

Одна из систематизаций – это распределение точек по группам в соответствии с меридианами, то есть определяют, к какому органу какие точки относятся. Без этого вся техника акупунктуры была бы бессмысленна.

Еще точки разбивают на группы по локализации, чтобы их легче было найти на теле. Ведь некоторые точки, относящиеся к какому-либо органу, локализуются на значительном расстоянии от него. Благодаря такой классификации проще ориентироваться.

Точки делятся также по типу их воздействия на соответствующий орган. Существуют тонизирующие и успокаивающие точки, есть точки сочувственные и пособники, противоболевые и стабилизирующие и т. д.

Кроме того, для каждого из органов чжан-фу существуют по шесть античных точек: Тинг, Ионг, Иу, Иунн, Гинг и Хо:

- Тинг – точка входа/выхода энергии;
- Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь-меридианах;
- Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную;
- Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана;
- Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной;
- Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.

Определение местонахождения точек

Найти биологически активную точку (БАТ) помогают различные анатомические образования: впадины, мышцы, сухожилия, кости и т. д. Но это местоположение, как и анатомическое строение каждого человека, несмотря на одинаковость общего плана, индивидуально.

Поэтому для описания и определения локализации активных точек воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой «цунь».

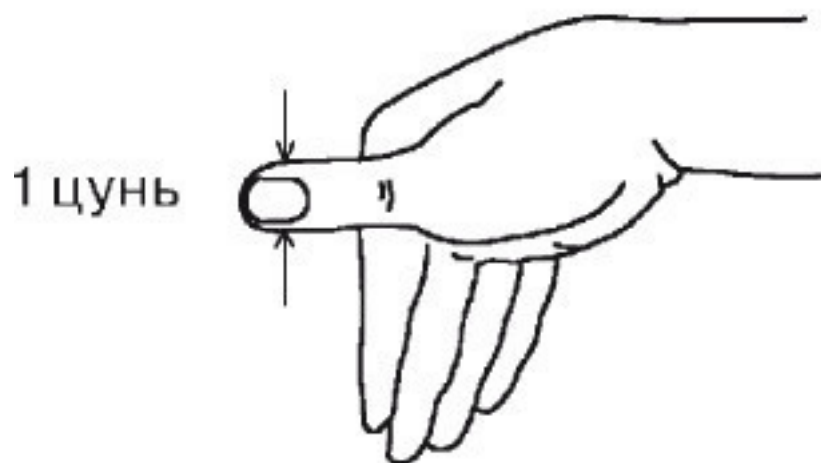
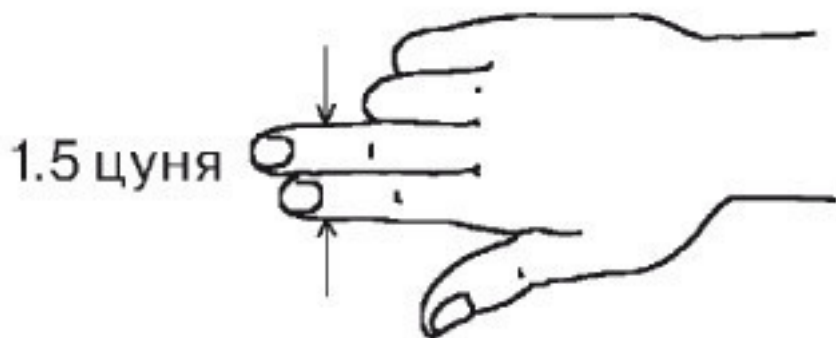
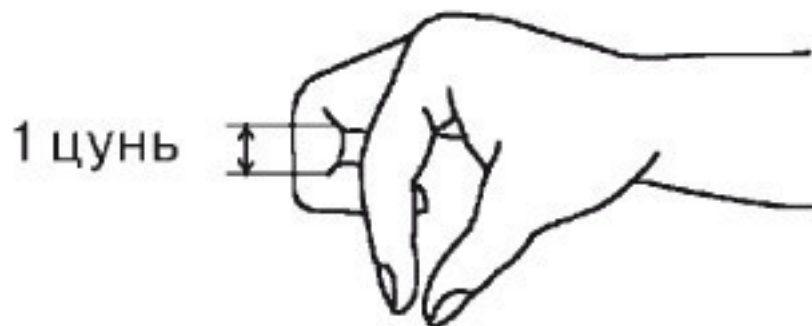
В древности пользовались измерением, называемым «индивидуальным цунем». Это расстояние между первой и второй межфаланговыми складками III (среднего) пальца левой руки у мужчин и правой – у женщин.

Один цунь также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца. Соответственно поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев равен 1,5 цуням; II, III и IV пальцев – 2 цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV и V) – 3 цуням. Эти пропорциональные отрезки – цуни – применяются для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях (рис. 1).

В настоящее время акупунктурные точки определяют так называемым методом пропорционального цуня, или пропорциональным отрезком.

В основе этого метода лежит принцип деления вертикального размера определенных областей тела на стандартное для каждой области число делений.

Для точного измерения длины областей тела большое значение имеет правильное положение человека.



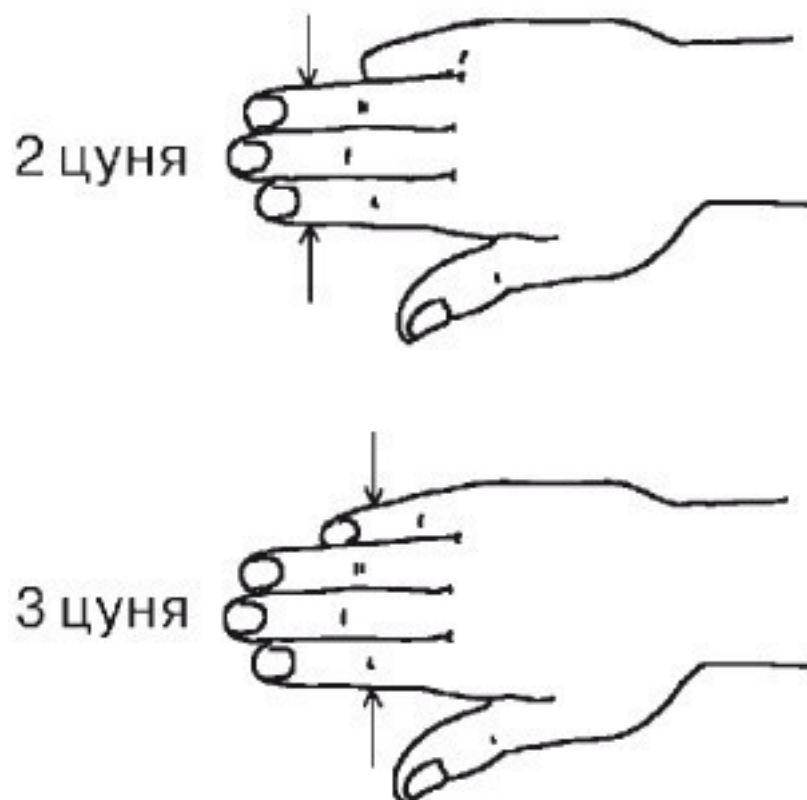


Рис. 1. Определение индивидуального цуня

Так, измерять вертикальный размер передней стенки живота следует при положении человека на спине. Тылную и ладонную стороны плеча и предплечья нужно измерять, согнув руку в локтевом и лучезапястном суставах, и т. д.

Ниже приведена таблица, в которой указывается стандартное число, на которое нужно разделить ту или иную область тела больного, чтобы получить размер индивидуального пропорционального цуня.

Стандартное число делений участков тела на пропорциональные отрезки

Анатомическая область	Линия	Стандартное число делений
Голова	Средняя линия: надпереносье — верхний край затылочного бугра	12
Живот	Основание мечевидного отростка — пупок	8
	Основание мечевидного отростка — пупок	5
Верхняя конечность	Плечо: локтевая складка — передняя подмышечная складка	9
	Предплечье: складка лучезапястного сустава — локтевая складка	12
Нижняя конечность	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	12
	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	13
	Голень: верхний край наружной лодыжки — складка подколенной впадины	15
	Верхний край внутренней лодыжки — складка подколенной впадины	14

Основные правила акупунктуры

Правило Бу-се

Правило Бу-се является основополагающим при лечении методами восточной рефлексотерапии. Переводится «бу-се» следующим образом: *бу* – прибавить недостающую энергию; *се* – отнять избыток энергии. Или так: *бу* – восполнить, возбудить, тонизировать; *се* — рассеять, притормозить, седатировать.

Правило. Если воздействовать на точки акупунктуры по правилу бу-се, то можно вернуть организму Инь-Ян равновесие. При Ян-синдроме (избыточном скоплении энергии) следует применять *се*,

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.