

ТАЙНЫХ
50 ТОЧЕК,
ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КОТОРЫЕ
МОЖНО БЫСТРО
ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ

ЛИНГШИ

ЦЗЮ-ТЕРАПИЯ

ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ



Линг Ши

**50 тайных точек, воздействуя
на которые можно быстро
вылечить болезнь. Цзю-терапия**

«Издательство АСТ»

2013

Ши Л.

50 тайных точек, воздействуя на которые можно быстро вылечить болезнь. Цзю-терапия / Л. Ши — «Издательство АСТ», 2013

Цзю-терапия – древний восточный способ лечения путем теплового воздействия на особые точки нашего организма. Такой же эффективный, как иглоукалывание, но более простой и не травмирующий кожу. С помощью этой книги вы узнаете многое об энергетических точках и их лечебных свойствах, научитесь воздействовать на них источником тепла. А также освоите простые приемы самоисцеления с помощью сознания. Традиционные китайские способы лечения подходят для вас, если: • вы страдаете аллергиями, в том числе бронхиальной астмой; • есть застарелые хронические болезни внутренних органов и костной системы; • снизился иммунитет, участились простуды; • случаются скачки артериального давления; • одолевают усталость и психологические спады.

© Ши Л., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Восточная терапия доступна каждому!	5
Глава 1	7
Приемы цзю-терапии	10
Правила прижигания	11
Мокса-сигарета и способы ее применения	12
Глава 2	14
Канал легких	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Линг Ши

50 тайных точек, воздействуя на которые можно быстро вылечить болезнь. Цзю-терапия

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Восточная терапия доступна каждому!

Древние способы восточной терапии сегодня практикуют врачи во всем мире. В Европе чаще всего используется акупунктура (иглоукалывание). К ней прибегают пациенты терапевтов, невропатологов, дерматологов, когда официальная медицина перегружает организм лекарствами, но не возвращает здоровья. Однако лечебное воздействие рефлексотерапии этими областями не ограничивается. С ее помощью можно исцелить желудочно-кишечный тракт, улучшить работу сердца и сосудов, воздействовать на кроветворение и эндокринную систему и многое другое.

За пределами Китая не всегда и не везде есть возможность обратиться к специалисту по акупунктуре, а самостоятельно заниматься такой терапией нельзя – она слишком сложна! Чтобы помочь себе, существуют более простые приемы рефлексотерапии, которые можно использовать без помощи врача. При этом их воздействие на организм – так же эффективно!

В традиционной китайской медицине существует термин **чжень-цзю**. Чжень означает укол, а цзю – ожог или прижигание. Техника чжень с древних времен мало изменилась, укол по-прежнему слегка болезнен, требует точности и стерилизации инструментов. Зато цзю сегодня не имеет ничего общего с ожогом – это мягкое тепловое воздействие на активные точки кожи. Цзю можно выполнять в домашних условиях, – если пройти небольшую подготовку.

В чем главная задача цзю

С цзю вы сумеете за один курс (который составляет 10–15 дней) восстановить незначительные нарушения здоровья. Для лечения запущенных хронических болезней понадобится два или три курса с небольшим перерывом между ними.

Если существуют серьезные нарушения здоровья (переломы, восстановление после операции, состояние после перенесенного инсульта или инфаркта), цзю тоже является незаменимой терапией. Поскольку поможет организму быстрее провести восстановление, снять отеки и воспаления, улучшить нервные реакции, восстановить нормальное сокращение мышц и подвижность суставов, направить жизненную энергию на исцеление основной болезни.

Что требуется для выполнения цзю

Самое главное, что понадобится – внимание. Мы довольно быстро освоим технику цзю, энергетические атласы организма, расположение основных исцеляющих точек. Но точек очень много, и их выбор останется за вами. Чтобы терапия цзю не занимала все ваше время и была эффективной, надо использовать такие точки, которые принесут наибольшую пользу. Как это сделать, вы узнаете совсем скоро!

Единственным техническим приспособлением для цзю-терапии являются полынные сигареты. Мы научимся делать полынные сигареты самостоятельно, если у вас нет возможно-

сти купить их. Или же будем воздействовать на точки самым простым способом – разогревающим составом, приготовление которого почти не занимает времени.

Какие возможности открывает цзю-терапия

Знание исцеляющих точек и областей накопления энергии открывает многие секреты, самый главный из которых – воздействие на организм на уровне сознания. Это высокое искусство самоисцеления, мы освоим несколько его приемов – так называемые ***самопроизвольные движения***.

С помощью этой книги вы научитесь использовать для лечения разных болезней цзю-терапию (прижигание) и самопроизвольные движения. Эти практики не выполняются наспех, на ходу. Как всякое основательное лечение, они требуют хотя бы получаса свободного времени, сосредоточенности и лучше всего подходят для:

- полного излечения от хронических болезней;
- реабилитации после серьезных заболеваний и перенесенных операций;
- обретения психологического равновесия;
- омоложения организма.

Глава 1

Цзю-лечение. воздействие теплом

Источник тепла, идущий над поверхностью кожи, воздействует на нервные окончания, мышцы, кровеносные сосуды. Но главный предмет воздействия – *энергетические каналы*.

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом канале. Если движение замедлилось, начнется болезнь. Чтобы опять выздороветь, надо понять, в каком месте образовалась энергетическая пробка и устранить ее. Закупорка энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к ней лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию *ци* глубоко в нужную зону.

Болезнь проявляется какими-либо симптомами, и не всегда ясно, в каком органе или системе кроется ее причина. В этом случае лекарство будет работать «вслепую», а энергия в каналах, разветвлениях (и особенно в точках пересечений каналов) активизируется и преодолевает область застоя.

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы?

Возможность воздействия на самом деле одна – раздражение. А способов раздражения множество: иглоукалывание (чжень), прижигание полынным теплом или воздействие согревающим составом (цзю), активизация каналов пальцами или движением тела, и другие.

Цзю-терапия восстанавливает функции органов. Исправляет даже те нарушения, которые могли оказаться незамеченными. Случается так, что сеансы цзю начинаются по поводу конкретного заболевания, а после лечения попутно устраняются «второстепенные» проблемы. Это происходит потому, что точки, на которые пришлось воздействовать, обладают многофункциональной силой, как и каналы.

Цзю-терапия воздействует на энергетический поток. Мы сами можем успешно стимулировать энергию ци, надо только узнать, какие точки могут привести энергию в эпицентр болезни.

Энергетические каналы

Для цзю-терапии доступны только поверхностные линии энергетических каналов (меридианов). Мы раздражаем поверхностную точку, например на руке, тем самым исправляем сердечный ритм, функцию пищеварения и многое другое.

Из названия каналов можно представить, какими органами и системами он главным образом управляет. Основных энергетических каналов всего 12, поэтому сфера влияния каждого канала обширна.

Посмотрите на таблицу, в которой коротко сведены функции основных каналов. По ней вы сможете представить себе, какой из каналов вам уже необходимо активизировать.

Канал	Сфера влияния энергетического канала
Легких	Болезни дыхательной системы, застой в легких. Болезни кожи. Контроль обмена веществ
Толстого кишечника	Толстый кишечник и желудок. Внутренние слизистые оболочки. Система выделения
Желудка	Пищеварительные процессы. Слизистая оболочка ротовой и носовой полости. Система кровообращения. Нервная система
Селезенки — поджелудочной железы	Функция селезенки и поджелудочной железы. Пищеварительные процессы. Выделительная система. Очистка крови. Функции соединительной и мышечной ткани. Мозговая деятельность и интеллект

Сердца	Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Пищеварение. Зрение и слух, эмоциональная сфера
Тонкого кишечника	Функция тонкого кишечника и 12-перстной кишки. Пищеварение. Нервная система. Костно-мышечный аппарат
Мочевого пузыря	Отдельные функции внутренних органов. Система выделения. Болезни кожи. Спазматические реакции мышц
Почек	Мочеполовая система. Функция воспроизводства. Кровообращение. Костная система. Костный мозг
Перикарда	Регуляция внутренней секреции. Болезни сердца и сосудов. Мочеполовая функция
Трех обогревателей	Функции дыхания и пищеварения. Мочеполовая сфера
Желчного пузыря	Желчный пузырь. Болезни зрения и слуха. Психическая деятельность
Печени	Печень. Система кроветворения. Мочеполовые органы. Нервная система. Соединительные ткани

Основные энергетические каналы являются симметричными относительно вертикальной оси тела. Если надо работать с двумя симметричными меридианами, сначала прижигают точки левой половины тела, потом правой половины.

Главные каналные точки и болевые точки а-ши

Энергетические каналы – это последовательность активных точек. В Китае эти точки называют *шу сюэ*, что можно перевести как *пещера, куда вливается жизненная ци*.

Каждая каналная точка имеет свое название, которое образно и точно описывает ее местонахождение или функцию. Поначалу названия кажутся малоразличимыми, но постепенно часто используемые («свои») точки вычлняются и запоминаются.

Определенные шу-сюэ точно закреплены на теле, их можно найти, пользуясь индивидуальными пропорциями. О пропорциях мы поговорим позже, когда начнем работу с точками.

Существует несколько главных точек канала, связанных с определенными проявлениями в них энергии ци. Мы будем различать такие точки.

- **Возбуждающая точка** канала стимулирует энергию ци в случае ее недостатка, повышает сниженную функцию органа, стимулирует сердечный ритм.

- **Успокаивающая (седативная) точка** канала снижает чрезмерную ци канала, повышает функцию органа, замедляет ритм сердца.

- **Противоболевая точка** становится болезненной в случае острого патологического процесса, связанного с определенным каналом. Используется для лечения при остром болевом синдроме в области прохождения меридиана, а также при высокой температуре.

Болезненные точки называются а-ши, что в переводе означает ай! больно! Болезненные зоны могут включать точки нескольких каналов, а могут быть внеканальными.

На эти зоны воздействуют, чтобы снять болевой синдром, это значительно улучшает качество жизни. Если а-ши перестала болеть, то ее задача выполнена. Но причина воспаления, то есть застой энергии, не снимается воздействием только болевую точку. Застой снимают через биологически активные точки канала.

Приемы цзю-терапии

В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так чтобы на коже оставались ожоги.

Травматическая медицина давно ушла в прошлое! Теперь врач воздействует на кожу **бесконтактно, умеренным теплом, избегая не только ожогов, но даже аллергического покраснения!**

Для прижигания используется сигарета или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и некоторые другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является стимуляция ослабленной энергии, восполнение недостатка энергии ци.

Правила прижигания

- За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.
- В течение дня можно проводить 2–3 сеанса прижигания.
- Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с дополнительным эффектом от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прижигание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!
- Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже и процедуры повторяются. Лечение с помощью согревающего состава надо проводить до 20 дней.

Последовательность выполнения рефлексотерапии

Из древних трактатов известны такие правила воздействия на последовательность точек.

- Если мы прижигаем точки на симметричных каналах, сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы. И двигаться сверху вниз.
- Если это необходимо, после прижигания левой стороны надо возвратиться вверх и воздействовать на точки правой стороны туловища.
- В первый день **время воздействия** прижиганием надо **уменьшать вдвое**, постепенно доводя до максимума. Это означает, что если вы прочитаете «прижигание мокса-сигаретой производить до 20 минут», в первый день сократите время до 10 минут.

О злоупотреблении прижиганием

Не навреди!

Главная заповедь врачевания «не навреди» во время прижигания особенно важна: следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться ожоги и не должна развиваться аллергическая реакция.

Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) выполнять не следует. Умеренная волосатость ног не является препятствием для прижигания, поскольку точки на виду и самостоятельно можно контролировать высоту мокса-сигареты над кожей.

И даже втирание раздражающих составов в биологически активные точки головы надо выполнять разумно и умеренно.

Запреты, возникающие сразу после приема процедуры, расписаны в трактате «Поддержание жизни». Их можно свести к двум словам «соблюдай умеренность», а именно:

- Если только что применял цзю – не гневайся.
- После прижигания не совершай тяжелой работы.
- Если только что лечился, не следует объедаться.
- Нельзя пить сразу же после цзю. Но нельзя и доводить себя до жажды.

Мокса-сигарета и способы ее применения

Лучше всего приобрести настоящие мокса-сигареты (фото 1). Когда нет такой возможности, мы изготавливаем полынные катышки или используем разогревающий состав (см. *Цзю с разогревающей мазью*).

Полынный катышек

Листья полыни собирают в мае-июне и высушивают. Сушеные листья надо растереть в ладонях и пропустить через пальцы. Шелушащийся отсев не подходит, а клейкая фракция, оставшаяся в ладонях, годится для мокса. Скатайте ее в комок размером с горошину. Чтобы полынный отсев не пропал даром, добавьте к нему немного чесночного сока для склейки и тоже скатайте в комочки величиной с горошину.



Фото 1

Полученный катышек можно зажать палочками для еды или пинцетом. Катышек поджигают, гасят до тления и используют для тепловой обработки кожи.

Способы прижигания

Статичный способ прижигания – зажженный конец мокса подносят к биологически активной точке на расстоянии 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70 °С (фото 2). Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия от 5 до 15 минут (реже до 20–30 минут).

Клюющий способ прижигания – мокса-сигарету быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Гладящее прижигание или утюжка – полынным теплом ведут по ходу меридиана на расстоянии 1 см от поверхности кожи.



Фото 2

Цзю с согревающей мазью

Цзю с согревающим составом лечит так же хорошо, как мокса-прижигание, если курс лечения будет более длительным (не меньше 20 дней).

Эфирный состав для взрослой мало восприимчивой кожи таков.

- 10 частей тертой мякоти чеснока,
- 10 частей масла ши,
- 2 части воска,
- 2 части меда.

Для нежной кожи включение чеснока надо уменьшить.

Глава 2

Все секреты двенадцати каналов (меридианов)

Энергетическая система тела так же материальна как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических каналов и энергии ци, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

В *Главе 1* дана сводная таблица функций энергетических каналов, их ответственность за здоровье организма. В этой главе мы подробно изучим поверхностные точки каждого канала и будем на них воздействовать.

Время активности каналов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругооборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но главное – не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	с 3 до 5 час	с 15 до 17 час
Толстого кишечника	с 5 до 7 час	с 17 до 19 час
Желудка	с 7 до 9 час	с 19 до 21 час
Селезенки — Поджелудочной железы	с 9 до 11 час	с 21 до 23 час
Сердца	с 11 до 13 час	с 23 до 01 час
Тонкого кишечника	с 13 до 15 час	с 01 до 03 час
Мочевого пузыря	с 15 до 17 час	с 3 до 5 час
Почек	с 17 до 19 час	с 5 до 7 час
Перикарда	с 19 до 21 час	с 7 до 9 час
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	с 21 до 23 час	с 9 до 11 час
Желчного пузыря	с 23 до 01 час	с 11 до 13 час
Печени	с 1 до 3 час	с 13 до 15 час

Как найти активные каналные точки

Чтобы определять месторасположение каналных точек, воспользуемся общей для всех людей пропорциональной единицей **1 цунь**.

Независимо от того мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек общая: расстояния на теле откладываются большим пальцем. И эта мера длины называется **пропорциональный (или индивидуальный) цунь**.

Причем мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина – любой руки.

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 3). У женщин можно использовать для измерения обе руки.



Фото 3

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони (фото 4). 1,5 цуня отмеряют сложенными вместе указательным и средним пальцами (фото 5).



Фото 4

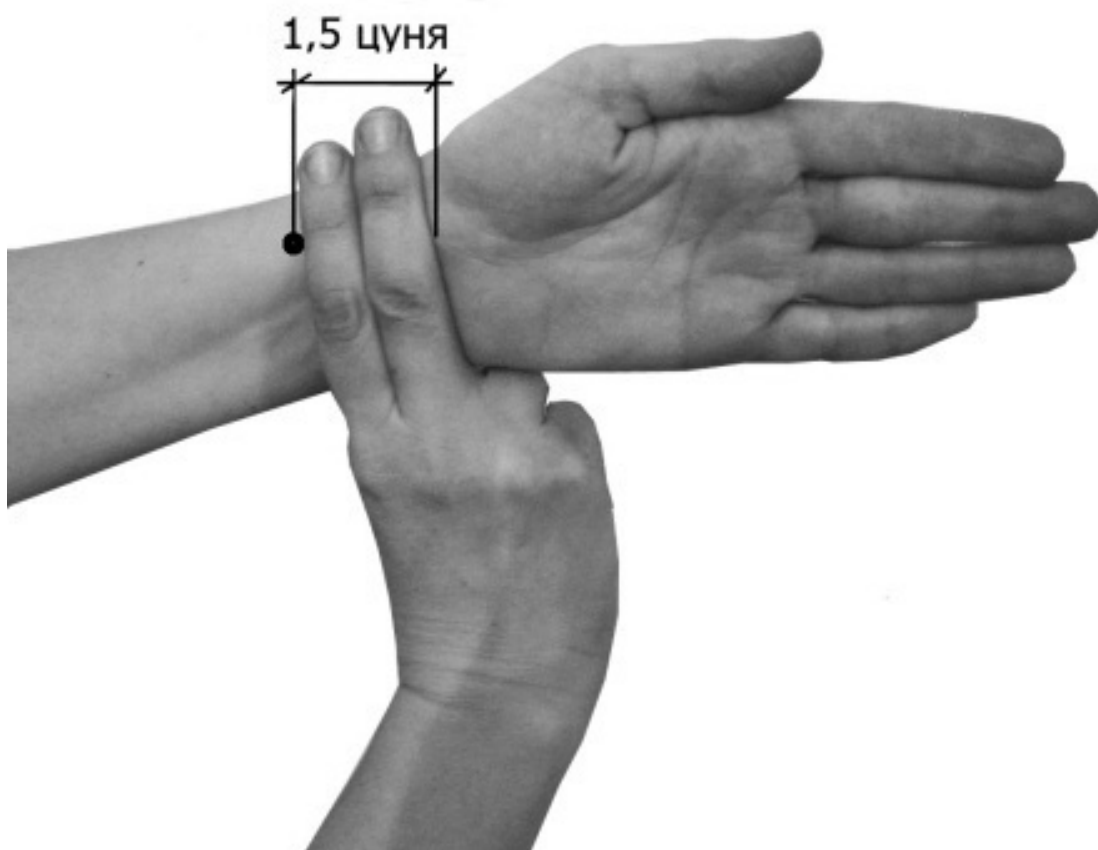


Фото 5

Как поступать, если прижигание канальных точек противопоказано

За один сеанс рефлексотерапии мы охватываем хотя бы 3–4 активные точки канала. И периодически меняем обрабатываемые точки.

В описании некоторых канальных точек будет отмечено: ***прижигание противопоказано или не рекомендуется***. Чаще всего это касается точек, расположенных на внутренней стороне локтевого сгиба или коленного сустава, а также всех точек волосистой части головы и некоторых других.

Такие точки нельзя включать в сочетания, обрабатываемые прижиганием. Но зато их можно включать в сочетания, обрабатываемые ***надавливанием***.

Надавливание

Надавливание точки проводят пальцами (большим или указательным) следующим образом.

- **При болезнях избытка ци** (напряжение в мышцах, излишнее брожение в желудочно-кишечном тракте, лихорадка, увеличенная частота сердечных сокращений) точку надо успокоить. В этом случае на нее воздействуют сильным надавливанием 3–5 раз.

- **Если ци надо возбудить** (слабость, утомляемость, похолодание конечностей, дрожание рук и ног) точки обрабатывают массажным круговым вращением.

Канал легких

Болезни канала легких

Болезни энергетического застоя

- Все болезни дыхательной системы, в том числе астма.
- Дерматиты.
- Нарушение обменных процессов.
- Недостаток ци, выраженный частым мочеиспусканием.
- Раздражительность, беспокойство.

Болезни мышц и суставов по ходу канала

- Артриты суставов руки, надплечья.
- Боль в реберной области.

Точки ручного канала легких

Канал (или меридиан) легких начинается примерно на уровне желудка, опускается вниз к толстой кишке, от нее делает коленообразный поворот, опять поднимается к верхней части желудка и через диафрагму входит в легкие.

Из легких меридиан следует к гортани, затем спускается к нижнему краю большой надключичной ямки, где начинается его наружное движение.

От плечевого сустава до пальцев мы можем задействовать 11 точек ручного меридиана легких (рис. 1), а они пошлют импульс по всему каналу и передадут энергию связанным каналам: толстой кишки, желудка и почек.

Мы продвигаемся по меридиану полынной сигаретой сверху вниз (поскольку меридиан центробежный) способом «утюжка». То есть останавливаемся над точкой на расстоянии 1 см от кожи и делаем несколько движений сигаретой вверх-вниз, затем «утюжим» следующую точку.

Точки, не подлежащие прижиганию, оговорены в каждом описании.

Главные точки канала: возбуждающая точка – **9 тай-юань**, успокаивающая точка – **5 чи-цзэ**, противоболевая точка – **6 кун-цзуй**. Время максимальной активности канала с 03 до 05 часов утра.

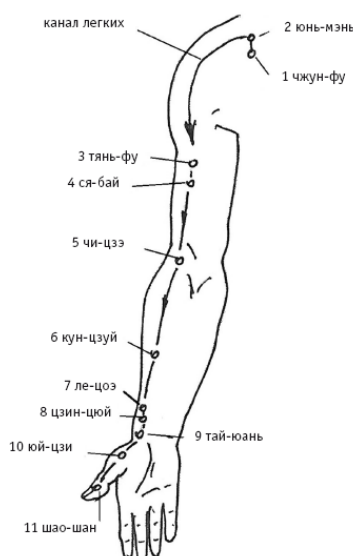


Рис. 1

1. Чжун-фу («средоточие или место соединения средней части») расположена в ключично-грудном треугольнике, между 1 и 2 ребрами, снаружи от срединной вертикали (на 6 цуней) и на 1 цунь ниже нижнего края ключицы. С помощью точки лечат многие болезни легких и верхних дыхательных путей; болезни селезенки и желудка, вызывающие отек конечностей (тошнота, изжога, брожение в пищеварительном тракте).

Прижигание полынной сигаретой производят 5–10 минут.

2. Юнь-мэнь расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней снаружи от грудной срединной линии.

Юнь-мэнь означает «ворота облака», то есть точка связана с дыханием. Эффект от воздействия «на ворота облака» – исцеление от болезней дыхательных путей (кашля, одышки, боли в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции воздуха, а значит, энергии ци легких. Точку используют также для лечения болезней сердца, особенно аритмий.

Время воздействия теплом 10–20 мин.

3. Тянь-фу («дворец небесной ци») расположена на внутренней поверхности плеча, на 3 цуня ниже уровня передней подмышечной складки или на 6 цуней выше локтевого сгиба, у лучевого края двуглавой мышцы плеча.

Для нахождения точки можно протянуть руку вперед, наклонить голову и дотронуться до внутренней поверхности плеча носом: понюхайте носом плечо, точка расположена в месте кончика носа.

Точка предназначена для лечения болезней легких (одышка, кашель, отечность слизистой оболочки горла); для лечения расстройства жизненного духа (сонливость, снижение памяти, удрученное состояние); для улучшения зрения; для снижения вялости и частоты головокружений; для уменьшения отеков в теле.

Прижигание точки ПРОТИВОПОКАЗАНО. Пропускаем тянь-фу при «утюжке», но можем использовать надавливание.

4. Ся-бай («сжимаемая белый», под белым подразумеваются легкие и бронхи) расположена на внутренней поверхности плеча на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки. Энергетическим воздействием от работы с точкой является лечение болезней легких и бронхов.

Прижигание полынной сигаретой производят 10–20 минут.

5. Чи-цзэ («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе.

Работа с точкой чи-цзэ поможет вам при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа; приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несваренье желудка; при артериальной гипертонии.

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.