

50 ТАЙНЫХ ТОЧЕК, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КОТОРЫЕ МОЖНО БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ

Л
И
Н
Г
Ш
И

ЦЗЮ-ТЕРАПИЯ

ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ



Линг Ши

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

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6181098

*50 тайных точек, воздействуя на которые можно быстро вылечить
болезнь. Цзю-терапия / Линг Ши.: АСТ; Москва; 2013*

ISBN 978-5-17-080532-7

Аннотация

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; • преодолевают усталость и психологические спады.

Содержание

| | |
|--|----|
| Восточная терапия доступна каждому! | 5 |
| Глава 1 | 9 |
| Приемы цзю-терапии | 15 |
| Правила прижигания | 16 |
| Мокса-сигарета и способы ее применения | 19 |
| Глава 2 | 24 |
| Канал легких | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 36 |

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 ра-

боту 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 неза-

менимой 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 возможности 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 преодолет 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 незамеченным. 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. Спастические 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 вычленяются и записываются.

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, повышенную 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 туло-

вища, 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 согревающей 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 комочек 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

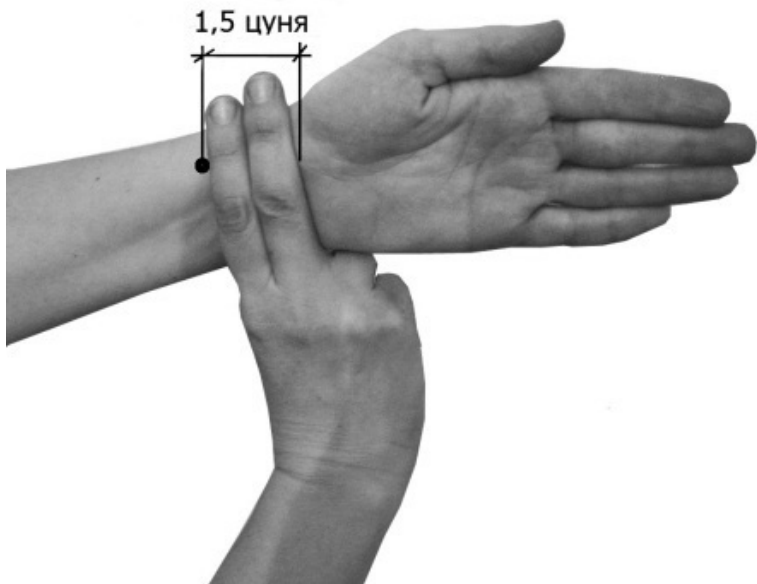


Фото 5

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 ка-

налам: 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.

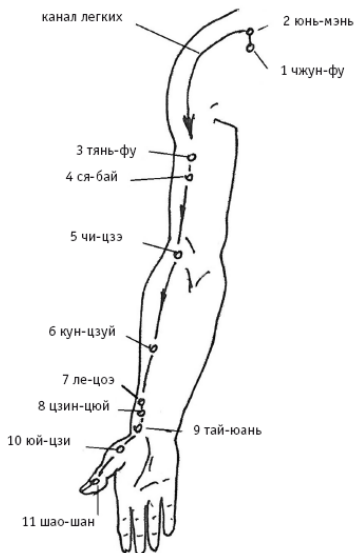


Рис. 1

1. Чжун-фу («средоточие или место соединения средней части») расположена в ключично-грудном треугольнике, между 1 и 2 ребрами, кнаружи 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 кнаружи 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 («сжимая 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.