



ЛАОМАНЬ

КИТАЙСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ



健康

ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Восточная медицина на каждый день

Лао Минь

**Китайский метод лечения
позвоночника и суставов.
Целительные точки**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Китайский метод лечения позвоночника и суставов. Целительные точки / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2020 — (Восточная медицина на каждый день)

ISBN 978-5-17-123132-3

Заболевания позвоночника и суставов в последние годы стремительно молодеют. Западная медицина винит в этом сидячую работу и малоподвижный образ жизни, травмы и инфекционные заболевания, гормональные нарушения и неправильное питание, предлагая зачастую лишь симптоматическое лечение. Древняя медицина Востока эффективна, потому что рассматривает организм человека как целостную энергетическую систему. В этой книге представлен традиционный китайский комплекс упражнений и рекомендации по работе с целительными точками – они помогут вам постепенно и бережно снять напряжение мышц, устранить блокировку энергетических каналов, убрать боль, гармонизировать физическую и энергетическую составляющие организма, стимулируя энергетический поток и направляя его в правильное русло. С помощью представленной в книге методики известного рефлексотерапевта Лао Миня вы научитесь применять древнейшие практики, объединяющие рефлексотерапию, концентрацию мышления, дыхательные техники и динамические физические упражнения для укрепления здоровья позвоночника и суставов. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. Книга также издавалась под названием «222 китайских исцеляющих упражнений для здоровья позвоночника и суставов».

УДК 645.8

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-123132-3

© Минь Л., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	7
Как работать с книгой	8
Глава 1. Гимнастика цигун и ушу – постижение методов	9
Упражнение для развития внутреннего здоровья	11
Методы дыхания	12
Методы концентрации мышления	14
Тайцзицигун для позвоночника и общего оздоровления	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Лао Минь
Китайский метод лечения позвоночника
и суставов. Целительные точки

© Лао Минь, 2012

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Предисловие

В здоровье и в болезни организм неделим. Если болен участок тела, значит, нарушены внутренние и внешние связи и существует недостаток энергии, от которого страдает или будет страдать все тело.

Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии. А врач воздействует на весь канал, по которому энергия должна пройти беспрепятственно. Прохождение, гармонизация, своевременное восполнение энергии и выплеск избытка энергии – вот что обеспечивает душевное равновесие, ясный ум и здоровье тела. Позвоночник и суставы реагируют на закупорку энергии позже, чем кожа или органы дыхания. Боль в суставах валит с ног, не дает разогнуть спину или пошевелить рукой, потому что мы не заметили первые признаки нарушения связей.

Чтобы обеспечить проводимость каналов, надо расслабить мышцы. Когда суставы больны, мышцы вокруг них воспаляются и давят на нервные окончания. Любое движение вызывает боль и увеличивает напряжение. Но без движения кровь не побежит по сосудам.

Традиционные китайские упражнения для здоровья позвоночника и суставов – это гимнастика, которая постепенно и бережно снимет напряжение мышц и откроет крови доступ к больным суставам.

Для того чтобы пробудить застывшую в болевой точке энергию, надо физически воздействовать на внешние точки тела, находящиеся на одном меридиане с болевой точкой, и мысленно проследить продвижение энергии по этому меридиану.

Для воздействия на активные внешние точки врач применяет рефлексотерапию. Пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Чтобы задать пробудившейся энергии нужное направление, надо воспользоваться упражнением для развития внутреннего здоровья и природой своего организма: тело способно самопроизвольно и бессознательно выполнять движения, стимулирующие целенаправленное движение энергии. Но и эту природную способность надо раскрыть с помощью сознательных действий: правильного дыхания, концентрации мышления и, наконец, управления бессознательными движениями.

Эта книга научит вас, как составить единый комплекс для лечения позвоночника и суставов из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

Как работать с книгой

Книга состоит из пяти глав.

Глава 1 обучает методикам динамической гимнастики и статическим упражнениям для возвращения внутренней энергии. В ней вы найдете:

- традиционные комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на разные возрастные группы;
- практику овладения внутренней энергией;
- методику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление суставов.

Главы 2–4 посвящены лечению позвоночника и суставов. В этих главах составлены оздоровительные комплексы, которые включают:

- рефлексотерапию при помощи биологически активных точек. Вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях. Сможете определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупунктуры и прижигания;
- приемы лечебного самомассажа и традиционного массажа цигун при воспалениях в различных участках опорно-двигательной системы;
- динамические гимнастики для лечения различных групп суставов и мышц;
- адаптацию традиционных оздоровительных упражнений для лечения позвоночника и суставов.

Глава 5 отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на гимнастику начинаются с дыхательной практики.

Главы 2–4 содержат ссылки на статьи главы 1, в которой даются базовые оздоровительные комплексы. Чтобы правильно выполнить лечебный комплекс для определенной группы суставов и мышц, надо учесть поправки, данные в главах 2–4 к базовому комплексу.

В книге нет ни одного трудновыполнимого упражнения – предложенные движения доступны и ребенку, и человеку преклонных лет. А эффект от их выполнения проверен многими поколениями долгожителей.

Глава 1. Гимнастика цигун и ушу – постижение методов

«Не нужно бояться старости, если позвоночник прямой!» – так звучит древняя мудрость учителей цигун. Она передавалась из поколения в поколение устно, ведь гимнастика цигун старше письменности.

Мастера этой гимнастики не сразу пришли к единому названию. Они представляли разные религиозные школы или школы боевых искусств, или практиковали гимнастику как целительство. Но постепенно в названии утвердились два начала: первая часть «ци» подразумевает внешнюю энергию и жизненную силу, а «гун» (сокращенно от «гунфу») означает «работа и время, необходимое для достижения цели». Итак, цигун – мастерство управления внешней энергией.

Упражнения цигун столетиями используются для повышения жизненного тонуса и работоспособности, усиления иммунитета, оздоровления всех систем организма.

Учитель цигун говорит вам: «За прохождение гармонизирующего потока ци отвечает ваш позвоночник!» И с этого момента вы всегда будете следить, чтобы изгиб позвоночника не закупоривал канал энергии.

Врач Чжан Чжунцин в сочинении «Краткое содержание золотого сундука» сказал: «Некоторые люди могут воспитывать в себе осмотрительность, не позволяют вредным влияниям воздействовать на каналы и коллатерали (*боковые кровеносные сосуды. – Прим. ред.*) и распространяться по каналам и коллатерали, не дают им циркулировать по внутренним органам и таким образом вылечиваются...»

Приступая к постижению методов гимнастики цигун, надо помнить:

- энергию ци вы не сможете потрогать, ее надо уловить. Энергия ци будет являться как онемение, жжение, разбухание, ломота и другие ощущения;
- нельзя гнаться за быстрым успехом, надо быть внимательным и настойчивым – спешка может нанести вред организму, и вы потеряете веру в цигун;
- гимнастика цигун не излечит все болезни – болезни лечит врач. Но цигун сохраняет здоровье.

Что такое энергия ци

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Учитель или врач скажет вам: «Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела».

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

• Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

• Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит, и конечности холодеют.

• Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

• Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

Гимнастика цигун упражняет энергию ци человека. Если правильно воздействовать на энергию ци – здоровье сохраняется до глубокой старости: не только спина остается прямой, но и волосы на голове не убеляются.

Все, что нам надо для сохранения здоровья, – это долгая тренировка ци. Тренировка не будет сложной, она доставит вам радость и продлит молодость.

Начнем ее с постижения цигуна Великого Предела и многих других методов. Если ваш позвоночник и суставы уже больны – используем древние методы, чтобы восстановить ци и вернуть силу позвоночнику.

Приведенные в этой главе упражнения будут использованы в комплексном лечении позвоночника и суставов, предлагаемом в главах 2–4.

Упражнение для развития внутреннего здоровья

Упражнение для внутреннего здоровья из гимнастики цигун благотворно влияет на весь организм – и внутренние органы, и костно-мышечный аппарат. Но главным образом оно служит необходимой настройкой перед другими упражнениями. Особенно при лечении органов и систем, в том числе суставов и позвоночника.

Исходное положение

Положение «Лежа на спине»

Это положение обычно рекомендуется новичкам. Потом можно перейти к положению «Сидя».

Для этого положения надо использовать кровать с жестким покрытием, под голову класть небольшую упругую подушку. На кровати следует лечь на спину – тело выпрямить.

Ноги свободно ненапряженно выпрямлены, колени вместе, носки разведите в стороны, насколько вам удобно, чтобы стопы не были напряжены. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони спокойно лежат на кровати – внутренней стороной вниз, пальцы разведены.

Положение «Чжуан»

Это положение рекомендуется для тех, кто часто практикует цигун. Оно помогает набирать физическую силу.

Такое положение подобно положению «Лежа на спине», но подушка под головой должна быть высокой – около 25 см. Под плечи подкладывается подушка пониже, чтобы переход «шея – плечи – спина» был удобным и ровным. Таким образом, получается положение «Полулежа».

Ноги свободно ненапряженно выпрямлены, колени вместе, носки разведите в стороны, насколько вам удобно, чтобы стопы не были напряжены. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони следует прочно прижать к бедрам (в положении «Лежа на спине» ладони покоятся на кровати).

Положение «Лежа на боку»

Положение «Лежа на правом боку» рекомендуется при низком давлении, усиленной перистальтике кишечника, склонности к запорам.

При болезнях желудка лежать на правом боку не рекомендуется.

Используйте кровать с жестким покрытием, под голову кладите небольшую упругую подушку. Можно лежать на любом боку – как вам удобно.

Колени слегка согните в естественном положении (нижнюю ногу можно выпрямить, а верхняя пусть лежит на ней под углом 120°). Спина выпрямлена. Голову на подушке слегка склоните, чтобы было удобно. Нижняя рука лежит на подушке – не под щекой, а немного впереди, чтобы не затекала. Верхняя рука свободно лежит на бедре, пальцы выпрямлены и расставлены. Глаза прикрыты.

Положение «Сидя»

Используйте стул с твердым сидением и умеренной высоты. Сядьте, выпрямите спину, не напрягайте плечи, не выпячивайте грудь – пусть она будет слегка втянута. Ладони свободно лежат на коленях. Ноги широко удобно разведены, колени должны быть согнуты под прямым углом – отрегулируйте для этого высоту стула: если есть необходимость, устройте подставку под стопы или под ягодицы. Голова слегка наклонена вперед. Глаза прикрыты.

Методы дыхания

Подробнее о методах дыхания, практикуемых во время занятий гимнастикой и для достижения концентрации, читайте в *главе 5. Упражнения для освоения правильного дыхания*.

Для выполнения данного упражнения необходимо знать следующее: в дыхании важно чередование вдоха, выдоха и задержки дыхания. Важны движения языка во рту. Можно использовать три метода дыхания – почувствуйте, какой из них наиболее предпочтителен для вас во время занятия.

Коротко объясним все три метода.

Вдох – задержка – выдох

Рот надо прикрыть (неплотно) и дышать через нос.

Во время дыхания надо произносить мысленно успокаивающие или ободряющие фразы, настраивать себя на эффективное упражнение: «сохраняй спокойствие», «расслабь все тело», «пусти энергию ци, чтобы улучшить здоровье», «верь в энергию ци, выполняй упражнение серьезно, упорство принесет плоды» или другие.

1. Вдохните и направляйте вошедший поток воздуха к низу живота. Язык упирается в верхнее нёбо.

2. Задержите дыхание несколько мгновений. Язык упирается в верхнее нёбо.

3. Медленно выдыхайте поток воздуха. Опустите язык при выдохе.

Продолжайте так же дышать. Когда головной мозг придет в состояние покоя, прекратите дыхательную гимнастику.

О состоянии покоя

Для эффективного занятия цигун необходимо особое состояние покоя, равновесия, которое можно охарактеризовать словами «пустота», «безбрежный простор».

В этом состоянии внешние факторы не влияют на внутренние ощущения, отсутствует контроль времени, легкость и умиротворение переполняют тело и становятся его оболочкой. Это является психологической основой для изменения физиологии: раскрытие каналов, прохождение внешнего ци, воздействие на внутреннее ци, на кровь, органы и системы.

Тело при этом испытывает перетекающие ощущения, не имеющие внешнего (материального) основания: увеличение или уменьшение в объеме отдельных членов (или всего тела), жар, прохлада, пульсация в мышцах, приятный дурман и другие.

В древности разнообразным ощущениям давали 8 имен, например, таких: падение, поддержка, прохлада, жар, поверхность, глубина, твердость, мягкость.

У вас могут возникнуть другие названия ощущений, но главное – не стоит их бояться. Надо следовать природе, не позволяя внешним раздражителям нарушить достигнутое состояние.

Вдох – выдох – задержка

Дышать можно через нос или через рот.

Мысленно произносите такие же фразы, как и при предыдущем методе дыхания.

1. Вдохните поток воздуха. Язык упирается в верхнее нёбо.

2. Медленно выдохните поток воздуха. Опустите язык при выдохе.

3. Задержите дыхание несколько мгновений. Не шевелите языком.

Продолжайте так же дышать. Когда головной мозг придет в состояние покоя, прекратите дыхательную гимнастику.

Вдох – задержка – вдох – задержка – вдох – выдох

Дышать нужно через нос.

Мысленно произносите фразы, как и при первом методе дыхания. Но используйте слова, чтобы слоги приходились на одно движение: вдох, вдох, вдох, выдох.

1. Вдохните немного воздуха и прервите вдох задержкой дыхания.
2. Вдохните еще немного и уприте язык в верхнее нёбо. Задержите дыхание на мгновение. Язык по-прежнему упирается в верхнее нёбо.
3. С силой вдохните и направьте поток воздуха вниз живота и одновременно опустите язык.

При любом методе дыхания произнесение фраз не должно задавать скорость и длительность дыхания. Фразы играют вспомогательную роль и соотносятся с вашей скоростью дыхания. По мере успокоения дыхание становится более растянутым.

Методы концентрации мышления

Отвлекающие мысли мешают практиковать упражнение для оздоровления. Чтобы от них избавиться, мысли концентрируют на определенных объектах или точках. Лучше всего для объекта концентрации мысли использовать важные точки тела.

Ум на уровне пупка

Эта концентрация наиболее предпочтительна для новичков. Она обычно не имеет плохого влияния на работу мозга, внутренних органов грудной клетки и живота.

Но у женщин могут усилиться выделения во время менструации после первых месяцев занятий. В этом случае лучше концентрироваться на точке дань-чжун – посередине груди (см. «Ум в центре груди»).

Мастера, практикующие управление ци («вращивание жизни»), концентрируют внимание на точках дань-тянь («киноварное поле», «поле пилюли для тела»). Это области вращивания, накопления и хранения энергии.

Мастера по ушу считают, что «если упражнениями добьешься взбалтывания изначального ци в области дань-тянь, после этого обойди хоть всю Поднебесную – тебе никто не сможет противостоять».

Многие учителя определяют свои области дань-тянь: между бровями, в солнечном сплетении и другие. Для этого упражнения мы выбираем дань-тянь, расположенную под пупком. Сосредоточьте внимание на области под пупком, и вы поставите заслон болезням. Постепенно концентрация внимания на дань-тянь будет вызывать ощущение тепла внизу живота.

Ум в центре груди

Дань-тянь для этого метода концентрации – точка дань-чжун, расположенная посередине груди (в центре груди, во впадине между грудей). Сосредоточьтесь на области вокруг этой точки, чтобы быстро достичь состояния покоя и готовности к дальнейшей гимнастической практике.

Но не задерживайтесь на этой точке слишком долго, чтобы не нарушать работу внутренних органов.

Ум на пальцах ног

Прикройте глаза, через узкую щелочку смотрите на большой палец ноги. Изображение будет размыто, но в уме представьте его ясно. Концентрация на этой точке происходит быстрее, чем на других точках.

Но будьте осторожны!

Концентрируйтесь так кратковременно, эта практика может иметь побочные последствия для здоровья, ее используют те, кто хорошо владеет телом.

Тайцзицигун для позвоночника и общего оздоровления

Тайцзи, или Великий Предел, – это высшее начало, точка отсчета Вселенной, состояние, когда еще нет разделения на мужское и женское (Инь и Ян). В начальную точку Вселенной устремляется дух, чтобы упорядочить ци.

Тайцзицигун (цигун Великого Предела, или 18 упражнений цигуна Великого Предела) – очень простой, доступный комплекс, его могут выполнять ослабленные болезнью люди. Упражнения, сделанные последовательно, обладают мощным оздоровительным эффектом.

Но есть несколько требований при выполнении – точность, плавность и неторопливость движений.

Дыхание при тайцзицигун: вдох – через нос, выдох – через рот.

«Давим на воздух»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч (можно чуть-чуть шире). Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой.

1. Ладони обращаем вниз и руки очень медленно поднимаем перед собой до уровня плеч. При этом делаем глубокий плавный вдох через нос (фото 1).

2. Спину держим прямо. Ноги полусгибаем в коленях – небольшой полуприсед. Руки плавно, но упруго опускаются вниз до уровня пупка, ладони обращены вниз – выдох через рот (фото 2).

3. Возвращаемся в исходное положение и, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (то есть цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: во время выполнения приседания следите, чтобы ягодицы не выпячивались назад – позвоночник остается ровным. Руки опускаются вниз вместе во время приседания. Пальцы рук не растопыривайте, чтобы они не напрягались, – пусть будут полусогнуты.



Фото 1



Фото 2

«Раскрывание грудной клетки»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой. Колени немного присогнуты.

1. Обе руки поднимаем вверх (параллельно) до уровня груди, ладони опущены вниз (фото 3). На уровне груди ладони разворачиваем друг против друга и широко разводим в стороны – до упора. Во время этого движения делается вдох через нос (фото 4).

2. Разведенные руки сводим друг к другу (не меняя плоскости движения рук, то есть на уровне груди). Сведенные руки оборачиваем ладонями вниз, опускаем с давлением и одновременно полуприседаем. Движение выполняется на выдохе (через рот).

3. Возвращаемся в исходное положение и, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (цикл вдох-выдох принимаем за один раз).



Фото 3



Фото 4

«Раскачивание радуги»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд направить прямо перед собой. Колени немного присогнуты (как в предыдущем упражнении).

1. Руки постепенно поднимаем до уровня груди, потом до макушки (фото 5), потом тянем вверх, раскрываем ладони. Колени одновременно полностью распрямляются. Во время этого движения делается вдох и не прерывается, а длится и на следующем движении!

2. Центр тяжести тела переносим на правую ногу, немного сгибаем ее в колене. А левую ногу вытягиваем носком вперед (носок упирается в пол, пятка оторвана от земли). Делаем наклон влево – левая рука прямая и постепенно оказывается в горизонтальном положении. Правая рука во время наклона описывает над головой полукруг. Вдох продолжается и во время этого движения (фото 6).

3. Центр тяжести тела переносим на левую ногу, немного сгибаем ее в колене. Правую ногу вытягиваем носком вперед (носок упирается в пол, пятка оторвана от земли). Делаем наклон вправо – правая рука прямая.



Фото 5



Фото 6

Левая рука при наклоне описывает над головой полукруг. Во время этого движения делается выдох.

4. Возвращаемся в исходное положение, не останавливаясь, повторяем упражнение 6 раз (цикл вдох-выдох принимаем за один раз).

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.