



# Восточный массаж



123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100



# **Александр Александрович Ханников**

## **Восточный массаж**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184573](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184573)  
Восточный массаж: Современная школа; Москва; 2006  
ISBN 985-6751-50-0*

### **Аннотация**

В книге изложены основы некоторых видов восточного массажа и самомассажа, а также разъясняется как при помощи несложных процедур можно избавиться от болевых ощущений, облегчить течение многих хронических заболеваний и даже излечиться от некоторых недугов. Адресована широкому кругу читателей.

# Содержание

Предисловие	4
Введение	6
Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа	6
Традиционные восточные представления о жизненной энергии и меридианах	10
Сущность меридианов	14
Концепция инь – ян	20
Учение у-син	27
Применение восточного массажа	34
<b>ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ШИАЦУ</b>	37
Основы метода Шиаци	39
Применение метода Шиаци	41
Восстановление работоспособности	41
Переход к активной деятельности	42
Восприятие космической энергии и сигналов природы	43
Целительное воздействие массажа Шиаци и его практическое применение	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Ханников Александр Александрович Восточный массаж

*Посвящаю Людмиле Васильевне Черновой*

## Предисловие

В наше время бурный ритм жизни увеличивает нагрузки на нервную систему. Мышечное бездействие и нервные перегрузки пагубно сказываются на здоровье человека. Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физической культурой, спортом, а также массаж. С массажем человек знаком очень давно. Еще за 5000 лет до н. э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает, особенно к разновидностям точечного массажа.

Широкое использование массажа объясняется как его практической доступностью, относительной простотой, возможностью проведения как специалистами, так и лицами, владеющими его техникой.

Предлагаемая книга посвящена некоторым видам восточ-

ного массажа, в основе которых лежит воздействие на рефлекторные зоны. В ней излагаются общие правила, техника и методика китайского массажа, Шиatsu, японского точечно-пальцевого массажа и некоторых других видов восточного массажа. Следует подчеркнуть, что любые методы массажа, а также самомассажа возможно применять только после врачебного осмотра. Посетить врача необходимо прежде всего для того, чтобы исключить заболевания, для лечения которых необходима экстренная помощь и при которых массаж может принести вред.

Книга будет полезна читателям, специалистам и массажистам.

# **Введение**

## **Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа**

Здоровый человек является самой большой ценностью современного общества. Только здоровый человек может полностью раскрыть свои творческие возможности в созидательном труде на благо человечества. Широкая система социально-экономических, гигиенических и лечебно-оздоровительных мероприятий направлена на предупреждение заболеваний и сохранения здоровья населения страны. В числе лечебно-профилактических воздействий на организм здорового человека (диетическое, климатическое, гидротерапевтическое, физиотерапевтическое, медикаментозное и др.) медицина в наше время располагает рефлексотерапией.

Метод рефлексотерапии зародился в глубокой древности около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке (территории нынешних Китая, Японии, Кореи, Монголии). В процессе познания мира и явлений природы накапливались сведения о полезном и вредном для человека. Древние врачи, наблюдая за работой человеческого организма, отметили определен-

ные системы взаимосвязей.

Открыв и познав существование взаимной зависимости между явлениями природы и их взаимной обусловленности, древние медики предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, каждый элемент которой функционально связан со всеми остальными. Они считали, что при каждом заболевании в болезненный процесс вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа изменяется функция всех других органов и систем организма.

Древними врачами болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей и взаимоотношений как в самом организме, так и между организмом и окружающей средой. Считалось, что болезнь является развитием борьбы между силами сопротивления организма и болезнетворной причиной, которая, в свою очередь, может быть внешней (климат, инфекции и др.), внутренней (пища, вода, эмоции и др.) или повреждением (ранения, ожоги). В задачу врача входило помочь организму в этой борьбе.

Со временем были выработаны и сформулированы основные положения, методы и средства лечения древневосточной медицины. Некоторые из них не потеряли своей значи-

мости до наших дней. Так, считалось, что лечение должно быть комплексным и сочетать однонаправленные действия, что лечение не должно быть поспешным, кроме особых случаев, так как необходимо дать природе сделать свое дело, кроме того, лечение должно быть индивидуальным для каждой болезни и для каждого больного.

Для лечения в древней восточной медицине широко применялся массаж. От классического европейского массажа он отличается тем, что используется массажное воздействие на активные точки, а поверхностное, линейное, воздействие осуществляется в зависимости от траектории каналов-меридианов и направления энергии в них. Массаж, который концентрируется на отдельных точках меридианов, называется точечным, массаж вдоль хода меридианов – поверхностным (линейным). Традиционный восточный массаж является комбинацией точечного массажа с приемами поверхностного массажа.

Основу метода восточного точечного массажа, как и иглотерапии составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах-меридианах. Тысячи лет тому назад медики Востока утверждали, что болезненная энергия внедряется, прежде всего в кожу, через нее – в каналы, затем во внутренние органы, оттуда в виде различных патологических реакций болезнь вновь «посылает весть» на кожу. Все это осуществляется через активные точки, множество которых расположено на теле человека.



Активная точка кожи представляет собой маленький участок кожи от 2 до 10 мм, находящийся в наиболее выраженной связи с определенным внутренним органом или отделом головного мозга. В древнем учении китайский медиков о взаимоотношениях покровов тела и внутренних органов признается возможность оказывать целенаправленное воздействие в периферии тела на внутренние органы, их состояние, их деятельность. Эти представления созвучны и понятны с точки зрения современной медицины. Способ воздействия или раздражения может осуществляться иглой, пальцевым надавливанием, металлической пластиной, конусом для прижигания, прижиганием полынной сигарой или даже обычной сигаретой и др. Оно может быть различно по силе и продолжительности.

Тысячи лет из поколения в поколение древние врачи кропотливо собирали информацию об активных точках на теле человека, раздражение которых может изменять функциональное состояние определенных органов и организма в целом, а потому может использоваться для лечения.

Правила манипуляций с активными точками основаны на представлениях о жизненной энергии – «ци» и о ее движении по невидимым и не определяемым до нашего времени каналам-меридианам. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных основных канала.

# **Традиционные восточные представления о жизненной энергии и меридианах**

В восточной традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой. Основным на Востоке является постулат о том, что ключ к управлению телом лежит в сознании человека. Основным компонентом всех восточных учений и систем является учение об обладающей полярными качествами инь-ян энергии ци, в Греции это пневма, в Индии – прана, в Японии – ки. Например, когда болит рука, то энергия ци течет хаотично, стимулируя высокую насыщенность области боли. Этот высокий энергетический потенциал будет причиной уменьшения энергетической площади в виде места локализации боли. Причина боли будет в разнице энергетических потенциалов.

Определения ци включают в себя различные значения. «Истинная или изначальная ци» является категорией китайской науки и философии и обозначает некую изначальную субстанцию, существовавшую до возникновения мира. Считается, что в ней гармонично слиты в одно целое дух, ци и семя. Изначальная ци растворена во Вселенной и может быть

получена из нее организмом с воздухом, через акупунктурные, активные точки, с питьем, пищей. В организме изначальная ци хранится в среднем даньтяне (по классической схеме «пяти даньтяней»).

Классический вариант предусматривает пятеричную схему: голова – передний даньтянь с центром в точке инь-тан между бровями; грудь – передний даньтянь с центром в точке тань-чжун; область поясницы – задняя область даньтяня с центре в точке мин-мэнь; живот – средний даньтянь с центром в точке ци-хай (3,5 см ниже пупка); малый таз – нижний даньтянь с центром в точке хуэй-инь в промежность (рис. 1).

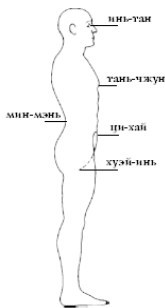


Рис. 1. Пятеричная схема: инь-тан, тань-чжун, ци-хай, мин-мэнь, хуэйчшъ; даосская схема трех даньтяней: голова (инь-тан), грудь (тань-чжун), промежность (хуэй-инь)

В древней алхимии различались три области даньтяня – голова (верхняя), грудь (средняя), живот (нижняя). Они со-

ответственно считались местами сосредоточения духа (шэнь) – собственно ци и семени (цзин). В начале новой эры выделялся только один даньтянь – нижний. Это область – место соединения трех ножных меридианов инь с меридианом жэнь-май, а также начала чудесных меридианов чун-май и ду-май. Это место называют «Морем преднебесной ци», оно признано «корнем изначальной ци» – его источником. Эта область отвечает за питание почек и укрепление тела. Состояние этой области оказывает влияние на укрепление «телесной ци», оно считалось местом концентрации ци, то есть жизненных сил человека и источником восстановления его духовных сил.

В человеческом организме изначальная ци представляет собой его здоровье и жизненные силы. Изначальную или истинную ци классифицируют как первоначальную небесную ци, то есть послеродовую. Внутриутробную ци разделяют на два вида: основную, то есть жизненную энергию и изначальную – первобытную. Основная относится к частице необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей, на самой ранней стадии жизни; изначальная ци означает фундаментальную субстанцию, движущую силу, которая обеспечивает физиологические функции тканей и развитие плода. Она хранится в почках.

Послеродовую ци также разделяют на два вида: небесную и земную. Небесная ци относится к той ци, которую человек вдыхает и выдыхает. Земная ци означает воды и зерна. Че-

ловеческий организм может существовать лишь тогда, когда он наполнен небесной и земной ци. Между двумя видами ци существует взаимосвязь: внутриутробная ци является движущей ци жизни, а послеродовая ци – материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

# Сущность меридианов

Вторым основным компонентом является система каналов и коллатералей, по которым текут цзи и кровь.

Человеческое тело имеет особую систему, соединяющую поверхностное с внутренним и верхние части тела с нижними и связывающую все плотные и полые органы. Каналы и коллатералии не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «канал» (цзин) означает «маршрут». Каналы также называют трубопроводами энергии. Они образуют линии связи туловища. Термин «коллатераль» (ло) означает «сеть». Коллатерали являются ветвями каналов. Каналы и коллатерали пронизывают все тело и, соединяя его различные части, превращают его в органичное единство.

В западной литературе каналы принято называть меридианами, чтобы подчеркнуть условность этих линий с точки зрения современной науки.

Существует двенадцать обычных каналов – Двенадцать Каналов, ведущих к плотным и полым органам. Их природа выражается терминами инь и ян. Соединяющиеся с плотными органами и идущие вдоль внутренних коллатералей тела называют каналами инь. Соединяющиеся с полыми органами и идущие вдоль внешних коллатералей тела называются каналами ян. Согласно природе внутреннего органа и маршрутам следования они далее классифицируются следующим образом:

три инь-канала руки, три ян-канала руки, три инь-канала ноги и три ян-канала ноги (табл. 1).

Таблица 1

## Двенадцать каналов

Инь или ян	Каналы инь <i>плотные органы под- держивают полые органы (идут вдоль внутренних латералей)</i>	Каналы ян <i>полые органы под- держивают плотные органы (идут вдоль внешних латералей)</i>	Части тела, по которым проходят каналы
рука или нога	название канала		
рука	Канал легких ручной тай-инь	Канал толстой кишки ручной ян-мин	Передняя линия
	Канал перикарда ручной цзюэ-инь	Канал трех обогрева- телей ручной шао-ян	Средняя линия
	Канал сердца ручной шао-инь	Канал тонкой кишки ручной тай-ян	Задняя линия
нога	Канал селезенки ножной тай-инь	Канал желудка ножной ян-мин	Передняя линия
	Канал печени ножной цзюэ-инь	Канал желчного пузы- ря ножной шао-ян	Средняя линия
	Канал почек ножной шао-инь	Канал мочевого пузыря ножной тай-ян	Задняя линия

**Правила течения и соединения двенадцати каналов** следующие.

Три инь-канала руки выходят из груди и проходят по руке, чтобы соединиться с тремя ян-каналами руки.

Три ян-канала руки выходят из кисти и проходят через голову, чтобы соединиться с тремя инь-каналами ноги.

Три ян-канала ноги выходят из головы и проходят по ноге, чтобы соединиться с тремя инь-каналами ноги.

Три инь-канала ноги выходят из стопы и проходят через грудь, чтобы соединиться с тремя инь-каналами руки.

Инь-каналы связаны с плотными органами, ян-каналы – с полыми органами.

Проходя через внутренние плотные органы поддерживают полые в случае инь-каналов, и полые органы поддерживают плотные в случае ян-каналов, таким образом формируя шесть взаимосвязанных пар, об» единяющих поверхностное и внутреннее.

Двенадцать каналов покрывают поверхностное и внутреннее человеческого тела. Маршруты их течения делают круг, проходя по всему телу, и тесно связаны друг с другом. Их ход начинается от канала легких ручной тай-инь, проходит по очереди к каналу печени ножной цзюе-инь и затем к каналу легких ручной тай-инь. Эта два конца замыкаются в кольцо, чтобы образовать систему.

В дополнение к этим основным проходам (12 каналам) для протекания внутренней ци (жизненной энергии) – существуют еще 8 других важных каналов, которые не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью 12 каналов. Они придерживаются особых маршрутов и текут необычно, за что их называют чудесными каналами. Это: канал ду (средняя линия спины), канал жэнь (средняя линия фронтальной поверхности тела), канал чун, канал дай, канал инь-цяо, канал ян-цяо, канал инь-вэй и канал ян-вэй.

Совокупность 12 главных и 8 чудесных каналов-меридианов обозначается биномом цзинмай – главные и чудесные каналы. Когда ци (жизненная энергия) и кровь, текущие в 12 каналах, избыточны, они должны перетекать в 8 чудесных



каналов, чтобы быть здесь запасенными.

Когда внутренняя ци в 12 каналах недостаточна, внутренняя ци, запасенная в восьми чудесных каналах должна течь обратно в 12 каналов. 12 каналов подобно рекам, и 8 чудесных каналов подобны озерам. Таким образом, функцией 8-ми чудесных каналов является поддерживать и регулировать 12 каналов. Но 8 чудесных каналов обладают собственными маршрутами следования, и внутренняя ци, запасенная в них, должна внутренне согревать органы тела и внешне увлажнять его поверхность.

Любая закупорка 12 каналов или 8 чудесных каналов может вызвать разнообразные с этим последствия. В китайской традиционной медицине это описывается, как «закупорка предшествует боли».

В первую очередь принимаются во внимание 12 главных и 2 чудесных канала – заднесрединный (ду-май) и переднесрединный (жень-май).

Чун-май – значит регулятор энергии, «море» двенадцати каналов.

Канал дай-май – «опоясывающий» – функция – связывает все меридианы.

Цяо – означает «пятка», это говорит о том, что каналы инь-цяо и ян-цяо начинаются от стопы и отвечают за легкость движений.

Вэй – означает связь, то есть каналы инь-вэй и ян-вэй связаны соответственно со всеми инь-и ян-меридианами.

Меридиан ду-май, по которому «поднимается» ци, проходит от промежности вдоль позвоночника к макушке и далеко к уздечке верхней губы. Меридиан жэнь-май, по которому «опускается» ци, начинается в органах малого таза, затем от промежности идет по передней поверхности туловища к подбородку, огибает с двух сторон губы и от уздечки верхней губы двумя ответвлениями ведет к нижним границам глазниц.

Ду-май управляет всеми каналами, по которым проходят субстанции, обладающие качеством одной из двух полярных сил – ян («море» всех ян-меридианов).

Жэнь-май – меридиан, «море» всех инь-меридианов, то есть ведает всеми инь-каналами.

Меридианы соединяются между собой непосредственно, а также через многочисленные коллатерали – «второстепенные» каналы.

Меридианы имеют внутренний ход, проходящий в глубине тела, а также наружный, пролегающий по его поверхности, в том числе по поверхности рук и ног. По этому признаку различают ручные и ножные меридианы.

В их названия входят также определения качества текущей по ним ци – инь или ян – с уточнением:

а) обозначения конечности (руки или ноги), на которой начинается или заканчивается меридиан;

б) обозначение одного из взаимопротивоположных видов ци, циркулирующей по меридианам, – инь или ян – с при-

нятыми характеристиками их выраженности: тай – наиболее сильная выраженность; мин – сильная выраженность; цзюе – умеренная или слабая выраженность;

в) обозначение чжан-фу-органа, которому соответствует данный меридиан.

С учетом свойств инь и ян в названии подразумевается также и сторона конечности, по которой преимущественно проходит меридиан: инь – по медиальной стороне, ян – по латеральной.

Например, ручной (тай-инь) меридиан легких называется так потому, что он заканчивается на руке, несет в себе сильно выраженный фактор инь, следовательно, проходит преимущественно по медиальной стороне руки и соответствует чжан-органу – легким.

В целом каналы интерпретируются как своеобразные механизмы восприятия информации и энергии извне и передачи их от одной функциональной системы организма к другой. Основой взаимосвязи частей целостного организма служит «жизненная энергия», возникающая в процессе взаимодействия организма с окружающей средой, одной из форм проявления этой жизненной энергии является единство и борьба двух противоположных начал – ян и инь.

# Концепция инь – ян

Мировоззренческую основу древней китайской медицины составляло учение о двух противоположных началах инь и ян. Первоначально иероглифы, используемые для их написания, обозначали явления повседневной жизни. Например, инь означало затемненную сторону предмета, ян – освещенную. Схематическое изображение взаимоотношений инь-ян дано на (рис. 2). Позже инь и ян стали рассматриваться как «силы» или «энергии», или как материальные взаимодополняющие явления (стороны) предметного мира. В связи с этим любое явление, любое существо и каждое из его состояний можно отнести к двум противоположным формам – инь и ян.



Рис. 2. Схематическое изображение взаимоотношений инь-ян

Все то, что можно отнести к сильному, горячему, твердому, тяжелому, высокому, блестящему, а также те или иные весомые признаки – это ян, а все противоположное – инь. Так деятельность и покой, свет и тьма, возбуждение и тор-

моржение, неосязаемость и телесность и многие другие пары взаимопротивоположных явлений, предметов и свойств могут быть восприняты с позиции концепции инь – ян как единство и борьба двух противоположностей, или «полярных сил» – ян (активная сила) и инь (пассивная сила). При этом ни ян, ни инь не могут существовать изолированно друг от друга.

Ян	Инь	Ян	Инь	Ян	Инь
Солнце	Луна	Твердый	Мягкий	Длинный	Короткий
Небо	Земля	Светлый	Темный	Радостный	Печальный
Мужской	Женский		(темный)		
Сильный	Слабый	Большой	Малый	Внешний	Внутренний
Горячий	Холодный	Тяжелый	Легкий	Полный	Худой
Высокий	Низкий	...	...	...	...

С помощью концепции инь – ян можно выразить противоположные стороны явления. Например, летом царит жара (ян), после летнего солнцеворота постепенно начинает преобладать погода инь, которая борется с жарой (ян) и ограничивает ее. Зима является вершиной холода (инь), а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается погода ян, ограничивая инь зимы.

В классическом китайском медицинском трактате «Лей-цзин фу-и», относящимся к периоду династии Мин (1368–1644 гг.), говорится, что состояние повышенной активности следует регулировать покоем; если ян достигло кульминационного пункта, его следует преодолевать с помощью инь. В этом находит взаимный контроль покоя и движения, то есть инь и ян.

Одно из основных положений концепций инь – ян заключается в том, что инь и ян находятся в состоянии противоборства и ограничивают друг друга. Если одна сторона преобладает, возникает недостаток другой стороны и, наоборот, при ослаблении одной стороны наступает чрезмерное усиление другой. Без этой борьбы невозможен необходимый контроль противоположностей.

Так, инь борется внутри, а ян вызывает волнение снаружи, то есть инь ведаёт внутренней средой, а ян – внешними проявлениями. Когда инь и ян противоборствуют друг с другом вверху и внизу, возникают пустоты и заполнения. При этом инь и ян «сменяют друг друга», то есть оба противоположных начала никогда не остаются без взаимодействия и противоречий, более того, они противоборствуют и вытесняют друг друга. Постоянная борьба и стремление к вытеснению друг друга, существующие между инь и ян, являются движущей силой изменения и развития вещей.

Как полярные противоположности инь и ян зависят друг от друга, например, ян означает верх, инь – низ (без верха ни может быть и низа, и наоборот).

В соответствии с традиционными древними представлениями левая сторона тела соответствует ян, а правая – инь («без правой стороны нет левой, без левой нет правой»). Жара соответствует ян, холод – инь («без жары нет холода, без холода нет жары»). Переполнение или избыточная функция, соответствует ян; опорожнение, или слабость функции, со-

ответствует инь («без переполнения нет опорожнения, без пустоты нет наполнения»).

Традиционная восточная медицина учитывает многочисленные соотношения в человеческом организме и в природе, основанные на соотношениях между инь и ян. Каждая из сторон создает важнейшее условие существования другой стороны. Эта взаимозависимость инь и ян обозначается в китайском языке «взаимным корнем» и раскрывает представление о том, что инь и ян служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: инь не в состоянии произвести себя, нуждается для этого в ян, и наоборот.

В отношении структур и функций человеческого организма инь означает материальные составляющие тела, а ян — его функции. Деятельность организма относится к категории ян, а пищевые вещества — к инь: инь сохраняется внутри и является материальной основой для ян, а ян внешне функционирует как проявление деятельности инь. Поскольку материальное начало находится внутри тела, в традиционной медицине говорится «инь внутри». Поскольку функции тела проявляются преимущественно с внешней стороны тела, говорят: «ян сидит снаружи»; ян становится таким образом, «вестником инь». В соответствии с представлениями современной западной медицины структуры органов, находящихся внутри организма, образуют материальную основу различных функций, что в традиционной медицине находит

выражение в словах:»инь является сторожем ян».

Инь и ян никогда не находятся в покое; они постоянно дополняют и изменяют друг друга. По восточным представлениям действует правило: «Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян». Например, погода изменяется от зимы через весну к лету, становясь все жарче, – это соответствует отступлению инь и нарастанию ян; при похолодании погоды от лета к через осень к зиме происходит процесс, равнозначный отступлению ян при увеличении инь.

В традиционной китайской медицине считается, что функции органов (ян) возникают за счет потребления продуктов питания (инь), при этом происходит увеличение ян и ослабление инь. В то же время обмен веществ, полученных с продуктами питания (инь), требует расхода некоторого количества энергии (ян). В этом случае происходит усиление инь и ослабление ян. В нормальных условиях эти процессы находятся в равновесии. Если же ослабление или усиление переходит известные границы, может нарушиться состояние равновесия – возникает избыток инь или ян, что ведет к возникновению различных патологических процессов.

Обе стороны отношений между инь и ян могут претерпевать развитие, которое выражается в их превращении в собственную противоположность. Так, инь может превратиться в ян, а ян – в инь, и если процессы сокращения и увеличения инь и ян состоят в количественных изменениях, про-



цесс превращения инь в ян (и наоборот) представляет собой изменение качества. В древних книгах говорится, что когда инь достигает максимума, он превращается в ян... Когда холод достигает своей вершины, он становится жаром, когда жар достигает вершины, возникает холод.

Однако инь не может претерпеть превращения без наличия некоторого количества ян, а ян не может подвергнуться превращению без инь, то есть условием того, что превращение вообще может произойти, является наличие определенного количества противоположного начала. Таким образом, концепция инь – ян включает следующие элементы, дополняющие друг друга и мыслящихся друг без друга:

- 1) наличие противоположности между инь и ян;
- 2) взаимозависимость инь и ян;
- 3) взаимные дополнение и ограничение инь и ян;
- 4) взаимное превращение инь в ян.

Диалектическую модель инь – ян необходимо рассматривать в единстве ее отдельных элементов, не упуская из виду их внутреннюю зависимость и взаимное влияние. Нужно учитывать также то, что оба полюса (инь и ян) могут быть как причиной, так и следствием.

Концепция инь – ян служит основой не только теоретических представлений древней восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. Человеческий организм, как неотделимая часть Космоса, не является исключением и содержит в себе проявления этих двух жизненных принципов.

Так, восточная медицина делает различия для органов по их функциональной активности, выделяя плотные органы – чжан (соответствуют началу инь), и полые органы – фу (соответствуют началу ян) (см. табл.).

Человек (микрокосмос)				
Пять органов инь (чжан)	Пять органов ян (фу)	Пять отверстий (окон)	Пять структур тела	Пять эмоций
Печень	Желчный пузырь	Глаза	Мышцы	Гнев
Сердце	Тонкая кишка	Язык	Сосуды	Радость
Селезенка	Желудок	Рот	Связки	Раздумье
Легкие	Толстая кишка	Нос	Кожа и волосы	Печаль
Почки	Мочевой пузырь	Уши	Кости	Страх

К первым относятся сердце, печень, селезенка, легкие и почки; шестым плотным органом считается перикард, то есть условная околосердечная сумка.

Полые органы – тонкая кишка, желчный пузырь, желудок, толстая кишка, мочевой пузырь и условный тройной обогреватель. Кроме того, для каждого органа присущи два состояния, соответствующие ян и инь. Органы управляются посредством связанных с ними главных меридианов и рассматриваются не только как анатомические образования, сколько как функциональные системы. 12 каналов, концами соединяясь друг с другом, обеспечивают циркуляцию.

Учение о меридианах также тесно связано с концепцией инь – ян. Все системы меридианов тела разделены на меридианы группы инь и меридианы группы ян. Существуют точки ян и точки инь.

# Учение у-син

Этот термин чаще переводится как «пять элементов» (первоэлементов), хотя правильнее говорить о пяти фазах удлинения, пяти движениях (син – буквально движение). Концепция у-син возникла из общей концепции «инь – ян». По мнению древневосточных ученых организация всей Вселенной и явлений природы представляет собой циклы чередования инь и ян: ночь и день, утро и вечер, зима и лето, холод и тепло. Кроме того, они обращали внимание и цикличность функций человека: бодрствование и сон, вдох и выдох и т. д.

Связи суточного цикла определялись следующим образом: день «рождает» вечер, вечер – ночь, ночь – утро и т. д., то есть считалось, что в основе организации природы лежат циклы чередования инь – пассивной силы и ян – активной силы, а каждый из этих циклов состоит из чередования последовательных состояний: рождение или возрастание (весна, утро и т. д.), максимальная активность (лето, полдень и т. д.), упадок или угнетение (осень, вечер и т. д.), минимальная активность (зима, ночь и т. д.). Аналогично этому восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг – максимальной активности, запад – упадку (заход солнца, вечер), север – минимальной активности.

В дальнейшем, изучая и анализируя жизненные циклы,

древневосточные ученые разделили мир на несколько больших категорий. Каждому из четырех последовательных состояний природы был дан символ: дерево, огонь, металл, вода, затем был добавлен пятый символ – земля, поскольку все циклические изменения происходят на земле, то есть, по представлению древних ученых, каждый из первоэлементов – это символ жизненных процессов, протекающих как в природе, так и в человеке, которые находятся в зависимости от пассивной и активной сил. Дерево – символ рождения, (переход от пассивной силы инь к активной – ян); огонь – символ максимальной жизненной активности (максимальное выражение активной силы ян); металл – символ начинающегося упадка (от ян к инь); вода – символ минимальной активности (пассивной силы инь); земля – центр и ось циклических изменений всего мироздания (рис. 3). Все эти пять элементов находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и, взаимодействуя между собой, дают бесконечное множество предметов и явлений.

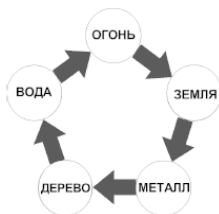


Рис. 3. Цикл у-син

В окружающем мире (большой мир, макрокосмос) чело-

век является миром в миниатюре (малый мир, микрокосмос) и состоит из тех же пяти первоэлементов, которые попадают в организм с пищей, и подчиняется законам природы, отличаясь от всего остального только разумом. Тело человека состоит из анатомо-физиологических единиц – органов, взаимодействующих между собой и с окружающей средой. Каждый из органов соответствует определенному первоэлементу и взаимодействует с другими органами (рис. 4).



Рис. 4. Взаимодействие органов по циклу у-син

Древневосточные врачи применяли концепцию у-син к анализу жизнедеятельности организма человека и для упорядочения сущности многообразных отношений человека и природы; сходства между этими отношениями и пятью первоэлементами устанавливались исключительно на основании аналогий. Эти аналогии были обобщены и впервые представлены в виде таблиц в трактате «Хуанди нэй-цзин».

В представлении древневосточных мыслителей дерево имело следующие свойства:

возникновение путем роста в теплый период, зеленый цвет и т. д., поэтому все вещи (явления), обладающие таки-

ми свойствами, относились к первоэлементу дерево. Огонь имеет свойства жары и поднимающегося вверх пламени, поэтому этот элемент в медицине обозначает локализацию жара, или воспаление, в верхней части тела, а все вещи (явления), обладающие свойствами огня, отнесены к первоэлементу огонь. Для земли свойственны плодородие, питание и превращения, поэтому под первоэлементом земля объединены сходные явления. Свойства металлов – пустота, чистота, хрупкость, стройность и легкость; поэтому вещи (явления), сходные по свойствам с металлом, отнесены к первоэлементу металл.

Вода обладает текучестью, прохладой (холод), способностью к движению назад, поэтому явления, обладающие такими свойствами, под символом первоэлемента вода.

**Закон взаимодействия пяти элементов** проявляется следующим образом: созидание, противосозидание, угнетение, противоугнетение. В представлении древних медиков закон созидания выглядит следующим образом: дерево стимулирует (рождает) огонь, огонь стимулирует (рождает) землю, земля стимулирует (рождает) металл, металл стимулирует (рождает) воду, вода стимулирует (питает) дерево). Созидающая связь оказывает стимулирующее действие; в ней каждый последующий элемент усиливается предыдущим элементом (рис. 5, 6).



Рис. 5. Закон созидания



Рис. 6. Закон противосозидания

Смысл деструктивных (угнетения) связей противоположен: огонь угнетает (плавит) металл, металл угнетает (режет) дерево, дерево угнетает (подрывает корнями) землю, земля угнетает (впитывает) воду, вода угнетает (тушит) огонь. В этой цепочке противоположные связи оказывают регулирующее действие путем угнетения преобладания одного элемента над другим по так называемому «циклу звезды» (рис. 7). Созидание и угнетение являются двумя неотъемлемыми свойствами у-син (пяти начал). Без созидания нет угнетения, без угнетения нет баланса и координации процесса созидания. Это утверждение применимо и к взаимосвязям в человеческом организме.



Рис. 7. Закон угнетения

Так, известны функциональные связи между почками и мочевым пузырем, печенью и желчным пузырем, желчным пузырем и желудком, желудком и тонкой кишкой, тонкой кишкой и толстой кишкой. Последовательная стимуляция может быть интерпретирована как «функциональная помощь», а разрушающая – как «функциональное угнетение». Например, цепочка сердце – легкие – печень – селезенка: постоянная и интенсивная работа сердца требует энергии, которая в виде кислорода поступает из легких, легкие поглощают энергию в виде сахаров из печени, при необходимости в печень нагнетается дополнительное количество крови из селезенки.

Такой подход к исследованию взаимодействия и взаимосвязей внутренних органов относят к системному подходу, при котором изучение жизнедеятельности организма человека производится в целом, а не отдельных его структур, функционирующих независимо друг от друга.

В настоящее время концепция у-син включается в концепцию инь-ян: первоэлементы металл и вода относят к инь, дерево и огонь – к ян, первоэлемент земля образует пово-



ропную точку между инь и ян.

# Применение восточного массажа

При лечении массажем использовались различные приемы: поглаживание, потирание, разминание, поколачивание, пощипывание, давление пальцем с вращательными движениями в области так называемых биологически активных жизненных точек.

Во время лечения различных заболеваний были обнаружены, описаны и систематизированы определенные точки на человеческом теле, выявлена их функциональная взаимосвязь с органами и системами человеческого организма. Воздействие пальцевым надавливанием, иглой, полынной сигарой на разные точки в зависимости от характера заболевания обеспечивало восстановление нарушенных функций и приводило к выздоровлению. В иглоукалывания и прижигания положен тот же принцип, что и в основу точечного массажа. Разница лишь в том, что при массаже жизненно важные точки подвергаются воздействию кончиком пальцев без повреждения кожи. Таких точек описано более 700, наиболее часто применяют около 150.

При лечебном воздействии на биологически активные точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. В организме человека постоянно происходят синтез и распад веществ. Эти процессы, находясь в состоянии относительного равновесия, обеспечивают жизненные функции и

восстановление энергетических и структурных ресурсов организма. Раздражители внешней и внутренней среды могут усилить или затормозить их, что приведет к изменению относительного равновесия между ними.

Нарушенное равновесие может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги. Раздражение определенной зоны кожного покрова может вызвать ответ на уровне определенного органа, то есть массаж определенных точек вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей видимой анатомической связи с раздражаемой.

Изучая биологически активные точки, было установлено, что воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает, в зависимости от способа воздействия, вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. Выяснилось, что описанные точки обладают определенными особенностями, которые отличают их от окружающих участков кожи. Они обладают относительно низким электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, высокой кожной температурой и болевой чувствительностью, усиленным поглощением кислорода и более высоким уровнем обменных процессов.

Если на эти точки надавливают, то возникают своеобраз-

ные ощущения ломоты, распирания, онемения, боли. При надавливании вне этих точек такие ощущения не возникают. Возникновение этих ощущений настолько постоянно и обязательно, что служит критерием правильности нахождения точки. Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем организма человека, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы.

Восточный традиционный массаж можно использовать самостоятельно, взамен иглоукалывания, особенно детям, пожилым, людям с повышенной чувствительностью. Традиционный массаж дает положительный лечебный эффект при функциональных и органических нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов конечностей, последствиях травм, при функциональных нарушениях эндокринной системы и вегетативной нервной системы.

Приемы восточного традиционного массажа не унифицированы; в каждой стране существует свои школы и даже каждая школа использует свои специфические приемы и виды, которые с успехом применяют для лечения.

Одним из видов восточного массажа является японский массаж Шиatsu.

# ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ШИАЦУ

Японский массаж Шиаци – терапия надавливания пальцами – является системой, в которую входят самомассаж, диагностирование и быстрое исцеление организма. Массаж могут применять все желающие усовершенствовать свое тело и стремящиеся восстановить и сохранить гармоничную связь с природой. Шиаци может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его творческие возможности. Кроме того, Шиаци является лечебной системой оздоровления организма, которая позволяет уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Практика Шиаци помогает достичь гармонии в интимных отношениях в супружеской жизни. В некоторых случаях эффект после применения этого массажа наступает сразу, в других случаях требуется более длительное время.

Главное достоинство этой системы состоит в том, что она помогает людям, слишком склонным полагаться на лекарства, открыть огромные силы своего организма, легче переносить возникающие болевые и другие неприятные ощущения, нарушения сна, научиться их поддерживать, сохранять хорошее настроение, а также улучшить общее состояние организма и свое здоровье.

Однако перед применением Шиаци необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно

перед лечением тяжело больных людей. Лечение методом Шиациу требует совершенного знания процессов, происходящих в организме больного.

Метод Шиациу не применяют для лечения в случаях инфекционных и гнойных заболеваний (грипп, остеомиелит, бешенство, желтуха, коклюш, корь, малярия, тропическая лихорадка, понос, при инфекционном заболевании), а также для лечения больных с нарушением деятельности сердца, тяжелыми заболеваниями почек, легких, печени. Не применяют его при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гемофилии, аневризмы, тромбоцитопенической пурпуры и иных болезней со склонностью к кровотечениям; при онкологических заболеваниях (рак, саркома); при непроходимости кишок и переломе костей. Несмотря на то, что некоторые серьезные заболевания поддаются лечению этим методом, лишь опытный специалист должен лечить таких больных.

# Основы метода Шиаци

Метод Шиаци (ши – пальцы, ацу – надавливание) – является методом лечения надавливанием пальцами. В большинстве систем массажа руками, например, в классическом массаже, эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении движений в какой-либо части тела, является более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемым при прямом надавливании подушечками больших пальцев больших пальцев по методу Шиаци. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод Шиаци трактуется Министерством здравоохранения следующим образом: «Шиаци является таким видом лечения, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

Основы учения о методе Шиаци носят эмпирический характер. Уставший человек, например, от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительной работы за компьютером, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела. Таким образом, каждый человек понимает, что надавливание на определенные точки тела побуждают к действию скрытые жизненные силы. Система Шиаци оказывает

не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение человека, который подвергается лечению, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики заболеваний.

Система Шиаци основана на естественном человеческом инстинкте надавливать на беспокоящую часть тела, способствует активизации естественных защитных сил организма и помогает поверить в скрытые силы.



# Применение метода Шиацу

## Восстановление работоспособности

Почти 450 мышц, прикрепленных симметрично к костям тела, сокращаясь, способствуют его движениям. Сокращение мышц является сложным процессом, который начинается с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, то есть при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо невозможным.

Избыточное накопление молочной кислоты в мышцах вызывает утомление. Его можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение, то есть необходим отдых. Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие

компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности. В случае, если усталость в результате отдыха не проходит, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Если применить пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранил усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

## **Переход к активной деятельности**

Биологически активные точки упорядоченно располагаются вдоль меридианов нашего тела, например на лице. Одна из этих точек находится за глазным яблоком. Утром, встав с постели, эту точку бессознательно подвергают легким и быстрым надавливаниям – своего рода стимуляции. Эта точка является главной точкой меридиана желудка, и обычно по утрам она вызывает ложное чувство голода.

С целью диагностирования и проверки состояния этих органов, а также для того, чтобы определить, очистился ли пищевой тракт, можно растирать точки меридианов желудка и тонкого кишечника.

Если заниматься по методу Шицу в течение пяти минут, это обострит и оживит чувствительность всех меридианов. Занятия заключаются лишь в легких надавливаниях. В конечном счете тело станет крепким, сильным и гибким, а гибкость является признаком долгой жизни.

## **Восприятие космической энергии и сигналов природы**

Приемы надавливания пальцами являются не только физическими упражнениями. Энергия человека черпается из окружающей среды, которая также стимулирует его умственную деятельность. В дополнение к свету, воздуху и пище, обеспечивающих жизнь человека, из космоса приходят колебания высшего порядка, энергия которых имеет электромагнитную природу и называется Ци-энергией. Эта энергия воспринимается телом человека через многочисленные точки акупунктуры. Эти точки находятся непосредственно под кожей, имеют спиралевидную связь с внутренними органами и располагаются по определенным направлениям – меридианам.

Через эти точки электромагнитная энергия передается и распространяется по всему телу. Представление о меридианах и связанных с ними точках акупунктуры, а также о практическом их использовании было известно древним медиками много тысяч лет тому назад. Современная западная ме-

дицина и эмбриология признают, что как кожная, так и нервная ткань зародыша человека развиваются из клеток одного и того же вида, причем в некоторых точках внешнего слоя кожи к моменту рождения ребенка эти клетки превращаются в клетки кожи и нервной ткани. Таким образом, эти точки оказываются тесно связанными с точками внутреннего слоя кожи, из которого образуются органы. В результате стимуляции меридиана или связанных с ним главных точек имеет определенное влияние на соответствующий орган.

Несмотря на то, что внутренние органы тела человека связаны между собой кругом обращения энергии Ци, они имеют также контакт с внешней средой через меридианы. Если при применении методов массажа Шиаци известно место на поверхности тела, к которому можно обеспечить приток энергии и ее обмен, то он в состоянии восстановить необходимый поток энергии для нормальной работы заболевшего органа. После освоения методов Шиаци человек может побеждать болезни прежде, чем они себя проявят.

Физическая и умственная деятельность человека управляется волнами, поступающими из внешнего мира. К этим волнам-сигналам относятся цвета, которые мы видим, запахи, пища, колебания земли и воздуха, которые мы ощущаем кожей, подошвами ног и ладонями. Однако сигналы, идущие из космоса, воспринимаются не всеми и не в одинаковой степени, так как рецепторы, служащие для этой цели, у многих людей не функционируют. Волны-сигналы из космо-

са являются основой интуиции человека, предчувствия будущих событий, а также наших взглядов и суждений. Система массажа Шицу приводит тело и разум в гармоничное соотношение с движением Вселенной, а также упорядочивает чувствительные элементы рецепторов организма. Главная цель Шицу заключается в поддержании рецепторов мозга и нервной системы в наилучшем состоянии.

## **Целительное воздействие массажа Шицу и его практическое применение**

Система массажа Шицу включает в себя самодиагностирование, которое необходимо проводить утром. При правильном самодиагностировании некоторые заболевания можно устранить сразу же, до того как они превратятся в серьезные болезни. На основе такой самопроверки намечается четкий порядок деятельности в течение дня, включая прием пищи и программу поведения. Шицу обеспечивает восстановление и сохранение здоровья, гармонии, жизненной энергии, хорошего настроения и спокойствия.

Изучив методику выполнения массажа, можно проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления, ануреза и некоторых других заболеваний и неприятных ощущений. При нарушении органа тела человека точки, расположенные вдоль мериди-

ана, соответствующего этому органу, становятся болезненными и твердыми еще до того, как начнет болеть сам орган. Сеть меридианов, которая находится непосредственно под кожей, фактически представляет собой часть системы управления жизнедеятельностью организма, а также защитный механизм, контролирующий работу органов.

# 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.