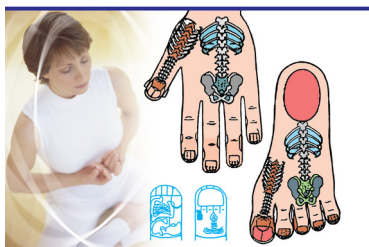


КИСТЬ и СТОПА

ЛЕЧЕНИЕ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТОЧКАМ

ЧАКРЫ И МЕРИДИАНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
СУ-ДЖОК

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

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4605474*

*Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты красоты и здоровья. Су-джок /
Сост. Н. Ольшевская.: АСТ; Сова; Москва, Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-17-065823-7*

Аннотация

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

Содержание

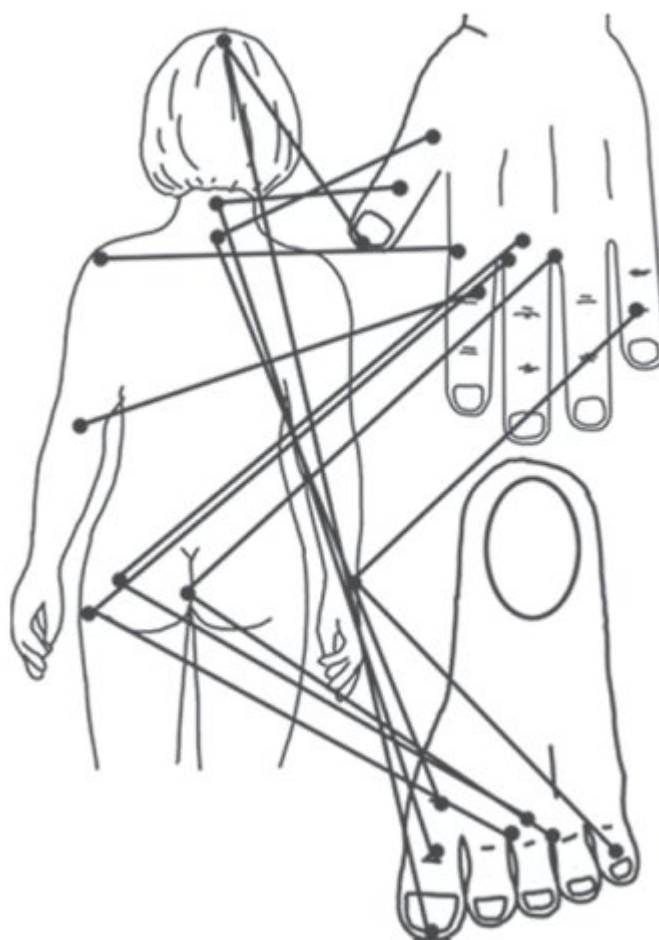
Чем хорош су-джок?	5
Что такое акупунктура?	7
История акупунктуры	9
Гармония энергий	11
Жизненная энергия	11
Ци, Инь и Ян	11
У-син	12
Диагностика чжан-фу	14
Диагностика по эмоциям	14
Физиологические признаки заболеваний	16
Органы чжан	16
Органы фу	16
Энергия меридианов и точек акупунктуры	17
Меридианы	17
Точки акупунктуры	24
Определение местонахождения точек	24
Основные правила акупунктуры	27
Правило Бу-се	27
«Полдень-полночь»	27
«Мать-сын»	27
Методы физического воздействия в акупунктуре	28
Три степени глубины укола иглой	28
Способы введения игл	29
Китайская методика иглоукалывания	29
Классические способы акупунктурного лечения	30
Акупунктура против болезней	32
Точки меридиана легких	32
Точки меридиана сердца	33
Точки меридиана желудка	34
Точки меридиана толстого кишечника	36
Точки меридиана тонкого кишечника	36
Точки перикарда	37
Точки меридиана селезенки и поджелудочной железы	38
Точки меридиана трех обогревателей	39
Точки меридиана мочевого пузыря	40
Точки меридиана желчного пузыря	43
Точки меридиана печени	44
Точки меридиана почек	46
Точки переднесрединного и заднесрединного меридианов	47
Противопоказания к акупунктуре	51
Су-джок для здоровья, красоты и долголетия	52
Системы соответствия кисти и стопы	58
Кисть	63
Стопа	65

Стандартная система соответствия	67
Инь и Ян	67
Проекции диафрагмы	68
Срединные линии тела	70
Система соответствия позвоночнику	71
«Система насекомого»	74
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Наталья Ольшевская

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

Чем хорош су-джок?



Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

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

Интерес к народной, а в том числе и к восточной медицине, начал появляться лишь в конце XX столетия, а прежде данная область знаний была доступна лишь узкому кругу специалистов. Восточная медицина совершенно не пользовалась популярностью на Западе, а в

социалистических странах и вовсе находилась под строгим запретом вплоть до 60-х годов. И вот, наконец, пришло время приступить к изучению таких тонких и мощных энергий, как Энергия полей и Психическая энергия, так как они являются основными и определяющими энергиями Космоса и человека! Следует отметить, что вся восточная медицина основана на эзотерических, оккультных и холистических знаниях и базируется на фундаментальной древней философии.

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

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

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

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

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

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

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

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

Что такое акупунктура?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

История акупунктуры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гармония энергий

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

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

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

Жизненная энергия

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

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

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

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

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

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

Ци, Инь и Ян

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

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

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

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

Китайцы различают три вида Ци (движения энергии):

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

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

В китайской философии выделяют два вида энергии Ци:

- Инь – отрицательная;
- Ян – положительная.

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

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

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

Традиционная китайская медицина выделяет три вида вредных влияний на организм:

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

У-син

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Диагностика чжан-фу

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

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

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

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

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

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

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

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

Диагностика по эмоциям

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

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

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

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

Печаль, апатия – признак недостатка энергии в селезенке.

Постоянное, беспричинное беспокойство говорит о заболеваниях легких.

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

Физиологические признаки заболеваний

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

Органы чжан

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

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

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

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

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

Органы фу

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

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

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

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

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

Энергия меридианов и точек акупунктуры

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

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

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

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

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

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

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

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

Меридианы

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

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

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

Что такое чакры, знают многие – это наши энергетические центры. А вот о существовании меридианов, думаю, знают не все. Это силовые линии полей, исходящих из внутренних органов – физических, эмоциональных и метафизических. Можно объяснить это и по-

другому. Вы, естественно, знаете, что такое аура. Так вот, меридианы – это силовые линии нашей аурической сферы.

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

Все типы энергий циркулирует по меридианам.

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

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

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

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

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

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

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

Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан легких (Р)</i>	
• Повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, астма • Прилив крови к голове, боль в области спины и плеча, напряжение мышц плеча	• Озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле • Головокружение • Боль в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей • Кожный зуд, бессонница

Меридиан толстой кишки (GI)

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

Меридиан желудка (E)

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

Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)

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

Меридиан сердца (C)

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

Меридиан тонкой кишки (IG)

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

Меридиан мочевого пузыря (V)

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

Меридиан почек (R)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Редкое мочеиспускание, моча темного цвета• Сухость во рту, тошнота• Ощущение тяжести и жара в ногах, ступня на ощупь теплая• Боль в области крестца, поясницы, внутренней части бедра• Необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции | <ul style="list-style-type: none">• Учащенное мочеиспускание, обильное потоотделение• Ощущение холода в ногах, ступня на ощупь холодная, чувство онемения и слабость в нижних конечностях• Слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции |
|---|--|

Меридиан перикарда (MC)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Раздражительность• Боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы• Головная боль с ощущением приливов• Боль в области верхних конечностей• Неглубокий сон• Покраснение склер• Запор | <ul style="list-style-type: none">• Депрессия, утомляемость учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, боязнь высоты• Слабость верхних конечностей• Боль в животе, желтушность склер, понос• Глубокий сон с большим количеством сновидений |
|---|--|

Меридиан трех обогревателей (TR)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Боль в области верхних конечностей, лопатки, шеи, звон в ушах• Гиперемированное лицо, непереносимость жары• Отсутствие аппетита, обильное мочеиспускание• Бессонница, раздражительность | <ul style="list-style-type: none">• Онемение и слабость в области конечностей, шеи, бледное лицо, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода• Пониженное мочеиспускание• Психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха |
|--|--|

Меридиан желчного пузыря (VB)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота• Припухлость щек, шеи и подбородка, заболевания горла• Бессонница, головная боль• Боль и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа | <ul style="list-style-type: none">• Слабость, отсутствие энергии и сил• Припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей• Заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью• Сонливость, потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи |
|---|---|

Меридиан печени (F)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Головная боль• Желтушность кожи• Боль в пояснице, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, нарушение менструального цикла• Чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность | <ul style="list-style-type: none">• Головокружение• Бледный цвет кожи• Расстройства кишечника• Половая холодность• Боль в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей• Быстрая утомляемость• Ухудшение зрения• Депрессия, чувство страха |
|--|---|

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

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

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

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

Траектория чудесного меридиана состоит из ряда точек, как бы временно заимствованных из постоянных меридианов; при этом непарные чудесные меридианы образуются целиком из точек заднесрединного (*думай* — VG) и переднесрединного (*жэнь-май* — VC) постоянных меридианов (см. рис. 14 и 15). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

Продольная и поперечная коллатерали отходят от одной точки – *ло-пункта*, в которой на наружном ходе меридиана проецируются его коллатерали и внутренний ход. *Ло-пункты*

расположены на конечностях, входят в состав главных точек первоэлементов (античные точки) и имеются на каждом из постоянных парных меридианов.

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

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

Точки акупунктуры

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

Классифицируют точки акупунктуры разными способами.

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

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

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

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

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

Определение местонахождения точек

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

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

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

Один цунь также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца. Соответственно поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев равен 1,5 цуням; II, III и IV пальцев – 2 цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV и V) – 3 цуням. Эти пропорцио-

нальные отрезки – цуни – применяются для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях (рис. 1).

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

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

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



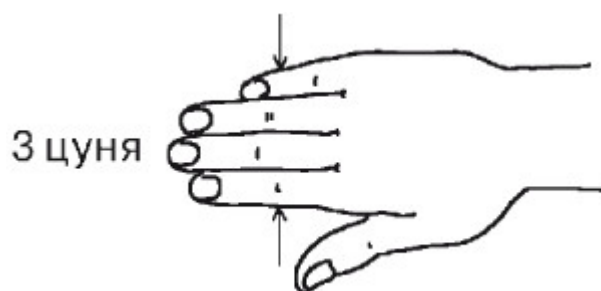


Рис. 1. Определение индивидуального цуня

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

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

Стандартное число делений участков тела на пропорциональные отрезки

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

Основные правила акупунктуры

Правило Бу-се

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

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

Используют это правило на практике, исходя из того, что на меридиане каждого из главных органов есть только одна возбуждающая и одна тормозящая точка, и, чтобы прибавить энергию какому-либо органу, следует воздействовать на первую, чтобы отнять – на вторую.

«Полдень-полночь»

В основу правила легла теория о суточном ритме обмена энергией в меридианах. Инь-меридианы доступны для лечения с 12 часов до 24, а Ян – от 24 часов до 12.

Это правило используют при нескольких патологиях. Если тонизирующе воздействовать на Ян-органы в период с 24 до 12 часов, то можно уменьшить количество энергии в Инь-органах.

«Мать-сын»

Правило «мать-сын» применяют для определения точек воздействия при каком-то конкретном заболевании. Оно основано на связях цикла У-син. Правило «мать-сын» используют исходя из того, что любой первоэлемент – «сын» предшествующего и «мать» последующего. Первоэлементы в данном случае располагаются следующим образом: Металл, Вода, Дерево, Огонь, Земля. Следовательно, Металл – «мать» Воды и «сын» Земли. Вода – «мать» Древа и «сын» Металла и т. д.

Применительно к органам чжан-фу эта цепочка будет выглядеть, например, так: перикард (Огонь) – «мать» селезенки (Земля) и «сын» печени (Дерево).

Пользуются правилом «мать-сын» в тех случаях, когда воздействие на нужные точки меридиана больного органа по каким-либо причинам невозможно. Для этого определяют первоэлемент меридиана, в котором произошло нарушение, затем выявляются его «мать» и «сына». Затем – тип проблемы: переизбыток или недостаток энергии в органе. После этого осуществляют воздействие на возбуждающую точку «сына» или тормозящую «матери» и наоборот.

Методы физического воздействия в акупунктуре

Различают два метода воздействия на биологически активные точки: *метод сильного (тормозного)* и *слабого (возбуждающего) воздействия*. Каждый из них имеет более слабый вариант – воздействие средней силы.

При первом методе раздражение сильное, интенсивное, длительное, с постепенно нарастающим и глубоким воздействием на небольшие количества точек или малую зону. У больного в месте воздействия появляется ощущение ломоты, распирания, тепла, прохождения электрического тока с иррадиацией на периферию или к центру, а также в стороны. На одно воздействие обычно берут от 2–3 до 4–6 точек. Этот метод называют успокаивающим, седативным, гипотензивным, анальгезирующим. Чаще всего его применяют при явлениях гиперфункции органов и систем, судорогах, спазмах, боли.

Детям и ослабленным больным производят раздражение средней силы. Продолжительность воздействия в каждой точке – от 20 до 40 минут.

При методе слабого (возбуждающего) воздействия раздражение быстрое, короткое, слабое. Оно обычно наносится последовательно в ряд точек и сопровождается кратковременным ощущением онемения, жжения, боли. Метод дает стимулирующий, тонизирующий, возбуждающий, растормаживающий эффект. Его применяют при снижении функции нервной и других систем, нарушении чувствительности, движений, коллапсе, обмороке, для оказания скорой помощи. За один сеанс используют от 5 до 10 и более точек, продолжительность воздействия в каждой точке – от 30 секунд до 1–2 минут.

Некоторые люди боятся иголок и считают, что акупунктура – это весьма болезненное мероприятие. Однако, в отличие от традиционной восточной медицины, в которой применяются толстые иголки, акупунктурные иглы – гладкие, прочные и гораздо тоньше. Их изготавливают из металла длиной 1,5–12 см и толщиной 0,3–0,45 мм. Некоторые люди могут почувствовать лишь незначительные ощущения в той точке, куда попадает игла: ломоту, распирание, чувство прохождения тока. Эти ощущения сразу же исчезают, но зато они служат критерием точности введения иглы. Используются стерильные иглы только один раз, а затем их выбрасывают.

Обычно люди чувствуют в течение всей процедуры полное расслабление, а некоторые даже засыпают. Акупунктура стимулирует естественные здоровые процессы в организме, помогая почувствовать себя лучше. Многие практикующие врачи в традиционной китайской медицине верят, что акупунктура стимулирует потоки энергии, которые питают ткани, улучшает кровообращение и улучшает различные функции организма.

Действие этого метода лечения объясняется умеренным раздражением чувствительных нервных клеточек кожи, мышц и сосудов.

Акупунктура может применяться как профилактическое мероприятие или как способ лечения имеющихся болезней.

Но существуют **противопоказания** для применения этого метода. Это заболевания, требующие неотложного хирургического вмешательства, такие как аппендицит, кровотечения из внутренних органов, патологические роды, злокачественные образования и др.

Три степени глубины укола иглой

1. *Поверхностное укалывание* изгоняет проникающую снаружи нарушающую Ян-энергию (жару, ветер).

2. *Укалывание средней глубины* удаляет приходящую снаружи нарушающую Инь-энергию (холод, влажность).

3. *Глубокое укалывание.* Иглу продвигают до мышц (у пациента появляется типичное тянущее ощущение). Этот способ укалывания «мобилизует энергию желудка». При этом у пациента возникает ощущение «концентрации энергии» (главная функция «энергии желудка», мобилизуемой иглами, – пополнить недостающую «изначальную» энергию пациента или ослабить ее полноту).

Способы введения игл

1. *«Половинный укол».* В этом случае иглу вводят очень легко в кожу и тотчас извлекают, чтобы не повредить мышцы. Движения двух пальцев подобны движению при выдергивании волос. Таким уколом удаляется нарушающая энергия из кожи (по теории пяти первоэлементов легкие тесно связаны с кожей, поэтому такой укол эффективен для лечения легких).

2. *«Шкура леопарда».* Ставят (поверхностно) сразу много игл справа, слева, сверху и внизу и размещают их на теле подобно темным пятнам на шкуре леопарда; этим достигается микрокровопускание для устранения застоя крови (по теории пяти первоэлементов сердце связано с кровью, поэтому данная методика приемлема для лечения заболеваний сердца). Данная методика соответствует поверхностному иглоукалыванию.

3. *Укол «открытия», или «ворот».* Производится в точки конечностей в области связок при заболеваниях суставов, возникших вследствие влажности, после укола кровь появляться не должна (поскольку по теории пяти первоэлементов связки связаны с печенью, этот укол применяется и для лечения печени).

4. *Укол «впадение» (устье, конец).* Все иглы должны достигать определенной глубины. Поставленную иглу слегка извлекают, после чего справа от нее ставят еще две иглы, острия которых почти касаются первой иглы. Этот укол применяется для лечения заболеваний мышц, возникших вследствие влажности. Укол «впадение» используется при лечении заболеваний селезенки.

5. *«Шу-укол»* (слово «шу» здесь употребляется в смысле «транспорт»). Его техника сходна с транспортным уколом; игла продвигается почти до кости, но не касается ее. Укол применяют при заболевании костей, а также при лечении заболеваний почек.

Китайская методика иглоукалывания

В древних китайских руководствах указываются 9 методов иглоукалывания.

1. *Пунктирование.* Используют только 5 точек У-шу нарушенных меридианов, затем укалывают соответствующие сочувственные точки меридиана мочевого пузыря, которые связаны с внутренними органами.

2. *Метод «дальний путь».* Если заболевание (боль) обнаружено в верхней части тела, колют точки на ногах (расстояние между больным органом и точкой воздействия относительно большое, отсюда и название «дальний путь»).

3. *Метод «главный меридиан».* Выбирают точки на нарушенном меридиане, соответственно локализации заболевания, которое находится между нарушенным меридианом и его коллатеральным каналом ло.

4. *Метод укалывания ло-пунктов.* Удаляют «застоявшаяся» кровь.

5. *Метод фэн (разделить).* Укалывают точки, находящиеся между мышцами и суставами; место укола – между суставом и мышцей (точки-щели, или противобольные точки).

6. *Метод большого се, или метод большого укола.* Применяют в основном при травматической боли и поверхностном воспалении, то есть при синдроме Ян: седатируют точку-

пособник и тонизируют ло-пункт спаренного меридиана на стороне, противоположной травме.

7. *Метод «пунктирования волос».* Кожу укалывают только поверхностно (не глубже корней волос), без проникновения иглы в мышцу (поверхностное иглоукалывание).

8. *Метод «побеждающего укола».* Иглы вводят в точки меридиана на стороне тела, противоположной локализации боли.

9. *Укол «нагретыми иглами».* После введения иглы на ее ручку надевают кусочек сигареты или конус и зажигают, чтобы тепло проникало вглубь.

Классические способы акупунктурного лечения

В древних китайских трактатах указываются 12 способов акупунктурной терапии.

1. *Двустороннее лечение.* Одновременно колют точки спины и передней стороны тела. Важно, чтобы иглы сзади и спереди стояли равное время. Например, при боли в желудке можно одновременно укалывать точки чжуп-нань и вэй-шу.

2. *Множественный укол.* Применяют в тех случаях, когда на коже обнаруживаются болезненные точки, меняющие локализацию. Если при уколе в одну точку обнаруживают другую болезненную точку, иглу выводят и сразу же укалывают в нее. Если выявляются и другие болезненные точки, то методику повторяют, пока не будут пунктированы все обнаруженные. При этом первую точку прижимают пальцем и отпускают только тогда, когда вторая игла поставлена. Применяется при распространенной и нелокализованной боли в суставах; каждый приступ нужно лечить таким способом.

3. *Укалывание вокруг связок.* Применяют у пациентов с напряженными связками, со склонностью к судорогам, а также при ревматических заболеваниях суставов. Укол производят в непосредственной близости от суставов и связок во все болезненные точки. Поставленные иглы необходимо длительно вращать – это снимает боль и судороги.

4. *Укол трех игл.* Сначала вводится одна игла и с двух сторон еще две. Этот метод применяется при заболевании, возникшем вследствие холода и влажности.

5. *Укол пяти игл.* Одну иглу ставят посередине, а четыре – прямоугольником вокруг (цветок сливы). Таким способом пунктируют только в том случае, когда болезненных точек больше четырех. Данный метод используют при простудных заболеваниях. Иглы вводят поверхностно.

6. *Отвесный укол.* Кожную складку оттягивают и внутрь ее ставят иглу, чтобы избежать повреждения мышц. Этот метод применяют при заболеваниях, возникающих вследствие холода и влажности. Иглы вводят только поверхностно.

7. *Транспортный укол.* Используют для рассеивания наружной повреждающей энергии. Иглу быстро вводят довольно глубоко и тотчас выводят. Метод применяют в тех случаях, когда повреждающее начало – жар. Этим способом снижают нарушающую равновесие жару и «изгоняют» ее из тела.

8. *Короткий укол.* Применяют при воспалении в костях и суставах, возникших вследствие влажности, когда больной не может двигать конечностями. Вначале вводят иглы только поверхностно, вращая, а затем продвигают понемногу дальше, пока острие иглы не окажется близко к кости, но не коснется ее. Затем иглу легко продвигают вверх и вниз так, чтобы вместе с иглой двигались мышцы.

9. *Поверхностный укол* делают легко и поверхностно, не достигая мышц. Метод применяется в основном при судорогах, возникших вследствие холода.

10. *Укалывание Инь.* Иглы ставят одновременно на правую и левую половины тела; применяется при боли внутри, причиной которой служит холод. Поскольку энергия холода

особенно часто повреждает меридиан почек, при таких заболеваниях чаще укалывают точку R3 Тай-си одновременно на обеих ногах.

11. *Малый укол, или укол рядом.* Определяют точку, ближайшую к центру боли, и воздействуют на нее седативным методом. Если этого оказывается недостаточно, то ставят вторую иглу в точку на этом же меридиане, но ниже центра боли (по ходу меридиана). Иногда необходимо ставить третью иглу в точку, находящуюся в центре боли. Этот метод применяется при хроническом распространенном болевом синдроме (от влажности).

12. *Помогающий укол.* Иглы вводят очень быстро и тотчас извлекают. Метод применяется при поверхностном воспалении. Такой укол в зоне воспаления производят многократно, вызывая кожные микрокровотечения.

Акупунктура против болезней

Несмотря на то, что акупунктуру применяют с древности, механизмы ее лечебного действия до настоящего времени полностью не изучены. Наиболее признанными считаются рефлекторные и нервно-сосудистые теории, согласно которым в основе лечебного эффекта игло-рефлексотерапии лежит безусловный рефлекс.

Рефлекторная реакция возникает при введении иглы в кожу в точках акупунктуры. Это, по-видимому, вызывает местную реакцию, сопровождающуюся своеобразным ощущением онемения, ломоты, давления и тепла. Ведь анатомически место расположения точек акупунктуры, предназначенное для воздействия на внутренние органы, совпадает с местом выхода ряда нервных волокон. А морфологические и ультра-структурные исследования кожи в проекциях точек акупунктуры выявили наличие в них значительно большего числа рецепторов и более рыхлую соединительную ткань, чем в окружающих участках кожи.

Раздражение иглой около-сосудистых нервных сплетений обуславливает ответную реакцию в виде изменения тонуса сосудов разного калибра, цвета кожи, температуры и электрического сопротивления. Возникающий в результате укола поток импульсов передается по нервным путям в соответствующий отдел спинного мозга, вызывая ответную реакцию со стороны определенного органа или системы организма в целом.

Акупунктура благотворно влияет на работу высшей нервной деятельности и нормализует нормальную работу различных органов и систем, позволяет активно воздействовать на функциональные системы, затронутые патологическим процессом.

В Министерстве здравоохранения утверждены показания и противопоказания к игло-укаливанию и прижиганию.

Точки меридиана легких

Точку *чи-цзе* (рис. 2), расположенную в складке локтевого сгиба у бокового края сухожилия двуглавой мышцы плеча, используют при недержании мочи, болях в горле, кашле, судорогах.

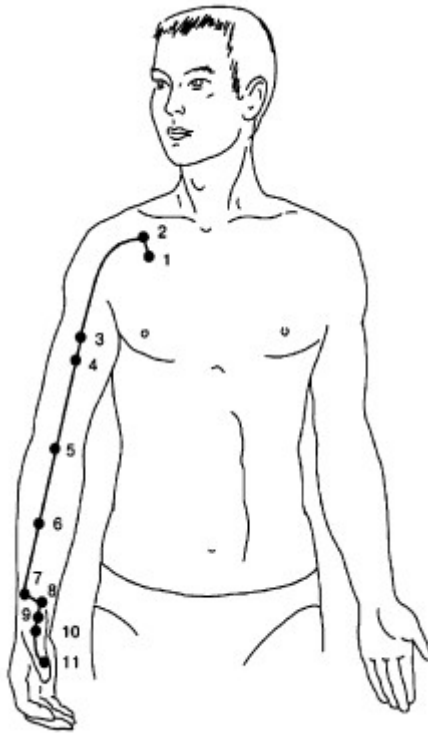


Рис. 2. Меридиан легких (Р): 1 – чжун-фу; 2 – юнь-мэнь; 3 – тянь-фу; 4 – ся-бай; 5 – чи-цзе; 6 – кун-цзуй; 7 – ле-цзюе; 8 – цзин-цзюй; 9 – тай-юань; 10 – юй-цзи; 11 – шао-шан

Акупунктурное воздействие на точку *ле-цзюе*, которая находится на 1,5 цуня выше лучезапястной складки, по переднему краю лучевой кости, проводят при зубной и головной боли, насморке, кашле, ларингите, тонзиллите и бронхиальной астме.

Точки меридиана сердца

Точка *цзи-цюань* (рис. 3) находится на уровне подмышечной складки у нижнего края большой мышцы груди и внутреннего края двуглавой мышцы плеча. Ее используют при лечении перикардита, межреберной невралгии и истерии.



Рис. 3. Меридиан сердца (С): 1 – цзи-цюань; 2 – цин-лин; 3 – шао-хай; 4 – лин-дао; 5 – тун-ли; 6 – инь-си; 7 – шэнь-мэнь; 8 – шао-фу; 9 – шао-чун

Воздействие на точку *шаохай*, расположенную на внутренней стороне локтевого сгиба, осуществляют при обморожениях, тонзиллите, бессоннице, тахикардии.

К воздействию на точку *шэнь-мэнь*, находящуюся между сухожилиями рук по центру запястной складки, прибегают при учащенном насморке, сердцебиении, ангине, бессоннице и воспалении лимфатических узлов. В обязательном порядке эту точку надо использовать при нарушении кровообращения, стенокардии, головных болях, снижении умственной работоспособности, частых головокружениях, болях в глазах, сухости во рту, бледности лица, онемении пальцев рук.

Точки меридиана желудка

Точка *цзу-сань-ли* (рис. 4) находится чуть ниже коленной чашечки. Найти ее несложно: положите на колено ладонь, и напротив мизинца будет находиться интересующая вас точка. Китайцы считают *цзу-сань-ли* точкой долголетия. Воздействуют на нее при острых и хронических гастритах, переломах колена, запорах, поносах, язвенной болезни, атеросклерозе, гипертонии, головокружении, икоте, лихорадке.

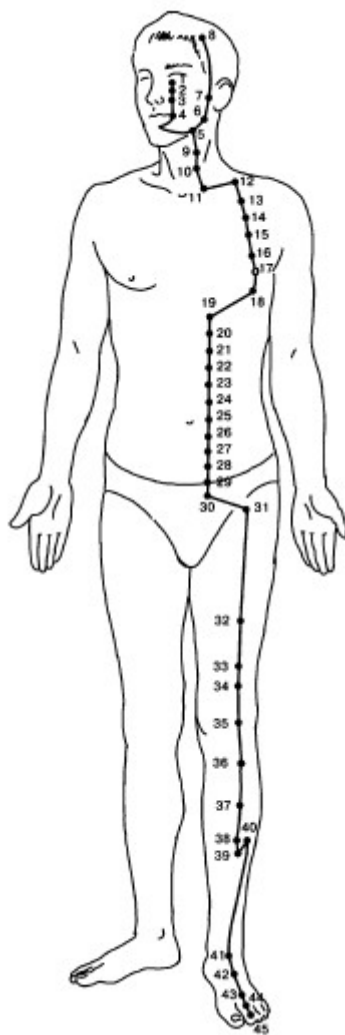


Рис. 4. Меридиан желудка (Е): 1 – чэн-ци; 2 – сы-бай; 3 – цзюй-ляо (носовая); 4 – ди-цан; 5 – да-ин; 6 – цзя-чэ; 7 – ся-гуань; 8 – тоу-вэй; 9 – жэнь-ин; 10 – шуй-ту; 11 – ци-шэ; 12 – цюэ-пэнь; 13 – ци-ху; 14 – ку-фан; 15 – у-и; 16 – ин-чуан; 17 – жу-чжун; 18 – жу-гэнь; 19 – бу-жун; 20 – чэн-мань; 21 – лян-мэнь; 22 – гуань-мэнь; 23 – тай-и; 24 – хуа-жоу-мэнь; 25 – тянь-шу; 26 – вай-лин; 27 – да-цзюй; 28 – шуй-дао; 29 – гу-и-лай; 30 – ци-чун; 31 – би-гуань; 32 – фу-ту; 33 – инь-ши; 34 – лян-цю; 35 – ду-би; 36 – цзу-сань-ли; 37 – шан-цзюй-сюй; 38 – тяо-коу; 39 – ся-цзюй-сюй; 40 – фэн-лун; 41 – цзе-си; 42 – чун-ян; 43 – сянь-гу; 44 – нэй-тин; 45 – ли-луй

Точка *тоу-вэй* (см. рис. 4) находится примерно на 1,5 см от уголков волосистой части головы, в височной впадинке. Воздействовать на нее рекомендуется при головной боли, головокружениях, слезотечении, ухудшении зрения и хронической усталости.

На точку *цзя-чэ* воздействуют при понижении общего тонуса организма, зубной боли, стоматите и хрипоте. Находится она чуть выше угла нижней челюсти, на самом выступающем месте жевательной мышцы.

Точки меридиана толстого кишечника

Точка *хэ-гу* (рис. 5) находится в ямке между первым и вторым пальцами на тыльной стороне кисти. Акупунктурное воздействие на эту точку осуществляют при трудностях с отхаркиванием мокроты, болях в горле, бронхиальной астме, одышке, лихорадке и др.

Точка *шоу-сань-ли* (см. рис. 5) используется при лечении простудных заболеваний. Она находится в конце складки локтевого сгиба, на внешней стороне. Чтобы ее было легче найти, предплечье сгибают под углом 90 градусов.

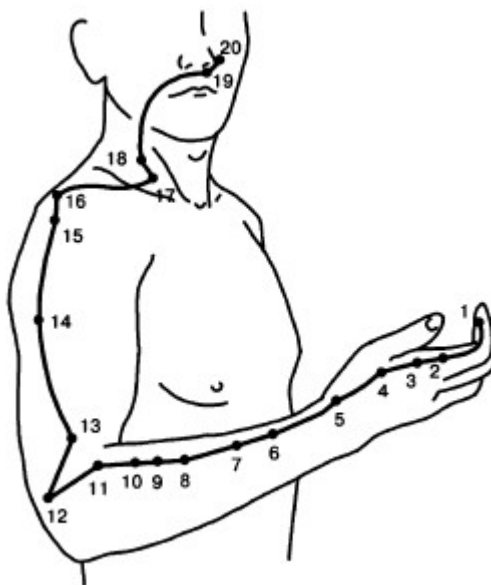


Рис. 5. Меридиан толстого кишечника (GI): 1 – шан-ян; 2 – эр-цзянь; 3 – сань-цзянь; 4 – хэ-гу; 5 – ян-си; 6 – пянь-ли; 7 – вэнь-лю; 8 – ся-лянь; 9 – шан-лянь; 10 – шоу-сань-ли; 11 – цюй-чи; 12 – чжоу-ляо; 13 – шоу-у-ли; 14 – би-нао; 15 – цзянь-юй; 16 – цзюй-гу; 17 – тянь-дин; 18 – фу-ту (шейная); 19 – хэ-ляо; 20 – ин-сян

Точка *цюй-чи* (см. рис. 5) находится в углу, который образуется при сгибании руки в локтевом суставе. Воздействуют на нее при повышении температуры тела и артериального давления, а также при анемии, аллергии, экземе и фурункулезе.

Точки меридиана тонкого кишечника

Воздействуют на точку *тянь-чуан* (рис. 6) при астме, ларингите, бронхите, увеличении щитовидной железы, рвоте и расстройствах речи. Расположена она у верхнего края щитовидного хряща на заднем крае кивательной мышцы и сопровождается пульсацией, так как рядом находится сонная артерия.

Точку *вань-гу* (см. рис. 6), которая находится на локтевой стороне кисти во впадине между основанием пятой пястной и трехгранной костей, используют при шуме в ушах, тошноте, резком снижении зрения.

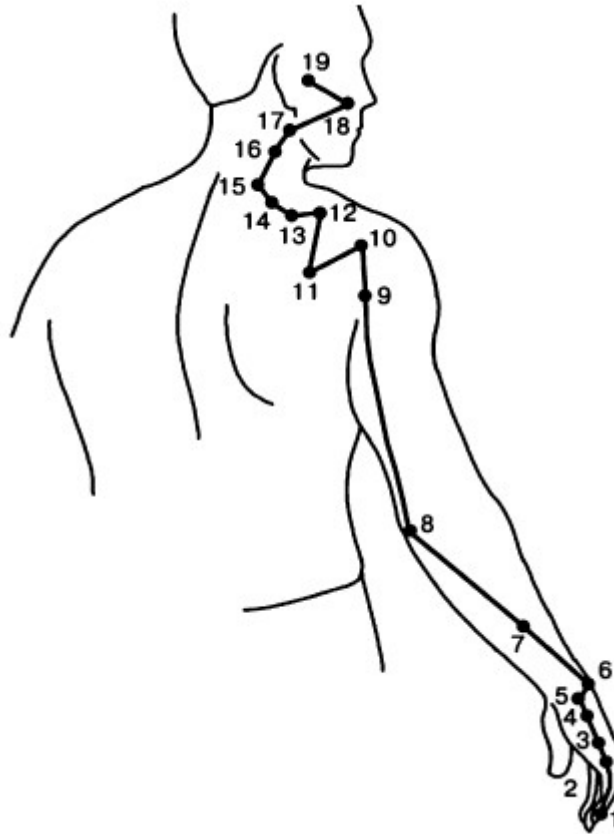


Рис. 6. Меридиан тонкой кишки (IG): 1 – шао-цзэ; 2 – цян-гу; 3 – хоу-си; 4 – ван-гу; 5 – ян-гу; 6 – ян-лао; 7 – чжи-чжэн; 8 – сяо-хай; 9 – цзянь-чжэнь; 10 – нао-шу; 11 – тянь-цзун; 12 – бин-фэн; 13 – цюй-юань; 14 – цзянь-вай-шу; 15 – цзянь-чжун-шу; 16 – тянь-чуан; 17 – тянь-жун; 18 – цюань-ляо; 19 – тин-гун

Чтобы обнаружить точку *тин-гун*, следует открыть рот, так как она находится в углублении на середине козелка. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при шуме в ушах, гипертонической болезни, заболеваниях среднего и внутреннего уха.

Точки перикарда

Точка *лао-гун* (рис. 7) находится в центре ладони на линии между средним и безымянным пальцами. Для того чтобы ее найти, нужно сжать руку в кулак. Ее используют при болях в сердце, тошноте, болезнях десен, носовом кровотечении, повышении артериального давления, атеросклерозе. Воздействуют на нее и для лечения пародонтоза, стоматита. Также с ее помощью облегчают состояние больных, перенесших солнечный или тепловой удар, снимают боль в области сердца, восстанавливают аппетит, устраняют рвоту, тремор рук и артрит.

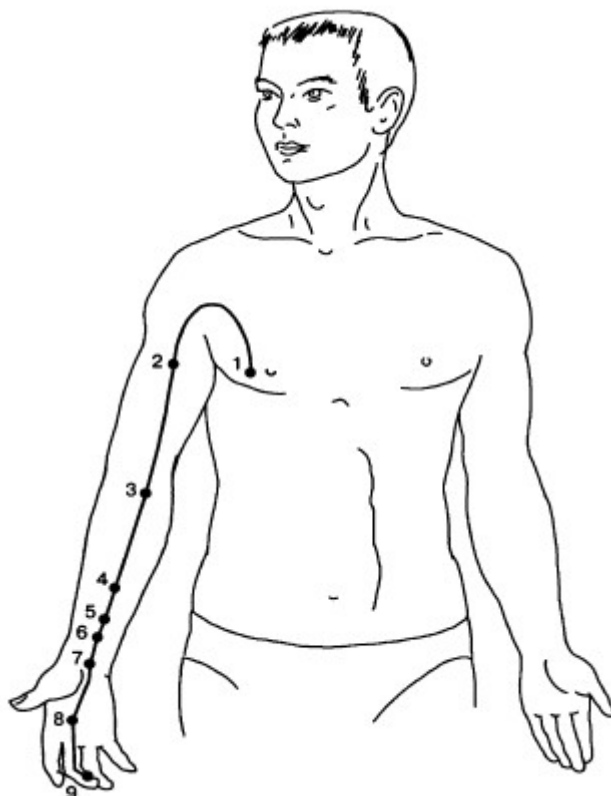


Рис. 7. Меридиан перикадра (МС): 1 – тянь-чи; 2 – тянь-цюань; 3 – цюй-цзе; 4 – си-мэнь; 5 – цзян-ши; 6 – нэй-гуань; 7 – да-лин; 8 – лао-гун; 9 – чжун-чун

На точку *да-лин* (см. рис. 7), которая располагается у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя кисти, воздействуют при аритмии, головной боли, бессоннице и повышенной возбудимости.

Точка *си-мэнь* (см. рис. 7) расположена на расстоянии 5 цуней (длина среднего сустава указательного пальца) выше лучезапястной складки. Ее используют при мастите, тахикардии, болях в сердце, астении, тошноте, рвоте, кровотечении.

С помощью точки *нэй-гуань* (см. рис. 7) снимают боль в сердце, нормализуют сон, сердцебиение, артериальное давление. Также на эту точку воздействуют при лечении стенокардии, тахикардии, ларингита, гипертензии, отрыжки, рвоты, лихорадки, расстройств психики. Она находится на внутренней поверхности запястья, в ложбинке между двумя сухожилиями.

На кончике среднего пальца, в 3 мм от ногтя, находится точка *чжун-чун* (см. рис. 7). С ее помощью снимают боль в сердце, снижают чувство удушья, избавляют от лихорадки. На нее воздействуют при тепловом ударе, шоке или при прединсультном состоянии.

Точки меридиана селезенки и поджелудочной железы

Точка *инь-лин-цюань* (рис. 8) находится на внешней стороне ноги, в углублении, на 1 цунь ниже головки малоберцовой кости. Ее используют при запорах, холецистите, атеросклерозе.

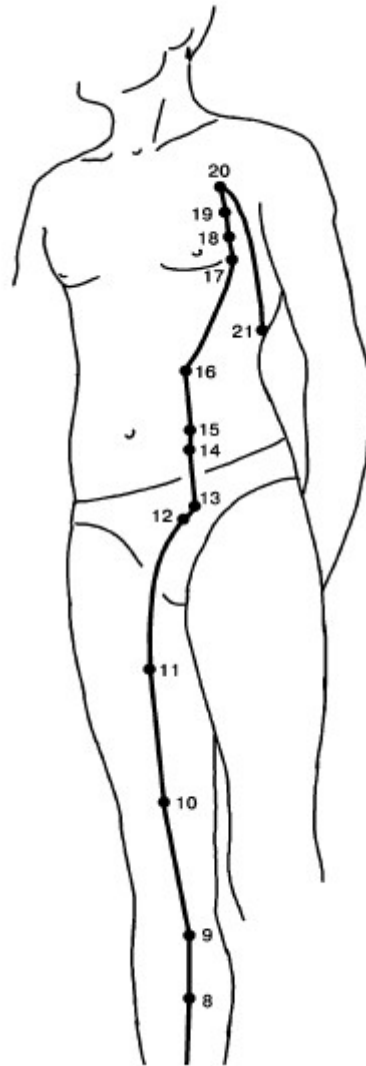


Рис. 8. Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP): 8 – ди-цзи; 9 – инь-лин-цюань; 10 – сюе-хай; 11 – цзи-мэнь; 12 – чун-мэнь; 13 – фу-шэ; 14 – фу-цзе; 15 – да-хэн; 16 – фу-ай; 17 – ши-доу; 18 – тянь-си; 19 – сюн-сян; 20 – чжоу-чжун; 21 – да-бао

На точку *чун-мэнь* (см. рис. 8), которая находится в середине паховой складки, воздействуют при спазмах кишечника, запоре, задержке мочи.

Точки меридиана трех обогревателей

Точка *сы-чжу-кун* (рис. 9) находится у наружного края бровей. На нее воздействуют при головных болях, вызванных усталостью глаз, а также при острых конъюнктивитах.

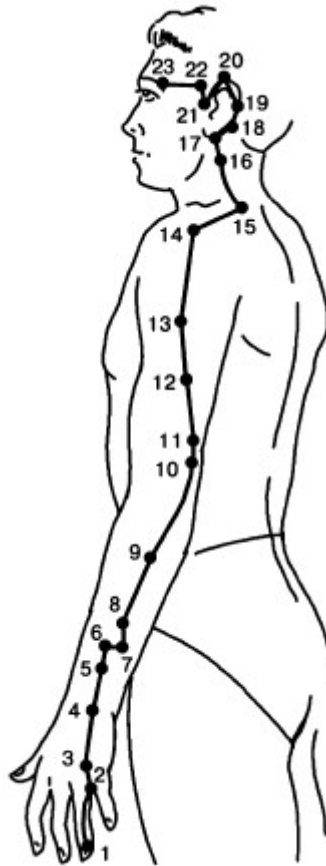


Рис. 9. Меридиан трех обогревателей (TR): 1 – гуань-чун; 2 – е-мэнь; 3 – чжун-чжу; 4 – ян-чи; 5 – вай-гуань; 6 – чжи-гоу; 7 – хуэй-цзун; 8 – сань-ян-ло; 9 – сы-ду; 10 – тянь-цзин; 11 – цин-лэн-юань; 12 – сяо-лэ; 13 – нао-хуэй; 14 – цзянь-ляо; 15 – тянь-ляо; 16 – тянь-ю; 17 – и-фэн; 18 – ци-май; 19 – лу-си; 20 – цзяо-сунь; 21 – эр-мэнь; 22 – хэ-ляо; 23 – сы-чжу-кун

Точка *вай-гуань* (см. рис. 9) расположена на 5 см выше запястья по средней линии наружной поверхности предплечья. На нее воздействуют при простуде, гриппе, воспалении лимфатических узлов, головной боли.

Точки меридиана мочевого пузыря

Точка *цунь-чжу* (рис. 10) находится у внутреннего края брови. Ее используют при ОРЗ, кашле, насморке, температуре.

Точка *фэй-шу* (см. рис. 10) расположена снаружи от промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого грудных позвонков. Ее находят в положении сидя или лежа на животе. Воздействуют на *фэй-шу* при заболеваниях органов дыхания, кровохарканье, избыточном ночном потении, межреберной невралгии.

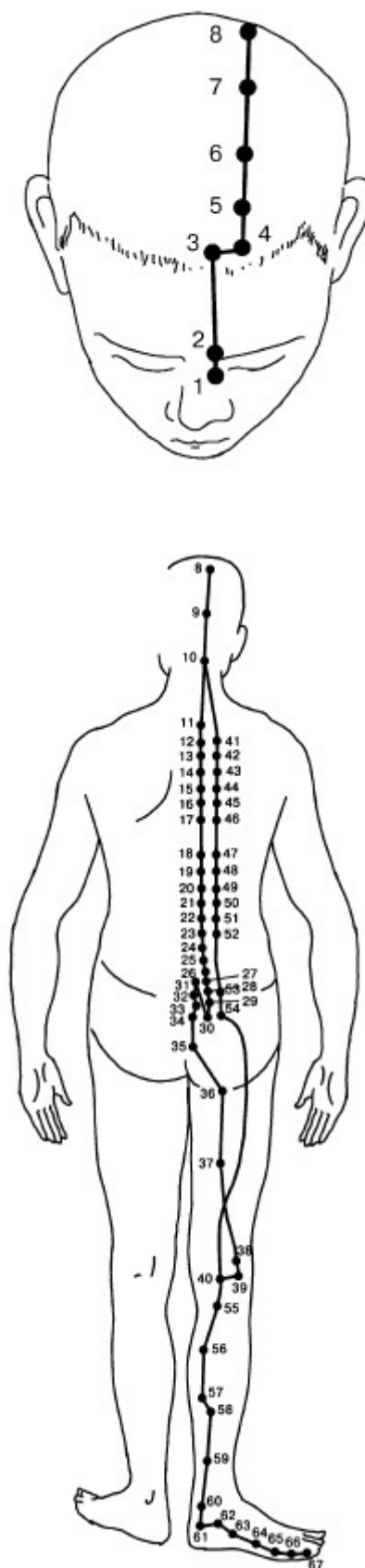


Рис. 10. Меридиан мочевого пузыря (V): 1 – цин-мин; 2 – цуань-чжу; 3 – мэй-чун; 4 – цюй-ча; 5 – у-чу; 6 – чэн-гуан; 7 – тун-тянь; 8 – ло-цюе; 9 – юй-чжэнь; 10 – тянь-чжу; 11 – да-чжу; 12 – фэн-мэнь; 13 – фэй-шу; 14 – цзюе-инь-шу; 15 – синь-шу; 16 – ду-шу; 17 – гэ-шу; 18 – цзюе-инь-шу; 19 – синь-шу; 20 – ду-шу; 21 – гэ-шу; 22 – цзюе-инь-шу; 23 – синь-шу; 24 – ду-шу; 25 – гэ-шу; 26 – цзюе-инь-шу; 27 – синь-шу; 28 – ду-шу; 29 – гэ-шу; 30 – цзюе-инь-шу; 31 – синь-шу; 32 – ду-шу; 33 – гэ-шу; 34 – цзюе-инь-шу; 35 – синь-шу; 36 – ду-шу; 37 – гэ-шу; 38 – цзюе-инь-шу; 39 – синь-шу; 40 – ду-шу; 41 – гэ-шу; 42 – цзюе-инь-шу; 43 – синь-шу; 44 – ду-шу; 45 – гэ-шу; 46 – цзюе-инь-шу; 47 – синь-шу; 48 – ду-шу; 49 – гэ-шу; 50 – цзюе-инь-шу; 51 – синь-шу; 52 – ду-шу; 53 – гэ-шу; 54 – цзюе-инь-шу; 55 – синь-шу; 56 – ду-шу; 57 – гэ-шу; 58 – цзюе-инь-шу; 59 – синь-шу; 60 – ду-шу; 61 – гэ-шу; 62 – цзюе-инь-шу; 63 – синь-шу; 64 – ду-шу; 65 – гэ-шу; 66 – цзюе-инь-шу; 67 – синь-шу.

18 – гань-шу; 19 – дань-шу; 20 – пи-шу; 21 – вэй-шу; 22 – сань-цзяо-шу; 23 – шэнь-шу; 24 – ци-хай-шу; 25 – да-чан-шу; 26 – гуань-юань-шу; 27 – сяо-чан-шу; 28 – пан-гуань-шу; 29 – чжун-люй-шу; 30 – бай-хуань-шу; 31 – шан-ляо; 32 – цы-ляо; 33 – чжун-ляо; 34 – ся-ляо; 35 – хуэй-ян; 36 – чэн-фу; 37 – инь-мэнь; 38 – фу-си; 39 – вэй-ян; 40 – вэй-чжун; 41 – фу-фэнь; 42 – по-ху; 43 – гао-хуан; 44 – шень-тан; 45 – и-си; 46 – гэ-гуань; 47 – хунь-мэнь; 48 – ян-ган; 49 – и-шэ; 50 – вэй-цан; 51 – хуань-мэнь; 52 – чжи-ши; 53 – бао-хуан; 54 – чжи-бянь; 55 – хэ-ян; 56 – чэн-цзинь; 57 – чэн-шань; 58 – фэй-ян; 59 – фу-ян; 60 – кунь-лунь; 61 – пу-шэнь; 62 – шэнь-май; 63 – цзинь-мэнь; 64 – цзин-гу; 65 – шу-гу; 66 – цзу-тун-гу; 67 – чжи-инь

Точка *цзюе-инь-шу* (см. рис. 10) также находится снаружи от промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого грудных позвонков. Ее используют при болях в области сердца, тошноте, неврастении, кашле, удушье, рвоте.

Синь-шу (см. рис. 10) расположена на уровне середины лопаток, в 2,5 см по обе стороны от позвоночного столба. На эту точку воздействуют при кашле, кровохарканье, задержке роста у детей, рвоте, неврастении, истерии, нарушениях сна, фобиях, а также при ухудшении памяти.

Точка *гань-шу* (см. рис. 10), которая находится под остистым отростком девятого грудного позвонка, на 1,5 цуня от средней линии, помогает при кровохарканье, заболеваниях печени, болевых ощущениях в спине, рините, носовом кровотечении, головокружении, конъюнктивите, фобиях.

На точку *дань-шу* (см. рис. 10) воздействуют при заболеваниях печени и желчного пузыря, желтухе, дисфагии, а также при сужении пищевода, болях в груди и фобиях. Она расположена между остистыми отростками десятого и одиннадцатого грудных позвонков.

Точка *пишу* (см. рис. 10) расположена снаружи между остистыми отростками одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при заболеваниях желудка, желтухе, хроническом поносе, рвоте, асците, геморрагическом диатезе, крапивнице.

Точку *вэй-шу* (см. рис. 10), расположенную снаружи от остистого отростка второго поясничного позвонка, используют при желудочнокишечных заболеваниях, истощении, панкреатите, гепатите, энтероколите, отрыжке, рвоте.

Точка *сань-цзяо-шу* (см. рис. 10) находится между остистыми отростками первого и второго поясничных позвонков. С ее помощью избавляются от боли в желудке, отека ног, рвоты, энтерита, неврастении.

Точка *да-чан-шу* (см. рис. 10), находящаяся между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков, незаменима при поносе, запоре, болях в пояснице, параличе нижних конечностей, гипертензии, выпадении прямой кишки.

Сяо-чан-шу (см. рис. 10) расположена на боковом гребешке крестца. Воздействуют на нее при болях разного характера, в частности, в крестце и тазобедренном суставе. Также она помогает при лечении недержания мочи, анурии, эндометрита, запора, поноса с кровью и геморроя.

Точка *пан-гуань-шу* (см. рис. 10), расположенная между остистыми отростками второго и третьего крестцовых позвонков, помогает при болезнях мочеполовой системы, запоре, поносе, диабете.

Точка *фэй-ян* (см. рис. 10) приносит облегчение при головных болях, лихорадочном состоянии, головокружении, трудностях носового дыхания, носовом кровотечении, астении. Кроме того, она помогает справиться с болью в пояснице и суставах нижних конечностей, а также с геморроем и циститом. *Фэй-ян* находится на 7 цуней выше центра лодыжки, вверх от впадины между задним ее краем и ахилловым сухожилием.

Точку *цзинь-мэнь* (см. рис. 10) можно найти ниже латеральной лодыжки, в углублении, прощупываемом на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы. С ее помощью хорошо снимать головную боль. На эту точку также воздействуют при судорогах, внезапном ухудшении слуха, болях в пояснице и суставах.

Точка *цзин-гу* (см. рис. 10) находится чуть ниже основания пятой плюсневой кости, в месте соприкосновения тыльной и подошвенной поверхностей стопы. Она помогает быстро снять мигрень, боли в мышцах, пояснице, тазобедренных суставах.

Точки меридиана желчного пузыря

Точка *тун-цзы-ляо* находится на расстоянии 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза. Помогает при головной боли, слезотечении, снижении остроты зрения, атрофии зрительного нерва, глаукоме, периферическом параличе лицевого нерва, невралгии тройничного нерва (рис. 11).

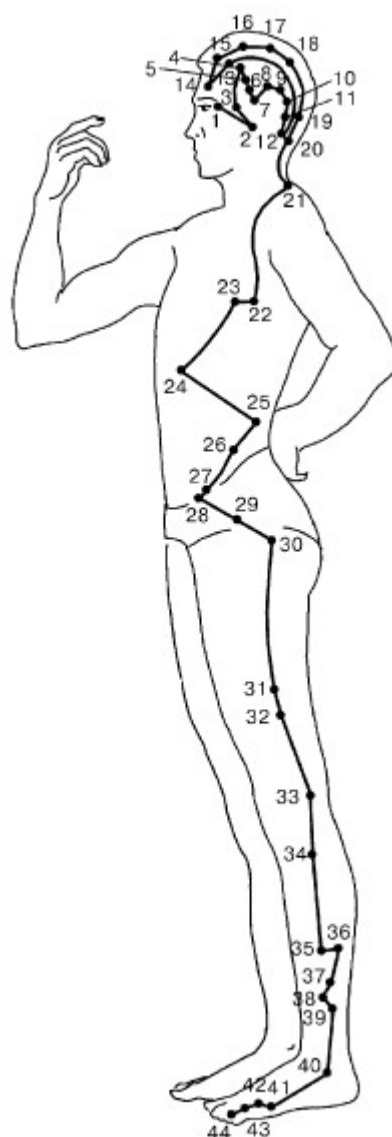


Рис. 11. Меридиан желчного пузыря (VB): 1 – тун-цзы-ляо; 2 – тин-хуэй; 3 – шань-гуань; 4 – хань-янь; 5 – сюань-лу; 6 – сюань-ли; 7 – цюй-бинь; 8 – шуай-гу; 9 – тянь-чун; 10 – фу-бай; 11 – тоу-цяо-инь; 12 – вань-гу; 13 – бэнь-шэнь; 14 – ян-бай; 15 – тоу-лин-ци; 16 –

му-чуан; 17 – чжэн-инь; 18 – чэн-лин; 19 – нао-кун; 20 – фэн-чи; 21 – цзянь-цзин; 22 – юань-е; 23 – чжэ-цзинь; 24 – жи-юе; 25 – цзин-мэнь; 26 – дай-май; 27 – у-шу; 28 – вэй-дао; 29 – цзюй-ляо; 30 – хуань-тяо; 31 – фэн-ши; 32 – чжун-ду; 33 – цзу-ян-гуань; 34 – ян-лин-цюань; 35 – ян-цзяо; 36 – вай-цю; 37 – гуан-мин; 38 – ян-фу; 39 – сюань-чжун; 40 – цю-сюй; 41 – цзу-линь-ци; 42 – ди-у-хуэй; 43 – ся-си; 44 – цзу-сяо-инь

Точку *тин-хуэй* (см. рис. 11) используют при боли в ушах, головокружении, глухоте, периферическом параличе лицевого нерва, невралгии тройничного нерва. Она расположена кпереди и книзу от козелка уха, где пальпируется углубление.

Сюань-ли (см. рис. 11) находится на уровне горизонтали, проведенной через верхний край ушной раковины, и кпереди от вертикали, проведенной через передний край уха, на 1,2 см. Показания к ее использованию: боли в височной области головы, заболевания глаз, зубная боль, отечность лица.

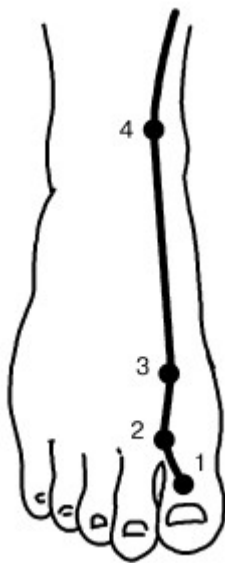
Тянь-чун (см. рис. 11) располагается выше верхнего края ушной раковины на 2 цуня. Ее выбирают при головной боли, гингивите, судорогах.

Точка *чэн-лин* (см. рис. 11) находится в области теменного бугра. Она хорошо помогает при головной боли, мигрени, заложенности носа, кровотечении из носа, рините, нарушениях остроты зрения, спазмах мимических мышц рта, бронхиальной астме, лихорадке, рвоте.

Точки меридиана печени

Меридиан печени, связанный также с желудком, желчным пузырем, легкими и головным мозгом, берет начало у края основания ногтя большого пальца стопы. Проходя по тыльной стороне и огибая лодыжку, канал следует вверх вдоль поверхности голени и бедра и достигает области паха. Далее меридиан печени движется по наружным половым органам и поднимается к желудку, после чего проникает в печень и желчный пузырь. В нижней части грудной клетки от канала отходит вторая ветвь, которая продвигается вдоль трахеи и гортани к мягкому нёбу, а затем к макушке. В области печени начинается еще одна ветвь меридиана: она поднимается через диафрагму к легким.

Воздействуя на точку *син-цзянь* (рис. 12), которая расположена в кожной складке между I и II пальцами стопы, можно избавиться от головной и зубной боли, конъюнктивита, гингивита, кишечной колики, бессонницы.



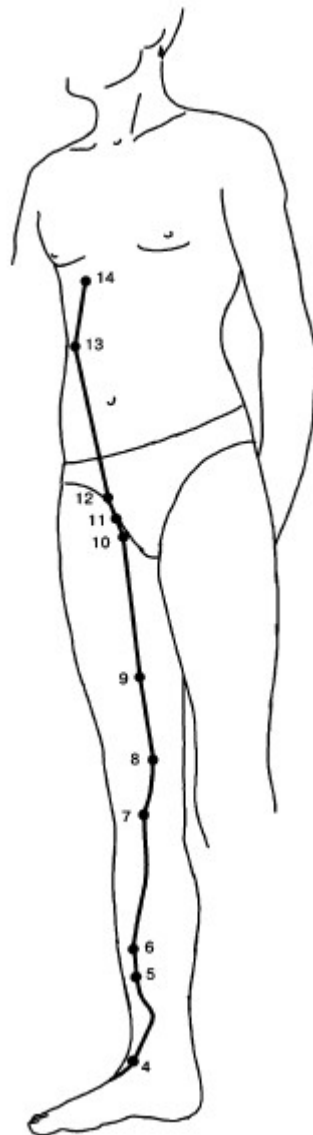


Рис. 12. Меридиан печени (F): 1 – да-дунь; 2 – син-цзянь; 3 – тай-чун; 4 – чжун-фэн; 5 – ли-гоу; 6 – чжун-ду; 7 – ци-гуань; 8 – цюй-цюань; 9 – инь-бао; 10 – цзу-у-ли; 11 – инь-лянь; 12 – цзи-май; 13 – чжан-мэнь; 14 – ци-мэнь

Точку *тай-чун* (см. рис. 12), находящуюся в дистальных головках первой и второй плюсневых костей, используют при болях в лодыжке и пояснице, межреберной невралгии, головокружении, головной боли, судорогах, расстройствах мочеполовой системы, мастите.

Противоболевая точка *чжун-ду* (см. рис. 12) находится на 7 цуней выше верхнего края лодыжки. На нее воздействуют при болях в нижней челюсти, параличе нижних конечностей, мочеполовых расстройствах, цистите, грыже.

Точку *инь-бао* (см. рис. 12), которая находится на расстоянии 4 цуней от мыщелка бедренной кости, между портняжной и тонкими мышцами, применяют при судорогах мышц ног, люмбаго, болях внизу живота, энурезе.

На точку *ци-мэнь* (см. рис. 12), расположенную под соском на расстоянии 4 цуней от средней линии, воздействуют при межреберной невралгии, астме, одышке, кашле, потере аппетита, болезнях печени и желчного пузыря, нефрите, неврозах и снижении зрения.

Точки меридиана почек

Точки, находящиеся на меридиане почек (рис. 13), используют для лечения многих заболеваний.

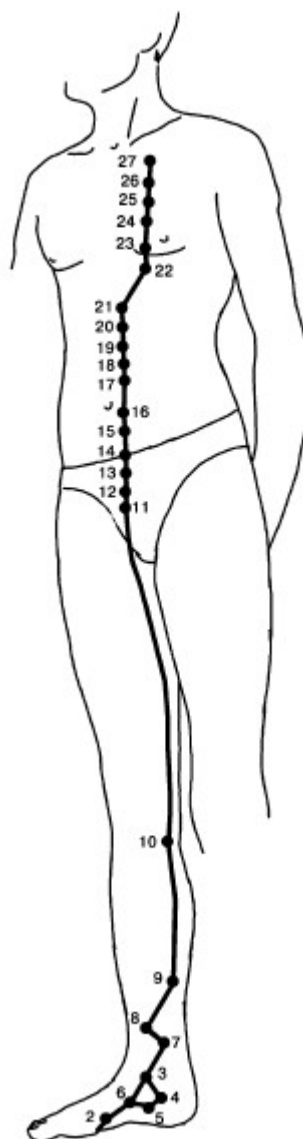
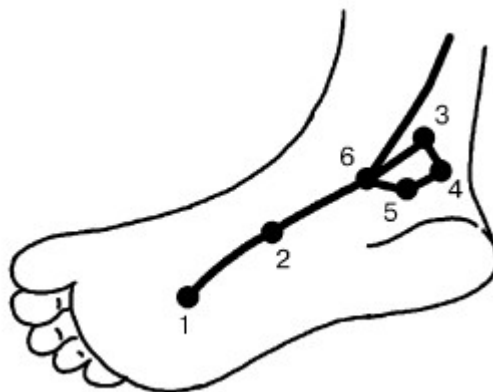


Рис. 13. Меридиан почек (R): 1 – юн-цюань; 2 – жань-гу; 3 – тай-си; 4 – дан-чжун; 5 – шуй-цюань; 6 – чжао-хай; 7 – фу-лю; 8 – цзяо-синь; 9 – чжу-бинь; 10 – инь-гу; 11 – хэн-гу; 12 – да-хэ; 13 – ци-сюе; 14 – сы-мань; 15 – чжун-чжу; 16 – хуан-шу; 17 – шан-цюй; 18 – ши-гуань; 19 – инь-ду; 20 – фу-тун-гу; 21 – ю-мэнь; 22 – бу-лан; 23 – шэнь-фэн; 24 – лин-суй; 25 – шэнь-цан; 26 – юй-чжун; 27 – шу-фу

Так, при лечении головных болей, боли в горле, потери голоса, носовом кровотечении, кашле, кровохарканье и для повышения остроты зрения используют точку *юн-цюань*. Эта точка находится в самом центре подошвы. Вполне по силам *юн-цюань* справиться и с такими недугами, как недержание мочи, рвота, запор, понос, судороги, шок.

Точка *тай-си* (см. рис. 13) помогает при невралгии язычного нерва, глоссалгии, стоматите любой формы, фарингите, ангине, кашле, кровохарканье, патологиях почек и мочевого пузыря, импотенции, расстройствах менструального цикла, мастите, запоре, лихорадке и параличе нижних конечностей. Она расположена на меридиане почек в центре между вершиной внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

Точка *дан-чжун* (см. рис. 13) размещена спереди, ниже предыдущей точки на 1,5 см, рядом с местом крепления ахиллова сухожилия к пяточной кости. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при гингивите, пародонтите, стоматите и глоссите. С ее помощью также борются с кашлем, одышкой, удушьем, бронхиальной астмой, болью в горле, рвотой, запором, нарушением мочеотделения, неврастенией и истерией.

Точка *шуй-цюань* (см. рис. 13) находится немного выше бугра пяточной кости. На нее воздействуют при появлении болей во время менструации, при спазмах мочевого пузыря, выпадении матки и иных заболеваниях половой системы.

Точка *фу-лю* (см. рис. 13) расположена на 2 цуня выше внутренней лодыжки и смещена чуть назад, в сторону перехода икроножной мышцы в сухожилие. Она помогает при болях в мочеиспускательном канале, рахите, отеках конечностей, гипертензии.

Точки переднесрединного и заднесрединного меридианов

Как мы уже говорили, кроме основных 12 меридианов, выделяют еще 2, не связанных с каким-то определенным органом. Это переднесрединный и заднесрединный меридианы.

Точка переднесрединного меридиана (рис. 14) *хуэй-инь* расположена между наружными половыми органами и задним проходом. Ее выбирают при боли в головке полового члена, импотенции, нарушениях менструального цикла, опущении влагалища и матки, зуде половых органов, а также при заболеваниях прямой кишки, геморрое, запорах и затрудненном мочеиспускании.

Точка заднесрединного меридиана *жэньч-жун* (рис. 15) расположена в верхней части носогубной складки. На нее воздействуют при обмороках, тиках и отеках лица, а также при сахарном диабете.

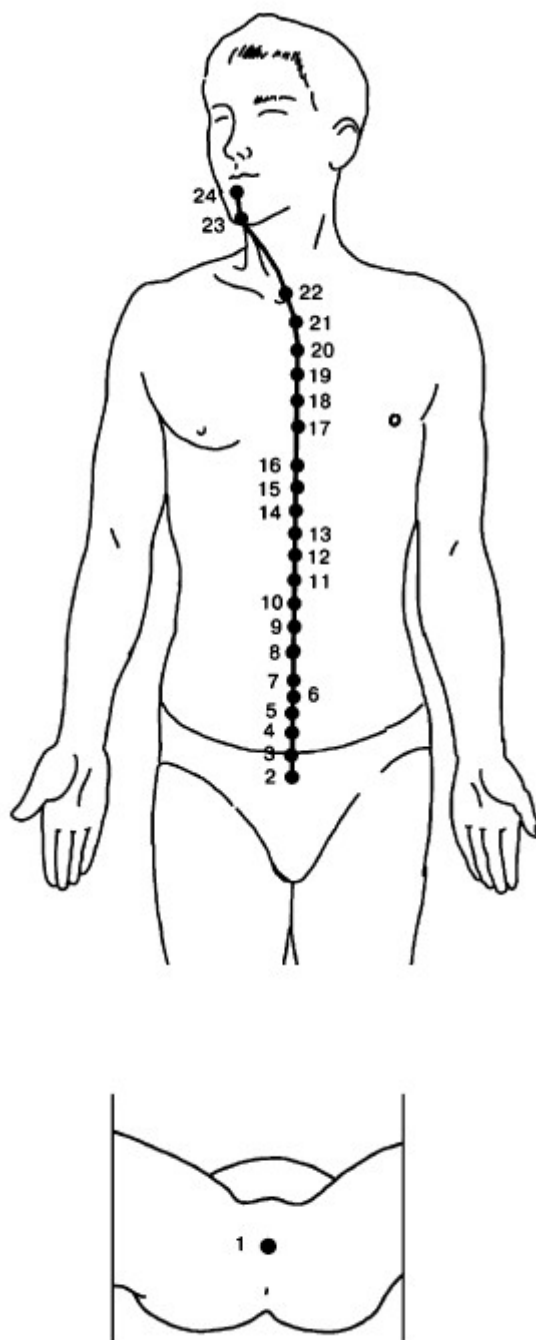


Рис. 14. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC): 1 – хуэй-инь (в промежности); 2 – цюй-гу; 3 – чжунь-цзи; 4 – гуань-юань; 5 – ши-мэнь; 6 – ци-хай; 7 – инь-цзяо; 8 – шэнь-цюэ; 9 – шуй-фэнь; 10 – ся-вань; 11 – цзянь-ли; 12 – чжун-вань; 13 – шан-вань; 14 – цзюй-цюэ; 15 – цзю-вэй; 16 – чжун-тин; 17 – тань-чжун; 18 – юй-тан; 19 – цзы-гун; 20 – хуа-гай; 21 – сюань-цзи; 22 – тань-ту; 23 – лянь-цюань; 24 – чэн-цзянь

Еще одна точка этого же меридиана – *бай-хуэй* (см. рис. 15). Она располагается в самом центре макушки. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при сильных головных болях, головокружениях, бессоннице, а также при заложенности носа.

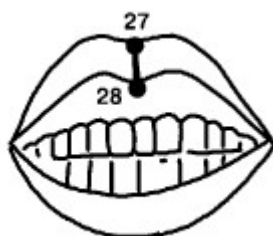
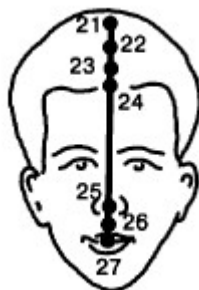
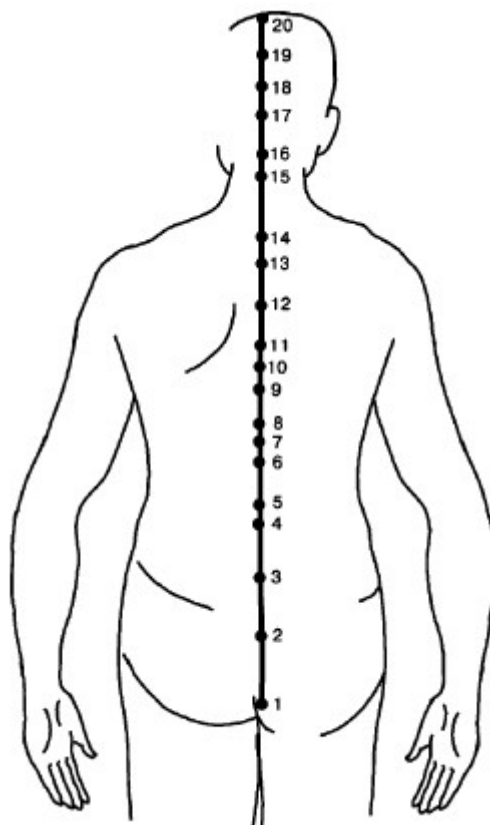


Рис. 15. Заднесрединный меридиан думай (VG): 1 – чан-цян; 2 – яо-шу; 3 – яо-ян-гуань; 4 – мин-мэнь; 5 – сюань-шу; 6 – цзи-чжун; 7 – чжун-шу; 8 – цзинь-со; 9 – чжи-ян; 10 – лин-тай; 11 – шэнь-дао; 12 – шэнь-чжу; 13 – тао-дао; 14 – да-чжуй; 15 – я-мэнь; 16 – фэн-фу; 17 – нао-ху; 18 – цян-цзянь; 19 – хоу-дин; 20 – бай-хуэй; 21 – цян-дин; 22 – синь-хуэй; 23

– шан-си; 24 – шэнь-тин; 25 – су-ляо; 26 – жэнь-чжун; 27 – дуй-дуань; 28 – инь-цзяо (на уздечке верхней губы)

Цзи-чжун (см. рис. 15) также находится на заднесрединном меридиане, на средней линии живота ниже пупка на 4 цуня. Ее используют при расстройстве менструального цикла, бесплодии, маточном кровотечении, вагините, белях, нефрите, асците и при общем понижении сопротивляемости организма.

Противопоказания к акупунктуре

Противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любой локализации и любого характера, острые инфекционные заболевания, хроническая легочная недостаточность, тяжелые заболевания сердца, почек, резкое истощение, грудной возраст, психические болезни и состояние опьянения, наркомания, острые болевые проявления неясного происхождения, состояние после тяжелой физической нагрузки, бега и горячих ванн. Воздействие иглами запрещается беременным женщинам, людям с хроническими нарушениями в печени, пациентам с вирусными и грибковыми заболеваниями, а также гиперчувствительным людям с повышенной нервной возбудимостью.

Перед тем как приступить к лечению с помощью акупунктуры, врач должен проверить, нет ли у пациента к нему противопоказаний.

Необходимо учитывать, что неправильное введение игл в кожу может быть болезненным и вызвать ряд серьезных осложнений и расстройств. Поэтому еще раз повторим: заниматься иглоукалыванием может только квалифицированный врач, самостоятельно заниматься акупунктурой запрещено!

При непрофессиональном воздействии на акупунктурные точки могут резко снизиться артериальное давление, появиться чрезмерная потливость и рвота, образоваться гематомы. При серьезных нарушениях и полном несоблюдении правил пациент может потерять сознание. В таких случаях ему требуется срочно оказать соответствующую помощь.

Еще одна опасность: если неправильно ввести иглу, возникает непроизвольное сокращение мышц, и игла искривляется. Случается, что некоторые иглы не вытаскиваются из кожи, они словно прирастают к ней. Это означает, что произошел спастический паралич, и, чтобы извлечь иглу, сначала требуется осуществить массаж мышцы вокруг нее. При правильном введении иглы чувствуется, что игла словно «вязнет» в тканях и, достигнув нужной глубины, начинает оказывать сопротивление.

Для того чтобы не столкнуться со всеми этими осложнениями, акупунктурного воздействия на биологически активные точки лучше избегать тем, кто страдает дисфункцией вегетативной и сердечно-сосудистой систем.

Многие люди отказываются от акупунктурного лечения, так как боятся, что игла может сломаться. Причин для подобного страха нет, тем более что ломаются металлические иглы крайне редко, а если это и происходит, разлом наблюдается у основания иглы, а значит, ее легко можно удалить пальцами или пинцетом. И только в одном случае из миллиона могут понадобиться медицинская помощь и оперативное вмешательство.

Су-джок для здоровья, красоты и долголетия

В каждом человеке заложен огромный потенциал здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то можно жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое хворь.

Су-джок применим при лечении и профилактике различных заболеваний, а также при оказании экстренной и неотложной помощи в неординарных ситуациях.

Данный метод абсолютно безопасен. Ведь он создан самой природой! Это легко доказать. Например, при ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита тела от болезней. Вот почему говорят, что движение – лучшее лекарство от всех болезней. Что же касается искусственной стимуляции этих точек, то можно сказать следующее: правильное применение этого метода приводит к излечению, а неправильное – просто не дает нужного эффекта, но вреда не наносит.

Су-джок – это метод лечения на кистях, стопах, пальцах и их ногтевых зонах (а иногда, кстати, и на ушных раковинах, но мы в этой книге об этом говорить не будем). Каждая из этих частей тела является независимой системой и как бы миниатюрной копией человеческого тела. А раз так, то на любом из этих участков можно найти точку, соответствующую другой точке, расположенной на теле.

Получается целая система соответствия: кисти рук и стопы ног копируют не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние.

И, что интересно, в этой системе есть и свои миниатюрные энергетические системы. Они представлены бель-меридианами на пальцах кистей и стоп, бель-чакрами (то есть энергетическими центрами) на самих кистях и стопах.

Слово «бель» означает «специальная, особая, уменьшенная». Бель-меридианы и бель-чакры в основном отвечают за энергетическое обеспечение человека системами соответствия, так как энергетически связаны с меридианами и чакрами всего тела. Они взаимодействуют и с ними, и с внешней средой, снабжая тело активной жизненной энергией и контролируя систему энергоснабжения.

Имеющиеся факторы подобия обеспечивают взаимодействие предметов и явлений. С древнейших времен известно, что отдельные участки нашего тела взаимодействуют с другими участками тела и всем организмом, что использовалось в целях диагностики и лечения болезней.

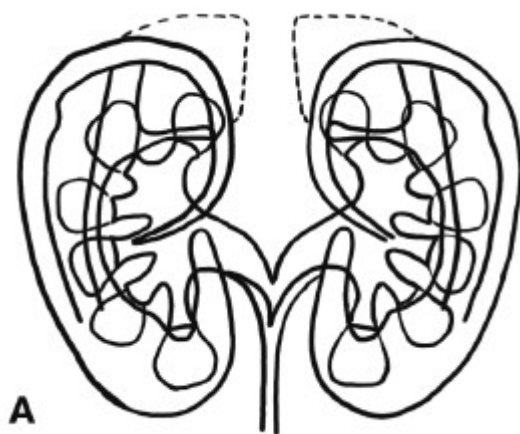
Французский врач Ножье, обнаружив сходство формы уха и эмбриона человека, использовал это для поиска целебных точек и способствовал дальнейшему развитию акупунктуры на ушной раковине (рис. 16).

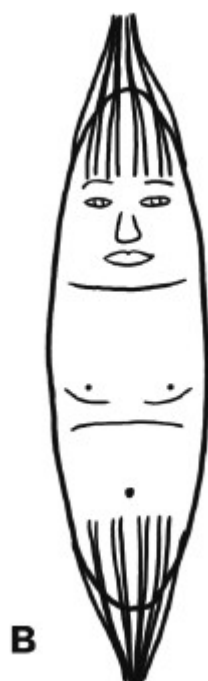
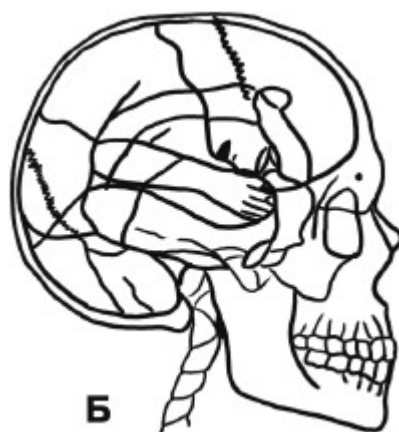




Рис. 16. Сходство формы уха с эмбрионом человека

В теле человека есть бесчисленное множество систем воплощения (или соответствия), которые представляют собой энергоинформационные копии всего организма или его отдельных частей (рис. 17). Расположенные как на поверхности тела, так и внутри каждого из органов или его частей, они действуют как дистанционные системы управления организмом и все вместе составляют гомосистему воплощений.







Г



Д

Рис. 17. Различные системы соответствия: А – система соответствия почкам на ушных раковинах; Б – система соответствия телу на мозге; В – система соответствия телу на мышце; Г – система соответствия сердцу на кисти; Д – система соответствия телу на ногах

Как же функционирует система воплощений? Происходит это следующим образом. В любом больном органе или части тела при нарушении циркуляции энергетических потоков возникает своеобразное электрическое замыкание, генерирующее электромагнитные волны, направляющиеся одновременно во все системы воплощения тела. В зонах соответствия патологическому процессу формируются точки соответствия, которые чувствительны к внешним воздействиям и очень болезненны при надавливании. Стимуляция этих шариков приводит к появлению лечебных электромагнитных волн, которые направляются обратно

в область поражения, устраняя в ней нарушения на энергетическом и физическом уровнях (рис. 18).

Правый
висок



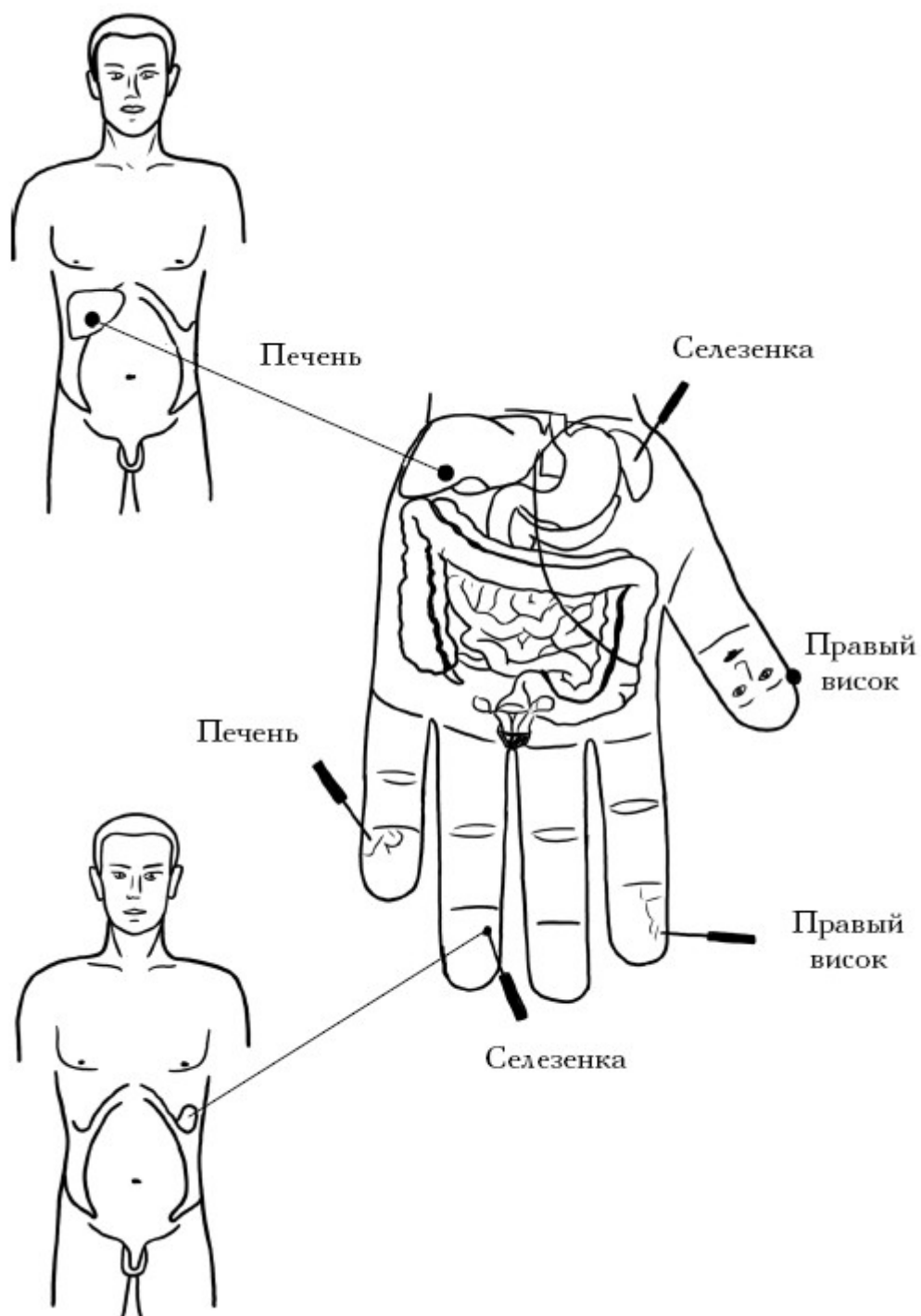


Рис. 18. Волновой механизм взаимодействия систем соответствия

Данные взаимодействия осуществляются на основе общих факторов, важнейшим из которых является внешнее подобие. Более подробно об этом мы поговорим в следующем разделе.

СИСТЕМЫ СООТВЕТСТВИЯ КИСТИ И СТОПЫ

Врачи, практикующие су-джок, убеждены в том, что воздействуя на меридиальные и чакральные точки и тем самым контролируя движение энергии, можно добиться лечебного эффекта. Всю меридианально-чакральную систему они называют *гетеро-системой*, а осуществляемое с ее помощью лечение – метафизическим.

Кроме того, приверженцы метода су-джок утверждают, что в системах соответствия присутствует и другая энергетическая система, имеющая свои уровни и размеры – от самого большого до микроскопического. Это – *гомо-система*. Благодаря ей такие величины, как клетка, голова, рука, каждый внутренний орган, кость или сустав, проецируются в системы соответствия.

Гомо-система является интегрирующей: она играет важную роль в превращении частей тела в единое целое и участвует в процессе саморегуляции. А раз так, то для удобства мы и будем называть ее *системой саморегуляции*. «Хорошо, – скажете вы, – мы все поняли о системах соответствия, различных уровнях и точках, но кто сказал, что с их помощью можно лечиться?». Действительно, давайте разберемся, какая тут связь?

Понятно, что в здоровом организме человека все органы и энергетическая система находятся в уравновешенном состоянии. Информация о том, что все в порядке, человек здоров, с помощью волновых колебаний передается во все системы соответствия. При воздействии на организм болезнетворного внешнего или внутреннего (а также психоэмоционального) фактора наступает нарушение равновесия энергий в одном или нескольких органах.

И как только тот или иной орган выходит из строя, каждая система получает другую информацию и немедленно реагирует. Каким образом? А следующим: в соответствующих точках тут же повышается болевая чувствительность. И вот путем стимуляции этих точек и осуществляется лечение.

Итак, мы уже знаем: су – кисть, джок – стопа, а еще нам известно, что через кисть и стопу можно воздействовать на любой орган. Давайте посмотрим, как это делается.

Мы помним, что на кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Расположенные в строгом порядке, они отражают в уменьшенном виде анатомическое строение организма. Если их правильно стимулировать, то можно оказывать выраженное лечебное и профилактическое действие на соответствующие органы.

Кисть человека из большого количества внутренних органов и частей тела наиболее схожа с телом по форме и структурным особенностям, поэтому она чаще всего используется для лечения. Давайте попробуем разобраться, каким же образом тело воплощается на нашей кисти?

Итак, наше тело состоит из туловища и как бы отходящих от него пяти лучей – головы и четырех конечностей. Если вы посмотрите на свою кисть, то можете заметить, что она по строению напоминает наше тело. Действительно, кисть состоит из ладони и отходящих от нее, как лучи, пяти пальцев (рис. 19).

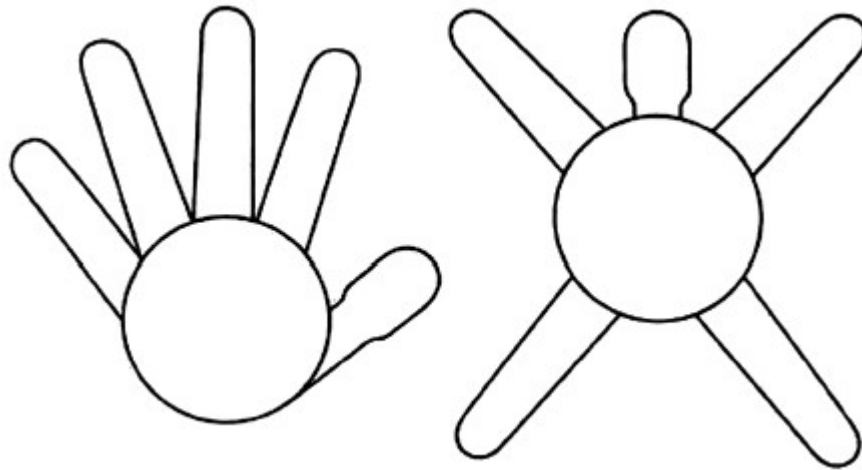


Рис. 19. Подобие кисти телу по количеству выступающих частей

Голова человека обращена кверху, а конечности направлены вниз и параллельны телу. Так же и на нашей руке большой палец имеет иное направление по сравнению с остальными пальцами (рис. 20).

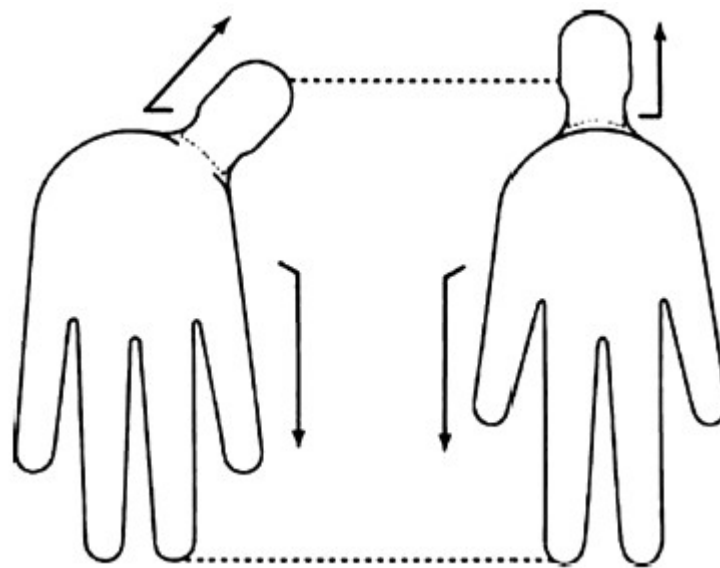


Рис. 20. Подобие кисти телу по направлению выступающих частей

Все мы знаем, что наиболее короткой и широкой выступающей частью тела являются голова с шеей, а самыми длинными выступающими частями тела – ноги, средними же по длине – руки. На кисти мы можем заметить, что самый короткий и толстый – большой палец, третий и четвертый пальцы – самые длинные, а второй и пятый занимают промежуточное положение (рис. 21).

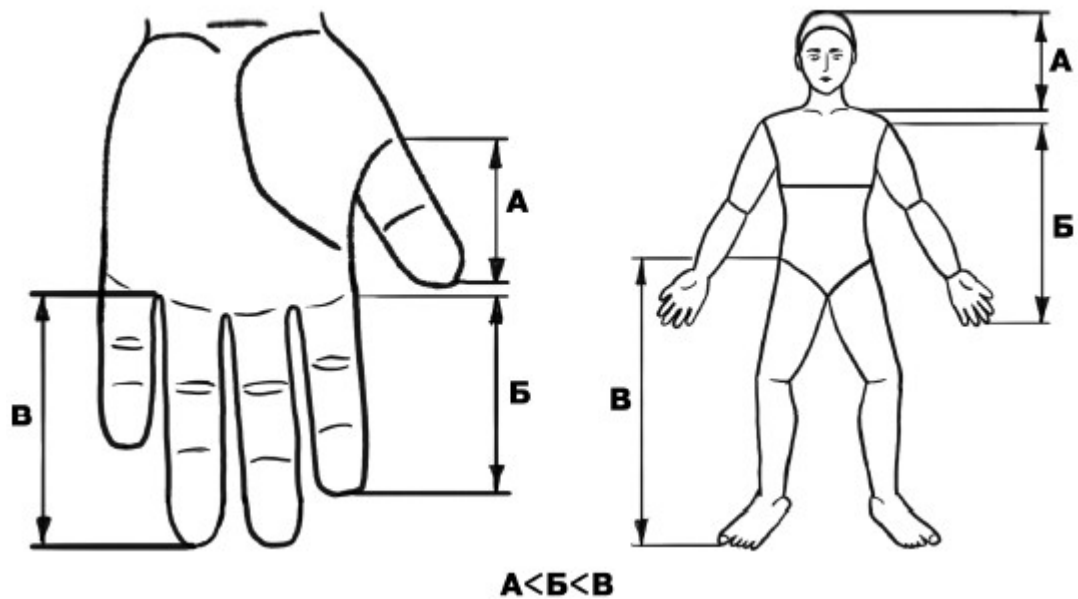


Рис. 21. Соответствие кисти телу по пропорциям размеров выступающих частей

Большой палец, имеющий две фаланги, напоминает голову и шею. Остальные пальцы руки, со второго по пятый, состоят из трех фаланг. Также и наши конечности состоят из трех частей: в каждой руке выделяют плечо, предплечье и кисть; в каждой ноге – бедро, голень и стопу (рис. 22).

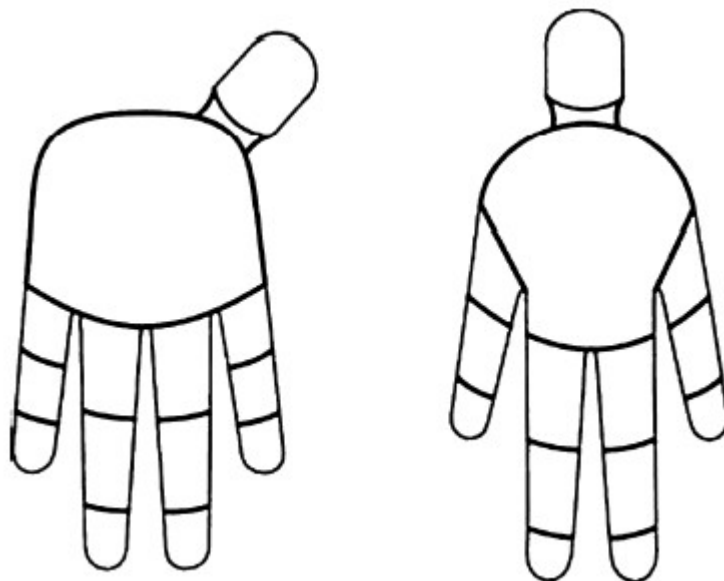


Рис. 22. Соответствие кисти телу по количеству сегментов у выступающих частей

Голова находится на центральной линии симметрии тела, ноги – по обе стороны от этой линии, более удалены руки. Подобным образом по отношению к линии симметрии кисти расположены пальцы. Этот и другие признаки подобия указывают на то, что большой палец соотносится с головой, третий и четвертый пальцы – с ногами, а второй и пятый – с руками (рис. 23).

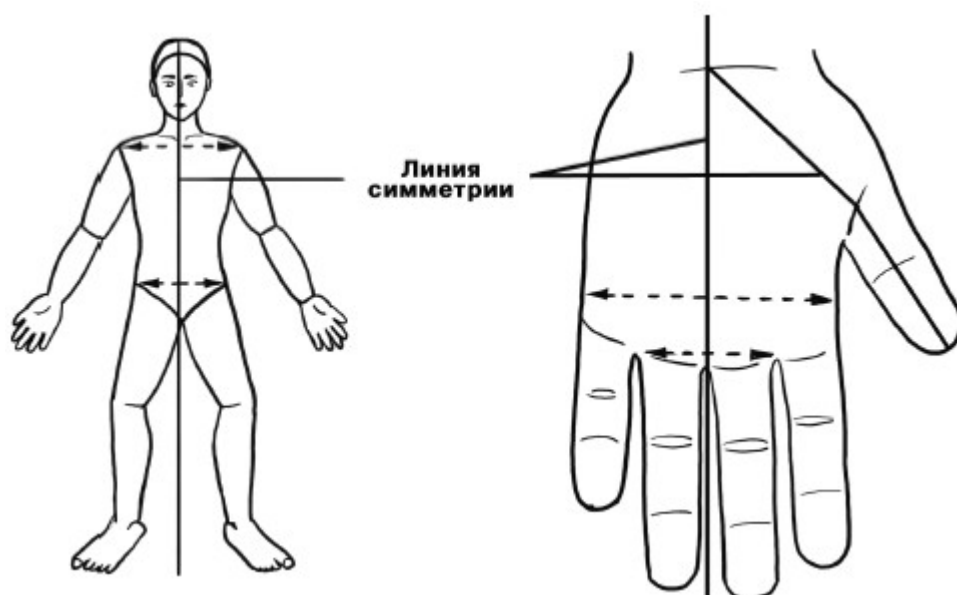


Рис. 23. Соответствие кисти телу по отношению выступающих частей к линии симметрии

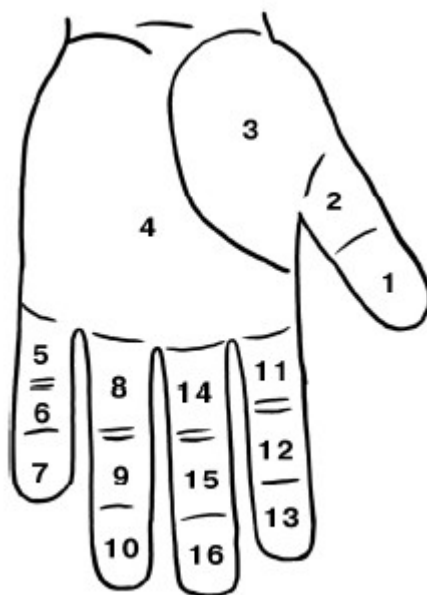
Стопа находится на втором месте по степени соответствия телу. Она подобна ему по количеству выступающих частей, сегментов и суставов; по отношению выступающих частей к линии симметрии; по сходству большого пальца с головой (рис. 24).





Рис. 24. Соответствие костных структур кисти и стопы

Стопа отличается от кисти более короткими пальцами, отсутствием обособления большого пальца от остальных, а также своей более вытянутой формой (рис. 25).



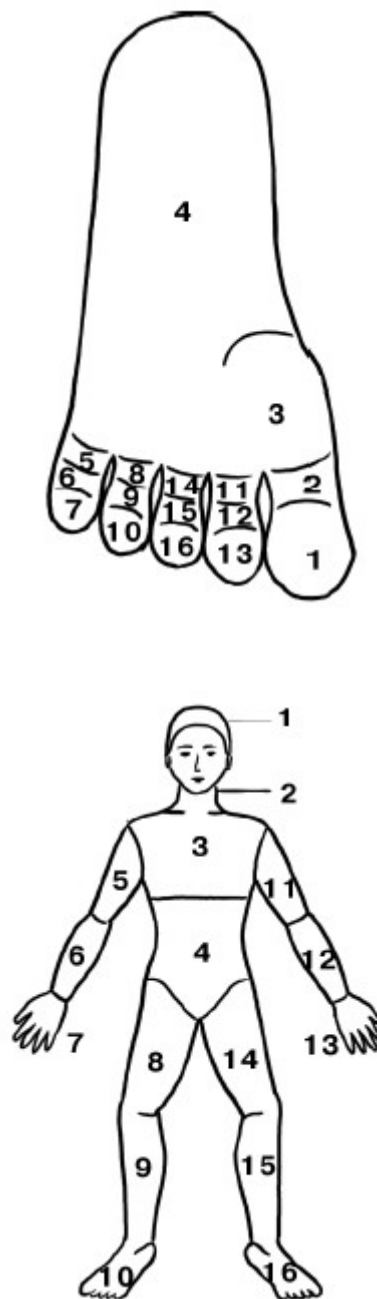


Рис. 25. Расположение соответствий различным частям тела на кисти и стопе

Кисть

Итак, по каким же признакам кисть соответствует строению тела человека?

1. По **количеству выступающих частей**. Тело имеет пять выступающих частей: голову, две руки и две ноги; а у кисти руки и стопы ноги еще есть по пять пальцев.

2. По **уровню расположения выступающих частей**. В человеческом теле самое высокое положение занимает голова, затем – руки, и в самом низу – ноги. В естественном положении кисти самое высокое положение занимает большой палец, самое низкое – средний и безымянный, а указательный и мизинец находятся между ними.

3. По **направлению выступающих частей**. Голова направлена вверх к небу, а руки и ноги – вниз к земле. В естественном положении кисти направление большого пальца отличается от направления остальных.

4. По **пропорциям размеров выступающих частей**. Голова – самая короткая и широкая из выступающих частей тела, ноги – самые длинные, а руки – средние по величине. У кисти большой палец – короткий и широкий по сравнению с остальными пальцами, средний и безымянный – самые длинные, а указательный и мизинец – средние по величине.

5. По **количеству сегментов у выступающих частей**. Голова имеет две части – собственно голову и шею. У рук и ног – по три части, разделенные суставами (плечо, предплечье, кисть; бедро, голень, стопа). У большого пальца – две фаланги, у остальных четырех пальцев – по три фаланги, разделенные суставами.

6. По **подобию большого пальца голове**. Большой палец по форме подобен голове более, чем какой-либо другой из пальцев.

7. По **значимости выступающих частей**. Голова контролирует туловище и конечности. Большой палец кисти может свободно коснуться ладони и всех остальных пальцев. Он выполняет важную роль при удержании предметов.

При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вперед (рис. 26).

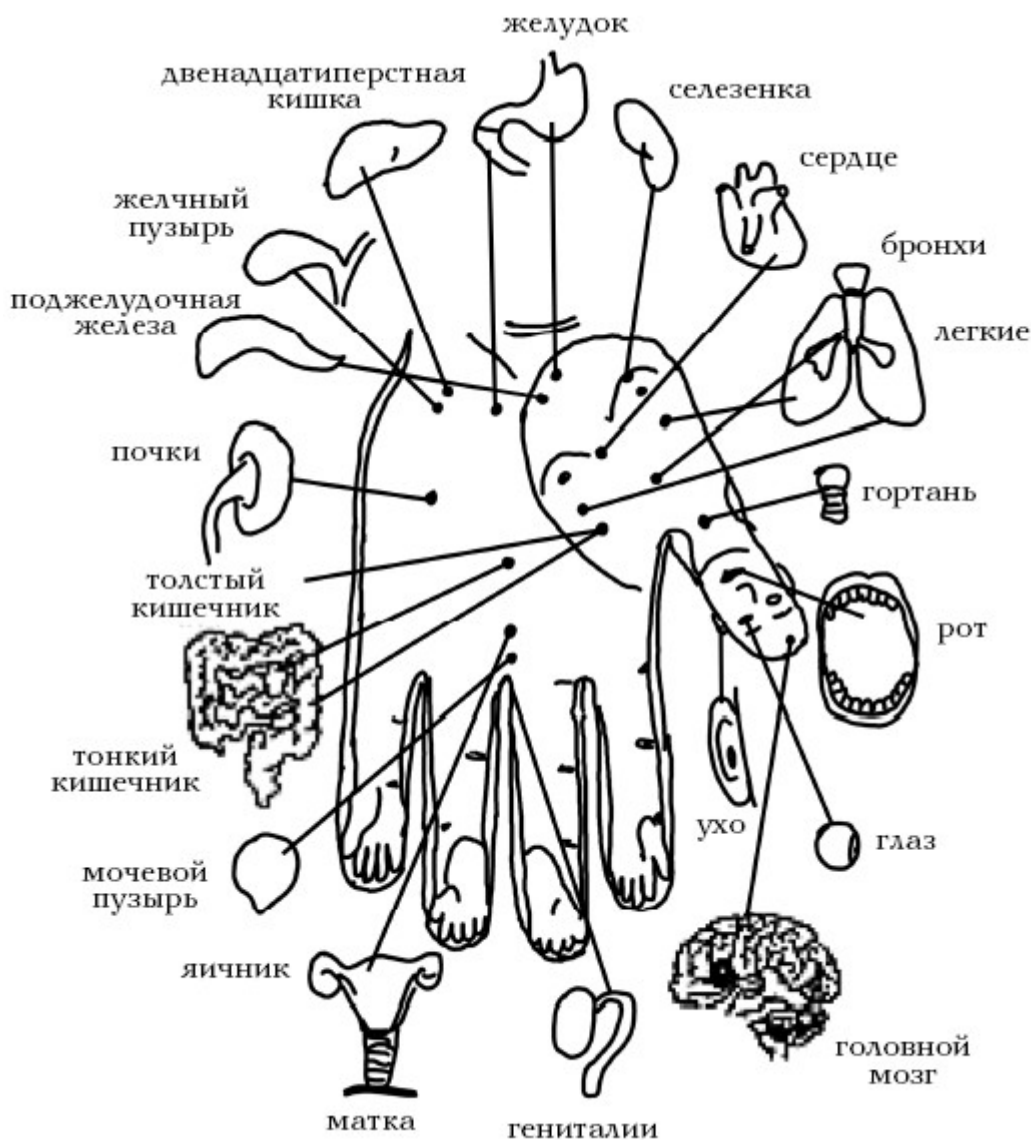


Рис. 26. Система соответствия точек кисти органам человека

Указательный палец правой кисти и мизинец левой кисти соответствуют правой руке; средний палец правой кисти и безымянный палец левой кисти – правой ноге; безымянный палец правой кисти и средний палец левой кисти – левой ноге; мизинец правой кисти и указательный палец левой кисти – левой руке; возвышение ладони у основания большого пальца – грудной клетке, а ладонь в целом соотносится с областью живота.

Стопа

Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и основная система соответствия кисти.

Стопа по строению подобна кисти, кисть подобна телу (рис. 27).

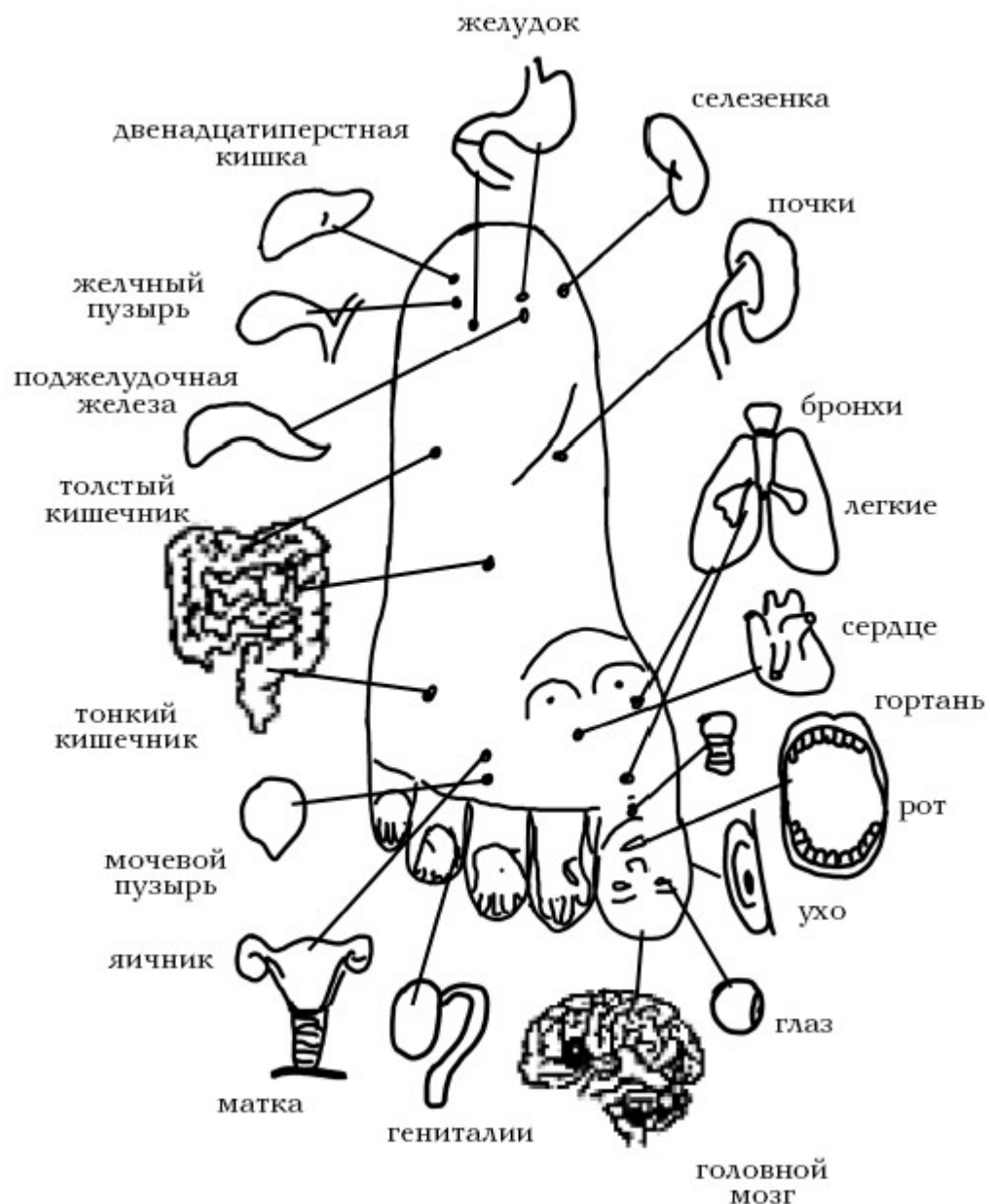


Рис. 27. Система соответствия точек стопы органам человека

Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная в ней, особенно эффективна.

Стандартная система соответствия

Инь и Ян

Мы уже говорили, что в китайской медицине принято считать, что болезнь неотделима от Инь и Ян. Нормальное развитие жизни организма возможно только при постоянном поддержании некоего баланса. Когда баланс нарушен, в организме может возникнуть заболевание: Инь усиливается, а Ян ослабевает; Ян усиливается, а Инь ослабевает. Усиление Ян означает жар, усиление Инь – холод. Таким образом, основным принципом лечения болезни является восстановление баланса между Инь и Ян.

Согласно древним китайским представлениям, поверхность человеческого тела четко делится на Инь- и Ян-области. Происходит это так: когда человек нагибается, Инь-поверхность оказывается обращенной внутрь (рис. 28), а Ян-поверхность – наружу (рис. 29).

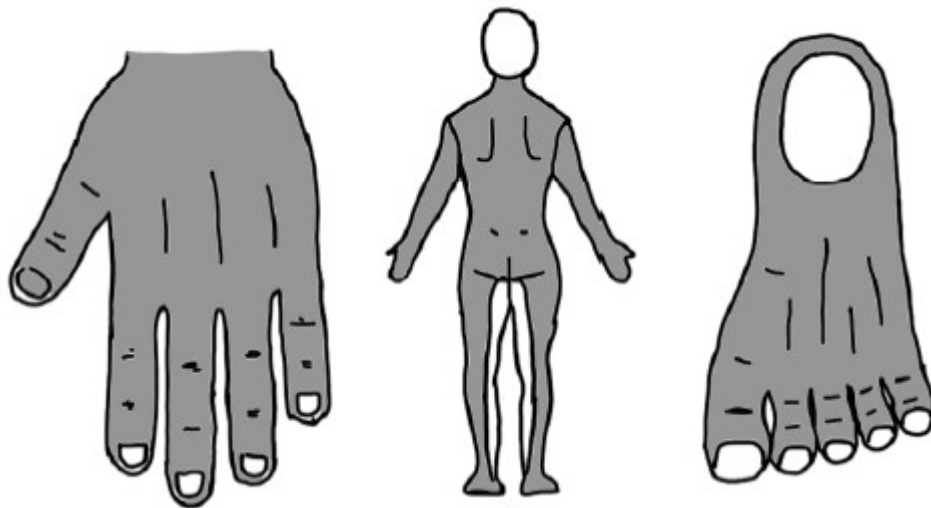


Рис. 28. Соответствие кистей и стоп Ян-поверхности тела человека

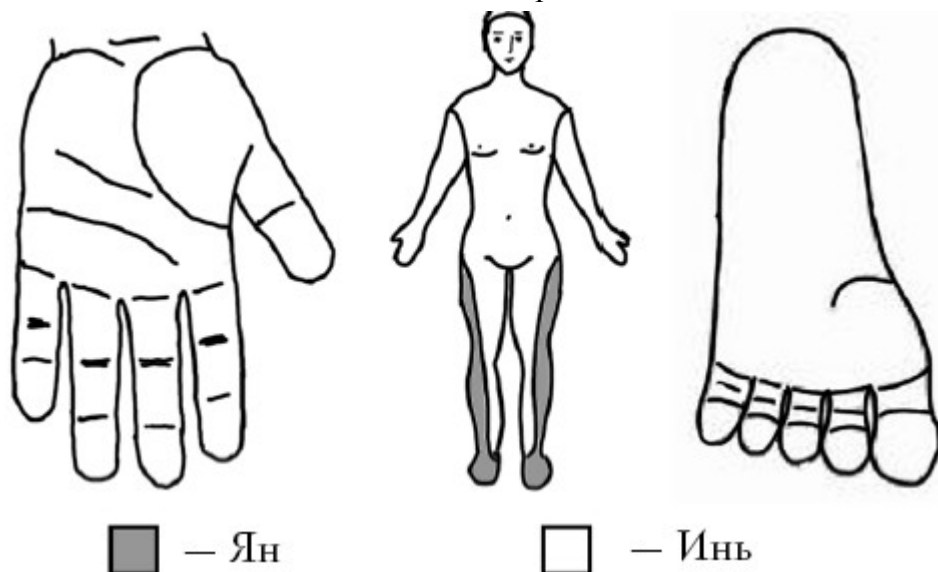


Рис. 29. Соответствие кистей и стоп Инь-поверхности тела человека

Если сжать кисть в кулак, то ладонная поверхность окажется внутри (Инь), а тыльная поверхность – снаружи (Ян). Поэтому в стандартных системах соответствия Ян-поверхность тела проецируется на тыльные поверхности кистей и стоп, а Инь-поверхность тела соответствует ладонной и подошвенной поверхностям кистей и стоп.

Что такое стандартная система соответствия? Она достигается в стандартном положении стоя с опущенными вниз руками. При этом руки и ноги развернуты наружу, а ладони и подошвы обращены вперед. В этом положении вся Инь-поверхность тела обращена вперед, а вся Ян-поверхность – назад.

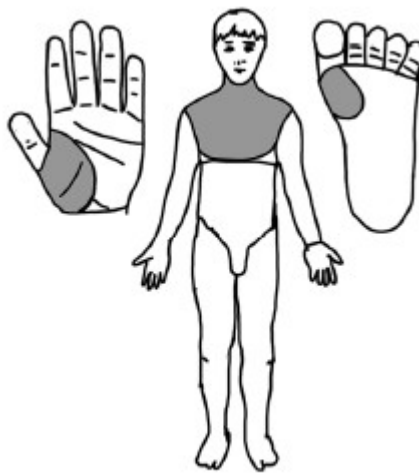
Проекция диафрагмы

Диафрагма делит туловище на грудную клетку и брюшную полость. На кисти и стопе диафрагма имеет две проекции, которые называются верхней и нижней линиями диафрагмы.

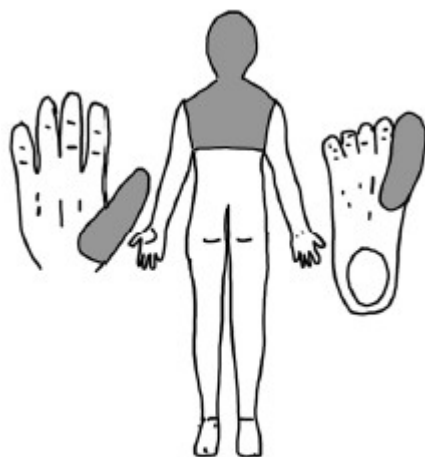
При поиске точек соответствия органам, расположенным выше диафрагмы, ориентируются на верхнюю линию диафрагмы. Она ограничивает снизу соответствие грудной клетке.

Верхняя линия диафрагмы на Инь-поверхности кисти занимает часть линии жизни, а на Ян-поверхности кисти проходит под основанием первой пястной кости.

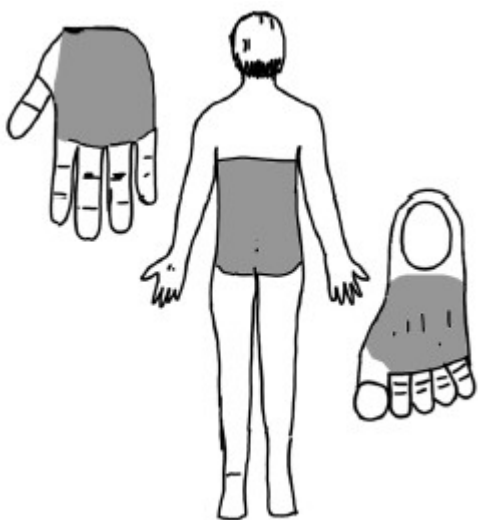
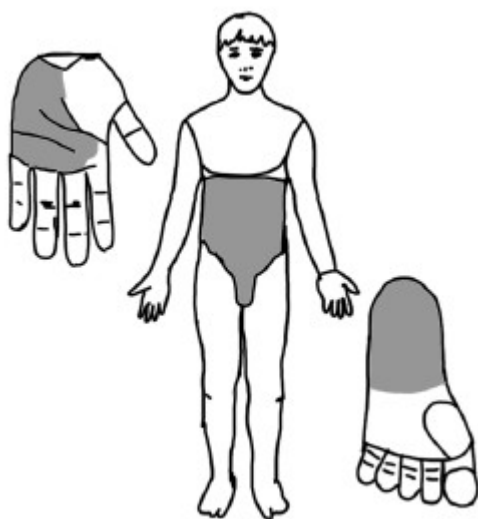
Верхняя линия диафрагмы на Инь-поверхности стопы проходит по кожной складке, огибающей метатарзальный сустав большого пальца, а на Ян-поверхности стопы – у основания плюсневой кости (рис. 30).



Инь-сторона



Ян-сторона



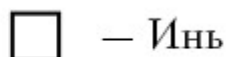
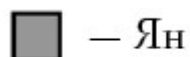


Рис. 30. Проекция диафрагмы на кисти и стопе

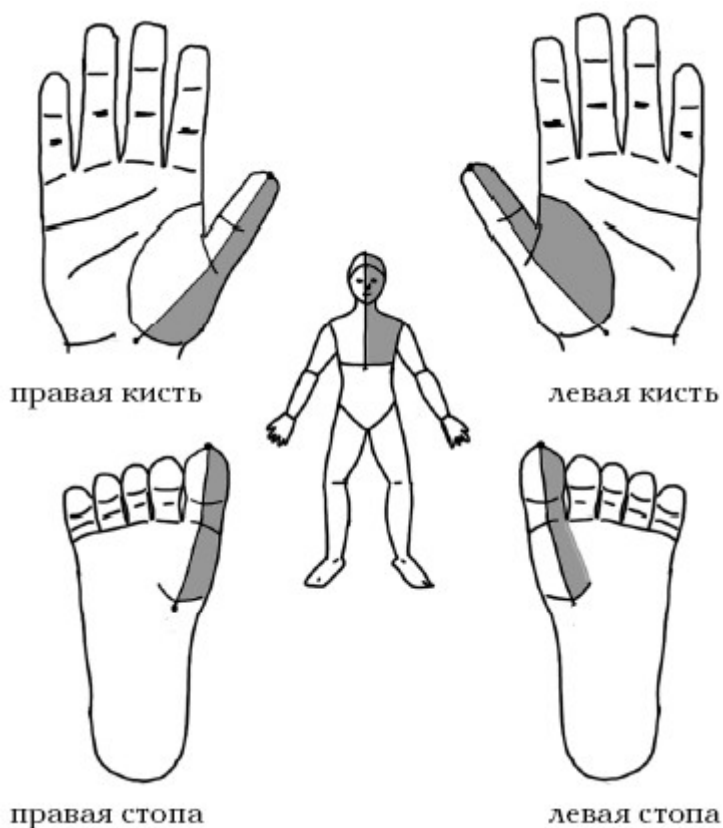
Нахождение соответствий участкам тела, расположенным выше диафрагмы, проводится в таком положении кистей и стоп, когда большой палец направлен вверх, а Инь-поверхность кисти или стопы обращена вперед. Это первое стандартное положение кисти и стопы.

Для определения точек соответствия органам брюшной полости ориентиром служит нижняя линия диафрагмы, ограничивающая сверху эти органы. На кисти она проходит по самой близкой к ладони кожной складке лучезапястного сустава как на Ян, так и на Инь-поверхностях.

Точно так же определяется расположение двух проекций диафрагмы на стопе. Для поиска соответствий конечностям и участкам тела, расположенным ниже диафрагмы, используется второе стандартное положение кисти и стопы. В этом положении все пальцы кисти и стопы направлены вниз, а их Инь-поверхности обращены вперед.

Срединные линии тела

Человеческое тело построено по принципу двусторонней симметрии и делится на две половины – правую и левую. На границе между левой и правой половинами по передней поверхности тела проходит передняя срединная линия, а по задней – задняя срединная линия тела. Проекция срединных линий тела находятся на линиях симметрии кистей и стоп (рис. 31).



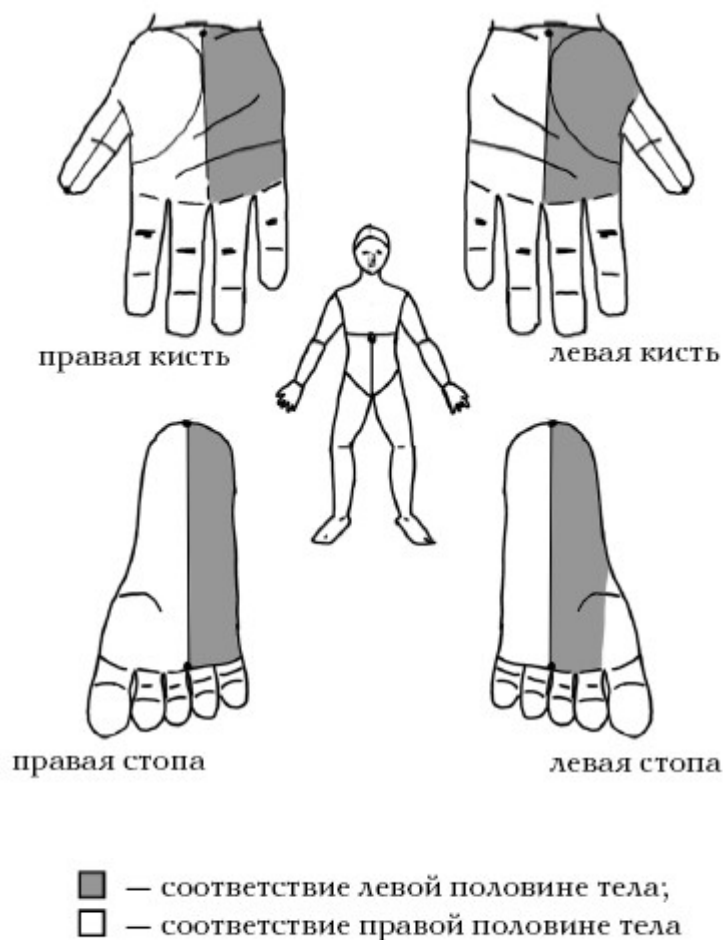


Рис. 31. Соответствие срединным линиям тела

На кистях и стопах присутствуют проекции как левой, так и правой половин тела. Соответствие правой половине тела находится справа, а соответствие левой – слева от линии симметрии.

Система соответствия позвоночнику

Обратите внимание на линии симметрии Ян-поверхностей кистей и стоп. На первой (основной) фаланге большого пальца находится соответствие шейному отделу позвоночника. Соответствие восьми верхним грудным позвонкам располагается на первой пястной (плюсневой) кости. Далее проекция позвоночника прерывается. Начиная с девятого грудного позвонка линия позвоночника следует в промежутке между третьей и четвертой пястными (плюсневыми) костями до кожной складки между третьим и четвертым пальцами. В этой области находится соответствие четырём нижним грудным позвонкам (с девятого по двенадцатый), пяти поясничным позвонкам, крестцу и копчику (рис. 32).

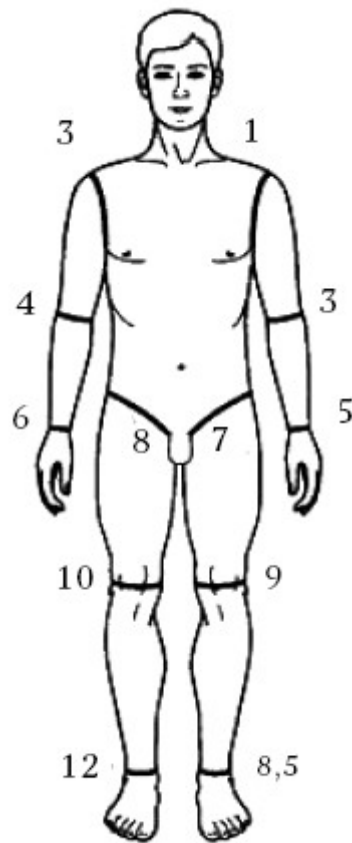


Рис. 32. Строение позвоночника: 1 – левый плечевой сустав; 2 – правый плечевой сустав; 3 – левый локтевой сустав; 4 – правый локтевой сустав; 5 – левый лучезапястный сустав; 6 – правый лучезапястный сустав; 7 – левый тазобедренный сустав; 8 – правый тазобедренный сустав; 9 – левый коленный сустав; 10 – правый коленный сустав; 11 – левый голеностопный сустав; 12 – правый голеностопный сустав

В теле человека почки и надпочечники располагаются в поясничной области по обе стороны от позвоночника, поэтому их проекции находятся на Ян-поверхностях кистей и стоп (рис. 33).

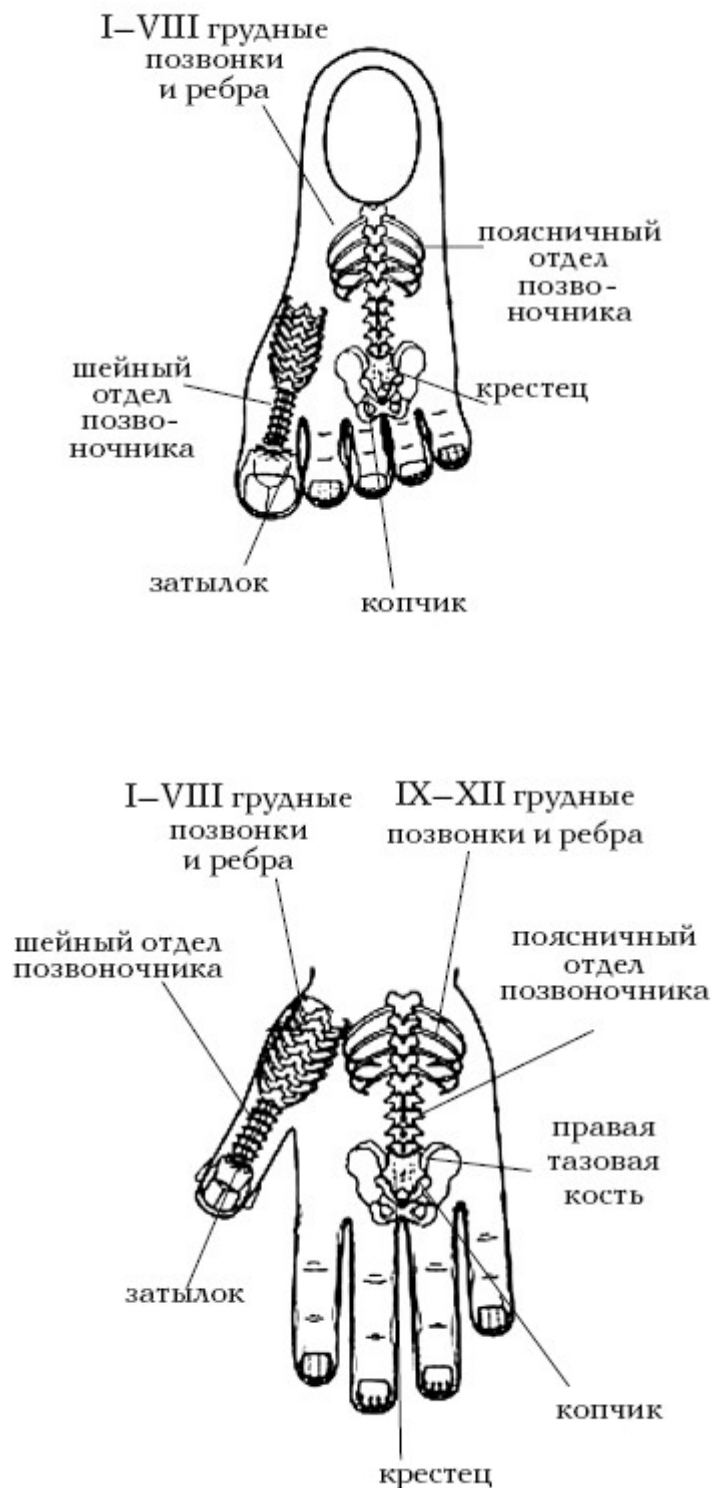


Рис. 33. Система соответствия позвоночнику на кистях и стопах

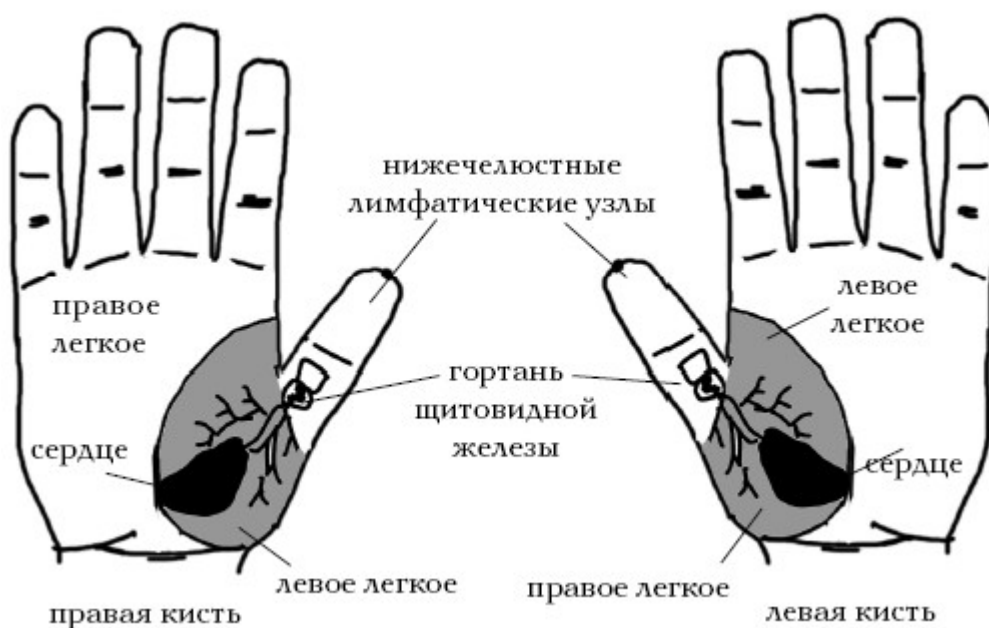
Над соответствиями верхним полюсам почек расположены соответствия надпочечникам. Третьи суставы пальцев соответствуют лучезапястным и голеностопным суставам, вторые суставы пальцев – локтевым и коленным суставам. А на первых суставах пальцев находятся соответствия плечевым и тазобедренным суставам соответствующих конечностей.

«Система насекомого»

Каждый палец на руке и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет 3 части – фаланги; тело без конечностей имеет три части – голову, грудную клетку и брюшную полость. Эти части четко отграничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Подобную систему и называют «системой насекомого».

Ногтевые (вторые) фаланги больших пальцев кистей и стоп соответствуют голове человека. Легко догадаться, что Инь-поверхность соответствует лицу, а Ян-поверхность – затылку. На боковые поверхности пальцев проецируются конечности в согнутом состоянии. Соответствия рукам находятся на средних фалангах пальцев; проекции ног – на основных фалангах пальцев.

Первая фаланга большого пальца соответствует шее. На ее Инь-поверхность проецируются гортань, глотка, щитовидная железа, мышцы и сосуды шеи, часть пищевода и трахеи. На мышечном возвышении у основания большого пальца кисти и подушечке первого пальца стопы находятся проекции органов грудной клетки; вдоль линии симметрии – соответствие трахее. Граница между верхней и средней третями линии симметрии соответствует месту деления трахеи на два главных бронха. На уровне нижней половины линии симметрии и немного левее находится соответствие сердцу. Соответствия легким занимают всю остальную площадь проекции грудной клетки. Справа от линии симметрии располагается соответствие правому легкому, слева – левому (рис. 34).



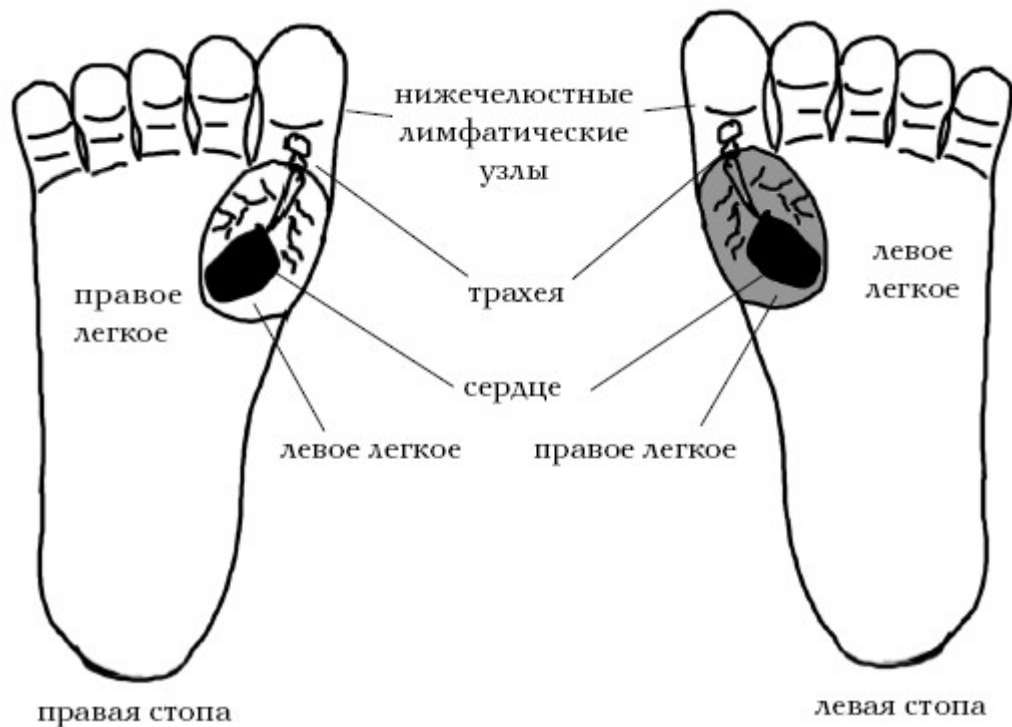
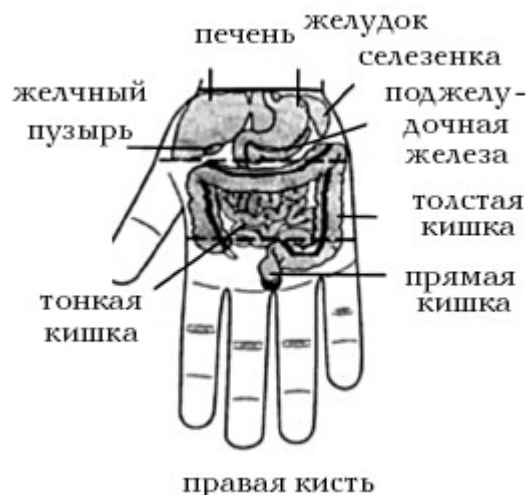


Рис. 34. Соответствие поверхностей кисти и стопы внутренним органам, расположенным выше диафрагмы

Брюшную полость можно условно разделить на три «яруса» – верхний, средний и нижний. Верхняя треть ладони и подошвы соответствует печени, желчному пузырю, желудку, селезенке, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. Средняя треть ладони и подошвы проецируется на тонкую кишку, а по краям и сверху ее окаймляет зона соответствия толстой кишке. В центре ладони и подошвы находится проекция пупка. Нижняя треть ладони и подошвы соответствует органам малого таза (рис. 35).





правая стопа



левая кисть



левая стопа

Рис. 35. Соответствие поверхностей кисти и стопы внутренним органам, расположенным ниже диафрагмы

При поиске точек соответствия в «системе насекомого» пальцы должны быть подняты вверх, а их Инь-поверхность обращена вперед. Понятно, что на Инь-поверхность пальцев проецируется Инь-поверхность тела, а Ян-поверхность пальцев соответствует Ян-поверхности тела.

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.