

# **Целебное прикосновение** **ПОЛНЫЙ КУРС**

**Практическое руководство для достижения природного здоровья  
при помощи акупрессуры и массажа**

**Джон Ти, Д.Х., Мэтью Ти, М. Пед**

*Revised and Updated*

# Touch for Health

THE COMPLETE EDITION

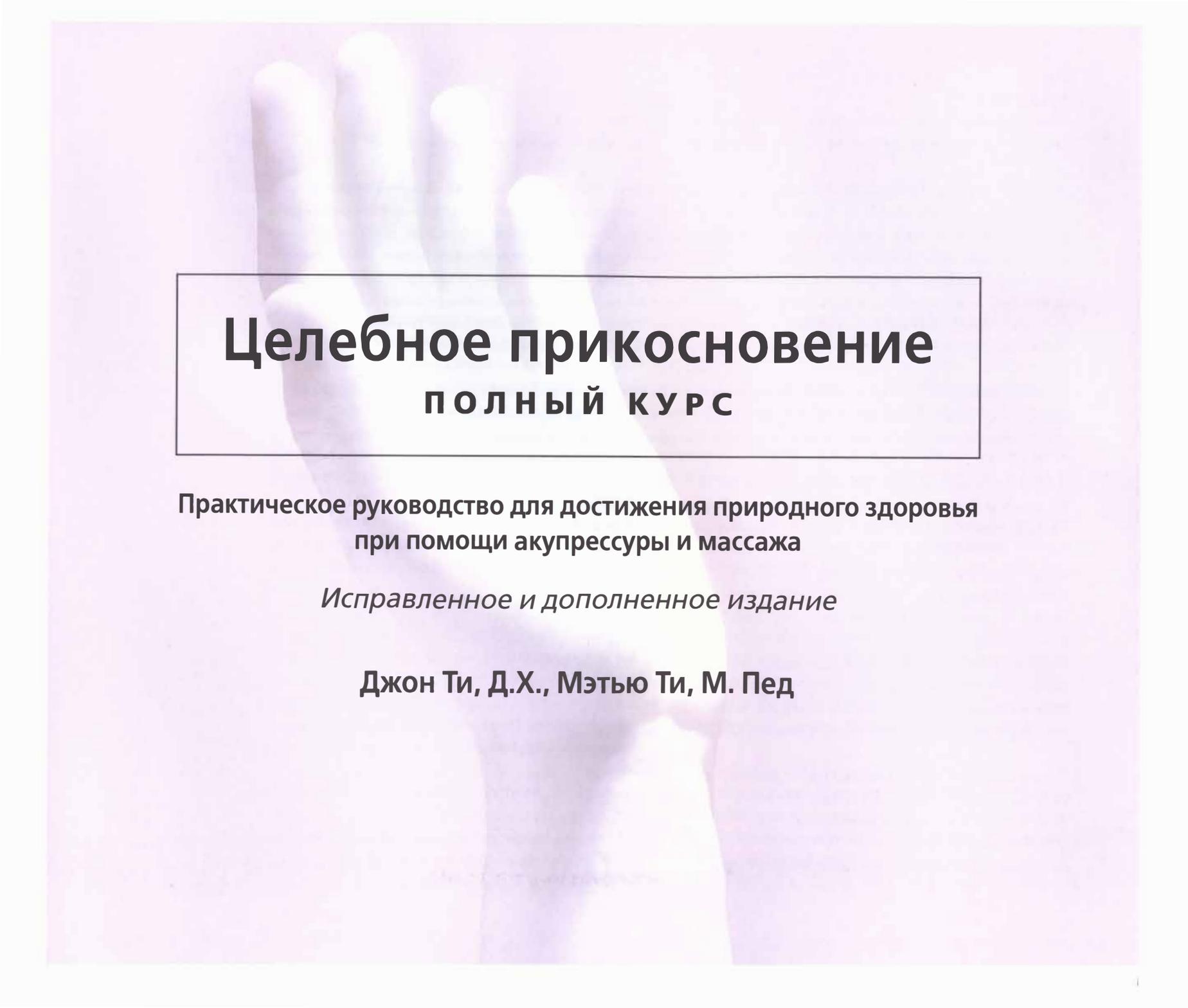
A Practical Guide to Natural Health  
With Acupressure Touch and Massage

by

John Thie, DC and Matthew Thie, M.Ed.



DeVorss Publications  
Camarillo, California



# **Целебное прикосновение ПОЛНЫЙ КУРС**

**Практическое руководство для достижения природного здоровья  
при помощи акупунктуры и массажа**

*Исправленное и дополненное издание*

**Джон Ти, Д.Х., Мэтью Ти, М. Пед**

**Ти Дж., Ти М.**

Целебное прикосновение: полный курс. Учебное издание / пер. с англ. /

Вы держите в руках классический труд по кинезиологии. Впервые на русском языке выходит «Целебное прикосновение. Полный курс» Джона и Мэтью Ти. Гениальная идея Джона Ти — использовать мышечное тестирование для определения потоков энергии по ходу меридианов и восстанавливать их через воздействие на рефлексные точки — оказалась высоко эффективной. Появившееся направление кинезиологии — «Целебное прикосновение» — получило всемирную известность благодаря быстрому и простому воздействию на симптомы. Описанные в этом курсе техники мягко балансируют — выравнивают человека, уравнивают Инь и Ян, включают слабые и смягчают гипертоничные мышцы, улучшают осанку, помогают расправить плечи и поднять голову, сдвинуться с места и легко пойти вперед к интересующим целям, гибко обходить препятствия, дотягиваться до желаемого и с удовольствием обнимать любимых.

Этот курс был разработан авторами для широких слоев населения, заинтересованных в оздоровлении. Данные техники могут стать подходящим инструментом в руках врачей, терапевтов, неврологов, психотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, а также телесно-ориентированных психологов, педагогов, дефектологов и других специалистов.

Материалы, содержащиеся в данной книге и на веб-сайте автора ([www.touch4health.com](http://www.touch4health.com)), не предназначены в качестве замены индивидуализированной медицинской оценке, рекомендациям, уходу или рекомендованному лечению, прописанному квалифицированным врачом или специалистом здравоохранения. Автор или издатель не рекомендуют начинать какое-либо конкретное лечение, принимать пищевые добавки, лекарства или же проводить пищевые или поведенческие программы/изменения без предварительной консультации со своим врачом, медицинским специалистом и /или терапевтом.

Несмотря на то, что многие люди высказали свое согласие и выразили положительное отношение к материалу данной книги, предложенные автором идеи являются теорией, которую сначала должно принять и одобрить медицинское сообщество в целом.

Автор и издатель не несут никакой ответственности, прямо или косвенно возникающей на основании использования материалов данной книги. Утверждения автора о продуктах, процессах, методах лечения представляют собой взгляды и мнения самого автора и ни в коей мере не являются рекомендацией или же одобрением издателя к использованию какого-либо продукта или вида лечения.

Автор указывает несколько веб-сайтов, информация на которых может быть интересна читателям для дальнейшего изучения. Автор и издатель не делают никаких заверений и не дают никаких гарантий в отношении ценности, точности или полноты информации, содержащейся на этих веб-сайтах, следовательно, автор и издатель не несут никакой ответственности за любую информацию, представленную на этих сайтах, или за неточности и ошибки в этой информации. Ссылки на такие веб-сайты в материалах автора не должны каким бы то ни было образом рассматриваться как одобрение этих сайтов или информации, содержащейся на них, со стороны автора или издателя.

Мы настоятельно рекомендуем читателям внимательно изучить настоящее издание, прежде чем начинать использовать материалы из раздела Рекомендованная литература. Данная книга предназначена для того, чтобы четко и последовательно разъяснить понятия «Целебного прикосновения» и научить его методикам, чтобы у читателей сложилось полное понимание техник, описанных в издании. Мышечные тесты дают возможность применять методики с пониманием и уверенностью.

# В ПАМЯТЬ О ДЖОНЕ ФРЭНСИСЕ ТИ

**Докторе хиропрактики**  
**25 января 1933–3 августа 2005**

*«Хочу, чтобы меня кремировали, и прах мой развеяли в Тихом океане неподалеку от моего дома в Малибу. Я предпочел бы прожить свою жизнь, дарованную мне Господом так, чтобы люди запомнили меня как доброго мужа Керри, брата Алисы, любящего отца Джона Младшего, Лютера и Мэтью, а также любящим дедушкой Дестини, Тима, Аманды, Джеррела и Рейчел; как основателя системы «Целебное прикосновение». По своей специальности я был хиропрактиком, признанным своими соотечественниками в 1995 году хиропрактиком века, а также Калифорнийской Ассоциацией по Хиропрактике в 2005 году; спикером в Объединенной Церкви Методистов в Малибу. Я был известен на международном уровне как спикер и руководитель семинаров по хиропрактике, Прикладной кинезиологии и «Целебному прикосновению».*

Джон Ти ушел из жизни 3 августа 2005 года в 1.11 утра. Мы собрались там, в Малибу 10 августа 2005 года, чтобы вспомнить о жизненном пути Джона. Его уход из жизни стал нашей всеобщей скорбью. К нам прибыли все друзья, члены семьи, коллеги по созданию курса «Целебное прикосно-

вание» со всего мира. В тот же день многие люди со всего мира присоединились к нам, зажигая свечи в 4 часа после полудня по тихоокеанскому временному поясу.

Друзья со всего мира из общества «Целебное прикосновение» продолжают практики согласно трудам этого замечательного человека, который занимался многими направлениями на протяжении своей жизни. Его наибольшее наследие — это здоровье и исцеление, которые будут передаваться снова и снова с каждым «прикосновением».

Тогда многие догадывались о его диагнозе еще в феврале 2005 года, агрессивный рак простаты, который перерос в костное заболевание по всему телу. У него был период безболезненного протекания после хирургического лечения простаты, он имел возможность встречаться со своей семьей и друзьями, а также налаживать свои дела. Он также находил достаточно сил, чтобы работать над переизданием руководства под названием «Целебное прикосновение», которое должно было полностью стать современным.

Вскоре после окончания этой работы по изданию Полного курса «Целебное прикосновение», он смог переиздать ее конечную откорректированную версию. Джон также был рад созданию электронной версии программы курса «Целебное прикосновение» и мог пользоваться входом через интернет в программу электронного курса, чтобы загружать сеансы исследовательского проекта. В настоящее время он называется Исследовательский Проект в память о Джоне Ти. Адрес: ([www.etchforhealth.com/john\\_thie.html](http://www.etchforhealth.com/john_thie.html)).

Джон был особенно благодарен Эрлу и Гэйл Кукам, которые прилагали свои титанические усилия при создании его мечты, компьютерной программы по курсу «Целебное прикосновение», куда были включены подробные сведения и базы данных в интернете по сбору результатов специалистов-практиков со всего мира.

Джон считал свой диагноз благодатью за то, что это позволило ему слышать каждого из тех, кто относился к нему с любовью. С той любовью, которую он получал, он чувствовал себя на седьмом небе. Джон ушел из жизни тогда, когда хотел, прожив свою жизнь сполна, все свои дни без остатка. Он ушел от нас быстро.

Его уход был скорым, и мы знаем, что он вернулся домой к своему небесному Отцу.

## **Поделитесь историями о Джоне Ти**

Труды Джона затронули умы миллионов людей на нашей планете. Если вы вспомните какую-либо из историй о Джоне, пожалуйста, отправляйте ее нам на электронную почту или по обычной почте. Наш E-mail: [memories@touch4health.com](mailto:memories@touch4health.com) Направляйте с пометкой «История с Джоном Ти».

## **Мэтью Ти, магистр педагогики, продолжает традиции Джона Ти**

Сын Джона Мэтью Ти взял на себя ответственность быть Президентом образовательных курсов «Целебное прикосновение» и продолжает преподавание интенсивных семинаров, которые проводил Джон в Сьерра Ритрит в Малибу. Он также проводит семинары «Целебное прикосновение» по выходным, семинары по Метафорам и постановке целей, семинары для инструкторов и консультантов, а также интенсивно преподает в разных странах. Для детальной информации см.: [www.touch4health.com](http://www.touch4health.com)

## СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Джордж Гудхарт, хиропрактик и мой хороший друг, открыл, что напряжение и спазм мышц можно устранять, усиливая противоположные слабые мышцы. Это можно выполнять путем мануального мышечного тестирования (Кинезиология) в качестве биологической обратной связи на клиническом приеме с тем, чтобы идентифицировать те мышцы, которые «отключаются». Был предложен ряд новых методик, позволяющих снова «включать» мышцы, балансировать их и стимулировать собственную целительную систему.

Выражаю свою благодарность за часы, проведенные в дискуссиях, и за поддержку в предоставлении данного материала пациентам и широкой публике. Джо Хеллер и Кати Веддерин — директора Кайроса — были организаторами первого курса, который проводился у них на дому. Они оказывали мне поддержку в проведении таких же однодневных курсов через Кайрос, а также они бесконечно долго слушали мои идеи, которые впервые были изложены письменно в этой книге.

Вирджиния Сатир, Ваша любовь, вдохновение и энтузиазм стоят очень многого.

Джейн Левенбург, Ваша поддержка и уверенность дала мне возможность начать и идти вперед.

Дон Фостер и Салли Луни, выражаю вам свою благодарность за проведенные семинары в Университете Пеппердина по Программе для взрослых о том, как стать богатым.

Виктор Франк и Лерой Перри, я очень счастлив от того, что вы были моими партнерами, которые оказывали помощь на ранних этапах проведения занятий. Стелла Террил Манн, автор, пациент и мой друг — за все выражаю Вам свою сердечную благодарность.

Пет Грилл — изначально организовала собрание людей, запустивших издание первой книги с курсом «Целебное прикосновение», и внесла свой огромный вклад в то, чтобы она имела успех. Это невозможно забыть.

Доктор и миссис Джон С. Ти — как сын благодарен своим родителям за все хорошее, так и я благодарю и благословляю вас.

Отдельные слова благодарности выражаю Керри, моей жене, за те дни, которые мы проводили в обсуждении основных идей. Также моему сыну, Джону младшему, который оказывал помощь в проведении занятий и семинаров — моя нескончаемая благодарность.

# ПОСВЯЩЕНИЕ

## Посвящение. Первое издание

Посвящение всему человечеству, тем, для кого поддержка здоровья является наилучшей профилактической медициной. (1973)

## Посвящение

Курс «Целебное прикосновение» посвящен лечению заболевшего мира в надежде на то, что в него будет внесено больше гармонии и оздоровления. Я посвящаю это издание 2005 года Керри, моей жене, любимой, уверенной в себе женщине, соавтору и моей коллеге, а также нашим детям, Джону младшему, и Мари (1960-1963), Лютеру и Мэтью. Мало кто знает, но они сделали большой вклад в развитие курса «Целебное прикосновение». Я с гордостью говорю Керри «Спасибо!» за те часы, дни, недели и годы, проведенные со мной в моем путешествии, начиная от «существования в этом мире» до рождения в Святом Духе с Христом, Сыном Божьим. Благодарю всех членов моей семьи за то, что были на месте тех, кого я лечил, на ком проводил свои эксперименты, применяя новые методики лечения, и разрабатывая идеи для создания того, что сейчас называется курсом «Целебное прикосновение». Все это было бы невозможным, если бы не соавтор Мэтью, моя Керри, и множество людей

по всему миру, которые много лет просили меня сделать сборник и выпустить новую книгу, которая в будущем предоставила бы им возможность пользоваться протоколами курсов под названием «Целебное прикосновение», и самыми новыми методами, которые лично на себе испытал и я, и эти люди. Они испытали их сами на себе, или же наблюдали за моей работой в процессе обучения на семинарах в клинических условиях.

От всей души выражаю благодарность Мерри Маркс, которая вместе со мной составляла первое издание курса «Целебное прикосновение». Благодаря тому, что она посвятила всю себя нашим общим целям, даруя здоровье широкой публике посредством естественных средств, мы подошли к тому, что имеет место сегодня. Она была первым директором Фонда «Целебное прикосновение» и преподавала совместно со мной и Керри первые курсы для Инструкторов.

Отдельную благодарность выражаю Тони Гралтону, декану школы «Целебное прикосновение» Международного Колледжа Кинезиологии, за годы, посвященные этому делу, за обучение инструкторов-практиков по всему миру, и осуществление контроля над работой всех этих людей.

Спасибо Гордону Стоксу, бывшему Директору по тренингам Фонда «Целебное прикосновение». Если бы не он и не старший преподаватель (faculty), которого мы подготовили для сертификации инструкторов по «Целебному прикосновению» в Международном Колледже Кинезиологии, мы бы сейчас не имели более 5000 инструкторов ЦП по всему миру.

Выражаю благодарность Грейс Балдридж, Алисе и Ким Виейра, Филлипу Крокфорду, Полу и Гейл Деннисон, Джимми Скотту, Ричарду Ютту, Вейну Топпину, Хэп и Элизабет Бархайдт, Джоэл Шейн, Мари Олдс, Роберте Вудс, Сейс Ноувелл, Рону Бенсону, Роберту Волдраму, Фрэнку Махони, Кэрол Готтесман, Мери Луизе Мюллер, Ненси Доухерти, Джону Бартону, Патти Штойрер и Дэвиду Фойерштенау, Пауле Олеске, Керрин Франкс, Стивену Рочильтсу, Эндрю Верити, Джиму Рейд, Кейт Монгومери, Джону Магауйру, Шелдону Дилу, Варрену Якобсу, Гретси Гремминг и Рольфу Хаузболу, Брюсу и Джоан Дью, Жану Франсуа Яккарду, Розмари и Бернхарду Сондерреггер-Штудеру, Доминик Моне, Альфреду Шатцу, настоящему и будущему факультету Международного Колледжа Кинезиологии, и многим другим людям, которые внесли свой вклад в создание курса «Целебное прикосновение» и систем энергетической кинезиологии, на которые повлиял курс «Целебное прикосновение». Благодарю также тех, кто разделяет философию этого курса.

Благодарю всех, кто практикует курс «Целебное прикосновение» в своей семье, в кругу друзей, студентов, клиентов и пациентов, а также тех, кто делился со мной своими результатами и предварительными отчетами.

Спасибо всем, кто молился за больных и мягко притрагивался к ним, в том числе применяя балансирующие энергетические методики курса под названием «Целебное прикосновение». Спасибо всем врачам и специалистам-практикам по оздоровлению, тренерам, консультантам, учителям и другим специалистам, которые проявили достаточно решительности, чтобы интегрировать в свою работу синтез курса «Целебное прикосновение» — всем выражаю свою огромную благодарность.

Также всем, читающим мое посвящение, я заранее выражаю свою благодарность за то, что будете делиться своими сведениями, отзывами и предварительными отчетами.

Выражаю отдельную благодарность нашему издателю Гари Петти и персоналу DeVorss & Company, помощнику редактора Адриене Принс и графическому художнику Лизе Вингер за их вклад в этот проект. Также благодарю графических художников Триша Веббера и Сьюзан Чаретти.

Самое главное — это то, что мы не забываем основного назначения данной книги, посвящая это пересмотренное и исправленное издание курса «Целебное прикосновение» всем, кому эти методики окажут не только помощь, но кто однажды поделится с кем-либо в жизни своей историей оздоровления при помощи этой альтернативной парадигмы.

*Джон Ти, Доктор Хиропрактики (2005)*

## Посвящение

Я посвящаю это полное издание курса «Целебное прикосновение» тем, кто приложил свои усилия для разработки эффективных образовательных материалов для данного курса, начиная с уровней I-IV, а также тем людям, кто оказывал поддержку в издании первой книги. Принимая участие в составлении трех компьютерных программ по курсу «Целебное прикосновение», создавая терминологический справочник, а также издавая классическое руководство курса «Целебное прикосновение», я приветствую вас, каждого отдельно и всех вместе, вложивших свои дарования и таланты в эту работу. Каждому, кто прикасается с целью оздоровления, уделив хотя бы миг другому человеку, применяя методику курса «Целебное прикосновение», Энергетическую Кинезиологию или другое направление или следуя собственной интуиции, я желаю всем вам максимум сил в оказании помощи друг другу, чтобы вы чувствовали себя лучше и радовались жизни!

*Мэтью Ти (2005)*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### **Мэтью Ти Для первого издания на русском языке**

#### **КИНЕЗИОЛОГИЯ В РОССИИ**

Несмотря на то, что ЦП и Энергетическая кинезиология представлены в России уже достаточно давно, я полагаю, что мы вступаем в новую фазу сотрудничества и взаимодействия с международным кинезиологическим сообществом. Перед нами раскинулось море возможностей для распространения меняющей жизнь философии, информации и методик на пользу россиянам.

Возможно, в наиболее распространенном в России направлении кинезиологии подчеркивались и акцентировались больше психологический и эмоциональный аспекты, и некоторые преподаватели и практикующие специалисты за последние 30 лет оказали сильное влияние на развитие кинезиологии, которое, тем не менее, оказывается несколько ограниченным, если смотреть в масштабах всей страны и потенциальной пользы.

Психологическая направленность является вполне подходящим исходным основанием для Энергетической кинезиологии в образовательной модели, модели личного развития, тем самым представляя собой нечто большее, чем просто лечение заболеваний. Модель лично-ориентированной пси-

хологии (известная на западе, в частности, благодаря работам Карла Роджерса), возможно, лучше всего соответствует холистической модели здоровья ЦП. Простые инструменты самоосознания очень действенны для непрофессионалов и могут эффективно послужить и в психотерапии.

Принятие холистического процесса ЦП также ведет нас к физической балансировке осанки, энергетической балансировке и вопросам питания, включая выбор, обработку, переваривание, распознавание, усвоение и использование питательных веществ. Этот спектр вопросов отражен в обширных исследованиях в популярной в настоящее время области «психо-нейро-гастро-энтерологии».

Научное медицинское сообщество начинает признавать и принимать во внимание комплексные холистические взаимоотношения разума, тела, эмоций, пищеварительных и иммунных функций. Разрушительные побочные эффекты антибиотиков и негативное воздействие их повсеместного злоупотребления привели, наконец, к стремительному росту числа исследований пробиотиков и пребиотиков, а также к разработке нового подхода к пищеварительному тракту как к среде, в которой необходим общий баланс микробов, а не отсутствие микробов. Даже «вредные» микробы могут сыграть положительную роль в кишечнике, если их количество сбалансировано по от-

ношению к другим. Холистический многофакторный подход с балансировкой осанки, психологических установок и жизненной энергии дает возможность людям, целым семьям и сообществам взять в свои руки свое собственное здоровье, оптимальное функционирование и самореализацию.

В наш век сплошного потока информации из разных точек мира мы подчас ощущаем потрясение и безнадежность перед лицом все разрастающихся конфликтов, войн, экологического ущерба, изменений климата и т. д. Но при более сбалансированном взгляде на происходящее мы осознаем, что в мире больше стран, где мир и терпимость сохраняются уже долгие годы и являются привычными, где возможности восполнить базовые потребности, получить образование и заняться личностным развитием огромны и доступны каждому. Несмотря ни на что, горит в наших сердцах большая надежда на всемирное уважение и сотрудничество.

Распространение нами ЦП среди профессионалов и неспециалистов из разных стран и культур вносит свой вклад в укрепление духа уважения к человеку и в поддержание здоровья народов по всему миру.

Мы надеемся, что, балансируя по одному человеку за одну коррекцию, мы вносим свою посильную лепту в создание большей гармонии и сотрудничества в мире. Джон Ф. Ти, доктор хиропрактики, и его жена Кэрри Ти, консультант по вопросам брака, семьи и воспитания детей, разработали ЦП как свой вклад в «улучшение мира», даруя будущим поколениям лучшие условия жизни и способы их достижения, здоровье и жизненные силы. Также верно и то, что кризис здоровья, установившийся в 1970-х гг., стремительно распространился и стал более выраженным (эпидемия ожирения

в США, с сопутствующими сердечно-сосудистыми и раковыми заболеваниями и диабетом, продолжает усугубляться и, кроме того, начинает распространяться и в других странах мира, где повторяются наши ошибки — потребление высококалорийной «быстрой» пищи промышленного производства, с низким содержанием питательных веществ). Потому наши простые, малозатратные инструменты укрепления здоровья необходимы, как никогда раньше! В то же время мы поняли, что, балансируя отдельных людей и помогая им наладить связь со своей внутренней сущностью и потенциалом, помогая им уважать и выражать эти качества, тем самым укрепляя здоровье и повышая удовлетворенность людей жизнью, мы, по сути, балансируем целый мир, от человека к человеку.

Я очень рад видеть возрождение и распространение ЦП и Энергетической кинезиологии в России на основе принципов уважения к человеку, и готов поддержать естественный процесс их развития. Понимая, что я могу оказать помощь в обучении непрофессионалов и специалистов, работающих с современными и историческими травмами, будь они личными, культурными или социальными, я чувствую, что вношу в историю вашей страны наилучший вклад, какой только может внести иностранец.

Пусть эта книга и упорный труд специалистов по ЦП, инструкторов и консультантов, сертифицированных МКК, послужит катализатором для реализации вашего собственного уникального потенциала и цели в жизни и поможет вам сыграть важную роль в укреплении здоровья вашего города и государства в целом, являясь одновременно нашим инструментом преобразования мира и изменения его к лучшему ради будущих поколений всех стран.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Чобану И. К.**  
**к.м.н., директор Института**  
**Кинезиологии, Москва**

### **ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ КЛАССИЧЕСКИЙ ТРУД ПО КИНЕЗИОЛОГИИ**

Впервые на русском языке выходит «Целебное прикосновение. Полный курс» Джона и Мэтью Ти. Гениальная идея Джона Ти — использовать мышечное тестирование для определения потоков энергии по ходу меридианов и восстанавливать их через воздействие на рефлексные точки — оказалась высоко эффективной. Появившееся направление кинезиологии — «Целебное прикосновение» получило всемирную известность благодаря быстрому и простому воздействию на симптомы. Этот удивительный курс мягко балансирует — выравнивает человека, уравнивает Инь и Ян, включает слабые и смягчает гипертоничные мышцы, улучшает осанку, помогает расправить плечи и поднять голову, сдвинуться с места и легко пойти вперед к интересующим целям, гибко обходить препятствия, дотягиваться до желаемого и с удовольствием обнимать любимых.

Техники ЦП подходят всем: родителям для помощи своим детям, профессионалам для применения на рабочем месте, интересующимся для восстановления своего здоровья. Кинезиология вообще и «Целебное прикосновение» в частности нахо-

дятся на стыке медицины и психологии, традиционных восточных подходов и западных открытий.

К нам в Институт кинезиологии «Целебное прикосновение» привезли Хуан Карлос Монхе и Франческа Симеон (Испания) в 2013 году. Они провели все пять семинаров, включая Метафоры и постановку цели, в июне и октябре. И мы, все слушатели этой программы, с удовольствием погрузились в исследование своих мышц, движений, ощущений тела. Это было очень увлекательно и в результате изменило жизни многих участников семинаров, которые впоследствии стали кинезиологами.

В 2014 году «Целебное прикосновение» получило еще несколько важных импульсов для своего развития. В феврале 2014 года Вейн Топпинг провел первый инструкторский семинар в Институте кинезиологии и выпустил одиннадцать инструкторов ЦП. В мае 2014 года к нам в Институт приехал Мэтью Ти. У нас прошли два его семинара: Метафоры и постановка цели в ЦП и Инструкторский семинар по метафорам. Метафоры оказались волшебным мостиком, соединившим мышцы с осознанием ситуации, тело с головой. Они перебрали связь между разными уровнями человека и помогли увидеть всю глубину работы в «Целебном прикосновении».

С тех пор в России в разных регионах постоянно проходят семинары по ЦП. И это замечательно! Уверена, что эта книга поможет целебно прикоснуться друг к другу еще большему количеству людей.

Читайте, приходите на занятия, практикуйте, будьте здоровыми и счастливыми!

*С уважением, Ирина Константиновна Чобану,  
к.м.н., директор Института кинезиологии, президент МОО «Ассоциация профессиональных кинезиологов».*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### **Брюс А. Дж. Дью, доктор медицины**

Одной из черт, которая мне нравится в Джоне Ти, является его желание делиться на самом практическом уровне теми вещами, которые были успешными в его работе. Эта книга, курс «Целебное прикосновение», является сборником различных методик, которые ежедневно применял Джон в своей работе в качестве доктора хиропрактики. Это его рабочий ежедневник. Конечно же, кто-то может заподозрить, что данное руководство под названием «Целебное прикосновение» является книгой для специалистов, но дело совсем не в этом. Когда в 1964 году Джон Ти был представлен Джорджу Гудхарту, доктору хиропрактики, и освоил его метод биологической обратной связи через мануальный мышечный тест, то Джон Ти признал, что мышечный тест — это не просто полезная техника. Джон понял, что осанка может меняться быстрее по методике, которую давал Дж. Гудхарт, нежели представляла любая другая система, которую он исследовал или изучал. Джон стал одним из первых руководителей семинаров и настаивал на том, чтобы Джордж Гудхарт предоставил эту информацию в более открытый доступ для общественности.

Те знания, которые появились в результате трудов Доктора Гудхарта, стали называться Прикладной кинезиологией. Они продолжали распростра-

няться среди инструкторов семинаров, а также других людей, применяющих эти навыки, которые делились между собой своими результатами. Джон видел Прикладную кинезиологию в будущем с включением ее в комплексный курс колледжа, который соответствовал бы требованиям специалистов по ряду дисциплин, а также тренинги непрофессионалов с применением безопасных и простых методик, способствующих повышению качества жизни.

К сожалению, другие люди не разделили эту точку зрения. Как ни прискорбно, но Джон ошибался в данном допущении относительно того, что все специалисты по оздоровлению были мотивированы, в первую очередь, на то, чтобы максимально делиться опытом, что помогало бы другим улучшать здоровье и самочувствие. Однако, Доктор Гудхарт сообщил Джону о том, что, если он считает, что книга должна быть передана общественности, он должен написать ее сам. В конце 1973 г. появилось первое издание этой книги под названием «Целебное прикосновение».

Джон верил, что простые и безопасные методы, которые он описывал в своей книге, будут повышать собственные восстановительные способности человека. Его тезисом была и остается мысль о том, что любое средство оздоровления, которое является безопасным и легким в применении,

должно быть доступно каждому человеку, несмотря на уровень его образования. Джон хотел видеть на форуме всех, кто профессионально занимался оздоровлением и восстановлением целостности здоровья. Этого не произошло в рамках профессии, но все же состоялось в мире «Целебного прикосновения».

«Целебное прикосновение» — это не просто название книги бестселлера и не только название некоммерческого образовательного фонда. «Целебное прикосновение» стало стилем жизни и знаменует большую семью позитивных, счастливых, любящих людей. Предыдущее издание курса «Целебное прикосновение» соответствовало потребностям непрофессионалов, крайне нуждающихся в этих знаниях, а специалисты ожидали надежной системы справочного материала для приобретенных знаний.

Курс «Целебное прикосновение» стал первой и действительно целостной системой оздоровления, доступной людям, не имеющим предварительных знаний о своем организме, или же знаний о том, какое влияние оказывает данная система. Обучение как таковое, триада здоровья, структурная, питательная и ментальная/эмоциональная стороны человека, курс «Целебное прикосновение» повышает нашу собственную особенность и подчеркивает нашу уникальность. Все это дает нам средства для того, чтобы стать счастливыми, здоровыми, целостными созданиями, такими, какими Господь хотел, чтобы мы были.

Самой большой проблемой, с которой сталкиваются люди, применяющие концепцию «Целебное прикосновение», было объяснение этого подхода на терминологическом уровне так, чтобы он имел

смысл для других людей, которые еще не ощутили эффекта изменений в своей жизни от применения балансировок по курсу «Целебное прикосновение».

Синтез методик включает в себя навыки современной хиропрактики, натуропатии, остеопатии и древней Китайской акупунктуры. Это привело к терминологической проблеме и вызвало множество трактовок в виде странных, эзотерических, демонических и других описаний, которые ложно объясняли эти принципы.

Несмотря на то, что книга под названием «Целебное прикосновение» была издана в 1973 году, мы вынуждены были подождать до совсем недавнего времени, пока квантовая физика не предоставила нам объяснение того, что собственно мы, практикующие «Целебное прикосновение», делаем. Курс «Целебное прикосновение» включает использование того, что можно назвать «до» и «после» мышечного тестирования. Когда мы проводим тестирование мышцы, мы «касаемся» определенных частей тела, а затем повторно проверяем эту мышцу, фиксируя изменения положения всего тела. Данные изменения представляют собой не только физические изменения положения, они также могут происходить на ментальном и эмоциональном уровнях.

Решительная природа классической физики и ее законов, причины и следствия, не может объяснить сущность курса «Целебное прикосновение» так же, как не может предсказать, когда энергетически заряженный атом будет излучать свою энергию.

Классическая физика не может объяснить происхождение лейкемии, хронического обструктивного заболевания легких, старения или же того, как происходит мышление человека. Также она не может внести ясность в то, как наши мысли руководят нашим телом.

Не стоит также думать и о том, что классическая физика является абсолютно ненужной. Она дает объяснение механических и электромагнитных функций тела, например, нервной проводимости и дыхания смеси газов, которую мы называем воздухом.

То, что называется «эффектом наблюдателя», является фундаментальной частью квантовой физики.

Поскольку классическая физика рассматривает атомы и электроны как миниатюрные шарики для гольфа, ударяющиеся друг о друга, мы описываем эти частицы как «тенденции». Иногда они «тяготеют» к тому, чтобы вести себя как волны, и иногда, как частицы.

По отдельности они функционируют, как волны «вероятности». Наблюдая за ними, можно сказать, что волна «сталкивается» с частицей. Многочисленные наблюдения показывают, что образцы выполняют эту функцию в виде волн. Таким образом, каждая частица материи (когда за ней нет возможности наблюдать), существует как волновая тенденция.

Как это относится к курсу «Целебное прикосновение»?

Таким же образом, наблюдая за каким-либо процессом в физике, происходит полное и абсолют-

ное изменение вещи, начиная от чего-то вероятного до чего-то определенного, поэтому наше сознание постоянно созерцает энергетическое поле, которое мы называем телом.

Следовательно, все, что мы делаем — едим, двигаемся, спим или смотрим — является частью процесса квантового изменения, чего-то вероятного, которое становится чем-то актуальным посредством потока сознательных действий, изменяющих мысли и ум так же, как и тело.

В действительности, вся жизнь функционирует квантовым образом — так же, как сознание функционирует квантовым образом во всем нашем теле — и это полное сознание, которое я называю Богом, становится естественным возможным явлением в жизни, таким, каким мы его знаем.

Курс «Целебное прикосновение» использует мышцы как механизм биологической обратной связи. Мышцы, как мы теперь знаем, — это та часть, в которой происходит взаимодействие тела и разума. Напряжение, которое вы ощущаете в шее, когда что-то «клонит вас вниз», может оставаться довольно длительное время после устранения проблемы. Воспоминание о подобной ситуации повторно активирует в памяти «старую проблему с шеей». Тело становится УВО, то есть устройством визуального отображения вашего биокомпьютера.

Наши мышцы показывают наши мысли всем окружающим. Это не только функция скелетных мышц, которые удерживают кости. «Нервная диарея» — это просто мышцы кишечника, которые выражают наши эмоции. Сейчас я не буду объяснять роль метаболизма кальция при травмах мышцы, а про-

сто напомню вам то, о чем говорит Библия: «Сердца мужчин (которые тоже являются мышцами) сотрясаются от страха», а также то, что сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее частой причиной смертности в нашем стрессовом западном мире.

Комиссия Международного Колледжа Прикладной Кинезиологии (МКПК) и Международный Колледж Кинезиологии (а также национальные аффилированные ассоциации — ТФНКА в США) — это две организации, созданию которых способствовал Джон Ти. Они никогда не объединялись в одну организацию на законодательном уровне, и работали по разным направлениям как две отдельные и разноплановые организации.

Направление деятельности МКПК сдвинулось к диагностике и терапевтическому вмешательству и находится далеко от широкого обмена опытом между профессионалами и непрофессионалами. Международный Колледж Кинезиологии продолжает продвигать свои идеи так, чтобы исходящая информация была доступной, простой и эффективной без диагностики. Представители команды курса «Целебное прикосновение» не ставят диагноз, не прописывают медикаменты и не занимаются лечением болезней каким-либо образом.

Курс «Целебное прикосновение» ориентирован на тонкие энергии тела, которые только начинают трактовать квантовая физика. Традиционная западная медицина достигла большого прогресса в направлении использования сканов САТ, сканеров PET и MRI, позволяющих объяснить физические и биохимические составляющие человеческого клеточного тела. Когда у нас появится инструмент, который сможет делать снимки

энергетической причины заболевания, используя то же самое компьютерное программирование, мы станем ближе к объяснению того, что происходит на курсе «Целебное прикосновение», и тому, как он функционирует.

Между тем, в данном курсе мы имеем инструмент, позволяющий работать, объединяя мозг и тело, используя систему электромагнитной энергии, которую называют «меридианы». Она отображает физические и тонкие энергии тела. Я взял на себя смелость дать новое определение курсу «Целебное прикосновение» и назвать его «наука об энергетической балансировке», поскольку это то, что мы делаем, и на что возложены мои надежды. В итоге, появится технология, которая позволит нам это доказать. Однако, нам не нужно ждать того, что может произойти. Результаты процесса балансировки согласно курсу «Целебное прикосновение» наблюдаются ежедневно по всему миру в более, чем 100 странах мира, и они звучат на разных языках.

Несмотря на то, что Джон не увидел ни реализации того, как все хиропрактики применяют Прикладную кинезиологию, ни того, как эти кинезиологи допускают к работе обученных «непрофессионалов», все же, происходит нечто большее. «Природные целители» и их божий дар оказания помощи людям в плане оздоровления, обнаружили практический путь реализации своих дарований. Эти люди являются учредителями школ и колледжей, о которых раньше думал Джон. Они дают ему возможность видеть происходящее в разных местах — Европе, Африке, Скандинавии и Австралии. Также курс «Целебное прикосновение» используют в таких странах, как Польша, Чили и Колумбия. Обученные непрофессионалы в настоя-

щее время ведут обучение других людей, и адаптируют процесс мануального тестирования под свои местные нужды.

В целом, мир не может принять текущую медицинскую модель, даже если она даст ответы на все вопросы, чего, как мы понимаем, не может быть, так как она базируется на принципах классической физики. В курсе «Целебное прикосновение» мы указываем путь для обычных людей, которые могут сами себе помогать и становиться более ответственными по отношению к своему здоровью, его целостности и быть хозяевами своей жизни. В 1977 году я прочел первое издание книги «Целебное прикосновение» и посетил свое первое занятие. Это изменило мою жизнь и мои практические подходы в отрасли медицины. Я призываю вас не только прочитать эту книгу, но и посетить занятия, чтобы самим убедиться в их значимости. Впоследствии вы будете делиться ею со своими друзьями, коллегами и в кругу семьи.

Джон говорил: «Продолжаю убеждаться в том, что нужно делиться знаниями, чем больше, тем лучше, и открытиями о том, из каких изумительных вещей мы состоим, а также тем, как применять «Целебное прикосновение» и мышечное тестирование для оздоровления, целостности и повышения качества жизни». Пусть воодушевлен будет каждый, читающий это новое издание курса «Целебное прикосновение».

**Брюс А. Дж. Дью, врач.**

*Доктор Брюс Дью был Членом Совета Фонда «Целебное прикосновение» и Главой международного*

*факультета до его закрытия в 1990 году, а также членом совета МКК (ИКС).*

*Доктор Дью является основателем Международного Колледжа Практики Профессиональной Кинезиологии в Окленде, Новая Зеландия. Он — врач, специалист по медицинской акупунктуре и прикладной кинезиолог.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

### Мой взгляд на курс «Целебное прикосновение» и Энергетическую кинезиологию

*Кто является вашим самым главным медицинским специалистом?*

Ответ на этот простой вопрос не такой уж и очевидный, как вы могли бы себе представить. Если вы задумаетесь о том, что подразумевает этот вопрос, то ответ становится очевидным: Вы сами являетесь самым главным медицинским специалистом для самого себя. Вы сами являетесь самым квалифицированным в оценке того, на сколько вы проживаете свою жизнь в благополучии. Вы сами являетесь наиболее квалифицированным в оценивании опыта вашей собственной Души, созданной для вашей индивидуальной цели согласно Телосу, цели Вселенной. Для того, чтобы сполна позаботиться о самом себе, о своей Душе в целом, вам следует постоянно оценивать собственный опыт, на сколько вы проживаете действительно вашу жизнь, ту жизнь, для которой вы были созданы, ту жизнь, которая наполнит вашу Душу. Вам необходимо помнить, что ваше благополучие связано с контекстом вашего индивидуального жизненного пути. Вы можете изменить собственную энергию, осанку, отношение, сделать выбор действий, которые позволят достичь баланса в физическом, химическом, эмоциональном, интеллектуальном

и духовном аспектах вашей полноценной Души. Вы можете достичь гармонии с собственной историей, с содержанием вашей жизни и вашими целями. Это означает просто заполнение вашего собственного пространства, которое присутствует в вашей Душе, или же может значить путешествие по пути исследования самого себя. Сюда можно включить ответственность за обращение за помощью, советом или лечением к другим людям, будь то ваши друзья, члены семьи или профессиональные медицинские специалисты или другие «эксперты».

В 1970 году, когда я начал объединять материалы для обучения пациентов, мне стало ясно, что система здравоохранения США и многих других стран в мире в своих разработках дошла до того, что среднестатистический гражданин ощущал себя бессильным в области самолечения, или помощи членам своей семьи (даже при необходимости избавиться от незначительных болей и не прибегать к использованию лекарственных средств). Система здравоохранения создала состояние зависимости, эксплуатации и бессилия, то есть мы уже достигли кризиса здравоохранения. Я понял, что это было подходящее время ДЛЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГА ПРОИСХОДЯЩЕГО. Курс «Целебное прикосновение» и программа обучения стали моим средством в обеспечении некоторых простых инструментов и процессов, которыми может воспользоваться

каждый из нас, чтобы определить роль и важность нашей личной заботы о собственном здоровье.

И сегодня, спустя 30 лет, все стало гораздо хуже. Тогда как осознание этих проблем активизировалось, началось возрождение традиционных и альтернативных подходов в области оздоровительных практик, одновременно компании по производству медикаментов стали вести более агрессивную рекламную кампанию, стали проводить исследования в области манипулирования мнением, как общественным, так и отдельных личностей. Помимо этого, еще большее ударение сегодня делается на «заболевания», дающие продолжительное получение прибыли.

Высокотехнологичная медицина привела к самому большому кризису за ее историю, стала дорогостоящей и опасной, тогда как более простые профилактические меры, похоже, отошли в сторону.

***Американская медицинская система является фактически причиной смертей и болезней в Соединенных Штатах.***

Десять миллионов человек бессмысленно принимают антибиотики, 9 миллионов бессмысленно госпитализируются, 7.5 миллионов подвергаются бессмысленным медицинским и хирургическим процедурам, 2.2 миллиона людей имеют побочные реакции в результате приема предписанных медикаментов. Традиционная медицина ежегодно приводит к 783.936 смертям. (См. больше в «Смерть от медицины» на сайте [www.lef.org/magazine/mag2004/mar2004\\_aws\\_i\\_death\\_01.html](http://www.lef.org/magazine/mag2004/mar2004_aws_i_death_01.html))

Методы, которые мы приводим в данной книге, не являются панацеей от всех проблем со здоровьем. Они не преследуют цель оградить людей от посещений врача, употребления медикаментов или хирургического вмешательства, когда это действительно необходимо. Это просто попытка избежать ненужного хирургического вмешательства и лечения, которое проводится просто по причине того, что пациенты требуют «чего-то такого, что следовало бы сделать» для устранения симптомов той или иной болезни. Это попытка снизить стоимость здравоохранения, как для отдельных лиц, так и для общества в целом. Мы все прекрасно осознаем, что наши налоги и наше правительство продолжают перекрывать доступ к качественной медицинской помощи. Даже если мы получали бы всеобъемлющее медицинское обеспечение, преградой этому являются постоянно растущие расходы, иногда сомнительное качество медикаментов и квалификация хирургов, а также их опасное вмешательство и побочные действия лекарств, которые каждый из нас должен изучить в интересах своего же здоровья.

Мое первоначальное видение проблемы, как специалиста в области здоровья, заключалось в том, чтобы научить своих пациентов быть способными оказывать помощь самим себе и поддерживать свое здоровье. Помимо этого, следует направлять их по пути естественного создания благополучия в своей жизни, как альтернативы ненужным и опасным медикаментам и хирургии. Я разработал простую программу для оценки и балансировки осанки и тонких энергий посредством проведения диалога, мышечного тестирования и массажа рефлексов, которые можно

применять без какого-либо предварительного обучения.

Моя цель заключалась в том, чтобы помогать людям стать более уверенными в отношении своего организма и их чудесной естественной способности к регенерации, адаптации и получению нового опыта и радости от жизни. Более широкое распространение курса «Целебное прикосновение» среди непрофессионалов (тех, кто не прошел предварительного обучения в отрасли здравоохранения), началось в моей клинике по хиропрактике в форме неофициальных курсов лекций по обучению пациентов. Мои пациенты могли применять систему курса «Целебное прикосновение», покрывая брешь между чувством «нехорошо» или несбалансированно, и чувством «достаточно болен» для того, чтобы проконсультироваться у специалиста. Они улучшили свои собственные профилактические навыки самопомощи, увеличили уровень профессионализма в качестве специалистов-практиков, и достигли большого результата.

Непрофессионалы высказали необходимость и заинтересованность в начальном двухдневном семинаре (два дня отводилось для ознакомления с системой «Целебное прикосновение»), а также в издании руководства по данному курсу. Это возымело такой успех, что непрофессионалы, которые получили опыт из курса «Целебное прикосновение», решили стать «проводниками учения». На официальном уровне они обучали тому же, что и я. Мы разработали обучающий курс для инструкторов по системе «Целебное прикосновение», который позволил подготавливать и выпускать независимых инструкторов, работающих по нашим методикам во всем мире.

Этот подход с самого низа (в котором непрофессионал обучает одного человека одной концепции), в 1970-м году стал революционным и остался не менее революционным в нынешнее время политики здравоохранения. Сегодня потребность в курсе «Целебное прикосновение» гораздо больше и очевиднее.

Это хорошо подходит для моей модели ЦП по укреплению собственного здоровья. Я предусматривал необходимость делиться начальной информацией в кругу своей семьи и друзей, а также оказывать им помощь в виде поддержки и закрепления получаемого опыта в отрасли здравоохранения как парапрофессионалов, так и профессионалов.

Программа курса «Целебное прикосновение» преследует следующие основные цели:

1. Повышение жизнеспособности: путем улучшения энергетического уровня, равновесия, осанки, отношения, гармонии и хорошего самочувствия. Вы сможете развивать уверенность в себе и радоваться всему, что происходит в вашей жизни.
2. Исследование собственного ТЕЛОСА, ваших собственных Причин Бытия: это процесс большего осознания на всех уровнях целей, задач и ролей, в которых вам хочется быть успешным.
3. Последовательное достижение оптимальной деятельности и личного благополучия: благодаря вашей жизнеспособности и уверенности в поставленных личных целях, вы можете ориентировать свои усилия на максимальную

эффективность, признавая и отмечая факт своего успеха и достижений на собственном уникальном пути.

4. Повышение личных способностей к излечению и восстановлению: балансировка осанки и энергии способствует естественной оптимизации функции внутренней системы исцеления.

Гармонизация энергетического, духовного, ментального, эмоционального и поведенческого аспектов вашей Души способствует избавлению от боли и других симптомов, а также повышает качество вашей жизни и здоровья.

5. Обнаружение и развитие ваших собственных природных способностей к оздоровлению. Они позволят вам помогать другим людям чувствовать себя лучше и радоваться жизни в большей степени (ваш природный «дар целительства»). Это может быть простое понимание того, что ваша поддержка и забота помогают вашей семье, друзьям и обществу. Или он может побудить вас «найти» в себе необходимость развития отдельных врожденных способностей и таланта в отрасли оздоровления.
6. Улучшение ваших личных уже имеющихся практик самолечения или оздоровления: каким бы ни был ваш личный или профессиональный подход к хорошему самочувствию или болезни, курс «Целебное прикосновение» предоставляет дополнительное пространство и ресурсы для улучшения вашей работы при помощи тонких, неинвазивных средств,

в противовес опасному или паллиативному лечению.

7. Поиск нового уровня контроля за здоровьем: в случае болезни, дисфункции, при болях или беспокойстве из-за диагностированных или же необъяснимых причин, всегда есть надежда на выздоровление, несмотря на то, какими бы серьезными или загадочными ни были эти предпосылки. Курс ЦП открыт для чудес, и иногда результаты балансировки действительно поразительны. Уверенность нам дарит также и то, что мы фокусируем наше внимание на положительном, и осознаем тонкие улучшения.

Когда люди понимают, что НАДЕЖДА всегда существует, становится неважным то, какой у них возраст или физическое состояние, и все, что нужно — это пара умелых рук, чтобы повысить качество жизни. Мы не воспринимаем диагноз, как абсолютное определение качества жизни, так же, как и не принимаем утверждение о том, что отсутствие диагноза или физической причины симптомов означает, что «ничего не надо делать». Мы не верим тому, что нам остается «лишь жить» с болью и страдать. Текущая, необъяснимая боль или симптомы подавляют ощущение радости, и это может сильно повлиять на наше хорошее самочувствие. Боль — это сигнал, который предупреждает нас о том, что что-то разбалансировано, и, если мы подавляем боль с помощью болеутоляющих средств или просто заставляем себя научиться игнорировать такой сигнал, это может привести к более серьезным расстройствам и болезни.

Мы можем наблюдать за происходящими изменениями в осанке, реакциях мышц, отношениях и энергии с тем, чтобы находить ключи, которые будут указывать, что именно разбалансировано в нашей жизни. Нам следует научиться чувствовать то, что происходит в нашем организме: наши эмоции, мыслительные процессы и наши энергетические потоки для того, чтобы справляться с дисбалансами и меньшими проблемами перед тем, как они перерастут в серьезные заболевания. Балансировка собственной энергии позволяет природной системе оздоровления гармонично функционировать совместно с жизненной силой, что ослабляет симптомы. Но, что гораздо важнее, так это то, что мы можем испытывать и радоваться положительным моментам в нашей жизни.

Несмотря на то, что многие из этих методик можно использовать самостоятельно, основной принцип системы ЦП состоит в том, чтобы мы прикасались друг к другу с целью оздоровления. В нашем нынешнем обществе, прикосновение носит, к сожалению, негативную коннотацию, относящуюся к сексу или наказанию.

Даже наши дети, которым нужны соответствующие физические прикосновения в процессе воспитания, относятся к ним с недоверием. Мы все являемся социальными существами и ощущаем значительную часть нашей природы посредством физического контакта. Все же, многие из нас очень хотят прикасаться без определенного контекста, чтобы выразить и достичь этого ощущения. Выражение «Ни один человек не является отдельным островом» полностью соответствует данной концепции. Мы нуждаемся друг в друге. Задача состоит не в том, чтобы избежать касания, а в том, чтобы создать оздоровительные способы

прикосновения. Нам необходимо учиться прикасаться к нашему здоровью. Это способствует открытому общению между людьми, и устанавливает большую степень доверия между членами семьи, так как они учатся помогать друг другу в развитии и уважении личных границ и индивидуального пространства.

С помощью курса «Целебное прикосновение» мы легко можем проверить наше равновесие и наши цели через взаимодействия с другими людьми и через биологическую обратную связь.

Это руководство было создано для того, чтобы дать возможность как можно большему количеству людей помогать друг другу. Детей нужно учить методике заботы о самих себе в самом раннем возрасте. Часть моих надежд состоит в том, чтобы каждый, изучающий данные методики, брал на себя ответственность в обучении как минимум двух людей, а затем уделял время на постоянной основе для оказания помощи в развитии более полного развития функций. Это дает возможность человечеству идти по новому направлению — видеть природный потенциал в самих себе и друг в друге, чтобы концентрироваться на своем здоровье, а не на лечении болезни. Здоровье нужно уважать, культивировать и беречь. Самый большой потенциал в основании хорошего самочувствия находится в домашней среде, в кругу семьи и друзей, которые заботятся друг о друге.

Мы живем в удивительное время, в период становления системы «Целебное прикосновение» и появления профессии Энергетической кинезиологии (которую иногда называют Специализированной кинезиологией, чтобы выделить целост-

ный, недиагностический подход к балансировке осанки, энергии и отношения с помощью мышечного тестирования и массажа рефлексов). Спустя 30 лет движения в данном направлении, система остается стабильной и фундаментальной для развития индивидуальных возможностей, формирования ответственности за свои действия, полноценного здоровья и энергетического баланса с помощью мышечного тестирования как биологической обратной связи, массажа рефлексов, визуализации и диалога. Руководство «Целебное прикосновение» остается классическим пособием в сфере Энергетической кинезиологии для непрофессионалов, а также для энергетических кинезиологов и других специалистов-практиков в сфере оздоровления. Курс ЦП был признан первичным источником философии, ориентации и фундаментальных методов в данной отрасли Международной Ассоциацией, Специализированной Кинезиологии (IASK), Ассоциацией Энергетической Кинезиологии (ЕКА), и даже руководством Ассоциации Передовой Энергетической Психологии (АСЕР). Курс «Целебное прикосновение» является ключевым учебным планом Международного Колледжа Кинезиологии (ИКС), в котором продолжают следовать первоначальной миссии Фонда ЦП: обучение и сертификация инструкторов по кинезиологии системы «Целебное прикосновение» по всему миру.

Курсы кинезиологии «Целебное прикосновение» в нынешнее время более доступны и интегрированы в систему здравоохранения, чем это было раньше, и в настоящее время имеется большой потенциал для существенного развития по своей стандартной форме так же, как и развития новых аспектов образовательной программы данного курса. Мы остаемся приверженцами первоначальной

версии повышения индивидуальных возможностей при помощи эффективных средств, которые можно безболезненно применять в домашних условиях и оказывать друг другу помощь без какого-либо предварительного обучения.

Курс ЦП — это апробированный и подлинный метод для тех, кто старается достичь личного роста, реализации своих способностей и получения радости от жизни. Также мы признаем, что курс «Целебное прикосновение» стал доступным набором средств для профессионалов разных специальностей в здравоохранении. Он представляет собой фундаментальные знания для ряда профессиональных кинезиологов.

Для реализации полного потенциала кинезиологии «Целебное прикосновение», необходимо продолжать развитие каждой из этих и других моделей.

С 1970 года по моим подсчетам более 10 миллионов людей получили пользу от курса ЦП. Я каждый день благодарю Господа за то, что он открыл мне канал для этой информации, и за то, что пролил мне свет на то, что сейчас у меня есть. Нет лучшего пути для выражения радости, которую я испытываю, когда слышу истории о том, как курс «Целебное прикосновение» меняет жизнь людей во всем мире.

Когда 30 лет назад впервые самостоятельно издал курс «Целебное прикосновение», то я не был уверен, найдутся ли покупатели на первоначальный печатный тираж в 2000 книг. Через несколько месяцев (после повторной печати 5000, а затем 10000 книг), мы поняли, что достигаем како-

го-то результата. С того времени, концепции курса ЦП, методики и программы многократно расширились и усовершенствовались, и некоторые из них я даже не знаю. Мы лицензировали более 26 переводов на иностранные языки, проводили курсы в более, чем 100 странах мира. Много различных систем разрабатывались на основе принципов, изложенных в курсе «Целебное прикосновение». Самым важным является то, что тысячам и тысячам людей была оказана помощь малыми и эффективными способами для улучшения их жизни и возвращения чувства радости жизни, как было раньше. Многие люди нашли свое призвание, открыли новые интересы, нашли себя в карьере, поняли, что имеют «дар» к чему-то или же сильное желание помогать другим в обучении и применении этих полезных методик.

В ответ на запросы непрофессионалов, а также людей с профессиональным опытом, которые учатся по учебному плану курса ЦП, в данный план было добавлено больше уровней, часов и дополнительных сведений.

В настоящее время надо пройти как минимум 60 часов обучения и Углубленный курс как необходимую ступень для участия в семинаре для инструкторов. Со временем, мы представили новую компьютерную программу eTouch (см. [www.etchforhealth.com](http://www.etchforhealth.com)). При этом было разработано много относящихся к кинезиологии программ и профессиональных тренингов. Очень радостно наблюдать, что с годами появилось большое количество возможностей для тех, кто восхищается принципами и техниками этой работы.

С того времени курс ЦП стал популярным как для непрофессионалов, так и для людей с профессиональными навыками. Уже тысячи непрофессионалов стали эффективными инструкторами данного курса и распространяют эти простые, безопасные и мощные методики по всему миру. В действительности, много непрофессионалов способны построить карьеру инструкторов курса «Целебное прикосновение». Помимо этого, эксперты разработали и адаптировали эту систему, вложив в нее специальный контекст своих профессий, включая религию, психологическое консультирование, педагогику и т.д.

В сфере здравоохранения курс ЦП подтвердил свои преимущества в области ухода, хиропрактики, массажа и ряда других направлений, в том числе и в традиционной западной медицине. В действительности, применение курса «Целебное прикосновение» совместно со стандартным медицинским обслуживанием — до, во время и после более инвазивных медицинских процедур — представляет собой область здравоохранения, содержащую в себе огромный потенциал. Данный курс сыграл большую роль в снижении чувства тревоги и стресса, повышении эффективности лекарственных средств при более низких дозах применения, снижении влияния побочных эффектов и снижении периода реабилитации после упражнений, спортивных соревнований, травм, хирургического вмешательства, болезни и т.д. До настоящего времени успешная интеграция модели тонких энергий «Целебного прикосновения» с биомедицинской моделью была, по большому счету, неформальной и даже анекдотичной. Преимущества курса делают приоритетом создание формального и специализиро-

ванного обучения для интеграции в медицинскую модель.

В качестве дополнения к традиционной биомедицине, применение курса ЦП с целью профилактики и оздоровительной программы могут способствовать снижению потребности в лекарственных средствах и хирургических вмешательствах. Это позволяет проводить все меньше и меньше времени в больнице, гораздо быстрее и более комплексно восстанавливаться, повышать уровень осознания и переживания здоровья.

Курс «Целебное прикосновение» подтвердил свой минималистский подход, который дополняет мощные технологии современной медицины.

Опасность и расходы, связанные с медикаментами, аппаратами и хирургией, заставили всех нас осознать необходимость в чем-то вроде курса «Целебное прикосновение», который даст нам возможность безопасного, недорогого и эффективного применения естественной системы оздоровления, оказывающей полноценное, поддерживающее здоровье воздействие. При наличии незначительных, необъяснимых медициной симптомов, их можно устранять, проводя непрофессиональную оценку и выполняя балансирование. Курс ЦП подтверждает свою эффективность для тех, кто на самом деле не является больным, но может чувствовать себя или плохо, или же хорошо.

Применение данного курса часто оказывало эффективное влияние на людей со специфическими симптомами, не имевшими органических оснований.

Если вам поставили диагноз болезни или же сообщили о том, что вам придется «с этим жить», привыкнуть, принимать лекарство до конца вашей жизни и совладать с побочными эффектами, курс «Целебное прикосновение» может помочь вам улучшить качество вашей жизни.

Там, где симптомы устойчивы или ярко выражены, курс ЦП помогает человеку укрепить уверенность в себе и ответственно подходить к поиску профессиональной помощи еще до экстренной госпитализации. Данный курс нацелен на осознание и внимательное отношение к симптомам, вместо их отрицания или игнорирования, как незначительных.

Курс ЦП также способствует укреплению хорошего самочувствия, жизнеутверждающего подхода в жизни; он больше ориентирован на поддержку здоровья и профилактические мероприятия, а не на лечение болезни.

Это, пожалуй, наиболее очевидно в практике со спортсменами, где курс ЦП приносит огромную пользу при частых пиковых нагрузках. Благодаря ему повышаются персональные достижения, снижается частота травм и сокращается время восстановления. Курс ориентирован на холистический подход, что позволяет уравновесить не только программу спортивных тренировок, а также сбалансировать подготовку и конкуренцию в других направлениях, способствует выстраиванию целей и взаимоотношений в жизни.

Курс «Целебное прикосновение» легок для восприятия спортсменов, которые применяют его на практике для самопомощи и помощи другим

спортсменам. Его легко интегрировать с передовыми практиками спортивным тренерам, физиотерапевтам и спортивным врачам. Атлеты мирового класса со всего мира достигают наилучших успехов в соревнованиях, если заранее выполняют балансировки (известно, что некоторые применяют простые прикосновения к рефлексным точкам в ходе нагрузок), благодаря чему они быстрее восстанавливаются.

Значительный результат также наблюдался в контексте занятий в классе. Другие системы кинезиологии, такие как образовательная кинезиология, получили грандиозные результаты и соответствующее развитие, применяя модель тонких энергий курса в учебных практиках, в частности, для детей. Обучение преподавателей и детей использовать полноценный и комплексный подход к жизни и образованию несет в себе огромную важность для общества.

Курс «Целебное прикосновение» способствует повышению эффективности обучения и преподавания. Курс также способствует определению того, блокируется ли обучение, и какие методы обучения являются наиболее эффективными для каждого человека. Вероятно, наиболее важным является то, что данный курс помогает каждому человеку найти в себе свой врожденный дар, сполна изучить свой внутренний потенциал.

Курс ЦП формирует у каждого человека первичную уверенность в своей уникальности и внутренних способностях, что позволяет улучшить самочувствие, трансформировать свое отношение, усилить чувство цели и повысить функциональность. Постоянное развитие курса ЦП в контексте образования может способство-

вать неограниченному положительному влиянию на жизни наших детей, на наше общество и нации, на наш мир и вселенную.

«Целебное прикосновение» — это один из путей раскрытия способности к целительству.

Некоторые люди имеют способности к целительству, но наша текущая система обучения целителей, на самом деле, не направлена на определение и поддержку людей, обладающих природным даром лечения. Делая попытку защитить общество, мы постоянно повышаем требования, которым нужно следовать перед тем, как лечащий человек контактирует с «пациентом». Следовательно, многие из целителей не могут практиковать свой талант из-за наличия финансовых или философских барьеров, тогда как другие платят довольно высокую цену в плане времени и денег лишь затем, чтобы понять, что они не счастливы в этой деятельности. Необходимо создавать больше возможностей для всех профессионалов в здравоохранении, хирургов, кинезиологов, медсестер, мануальных терапевтов, стоматологов, терапевтов, остеопатов, натуропатов, психологов, массажистов, личных тренеров, и т.д., для того, чтобы выявить, обладают ли они даром целительства, прежде чем они станут годами обучаться и тратить на это средства.

Изучение основ курса «Целебное прикосновение» — это хороший первый шаг с низкой степенью риска для каждого, кто считает, что у него есть потенциал для карьеры в здравоохранении, и он способен развивать свой дар исцеления, возможно, даже для тех, кто никогда не чувствовал своих способностей к целительству.

Подобно тому, как было, когда мы начали работать по курсу ЦП, в настоящее время существует много людей, обучавшихся на протяжении долгих лет и ставших профессионалами в области здравоохранения, но изначально они не определили у себя наличие дара излечения или особого призвания.

Для профессионалов это является неблагоприятным фактором, особенно для тех, кто погрязает в долгах и лично не удовлетворен своим карьерным ростом. То же касается и клиентов, которые не получают положительных результатов от человека, у которого «душа не лежит» к его работе.

Как ни в какой другой профессиональной области, в этом направлении мы призываем людей не начинать учебу, которая длится на протяжении лет, не зная того, имеются ли у них склонности или призвание к этому.

Художники имеют возможность попробовать себя в сфере искусства, пения, написания музыки, игры на музыкальных инструментах и т. д. Никто не начинает научную деятельность, не понимая ничего в определенной области знаний, и не имея таланта. В области спорта очевидно, что только те, у кого есть природные склонности, могут стать профессиональными спортсменами. Поскольку каждый может изучить что-то в любой отрасли знаний, точно также, можно поучиться и методике оздоровления.

Изучив основные принципы, хирурги, терапевты и другие медицинские специалисты могут определить наличие у них способностей к лечению

и сделать здравоохранение своим призванием и своей профессией.

Курс ЦП вдохновил людей пенсионного возраста и старшего поколения.

Ввиду повышенной мобильности и индивидуализма в нашем обществе, существуют неблагоприятные дезинтеграционные процессы в семьях, результатом которых является отсутствие заботы о пожилых людях. В итоге происходит потеря мудрости взаимоотношений и заботы, с которой традиционно старшее поколение относилось к молодому поколению. Меня до глубины души впечатлило то, что я увидел, как пожилые люди делали своей второй и даже третьей карьерой систему «Целебное прикосновение». Они полны жизненной энергии в своем возрасте, поддерживают себя и других людей, подлинно радуясь своему «золотому возрасту».

В США мы испытываем кризис общественного образования. Люди пенсионного возраста составляют потенциальную армию волонтеров, которые способны работать в школе в качестве помощников преподавателя или же внеклассными учителями. Мы можем обучать основам курса ЦП и подходам к формированию хорошего самочувствия, взаимодействуя с дедушками и бабушками, чего так не хватает многим детям. Другие пожилые люди и дети, обучающиеся по программе курса, могут получать огромную пользу в реабилитационных госпиталях и домах престарелых. В дополнение к традиционной медицинской помощи, они могут снизить необходимость в медицинских препаратах и экономить расходы на них, обогащать иногда изолированных от жизни пожилых людей, и повышать

ощущение жизненных целей и цену собственной жизни как таковую.

### **Имеет ли курс «Целебное прикосновение» и кинезиология научное обоснование?**

Теперь мы знаем, что эти принципы работают!

Миллионы людей испытали легкие или существенные положительные трансформации в своей жизни. Как описывает Библия: излечение происходит, даже если мы не знаем, как это в точности происходит. Несмотря на это, благодаря нашему индивидуальному опыту и развитию, когда мы формально и неформально делимся этим опытом, а также благодаря систематическим научным исследованиям, мы способны находить новые, лучшие способы в оказании помощи друг другу. На сегодняшний день формальная документация по результатам нашей работы и исследованиям механизмов «Целебного прикосновения» и Энергетической кинезиологии скудна, но большинство пилотных проектов реализуется. Новая программа eTouch, (доступна для компьютеров и Mac PC) включает интернет-базу, сохранение записей каждого пациента, статистику. Поэтому, мы можем начать централизованную систематизацию результатов тысяч сеансов.

Благодаря наличию этих данных курс ЦП будет привлекать инвестиции для исследования, которые смогут удовлетворить научное сообщество, предоставить преимущества в гораздо больших масштабах.

Огромная важность кинезиологии очевидна для тысяч людей, достигших блестящих результатов работы с членами семьи, с друзьями и со своими клиентами. Но, ввиду того, что данная информация становится все более доступной, есть неизбежная потребность в том, чтобы методы кинезиологии доказали свою эффективность «научным» способом. Существует несколько фундаментальных отличий между допущением научной модели в области обычной медицины и постулатах многих из нас — тех, кто работает в отрасли кинезиологии. Редукционистская научная модель общепринятой фармацевтической медицины, которая руководствуется подходом «одно лекарство против одной болезни» — это практически диаметрально противоположность холистической модели хорошего самочувствия, в которой принимается во внимание максимум значительных факторов, делающих свой вклад в интегрированный смысл понятий благополучия и хорошей жизни. Там, где холистическая модель приписывает наибольшую важность субъективному пониманию человеком контекста своей жизни, аллопатическая модель преследует «объективные» и дискретно исчисляемые методы контролируемых опытов, которые изолированы от любого контекстуального влияния. Это очевидное противоречие в меньшей мере относится к тому, какой из подходов является правильным, а какой неправильным, а больше ссылается на необходимость более широкого применения различных стандартов, по которым происходит оценка эффективности ряда терапевтических методик.

Много научных сотрудников и медицинских специалистов указывают на различие между опытами, проводимыми в лабораторных усло-

виях, и опытами, которые проводятся в реальных условиях. В действительности, первоначальный создатель «золотого стандарта» научного доказательства — контролируемого, двойного слепого рандомизированного исследования (RCT), считает, что оно неуместно для применения на человеке. В научных кругах растет уверенность в том, что традиционные границы «значимых» или «научных» медицинских процедур следует вновь пересмотреть.

Ирония заключается в том, что многие опасные лекарства, а также методы хирургии не были подтверждены научными стандартами, и в настоящее время известно, что эффект плацебо (положительное влияние инертной субстанции или симуляции процедуры, которая, по нашему убеждению, оказывает благоприятное влияние), в действительности, достигает 70% положительных результатов при стандартных медицинских вмешательствах.

В некоторых случаях лечение с помощью плацебо лучше, чем настоящее лекарство, потому что оно не вызывает негативных побочных эффектов. Вызывает тревогу также и то, что мы можем получить эффект «ноцебо» (негативное влияние инертной субстанции), при котором происходит ожидаемое негативное влияние без внутреннего применения препарата. Это еще один очередной аргумент в пользу целостности, утонченности, безопасности, неинвазивности подхода в достижении хорошего самочувствия, при котором мы ожидаем и фокусируем внимание на положительных улучшениях в совершенствовании действительного жизненного опыта.

Конечно же, мы заложили основу науки кинезиологии: специальной области знаний в сфере мышечного тестирования и методов, улучшающих или ингибирующих мышечные функции. Мы внедрили ряд инноваций в отдельные методики, благодаря которым оказывается влияние на осанку, энергию и функции, и которых нет в других дисциплинах. Наши методы и достигнутые положительные результаты предоставляются снова и снова, чтобы люди могли их повторять и передавать другим. Много разных людей из различных социальных слоев освоили и изучили философию курса ЦП, и получили те же самые положительные результаты, и многие из этих людей начали учить других, а те в свою очередь учили следующих.

Несмотря на то, что существуют вариации при точных применениях методик, положительные результаты остаются неизменными. Некоторые люди способны «обнаруживать» методики самостоятельно, просто читая руководство курса «Целебное прикосновение» и проводя эксперименты. Суть устных отчетов подразумевает то, что тысячи людей получают одни и те же результаты при применении принципов кинезиологии, но нам следует изучать больше документации, где получены подобные результаты. Это нужно делать как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, если конечно мы настроены на то, чтобы соответствовать стандартным критериям научного сообщества.

Хотя кинезиология и не принимается полноценно с общепринятой медицинской точки зрения, она стабильно развивается, являясь абсолютно доступной для общественности, и все больше и больше специалистов-практиков

применяет ее в отрасли оздоровления. Ввиду того, что более формальные документальные подтверждения становятся доступными благодаря исследованиям и их изучению, курс ЦП будет расширяться. С моей точки зрения весьма вероятно, что посредством кинезиологии в ближайшем будущем энергетическая балансировка будет неотъемлемой частью повседневности, подобно привычке пользоваться зубной щеткой или принятию ванны. Принятый формат записей и отчетности по нашим результатам необходим для того, чтобы издавать статьи в рецензируемых журналах, список которых изложен в обобщенных каталогах. Есть несколько научных статей по Прикладной кинезиологии, которые соответствуют этому стандарту, но для того, чтобы обозначить себя в общепринятом научном сообществе, нам на самом деле необходимо публиковать гораздо больше. В настоящее время существует очень много людей, практикующих кинезиологию и получающих от этого те или иные преимущества, но нам все же нужна информация более формального уровня.

Я остаюсь приверженцем той точки зрения, что много кинезиологических методик, которые я как профессиональный специалист в отрасли здравоохранения применяю на практике, можно давать непрофессионалам для того, чтобы они участвовали в процессе самостоятельно, укрепляли уверенность в своих действиях и контролировали сами себя. Когда я впервые выразил эту идею, и когда мы впервые начали обучать непрофессионалов по программе Прикладной кинезиологии, возникло два принципиальных противоречия. Первое заключалось в том, что методики ПК в руках непрофессионалов могли оказаться опасными в применении, а другое — то, что мы

подошли к созданию новой профессии, которая могла конкурировать с хиропрактиками и другими категориями врачей, имеющих лицензию на проведение диагностики. С того времени курс ЦП и ряд других кинезиологических систем, которые произрастали из данного курса или формировались вместе с ним или же с моделью Энергетической кинезиологии, стали доступными для тысяч людей-непрофессионалов, что позволило им развивать успех, получать удовлетворение от безопасных практик.

Опасения касательно того, что делиться с общественностью данными практиками будет опасно, не подтвердились. Курс ЦП включил в себя философию, этические стандарты и протоколы, которые делают его абсолютно безопасным. Вопреки тому, что это другая модель, в сравнении с той, которую применяют терапевты от биомедицины, она отчетливо показала, что это очень благоприятный дополняющий подход в работе с людьми.

На сегодняшний день нет сомнений, что курс ЦП, в действительности, позволил создать новую профессию в отрасли (Энергетической) кинезиологии. Однако, как я и указывал 30 лет назад, что подтверждается и сегодня, данный курс не конкурирует с кинезиологическими практиками врачей или иных специалистов в области здравоохранения так же, как и с другими подходами в практике здравоохранения. Многие из нас хотят оказывать помощь людям, стремящимся достичь благополучия. Если бы наступил тот день, когда мы достигли бы утопической обстановки, при которой становится недостаточно людей для лечения, то в любом случае, всегда будут люди, желающие и нуждающиеся в расширении своего опыта для достижения оптималь-

ной реализации и удовлетворения от жизни, что, собственно, и является фокусом курса «Целебное прикосновение». На самом деле, данный курс представляет собой дополнение к общепринятой системе здравоохранения, улучшая профилактические меры и заботу о самом себе, включая активные и своевременные консультации с врачами и другими экспертами в области здравоохранения.

Наблюдение за тем, как многие люди, не имея каких-либо предварительных навыков, обнаруживали у себя врожденные таланты, и у них рос интерес к энергетической балансировке и лечению, приносило мне огромную радость в работе с курсом ЦП. Неисчислимое количество людей приобрело данную книгу и самостоятельно обнаружили способы применения принципов этого курса, оказывая помощь самим себе, своим семьям и друзьям, давая им возможность чувствовать себя лучше и повышая качество жизни. Многие люди проходили основной курс занятий в выходные дни или же получили полное обучение, изучив полезные средства самопомощи. Многих это вдохновило, и они делились знаниями в неформальной обстановке в кругу семьи, друзей и т.д., или же официально в качестве инструкторов курса ЦП.

С первых дней высокий процент студентов курса был воодушевлен возможностью стать профессионалами в области здравоохранения, или посещая занятия по традиционным специальностям — массажист, хиропрактик, натуропат, специалист в области акупунктуры, биомедицины, психологии и т.д., или же они стали специалистами через получение собственного опыта и развитие этой философии, принципов и протоколов курса

ЦП, включая ответственную, недиагностичную, целостную энергетическую балансировку. В результате этого появилось много энтузиастов и приверженцев в области здравоохранения по очевидным причинам.

С самого начала мы обнаружили, что, несмотря на то, что курс ЦП был создан безопасным и доступным для лиц без медицинского образования, мы получили много отзывов от тех людей, которые уже были профессионалами, так и от тех, кто уже был намерен им стать.

Профессионалы в области здравоохранения всегда находятся в лучшем положении и способны проводить подлинную оценку потенциала энергетической балансировки, поскольку они знают границы применения биомедицинского подхода и способны лучше оценивать отличные результаты целостной энергетической балансировки. Много врачей, медсестер, массажистов и физиотерапевтов, специалистов в области хиропрактики, акупунктуры, психотерапевтов и консультантов наблюдали удивительные положительные результаты, как в комбинации со стандартным лечением, так и без «лечения», и даже смогли определить «причину» для проведения лечения. Многие из этих профессионалов заметили рост своих практических возможностей, и что еще более важно, их деятельность удовлетворяет как клиентов, так и их самих. Внимание переключается от лечения болезни к улучшению самочувствия, функционирования. Это дарит больше радости в жизни.

Эти профессионалы больше мотивированы на работу в области обучения и практической деятельности. Они больше воспринимаются

как традиционные и валидные представители здравоохранения.

Ввиду того, что настоящие врачи, медсестры, хиропрактики и психологи считают эту работу эффективной в своей профессиональной практике, то и пациенты легче признают пользу модели собственной ответственности за здоровье, практикуемую в ЦП.

Все это вдохновляет их на то, чтобы помогать самим себе, своим семьям и обществу чувствовать себя гораздо лучше. Модель курса является не просто тем, что «лечит» людей с помощью энергетической балансировки, но и учит безопасным простым методикам всех, кто хочет повысить собственную уверенность и участвовать в формировании личного благополучия.

Ввиду того, что очень много профессионалов вовлечены в обучение, преподавание и практику ЦП, а многие последователи курса становятся профессионалами, происходит постоянная эволюция программы курса в плане профессионализма. Данное позитивное развитие включает в себя более обширные и улучшенные учебные материалы, и программу обучения, дополнительные возможности в обучении, вспомогательную поддержку студентам благодаря практике, компетентной оценке и успешно проводимым профессиональным практикам. Профессионализация, с другой стороны, подразумевает произвольно повышающиеся необходимые условия и количество учебных часов, ненужное регулирование, законодательство или даже ограничения в применении курса кинезиологии «Целебное прикосновение» лицензированными профессионалами, и все это является контрпродуктив-

ным для цели, заключающейся в передаче этих безопасных методик широкому кругу людей для получения ими максимальной пользы. Уверенность в применении и потребность в доступе к методикам с целью оказания пользы широкой публике, в итоге позволит полностью реализовать потенциал кинезиологии ЦП и будет приносить пользу человечеству.

Если мы будем постоянно «поднимать планку» нормативов для тех людей, которые намерены стать инструкторами, тренерами, или же специалистами-практиками, с расчетом от 60 до 500 и до 1000 часов, и это будет представлять собой 3 или 6 или 8 лет обучения, то мы начнем сталкиваться с теми же проблемами, которые связаны с привлечением людей, их карьерным ростом в отрасли оздоровительных практик еще до того, как они осознают, что у них есть дар к лечению или неистощимый интерес в помощи людям, и что их внутреннее состояние тяготеет к оздоровительным практикам.

По факту, людям, которые обладают способностями к лечению, нет необходимости долго обучаться, чтобы приступить к оказанию помощи людям по курсу ЦП. В действительности, тем людям, у которых есть дар лечения от природы, нужно практиковать во избежание потери своих навыков из-за материалистической модели, которая отрицает возможность различных форм традиционного лечения.

Другая категория людей может нуждаться в необходимости дополнительного обучения в области кинезиологии по образовательной модели, а остальные могут стремиться получить знания в других областях оздоровления.

Я все же верю в то, что кинезиология ЦП является максимально доступной, поскольку мы разрабатываем дополнительные разносторонние возможности в плане обучения (больше различных методик и обучающих программ), а также перспективные маркетинговые модели (или для отдельных сегментов непрофессионалов, или же для отдельных профессий).

Различные изменения законодательств происходят в ряде стран по всему миру. Тенденция движется к обеспечению свободного доступа к безопасным альтернативным методикам оздоровления.

Движение за свободу практики оздоровления, которое за последние годы было утверждено на законодательном уровне в Миннесоте, Калифорнии и других штатах, несет в себе потенциал для оздоровления нации и, возможно, оказывает влияние на законодательства и нормативные акты в других странах мира.

Данные законы несут в себе здравый смысл и снимают ненужные ограничения, которые ранее были наложены на практическую деятельность ряда альтернативных форм в области здравоохранения, включая кинезиологию, четко обозначая опасные практики биомедицины (хирургия, диагностика и лечение заболеваний, применение или сокращение применения лекарственных средств и т. д.).

Главным постулатом этих законов является создание официальных рамок для утвержденного согласия посредством соглашений, которые являются приемлемыми для всех видов оздоровительных практик. Ввиду того, что большин-

ство других альтернативных форм оздоровления НЕ являются опасными, создание для них дополнительных нормативных актов или лицензирования нецелесообразно.

При этом, применение курса «Целебное прикосновение» и Энергетической кинезиологии достигло того уровня, что правительства и частные страховые компании в Европе и Австралии начали их признавать и оплачивать подготовку в области кинезиологии и оздоровительных практик. Все же, подобное признание часто влечет за собой дополнительную ответственность. И правительства, и страховые компании ознакомлены с принципами традиционного биомедицинского обеспечения и тяготеют к необходимости сравнения качества проводимых тренингов, лицензирования, установления диагнозов и лечения, а также нуждаются в обучении различным областям Энергетической кинезиологии.

К счастью, благодаря тридцатилетним узаконенным практикам безопасного применения и доступности курса ЦП обеспечивается доступность тренеров и специалистов-практиков в области кинезиологии, институтов и ассоциаций, дающих надлежащую мотивацию и рационализаторскую позицию, что дарит уверенность в соответствии законодательству. Это сохраняет право каждого человека свободно пользоваться данным курсом и практиками Энергетической кинезиологии, а образовательная модель основ курса остается защищенной на законодательном уровне.

Развивается тенденция к созданию программ для действующих профессионалов или для подготовки профессионалов кинезиологии, в кото-

рых теряется ключевой образовательный принцип ЦП в пользу нормативов работы действующих профессионалов, это уводит студентов от преподавания ЦП в качестве инструкторов и стимулирует их работу исключительно в роли терапевтов.

Ввиду того, что медицинская диагностическая модель может сосуществовать совместно с целостной моделью энергетической балансировки, подготовка практиков в области кинезиологии не должна противоречить принципам формирования уверенности и обучению согласно образовательной модели курса ЦП, как при обучении один на один, так и в группах, или на формальных презентациях в классе.

Инструкторы и практики ЦП считают, что достаточно легко с практикой освоить эти техники даже людям без специального образования.

Важнейшим вызовом для обучающихся является получение достаточного уровня практических навыков для того, чтобы уверенно пользоваться ими в рамках данной системы. Частично преимущество занятий в течение четырех уикендов состоит в повторении и рассмотрении основ по всем уровням.

Инструкторы со всего мира отмечают, что дополнительная возможность практиковаться приносит большой успех.

Регулярные занятия по балансировке и дни практики увеличивают уверенность и успешность студентов ЦП. Даже занятия по инструкторской подготовке, помимо формальной подготовки инструкторов, традиционно являются дальней-

шим обзорением и практической частью для всех тех, кто не желает проводить обучающие занятия. Люди могут стремиться к повышению уровня своей компетенции, делясь своими знаниями по курсу ЦП в своем сообществе, в качестве непрофессионалов или в своей профессиональной практике с отдельными клиентами, или проводя обучение пациентов.

Помимо этого, существует несколько мини курсов, фокусирующихся на определенных аспектах, например, «Первые десять элементов снятия стресса», «Первые десять элементов снятия боли», «Углубленное обучение», Курс ЦП для детей, Курс ЦП для балансировки зрения, Курс ЦП для домашних животных и т.д.

Члены факультета Международного Колледжа Кинезиологии продолжают совершенствовать стандартную программу курса ЦП. Совсем недавно мы дополнили этот курс семинаром «Метафоры в ЦП», который базируется на креативных диалогах, постановке цели, визуализации и символизме Модели китайских пяти элементов.

В настоящее время существует много институтов кинезиологии, которые проводят трехлетние профессиональные курсы по кинезиологии.

Некоторые из них предоставляют профессиональные занятия только по кинезиологии курса ЦП. Потребность в этих курсах только возрастает, и я думаю, в обществе присутствует необходимость именно в таких профессионалах. Я очень рад, что происходит ускоренная интеграция образовательной модели в концепцию профессионального обучения в области кинезиологии.

Некоторые программы интегрируют Инструкторский курс в свою программу, тем самым профессиональные практики в области кинезиологии, наряду с проведением индивидуальной работы с клиентами, смогут проводить обучение или тренинги для непрофессионалов/клиентов (например, стандартные занятия по курсу ЦП).

Профессиональные кинезиологи курса ЦП должны принципиально отличаться от других терапевтов на фундаментальном уровне.

Основное ударение делается на обучение людей осознавать свой выбор и заботиться о себе. Они также предлагают свою экспертизу и навыки в применении специальных методик и энергетической балансировки при помощи кинезиологии.

Кинезиологическая модель курса ЦП является образовательной, вспомогательной моделью, но не диагностической и не рецептурной моделью. Мы не идентифицируем и не определяем, «что есть неправильно», так же, как и не делаем допущений, что можно разрешить загадочность, описать «причину» наших болезней. Мы помогаем людям выявить свои собственные положительные цели в рамках их собственной внутренней философии и мировоззренческой системы. Они осознают наличие своих талантов, находят вдохновение, понимают собственные желания и ставят перед собой задачи. Мы способствуем тому, чтобы помочь им определить конфликты, привести собственную энергию в гармоничное состояние. Иногда мы можем быть в роли того, кто посылает неведомые сообщения, порождая мысль, предоставляя идею или термин, который звучит правильно и является катализатором видимого, но все это дает возможность инди-

видууму принимать собственное решение. Мы делаем им предложение, принять это или отвергнуть.

Мы не ищем статичного, «абсолютного» состояния здоровья или же магического эликсира, который позволит решить все в нашей жизни. Мы стремимся к тому, чтобы помочь людям проживать каждый момент своей жизни полноценно, высоко оценивая динамическую поступь жизни, течение энергии и созидательность. Частью всего этого процесса является то, что нам на самом деле нужно взаимодействие с другими людьми для того, чтобы познать самих себя.

Быть самим собой — это интерактивное явление.

Курс «Целебное прикосновение» представляет собой поддерживающую структуру для текущего приобретения положительного опыта, для непосредственного подтверждения и обогащения нашего самосознания, баланса, целей и наполнения нашей жизни через взаимодействие с людьми и получение биологической обратной связи.

Я ценю синтез, заложенный в курсе ЦП. Я вижу его, как пламя свечи, озаряющее путь другим людям, идя по которому они укрепляют свое здоровье и бытие.

Верю, что каждый из нас держит свою свечу, может даже еще не зажженную, но которая будет служить напутствием тем, кого мы почитаем на пути к жизненному изобилию. Приглашаю ВАС присоединиться к тем, кто идет по пути этого света.

Некоторые из нас имеют природную предрасположенность к этому, врастают в эту роль и достигают успеха. Они получают удовольствие от своей работы, а также от того, что мы проявляем к ней интерес, будь то дома в кругу семьи, в нашей профессиональной практике, в роли обучающего преподавателя, личного тренера, профессионального кинезиолога по курсу ЦП, который общается с клиентом один на один, или все вышепечисленное.

Приглашаю всех вас поискать в себе талант исцеления, который каждый держит в своих руках и который можно легко реализовать простыми прикосновениями друг к другу с целью излечения, и вы будете радоваться своему личному вкладу в то, чтобы сделать мир лучше.

Будем в прикосновении!

Джон Ти, доктор хиропрактики  
Малибу, Калифорния  
1 июня, 2005

## Записки Мэтью Ти

Надеюсь, вы найдете для себя неисчерпаемый ресурс в Полном издании курса «Целебное прикосновение», который окажет вам значительную помощь в заботе о своем здоровье и здоровье окружающих. Это издание содержит всю информацию, которая предоставляется в Официальной учебной программе Международного Колледжа Кинезиологии по всему миру: 60 часов синтезированных занятий по курсу «Целебное прикосновение». Курс также содержит соответствующие протоколу подробные сведения, которыми

пользовался доктор Ти: диалог, постановка цели и метафоры для глубинной и эффективной энергетической балансировки.

Это издание всецело дополнит ваше понимание курса «Целебное прикосновение», не взирая на то, делаете ли вы свой первый шаг в ЦП и энергетической балансировке, или же «возвращаетесь» к изучению этой мощной системы снова, «первые». Или может быть, вы посвященный последователь курса и практикуете его у себя дома, в своем обществе или в профессиональной сфере.

Все тексты были переписаны, но это сделано таким образом, что они будут выглядеть БОЛЬШЕ так, будто вы видите их впервые. Например, мы поработали со словарным запасом книги таким образом, что наше значение этих понятий подчеркивается и проясняется на протяжении всей книги. Так что термины «сильное» и «слабое» все еще используются, но они четко определяются как ощущения, относящиеся к мышечным реакциям и энергетическому потоку, но не как оценка фактической физической целостности или способностей самих мышц.

Также мы сделали ударение на альтернативных терминах, типа «раскрывание» или «запирание», ингибированный или усиленный, и сбалансированный или несбалансированный.

Получив возможность путешествовать, проводить обучение и делиться знаниями по всему миру на конференциях по курсу ЦП, Энергетической кинезиологии, и даже участвовать в конференциях по Энергетической психологии, я радовался тому, что видел многообразие развития концепции и систем этого курса.

Основополагающая традиция жива и активна.

Много людей используют курс ЦП у себя дома, проводят обучение в небольших классах, имеют возможность помогать друг другу, давая «только основы» балансировки четырнадцати мышц. Кроме того, во многих странах люди занимаются созданием и совершенствованием более простых и коротких курсов для семьи, детей, повышения квалификации, для обучения в классе и так далее. Модель заботы и укрепления своего здоровья для непрофессиональных людей остается на сегодняшний день революционным направлением. Очень приятно видеть, что этот процесс организован и совершенствуется в различных форматах, перерастающих в новые формы, цель которых состоит в передаче его безопасных и эффективных методик как можно более широкой аудитории и в предоставлении ей наибольших преимуществ.

В то же самое время, очень многие люди приходят ко мне, и говорят: «Мэтью, я применяю «только» курс «Целебное прикосновение» в своей профессиональной деятельности, [может в комбинации с некоторыми видами массажа, физической терапии или психологией, или же провожу персональное обучение] и получаю блестящие результаты, мои клиенты очень довольны и часто обращаются за помощью. Я готов этим жить». Также мне говорят: «Мэтью, хватит говорить слова типа основной, простой, легкий, потому что люди думают, что все это относится к использованию в домашних условиях. Мне сказали, что я должен знать условия X, Y, и Z для мышечного тестирования, иначе я не смогу называть себя «профессионалом». После изучения ряда различных систем я вернулся к курсу ЦП и обна-

ружил, что это на самом деле мощная, основательная, комплексная, сложная, многоуровневая и целостная система.

Не говорите слово просто, и не говорите слово легко. Скажите лучше ясно и логично. Скажите нежно, неинвазивно, безопасно. Скажите недиагностический, немедицинский, полноценный, ориентированный на хорошее самочувствие. Не говорите основной, скажите лучше фундаментальный или основополагающий.

Первое, что я хочу сказать — это то, что курс «Целебное прикосновение» создан не только для домашнего пользования. Он особенно нужен мамам и папам, детям, друзьям и соседям, потому что это те основные взаимоотношения, которые мы считаем наиболее фундаментальной и основополагающей силой в создании и поддержке ежедневного хорошего самочувствия, роста и наполнения, что представляет собой конечную цель, которую преследует система этого курса.

Курс ЦП был создан для того, чтобы вдохновить семьи признать и оценить важность оздоровительных практик в домашних условиях, которые, пожалуй, составляют более, чем 90% результатов применения ЦП.

Я также ценю утверждение, что курс «Целебное прикосновение» — это не «только» Целебное прикосновение и основа обучения для начинающих.

Сейчас созданы программы Профессионального курса ЦП, которые разрабатываются на базе одних и тех же основополагающих положений, и методик. Эти программы дают обучающимся

больше времени для глубинных познаний, практики с супервизией, для получения обратной связи, а также для демонстрации и документирования знаний и умений, для получения оценки своей компетентности, для обучения с целью совершенствования и успешного развития, включая модель образования и саморазвития в кинезиологической практике.

Также, я заметил, что подходы в курсе ЦП представляют собой очень ценную и необходимую модель, которую следует применять в кинезиологической клинической практике. Несмотря на то, что большинство специалистов-практиков в области кинезиологии также применяют методики из «других» кинезиологических систем, они регулярно сообщают о том, что курс ЦП представляет собой ключевую долю в их практике. Я знаю, что мой отец практиковал хиропрактику на протяжении 35 лет, используя данный курс в качестве основополагающего знания.

Курс ЦП также интегрируется в ряд других профессиональных оздоровительных и образовательных/консультантских практик, будь то традиционная биомедицина, акупунктура, индивидуальное обучение, психология, взаимоотношения, карьера или духовные консультации, йога или пилатес, массажная терапия, обучение танцам и т. д.

Поэтому, совершенно очевидно, что курс ЦП является ценным в контексте клинической терапии, как в качестве основной системы, так и в качестве дополнения к отдельной специальности.

Я знаю, что в течение нашей жизни мы можем изучить любой из аспектов курса ЦП довольно глубоко. Мышцы могут привести нас к детальному изучению анатомии, к университетским занятиям по кинезиологии и механике тела, к функциональной неврологии, физической терапии, массажу и т. д.

Изучение энергии меридианов посвящает нас в широкий мир Традиционной китайской медицины так же, как и в мир других древних знаний: традиционного искусства Тибетской медицины, основанной на энергии, Аюрведы, Йоги и так далее. Мы также можем проникнуться интересом к физиологии мышц и органов и, конечно же, к обширной ресурсной базе наших университетов в области изучения психологии и всех иных аспектов человеческого функционирования, которое связано с биомедицинскими подходами к здоровью и патологиям.

Рефлексные точки, с которыми мы работаем, могут подтолкнуть нас к изучению ряда параллельных систем, в которых используются те же самые рефлексы или протоколы.

В настоящее время, спустя тридцать лет, существует множество систем кинезиологии, основанных на энергии, которые базируются полностью или частично, на основах курса «Целебное прикосновение» или Прикладной кинезиологии.

Эти системы создавались параллельно с целостной моделью энергетической балансировки оптимального самочувствия и функционирования нашей жизнотворной и оздоровительной системы.

Основа курса ЦП проста, ее легко изучить, и она является важной для создания любого варианта применения Энергетической кинезиологии совместно с философией образования и вдохновения ЦП.

Конечно же, это требует определенных практических навыков, и чем больше у вас возможностей для практики и подтверждения собственной компетентности — тем лучше!

Имея больше возможностей тренироваться, получать поддержку и практиковаться, гораздо больший процент людей будет получать преимуществ от знаний системы курса «Целебное прикосновение».

Поэтому, ЭТО просто. Если вы попробуете это, немного попрактикуетесь, вы поймете, что это не только работает, но и то, что это вам очень нравится. Это стоит укреплять и развивать, получая дальнейшее обучение. Вы можете пройти (повторить и, возможно, с разными инструкторами) все основные четыре занятия, углубленный семинар, курс «Метафоры в ЦП» и занятия по инструкторской подготовке. Подумайте над созданием группы практикантов, посещайте нашу ежегодную Конференцию по кинезиологии по курсу «Целебное прикосновение» (см.: [www.tfhka.org](http://www.tfhka.org) для инструкторов курса, информация по конференции), или ежегодная конференция ИКС ([www.IKS-info.org](http://www.IKS-info.org)).

Эти организации преследуют цель повысить уверенность в применении энергетических подходов курса ЦП в области кинезиологии, предоставить больше возможностей для оказания взаим-

ной поддержки, развития и обучения. Вы будете удовлетворены новыми методами повышения уровня знаний в области кинезиологии, у вас появятся новые друзья, и все это будет оживлять вашу жизнь. Очень надеюсь встретиться с вами на конференции, или может быть, мы увидимся в Малибу! (Не забудьте захватить с собой свою доску для серфинга).

Мэтью Ти  
Эхо Парк, Калифорния  
29 мая, 2005

## **Курс «Целебное прикосновение»: Издание полное, Нестандартные Методики и Концепции**

Полное издание курса «Целебное прикосновение» включает в себя полный курс 1-4 семинаров ЦП МКК, включая идеи доктора Ти по постановке целей, контролю болевых ощущений, изучению истории, креативному использованию метафор для развития уверенности в себе и достижения изменений.

Несмотря на это, со временем появились различия, как результат соприкосновения теории и практики, что поставило под сомнение их признание.

Поэтому начали возникать ситуации, при которых обучающийся мог посчитать нестандартную методику или концепцию как неизвестную.

Это подтвердило пользу пересмотра различий между разделами МКК и Полным изданием, а также необходимость их изучения до того, как появятся неожиданные сведения при изучении нестандартной методики или концепции. Инструкторы курса «Целебное прикосновение» должны изучить следующие представленные разделы, чтобы ознакомиться с дополнительными сведениями и методиками, дополняющими Руководство ЦП для 1-4 курсов.

### **РЕКОМЕНДУЕМОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» ПОЛНЫЙ КУРС.**

Вступление, Мышечное тестирование 70-79, 98-106

Постановка целей 133-134, 146-147, 365-377

Контроль болевых ощущений и Изучение истории 390-396

Проведение оценки балансировки/Простая Модель (без избытка энергии) Колесо 298-300, 302-306

Творческое использование метафор 126-127, 379-389

Четыре роли здоровья 398-399

Нестандартные методики (не МКК 1-4) описанные в Полном издании: Сила притяжения 375; Итоговые вопросы 371; Краткая форма реактивной модели 355;

Тестирование сопряженных мышц 124; Укрепление противодействующих мышц 338; Понижение тонуса и повторное укрепление мышцы 341; Повторное мышечное тестирование 338; Пища как метафора 387

Карманное руководство по курсу «Целебное прикосновение» с Метафорами Пяти Элементов

Вступление, 3-6

Выбор метода балансировки, 18-21

Рефлексные точки, 12-17, 21-28

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ ПО ПРОВЕДЕ- НИЮ МЫШЕЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ, 84-85**

Пять элементов 135-136

Протоколы по Метафорам по мере прохождения / Оценка 388-389

Четыре роли здоровья 398-399

Подробные ссылки на 111 Метафор курса «Целебное прикосновение» 379

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЦП

Уровень ученика	Ранее	В ПРОЦЕССЕ
Целебное прикосновение 1  Домашнее задание из Введения /Вечернее время	Предисловие, 10-18 Вступление, 19-37 Эволюционное развитие «ЦП», 57-69	Мышечное тестирование, 70-79; Осанка, 82-84; Меридианы, 86-90; Обзор предварительных тестов и рефлексных точек, 91-125; Тестируйте также / Сопряженные мышцы, 124; Укрепление противодействующих мышц, 338 Обзор техник ЦП-1, описанных в методическом посо- бии, в сравнении с Полным изданием.
Целебное прикосновение 2	Тестируйте также/Сопряженные мышцы, 124 Укрепление противодействующих мышц, 338 Рассмотрение мышечного тестирования, 70-79, 98-106 (См. также Записная книжка: Подсказки по тестированию мышц, 84-93)	Обзор техник ЦП-2, описанных в методическом посо- бии, в сравнении с Полным изданием.
Метафоры в «Целебном прикосновении»	Постановка цели, 133-136, 146-147, 365-377 Креативное использование метафор, 126-127, 379-389	Записная книжка: Вступление, 19-37; Пять элементов, 135-136; Протокол метафор “по мере прохождения” / оценка Последующие метафоры 388-389 Записная книжка: Обзор подробностей терминологи- гии 111 метафор ЦП, 379
Целебное прикосновение 3	Обзор подробностей по Балансировке по колесу и Модели пяти элементам, 298-300, 302-306	Обзор техник ЦП-3, описанных в методическом посо- бии, в сравнении с Полным изданием
Целебное прикосновение 4	Обзор тестирования сорока двух мышц (в положении лежа и стоя), 151-290 Предварительный просмотр в анатомическом порядке, 346-351	Обзор техник ЦП-4, описанных в методическом посо- бии, в сравнении с Полным изданием
Приобретение навыков – Углубленный семинар	Четыре функции здоровья, 398-399 Контроль болевых ощущений и сбор истории, 390-396 Записная книжка: Подсказки по мышечному тестированию, 84-93 База данных курса ЦП, чтобы быть уверенным, что вы знакомы со всеми методиками, указанными в списке, 404-405	Важно проводить обзор базы данных курса «ЦП», чтобы быть уверенным, что вы знакомы со всеми методиками, указанными в списке, 404-405
ITW- Инструкторский семинар	Базы данных по мастерскому подходу, 404-405 Нестандартные методики (не МКК 1-4), описанные в Полном издании: Сила притяжения, 375 Решение проблем, 371 Краткая форма реактивной модели, 355 Тестируйте также / Сопряженная мышца, 124 Укрепление противодействующих мышц, 338 Понижение тонуса и повторное укрепление мышцы, 341 Повторное мышечное тестирование, 338 Пища как метафора, 387	

(Примечание: Этот курс повышения квалификации является основным требованием, предъявляемым к лицензированию инструкторов курса «Целебное прикосновение»)

# ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Издан и утвержден Международным  
Колледжем Кинезиологии  
(минимальное количество часов – 15)

Основная концепция обучения:

## БАЛАНС ЧЕТЫРНАДЦАТИ МЫШЦ

Баланс четырнадцати мышц  
по мере прохождения

Демонстрация

Предварительное тестирование:

Упражнения коррекции включения  
Проверка Центрального меридиана –  
вверх, вниз  
Проверка дегидратации  
Разрешение для проведения тестирования  
и собственная ответственность

Точное тестирование мышцы индикатора

Ингибированные мышцы  
Представление четырнадцати мышечных  
тестов и методы коррекции:  
Нейролимфатические  
Нейрососудистые  
Меридианы  
Начало / место прикрепления  
Спинальные рефлекссы

Проверка

Балансировка четырнадцати мышц по цели

## ПРИМЕНЕНИЕ КУРСА ЦП 1

Слуховые упражнения  
Визуальное ингибирование  
Перекрест для удовольствия  
Высвобождение эмоционального стресса  
Суррогатное тестирование  
Продукты питания для укрепления  
Осознание осанки  
Простые методики избавления от боли

## ЧЕТЫРНАДЦАТЬ МЫШЦ И ИХ МЕРИДИАНЫ

• Центральный	• Надостная мышца
• Управляющий	• Большая круглая мышца
• Желудок	• Ключичная часть большой грудной мышцы
• Селезенка	• Широчайшая мышца спины
• Сердце	• Подлопаточная мышца
• Тонкий кишечник	• Четырехглавая мышца
• Мочевой пузырь	• Малоберцовая мышца
• Почки	• Поясничная мышца
• Кровообращение / половая система	• Средняя ягодичная мышца
• Тройной обогреватель	• Малая круглая мышца
• Желчный пузырь	• Передняя дельтовидная мышца
• Печень	• Грудинная часть большой грудной мышцы
• Легкие	• Передняя зубчатая мышца
• Толстый кишечник	• Широкая фасция бедра

# ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 2

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Издан и утвержден Международным Колледжем Кинезиологии

(минимальное количество часов – 15)

Основная концепция обучения:

### ЗАКОН ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Предварительная проверка

Методы балансировки ЦП2

- Механизм веретенообразной клетки
- Аппарат сухожилий Гольджи
- Акупрессурные точки для удержания
- Спинномозговая техника

Концепция Инь / Ян

Сигнальные точки для избытка энергии

Балансировка меридианов по «колесу»

- «Бобровая плотина»
- Треугольники и квадраты
- Закон полудня / полуночи

Теория и практика Пяти элементов

Коррекция по одной точке - скорректируйте первый меридиан Инь с недостатком энергии, расположенный после меридиана с избытком энергии

### ПРИМЕНЕНИЕ КУРСА ЦП 2

Высвобождение эмоционального стресса, связанного с будущими событиями

Массаж меридианов

Прохождение по меридиану для снятия недавней боли

Тестирование еды в режиме чувствительности

Простые техники для снятия боли

Упражнение перекрест для интеграции

### ЧЕТЫРНАДЦАТЬ МЫШЦ И ИХ МЕРИДИАНЫ

#### МЕРИДИАН

- Центральный
- Управляющий
- Желудок
- Селезенка
- Сердце
- Тонкий кишечник
- Мочевой пузырь
- Почка
- Кровообращение /половая система
- Тройной обогреватель
- Желчный пузырь
- Печень
- Легкие
- Толстый кишечник

#### МЫШЦЫ

- Надостная
- Большая круглая мышца
- Передние Сгибатели шеи
- Плечелучевая мышца
- Средняя и нижняя Трапецевидная мышца
- Подлопаточная мышца
- Прямые брюшные мышцы
- Крестцово-остистая мышца
- Подвздошная мышца
- Грушевидная мышца
- Приводящая мышца
- Портняжная мышца
- Подколенная мышца
- Ромбовидная мышца
- Дельтовидная мышца
- Квадратная мышца поясницы

# ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Издан и утвержден Международным  
Колледжем Кинезиологии

(минимальное количество часов – 15)

Основная концепция обучения:

## ТЕОРИЯ РЕАКТИВНЫХ МЫШЦ

Обзор Модели пяти элементов

Баланс пяти элементов с цветом

Баланс пяти элементов с целью и эмоциями

Режим удержания контура

Усиление и ингибирование

Четырнадцать дополнительных мышц

Теория реактивных мышц и практика

Рефлекс веретенообразной клетки

Рефлекс сухожилия Гольджи

Акупрессурные точки удержания

## ПРИМЕНЕНИЕ КУРСА

Методики снижения тонуса

Тестирование походки

ВЭС для снятия стресса и травм  
в прошлом времени

Балансировка травмы,  
произошедшей в прошлом

Пульсовая диагностика

Простукивание боли при хронической боли

Балансировка при помощи пищи  
в качестве коррекции

## ЧЕТЫРНАДЦАТЬ МЫШЦ И ИХ МЕРИДИАНЫ

### МЕРИДИАН

- Центральный
- Управляющий
- Желудок
- Селезенка
- Сердце
- Тонкий кишечник
- Мочевой пузырь
- Почка
- Кровообращение /половая система
- Тройной обогреватель
- Желчный пузырь
- Печень
- Легкие
- Толстый кишечник

### МЫШЦЫ

- Надостная мышца
- Большая круглая мышца
- Мышца, поднимающая лопатку
- Задние разгибатели шеи
- Мышца, противопоставляющая Большой палец руки,
- Трицепс
- Подлопаточная мышца
- Косые брюшные мышцы
- Передняя и задняя Большеберцовые мышцы
- Верхняя трапециевидная мышца
- Большая ягодичная мышца
- Тонкая мышца
- Камбаловидная мышца
- Икроножная мышца
- Подколенная мышца
- Ромбовидная мышца
- Клювовидно-плечевая мышца
- Подколенные сухожилия  
(Мышцы задней поверхности бедра)

# ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ 4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Издан и утвержден Международным Колледжем Кинезиологии

(минимальное количество часов – 15)

Основная концепция обучения:

## ПОСТУРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И БАЛАНСИРОВКА

Эмоции по Модели пяти элементов

Звуковой баланс по Модели пяти элементов

Теория акупрессурных точек удержания

Точки Луо

Балансировка по времени дня

Энергия Тибетской восьмерки

Нейролимфатическое расслабление

Постуральное освобождение от стресса

Обзор реактивных мышц

Сорок две мышцы с головы до пят, включая тесты в положении стоя

Информация о курсах кинезиологии

Постановка цели и Метафоры в ЦП

Курс ЦП Синтез

(Инструкторы/Консультанты)

Ежегодные конференции МКК/ ЦП

## МЫШЦЫ КУРСА ЦП

Лежа на спине или стоя (в анатомическом порядке)

- Малая круглая мышца
- Подлопаточная мышца
- Дельтовидная мышца
- Передняя зубчатая мышца
- Клювовидно-плечевая мышца
- Диафрагма
- Ключичная часть большой грудной мышцы
- Ромбовидные мышцы
- Мышца, поднимающая лопатку
- Широчайшая мышца спины
- Трицепсы
- Грудинная часть большой грудной мышцы
- Мышца, противопоставляющая большой палец
- Передняя дельтовидная мышца
- Надостная мышца
- Средняя трапецевидная мышца
- Нижняя трапецевидная мышца
- Верхняя трапецевидная мышца
- Шейные мышцы
- Брюшные мышцы - прямые,
- Поперечные, косые
- Широкая фасция
- Поясничная мышца
- Подвздошная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Приводящие мышцы
- Тонкая мышца
- Грушевидная мышца
- Портняжная мышца
- Подколенная мышца
- Четырехглавая мышца
- Малоберцовая мышца
- Передняя большеберцовая мышца
- Задняя большеберцовая мышца
- Квадратная мышца поясницы

Лежа на животе или стоя сзади

- Квадратная мышца поясницы
- Задние разгибатели шеи
- Большая круглая мышца
- Крестцово-остистая мышца
- Большая ягодичная мышца
- Подколенное сухожилие [двуглавая мышца бедра и полумембранозная мышца по Российской классификации - ред.]
- Камбаловидная мышца
- Икроножная мышца

## КУРС «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» СИНТЕЗ

Учебный план международного уровня утвержден Международным колледжем Кинезиологии.

Перекрестные ссылки: Курс «Целебное прикосновение» полное издание (КЦПИП) и руководство МКК I и II (Т. Гралтон)

Примечание: НЕ-стандартные методики МКК (1-4 Синтез) приведены курсивом.

ТЕМА / ТЕХНИКА	ПОЛНЫЙ КУРС “ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ”	ПОСОБИЕ МКК КНИГА 1 = ПМКК 1 КНИГА 2 - ПМКК 2	УРОВЕНЬ ЦП
----------------	---	---	---------------

### КУРС «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» УРОВЕНЬ 1

Вступление от Джона Ти	19-37	МККv1,	1
Что такое «Целебное прикосновение»?	19-37	МККv1,	1
Дополнительная информация	57-69	МККv1,	1
Треугольник (пирамида) здоровья	64-69	МККv1,	1
Теория противоположных мышц	59	МККv1,	1
Осознание и разрешение	73-74, 128-129	МККv1,	1
Осознавание осанки	82-84	МККv1,	1
Закрывание, включение и настройка	91	МККv1, “Настройка” = органы слуха	1
Домашнее приложение		МККv1,	1
Вода	103	МККv1,	1
Предварительное тестирование	98	МККv1,	1
Мышечное тестирование	70	МККv1,	1
Точная мышца-индикатор (ТМИ)	98	МККv1,	1
Проверки на физическом, эмоциональном, энергетическом, биохимическом уровне, а также Центрального меридиана	98	МККv1,	1
Энергетическая проверка Центрального меридиана	99	МККv1,	1
Включение	94	МККv1,	1

ТЕМА / ТЕХНИКА	ПОЛНЫЙ КУРС “ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ”	ПОСОБИЕ МКК КНИГА 1 = ПМКК 1 КНИГА 2 - ПМКК 2	УРОВЕНЬ ЦП
Гидратация	103	МККv1,	1
Неожиданный мышечный ответ (чрезмерно сильные мышцы)	100	МККv1,	1
Высвобождение эмоционального стресса для текущего расстройтва	95	МККv1,	1
Базовая постановка цели /Балансировка	133	МККv1,	1
Балансировка четырнадцати мышц по мере прохождения	128	МККv1,	1
Спинальный позвоночный рефлекс	106	МККv1,	1
Нейролимфатические рефлексy	110	МККv1,	1
Нейролимфатические массажные точки	108	МККv1,	1
Проверка: (локализация контура для проверки рефлекса)	117	МККv1,	1
Нейрососудистые рефлексy	113	МККv1,	1
Прослеживание меридиана	112	МККv1,	1
Выраженное давление	115	МККv1,	1
Методика начала и места прикрепления мышцы (покачивания)	115	МККv1,	1
Усиление при помощи пищи	123	МККv1,	1
Походка, упражнение перекрест	326	МККv1,	1
Слуховая энергия	313	МККv1,	1
Визуальное ингибирование:	312	МККv1,	1
Суррогатное тестирование	318	МККv1,	1
Простые техники контроля болевых ощущений	334	МККv1,	1
Обмахивание	334	МККv1,	1
Промахивание /прохождение по меридиану	102	МККv1,	1
Высвобождение эмоционального стресса при физической боли	97	МККv1,	1
Высвобождение эмоционального стресса при эмоциональной боли	98	МККv1,	1

МЕРИДИАНЫ ЦП	Полный курс ЦП	Пособие МКК	Мышцы ЦП1 (ИКСv1, 29)	Полный курс ЦП	Пособие МКК
Центральный	155	ИКСv1, 18	Надостная	158	ИКСv1, 32
Управляющий	161	ИКСv1, 18	Большая круглая	164	ИКСv1, 34
Желудок	167	ИКСv1, 18	Ключичная часть большой грудной	170	ИКСv1, 36
Селезенка	179	ИКСv1, 18	Широчайшая спины	182	ИКСv1, 38
Сердце	191	ИКСv1, 18	Подлопаточная	194	ИКСv1, 40
Тонкий кишечник	197	ИКСv1, 18	Четырехглавая	200	ИКСv1, 42
Мочевой пузырь	207	ИКСv1, 18	Малоберцовая	210	ИКСv1, 44
Почки	217	ИКСv1, 18	Поясничная	220	ИКСv1, 46
Кровообращение / половая система	227	ИКСv1, 18	Средняя ягодичная	230	ИКСv1, 48
Тройной обогреватель	239	ИКСv1, 18	Малая круглая	242	ИКСv1, 50
Желчный пузырь	253	ИКСv1, 18	Передняя дельтовидная	256	ИКСv1, 52
Печень	261	ИКСv1, 18	Грудинная часть большой грудной	264	ИКСv1, 54
Легкие	269	ИКСv1, 18	Передняя зубчатая	272	ИКСv1, 56
Толстый кишечник	281	ИКСv1, 18	Широкая фасция бедра	284	ИКСv1, 58

ТЕМА / ТЕХНИКА

ПОЛНЫЙ КУРС  
“ЦЕЛЕБНОГО  
ПРИКОСНОВЕНИЯ”ПОСОБИЕ МКК  
КНИГА 1 = ПМКК 1  
КНИГА 2 – ПМКК 2УРОВЕНЬ  
ЦП**КУРС «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» УРОВЕНЬ 2****Оценка балансировки / балансировка по одной точке**

28 /14+ балансировка мышц	128-130	ИКСv1, 79	2
Локализация контура (ЛК)	122	ИКСv1, 61	2
ЛК вовлеченной или приоритетной точки	122; 293	ИКСv1, 65, ИКСv2, 6	2
ЛК точек включения	103	ИКСv1, 62; ИКСv2, 6	2, 3
Начало /прикрепление мышцы	115-116; 121	ИКСv1, 63	2
Механизм осевой клетки	115; 121	ИКСv1, 63	2
Сухожильный аппарат Гольджи	116; 121	ИКСv1, 63	2
Акупрессурные точки для удержания	122; 142	ИКСv1, 64	2
Спинальные техники	125	ИКСv1, 77	2
Концепция Инь /Ян	86	ИКСv1, 64	2
Балансировка по мере прохождения / балансировка по одной точке	292-306	ИКСv1, 66-72	2, 3
Сигнальные точки	296	ИКСv1, 22	2
24-часовое колесо	298-300	ИКСv1, 66-68	2
24-часовое колесо <i>Простая модель</i>	298-300	<b>нестандартные методики</b>	<b>N/A</b>
Пять элементов	302-306	ИКСv1, 69-72	2
Пять элементов <i>Простая модель</i>	302-306	ИКСv1, 69-72	2
ВЭС для будущих событий	320-321	ИКСv1, 74	2
Массаж меридианов / танец меридианов	92-93; 335, 337	<b>нестандартные методики</b>	2
Прохождение по меридиану	342	ИКСv1, 76	2
Базовое тестирование продуктов питания	361-364	ИКСv1, 73	2
Тестирование продуктов с точкой С1	364	ИКСv1, 73	2
Простые техники контроля боли	334-337	ИКСv1, 74	2

ТЕМА / ТЕХНИКА	ПОЛНЫЙ КУРС “ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ”	ПОСОБИЕ МКК КНИГА 1 = ПМКК 1 КНИГА 2 – ПМКК 2	УРОВЕНЬ ЦП
Понижение тонуса и повторное укрепление мышцы	341	ИКСv1, 74	2
Перекрест для интеграции	328-329	ИКСv1, 78	2
Балансировка по времени дня	336	ИКСv1, 74А; ИКСv2, 73	2
Локализация контура	103; 122; 293;	ИКСv1, 6, 19, 61,62	2

МЕРИДИАНЫ ЦП	Полный курс ЦП	Пособие МКК	Мышцы ЦП2 (ИКСv1, 29)	Полный курс ЦП	Пособие МКК
Центральный	155	ИКСv1, 18	Надостная	158	ИКСv1, 82
Управляющий	161	ИКСv1, 18	Большая круглая	164	ИКСv1, 84
Желудок	167	ИКСv1, 18	Передние сгибатели шеи и Плечелучевая	174 и 176	ИКСv1, 86, 88
Селезенка	179	ИКСv1, 18	Средняя и нижняя трапецевидные	184	ИКСv1, 90
Сердце	191	ИКСv1, 18	Подлопаточная	194	ИКСv1, 92
Тонкий кишечник	197	ИКСv1, 18	Прямая мышца живота	202	ИКСv1, 94
Мочевой пузырь	207	ИКСv1, 18	Крестцово остистая	212	ИКСv1, 96
Почки	217	ИКСv1, 18	Подвздошная	224	ИКСv1, 98
Кровообращение / половая система	227	ИКСv1, 18	Грушевидная и Приводящие	234 и 232	ИКСv1, 100, 102
Тройной обогреватель	239	ИКСv1, 18	Портняжная	244	ИКСv1, 104
Желчный пузырь	253	ИКСv1, 18	Подколенная	258	ИКСv1, 106
Печень	261	ИКСv1, 18	Ромбовидная	266	ИКСv1, 108
Легкие	269	ИКСv1, 18	Дельтовидная	276	ИКСv1, 110
Толстый кишечник	281	ИКСv1, 18	Квадратная мышца поясницы	288	ИКСv1, 112

ТЕМА / ТЕХНИКА	ПОЛНЫЙ КУРС “ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ”	ПОСОБИЕ МКК КНИГА 1 = ПМКК 1 КНИГА 2 - ПМКК 2	УРОВЕНЬ ЦП
<b>Метафоры ЦП</b>			
<i>Метафора балансировки</i>	126-127; 379-384	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Метафора мышцы</i>	385-386	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Метафора меридиана</i>	383-384	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Метафора Пяти элементов</i>	381-382	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Пища как метафора</i>	387	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Глубинная постановка цели</i>	365-377	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Поиск темы</i>	366	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Сила притяжения</i>	375	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>
<i>Метафоры (мышцы, меридианы, элементы)</i>	126-127; 379-384	<i>N/A</i>	<i>МЕТАФОРЫ</i>

## КУРС «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» УРОВЕНЬ 3

### Реактивные мышцы / обзор балансировок

ЛК точек включения	103	ИКСv1, 62; ИКСv2, 6	2, 3
14 / 28 / 42 или 14 + балансировки мышц	128	ИКСv2, 21	3
Балансировка по одной точке (обзор)	292-306	ИКСv1, 66-72	2, 3
Балансировка по цвету	324; (илл. 136)	ИКСv2, 9	3
Цель и эмоции пяти элементов	135	ИКСv2, 10; 67	3
Усиление и ингибирование	355-356	ИКСv2, 17	3
<b>Тестирование мышечных пар</b>	254	<b>нестандартные методики</b>	<b>N/A</b>
<b>Реактивные мышцы</b>	355	<b>нестандартные методики</b>	<b>N/A</b>
Удержание контура	357-359	ИКСv2, 16	3
Реактивность	352-259	ИКСv2, 18-19	3, 4
Реактивность и удержание контура	357-359	ИКСv2, 16-19	3
Техники понижения тонуса	339-341	ИКСv2, 12	3

ТЕМА / ТЕХНИКА	ПОЛНЫЙ КУРС “ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ”	ПОСОБИЕ МКК КНИГА 1 = ПМКК 1 КНИГА 2 - ПМКК 2	УРОВЕНЬ ЦП
Походка	330-333	КСv2, 20	3
ВЭС при травме в прошлом	321	КСv2, 13	3
Балансировка прошлого	322	КСv2, 13	3
Точки пульса	131-132; 342-343	КСv2, 14	3
Простукивание боли	342-343	КСv2,15	3
Балансировка по пяти элементам с помощью продуктов питания	364	КСv2, 11&12	3
Продукты питания для балансировки	124	КСv2, 12	3
42 мышцы в порядке меридианов	148-149	КСv1&2, Front and back обложка	3
<b>Метафорическая / символическая ценность продуктов питания</b>	387	<b>нестандартные техники</b>	<b>N/A</b>

МЕРИДИАНЫ ЦП	Полный курс ЦП	Пособие МКК	Мышцы ЦПЗ (КСv2, 21)	Полный курс ЦП	Пособие МКК
Центральный	155	КСv1, 18	Надостная	158	КСv2, 32
Управляющий	161	КСv1, 18	Большая круглая	164	КСv1, 34
Желудок	167	КСv1, 18	Поднимающая лопатку и Задние разгибатели шеи	172 и 174	КСv2, 30 & 28
Селезенка	179	КСv1, 18	Противопоставляющая большой палец и трицепс плеча	186 и 188	КСv2, 32&34
Сердце	191	КСv1, 18	Подлопаточная	194	КСv2, 36
Тонкий кишечник	197	КСv1, 18	Поперечные и косые мышцы живота	204	КСv2, 38
Мочевой пузырь	207	КСv1, 18	Передняя и задняя большеберцовые	214	КСv2, 40
Почки	217	КСv1, 18	Верхняя трапецевидная	222	КСv2, 42
Кровообращение / половая система	227	КСv1, 18	Большая ягодичная	230	КСv2, 44
Тройной обогреватель	239	КСv1, 18	Тонкая, камбаловидная и икроножная	246-250	КСv2, 46 50
Желчный пузырь	253	КСv1, 18	Подколенная	258	КСv2, 52
Печень	261	КСv1, 18	Ромбовидная	266	КСv2, 54
Легкие	269	КСv1, 18	Диафрагма и клювовидно плечевая	278 и 274	КСv2, 56&58
Толстый кишечник	281	КСv1, 18	Подколенные сухожилия	286	КСv2, 60

ТЕМА / ТЕХНИКА

ПОЛНЫЙ КУРС  
“ЦЕЛЕБНОГО  
ПРИКОСНОВЕНИЯ”ПОСОБИЕ МКК  
КНИГА 1 = ПМКК 1  
КНИГА 2 – ПМКК 2УРОВЕНЬ  
ЦП**КУРС «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» УРОВЕНЬ 4**

Анализ осанки с применением сорока двух мышц в анатомическом порядке (положение лежа или стоя), обзор реактивных мышц

42 / 14+ мышечная балансировка	129-130	МККv2,	4
Высвобождение эмоционального стресса по Модели эмоций пяти элементов	324	МККv2,	4
Балансировка с помощью звука	325; (илл. 136)	МККv2,	4
Теория Акупрессурных точек для удержания	307-309	МККv2,	4
Точки Луо	310-311	МККv2,	4
Балансировка по времени суток	326-327	МККv2,	4
Энергия Тибетской восьмерки	316-317	МККv2,	4
Нейролимфатическое высвобождение	110	МККv2,	4
Освобождение осанки от стресса	322-323	МККv2,	4
Анализ осанки	345-352	МККv2,	4
“Тестируйте также” мышцы/Тестирование сопряженных мышц	124	МККv2,	4
Повторное тестирование и повторное усиление	338	Нестандартные методики МКК	
Тщательное интервью с целью контроля болевых ощущений	393-396	Нестандартные методики МКК	
Четыре роли Здоровья	398-399	Нестандартные методики МКК	
Повторное мышечное тестирование со спинальными и нейролимфатическими рефлексам	338	Нестандартные методики МКК	
Сорок две мышцы с головы до пят/в анатомическом порядке	346-351	МККv2,	4

A white hand is shown from the wrist up, reaching upwards with fingers slightly spread. The background is a solid, light purple color. The hand is the central focus of the image.

# **Целебное прикосновение**

ПОЛНЫЙ КУРС

## **ЭВОЛЮЦИЯ НАПРАВЛЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИИ «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ»**

Направление кинезиологии «Целебное прикосновение» (ЦП) как подход к вопросам здоровья основано на нескольких холистических традициях, в частности, на энергетической модели традиционной китайской медицины/акупунктуре, непрофессиональной подготовке к эффективному межличностному общению и виталистической традиции в хиропрактике.

Виталистическая традиция подобна энергетической модели в китайской традиции. Основная идея заключается в том, что существует жизненная сила, и если она находится в состоянии баланса и свободно течет, то естественным образом поддерживает здоровье и благополучие; по сути, она представляет собой полностью здоровое функционирование человека в его жизненном познании. В этой модели дискомфорт, боль, болезнь и нездоровье рассматриваются в качестве симптомов дисбаланса или блокировки энергии человека, необходимой для жизни.

В то время, как определенные возбудители болезней, такие как вирусы и бактерии, могут играть свою роль в конкретных симптомах, которые испытывает человек, холистический подход направлен на человека в целом и его жизненную энергию, позволяя эффективно функционировать системе естественного оздоровления. В отношении большинства заболеваний, с которыми мы сталкиваемся на своем жизненном пути, холистический подход балансировки жизни и энергии человека является самой действенной и безопасной модальностью излечения. С древности и до наших дней молитва, медитации, упражнения, сбалансированная диета и позитивное мышление остаются наиболее эффективными инструментами в поддержании человечества в его поисках оптимального состояния здоровья тела, разума и духа.

Но бывают ситуации — особенно в случае внезапных или острых заболеваний, — когда в организме человека присутствует травма, дисбаланс микроорганизмов, нарушен химический состав или кровообращение, и поэтому смерть или серьезное по-

вреждение неминуемы. В таких обстоятельствах необходимо применить конкретное лечение конкретных симптомов. Благодаря развитию биологии и медицины, у нас есть широкий спектр лекарственных препаратов, видов оперативного вмешательства и иных видов лечения, которые могут помочь при определенных симптомах, таких как повышенное артериальное давление и другие общепризнанные группы симптомов (названные заболеваниями и синдромами). В значительной степе-

Хирург  
лечит человека  
целиком.

ни эти виды лечения, резко изменяющие биологическую функцию, могут привести к вреду или отрицательным побочным эффектам, даже при их правильном и оптимальном использовании. По этой причине

важно, чтобы такие виды лечения применялись с осторожностью и целесообразно теми специалистами, кто хорошо обучен в их безопасном использовании.

Обучение врача-хирурга в наши дни включает целый ряд биомедицинских тем, в том числе постановку диагноза распознаваемых заболеваний. Врач-хирург может называть и лечить конкретные симптомы или заболевания и /или направлять пациентов для такого лечения к специалистам. Тем не менее, хирургия является холистической по своему характеру, и, хотя симптомы и распознаваемые заболевания сообщают важную информацию о пациенте, *главная задача хирургии заключается не в излечении заболевания*. Скорее, врач-хирург лечит человека целиком. Хирургия — это балансировка фи-

зической осанки и выравнивание позвоночника с целью достижения оптимального течения, кровообращения и равновесия у человека в целом.

Позвоночник — это центральное звено нервной системы, ведущей системы всего тела. Здоровье идет изнутри, и организм заботится о себе при отсутствии вмешательств во взаимодействие и поток энергии. Люди с хорошей осанкой, в организме которых все различные части действуют слаженно и органично, обладают хорошим здоровьем. В хирургии существует утверждение, что телом руководит внутренний врожденный разум. Этот разум соединен со вселенским разумом, который управляет Вселенной. Каждый человек «подключен» ко вселенской системе. Роль врача-хирурга заключается в том, чтобы поддерживать это взаимодействие и обеспечивать оптимальное функционирование организма.

В конце XIX века Д. Д. Палмер, магнетический целитель, вновь открыл хирургию, используя остистые и поперечные отростки позвонков в качестве рычагов при коррекции осанки и изменении положения позвоночника. На этой основе и сформировалась хирургия как модель нормализации здоровья в результате коррекции позвоночника. Доктора Беннетт и Де Жарнетт первыми начали работать с рефлексом, которые мы сегодня используем. Их работа доказала, что активация участков кожи посредством глубокого массажа или легкого прикосновения приводит к тому,

Если ваш  
позвоночник  
ровный — вы  
чувствуете себя  
прекрасно.

что мышцы сами перемещают кости, и врачу уже нет необходимости работать с костями напрямую.

## Теория противодействующих мышц

В начале 1960-х годов доктор Джордж Гудхарт, основатель Прикладной кинезиологии, сделал на первый взгляд очевидное, но, тем не менее, революционное открытие: несмотря на то, что мы испытываем боль, когда мышца перенапряжена или спазмирована, и позвоночник смещается относительно оси, проблема совершенно необязательно заключается в болезненной мышце. В большинстве случаев мышца даже не находится в состоянии спазма. Слабые мышцы с одной стороны тела могут приводить к тому, что противодействующие им мышцы, находящиеся в нормальном состоянии, становятся напряженными. Этот механизм работает, как проиллюстрировано ниже. Когда мы находим напряженную или узловатую мышцу, то первое наше намерение — работать непосредственно с этой мышцей, разминать и растягивать ее, чтобы расслабить. Но для напряженности мышцы может быть своя причина. Напряженность, даже если ее временно снять, позже вернется.

Представьте себе дверь, которая держится на своём месте благодаря двум пружинам (рис. 1). Пока давление на обе пружины одинаково, система остается в балансе. Но как только одна пружина ослабевает, противодействующая ей пружина завязывается узлами, компенсируя провисание первой пружины (рис. 2). Бесконечное смазывание запутанной пружины не поможет привести систему

вновь в сбалансированное состояние; слабую пружину нужно укрепить или заменить.

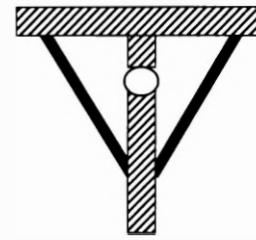


Рис. 1

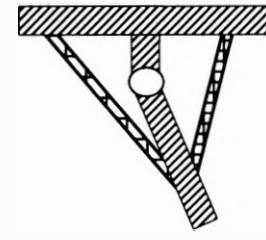


Рис. 2

Этот принцип применим и к мышцам человеческого тела. Для каждого движения, совершаемого любой мышцей, существует противодействующая мышца, которая *противодействует* этому движению. Если перенапряженная мышца отводит конечность от тела, то нужно искать мышцу, которая приводит конечность к телу и при тесте дает слабый ответ. Вместо того, чтобы работать с перенапряженной мышцей, мы применяем методики ЦП для укрепления противодействующей слабой мышцы. Если напряженность сохраняется, тогда, возможно, стоит расслабить напряженную мышцу с помощью ингибирующего рефлекса.

## Совмещение мышечного тестирования и рефлексных точек

### ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

Доктор Гудхарт наблюдал изменения в поведении мышц после использования различных рефлексов, включая акупунктурные меридианы. Он вскоре совместил рефлексные точки с мануальным мышечным тестированием. Гудхарт использовал мышечное тестирование для оценки и балансировки осанки. Он также начал использовать мышечное тестирование как инструмент биологической обратной связи, относящийся к потоку энергии и балансу в акупунктурных меридианах. Изначальная система, объединявшая эти инструменты — Прикладная кинезиология — была разработана для квалифицированных врачей, имеющих разрешение на диагностику известных заболеваний; но разумное применение кинезиологии предназначено для холистической балансировки человека в целом. Когда мышечное тестирование использовалось в процессе постановки диагноза, то всегда являлось дополнительной информацией, которую требовалось рассматривать наряду с привычными биостатистическими наблюдениями и тестами, но оно никогда не выступало в роли средства диагностики как такового.

Кинезиология ЦП возникла еще в начале эволюции Прикладной кинезиологии. «Целебное прикосновение» является четкой системой использования методик балансировки осанки и энергии из Прикладной кинезиологии в холистической, недиагностической модели поддержания здоровья и благополучия. «Целебное прикосновение» предоставляет эффективные и одновременно безопасные инструменты, с помощью которых люди,

не имеющие биомедицинской подготовки, могут помочь друг другу чувствовать себя лучше в рамках модели ответственности за свои действия.

Ответственность за свои действия означает, что каждый человек пользуется собственным здравым смыслом и знаниями о себе, чтобы решить, целесообразно ли применять кинезиологию ЦП и достаточно ли ее для решения вопроса с состоянием здоровья на настоящий момент. Если человек недостаточно хорошо себя чувствует, чтобы самостоятельно принять такое решение, то его следует направить к квалифицированному специалисту для постановки диагноза. На практике упор на самосознание и уход за собой ведет к тому, что люди обращаются за помощью раньше и активно оценивают качество оказываемой им помощи.

Подход ЦП заключается в том, чтобы узнать даже о незначительных симптомах, которые могут повлиять на всю систему. Но мы больше сосредоточены на балансировке всей системы, чем на попытках диагностировать причину симптома. На человека в целом влияет то, о чем он думает, для чего открывает свое сердце и разум и чем питает свое тело. Происходящее с одним членом семьи влияет на всю семью, на некоторых даже больше, чем на остальных; но на некотором уровне влиянию подвергаются все. То же самое происходит и в нашем организме. Подход ЦП связывает определенные мышцы с определенными системами органов — включая сосудистую и лимфатическую

„Целебное прикосновение“  
вдохновляет людей достигать  
благополучия и не заменяет  
здравоохранения.

системы — и с акупунктурными меридианами. Балансировка отдельной мышцы может положительно сказаться на соотнесенном органе или системе. Но важно понимать, что мы не воздействуем на орган или систему непосредственным образом. Мы даже воздействуем не на саму мышцу; мы просто проводим мониторинг мышечного ответа как *индикатора энергетического потока и баланса*. При достаточном притоке энергии мышцы и осанка возвращаются к сбалансированному состоянию, что способствует улучшению функционирования всей системы. Влияние оказывается на кровоток, ток лимфы, функции органов, гормональный баланс, настроение, осанку и мироощущение, потому что все они особым образом связаны.

Метод ЦП берет свое начало в диагностической системе, и его часто применяют врачи совместно с диагностической моделью, поэтому в методическом пособии по «Целебному прикосновению» используются биомедицинские термины и названия заболеваний. Но это не означает, что само ЦП используется для постановки диагноза или лечения известных заболеваний или что для использования ЦП дома в личных целях или в профессиональной практике необходимы знания и обучение в области патологии и диагностики. Даже когда врачи предпринимают усилия для излечения известных заболеваний, они знают, что проявление заболевания и его значение в жизни человека глубоко индивидуальны. Периодические указания на симптомы и известные заболевания, связываемые в методическом пособии по «Целебному прикосновению» с дисбалансом в определенных меридианах, приводятся в качестве дополнительной информации для специалиста, чтобы проверить наличие распространенных симптомов и признаков, определяемых известным заболеванием. Эти

## ПРИМЕР

Если в правом бедре перенапряжена мышца из-за соответствующей слабой мышцы в левом бедре, то ему отдается предпочтение, потому что напряженность ограничивает движение. В результате оказывается дополнительное давление на стопу, а при изменении положения стопы будут перенапряжены другие мышцы. Такое состояние изменяет общую осанку человека и оказывает воздействие на положение внутренних органов. В свою очередь, это влияет на взаимодействие между органами и циркуляцию в них, на их функции и изменяет выделительную и гормональную функции. Химический/психологический баланс человека меняется, влияя на все: от отдельных клеток до общего настроения человека.

Поскольку затронуты тело и разум, человек думает, ощущает и воспринимает все иначе, а, следовательно, принимает позу, соответствующую этим изменениям. Эта новая осанка может привести к дополнительному напряжению и дисбалансу в мышцах, что опять же повлияет на общее состояние. То есть все, что мы делаем, оказывает влияние на целое.

знания способствуют взаимопониманию с клиентами/пациентами для тех, кто имеет образование и навыки работы в моделях болезни.

Неприятные ощущения в животе, головная боль, боль в спине, руках, плечах, ногах — вот стандартный список жалоб, с которыми люди в 88% случаев приходят к врачу. Иногда мы знаем, что если просто подождать, то со временем симптомы исчезнут сами по себе. Или мы приходим к врачу, и он

не может определить, что с нами не так; не существует такого известного заболевания со стандартным лечением, за исключением, пожалуй, только назначения таблеток от боли. Но даже в случае известного заболевания или диагноза в модели ЦП нас интересует то значение, какое имеет боль или дискомфорт в жизни человека. Мы обращаем внимание на то, что человек хочет улучшить в своей жизни, и балансируем его энергию для поддержания этих целей. Часто мы выясняем,

Наш первичный фокус — это достижение положительных целей и оптимального благополучия.

что симптомы или признаки болезни частично снимаются как результат естественного процесса балансировки осанки и энергии. Вне зависимости от того, исчезнут ли симптомы или признаки полностью, люди всякий раз ощущают в себе больше сил для достижения своих целей и стремят-

ся найти те методы лечения, которые им больше всего подходят. Они могут обратиться за дополнительной помощью, чтобы им прописали конкретное лекарство или составили лечебный план для коррекции выявленного заболевания или дисфункции. Когда энергия и осанка сбалансированы, лечение симптомов обычно проходит более эффективно, при меньшем употреблении лекарств и с меньшими побочными эффектами. Люди уделяют главное внимание укреплению здоровья, поэтому тенденция полагаться на лекарства сокращается.

Методы ЦП возможно объединять или применять наряду с биомедицинским лечением. В некото-

рых случаях ЦП представляется альтернативным подходом к достижению благополучия, в частности, в случае паллиативного лечения. (Попробуйте провести балансировку, прежде чем глотать аспирин.) Для начала, в качестве наименее инвазивного метода лечения, проведите балансировку и оцените, станете ли вы лучше себя чувствовать; если нет, обратитесь за специализированной помощью и не игнорируйте симптомы. В тех случаях, когда патологию невозможно диагностировать или не существует известного лечения какого-либо заболевания, ЦП приносит некоторое облегчение и улучшение осанки, общего настроения, дает ощущение благополучия и надежду.

Современные медицинские профессии и обучающие программы включают, в основном, те подходы, в которых основное внимание уделяется патологии. По сути, биомедицинская модель настолько превалирует, что возможность пользоваться многими безопасными и эффективными альтернативными подходами достаточно ограничена. Тогда как ЦП может послужить весьма полезным дополнением к биомедицинской модели здравоохранения, нет необходимости и даже потребности в том, чтобы все люди, практикующие ЦП, получили биомедицинское образование и подробно изучали патологию. Очень важно для людей, не имеющих специального образования, научиться делать что-то для себя для поддержания своего здоровья и также, чтобы понимать, когда они нуждаются в дополнительной помощи. По этой причине обществу нужны профессионалы, чьей главной задачей является помочь людям включиться в контекст собственной жизни, применяя эффективный и безопасный метод балансировки энергии и осанки с помощью ЦП. Многие люди, изучавшие и занимающиеся ЦП, могут принять решение про-

должить изучение анатомии, физиологии, патологии, психологии и т. д. А другие, имеющие природные способности к целительству, могут убедиться, что основные принципы и методы ЦП в достаточной мере безопасны и эффективны и могут помочь людям начать больше осознавать самих себя и вести более здоровую, счастливую и богатую жизнь.

Полностью обосновано и даже желательно практиковать ЦП, если вы изучали только ЦП, если вы при этом всецело понимаете холистическую энергетическую модель и не выходите за рамки помощи для поддержания благополучия и ответственности за свои действия. Когда кинезиолог оказывает первую медицинскую помощь, важно иметь навыки по оказанию первой медицинской помощи и знатьстораживающие признаки или признаки осложнений, которые свидетельствуют о критической ситуации или необходимости направить клиента к врачу-специалисту. Будучи инструктором, преподавателем или ассистентом в модели самопомощи через самоосознание и балансировку осанки/энергии, мы можем полагаться на здравый смысл и прочие ресурсы оздоровления.

Кинезиолог ЦП должен осознавать значимость и потенциал холистической недиагностической модели и понимать различие между этой практикой и ролью «врача». Весьма досадно и неуместно, если кинезиологи ЦП принимают на себя роль врача или терапевта, используя мышечное тестирование как средство диагностики и лечения известных заболеваний, и на то существует две очень важных причины: во-первых, тогда теряется эффективность холистической модели, и, во-вторых, некорректно представляться «врачом», не имея официального образования в этой модели. Такое

поведение приводит к заблуждению и, помимо прочего, противозаконно во многих странах мира.

Недавний закон о свободе выбора программы здравоохранения, принятый в штате Калифорния в 2003 году (см. приложение), является идеальным ориентиром и тем руководством, которое значительно повышает доступность безопасных целительных практик для населения и дает приемлемое определение медицинской практики. Он за-

Здоровье — это переживание благополучия — физического, ментального, эмоционального, духовного, социального — интегрированного на уровне целостного человека и его Души.

прещает неквалифицированным специалистам практиковать в таких областях, как хирургия, предоставление, назначение или прекращение приема лекарств, постановка диагноза или лечение заболеваний. Закон также требует, чтобы каждый клиент владел информацией о полученной специалистом подготовке и обоснование или теорию, лежащую в основе практикуемого им метода, а также подписывал соответствующее соглашение. Таким образом, появляется адекватная альтернатива общему направлению, в котором постоянно увеличивается количество часов необходимого обучения, прежде чем студенту удастся понять, обладает ли он способностями к излечению или нравится ли ему вообще работать с людьми, помогая им почувствовать себя лучше.

## Определение здоровья в ЦП

В системе ЦП здоровье определяется, как наша способность ясно понимать происходящее, ощущать себя полными жизни вне зависимости от того, «больны» мы или нет. Здоровье — это не просто отсутствие признаков и симптомов, равно как оно не обуславливается биостатистическими параметрами нормы. Когда мы ощущаем себя здоровыми, мы исполняем роль здорового человека. Мы трудимся в направлении реализации своих целей и исполнения своей жизненной миссии, чувствуя себя при этом счастливыми.

## Больше пяти органов чувств

Жизнь состоит из большего числа компонентов, а не только лишь из материального мира, который можно измерить с помощью пяти органов чувств. Изучение вещей посредством пяти органов чувств важно, но существует нечто гораздо большее. Система ЦП включает безопасные и простые методы оценки и решения вопросов эмоционального, интеллектуального, интуитивного и духовного аспектов человека в целом, равно как и сенсорного, физического, структурного, постурального и химического аспектов человеческого опыта.

## Пирамида здоровья, холистическая многофакторная модель

Холистическую модель здоровья можно проиллюстрировать четырехгранной пирамидой, состоящей из 12 равнозначных граней.



## 12 факторов пирамиды

### ПОД КОЖЕЙ: СТРУКТУРНЫЙ, ХИМИЧЕСКИЙ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Структура пирамиды сама по себе представляет аспекты жизни «под кожей». Каждая грань отражает качества, столь же важные для полноты целого: СТРУКТУРНЫЙ (осанка), ХИМИЧЕСКИЙ (метаболизм, физиологические функции), ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ (сознание и подсознание) и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ (чувства, настроения, отклики, реакции, которые интерпретируют переживания).

Хотя каждый из этих аспектов являет собой уникальные свойства, они все взаимосвязаны и являются частью одного единого целого, *состоящего целиком из энергии*. На энергетическом уровне все аспекты постоянно взаимодействуют и, таким образом, воздействуют друг на друга. При наличии дисбаланса в любом аспекте возникает соответствующий дисбаланс в каждом другом аспекте. В системе ЦП мы используем мышечное тестирование, чтобы укрепить осознание энергетического дисбаланса, который отражает дисбаланс в любом аспекте сущности человека.

### НАД КОЖЕЙ: ИСТОРИЯ, КОНТЕКСТ, ОКРУЖЕНИЕ, БУДУЩЕЕ

Окружают пирамиду четыре внешних аспекта, оказывающие глубокое влияние на наши переживания и все аспекты нашего существа.

**ИСТОРИЯ** включает нашу личную жизненную историю, генетику нашей семьи и этнической группы и коллективные культурные и политические истории наших сообществ, народов и мира. Как поло-

жительные, так и отрицательные аспекты нашей истории могут влиять на энергетический баланс, вне зависимости от того, осознаем мы это или нет. Возможно, мы пережили травмирующие ситуации, и на нас продолжают влиять незалеченные раны, ставящие ограничения или стесняющие нас и заставляющие адаптироваться. Мы отождествляем себя с различными группами, и победы и страдания наших семей или всего человечества определяют очертания нашей жизни. Наша жизнь может формироваться коренными принципами нашей группы, а они, в свою очередь, ориентируют наши восприятия.

**КОНТЕКСТ** относится к ситуации в целом, к предыстории, на фоне которой разворачивается жизнь человека: события, происходящие вокруг человека, когда затрагивается содержание его жизни. Травма или заболевание являются содержанием, но ситуация в мире, к примеру, война или террористический акт в другой части страны являются контекстом проживаемой жизни. Что наш опыт означает для нас, и как он влияет на нас, зачастую больше зависит от обстоятельств и намерения, чем от фактического физического воздействия. Если человека ударили ногой с одинаковой силой — специально или случайно, — к примеру, в ходе футбольного матча, младший брат или незнакомец в автобусе, то каждый из этих случаев может совершенно по-разному повлиять на его ощущение благополучия.

**ОКРУЖЕНИЕ** — еще один фактор, влияющий на наше здоровье и целостность. Каждый из нас сталкивался с хорошим и плохим окружением, вне зависимости от типа этого окружения — природное (биологическое) или же социальное (семья и сообщество). Если мы едем позади грузовика, выхлопная

труба которого коптит ядовитыми газами, то вполне естественно наш баланс нарушится. Если мы живем или работаем в стерильной среде, где отсутствуют органические формы живых растений или животных, то это может привести к недостатку энергии. Природа — свежий воздух, чистая вода, питание и т. д. — оказывает значительное воздействие на наше самочувствие. Тип взаимодействия с другими людьми — в частности, родителями, семьей, сверстниками и сообществом — выступает значимым аспектом нашего физического, эмоционального, духовного здоровья и энергетического баланса.

Зная свои цели, мы можем оценить характер своего взаимодействия с нашим окружением и решить, достаточно ли нам просто сбалансировать свою энергию, чтобы мастерски справиться с обстоятельствами, или же нам необходимо изменить место жительства, занятия и круг людей, с которыми мы проводим время.

**БУДУЩЕЕ** включает осознание того, что наше мироощущение, надежды на будущее и мечты могут значительно влиять на восприятие нашей жизни сегодня и в прошлом. Какому количеству людей удалось преодолеть все превратности судьбы, вопреки всему, не давая угаснуть образу себя, своих детей и потомков!

Наш прошлый опыт может властвовать над нами, а неудачи и разочарования погубить. Или же мы можем не сводить взгляда с цели, упорно стремясь к ней, пока не достигнем ее. Четкое видение и восприятие цели укрепляет наше благополучие и вводит нас в то будущее, которого мы для себя желаем, которого для нас желает Бог. Балансировка нашей энергии укрепляет нашу способность отчетливо

представлять и прояснять для себя, чего мы в действительности хотим, делать выбор и привлекать к себе те вещи и события и тех людей, которые поддержат нас в достижении наших жизненных целей. Постановка цели является частью процесса балансировки нашей тонкой энергии, чтобы достойно исполнить свою судьбу, поделившись данными нам Богом талантами и исполнив свою личную миссию.

Будущее еще не наступило, потому оно остается открытым для множества возможностей. В наших действиях могут крыться опасности, или же наши поступки могут привести к определенным последствиям, но также может быть множество чудесных результатов, когда мы выбираем то, чего мы действительно хотим, и не упускаем своего шанса. На нас влияют наше мироощущение и наши ожидания, положительные или отрицательные. Также мы познаем время не только в линейном, хронологическом порядке равных секунд и минут, бегущих вперед. Время может сжиматься или расширяться, и часы кажутся мгновениями, а какие-то моменты тянутся вечно. Иногда это время называют «кайрос», вечный момент, где соединено все время, чтобы мы могли творить и стать сопричастными будущему, даже находясь в настоящем. Как мы позволяем нашим чувствам о событиях прошлого окрашивать чувства и мировоззрение настоящего, так же мы можем балансировать свою энергию и самих себя на то будущее, которое мы себе представляем. Когда мы ощущаем, что будущее уже реально, нам просто нужно дать хронологическому времени (хроносу) развернуться перед нами. Мы можем исполняться верой и радостью в настоящих обстоятельствах, на основании того будущего, какое мы сознательно избрали.

## Основание пирамиды: истина, вера, надежда, любовь

Чтобы пирамида крепко стояла и выдержала испытание временем, ей нужно твердое основание. В модели здоровья ЦП наши главные убеждения и духовность представляют собой тот несгибаемый фундамент, на котором строится наша жизнь.

Каждый аспект наших жизненных переживаний отличен от других, в зависимости от того, воспринимаем ли мы себя, как случайное последствие действия биологических процессов или как драгоценного, уникального человека, сотворенного по разумному замыслу и с целью для нашей жизни и значением для всеобщего Плана. Наша жизнь и ее значение для нас во многом зависит от того, имеем ли мы взаимоотношения с благосклонной и любящей Энергией (и даже Личностью) во вселенной, связывающей жизнь и все сущее, или же видим жизнь как короткую жестокую схватку в безжалостном физическом мире.

Являясь источником нашего бытия, наша духовность становится основой пирамиды, на которой зиждется все. Духовность включает наши внутренние ценности и философию о природе реальности и о том, как истина, вера, надежда и любовь направляют нашу жизнь и наши цели изнутри.

**ИСТИНА** необходима для здоровой жизни. Истина — это то, что мы ощущаем, как реальное, надежное, достоверное и цельное. Все мы знаем, насколько сильно на нас эмоциональное воздействие, когда человек, который, как мы полагали, является цельной и безупречной личностью, на самом деле оказывается неискренним, ненастоящим, нечестным.

Когда мы сами нечестны в какой-либо ситуации или взаимоотношениях, то такое наше поведение воздействует на нашу энергию и здоровье.

Подумайте о том, что истина значит для вас в жизни. В каких занятиях или действиях истина — или ложь — имеет для вас значение? Истина охватывает целый ряд положительных и отрицательных возможностей в нашей жизни: достоверность, истинность, устойчивость, реальность, верность, посвященность, точность, открытость, действенность; или же, с другой стороны, неискренность, обман, лживость, непорядочность, лицемерие, предательство, недобросовестность. Нам необходима истина в жизни, чувство того, что мы знаем, чего ожидать, и что на самом деле происходит. Когда наши идеи о реальности постоянно опровергаются и отрицаются или, когда ложь или обман заставляют нас сомневаться в самих себе или других людях, оставаться в состоянии баланса очень сложно.

**ВЕРА** — это безусловное, безоговорочное убеждение. Вера — это знание о том, что нечто, даже невидимое, реально. Вера представляет собой полную уверенность, убежденность и доверие чему-то, подобно тому, как маленькие дети верят в своих родителей. Когда у нас есть вера, мы можем быть увлечены идеей или проектом, потому что мы верим в них всем сердцем. Когда мы теряем деньги, мы теряем много; когда мы теряем друга, мы теряем гораздо больше, а когда мы теряем веру, нам кажется, что мы потеряли все. Так что утрата веры потенциально представляет собой стрессовое, надрывающее сердце событие или процесс. Но приятная новость в том, что мы можем сбалансировать свою энергию, чтобы оправиться от потери

истины и восстановить нашу веру в нечто большее, чем мы сами.

Вера позволяет нам верить в то, что мы видим. Имея веру, мы можем сделать символический шаг в темноту, зная, что мы либо ощутим под ногой основание, либо научимся летать. С верой мы полны уверенности, чувства безопасности, доверия и правдоподобности. Без веры у нас нет надежды. Нас одолевают страхи и сомнения, нам сложно принимать решения или двигаться вперед. Наше здоровье зависит от веры, и мы можем провести балансировку, чтобы отпустить те ситуации в прошлом, настоящем и будущем, которые удерживают нас от проявления веры, необходимой для здорового наслаждения жизнью.

**НАДЕЖДА** — это то чувство, когда мы знаем, что то, что нам хочется, может произойти. Это желание, сопровождаемое ожиданием и предвкушением. Когда у нас есть надежда, мы полны оптимизма, жизнерадостны и веселы. В системе здравоохранения существует опасение, что не стоит давать ложную надежду при серьезном заболевании. *Я больше обеспокоен ложным отчаянием, потому что в любой модели здоровья должна быть хоть какая-то надежда, чтобы эта модель была эффективной.* Прогнозы самих пациентов об их будущем здоровье и выживании статистически самые точные.

Держать в уме свою цель и ощущать изменения в своем физическом теле, эмоциях, ясности разума и чувстве надежды во время балансировки очень важно и полезно. Балансировка по цели помогает нам ощутить, что наши мечты, стремления и надежды оправданы и разумны, что они ведут нас к лучшей жизни, к облакам над бурями, если

мы им только позволим. Надежда позволяет нам выбирать, о чем думать, на чем концентрировать свое внимание, чему посвящать свое время. Чтобы укрепить надежду, воспользуйтесь своим воображением — представьте, чего вы хотите в жизни, вместо того, чтобы фокусироваться на том, что неправильно и плохо. Балансировка нашей осанки, мироощущения и энергии позволяет нам проникнуться нашими конечными обстоятельствами, сохраняя надежду на бесконечные возможности.

Любовь  
находится  
в основании  
чуда жизни.

**ЛЮБОВЬ** прибавляет нашей жизни безграничные преимущества. Любовь может поддержать нас в невыносимых обстоятельствах, тогда как недостаток любви иссушит человека, у которого есть все преимущества в жизни. Как мы нуждаемся в необходимых физических контактах и прикосновении, так многие из нас нуждаются в любви. Всем нам нужно хотя бы немного любви, симпатии, принятия, признания, внимания и заботы. Но, к сожалению, слишком часто любовь причиняет боль. Через размышление о роли любви в нашей жизни — о радости, горести, страсти, муках и ранах — наши цели обретут значимость, а балансировка будет глубокими и эффективными.

Лучше всего любовь выражается в наших действиях, когда мы хотим показать другому человеку свою нежность, симпатию, уважение, восхищение, признание, понимание, обожание, стремление или желание. У любви есть как положительные, так и отрицательные стороны, в зависимости от того, как она выражается. Иногда мы исполь-

зуем слово «любовь» для обозначения чисто сексуального желания. Эта эротическая любовь используется для продажи товаров, приравнивания материальных объектов и символов общественного положения к сексуальному удовлетворению. Она может использоваться для выражения власти, агрессии и даже саморазрушения. Эротическая любовь может быть опьяняющей, обманчивой, пустой и разрушительной. Но в правильных обстоятельствах выражение нашей эротической природы в значительной мере становится целебным и жизнеутверждающим фактором.

Любовь между родителями и детьми принципиальна. В зависимости от того, как выражается эта любовь, она может быть укрепляющей и исцеляющей или же разрушительной. Идеалом родительской любви для нас служит любовь Бога к нам: наша способность любить безусловно, поддерживать друг друга в успехах и неудачах и заботиться друг о друге. Тем не менее, многие действия, предпринятые во имя любви и в наилучших интересах наших детей, могут иметь отрицательное воздействие и негативные последствия.

Наша роль в качестве родителей как в случае с нашими собственными детьми, так и в случае с теми, о ком мы заботимся и кого наставляем, всегда наиболее священна и приносит максимальное удовлетворение. Для нее нам необходимы мудрость, уважение, сбалансированность и границы.

Любовь наших братьев и сестер, наших товарищей в семьях и социальных группах может приносить нам как радость, так и боль. Мы можем говорить самые поразительно жестокие или бесчувственные слова членам своей семьи, но всегда готовы с яростью прийти на их защиту, если чужаки их крити-

куют или агрессивно себя с ними ведут. Потребности и проступки наших братьев и сестер (в наших родных семьях или в рамках всего человечества) часто подвергают испытаниям нашу любовь, но, тем не менее, укрепляют само существование, глубину и силу любви в нашей жизни.

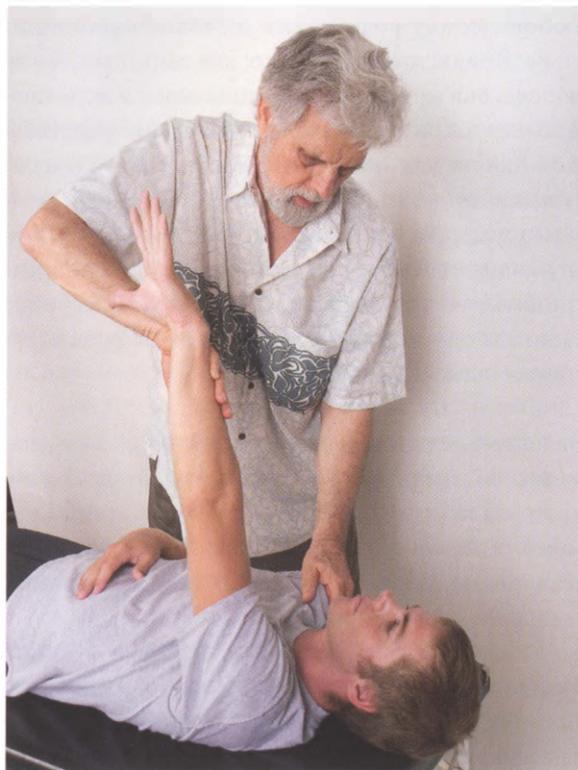
Любовь тоскующая и томящаяся может быть очень целительной, даже спасти жизнь. Когда мы думаем о человеке, которого рядом с нами нет, мы утешаемся своими нежными чувствами к нему. Мы способны жить дальше благодаря надежде снова увидеть любимых нами людей. Но тоскующая любовь может оказаться пагубной, когда мы обольщаемся и начинаем желать того, что в реальности не существует, чего мы никогда не сможем получить или, что не принесет нам обещаемых радости и удовлетворения. Возможно, стоит простоять в очереди весь день или даже всю ночь под дождем, чтобы увидеть свой любимый фильм или музыкальную группу, но неразумно причинять себе вред или поступаться сбалансированностью своей жизни ради одержимости человеком или группой, которые даже не подозревают о нашем существовании.

Безусловная любовь Бога, также называемая агапе, и есть та модель самой неистощимой и крепкой любви, которую нам нужно реализовать в жизни. Именно эту любовь нам нужно проявлять, когда мы прикасаемся к человеку, чтобы даровать ему исцеление. Любовь агапе означает, что мы осознаем и свои чувства, будь то симпатия, желание, уважение или сострадание, и что мы внимательно заботимся о том, чтобы действовать только в наилучших интересах того человека, кому мы помогаем. Мы не делаем ничего, что принесло бы вред человеку. Такая безусловная любовь, скорее, не чувство, а усилие воли, требующее сознательных эти-

## МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ, ПРОВЕРКА ИЛИ МОНИТОРИНГ

Даже после тридцати лет развития и преподавания ЦП природа мануального мышечного тестирования все еще остается тайной. Методика мышечного тестирования в ЦП представляет собой механический навык, которым может овладеть любой, приложив немного усилий. Но то, что тест означает и что мы с этим значением делаем, больше связано с контекстом взаимоотношений между двумя людьми во время мышечного тестирования, чем с точным наблюдением отдельного мышечного ответа.

Мышечное тестирование дает нам немедленную субъективную (хотя и объективно наблюдаемую) и лично значимую оценку. Оно открывает нам доступ к эффективным методикам для изменения и утверждения этого изменения в человеке в целом — в его физической, ментальной, эмоциональной и духовной составляющих. По большей части, мы не измеряем общую физическую силу мышцы, а проводим *мониторинг мышечного ответа* как индикатора изменений в состоянии энергии. Мышечное тестирование в ЦП представляет собой механизм биологической обратной связи, дающий нам едва заметные указания на то,



Тестирование ключичной части большой грудной мышцы:  
мониторинг мышечного ответа при специфическом движении.

каким образом нарушается течение жизненной энергии на многих уровнях, а также оно является практическим подключением к нейромышечной системе для балансировки физической осанки. То, что каждый человек переживает и узнает в результате мышечного тестирования, зависит от его личных или коллективных убеждений. Эти убеждения зачастую *подразумеваются* и напрямую не обсуждаются.

Мышечные тесты, которые используются в ЦП, изначально были разработаны с целью оценить

Мышца-индикатор: любая мышца, которая правильно функционирует, может быть использована для оценки стрессового ответа, дисбаланса энергии или контуров / рефлексов других мышц при определенных условиях.

фактическую физическую прочность конкретных мышц. Позиции и амплитуды движений буквально представляли собой тест самой мышцы, для того чтобы определить наличие определенной степени парализованности, недостаточной силы или функции этой мышцы. Главная

идея заключалась в том, чтобы сократить мышцу и до некоторой степени ее изолировать, используя конкретную позицию начала движения и амплитуду движения, и проверить, насколько хорошо мышца сопротивляется силе тяжести или давлению. В системе «Целебного прикосновения» было выбрано 42 мышцы ввиду удобства работы с ними и их роли для поддержания осанки и в движении.

Несмотря на то, что мы полагаемся на физическую прочность мышцы (и, возможно, изменим ее) и взаимосвязанные неврологические функции или работу мозга, большинство мышц, которые

мы проверяем, функционируют в пределах нормы. Мы обращаем внимание на любую травму, дисфункцию или боль, связанные с мышцей или мышечным тестом, но главное внимание мы уделяем мониторингу отклика мышца как индикатора потока энергии или баланса. Каждая мышца в системе ЦП связана с конкретным меридианом и лучше откликается на определенные рефлексы. Поэтому, когда в системе ЦП мы используем слово «тест», мы говорим о проверке или мониторинге динамической функции мышц как *индикаторе* потока энергии или баланса в человеке в целом и в конкретных меридианах, а не оценке силы и повреждения отдельной мышцы.

### Проверка мышечной функции как мониторинг энергетического потока

На протяжении тридцати лет тысячи людей убедились, что те позиции и амплитуды движения, которые мы используем, весьма эффективны для проверки энергетического потока в меридианах. Продолжающееся изучение мышечной функции дало нам широкий спектр методик и мнений о том, каким должен быть самый точный тест определенной мышцы, поэтому многие специалисты перерабатывают тесты таким образом, чтобы они соответствовали их системе обучения или пониманию. Тем не менее, мы не чрезмерно обеспокоены тем, насколько «правильный» тест мы используем для конкретной мышцы. От одного учебника по анатомии к другому, от одной школы кинезиологии к другой и — самое важное — от человека к человеку работа с отдельно взятой мышцей может меняться. Главное внимание мы уделяем мониторингу изменений в откликах мышц

как индикаторах изменений в энергетической системе того человека, которому мы помогаем. Мы добавили некоторые изменения в стандартные мышечные тесты, которые преподаются по всему миру, на основании комментариев и опыта многих инструкторов. Но даже более ранние тесты меридианов являются прекрасными показателями энергетического потока и эффективны в развитии нашего тонкого осознания своей собственной энергии.

Иллюстрации к мышечным тестам в настоящем издании «Целебное прикосновение. Полный курс» были исправлены и дополнены, они отличаются максимальной ясностью и соответствуют нынешним стандартам тестов, утвержденных Международным Колледжем Кинезиологии, используемых тысячами инструкторов и специалистов по ЦП по всему миру.

## Осознание

Обычно после балансировки по методу ЦП мы чувствуем себя гораздо лучше в физическом, ментальном, эмоциональном и духовном плане. Но истинная эффективность ЦП заключается в развитии нашего восприятия того, чего мы в действительности хотим от жизни, и осознания всех аспектов нашего жизненного познания, что способствует нашему оптимальному здоровью и благополучию. Все методики системы ЦП разработаны с целью углубить наше осознание самих себя, чтобы понять, где мы завязли или столкнулись с конфликтом, и снова запустить поток энергии и вернуть в состояние сбалансированности. В конечном итоге, мы пытаемся помочь друг другу прочувствовать большую полноценность и единство —

во взаимоотношениях, в окружении и в контексте нашей жизни.

Мы начинаем с того, что ориентируемся на свои личные понятия здоровья и благополучия в контексте уникальной жизни человека, а не пытаемся определить, что с человеком «не так». У некоторых людей очень развито понимание того, чего они хотят от жизни и как они хотят себя чувствовать. Для других направленность на благополучие — понятие принципиально новое.

Постановка позитивной цели для каждой балансировки весьма эффективна. Некоторые люди очень хорошо осознают свое тело — они чувствительны к своей энергии и физическому состоянию; а другие только начинают этот процесс самопознания. Проверка и повторная проверка мышц дают реальный опыт и вещественную основу для развития осознания физического тела и потока его тонкой энергии и сбалансированности. Изначальный мышечный тест начинает процесс движения и балансировки энергии. Также могут применяться мануальные рефлексы для облегчения изменений в мышечной функции, осанке, мироощущении, эмоциональной и ментальной функции.

Повторное тестирование мышцы после проведения балансировки подтверждает изменение энергии, развитие осознания и укрепление положи-

Для того, чтобы ЦП было наиболее эффективно, каждый вовлеченный человек должен полностью осознавать свою роль в процессе восстановления.

тельных изменений. Оно обеспечивает реальное физическое восприятие мышечного ответа. Углубляющееся осознание изменений — резких или незначительных — дает надежду и помогает сместить акцент на реализацию желаемых улучшений. Повторное тестирование мышцы также подчеркивает новое состояние мышечной функции и энергетического потока в конкретной мышце/меридиане и системе в целом. Уходят энергетические и мышечные компенсации, связанные с высвобожденной блокадой, и осанка возвращается в свое оптимальное положение.

## Осознание и разрешение

Когда мы соглашаемся помочь другому человеку, и наша работа с ним включает прикосновения, необходимо установить границы и условия безопасности. Также нужно обратить внимание на несколько моментов, чтобы максимально эффективно помочь человеку при тестировании мышц и уровня энергии.

Рассматривайте себя младшим участником любой коррекции. Ваша роль заключается в том, чтобы помочь каждому человеку начать осознавать *самого себя*. Если тестируемый чувствует улучшение, то тестирующий должен принять это вне зависимости от того, замечает он это улучшение или нет. Оба участника могут поделиться своими ощущениями при тестировании мышцы, но сам человек решает, использовать ли рефлекс для проработки мышцы и повторно протестировать ее или перейти к следующей.

Любой из партнеров может остановить процесс в любой момент, сказав «стоп» или используя

иной, оговоренный ранее сигнал. Если второй человек руководствуется в прикосновениях вашими пожеланиями, то договоритесь с ним о том, что он должен будет остановиться, как только вы об этом попросите. Спокойно дышите, не стесняйтесь издавать различные звуки или делать все, что вам нужно, пока второй партнер прорабатывает рефлексные точки. Если вы выступаете в роли тестирующего, будьте внимательны к партнеру и определите, нужно ли обсудить, стоит ли продолжать проработку и, если да, то как. Иногда людям нужно время, чтобы научиться высказывать личное мнение в свою защиту и руководить балансировкой своей энергии, поэтому нам нужно постоянно спрашивать друг друга о восприятии процесса. Прежде чем осуществлять какие-либо физические прикосновения к партнеру, обязательно спросите: «Ты мне разрешаешь прикоснуться к тебе?» Уточните, есть ли какие-либо эмоциональные, физические или медицинские условия, запрещающие определенного рода прикосновения или движения. Если у человека травма или неприятие определенных прикосновений, узнайте об этом заранее, чтобы не раздражать человека и не усугублять его состояние. Возможно, мы могли бы как-то обойти травму или просто очень осторожно работать с мышцами, но иногда нам стоит воздержаться от помощи человеку в любой физической форме. (См. раздел «Тестирование через посредника» на стр. 256 — там вы найдете пояснения о том, как помочь человеку, которого невозможно тестировать или к которому нельзя прикасаться). Во время тестирования или помещая мышцу в позицию тестирования, попросите партнера расслабить мышцу, если он испытывает боль или если ему сложно удерживать мышцу в позиции. Напомните ему о том, что он может сказать «стоп», если ощутит боль.

Между вами должно быть взаимное согласие о том, каков будет каждый последующий шаг процесса. Покажите партнеру используемую амплитуду движения для активации функции мышцы/меридиана и спросите его мнения о том, чего мы хотим в итоге достичь. Желательно пояснить рефлексные точки и их расположение как можно понятнее и конкретнее. Если вы покажете партнеру объяснение точки в руководстве, то научите его применять систему и предоставите ему выбор самому массировать точку или решение о том, прорабатывать ли ее вообще. Также эти разъяснения помогут вам самим запомнить или подтвердить для себя расположение точек. Найдите макси-

мально удобное и безопасное положение для работы для себя и для тестируемого. Не работайте в неестественных позах, которые могут привести к травме любого из вас. Чтобы получить точные результаты тестирования мышцы/партнера, необходимо ее/его стабилизировать. К примеру, надавливая на руку, придерживайте противоположное плечо, чтобы предотвратить поворот туловища. Таким образом, вы избежите путаницы в результатах тестирования и излишнего напряжения, когда тестируемый будет пытаться удержать позицию, в то же время сосредоточив внимание на едва заметных результатах тестирования. Во время тестирования не сутультесь и не напря-

## Цели мышечного тестирования

Система мышечного тестирования и балансировки энергии в ЦП применяется для достижения следующих целей:

- 1. Приобрести понимание и осознание** трудно уловимых изменений в человеке в целом. Это осознание включает:
  - Понимание общего чувства благополучия, баланса, повышения / понижения уровня энергии человека;
  - Чуткое восприятие мышечной функции и отклика (осознание физического ощущения позиции и действия мышцы);
  - Соответствующие изменения в осанке, мироощущении, эмоциях и ментальной функции.
- 2. Укрепить целостность** на всех уровнях души и повысить интеграцию социального и внешнего жизненного опыта человека.
- 3. Восстановить постуральный баланс** [баланс осанки — ред.], динамически согласовать движения, улучшить амплитуду движения и ощущение силы и энергии.
- 4. Добиться равновесия** различных систем, чтобы пришло исцеление, и животворные системы функционировали более эффективно.
- 5. Повысить осознание дисбаланса**, таким образом, содействуя изменениям в функционировании, чувствах, моделях выбора и поведении, чтобы предотвратить или отсрочить начало патологического процесса.
- 6. Сделать ЦП частью повседневной жизни**, помогая друг другу осознать роль ЦП и других модальностей в оздоровлении через создание ясных целей, ожиданий и получение максимальной пользы от консультации у специалиста по здоровью.
- 7. Понять воздействие ЦП**, помогая друг другу осознать свою личную / культурную систему убеждений, а также то, каким образом они могут конфликтовать с нашими истинными целями и задачами.

гайтесь. Прилагайте равномерное давление, постепенно увеличивая его, но не резкое давление, чтобы заставить человека/мышцу врасплох. Начиная с почти незаметного давления и постепенно увеличивая его, вы заметите, что можете ощутить ослабление или укрепление мышцы даже при легком надавливании. Тем не менее, используйте достаточное надавливание, чтобы и вы, и тестируемый ощутили отклик мышцы. В модели ЦП тестируемый выступает в роли авторитета; следовательно, даже если тестирующий ощущает мышечный ответ, тест не считается корректным, пока тестируемый сам не почувствует отклик мышцы.

### Правило «двух»

Тест используется для того, чтобы показать малозаметные различия в мышечных ответах, а не для того, чтобы показать, что один человек может пересилить другого. Не стоит прилагать давление более 1 кг [2 фунта –ред.]. Попробуйте приложить давление около 50 г и проверьте, что чувствуют оба участника тестирования — заблокировалась мышца или разблокировалась. Оказывайте давление в течение 2 секунд и затем ослабьте его. Тестирование в течение более, чем 2 секунд, часто приводит к усталости изолированной мышцы, что заставляет ее разблокироваться. Протестируйте и проверьте, заблокируется ли мышца, если ее не утомлять и /или не заставлять ее сдвинуться. Нормально, если мышца немного сдвинется, а затем заблокируется. Если мышечный ответ кажется неустойчивым и неопределенным или мышца не заблокируется в амплитуде до 5 см [2 дюйма — ред.], то это показывает, что во взаимосвязанном меридиане энергия, скорее всего, не сбалансирована или приток энергии

к мышце заблокирован. Тогда проработайте соответствующие рефлексные точки. Ждите, когда появятся небольшие улучшения в состоянии мышцы, и она начнет блокироваться. (Изменения могут быть кардинальными!) Прекратите тестирование, если оно причиняет тестируемому боль. Рассматривайте любую боль — будь то в тестируемой мышце или ином месте — как показатель подавляемого потока энергии, после этого переходите к рефлексным точкам. Боль в *другой* мышце может означать, что тестируемый задействует другие мышцы, чтобы компенсировать слабость той мышцы, которую мы тестируем. Поскольку мышечный тест выполняется таким образом, чтобы поставить мышцы-синергисты в неблагоприятное положение, если игнорировать боль, то намного проще повредить взаимосвязанную мышцу.

Прекратите тестирование, если *вы сами* испытываете боль при проведении теста. Каждый человек должен осознавать свое состояние и отвечать за себя лично. Ваша помощь не будет столь эффективной, если вы не прислушиваетесь к себе и не оберегаете себя. Если вы испытываете боль, выполняя тест, то ваша осанка покажет это, и это может сказаться на результатах теста. Вы также рискуете нанести себе травму и потерять способность в дальнейшем вообще кому-либо помогать. Существует хорошее общее правило для всех мышечных тестов (вне зависимости от того, было ли заранее известно о травме или нет) — рассла-

Помните:

2 фунта,  
2 дюйма,  
2 секунды.\*

\* В метрической системе измерений: 1 килограмм, 5 сантиметров, 2 секунды.

биться и отпустить мышцу, если присутствует боль или ощущение напряженности, или усилия. Любая боль в ходе тестирования приравнивается к подавлению мышцы и дисбалансу в меридиане. Не нужно давить на мышцу, в которой присутствуют болезненные ощущения. Сразу же переходите к методикам балансировки для мышцы и повторно протестируйте. Возможно, боль уйдет, и вы сможете мягко протестировать мышцу; или же может увеличиться амплитуда движения и уйдет дискомфорт. Проведите проверку коррекции и повторно протестируйте амплитуду и комфорт при движении, чтобы узнать, требуется ли дополнительная работа. (Дополнительную информацию см. в разделе «Проверка коррекции» на стр. 118.) Боль является важной составляющей биологической обратной связи и рассматривается скорее, как друг, чем как враг. В нашей современной культуре мы избегаем боли до тех пор, пока она не станет невыносимой, и тогда мы вынуждены решать с ней вопрос. Зачастую мы принимаем болеутоляющие лекарства, чтобы замаскировать боль, не меняя условий, которые изначально стали ее причиной. В системе ЦП мы не «убиваем посланника». Мы уважаем боль, которая показывает нам, где мы разбалансированы, и изменяем осанку и энергетический баланс, прежде чем будет нанесен больший вред.

Также нам нужно принять во внимание силу тестируемого человека. Очевидно, что ребенок будет не таким сильным, как взрослый. Некоторые мышцы — в частности, мышцы шеи и живота — в первые годы жизни развиты не полностью, поэтому подстраивайте степень давления под того человека, с которым вы работаете. (Попробуйте надавливать двумя пальцами.) Но уровень сопротивления при мышечном тестировании всегда удивительно высок. Если энергия течет беспрепят-

ственно, то вы почувствуете, как мышца заблокируется даже у ребенка или очень слабого человека. При тестировании очень сильного или негибкого человека иногда сложно определить различие между мышечными ответами, когда мышца подавлена. При работе с культуристом попросите его сосредоточиться на отдельной мышце. Его подготовка и умение чувствовать свое тело позволяют ему контролировать функцию конкретных мышц.

Вопреки интуиции, зачастую намного эффективнее *оказывать меньше давления* при работе с очень сильным человеком, чтобы он меньше сопротивлялся. Затем наблюдайте за движением отдельной разблокированной мышцы. Попробуйте расслабить и укрепить мышцу с использованием любого укрепляющего/ослабляющего рефлекса, чтобы понять, какого изменения в поведении мышцы можно ожидать. (Дополнительную информацию см. в разделе «Тест на точность мышцы-индикатора» на стр. 98.)

При тестировании, особенно в начале, вам нужно искать малозаметные относительные отличия, полагаясь на слова тестируемого о том, когда ему легко удерживать мышцу, а когда ему приходится прилагать к этому усилия. Когда мы не устраиваем соревнование на определение сильнейшего, а помогаем человеку научиться включать свое самоосознание, тогда нам проще находить дисбалансы и поддерживать человека в его стремлении чувствовать себя лучше.

## Обучение

Если вы работаете с человеком впервые, то очень важно объяснить ему, что вы пытаетесь сделать,

и что он, скорее всего, будет чувствовать. Вполне целесообразно, если сам тестируемый старается понять, где находится конкретная мышца, как она ощущается в состоянии покоя и при движении по своей амплитуде. Предложите ему попробовать, насколько просто удерживать мышцу в позиции тестирования, когда вы постепенно усиливаете давление, одновременно отмечая какие-либо компенсации, дискомфорт или боль. Если энергия находится не на оптимальном уровне, и ее течение в соотношенном меридиане не сбалансировано, то мышца может ощущаться, как несколько слабая, неустойчивая, мягкая, или же может казаться полностью отключенной и не сопротивляться никакому давлению. Если присутствует боль или тяжело удерживать мышцу, то расслабьтесь и отпустите ее, не сопротивляйтесь и не стремитесь удержать ее в позиции тестирования. То, на что люди обращают внимание, во многом зависит и значительно изменяется в зависимости от их осознания. Они могут не заметить особой разницы между мышцей, которую легко удерживать, неустойчивой мышцей или той, которая легко разблокируется. Такие люди могут сказать: «По ощущениям мышца сильная». Если проработать соответствующие рефлексные точки для укрепления мышцы, то намного проще отметить незначительные или яркие изменения, хотя очень часто люди говорят: «Сейчас вы надавливаете не так сильно, как раньше». В начале нам может показаться, что мышца сильная или слабая, или что давление меньше или сильнее. Позднее, при наличии некоторого опыта, мы уже лучше понимаем, движется энергия или нет. Также мы можем научиться осознавать, что происходит с нашей собственной энергией еще до того, как мы протестируем мышцу. Некоторые люди ощущают незначительные отличия в поведении мышц, даже если те кажутся заблокированными, поэтому всег-

да стоит уточнять у тестируемого, что он ощущает, а не руководствоваться только тем, сдвинулась мышца или нет.

## Компенсации

Если возникают трудности при тестировании, поясните, что тело может подсознательно компенсировать давление, приспособив нашу осанку таким образом, чтобы «выиграть состязание». Мы можем напрячься всем телом или задействовать другие мышцы, чтобы поддержать тестируемую мышцу. Следите за тем, чтобы тестируемый не сгибал руки в локтях, не поворачивал туловища, не сжимал кулаки, не задерживал дыхание и т. д. Также следует контролировать свою речь. Употребление таких слов, как «сильная» и «слабая» вместо «заблокированная» и «разблокированная», «сопротивляйтесь» вместо «держите», может привести к возникновению таких ситуаций, когда тестируемый задействует другие мышцы или мысленно пересиливает тест. Помогите ему расслабиться и подумать о мышце и ее положении в теле. Чрезвычайно важны четкая коммуникация и обратная связь, поэтому *время, потраченное на обучение клиента, стоит того*. Вам нужно сотрудничество, а не соревнование.

## Обучение тестированию

Система ЦП включает сорок две важные постуральные мышцы для балансировки структуры осанки и общей энергии по четырнадцати основным меридианам. Многие люди брали методическое пособие по «Целебному прикосновению» и путем экспериментов учились тестировать

мышцы и балансировать энергию. Иногда специалист-самоучка применяет ЦП иным образом, отличающимся от стандартной практики инструкторов по ЦП, сертифицированных Международным

Коммуникация  
и обратная связь  
жизненно необходимы для достижения сотрудничества.

Колледжем Кинезиологии. При условии, что ЦП используется безопасным образом как недиагностическая модель, помогает настолько, что оправдывает затраченное на нее время, люди могут сами учиться этой методике и применять ее самостоятельно.

К нам поступают звонки, письма и электронные сообщения от людей, чья жизнь изменилась к лучшему просто от того, что они взяли методическое пособие и начали сами экспериментировать. В действительности мы не знаем, сколько сотен или тысяч людей смогли сами себе помочь, самостоятельно пользуясь пособием по ЦП. Но многим другим, для того чтобы обрести уверенность и получить максимальную пользу от методик ЦП, необходимо обучение и поддержка. По этой причине мы составили — сначала с поддержкой Фонда Целебного прикосновения, а теперь через Международный Колледж Кинезиологии — стандартную программу обучения, включающую все протоколы и методики системы «Целебного прикосновения». Эта обучающая программа доступна практически в любой стране мира, следует определенному системному плану и занимает восемь дней (четыре пары выходных дней). Также у нас есть программа подготовки инструкторов для тех, кто хочет пре-

подавать материалы ЦП (в конце данной книги указаны контактные данные МКК и Кинезиологической ассоциации Северной Америки, и приведена информация о возможностях обучения в вашей стране).

С самого начала существования ЦП мы отметили, что несмотря на то, что система была разработана для безопасного и простого использования людьми без специального образования для себя и близких, ЦП было включено в медицинскую практику врачей, хиропрактиков, массажистов, физиотерапевтов, психологов, консультантов, тренеров, иглотерапевтов, рефлексотерапевтов и других профессиональных специалистов. ЦП представляет собой четкую и доступную систему как для непрофессионалов, так и для медицинских специалистов, которые могут использовать ее как холистическую модель укрепления здоровья и благополучия. В зависимости от направленности своей практики, специалисты адаптируют методики под свои нужды, перенимая принцип обучения клиента или наделения его ответственностью за происходящее или же просто дополняя свою работу методиками ЦП. С самого начала некоторые поняли, что системы ЦП, самой по себе, недостаточно, чтобы стать профессиональным кинезиологом — тем, кто зарабатывает на жизнь, помогая людям балансировать осанку и энергию, чтобы лучше себя чувствовать. Однако в соответствии с законом от специалистов требуется пройти обучение и получить лицензию, помимо знаний «Целебного прикосновения». На сегодняшний день существует множество кинезиологических систем, выстроенных на модели энергии и кинезиологии ЦП. Также разрабатываются программы, которые предлагают профессиональное обучение ЦП, дополняющие базовые знания по ЦП предысторией

метода и практикой, основными принципами работы, с аттестацией, повышающие профессионализм и укрепляющие успех профессиональных кинезиологов ЦП. Обратитесь в свою местную кинезиологическую ассоциацию ЦП или кинезиологический учебный центр за подробной информацией о возможностях обучения. (См. в конце книги.)

ЦП — это очень ясная и доступная система как для непрофессионалов, так и для медиков при условии применения целостной модели благополучия.

A white hand is shown from the wrist up, reaching upwards with the palm facing forward. The background is a soft, light purple color. The hand is the central focus of the image.

# **Целебное прикосновение**

ПОЛНЫЙ КУРС

## ОСАНКА

Чтение языка тела — один из способов узнать, что происходит внутри человека, и что делают его мышцы. Подсознательно мы хорошо его знаем; мы знаем и понимаем жесты тела лучше, чем слова. Нам достаточно посмотреть на человека, и мы уже интуитивно понимаем, что он чувствует. Мы также можем попытаться определить, каким образом осанка буквально или образно отражается на жизни человека.

Балансировка четырнадцати мышц представляет собой весьма эффективный способ изменения осанки, что возможно не только благодаря энергетическим изменениям, но и по той причине, что мы следим за тем, чтобы пары мышц, которые мы тестируем и корректируем, равномерно поддерживали структуру. Сбалансированная осанка помогает телу эффективно функционировать с минимальным напряжением, отражая равновесие и красоту. Балансируя мышцы и осанку, зачастую мы отмечаем улучшение в настроении и наоборот. Улучшенная осанка и повышенное настроение во многом помогают человеку лучше себя чувствовать и поддерживать свое здоровье. Когда мы оцениваем свою осанку перед балансировкой, а затем с помощью окружающих отмечаем и подчеркиваем положительные изменения после нее, результаты могут еще больше укрепиться.

Мы начинаем с определения, как мы себя чувствуем в общем, обращая внимание на любой дискомфорт или дисбаланс в нашей осанке. Затем партнер смотрит на нашу осанку, отмечает любые отклонения и предлагает нам подумать, что эти отклонения могут для нас значить и говорить о нас. Тело старается прийти к состоянию сбалансированности, сопротивляясь силе тяжести. Отклонения от нормы в осанке могут свидетельствовать о первой стадии проблемы или являться результатом многолетней компенсации.

Понимание и принятие отклонений или искажений — это первый шаг к их изменению и предотвращению более серьезных проблем впоследствии. Чтобы выделить отклонения от нормальной осанки, нуждающиеся в балансировке, нам необходимо знать, что представляет собой хорошая осанка. Существуют разные варианты общего телосложения, поэтому мы встретим индивидуальные различия в осанке. Спереди вертикальная линия, начинающаяся посередине между ступнями, должна идти равномерно между ногами, через пупок, грудную, вверх по середине шеи, через центр рта и носа и по середине головы. Плечи естественно опущены, руки висят по бокам тела на одной и той же высоте. Бедра, плечи, глаза и уши находятся на одном уровне. Колени должны быть направлены прямо вперед, стопы удобно расставлены и находятся под углом не более 45° друг от друга. Сзади вер-



Обратите внимание на легкий наклон тела вправо.



Обратите внимание, что правая рука отклонена от туловища.



Обратите внимание, что тело слегка наклонено вперед.

тикальная линия должна проходить прямо по позвоночнику и через центр затылка.

Линия, проходящая по боку тела, должна начинаться перед таранной костью и проходить по боковой части колена, середине бедра, плеча, шеи и уха. Вес тела должен покоиться на задней части ступни, причем бедренный сустав должен располагаться непосредственно над пятками.

## ПОНИМАНИЕ СТРУКТУРЫ ТЕЛА

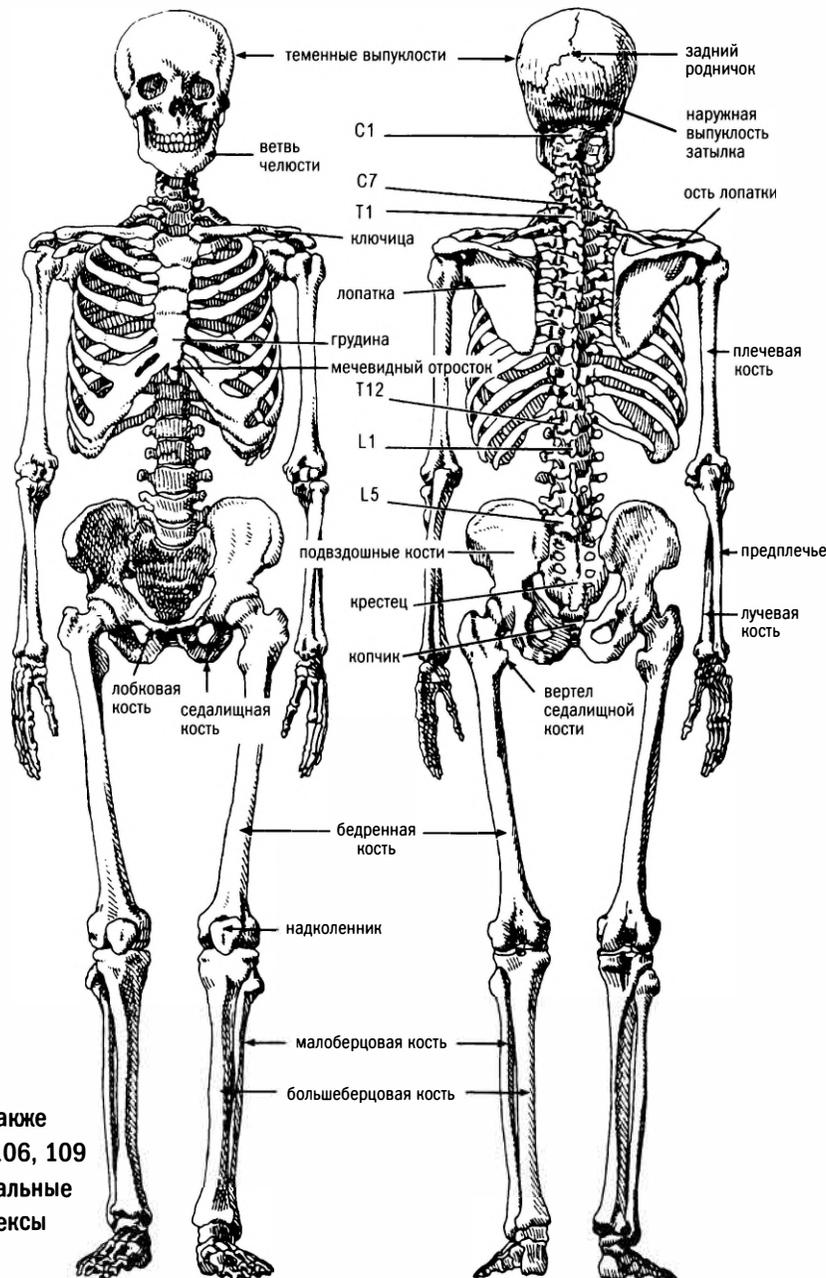
Структурная энергия заложена в самой структуре тела. Прежде всего необходимо изучить и как следует ознакомиться со структурой позвоночника и соседних костей. Кости являются своеобразными ориентирами, и понимание того, каким образом они взаимосвязаны друг с другом, облегчит нам поиск определенного позвонка и соответствующих спинальных рефлексов или нейролимфатических рефлексов.

Первый шейный позвонок (С1) находится у основания черепа на затылке. Шейных позвонков всего семь, С1-С7. С7 — седьмой шейный позвонок располагается у основания шеи, это последний позвонок, движущийся вместе с шеей, а следующий, Т1 — первый грудной позвонок, уже остается неподвижным. Первый грудной позвонок (Т1) обыч-

но представляет собой самый выступающий бугорок у основания шеи.

Грудных позвонков всего 12 (иногда их называют дорсальными), и каждый связан с одним из 12 ребер. Ребра с первого по седьмое прикрепляются к грудины в верхней части грудной клетки. Ребра с восьмого по десятое скрепляются хрящами в нижней части грудной клетки. Одиннадцатое и двенадцатое ребра не опоясывают все туловище и не соединяются спереди, поэтому их называют колеблющимися или подвижными.

Ключицы идут горизонтально, поперек передней части грудной клетки от плеча до грудины, покрывают первое ребро и образуют два бугорка у основания шеи спереди. Лопатки, две треугольных



См. также  
стр. 106, 109  
Спинальные  
рефлексы

кости, прижимаются к спине мышцами. В расслабленном состоянии они частично прикрывают заднюю часть ребер с первого по восьмое. Т5 находится примерно посередине между лопатками. Т8 или Т9 расположены на уровне кончиков лопаток. Т12, последний грудной позвонок, можно найти, если пройти по нижнему краю грудной клетки до его прикрепления к позвоночнику.

Область позвоночника ниже последнего грудного позвонка, Т12, называется поясничной областью и состоит из пяти поясничных позвонков, L1-L5. Первый поясничный позвонок (L1) находится чуть ниже края грудной клетки. L3 находится на одном уровне с верхними точками тазовых костей. L4 находится на одном уровне с самой высшей точкой боковин подвздошных костей. L5 прикрепляется к крестцу, крупной кости в центре таза, которая соединена с подвздошными костями с обеих сторон. У основания крестца расположен копчик, самая нижняя часть позвоночника.

Все мышцы прикрепляются к костным структурам, и именно их натяжение формирует положение и осанку тела. Один конец мышцы называется началом. Начало мышцы относительно неподвижно и обычно прикрепляется к самой кости достаточно широко. Второй конец мышцы, место прикрепления, считается более подвижным, поскольку присоединяется к той части, что совершает движение. Этот конец скреплен толстой, неподатливой тканью — сухожилиями, которые и прикрепляются к кости.

## ЭНЕРГИЯ: МЕРИДИАНЫ

Люди и другие живые существа в течение жизненного цикла способны на самовосстановление и самоизлечение. Этим циклом управляют универсальные законы, которые человек открыл и использует в своих целях. Это законы физические, ментальные, эмоциональные, химические и духовные. Все законы работают совместно и не противоречат друг другу. Открытие этих универсальных законов не является исключительным правом какой-либо группы или отдельного человека. Если кто-то открывает очевидный закон, то он может применяться или не применяться ко всем другим людям при всех возможных обстоятельствах. Поэтому другие могут и не принимать его как универсальный закон или научную истину

до тех пор, пока он не будет проверен и опытным путем не будет доказана его истинность и состоятельность.

### Энергетический поток инь/ян

Из восточной медицинской философии мы узнаем, что существует магнитная энергия. Имея северный полюс и южный полюс, эта энергия выражается в теле в виде положительной и отрицательной полярности. Положительная энергия называется ян, или мужская, а отрицательная энергия называется инь, или женская. Энергия инь течет, как правило, от ступней к голове, а энергия ян — от го-

Меридианы Инь	Меридианы Ян	Качества Инь	Качества Ян
Центральный	Управляющий	Женское	Мужское
Селезенка	Желудок	Плотное	Полое
Легкие	Толстый кишечник	Холодное	Горячее
Почки	Мочевой пузырь	Луна	Солнце
Печень	Желчный пузырь	Внутреннее	Снаружи
Сердце	Тонкий кишечник	Темное	Светлое
Кровообращение / половая система	Тройной обогреватель	Глубокое	Поверхностное
		Течет вверх	Течет вниз
		Твердое	Мягкое
		Всегда работает	Работает и отдыхает

ловы к ступням. В теле в целом и его частях присутствует положительное в отрицательном, и отрицательное в положительном.

## Жизненная сила

Энергия или жизненная сила называется «ци» в китайском языке, «ки» в японской культуре, в то время как в других культурах ее толкуют как «вселенскую энергию». В еврейском описании сотворения говорится о жизненной силе как «дыхании жизни», которое Бог вдохнул в первого человека, и тот стал «душой живою». В своей руке Бог держит жизнь каждого существа и вдыхает дыхание во все человечество.

В христианской традиции энергия или жизненная сила синонимична «Божьему Слову», которым было все сотворено, в котором была жизнь, и эта жизнь была светом человечества. Этот божественный свет дает свет каждому человеку, приходящему в этот мир, подкрепляет все, что было прежде всего, и объединяет все вместе. По этой традиции, а именно ее убеждений я придерживаюсь, энергия или жизненная сила — это не просто неясная сила или безличная вселенская энергия. Скорее, эта энергия заключена в личности Иисуса Христа, Который и есть Слово, Истина, Жизнь и Свет миру, в Нем мы живем, движемся и существуем. Понимание законов того, как эта энергетическая сила используется для целостности и здоровья, и есть одна из наших задач и целей, если каждый из нас хочет стать настоящим, полноценным человеком. Всемирные открытия помогают нам

понять наши разумно созданные тела, как вести себя и направлять наше поведение, как совершить лучшее, на что мы способны.

## Меридианы

Акупрессурные каналы, или меридианы, расположены по всему телу. Они представляют собой пути перемещения положительной и отрицательной энергии, переносящие часть информации между различными частями тела человека. Эти меридианы были измерены и отображены с помощью методов современной технологии — электронных, термических и радиоактивных. Благодаря практике и осознанной работе с ними, их можно ощущать. На меридианах расположены определенные акупунктурные точки. Эти точки электромагнитны и представляют собой маленькие прощупываемые точки, которые можно ощутить рукой, найти с помощью мини-приборов измерения электрического напряжения и с помощью мышечного тестирования. Эти точки образуют связи между положительными и отрицательными меридианами и функциями тела, включая внутренние органы и мышцы. Специалисты обозначили около пятисот точек, и ими пользуются уже не одно столетие, чтобы произвести определенные положительные изменения в энергетическом потоке и эффективности деятельности человека.

Система меридианов состоит из десяти меридианов органов, двух функциональных меридианов и двух срединных меридианов. К функциональным относятся меридиан Кровообращения/половой систе-

мы и меридиан Тройного обогревателя, причем оба представляют собой обобщенные функции тела. Меридиан Кровообращения/половой системы иногда называется Перикардом и связан с обращением всех жидкостей тела в целом. Меридиан Тройного обогревателя связан с температурной регуляцией, иммунными реакциями, обменом веществ, интенсивными эмоциями (страстями) и реакциями выживания.

Два срединных меридиана — это Центральный и Управляющий. Центральный меридиан идет от лобковой кости вверх по средней линии тела до нижней губы. Управляющий меридиан идет от копчика вверх по позвоночнику, через макушку к верхней губе. Они не изменяют своего состояния по 24-часовому циклу тела, как остальные двенадцать меридианов, с которыми мы работаем в системе ЦП; они больше похожи на аккумуляторы энергии меридианов и связаны с энергией, входящей в тело и выходящей из тела.

Меридианы названы по жизненной функции, с которой они связаны. В большинстве случаев название меридиана совпадает с названием известного нам крупного органа. Когда мы тестируем мышцу, и она разблокируется, это не означает, что поврежден физический орган. Мы не можем говорить о том, что слабый ответ мышцы приравнивается к слабому органу; мы можем только лишь отметить, что часть потока энергии в меридиане блокирована или ограничена.

Китайский врач, специалист по традиционной медицине, может определить дисбалансы в меридианах, прощупав пульсы. Чтобы научиться их ощущать, необходимо мастерство, на развитие тонкостей которого потребуется 10-20 лет. В ЦП мы

применяем мышечное тестирование, чтобы определить некоторые из этих дисбалансов, воспользовавшись преимуществом разумно созданных механизмов тела, чтобы снаружи узнать, что происходит внутри.

## Цикл меридианов

Меридианы подразделяются на меридианы Инь и Ян на основании направления, в котором они текут на поверхности тела. Меридианы пересекаются глубоко внутри туловища, но мы работаем с той их частью, которая расположена на поверхности и к которой можно применить непосредственно контактные методы. Энергия Ян течет от солнца, и эти меридианы идут от пальцев рук к лицу или от лица к ступням. Энергия Инь — от земли — идет от ступней к туловищу и от туловища по внутренней поверхности («стороне Инь») рук к кончикам пальцев рук.

Поскольку цикл меридианов непрерывен и постоянен, энергия течет в одном определенном направлении, от одного меридиана к другому, в точно определенной последовательности. В течение дня и ночи каждый меридиан достигает пика энергии, друг за другом, в этом самом порядке. Когда эта энергия течет беспрепятственно, тело упорядочивает поток, оптимизируя функционирование тела. Тем не менее, иногда наш образ жизни, неправильное отношение к нашему телу приводят к стрессу. Этот стресс может быть таким интенсивным или постоянным, что, по сути, «перегружает» цепь. Срабатывает автомат защиты цепи, и его нужно вернуть в исходное положение, прежде чем энергия снова сможет беспрепятственно течь. Индикатором этого состояния является мышечный тест.

Если мышца кажется слабой, то можно обратиться к конкретным точкам на теле и надавить на них или удерживать их, чтобы перезапустить цепь и восстановить полноценный поток. Подтвердить это восстановление потока может непосредственное укрепление мышцы. Поскольку у этого потока нет ни начала, ни конца, то мы изображаем порядок меридианов в виде колеса или циферблата на 24 часа. Проходя по колесу, прослеживая меридианные линии, поток идет по телу в следующей последовательности:

*От* ЛИЦА *к* СТУПНЯМ

По внешней поверхности ноги — Ян

*От* СТУПНЕЙ *к* ТУЛОВИЩУ

По внутренней поверхности ноги — Инь

*От* ТУЛОВИЩА

*к* КОНЧИКАМ ПАЛЬЦЕВ РУК

По внутренней поверхности руки — Инь

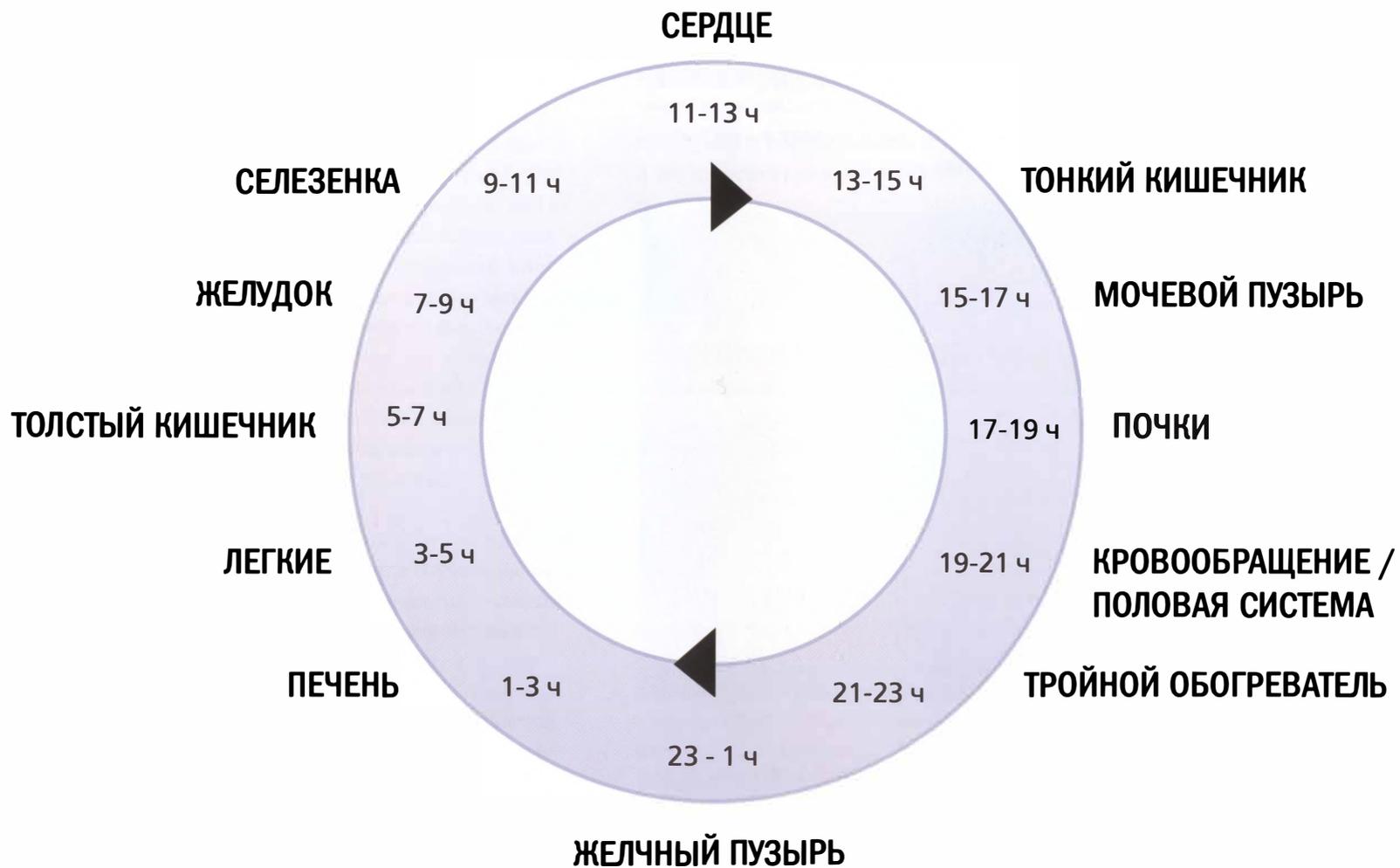
*От* КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ РУК

*к* ЛИЦУ

По внешней/задней поверхности руки — Ян

Мы повторяем эти четыре шага три раза, чтобы охватить двенадцать основных меридианов.

ЦИКЛ МЕРИДИАНОВ



## ПРОЦЕСС БАЛАНСИРОВКИ

### Центральный меридиан, включение и настройка

Прежде, чем начинать балансировку или любое сложное упражнение, лучше провести общую короткую балансировку и убрать случайные энергетические помехи. Если мы проработаем Центральный меридиан, проведем включение и настройку, то эти действия помогут прочувствовать энергетический поток, устраняя любые энергетические перестановки или реверсии, которые могут спутать результаты мышечных тестов. Эти упражнения можно выполнять, чтобы сделать перерыв и отвлечься от выполняемой работы, чтобы освободить разум и вернуться к нормальному режиму.

### Проработка Центрального меридиана

Это простое упражнение мы можем выполнять в качестве общей короткой балансировки, чтобы снизить количество неожиданных результатов в ходе мышечного тестирования. К примеру, вот как можно проработать Центральный меридиан, который идет прямо вверх по средней линии тела. Проводя пальцем или ладонью от лобковой кости к нижней губе, мы подкрепляем нормальное те-



«Застегните» Центральный меридиан, проведя рукой от лобковой кости до точки под нижней губой.

чение энергии в этом важном меридиане и устраняем общие энергетические блокировки, в частности, связанные с энергией, которая должна покинуть тело.

### МЕТОДИКА

Проработка Центрального меридиана: Прохождение по меридиану на расстоянии 7,5 см от тела и 7,5 см в каждую сторону от линии меридиана считается в рамках пути течения меридиана. Необязательно прикасаться к коже или одежде — попробуйте прочувствовать энергию. Проведите три раза.

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕРИДИАН**  
(стр. 155)



**ИНЬ**  
↑

Начинайте и заканчивайте с Центрального и Управляющего меридианов. Центральный меридиан начинается в середине лобковой кости, идет вверх по средней линии тела, по подбородку и заканчивается под нижней губой.

**УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН**  
(стр. 161)



**ЯН**  
↓

Управляющий меридиан начинается у копчика, идет вверх по позвоночнику, через макушку головы, вниз по лицу и заканчивается над верхней губой в середине.

**МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА**  
(стр. 167)



**ЯН**  
↓

В ЦП мы обычно начинаем с меридиана Желудка. Он начинается под глазом, идет вниз к подбородку, вверх по щеке к лобным буграм, вниз через глаз, по челюсти, по передней поверхности шеи, затем по ключицам, вниз по грудной клетке и животу, по передней поверхности бедра, вниз по внешней поверхности передней части ноги, к кончику второго пальца ноги.

**МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ**  
(стр. 179)



**ИНЬ**  
↑

Начинается на медиальной стороне большого пальца ноги, идет вверх по ноге и туловищу до уровня сгиба локтя и вниз по боковому шву к нижнему краю грудной клетки.

**МЕРИДИАН СЕРДЦА**  
(стр. 191)



**ИНЬ**  
↑

начинается в подмышечной области и идет по внутренней стороне руки к ногтю мизинца со стороны большого пальца. (Мы никогда не проходим по меридиану Сердца в обратном направлении.)

**МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА**  
(стр. 197)



**ЯН**  
↓

Начинается у внешнего края ногтя мизинца руки, идет вверх по наружной стороне руки до середины лопаток, вверх по шее, по щеке к носу и заканчивается у уха.

**МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**  
(стр. 207)



**ЯН**  
↓

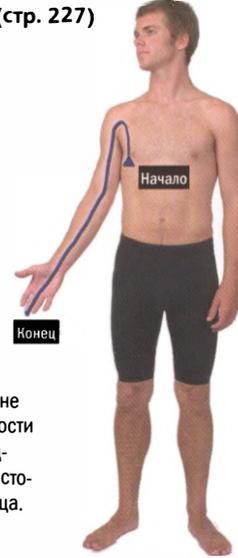
Меридиан Мочевого пузыря — единственный меридиан с двумя путями. Он начинается у внутреннего угла глаза, идет по голове и вниз по спине — параллельно позвоночнику, затем в подъягодичную складку. Он снова выходит на поверхность в середине плеч, идет наружу к бокам, вниз по ягодицам, по задней поверхности ног, к кончику мизинца на ноге.

**МЕРИДИАН ПОЧЕК**  
(стр. 217)



Начинается в центре подошвы, идет к верхнему краю пятки, проходит под лодыжкой, делает петлю вперед и вверх по внутренней стороне ноги, колена, мимо края лобковой кости, идет вверх по животу и груди к внутренним концам ключиц.

**МЕРИДИАН КРОВООБРАЩЕНИЯ/  
ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ**  
(стр. 227)



**ИНЬ**  
↑

Начинается у соска, идет вниз по середине внутренней поверхности руки, к кончику среднего пальца руки со стороны большого пальца.

**МЕРИДИАН ТРОЙНОГО  
ОБОГРЕВАТЕЛЯ**  
(стр. 239)



**ЯН**  
↓

Меридиан Тройного обогревателя начинается на кончике безымянного пальца, идет вверх по тыльной поверхности руки, по плечу и позади уха, заканчиваясь у брови.

**МЕРИДИАН  
ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**  
(стр. 253)



**ЯН**  
↓

Начинается у внешнего угла глаза, идет к ушам, делает петлю на лбу, идет назад за ухо, к лобным буграм, снова за ухо, сзади по плечу, за рукой, вниз по боковой части грудной клетки, бедра и ноги к кончику четвертого пальца ноги.

**МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ**  
(стр. 261)



**ИНЬ**  
↑

Начинается с внутренней (латеральной) стороны большого пальца ноги, идет вверх по внутренней стороне ноги к бедру, обратно по боку, вверх вокруг талии и вперед по грудной клетке, заканчиваясь на полпути к груди.

**МЕРИДИАН ЛЕГКИХ**  
(стр. 269)



**ИНЬ**  
↑

Начинается на груди у основания плеча и идет вниз по передней внутренней поверхности руки, к кончику большого пальца руки.

**МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**  
(стр. 281)



**ЯН**  
↓

Начинается на кончике указательного пальца руки со стороны большого пальца. Идет вверх по ладони, по тыльной стороне руки, по плечу и к носу (таким образом, мы возвращаемся к меридиану Желудка, который начинается под глазами).

## Слуховая настройка

Поскольку акупунктурная система всего тела повторяется в миниатюре на ушах, мы можем сбалансировать всю систему, поработав с ушами методикой «Слуховая настройка». Массаж ушей дает удивительно хорошие результаты. В системе ЦП мы связываем это упражнение с рефлексом поворота головы в ответ на звуки, поэтому сначала мы проверяем амплитуду движения шеи, тестируя при этом мышцу-индикатор (см. тему «Тест на точность мышцы-индикатора» на стр. 98; упражнения для ушей на стр. 313-314). Это упражнение облегчает движение при любых сложностях при повороте шеи, а также помогает нам сфокусировать внимание.



Слуховая настройка: уши функционируют подобно антеннам, притягивая энергию к телу.

## МЕТОДИКА

**Слуховая настройка:** Поверните голову в одну сторону, затем в другую и обратите внимание на амплитуду движения, насколько комфортно поворачивать голову, чувствуется ли напряженность или боль. Проверьте работу других суставов, например, запястного, локтевого или тазобедренного. Затем начните разворачивать ушную раковину, одновременно расправляя и растягивая ее. Как следует потяните за раковину. Продолжайте разворачивать ушную раковину, двигаясь к мочке, оттягивая раковину. Повторно протестируйте амплитуду движения и отметьте улучшения.

## Высвобождение эмоционального стресса (ВЭС)

Методика высвобождения эмоционального стресса в ЦП, несмотря на свою простоту и легкость в использовании, чрезвычайно эффективна и помогает тысячам людей практически в любой ситуации. Не забывайте часто и своевременно использовать ее!

Легко удерживая свой лоб (или лоб другого человека), мы начинаем мыслить спокойнее, четче и эффективнее функционировать в моменты стресса, травмы, перегрузки, несчастного случая, давления на работе или во взаимоотношениях и т. д. Легкое прикосновение к нейрососудистым точкам оказывает успокаивающее действие на меридианную энергию переднего мозга, где обрабатываются новые возможности и идеи.

Благодаря этой методике увеличивается приток крови к переднему мозгу, оттягивая кровь от задних отделов мозга и не давая уйти в крайность реакции выживания. Именно мыслительный центр высшего порядка в передней части головного мозга дает нам возможность включить творческий потенциал и придумать новое решение, если нам удастся устранить чувство потрясения и перегрузки.

В моменты стресса мы можем переключиться на реакцию выживания: «борьба или бегство», или паралич. Мы можем обратиться к менее эффективным моделям поведения, которым мы научились для выживания, но которые могут не совсем соответствовать настоящей ситуации, — гнев, страх или реакции, основанные на прошлом опыте. Применяя ВЭС, мы можем придумать новые решения и выбрать, каким образом нам реагировать на стресс и текущие обстоятельства. Если вы в одиночестве, просто удерживайте сами эти точки и мысленно визуализируйте или проговаривайте все аспекты стресса. Иногда приятнее, когда кто-то другой удерживает эти точки. Мы можем также улучшить методику, добавив тестирование мышцы-индикатора (МИ), одновременно думая про стресс.

В зависимости от степени волнения и возбуждения, можно начать балансировку энергии с ВЭС или же с формулировки позитивной цели и, как минимум, балансировки четырнадцати мышц. Теперь, думая о стрессовых событиях, вопросах или идеях, протестируйте мышцу-индикатор (МИ). Удобно использовать ключичную часть большой грудной мышцы, поскольку она соотносена с меридианом Желудка. Эмоциональная составляющая меридиана Желудка особенно актив-

на. У многих из нас обработка эмоций происходит в общем в области живота (к примеру, иногда возникает ощущение, будто в животе бабочки порхают). Мы даже можем ощущать тошноту, боль в животе или испытывать проблемы с пищеварением. В некоторых культурах многие эмоции, которые мы относим к «сердцу», приписывают желудку. Также в качестве индикатора хорошо использовать надостную мышцу из-за ее взаимосвязи с функцией мозга и энергией всей системы. Или же можно прежде сбалансировать эти две мышцы, а затем использовать в тестировании привычную переднюю дельтовидную мышцу в качестве индикатора.

## МЕТОДИКА

**Высвобождение эмоционального стресса (ВЭС):** Протестируйте МИ, думая об эмоциональном стрессе. Если мышца разблокируется, удерживайте лобные бугры (или попросите партнера их удерживать), продолжая думать о своем стрессе. Возможно, придется несколько раз все прокрутить в голове. Вы можете вербально описать стрессовую ситуацию, затем повторить то же самое про себя или же просто молча обдумывать все различные стороны стрессовой ситуации. Когда вы почувствуете, что уже достаточно долго удерживаете лобные бугры, повторно протестируйте мышцу-индикатор, думая о стрессе. МИ заблокируется, когда процесс будет завершен.

Мы не обязательно изменяем воспоминание о травме или стрессе. Мы изменили нашу реакцию на воспоминание о травме или стрессе. Теперь мы четче и более взвешенно воспринимаем или вспоминаем события и лучше подготовлены к надлежащему отклику вместо привычной или бессознательной реакции.



Высвобождение эмоционального стресса (ВЭС).

ВЭС и удерживание нейрососудистых точек помимо балансировки энергии также стимулирует кровообращение, в частности, в мозге. Полезно задействовать различные области мозга, чтобы визуализация была ярче, а для этого попросить человека оценить свои цели или стрессовые вопросы через пять органов чувств. Вы можете спросить: «Если бы у твоего стресса был запах, то какой запах это был бы? Какой цвет ты видишь, когда думаешь об этой стрессовой ситуации? Когда ты думаешь о стрессе, какие звуки, голоса, слова ты слышишь? Какие физические, телесные или тактильные ощущения ты испытываешь?» Развивая свое тонкое восприятие, вы сможете ощущать пульсирование в каждой точке. По мере того, как вы размышляете о различных аспектах, пульсы могут рассинхронизироваться; если вы продолжите удерживать точки, то пульсация снова придет к синхронности.

ВЭС может помочь в моменты умственного напряжения или психического ступора — при выполнении утомительных или сложных заданий, сдаче экзаменов, посещении собеседований, в гнетущих обстоятельствах, спорах, а также при несчастных случаях или травмах и т. д. Также эта методика помогает снять стресс на прошлый опыт или будущие события. (См. дополнительные пояснения в разделе «ВЭС на будущие события и прошлые травмы» на стр. 320-321.)

### Точки ВЭС

являются также нейрососудистыми точками.

### МЕТОДИКА

При физической боли одновременно удерживайте область боли и точки ВЭС. Эта методика также часто дает удивительные результаты!

### ОПРЕДЕЛИТЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

При использовании ВЭС для рассеивания стресса на травмирующее событие, возможно, потребуется выбрать «безопасное место». Прежде всего, это означает, что оба человека чувствуют себя комфортно и согласны справиться со стрессом в такой форме работы. Также можно определить реально существующее или воображаемое место, где при необходимости человек может передохнуть и взять паузу от работы. Можно выбрать какую-то конкретную часть комнаты, предмет мебели или воображаемое место. Когда человек думает о своем безопасном месте, МИ должна заблокироваться. (Если вы используете «безопасное место»,

попросите человека сказать, когда он будет готов вернуться к работе.)

Иногда, если выходит подавляющая, невыносимая эмоция, мы можем попросить человека подумать о чем-нибудь нейтральном или приятном, например, о свежеспеченном хлебе. После этого человек может выбрать, что делать дальше — работать с этой эмоцией или отложить ее на другое время или на работу с ней в другой обстановке. Некоторые люди спокойно работают сквозь слезы, но мы уважаем право обоих участников остановиться или не исследовать какую-то определенную тему.

## Предварительные тесты

Предварительные тесты помогают устранить посторонние проблемы, которые могут создать помехи для результатов мышечных тестов, а также располагают нас друг к другу. Особенно когда мы только знакомимся с работой, всегда полезно уметь четко различать задействованную (блокирующуюся) мышцу — ту, которая ощущается как сильная или которая без усилия удерживается при давлении на нее, — и подавленную (разблокирующуюся) мышцу — такую, которая ощущается как слабая, дрожащая. Эти ощущения могут различаться в зависимости от человека, поэтому, прежде чем проверять четырнадцать меридианов, важно определить базовый вариант в возможных пределах и какие отклики мышц можно ожидать.

Помните, что мы тестируем, прежде всего, энергетический поток и баланс в меридианах по мышечному ответу, а не оцениваем общую силу или функцию мышц. Если мы пользуемся



Использование передней дельтовидной мышцы в качестве мышцы-индикатора.

терминами «сильная» и «слабая», так это потому что мышца зачастую ощущается как слабая, если к ней не течет энергия, и она ощущается как сильная, когда получает сбалансированный приток энергии. Когда мы говорим, что «укрепляем» человека с помощью мышечной балансировки, то мы имеем в виду, что мы усиливаем и балансируем поток энергии, чтобы мышцы функционировали лучше, а сам человек мог достичь своего максимального потенциала. Мы не всегда укрепляем мышечную массу или механическую прочность мышцы.

## Тест на точность мышцы-индикатора: проверка чистого контура

Система ЦП разработана таким образом, чтобы поддерживать равновесие осанки и энергии посредством мышечной балансировки. Достигает-

ся это за счет выявления «отключенных» мышц (которые реагируют как слабые и не могут оптимально функционировать), чтобы мы могли снова их «активировать» и восстановить их функциональные характеристики.

Поскольку мы соотносим каждую мышцу с конкретным энергетическим меридианом, мы говорим, что дисбаланс в любой мышце этого меридиана является показателем некоего дисбаланса в меридиане. Возможно, что балансировка слабой мышцы сбалазирует меридиан.

В качестве мышцы-индикатора (МИ) мы можем взять любую, нормально функционирующую мышцу. Изолировав мышцу, мы можем использовать ее для мониторинга откликов, связанных с энергией человека. Мышечный отклик является удобным инструментом биологической обратной связи, тем механизмом, что дает нам важные сведения об энергетическом балансе или дисбалансе. Он также располагает нас друг к другу и помогает понять, каких мышечных ответов можно ожидать, улучшает коммуникацию и самоосознание, устраняет неопределенность и указывает на наличие энергетических блокад или потока. Если необходима балансировка, то мы будем использовать рефлексные точки соответствующей мышцы, чтобы переместить или сбалазировать энергию.

Поскольку в ЦП мы часто используем МИ, то важно знать удобный способ, с помощью которого можно проверить, нормально ли функционирует та мышца, которую мы хотим использовать, и чисты ли связанные с ней энергетические контуры. Таким образом, мы исключим ошибки в мышечных ответах.

Перед началом любой процедуры балансировки, в которой требуется работа с мышцей-индикатором, выполняется следующее упражнение, которое называется **тестом на точность мышцы-индикатора (ТМИ)**. Также его интересно использовать в качестве первого эксперимента в мышечном тестировании. Мы рекомендуем вам для начала целиком прочитать раздел по мышечному тестированию, а затем приступить к выполнению этих методик.

### **Сначала протестируйте мышцы**

Вне зависимости от мышцы, для начала необходимо проработать Центральный меридиан, провести включение и настроиться, прежде чем начинать ТМИ. С этого момента нужно выбрать мышцу для тестирования. Для этого теста в качестве примера удобно использовать переднюю дельтовидную мышцу.

Поднимите прямые руки под углом 30° к туловищу. Попросите партнера легко надавить на каждую руку над запястьем по направлению вниз, как если бы он хотел переместить их обратно в исходное положение по бокам туловища. Используйте ровно столько давления, сколько достаточно, чтобы почувствовать, что каждую руку легко удерживать в этой позиции или же, что мышца представляется слабой. Попробуйте применить надавливание в 1 кг в течение 2 секунд, чтобы проверить, заблокируется ли мышца, не сдвигаясь значительно больше, чем на 5 см. Руки либо останутся в неизменной позиции и с легкостью «заблокируются», или же будут казаться слабыми, то есть «разблокируются» и свободно опустятся.

## При необходимости сбалансируйте

Если мышцы слабые или разблокируются, обратитесь к стр. 256 и воспользуйтесь любыми рефлексными точками для передней дельтовидной мышцы. Если обе мышцы слабые, то подвигайте кожу вверх-вниз между лопатками на уровне T4; или помассируйте точки в межреберных пространствах между третьим, четвертым и пятым ребрами рядом с грудиной и рядом с позвоночником, а также легко удерживайте передний родничок. Поток энергии снова запустится, и мышца заблокируется.

## Физическая проверка

Мы можем использовать известные рефлекс самой мышцы, чтобы убедиться, что сигналы/энергия перемещаются, как предполагалось. Вначале, вероятно, вам будет проще увидеть улучшение состояния мышцы, растянув ее, а не ее подавление в ответ на сжатие мышцы. Чтобы почувствовать эти еле заметные изменения, возможно, потребуется несколько раз повторить отключение и включение мышцы.

## МЕТОДИКА

**Физическая проверка:** Чтобы кратковременно подавить мышцу, осторожно сожмите или ущипните брюшко мышцы и повторно протестируйте. Теперь она должна разблокироваться. Растяните брюшко мышцы в стороны, чтобы укрепить ее, и снова протестируйте. Теперь она должна заблокироваться.

## Неожиданный мышечный ответ

Иногда при выполнении теста на точность мышцы-индикатора, мышца не будет заблокироваться/разблокироваться, как ожидается. К примеру, при тестировании передней дельтовидной мышцы сжатие или растягивание волокон в брюшке мышцы не оказывает никакого воздействия. В такой ситуации могут помочь следующие советы. (Пункты списка не распределены в порядке приоритета.)

- Медленно, расслабленно подышите.
- Выпейте немного воды.
- Убедитесь, что оба человека сознательно «присутствуют» здесь и заинтересованы в результате (а не пытаются контролировать результат).
- Потрясите места начала и прикрепления мышцы.
- Спросите, есть ли какой-либо физический или эмоциональный стресс.
- Легко удерживайте точки на лбу. (См. Высвобождение эмоционального стресса.)
- Мысленно представьте, что мышца расслабляется или «оттаивает».
- Подключите творческий подход, интуицию и методики системы ЦП, чтобы адаптировать подход к человеку, или примите решение сейчас не работать.

## Эмоциональная проверка

Для этой проверки необязательно просить человека подумать о чем-нибудь особо неприятном или травмирующем, поскольку нежелательно поднимать эту проблему, если она не является предметом конкретной балансировки. Достаточно просто неприятной мысли.

### МЕТОДИКА

**Эмоциональная проверка:** Протестируйте МИ, пока человек думает о чем-то неприятном, досадном или страшном. Мышцы должны разблокироваться, то есть дать обычный стрессовый ответ. Далее попросите человека подумать о чем-нибудь приятном и радостном; теперь мышцы должны заблокироваться.

## Энергетическая проверка

Мы проверяем Центральный меридиан в качестве энергетической проверки в тесте на точность мышцы-индикатора (ТМИ). Центральный меридиан идет от лобковой кости до нижней губы и связан с функцией мозга. Обеспечив должное течение этого меридиана, мы еще больше уменьшаем возможность ошибки и повышаем концентрацию и внимательность человека.

### МЕТОДИКА

**Энергетическая проверка:** Проведите одной рукой по Центральному меридиану, как при проработке этого меридиана, и протестируйте мышцу-индикатор. Поскольку это направление — естественное для энергетического потока, в большинстве случаев мышца-индикатор остается заблокированной. Теперь проведите по меридиану вниз (в противоположном направлении его течения) и протестируйте мышцу-индикатор. Обычно этого достаточно, чтобы ненадолго мышцу ослабить. Можете снова провести по меридиану вверх или же просто протестируйте после медленного вдоха. Как правило, мышца уже восстанавливается и дает сильный ответ.

## Биохимическая проверка

Если человек нюхает или пробует здоровую еду или просто о ней думает, то обычно уровень энергии поднимается, что показывает мышца-индикатор. Если же вы попробуете или подумаете о пище, которую переварить сложнее, например, жирной, то обычно мышца-индикатор разблокируется. Попробуйте воду из-под крана и фильтрованную воду. Запах чистящих средств или резко пахнущих маркеров также отключит мышцу-индикатор, но не подвергайте себя намеренному риску, обращаясь со средствами, которые могут содержать токсины. Точно так же, будьте осторожны, если вы знаете, что у вас аллергия или чувствительность к какому-нибудь продукту питания.

## Обмахивание меридиана

Если на основании мышечного теста мы понимаем, что Центральный меридиан не функционирует должным образом, то нужно его сбалансировать и вернуть в исходное состояние. Он может быть перевернут (отключается, когда мы проводим по нему вверх, и включается, когда мы проводим по нему вниз). Он может оставаться отключенным вне зависимости от того, проводим мы по нему вверх или вниз. В любом случае, наши действия будут одними и теми же — промахать меридиан, чтобы расчистить путь и запустить поток энергии.



Обмахивание Центрального меридиана.

## МЕТОДИКА

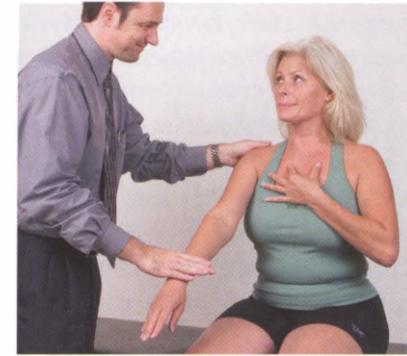
**Обмахивание меридиана:** Представьте, что меридиан — это канал с водой. Возможно, в канал напали листья, камни, он заполнен мусором и отходами. Обмахните меридиан, промывая его свежей струей. Промахните рукой несколько раз вверх и вниз, чтобы убрать мусор, завершая двумя-тремя взмахами, прослеживая меридиан от лобковой кости до нижней губы, стимулируя нормальное направление течения. Затем проверьте, как теперь Центральный меридиан реагирует на проведение по и против пути его течения. Проверив мышцу-индикатор с помощью тестов на точность, мы можем использовать ее, чтобы она показывала энергию в соотношенном с ней меридиане или энергетические отклики на различные провоцирующие проверки.



Локализация контура (ЛК): над и под губами.



Локализация контура: копчик.



Локализация контура К 27, точки, расположенные под ключицей.

## Локализация контура (ЛК) для определения точек переключения

Мы можем использовать «локализацию контура», чтобы определить, какие точки переключения нам нужно массировать, и таким же образом мы можем локализовать любые другие рефлексные точки. Даже если мы уже провели включение, если мы локализуем точки и протестируем мышцу-индикатор, мы можем выяснить, что для балансировки этой энергии мы можем что-то еще дополнительно проработать. Прикоснитесь к точкам включения и протестируйте мышцу-индикатор.

### МЕТОДИКА

Локализация контура: Прикоснитесь к точкам под ключицами (К27) и протестируйте МИ. Затем прикоснитесь к точкам над и под губами и протестируйте МИ. Затем прикоснитесь к копчику и протестируйте МИ. Если какие-то точки разблокируют МИ, помассируйте эти точки и повторите тестирование.

Проверку на переключение с использованием мышцы-индикатора желательно проводить перед каждой балансировкой. (За дополнительной информацией обратитесь к разделу по локализации контура на стр. 122.)

## Вода и относительное увлажнение

Занимая второе место после воздуха, вода является основной естественной потребностью человека для выживания, эффективной деятельности, ясности мышления и должного функционирования мозга и тела. Наши тела примерно на 70% состоят из воды. Мы зависим от потока жидкостей в разных системах нашего организма. Каждая живая клетка нуждается в воде точно так же, как она нуждается в питании и кислороде. Вода действует в организме в качестве растворителя, и чем она чище — без минеральных веществ, смягчителей и загрязняющих веществ, — тем больше токсинов выделяется в нее из организма и тем больше питательных веществ она может перенести в клетки. В камнях нет ферментов — все минеральные вещества мы получаем из живой пищи, которую мы едим, — овощи, фрукты, зерновые и мясо. Дрессировщики дают своим

животным самую чистую воду; люди, безусловно, заслуживают не худшего отношения.

Здоровый человек должен выпивать минимум 20мл воды на каждый килограмм веса и удваивать эту порцию при стрессе или болезни. Эта значит, что нужно пить, по меньшей мере, шесть-восемь стаканов чистой дистиллированной воды каждый день. Здоровый человек может с легкостью осилить до двадцати литров воды в день. Кофе, чай, фруктовый сок и молоко не считаются, потому что тело перерабатывает их как пищу, тогда как нуждается оно в воде. Другими жидкостями нельзя заменить воду, точно так же, как нельзя наполнить аккумуляторную батарею молоком, паровой утюг томатным соком или мыть стены с помощью кофе.

### **Мышца-индикатор (МИ) и гидратация**

С помощью мышцы-индикатора мы можем тестировать наличие энергетических дисбалансов, связанных с увлажнением, которые могут помешать нашей энергетической балансировке. Если тест показывает это, то мы говорим, что человек относительно обезвожен на тонком энергетическом уровне.

#### **МЕТОДИКА**

**Увлажнение:** Протестируйте мышцу-индикатор, чтобы убедиться, что она заблокируется. Затем потяните за пучок волос на затылке. Также можно потянуть за волосы на руке или просто ущипнуть кожу в любом месте. Если мышца разблокируется, то обоим партнерам следует выпить чистой воды. Не обязательно пить целый стакан. Даже если вы выпьете немного простой воды, то в систему посту-



Тестирование мышцы-индикатора на гидратацию.

Так мы можем распознать жажду, не принимая ошибочно ее за голод или тягу к сладкому, стимуляторам и т.д. Мы рекомендуем проверять на относительное увлажнение перед каждой балансировкой и всегда пить воду, если мы чувствуем растерянность, раздражение, усталость, тягу к чему-либо или некую разбалансированность. Как глубокое дыхание может помочь успокоиться и центрироваться, точно так и вода оказывает положительное воздействие на нашу энергию и физиологическую функцию.

## Рефлексные точки для укрепления мышц и балансировки энергии

Мы используем мышечное тестирование или мониторинг не для того, чтобы оценить общую силу мышцы, а для того, чтобы проверить надлежащий ток и баланс энергии в мышце и связанном с ней меридиане. Когда мы «укрепляем» мышцу, мы, по сути, балансируем энергию, связанную с мышцей. В системе ЦП мы, в основном, ищем блокировки или дисбалансы в энергии меридианов, на что нам указывает разблокировка или слабость отдельных мышц при их тестировании. Мы можем применить одну или несколько из следующих методик укрепления или энергетической балансировки. Базовый подход балансировки «по ходу», представленный на стр. 128, легко выучить и применять. Тысячи людей по всему миру могут подтвердить его эффективность.

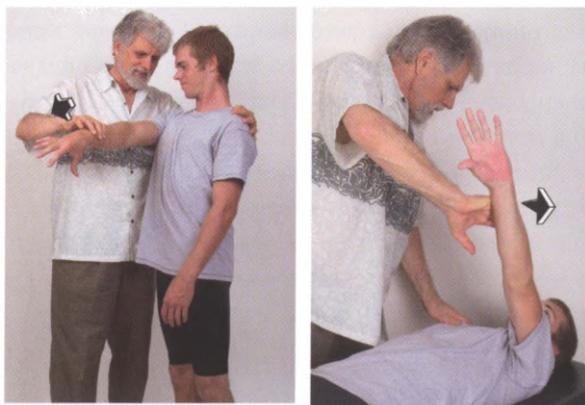
Начинайте укрепление со спинальных рефлексов, в случае если мышца разблокирована с обеих сторон, или с нейролимфатических рефлексов, если мышца разблокирована только с одной стороны. Работайте с рефлексной точкой до тех пор, пока в мышечном ответе не будет наблюдаться хоть некоторое изменение (обычно улучшение). Затем проведите провоцирующую проверку рефлексной точки и продолжайте работать с остальными рефлексными точками в определенном порядке. (Разъяснение провоцирующей проверки см. на стр. 118.) Также обратите внимание на метафорические ассоциации, связанные с целью или дисбалансом, привлекая возможное символическое значение мышечной функции/теста, функций меридиана/органа и метафоры системы пяти элементов.

Всегда повторно тестируйте мышцу после прикосновения, удерживания или массажа рефлексных точек. Будьте готовы хотя бы к незначительным улучшениям! *Если же никаких изменений не наблюдается, посмотрите описание методики и повторите с большей внимательностью, точностью и осознанием.* Отметив какие-либо улучшения, проведите проверку рефлексной точки, чтобы понять, нужно ли еще прорабатывать ту же точку или переходить к следующей.

В тех редких случаях, когда кажется, что мышца становится еще слабее, мы проверяем наличие переизбытка энергии в меридиане (стр. 131: Проверка пульсов). Такого понятия, как «лечение» в «Целебном прикосновении» не существует. ЦП ничего не исцеляет и не излечивает. По сути, ни один «целитель» никогда не исцеляет; тело само осуществляет процесс исцеления. В каждой клетке заложена полная программа создания человека целиком. Каждые семь лет, как минимум, происходит замена всех клеток нашего тела (за исключением клеток центральной нервной системы). Некоторые специалисты убеждены, что замена всех элементов происходит раз в девять месяцев, а замена многих клеток происходит даже чаще — к примеру, клетки кишечника живут всего 36 часов. Тело обладает способностью самоизлечиваться в любом случае. Наше понимание еще не настолько глубокое, и мы не знаем, почему или как именно осуществляется этот процесс. Поэтому мы балансируем поток энергии и осанку, таким образом оптимизируя способность тела к самоисцелению.

## Позиции мышечного тестирования

Большинство тестов может проводиться, когда человек стоит, сидит или лежит на спине. Однако в некоторых случаях, если человек лежит, то для тестирования определенных мышц ему нужно лечь на живот. Практикуя мышечные тесты, лучше узнавая работу мышц, попробуйте повторить изображенные позиции. Когда вы их хорошо выучите, то при условии, что мышца тестируется правильно и другие мышцы при этом в достаточной мере обездвижены, то сама по себе позиция тестирования — лежа, стоя или сидя — не столь важна. Массажная кушетка может помочь при регулярном применении методик, но не является обязательной. Можно также работать и на полу, если есть мягкий ковер или матрас. Кровать слишком мягкая, и давление при тестировании пройдет в нее, а не на сопротивление направлению действия мышцы, из-за чего точная оценка ее состояния будет практически невозможна.



Тестирование ключичной части большой грудной мышцы стоя и лежа.

## Методика работы со спинальными позвоночными (двусторонними) рефлексами

На позвоночнике и в центральной нервной системе, которую он защищает, существует множество рефлексов — внутри и вокруг. Один из этих рефлексов восстанавливает состояние мышц, если они разблокируются с обеих сторон, то есть та же мышца при тестировании дает слабый ответ с правой и левой стороны тела. Этот внешний рефлекс находится в коже, и его можно активировать, растягивая кожу, двигая ее вверх-вниз над краями спинных позвонков, то есть тех бугорков, которые мы можем нащупать в центре позвоночника. Не совершайте движений поперек и не повредите кожу.

### МЕТОДИКА

Спинальный позвоночный рефлекс: Осторожно, но быстро сдвигайте, растягивая, кожу в течение 10-30 секунд. Эти рефлексы выступают в качестве автоматов защиты сети в тех случаях, когда позвоночник перегружен стрессами от поддержания осанки.

Если мышца слабая с обеих сторон, то спинальным рефлексом зачастую можно ее скорректировать с обеих сторон, поэтому предпочтительно начинать с этой методики. Если мышца слабая только с одной стороны, то начинайте с нейролимфатических массажных точек. Начните с того, что протестируйте мышцы в порядке следования меридианов. Протестируйте мышцы с правой и левой стороны. Если обе мышцы слабые, то определите, какой спинальный рефлекс необходимо масси-

ровать. Если вы не уверены в точном расположении позвонков, обратитесь к рисунку на следующей странице. Массируйте подушечками третьего-четвертого пальцев, чтобы захватить не только нужный позвонок, но и остистые отростки выше и ниже, сдвигая кожу на 2,5 см в каждую сторону над позвонками по 5-10 секунд.

После воздействия на эти рефлексy на позвоночнике повторно протестируйте мышцы — заблокируются ли они теперь. В большинстве случаев мышцы будут казаться сильнее и с легкостью заблокируются. Если укрепится только одна мышца, то необходимо проработать дополнительные рефлексные точки. Переходите к нейролимфатическим рефлексным точкам и снова протестируйте. Если состояние мышцы улучшилось, проведите провоцирующую проверку точки (Провоцирующая проверка, стр. 118) и переходите к любой другой нужной методике укрепления в указанном порядке.

Кости являются определенными ориентирами, и благодаря им проще находить уровень расположения определенных позвонков. Первый шейный позвонок, С1, находится у основания черепа. С7 (седьмой шейный позвонок) у основания шеи, является последним позвонком, который движется вместе с шеей, тогда как Т1 остается неподвижным. Первый грудной позвонок, Т1, обычно представляет собой самый выступающий бугорок у основания шеи. Т5 находится примерно посередине между лопатками. Т8 или Т9 расположены на уровне кончиков лопаток. Т12, последний грудной позвонок, можно найти, если пройти по нижнему краю грудной клетки до его прикрепления к позвоночнику. Первый поясничный позвонок, L1, находится чуть ниже края грудной клетки. L3

находится на одном уровне с верхними точками тазовых костей, а L4 и L5 расположены ниже.

## Нейролимфатические массажные точки

Тогда как благодаря давлению кровотоков осуществляется вверх и вниз по замкнутому контуру, лимфа течет только в одном направлении. Лимфатическая система представляет собой дренажную систему организма. Лимфа также переносит белки, гормоны и жиры ко всем клеткам. Она вырабатывает антитела и дает четверть всех белых кровяных телец. Лимфатических сосудов и лимфы в нашем теле в два раза больше, чем кровеносных сосудов и крови.

Приток энергии к лимфатической системе контролируется так называемыми нейролимфатическими рефлексными, расположенными, в основном, на грудной клетке и на спине. Эти рефлексные точки выступают в качестве автоматов защиты сети или переключателей, которые отключаются, если система перегружена. Расположение рефлексных точек не соответствует расположению лимфатических узлов, но они взаимосвязаны.

Размер нейролимфатических массажных точек различен и варьирует от маленького шарика до небольшой горошины, и они встречаются по одной или группами, иногда разбросанными по всей мышце. Некоторые можно прощупать, другие нет. Обычно эти точки болезненны, и на передней части тела ощущения при их массаже более болезненные, чем на спине. *Именно те рефлексные точки или области, которые наиболее болезненные, и нуждаются больше всего в массаже.* Кон-



Проверка нейролимфатических точек для ключичной части большой грудной мышцы

чиками пальцев совершайте уверенные, глубокие массажные движения, пытайтесь определить в указанной области особенно болезненные точки. Особое внимание уделите болезненным точкам, массируя их 20-30 секунд. Уровень болезненности может указывать на размер проблемы. *Если человеку становится слишком неприятно, и он хочет остановиться, то необходимо уважать его решение.* Он сам может массировать точки, что не менее эффективно.

Болезненность уходит по мере восстановления баланса мышцы и меридиана. Повторно протестируйте мышцу. Она должна отразить улучшения. Проведите проверку, положив ладонь на одну из рефлексных точек и снова протестировать мышцу. Если мышца разблокируется при провоцирующей проверке, переходите к нейрососудистым точкам.

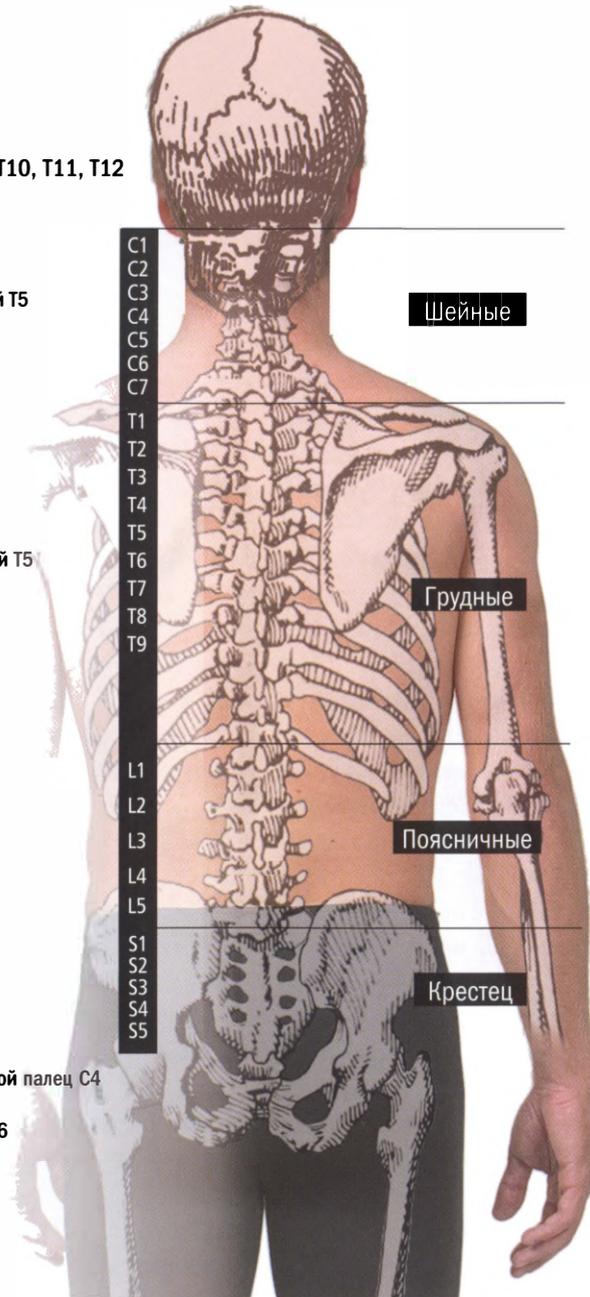
## Нейролимфатический массаж для облегчения боли

Нейролимфатический массаж особенно эффективен, если боль ощущается в мышцах в целом или в одной конкретной мышце. Если человек испытывает боль, совершая нормальную амплитуду движения этой мышцы или при ее тестировании, то это является важным свидетельством дисбаланса или подавления взаимосвязанного энергетического потока. Проработайте соответствующие нейролимфатические рефлексные и осторожно протестируйте снова. Боль может уйти, а мышца может укрепиться, или же уровень боли при тестировании или движении снизится. Провоцирующая проверка покажет, какая еще методика эффективна. Массаж всех нейролимфатических точек помогает при общих болезненных ощущениях, при заболевании и т. д.

Этот массаж мы рассматриваем как устранение блокад и балансировку энергии, связанной с мышцей и меридианом. Поскольку эти рефлексные точки связаны, в частности, с лимфатической системой, мы также можем по итогам отметить улучшение функционирования этой системы и взаимосвязанных с ней органов. Легкое надавливание/массаж или «обмахивание» нейролимфатической рефлексной точки оказывает временное подавляющее действие на меридиан или мышцу, поэтому при повторном тестировании мышца разблокируется. Это расслабляющее воздействие на мышцу также может облегчить боль, спазм или судороги. Даже методика подавления может вернуть мышцу в сбалансированное состояние, и через короткое время мышца при тестировании будет давать сильный ответ. В случае мышечной боли очень эф-

**МЫШЦЫ / СПИНАЛЬНЫЕ РЕФЛЕКСЫ T10, T11, T12**

Большая круглая T2  
 Большая ягодичная C2  
 Верхняя трапецевидная C7  
 Грудинная ч. большой грудной T5  
 Грушевидная S1  
 Дельтовидная T3T4  
 Диафрагма T12  
 Задние разгибатели шеи C2  
 Задняя большеберцовая L5  
 Икроножная T11 T12  
 Камбаловидная T11 T12  
 Квадратная поясницы L4L5  
 Ключовидно-плечевая T2  
 Ключичная ч. большой грудной T5  
 Крестцово-остистая T12  
 Малая круглая T2  
 Малоберцовая T12  
 Мышцы живота T6  
 Надостная C1 C2  
 Нижняя трапецевидная T6  
 Передние сгибатели шеи C2  
 Передняя дельтовидная T4  
 Передняя зубчатая T3T4  
 Передняя большеберцовая L5  
 Плечелучевая T12  
 Подвздошная T11  
 Подколенная T12  
 Подколенные сухожилия L4L5  
 Подлопаточная T2  
 Поднимающая лопатку C5 T8  
 Портняжная T11  
 Поясничная T12  
 Приводящие L1  
 Противопоставляющая большой палец C4  
 Ромбовидная T5  
 Средняя трапецевидная T5 T6  
 Средняя ягодичная L5  
 Тонкая T12  
 Трицепс T1  
 Четырехглавая бедра T10  
 Широкая фасция бедра L2  
 Широчайшая спины T7



**СПИНАЛЬНЫЕ РЕФЛЕКСЫ**

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ**

Надостная C1-2

**УПРАВЛЯЮЩИЙ**

Большая круглая T2

**ЖЕЛУДОК**

Ключ.ч. большой грудной T5

Плечелучевая T12

Поднимающая лопатку C5 T8

Мышцы шеи C2

**СЕЛЕЗЕНКА**

Широчайшая спины T7

Средняя трапец. T5-6

Нижняя трапец. T6

Противопост. палец C4

Трицепс T1

**СЕРДЦЕ**

Подлопаточная T2

**ТОНКИЙ КИШЕЧНИК**

Четырехглавая T10

Мышцы живота T6

**МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ**

Малоберцовая T12

Крестцово-остистая T12

Пер. большеберц. L5

Задн. большеберц. L5

**ПОЧКИ**

Поясничная T12

Подвздошная T11

Верх. трапец. C7

**КРОВООБР/ ПОЛОВАЯ СИСТ.**

Ср.ягодичная L5

Приводящие L1

Грушевидная S1

Большая ягодичная C2

**ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ**

Малая круглая T2

Портняжная T11

Тонкая T12

Камбаловидная T11-12

Икроножная T11 T12

**ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ**

Пер. дельтовидная T4

Подколенная T12

**ПЕЧЕНЬ**

Груд. ч большой грудной T5

Ромбовидная T5

**ЛЕГКИЕ**

Пер. зубчатая T3-4

Ключовидноплечевая T2

Дельтовидная T3-4

Диафрагма T12

**ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК**

Широкая фасция L2

Подколенные сухожилия L4-5

Квадр. поясницы L4-5

(см. также стр. 84-85, Структура тела)

фективен обычный глубокий массаж — он восстанавливает чувство комфорта и нормальную функцию, а также сокращает время восстановления.

## Нейролимфатическое высвобождение

Это альтернативный вариант работы в случае возникновения резкой и сильной боли или если человеку щекотно, во время глубокого массажа нейролимфатических точек. Просто удерживайте нейролимфатическую точку и точку начала или конца соотнесенного с ней меридиана (в зависимости от того, какую конечную точку удобнее удерживать или какая находится в наименее интимном месте) в течение минимум 30 секунд. Эта методика окажет такое же воздействие на балансирование энергии, освобождая меридиан и укрепляя взаимосвязанную мышцу, но глубокий массаж принесет наилучший эффект.

## Нейрососудистые точки для удержания

*Нейрососудистые точки для удержания* расположены преимущественно на голове и обычно с обеих сторон. Просто прикасаясь подушечками пальцев (они удерживаются очень легко), приложите лишь столько давления, сколько нужно для того, чтобы слегка растянуть кожу. Попробуйте дождаться пульсации в точках с обеих сторон и синхронизации этих пульсов. Даже точки, расположенные на средней линии, можно разделить на две половины, в каждой из которых будет проявляться пульсация. В большинстве случаев достаточно удерживать 20-30 секунд,



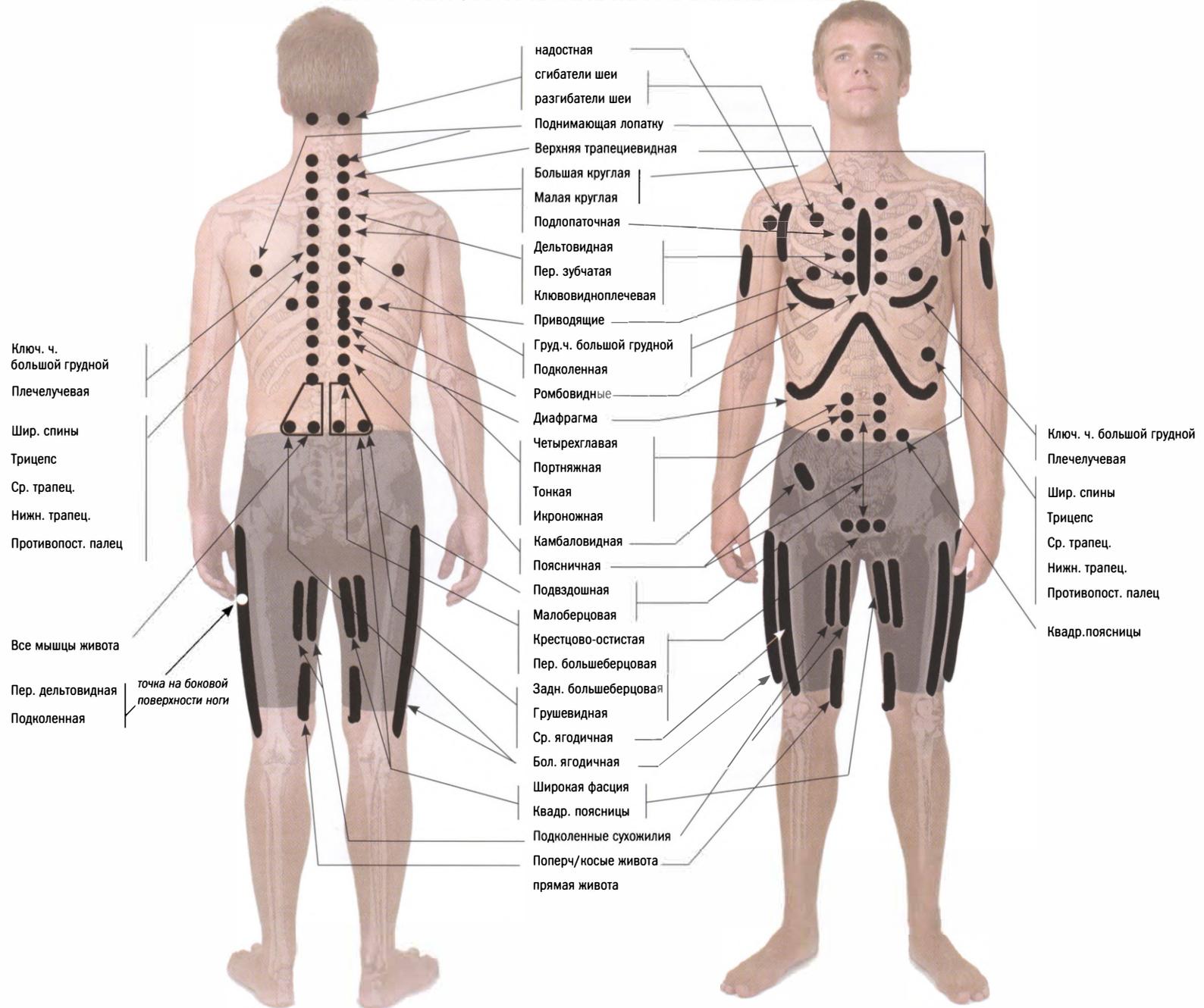
Проверка нейрососудистых точек для ключичной части большой грудной мышцы.

но их можно удерживать и дольше. Даже если не ощущается никакой пульсации, протестируйте мышцу через 20-30 секунд, и обычно она уже сильная. Проведите провоцирующую проверку, чтобы выяснить, нужно ли еще что-то сделать.

Если вы будете развивать остроту своей чувствительности, то вы сможете ощущать пульс при стабильной частоте в 70-74 удара в минуту. Этот пульс не связан с сердцебиением — он считается первичной пульсацией микроскопических капилляров в коже. После того, как вы почувствовали пульсацию с обеих сторон и дождались ее синхронизации, вы можете удерживать нейрососудистые точки около 20 секунд или вплоть до 10 минут, в зависимости от серьезности проблемы. Проведите провоцирующую проверку, положив одну ладонь на рефлексные точки и протестировав мышцу. Если при проверке мышца разблокируется, тогда переходите к прослеживанию меридиана.

Эти точки были взяты в системе, где они были связаны с кровообращением, в частности в мозге, и с притоком крови к конкретным органам. Улуч-

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ



шения могут проявиться в прояснении разума и улучшении ментальной функции, кровообращения и функции органов.

При использовании этой методики важно активировать различные области головного мозга. Удерживая точки, мысленно представляйте себе желаемый исход ситуации, фокусируясь на каждом из пяти органов чувств по очереди. Когда вы переводите внимание на другие органы чувств, пульсы могут рассинхронизироваться, но через мгновение они вернуться к синхронизированному состоянию. Мы используем нейрососудистые точки на лбу для высвобождения эмоционального стресса, но при умственном или эмоциональном напряжении эффективными будут любые нейрососудистые точки.

### Прослеживание меридиана

Методика «Прослеживание меридиана» выполняется следующим образом: открытой ладонью или кончиками пальцев мы прослеживаем меридиан, чтобы сбалансировать энергию в меридиане и устранить какие-либо блокады. Не нужно прикасаться к человеку. Для максимальной эффективности не удаляйте ладонь от тела дальше, чем на 7,5 см. Можно держать ладонь несколько в стороне или непосредственно над кожей и одеждой. Несмотря на то, что меридианы могут быть изображены только с одной стороны тела, они расположены с обеих сторон, и нужно прослеживать меридиан с обеих сторон тела, за исключением Центрального и Управляющего меридианов, которые проходят по средней линии. Иногда лучше, если путь меридиана прослеживается со всей аккуратностью и точностью, но прохождение по об-



Проверка рефлексов меридиана Желудка при помощи локализации контура точки начала меридиана.

щему приближенному пути столь же эффективно. См. также «Прохождение по меридиану» в разделе дополнительных методик балансировки (стр. 342).

### МЕТОДИКА

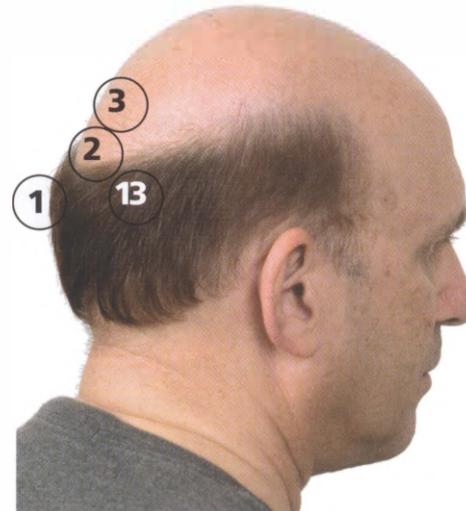
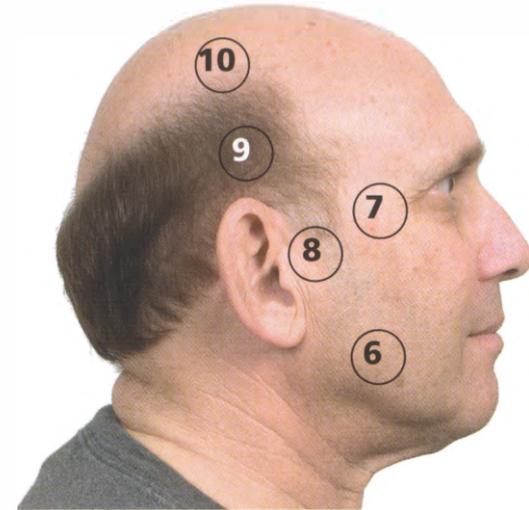
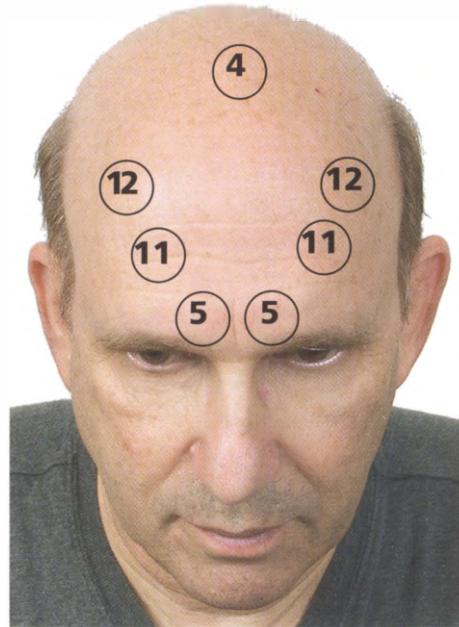
**Прослеживание меридиана:** Когда мы прослеживаем все меридианы сразу, по порядку 24-часового цикла, на себе или на другом человеке, мы это называем массажем меридианов. Если это упражнение прodelьвается в группе, то мы его называем танцем меридианов (стр. 92-93).

### ПРОВОЦИРУЮЩАЯ ПРОВЕРКА

**Провоцирующая проверка прослеживания меридиана** проводится следующим образом: положите ладонь на точку начала или окончания меридиана и протестируйте мышцу. Если мышца разблокируется при проверке, переходите к рефлексам, связанным с местом начала/прикрепления мышцы или к акупрессурным точкам для удержания.

## НЕЙРОСОСУДИСТЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

- 1 Затылочный бугор: поясничная мышца
- 2 Задний родничок: портняжная, тонкая, камбаловидная, икроножная мышца, подколенные сухожилия
- 3 Средняя/нижняя трапецевидная Длинная мышца, мышца, противопоставляющая большой палец кисти
- 4 Передний родничок: дельтовидные мышцы, передняя зубчатая, клювовидно-плечевая, подлопаточная, надостная мышца, диафрагма, ромбовидные мышцы, передняя дельтовидная мышца
- 5 Глабелла: малоберцовая мышца
- 6 Ветвь нижней челюсти: мышцы шеи
- 7 Верхняя трапецевидная мышца
- 8 Малая круглая, большая круглая мышца
- 9 Широчайшая мышца спины, трехглавая мышца
- 10 Теменной бугор: мышцы живота, четырехглавая, широкая фасция, средняя ягодичная, приводящие мышца, грушевидная, подвздошная, квадратная мышца поясницы
- 11 Лобные бугры: большая грудная ключичная, плечелучевая, надостная, малоберцовая, крестцово-остистая мышца, большеберцовые мышцы, мышца, поднимающая лопатку
- 12 Грудинная часть большой грудной мышцы
- 13 Ламбдовидный шов: приводящие, большая ягодичная мышца



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Задняя поверхность колена: подколенная мышца.

Грешная впадина (грудина): малая круглая мышца.

Грудинноключичный сустав (ключица/грудина): подколенная мышца

## Акупрессурные точки для удержания

Когда мышца разблокирована, мы можем воспользоваться акупрессурными точками для удержания, чтобы перетянуть энергию в связанный с ней меридиан из того меридиана, который естественным образом его питает, тем самым, укрепляя соотношенную с ним мышцу. Для контроля энергетического потока и его балансировки необходимо соединиться с меридианом, который естественным образом его контролирует. Если в меридиане слишком много энергии (переизбыток энергии), тогда перетяните энергию из меридиана с переизбытком энергии в тот меридиан, в который энергия течет естественным образом. И также для контроля этого энергетического потока и его балансировки необходимо соединиться с меридианом, который естественным образом его контролирует. (Подробнее см. раздел Теория акупрессурных точек для удержания, стр. 307.)

## Точки простукивания боли

Акупрессурные точки для удержания также используются для контроля боли. Одна из этих точек называется точкой простукивания боли. Когда вы смотрите на первую пару точек повышения тонуса, то та точка, которая расположена на сопряженном меридиане, и будет точкой простукивания боли. Простукивание этой точки очень эффективно при боли, связанной с переизбытком энергии в меридиане. (Подробнее о переизбытке энергии см. разделы Простукивание боли на стр. 342, Проверка пульса на стр. 130 и Теория акупрессурных точек для удержания на стр. 307.)

### МЕТОДИКА

**Повышение тонуса:** Для укрепления мышцы с использованием акупрессурных точек для удержания используйте точки повышения тонуса на той же стороне тела, где расположена слабая мышца. Одновременно удерживайте первую пару точек на руке и на ноге, одной рукой одну, другой — вторую. При возможности, поставьте на точку или вокруг нее все пальцы руки — подушечками пальцев, не кончиками пальцев. Оказывайте легкое надавливание в течение примерно 30 секунд или до тех пор, пока не начнете ощущать пульс в точке (70-74 ударов в минуту). Затем переходите ко второй группе точек и удерживайте их в течение 30 секунд или до тех пор, пока не ощутите пульс. Расположение этих точек может меняться в зависимости от человека, но если вы поставите все пальцы руки на точку, то тем больше вероятность, что вы попадете на точное местоположение точки. Даже если пульс не ощущается — для этого требуется терпение и практика, — мышца обычно меняет свое состояние через 20-30 секунд легкого надавливания и заблокируется при повторном тестировании.

### МЕТОДИКА

**Понижение тонуса:** Для балансировки мышцы/меридиана с переизбытком энергии проделайте ту же процедуру, как описано выше, но используйте точки понижения тонуса, выводя излишнюю энергию с помощью первой пары точек и контролируя поток энергии второй парой точек. Проведите проверку акупрессурных точек для удержания, для этого положите одну руку на одну из пар точек и протестируйте.

## Методики начала/прикрепления

Могут возникнуть ситуации, в которых необходимо простимулировать мышцу в месте ее начала или прикрепления. В ЦП это возможно благодаря методике начала и места прикрепления и сильному надавливанию. Иногда — в частности, в случае растяжения, спазма или травмы — необходимо работать непосредственно с двумя сенсорными системами обратной связи, встроенными в мышцы: механизмом мышечных веретен и сухожильным аппаратом Гольджи.

### МЕТОДИКА НАЧАЛА И МЕСТА ПРИКРЕПЛЕНИЯ

Иногда слабую мышцу необходимо простимулировать вручную, прежде чем получится увидеть результаты энергетической балансировки. Если применяются различные методики работы с рефлексными точками, но не происходит никаких заметных изменений, найдите место начала мышцы (тот ее конец, что прикреплен к неподвижной кости) и место ее прикрепления (тот ее конец, что прикреплен к подвижной кости).

### МЕТОДИКА

**Методика начала и места прикрепления:** Положите ладони на края мышцы и потрясите места начала и прикрепления мышцы. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы «пробудить» мышцу и изменить ее отклик на методики работы с рефлексными точками. Можно потрясти и всю мышцу с тем же эффектом.

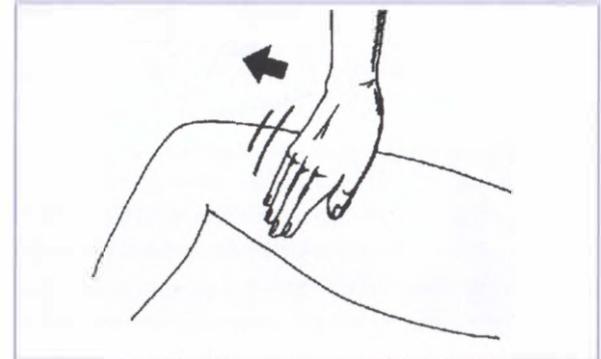


## СИЛЬНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ

Когда мышца была перенапряжена или переутомлена, то система кровообращения и лимфатическая система были перегружены. По этой причине сила мышцы отключается, и происходят мелкие разрывы волокон. Именно эти разрывы приводят к тугоподвижности и боли после нерегулярных физических упражнений.

### МЕТОДИКА

**Сильное надавливание:** При такой травме целесообразно применить сильное надавливание в месте прикрепления мышцы к кости. Обычно эту методику применяют в месте начала мышцы, но также возможно массировать и место прикрепления. Такое надавливание восстанавливает связь.



## МЕХАНИЗМ ВЕРЕТЕНООБРАЗНЫХ КЛЕТОК МЫШЦЫ

Механизм веретенообразных клеток мышцы, расположенный в брюшке мышцы, отвечает за восприятие относительной длины и степени изменения длины мышечных волокон, посылая эту информацию в нервную систему.

**МЕТОДИКА**

Механизм: веретенообразных клеток мышцы: чтобы укрепить мышцу с использованием этого механизма, надавите на брюшко мышцы по направлению к концам мышцы. Надавливайте большими пальцами, начиная в центре мышцы и растягивая ее в стороны.



Раздвигайте в стороны от центра по брюшку мышцы



сводите пальцы к центру мышцы

**ПРОВЕРКА**

Чтобы проверить, насколько успешно сработала методика мышечных веретен, прикоснитесь к брюшку мышцы и протестируйте.

Таким образом, мы растягиваем рецепторы мышечных веретен, и они посылают сигнал в мозг: «Эта мышца слишком длинная». В ответ мозг посылает больше нервных импульсов в мышцу, благодаря которым она сжимается и сокращается. Эти действия можно проделать в противоположном направлении, чтобы ослабить спазм/судорогу, вручную сокращая брюшко мышцы, сжимая его к центру вдоль мышечных волокон.

**СУХОЖИЛЬНЫЙ АППАРАТ ГОЛЬДЖИ**

Как следует из названия, сухожильный аппарат Гольджи расположен в сухожилиях по обоим концам мышцы. Рецепторы находятся вдоль всего начала и прикрепления мышцы.

**МЕТОДИКА**

Сухожильный аппарат Гольджи: Чтобы изменить мышечный тонус, поставьте пальцы рук на места начала и прикрепления мышцы. Сильно надавите вперед и назад вдоль направления мышечных волокон.



Надавите на места начала и прикрепления мышцы по направлению к центру мышцы.



Надавите на места начала и прикрепления мышцы в стороны от центра мышцы.

**ПРОВЕРКА**

Чтобы проверить, насколько успешно сработала методика воздействия на сухожильный аппарат Гольджи, прикоснитесь к месту начала или прикрепления мышцы и протестируйте. Достаточно, чтобы тестирующий или тестируемый удерживал точку одной рукой.

Если мышца перенапряжена и сила натяжения сухожилий слишком велика, то аппарат Гольджи начинает посылать сигналы в мозг. Тогда мозг прекращает подавать энергию в эту мышцу, чтобы из-

бежать травмы. Сухожилия, возможно, даже немного отошли от кости, и сильное надавливание по направлению к кости, к которой крепится сухожилие, поможет сухожилию заново, как следует прикрепиться к кости. Когда опасность устранена, аппарат Гольджи возвращается к исходному состоянию.

### **Перепроверка и провоцирующие проверки методик работы с рефлексными точками**

Если кажется, что какая-либо методика не действует, не торопитесь сдаваться и применять другой рефлекс или методику. (Скорее всего, существует определенная причина, по которой вы не получили ожидаемого отклика). Обычно, если оба участника прикладывают усилия к тому, чтобы улучшить свои знания о методике, и чувствительны к небольшим изменениям или улучшениям, то методика будет успешной. При балансировке тонкой энергии небольших изменений может быть более, чем достаточно, чтобы в человеке в целом произошло значительное улучшение. Если поначалу кажется, что методика неэффективна, попробуйте еще раз; развивайте в себе тонкое осознание и перепроверяйте способ выполнения методики.

### **С другой стороны...**

Ничего страшного, если вы решите остановиться в ходе выполнения балансировки или применения какой-либо методики. Если из соображений времени или удобства требуется пропустить, отложить или прекратить выполнение определенной методики или балансировки, вы все равно получи-

те пользу от тех методик, выполнение которых вы полностью завершите. Тем не менее, проработав рефлексную точку, ожидайте увидеть хоть сколько-нибудь заметное изменение в отклике мышцы, которую вы тестируете. Как правило, чувствуется, что мышца стала сильнее, при ее удержании прикладывается меньше усилий или создается ощущение, что «вы не так сильно давите». Состояние мышцы будет лучше, хотя иногда будет казаться, что она осталась такой же; в редких случаях по ощущениям ее состояние станет даже хуже.

### **СОСТОЯНИЕ МЫШЦЫ УЛУЧШАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРАБОТКИ РЕФЛЕКСА**

Если заметно даже незначительное улучшение, проведите провоцирующую проверку — прикоснитесь к рефлексной точке, которую вы только что прорабатывали, и протестируйте мышцу. (См. подробнее в разделе Провоцирующая проверка.)

### **ПОСЛЕ ПРАБОТКИ РЕФЛЕКСНОЙ ТОЧКИ ОТКЛИК МЫШЦЫ ОСТАЛСЯ ТАКОЙ ЖЕ**

Если кажется, что отклик мышцы никак не меняется после применения какого-либо рефлекса, научитесь обращать внимание на незначительные отличия. Попросите тестируемого сознательно больше участвовать в процессе. Попросите его подключить осознание, чтобы он ощущал мышцу и ее местоположение. Перепроверьте позицию тестирования, амплитуду движения и силу надавливания при тестировании. Если изменений не будет и после этого, потрясите мышцу, чтобы ее пробудить. Наконец, просмотрите еще раз информацию по претестам на чистую мышцу-индикатор и другим предварительным тестам, обращая особое внимание на советы, как поступить при неожиданном отклике мышцы. Внимательное и тщательное выполнение претестов очень важно. Если вы

отметите хотя бы незначительное улучшение, считайте это положительным признаком, даже если мышца полностью не заблокируется. При наличии подобного незначительного улучшения, проведите провоцирующую проверку рефлекса.

### МЫШЦА СТАНОВИТСЯ СЛАБЕЕ

Если кажется, что после проработки балансирующего рефлекса мышца становится слабее, проверьте наличие переизбытка энергии с помощью проверки пульса (АТУ, стр. 307). Если в связанном с мышцей меридиане присутствует переизбыток энергии, используйте акупрессурные точки для удержания для понижения тонуса, чтобы вы-

вести переизбыток энергии в другой меридиан. Протестируйте мышцу; теперь она должна стать сильнее.

### Провоцирующая проверка

После проработки определенного рефлекса для баланса энергии нужно проверить, достаточно ли этого или можно еще что-то сделать для укрепления мышцы / меридиана. Когда вы тестируете мышцу, которая до этого была слабой / разблокировалась, и она дает сильный ответ, то сам тестируемый может провести провоцирующую провер-

## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕРКИ ДЛЯ КАЖДОЙ ТЕХНИКИ БАЛАНСИРОВКИ

1. В случае слабости мышцы с обеих сторон проработайте соответствующие спинальные рефлексы.
2. Снова протестируйте мышцы с обеих сторон. Если обе заблокируются, переходите к следующему мышечному тесту. Если заблокируется только одна или если с самого начала слабой была мышца только с одной стороны, сбалансируйте с применением нейролимфатических точек (НЛ).
3. Снова протестируйте мышцу. Если состояние мышцы улучшается, проработайте тот же рефлекс. Если мышца заблокируется, проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к НЛ точке и одновременно тестируя мышцу. Если мышца заблокируется, переходите к следующему мышечному тесту. Если мышца разблокируется при удержании НЛ точки, проработайте соответствующие нейрососудистые точки (НС) и протестируйте мышцу, одновременно удерживая НС точки.
4. Если мышца сильная, проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к НС точке и одновременно тестируя мышцу. Если мышца заблокируется при проверке, переходите к следующему мышечному тесту. Если мышца разблокируется, переходите к следующему рефлексу.
5. Продолжайте применять балансирующие методики до тех пор, пока тестируемая мышца не будет давать заблокированный ответ при провоцирующей проверке всех рефлексных точек (как описано на стр. 117).

### ПРИМЕР

#### Балансировка и провоцирующая проверка ключичного отдела большой грудной мышцы

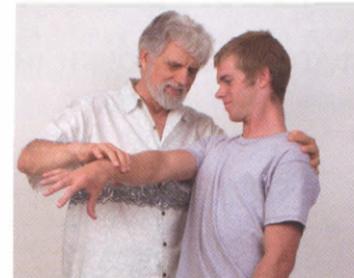
При тестировании ключичного отдела большой грудной мышцы (БГК), связанной с меридианом Желудка, обнаружилось, что мышца разблокирована с обеих сторон. Найдите спинальный рефлекс (Т5) и проработайте его, растягивая кожу вверх и вниз. Протестируйте мышцу с обеих сторон. Если обе мышцы с легкостью заблокировались, переходите к следующей мышце или меридиану. Но если состояние мышцы изменилось только с одной стороны, переходите к нейролимфатическим рефлексам. (Нейролимфатические точки изображены жирной черной линией слева под грудью и жирными черными точками на спине по обеим сторонам от позвоночника.) Помассируйте их с усилием, определяя наиболее болезненные точки в этой области, в частности, по линии между пятым и шестым ребрами, и особенно тщательно их прорабатывая. Снова протестируйте БГК мышцу — теперь она заблокируется. Проведите провоцирующую проверку этой коррекции, чтобы выяснить, нужна ли еще какая-либо работа для улучшения энергетического потока и / или укрепления баланса.

ку мышцы, прикоснувшись к одной из точек, которую вы только что прорабатывали, пока вы тестируете мышцу. Если состояние мышцы улучшается при удержании рефлексной точки — то есть мышца становится еще сильнее, — то это значит, что необходимо еще проработать этот рефлекс. Если при удержании рефлекса мышца становится слабее, тогда переходите к следующей балансирующей методике для этой мышцы и повторите процесс — тестирование/провоцирующая проверка. Если при провоцирующей проверке мышца остается сильной, можно считать, что балансировка этой мышцы завершена, и переходить к тестированию следующей мышцы.

Сам тестирующий или тестируемый может прикоснуться к одной из проработанных точек при повторном тестировании ключичной части большой грудной мышцы. Если мышца остается сильной, это значит, что она сбалансирована, но, если она разблокируется, тогда переходите к нейрососудистым точкам, расположенным на лобных буграх, и удерживайте их легким прикосновением. Снова протестируйте ключичную часть большой грудной мышцы, одновременно прикасаясь к нейрососудистым точкам. Теперь она должна давать сильный ответ. Чтобы проверить, завершена ли работа, попросите тестируемого положить ладонь на лобные бугры (только что проработанные точки) и протестируйте ключичную часть большой грудной мышцы. Теперь она дает сильный ответ. Переходите к следующей мышце-индикатору (в противном случае, при необходимости, продолжайте таким же образом прорабатывать все рефлексы.)

## Базовый порядок балансировки рефлексов

Как и в системе ЦП в целом, порядок балансирующих методик был разработан исходя из легкости, простоты использования и эффективности. Порядок этот был утвержден на основании тысяч проведенных балансировок как тот, что дает наилучшие результаты за максимально короткое время. Обычно спинальный рефлекс проработать быстрее всего; нейролимфатические точки занимают немногим больше времени, нейрососудистые точки еще дольше, и так далее.



Для проверки спинальных рефлексов протестируйте еще раз мышцу с обеих сторон.

- 1. СПИНАЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС:** (Если мышца разблокирована с обеих сторон) Проведите провоцирующую проверку, протестировав мышцу с обеих сторон. Данный рефлекс активен, только когда обе мышцы (справа и слева) разблокированы/слабые, что отражает необходимость активации данного рефлекса. Поскольку он не активен, если мышца слабая только с одной стороны, проверка заключается в повторном тестировании мышц с обеих сторон. Если мышца с одной стороны осталась слабой, тогда для ее балансировки используйте одну из пяти остальных извест-

ных вам методик. Мы рекомендуем следовать указанному порядку, хотя приемлем и иной порядок коррекции и проверки. Но руководствуйтесь здравым смыслом, если чувствуете, что для данного конкретного человека больше подойдет другой порядок работы, например, при работе с ним вы не будете использовать нейролимфатические точки, потому что он слишком чувствителен к боли или к щекотке. Поскольку каждый рефлекс воздействует на всего человека в целом, использование одного рефлекса зачастую устраняет необходимость в остальных. Провоцирующая проверка только что проработанного рефлекса позволяет вам определить, целесообразна ли проработка другого рефлекса.

## 2. НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ ТОЧКИ (НЛ):

Провоцирующая проверка: прикоснитесь к НЛ и протестируйте.



Провоцирующая проверка нейролимфатических точек ключичной части большой грудной мышцы.

Провоцирующая проверка для каждой методики балансировки.

В случае разблокировки мышцы с обеих сторон примените соответствующие спинальные рефлексы.

2. Протестируйте мышцы с обеих сторон. Если обе заблокируются, переходите к тестированию следующей мышцы. Если заблокируется только одна или если изначально разблокирована мышца только с одной стороны, балансируйте с помощью нейролимфатических рефлексных точек (НЛ).

## 3. ПОВТОРНО ПРОТЕСТИРУЙТЕ МЫШЦУ.

Если теперь она заблокируется, проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к НЛ и одновременно тестируя мышцу. Если мышца заблокируется, переходите к тестированию следующей мышцы. Если мышца разблокируется при удержании НЛ, проработайте соответствующие нейрососудистые точки для удержания (НС) и повторно протестируйте мышцу, удерживая НС точки.



Провоцирующая проверка нейрососудистых точек ключичной части большой грудной мышцы для определения завершенности коррекции этого рефлекса.

4. Если мышца дает сильный ответ, проведите провоцирующую проверку НС точек, тестируя мышцу и удерживая НС точки. Если мышца сильная при проверке, переходите к следующей мышце. Если же мышца разблокируется, переходите к следующему рефлексу.

5. Продолжайте балансировку различными методиками до тех пор, пока мышца при тестиро-

вании не будет давать сильный ответ при проверке всех рефлексов.

### ПРОВЕРКА

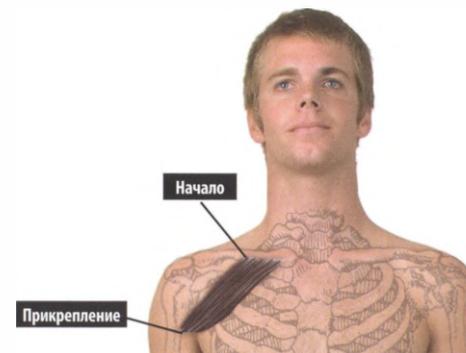
При тестировании ключичной части большой грудной мышцы, соотнесенной с меридианом Желудка, она дает слабый ответ с обеих сторон. Найдите спинальный рефлекс (Т5) и помассируйте его, растягивая кожу, вверх-вниз. Снова протестируйте мышцу с обеих сторон. Если с обеих сторон мышцы заблокируются, переходите к следующей мышце или меридиану. Но если состояние мышцы улучшилось только с одной стороны, переходите к нейролимфатическим точкам. (Найдите нейролимфатические точки, которые отмечены жирной черной линией с левой стороны, под грудью, и черной точкой по обеим сторонам позвоночника на спине.) Помассируйте их, достаточно сильно надавливая; определите наиболее болезненные места по этой линии, в частности, между пятым и шестым ребрами. Снова протестируйте ключичную часть большой грудной мышцы — теперь она дает сильный ответ. (Ура!) Проведите провоцирующую проверку этой коррекции, чтобы выяснить, нужно ли применить еще какую-либо методику, чтобы активизировать энергетический поток и /или сбалансировать мышцу.

- 4. МЕРИДИАН:** Проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к начальной или конечной точке меридиана, что удобнее.



При провоцирующей проверке данного рефлекса прикоснитесь к точке начала меридиана Желудка, одновременно тестируя ключичную часть большой грудной мышцы.

- 5. МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ:** Проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к конкретной части мышцы (брюшку мышцы для проверки мышечных веретен, месту прикрепления сухожилий для проверки сухожильного аппарата Гольджи).



Ключичная часть большой грудной мышцы

**6. АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ:** Проведите провоцирующую проверку, прикоснувшись к одной из первых двух точек и тестируя мышцу.



Меридиан Желудка  
Акупрессурные точки для удержания

## Использование методик

Со временем, приобретая опыт и становясь специалистом в применении различных методик, вы сможете адаптировать свой собственный стиль работы и выбирать любимые способы работы. Возможно, вы решите, что применение методик в другой последовательности для вас проще или приносит больший результат. Кто-то лучше знает акупунктурные меридианы или анатомию мышц, поэтому и начинает с них. Кто-то другой больше любит работать с определенными рефлексными точками и потому выбирает начинать с того подхода, который наиболее удобен в этом плане. Вы можете следовать стандартному порядку или выбрать тот, который кажется вам наиболее целесообразным на основании ваших предпочтений в работе. Также вы можете использовать локали-

зацию контура, чтобы определить, проработка каких рефлексов наиболее уместна в данный момент, и приступить к ним.

## Локализация контура

Работая с рефлексам в заданной последовательности, вы можете прорабатывать различные рефлексы для одной мышцы/меридиана, балансируя различные аспекты энергии меридиана или же проводя настройку более тонких уровней, как будто снимая слой за слоем. Локализация контура представляет собой еще один эффективный способ выявления активных рефлексов и проработки именно их. Все рефлексы воздействуют на всего человека в целом, поэтому с помощью этого метода вы начинаете с основного рефлекса и экономите время. Метод работы описан в рамочке «Методика» далее.

### МЕТОДИКА

**Локализация контура:** Как вы прикасаетесь к рефлексным точкам после их проработки, чтобы определить, достаточно ли вы их проработали, точно так же прикоснитесь к точкам до работы с ними, чтобы выяснить, нужно ли вообще их прорабатывать. Прикасаясь к ним, вы замыкаете контур, тем самым определяя, помогут ли они в балансировке энергии. Мы называем этот процесс «локализацией контура». Возможно, локализация покажет, что нужно работать только с меридианом. Начиная балансировку с прослеживания меридиана, вы экономите время по сравнению с тем, если бы вы сначала проработали спинальные рефлексы, затем нейролимфатические точки, нейрососудистые точки и затем сам меридиан.

## МЕТОДИКА

Если мышца разблокирована с обеих сторон, прикоснитесь к спинальному рефлексу и протестируйте мышцу — сбалансируется ли она с обеих сторон. Если мышца разблокирована с одной стороны, прикоснитесь к соответствующим нейролимфатическим точкам и протестируйте мышцу. Если мышца заблокировалась при прикосновении к рефлексным точкам, это указывает нам на то, что проработка данных точек сбалансирует энергию. Если мышца остается разблокированной, это означает, что эти точки не активны. Повторите процесс со всеми взаимосвязанными с мышцей рефлексными точками, используя те же самые точки, что и при провоцирующей проверке. Теперь вы знаете, какие рефлексy будут наиболее эффективны для укрепления мышцы в конкретном случае.

## Указания

В левой колонке на страницах раздела по мышцам дана информация, поясняющая действие мышцы, ее взаимосвязь с другими мышцами в поддержании или искривлении осанки, какие факторы могут быть причиной хронического дисбаланса мышцы, включая возможные пищевые или патологические факторы. Для специалистов, работающих в диагностической модели, эта информация может давать дополнительные подсказки для выявления диагноза или разработки плана лечения. Тем не менее, в холистической модели эти факторы учитываются, помогая определить, что актуально для данного человека, и затем включаются в проработку позитивных целей, а не для лечения названных заболеваний.

## Мышечная функция

Понимание мышечной функции помогает при развитии осознания мышц и энергии. Биологическая обратная связь посредством мышечного мониторинга наиболее эффективна, если вы знаете и понимаете функцию тестируемой мышцы. Функции мышц также подсказывают, какие мышцы тестировать в связи с дисбалансами осанки, болью или иными симптомами. В ЦП мы предпочитаем начинать с балансировки четырнадцати меридианов в целом, затем рассматриваем механику мышц осанки и физические симптомы. Обращайте внимание на анатомию, местоположение и функцию мышцы, равно как и на движение при мышечном тестировании, формируя символические и метафорические значения в контексте своей жизни и целей.

## Связь с органами и функциями

В системе ЦП каждая мышца соотносена с конкретным меридианом. Меридианы носят названия органов и связаны с функциями, представленными этими органами. Система действует именно таким образом, как в глобальном масштабе — в человеке в целом, — так и в масштабе каждой клетки. Кроме того, каждая мышца может быть соотносена с определенным органом или физиологической функцией. Тем не менее, этим не определяется состояние самого органа как такового, поскольку каждый орган нуждается в балансе меридианной энергии и сбалансированном физиологическом функционировании человека в целом. Данные связи проще всего представить, как общие функции всей системы, чем как буквальные указа-

ния функций отдельной части тела, что может соответствовать или не соответствовать реальности у конкретного человека.

## **Связь с аллергиями / заболеваниями**

Конкретные заболевания упомянуты не в целях диагностики или лечения как такового; они указываются как дополнительная информация в помощь при развитии ваших навыков.

Мы не говорим, что определенный мышечный тест показывает наличие какого-либо заболевания или симптома. Но если мышца разблокирована, мы хотим обратить внимание на любые симптомы, обычно связываемые с таким дисбалансом, и посмотреть на улучшения в результате балансировки. Если мы видим улучшения в каких-либо симптомах, связываемых с диагностированным заболеванием, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по вопросу изменения лечения или лекарственной терапии.

Термин «аллергия», как он употребляется в руководстве по «Целебному прикосновению», наиболее точно означает «энергетическую чувствительность». Он не используется в медицинском значении аллергии, а скорее относится к тем продуктам питания или веществам, подавляющим энергию, что определяется за счет тестирования мышцы-индикатора. Тогда как данные вещества могут являться или не являться аллергенами (по используемому в медицине определению), мышечное тестирование вполне успешно способствует развитию нашего понимания качества нашего рациона питания. Проверив, какой эффект определенные

продукты питания оказывают на нашу энергию, мы можем, руководствуясь здравым смыслом, пополнить свой рацион теми продуктами, которые наполняют нас энергией, и отказаться от определенных других продуктов, а затем понаблюдать, как мы будем себя чувствовать в результате.

## **Продукты питания для балансировки**

По опыту определенные продукты питания / питательные вещества во многом способствуют балансировке меридианов/мышц. В то же время какой-то конкретный продукт может быть полезен для человека в данный момент времени. Попробуйте съесть небольшое количество продукта и посмотрите, заблокируется ли при этом мышца. Тогда этот продукт может использоваться как рефлекс для балансировки мышцы / меридиана и поддержания баланса. Аналогичным образом, бывает полезен отказ на некоторое время от определенных продуктов, подавляющих энергию. (Подробнее см. раздел Тестирование пищевых продуктов и балансировка, стр. 363-364.)

## **Тестирование сопряженных мышц**

Под изображениями тестирования мышц дан список сопряженных мышц, которые также можно протестировать, чтобы всесторонне проработать структурные/мышечные дисбалансы. Прежде всего, сделайте баланс четырнадцати мышц, чтобы запустить энергию во всей системе. Затем снова протестируйте те мышцы, в которых ощущалась боль или дискомфорт. (Возможно, вы увидите, что они уже разбалансировались или раз-

блокировались в связи с постоянным дискомфортом). Снова сбалансируйте эти мышцы с помощью обычных рефлексов. Затем протестируйте и сбалансируйте сопряженные мышцы. Протестируйте мышцы, связанные с тем же меридианом. Такая методика зачастую эффективна при устранении слабовыраженной или ноющей боли. (Подробнее см. разделы Оценка осанки стр. 82, Анализ осанки стр. 345 и Реактивные мышцы стр. 352.)

### Спинномозговые техники

Тестируя мышцы живота, мы можем обнаружить, что они постоянно разблокируются, они могут разблокироваться даже непосредственно после балансировки. Поскольку стабильность нашей спины во многом зависит от мышц живота, могут возникать боли в области поясницы. Эта ситуация может также усугубляться тем, что человек носит тесные головные уборы, наушники и т. д., которые препятствуют микроскопическому движению черепных костей. Их «заклинивает», что мешает движению вокруг них спинномозговой жидкости. Такое состояние отражается в слабости мышц живота.



Спинномозговой рефлекс: мягко растяните кожу на макушке головы от центра в стороны. В большинстве случаев для достижения эффекта надо повторить это упражнение не менее пяти раз.

### МЕТОДИКА

**Спинномозговые техники:** Сначала обязательно протестируйте мышцы живота (чаще всего они разблокируются) и сбалансируйте их с помощью обычных рефлексов: спинальных рефлексов, если мышцы разблокированы с обеих сторон, нейролимфатических точек, нейрососудистых точек и т. д. Затем пройдитесь по комнате, чтобы активировать мышцы живота. Снова их протестируйте. Если мышцы живота разблокировались, осторожно растяните кожу на макушке головы. Благодаря этому мышцы живота сбалансируются и не будут разблокироваться. Поставьте пальцы рук вдоль сагитального шва на макушке головы и осторожно потяните в разные стороны. Прodelайте это действие пять раз или больше. Протестируйте мышцы живота — теперь они должны заблокироваться. Пройдитесь по комнате, как раньше. Снова протестируйте мышцы живота, чтобы убедиться, что они заблокировались.

## МЕТАФОРЫ «ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ»

Данное издание «Целебное прикосновение. Полный курс» является первым, в которое включены метафоры, связанные с мышцами, функциями меридианов/органов и традиционными китайскими пятью элементами, после издания весной 2002 года «Карманного справочника по Целебному прикосновению с китайскими метафорами пяти элементов». Также разработан новый семинар по метафорам ЦП, дополняющий стандартный курс обучения ЦП.

Метафоры ЦП помогают проработать ментальные/эмоциональные и сенсорные/ассоциативные аспекты позитивных целей и связанных дисбалансов, благодаря чему балансировка становится более значимой, основательной и эффективной.

Метафоры пяти элементов, метафоры функций органов и метафоры, которые можно вывести из движений тестирования/мышечных функций, открывают богатые возможности исследования значения наших переживаний, чувств, дисбалансов и наших целей. Использование метафор помогает нам словесно выразить и обдумать различные возможные аспекты наших целей и связанные с ними дисбалансы. Когда мы размышляем над метафорой, связанной с дисбалансом, который нам показал мышечный тест, на нас часто нисходит озарение. Такое прозрение может быть несколько сверхъестествен-

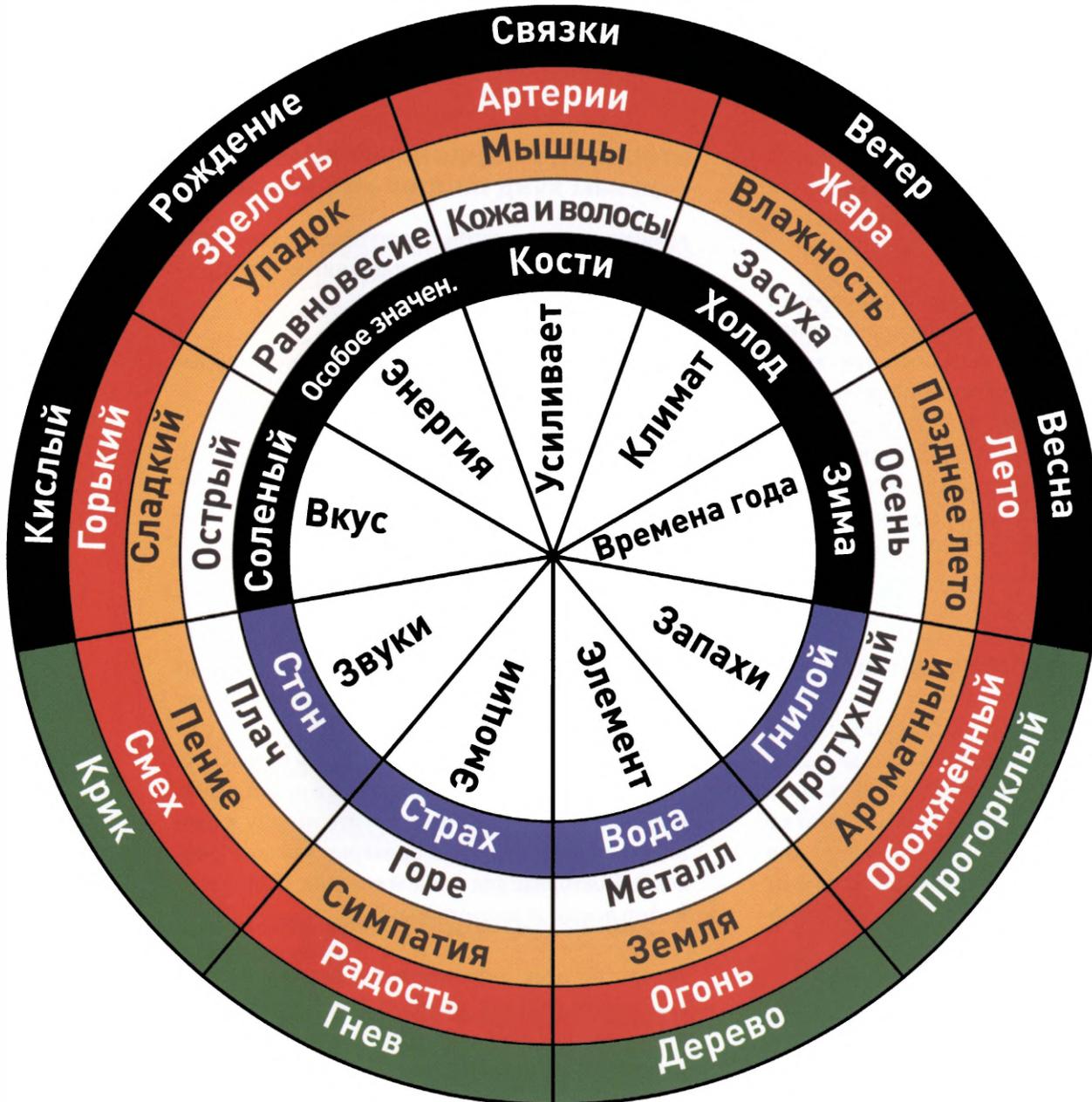
ным, неожиданным, чудесным, как откровения, полученные в ходе молитвы или медитации. Также через небольшие, ежедневные откровения мы пошагово можем справляться со своими проблемами и жизненными трудностями, занимаясь поисками своего предназначения, той цели в жизни, для достижения которой мы явились на этот свет.

На страницах с описанием меридианов дана базовая информация о функциях и понятиях, связанных с меридианами, а также об элементе. Каждый меридиан соотносится с одним из пяти элементов традиционной китайской медицины: «Дерево», «Огонь», «Земля», «Металл», «Вода». Эти древние символы могут пролить больше света на определенные жизненные ситуации.

Далее на страницах с описанием меридианов приведены вопросы, которые стоит задать себе в связи с меридианом и элементом, а также дан список аспектов, характерных для каждого элемента. На страницах с описанием мышц представлено больше вопросов, раскрывающих возможные метафоры, касающиеся анатомии и функций мышц, а также жестов, подсказываемых движениями мышечных тестов.

Обратите внимание, о чем напоминают и заставляют задуматься метафоры/вопросы, связанные с мышцей/меридианом/элементом. Подумайте над ними и, при желании, произнесите вслух, так как для коррекции дисбаланса может быть достаточно даже этого. Также метафоры эффективны в комплексе с проработкой любого рефлекса. (Подробнее см. раздел по Балансировке с помощью метафор, стр. 379.)

КОЛЕСО МЕТАФОР



# ЦЕЛОСТНАЯ БАЛАНСИРОВКА МЫШЦ / ЭНЕРГИИ

## Балансировка по ходу

Базовый принцип энергетической балансировки в системе ЦП заключается в балансировке минимум одной мышцы каждого меридиана, тем самым балансируется система в целом. Проще всего тестировать и балансировать каждую пару мышц по очереди. Далее вы научитесь тестировать все мышцы, проводить оценку различных видов энергетических моделей и балансировать всю систему одной ключевой мышцей/меридианом. (См. раздел Оценочная балансировка.)

## Разрешение на тестирование

Попросите у тестируемого разрешения, чтобы прикоснуться к нему, и спросите, есть ли какая-либо причина, по которой ему нельзя проводить мышечное тестирование, и /или есть ли у него какая-либо травма или проблема, о которой нужно знать. Выполните все предварительные тесты. Мы также рекомендуем включить в обсуждение и формулировку цели.

Протестируйте и сбалансируйте каждую пару мышц в порядке меридианов. Включите тестируемого в процесс — поясните, где мышца расположена в теле, и как мы помещаем ее в состояние со-

кращения перед тестом. Предупредите его о том, что будете прикладывать давление к мышце — не торопитесь.

Скажите: «Готовы? Держите», — и аккуратно надавите на мышцу.

Мышца заблокировалась или разблокировалась? Было легко ее удерживать или сложно? Насколько комфортно ощущалось надавливание при тестировании — оно было слишком сильным или слишком незаметным? Нужно ли несколько изменить направление движения при тестировании?

Обсудите состояние мышцы — кажется ли оно менее оптимальным. Если мышцу легко удерживать в положении тестирования, переходите к следующей. Если же нет, воспользуйтесь балансировочными рефлексам, описанными в предыдущих разделах. Повторно протестируйте мышцу и проведите провоцирующую проверку каждого рефлекса. Повторите для каждой мышцы. Помните — выбор всегда за тестируемым!

Теперь во всех четырнадцати меридианах достаточный уровень энергии. Чтобы убедиться, что в одном из меридианов нет переизбытка энергии, проверьте точки пульса или сигнальные точки. Если где-то осталась избыточная энергия, нужно

понижить тонус соответствующего меридиана с помощью акупрессурных точек для удержания. Обратите внимание и оцените, насколько вы стали лучше себя чувствовать после балансировки!

### **Баланс четырнадцати, двадцати восьми или сорока двух мышц**

В системе «Целебного прикосновения» используется приблизительно сорок два мышечных теста для оценки баланса мышц как таковых и, что более важно, для оценки баланса/блокад энергии в четырнадцати основных энергетических китайских меридианах.

*Протестируйте минимум одну мышцу, связанную с каждым из четырнадцати меридианов.*

Только начиная изучать систему ЦП, вы узнаете первые четырнадцать мышц. В ЦП 2 мы узнаем еще четырнадцать мышц. Для всесторонней оценки вы можете протестировать все двадцать восемь мышц. Когда вы узнаете, как тестировать все сорок две мышцы, вы можете выбирать для себя проводить ежедневно быструю балансировку четырнадцати мышц и тестировать все сорок две мышцы, если почувствуете себя плохо или, когда необходимо лучше разобраться в проблеме.

### **Баланс четырнадцать+ мышц по колесу**

Быстрая балансировка четырнадцати мышц дает общую картину энергетического баланса мышц/меридианов. Но если вы затем протестируете другие мышцы, вы можете обнаружить, что некоторые

из них все еще разбалансированы, несмотря на то, что все базовые четырнадцать мышц были проработаны. Для полноценной проработки баланса протестируйте четырнадцать мышц и для каждой разблокированной мышцы также протестируйте все остальные мышцы, относящиеся к этому меридиану. Вы можете скопировать для личного использования таблицу на стр. 150 и отслеживать проработанные мышцы при балансировке. На одном листе вы можете отметить до восьми коррекций. В левой колонке перечислены четырнадцать основных мышц; дополнительные мышцы по каждому меридиану приведены в правой колонке.

### **Баланс мышц «четырнадцать+»**

1. Проведите обычные предварительные тесты/коррекции и поставьте цель баланса.
2. Протестируйте и сбалансируйте надостную и большую круглую мышцы.
3. Протестируйте ключичную часть большой грудной мышцы, соотнесенную с меридианом Желудка; если мышца разблокируется, примените рефлексные точки, чтобы снять любые блокады и восстановить оптимальное состояние мышцы.
4. Поскольку ключичная часть большой грудной мышцы разблокирована, протестируйте и сбалансируйте все остальные мышцы, связанные с меридианом Желудка. (См. стр. 172, после описания ключичной части большой грудной мышцы.)
5. Протестируйте широчайшую мышцу спины (селезенка). Если она не разблокировалась, переходите к следующему меридиану. Продолжайте тестировать все основные четырнадцать мышц. Если же какая-то из них разблокируется, тогда тестируйте остальные мышцы, связанные с этим меридианом.

Балансировка  
основных  
четырнадцати  
мышц обращается  
к целостной  
системе  
и улучшает  
равновесие.



## Проверка пульса

Проверка пульса была взята из китайской пульсовой диагностики и немного адаптирована, она показывает наличие переизбытка энергии в меридианах. При балансировке по ходу мы предполагаем, что любая мышца разблокируется по причине недостатка энергии, то есть недостаточного количества энергии в связанном с ней меридиане. Проработка соответствующих рефлексов наполнит меридиан энергией, как правило, из тех меридианов, где энергии слишком много, тем самым балансируя систему. Проверив и сбалансировав все четырнадцать мышц, мы можем проверить наличие остаточного переизбытка энергии и устранить его с помощью акупрессурных точек для удержания (АГУ).

Для каждого меридиана с переизбытком энергии используйте акупрессурные точки для удержания для понижения тонуса, чтобы сбалансировать энергию меридиана. Снова протестируйте точки пульса. Теперь они все должны дать сильный ответ, что показывает сбалансированность тестируемого. Также этот процесс выводит избыточную энергию в тот меридиан, где она должна естественно находиться. (Подробнее см. описание Теории акупрессурных точек для удержания на стр. 307.)

## МЕТОДИКА

**Проверка пульса:** Положите левую руку на правую ладонь, обхватите ей запястье так, чтобы ваши правые указательный, средний и безымянный пальцы располагались сразу под запястной складкой, как показано на рисунке. При оценке энергии во всех мышцах/меридианах проверка переизбытка энергии до выполнения любых коррекций поможет определить, откуда лучше начать. Подробнее см. раздел Оценочная балансировка на стр. 292.

### ЛЕВАЯ РУКА

ЛЕГКОЕ  
НАДАВЛИВАНИЕ  
Тонкий кишечник  
Желчный пузырь  
Мочевой пузырь



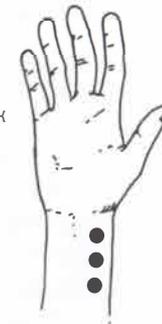
Легкое надавливание представляет собой энергию трех меридианов ян, а сильное надавливание – трех меридианов инь.

СИЛЬНОЕ  
НАДАВЛИВАНИЕ  
Сердце  
Печень  
Почки

Используйте четырехглавую мышцу или другую мышцу ноги в качестве индикатора и отметьте, есть ли изменение в состоянии МИ при легком надавливании тремя пальцами на запястье.

### ПРАВАЯ РУКА

ЛЕГКОЕ  
НАДАВЛИВАНИЕ  
Толстый кишечник  
Желудок  
Тройной обогреватель



Если МИ меняет свое состояние, тогда тестируйте каждый палец по отдельности, чтобы определить, в каком меридиане ян переизбыток энергии.

СИЛЬНОЕ  
НАДАВЛИВАНИЕ  
Легкие  
Селезенка  
Кровообращение  
/ половая система

То же самое повторите и с сильным надавливанием, проверяя меридианы инь. Затем выполните те же действия на другом запястье.

Иногда, балансируя каждую мышцу по ходу, мы замечаем, что мышца становится еще слабее, когда мы применяем балансирующие рефлексы. Причиной тому может быть переизбыток энергии в меридиане, разрывающий контур. В этом случае мы уточняем переизбыток энергии в меридиане с помощью точек пульса и затем понижаем тонус с помощью АТУ.

Когда одна из основных четырнадцати мышц разбалансирована, также протестируйте остальные мышцы, связанные с тем же меридианом, если таковые есть. Начинать с верхней части колеса и протестируйте надостную мышцу. Если она сильная, переходите к ключичной части большой грудной, но, если она слабая, тогда протестируйте большую круглую. Затем тестируйте ключичную часть большой грудной. Если она сильная, переходите к широчайшей мышце спины, но, если она слабая, протестируйте остальные мышцы, относящиеся к меридиану Желудка, прежде чем переходить к меридиану Селезенки. Повторите с каждой из основных четырнадцати мышц.

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ БАЛАНСИРОВКА ПО ЦЕЛИ

Баланс по методу ЦП – это не просто структурная балансировка мускулатуры тела. Отклик мышц также создает ощущение баланса и потока энергии в системе меридианов и, что более важно, дает понимание общего функционирования человека в его индивидуальном жизненном контексте.

Быстрая проверка и балансировка четырнадцати мышц очень эффективна сама по себе. Однако для каждой цели существует своя модель энергии, на что указывает мышечное тестирование. Также, если энергия, связанная с конкретной целью, сбалансирована, то последующие изменения в осанке, психологическом состоянии, энергии и так далее могут оказать столь необходимую и принципиальную поддержку в достижении желаемой цели.

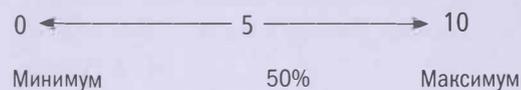
Цель может быть очень простой и общей, к примеру, улучшение энергетического баланса и укрепление ощущения здоровья. Цель может быть связана с болью, симптомами и т.д., но она гораздо эффективнее, если сформулирована в рамках положительного результата, достижения которого клиент всецело желает, а не в терминах того, чего клиент не хочет. Целью может быть увеличение амплитуды движения, улучшение физической работоспособности, достижение личных максимальных результатов на экзамене, на собеседовании или в любой другой деятельности или ситуации,

которая может вызывать стресс, в том числе при разрешении каких-либо вопросов из прошлого, которые продолжают влиять на опыт настоящего. Балансировка энергии помогает достичь максимальной эффективности и лучших результатов в любой сфере жизни.

### БАЗОВАЯ БАЛАНСИРОВКА ПО ЦЕЛИ

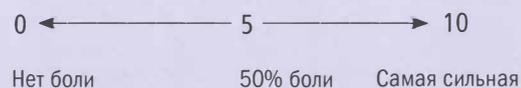
1. Выполните обычные предварительные тесты.
2. Поставьте цель и сбалансируйте энергию. Можно сделать предварительный баланс с чистой мышцей-индикатором, без какой-либо цели в уме, просто начать с чистого листа. Так можно явно различить модель энергии, связанную именно с конкретной целью.
3. Сформулируйте свою цель позитивным утверждением, как если бы она уже была реальной в настоящем времени. Например: «Я комфортно себя чувствую, выполняя мышечное тестирование и балансировку» или «Я с легкостью воспринимаю новые навыки и с готовностью применяю их в повседневной жизни». Утверждение должно быть достаточно коротким, чтобы его можно было с легкостью запомнить и произнести.

4. Оцените свою позитивную цель по аналоговой шкале от 0 до 10, где 0 соответствует отсутствию мотивации или текущему уровню 0% достижения цели, а 10 соответствует наилучшему возможному ощущению в отношении цели или 100% достижения цели.



Позитивная цель: Я с уверенностью и успешно выполняю мышечное тестирование и балансировку.

Важно оценить хотя бы одну позитивную цель по шкале от 0 до 10. Вы также можете разделить свою цель на несколько различных аспектов и оценить их по отдельности. Оценка боли или симптомов также важна для того, чтобы активировать положительные изменения или выделить их. Даже небольшое улучшение, закрепленное и отмеченное благодаря балансировке и субъективной оценке, может дать надежду, что существеннее всего. Ноль на шкале представляет собой отсутствие боли или симптомов, а 10 представляет собой максимальную интенсивность боли или симптома.



Боль, симптом или негативный аспект: Боль в колене

5. Протестируйте мышцу-индикатор (МИ), одновременно произнося формулировку цели. Мышца, возможно, разблокируется, показывая наличие некоторой энергетической блокады, сбалансировав которую, можно помочь в достижении цели. Если МИ не разблокируется, обязательно убедитесь, что вы находитесь здесь и сейчас, думайте о цели и сконцентрируйтесь на мышечном тестировании. При необходимости перефразируйте цель или определите особый ее аспект, чтобы получить изменение мышцы-индикатора. Или же просто подтвердите для себя и подчеркните тот факт, что вы уже сбалансированы на эту цель.
6. Продолжайте думать о цели в ходе всей балансировки. Все последующее мышечное тестирование и балансировки будут относиться к мысленной цели. Даже если вы сознательно не думаете о ней, энергетическая модель и баланс в целом будут относиться к цели, которую вы высказали перед началом балансировки. Такая модель может значительно отличаться в зависимости от каждой конкретной цели.
7. Снова произнесите формулировку цели и протестируйте мышцу-индикатор после того, как будут сбалансированы все мышцы/меридианы. Теперь МИ должна заблокироваться, показывая, что энергия сбалансирована по отношению к этой цели. Если до сих пор остается стресс на высказывание цели, проведите высвобождение эмоционального стресса (ВЭС: легко удерживайте лобные бугры), чтобы снять любой остаточный стресс. Теперь МИ должна заблокироваться, а вы будете испытывать чувство облегчения, ваше отношение к ситуации улучшится, и энергия будет направлена на достижение цели. Положительных результатов не придется ждать долго – просто удивительно, как быстро они приходят!

## Балансировка по цели с применением метафор пяти элементов

Зачастую с нашими жизненными целями связано множество эмоций, и очень важно при балансировке учесть этот эмоциональный компонент. Простой способ включить метафоры пяти элементов (дополнительную информацию см. на стр. 381) в балансировку – провести мышечный тест и определить первичную эмоцию, связанную с вашей целью. Благодаря этому балансировка по цели становится более эффективной, если мы подчеркиваем эмоциональный аспект баланса.

### ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. Предварительные тесты; поставьте цель.
2. Определите эмоцию. Для начала посмотрите на рисунок пяти элементов и попросите человека по порядку произносить названия элементов/эмоций вслух, а вы одновременно тестируете МИ: страх – вода, горе – металл, сопереживание/эмпатия – земля, радость – огонь, гнев – дерево. МИ разблокируется, когда вы произнесете взаимосвязанный элемент/эмоцию. Подумайте о том, какое значение эта эмоция может иметь в вашей жизни или как она может быть связана с целью. Вы также можете протестировать эмоцию по отношению к себе, окружающим, предметам или обстоятельствам. Чаще всего понятно, как выявленная эмоция связана с целью, но иногда эта связь кажется загадкой.
3. Проведите энергетическую балансировку.
4. Снова протестируйте цель и эмоцию после балансировки. Снимите оставшийся стресс с помощью ВЭС.



Поиск эмоций по модели пяти элементов

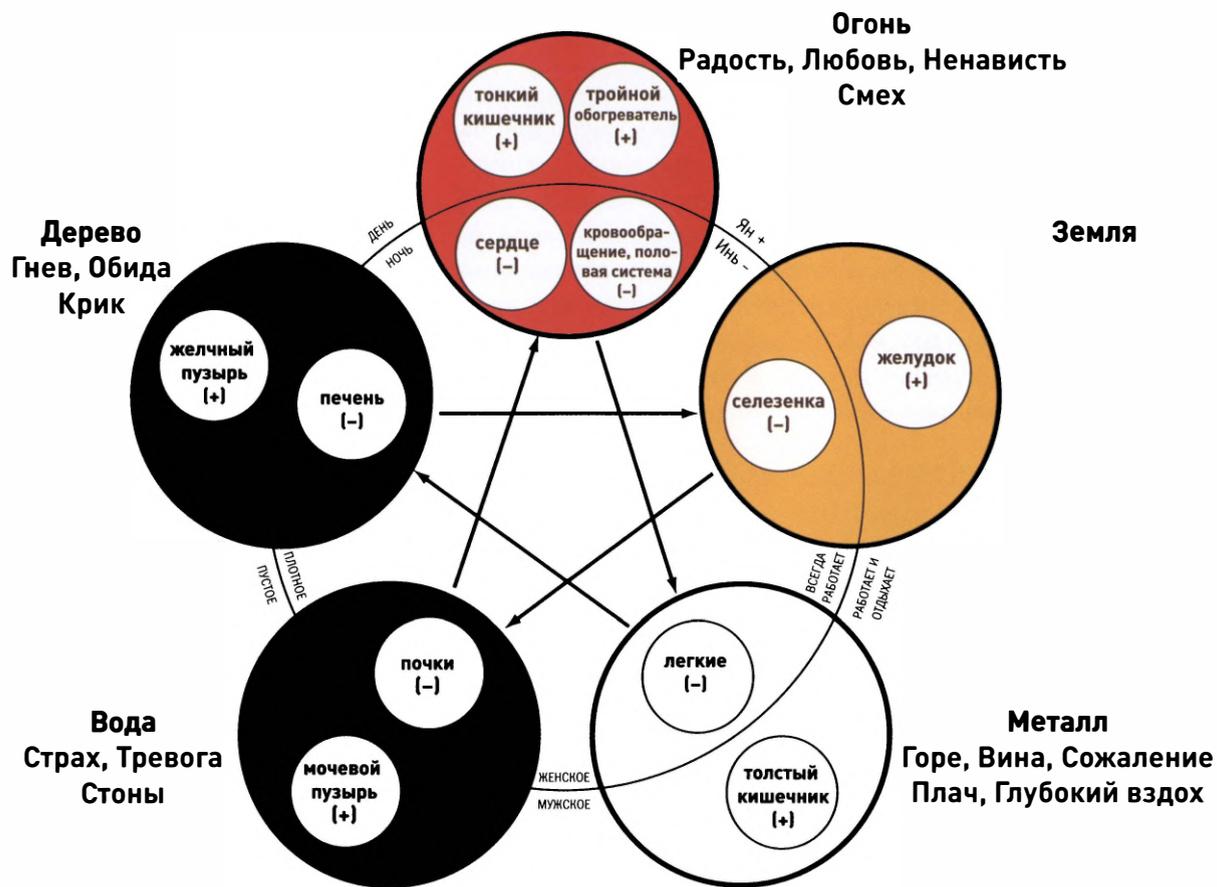
### Аспекты цели

Я сам	Обстоятельства
Семья	Предметы
Окружающие	Я и окружающие

### Возможные варианты балансировки по цели

Изобилие	Развлечения
Карьера	Ответственность
Уверенность	Жертвенность
Творчество	Самоуважение
Семейная жизнь	Сексуальность
Внутреннее направление	Успех
Любовь	Доверие
Отдых	Понимание
Взаимоотношения	Энергичность

**МОДЕЛЬ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ И ЭМОЦИИ**



**ЭЛЕМЕНТ**

ОГОНЬ

ЗЕМЛЯ

МЕТАЛЛ

ВОДА

ДЕРЕВО

**ЗВУКИ**

смех

пение

плач, глубокие вздохи

стон

крик

**ЭМОЦИИ**

Радость, любовь, ненависть

эмпатия, сопереживание

горе, вина, сожаления

страх, тревога

Гнев, обида



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНЫМ РАЗДЕЛОМ С УКАЗАНИЕМ МЫШЦ

Способ использования справочного раздела зависит от вашей философии, подхода и задачи. Если вы только начинаете свое знакомство с ЦП, тогда мы рекомендуем вам внимательно прочитать все 56 страниц первого раздела книги и обращаться к нему каждый раз, когда вы будете пробовать новые методики. Методики представлены в систематическом порядке, чтобы помочь выстроить более холистическую оценку своего тела, энергии и жизни. Многие люди, уже имеющие опыт и знания, с большим успехом применяли в своей практике мышечные тесты, рефлексные точки и другие методики энергетической балансировки. Если вы будете следовать инструкциям, приведенным в данной книге, то научитесь не только проверять и укреплять мышцы, но и запустите длительный процесс самоосознания и заботы о себе, научитесь добиваться своих целей и больше наслаждаться жизнью.

Человек способен на самоизлечение. Все больше осознавая это, вы можете вскрывать энергетические блокады, которые могут препятствовать постоянному росту и излечению. Имея в своем арсенале ЦП, в дополнение к вашему таланту, навыкам и посвященности своему призванию, вы можете не только взять на себя полноценную ответ-

ственность за свою судьбу, но и поможете другим людям жить более здоровой жизнью. Эта работа поможет вам больше реализоваться в жизни и получать от нее больше удовлетворения. Приведенные здесь методики стоят того, чтобы их запомнить и применять.

Прежде всего, мы рекомендуем вам **ВЫРЕЗАТЬ РАЗДЕЛИТЕЛИ**, идущие по правому краю каждой страницы. Если вы вырежете участки, отмеченные пунктирной линией на каждой странице справочного раздела с указанием мышц, то увидите, что по правому краю справочного раздела у вас идут названия всех мышц. Выбрав разделитель с нужной вам мышцей, вы можете быстро перелистнуть на необходимую страницу.

Систематизация и организация справочного раздела осуществлена по меридианам в порядке 24-часового цикла течения энергии, там указаны мышцы, взаимосвязанные с каждым конкретным меридианом. Затем мышцы распределены по приоритету тестирования.

К каждому меридиану относится, как минимум, одна мышца. В ЦП для использования в нашей модели балансировки энергии меридианов мы разби-

раем только сорок две мышцы из числа примерно шестисот мышц человеческого тела. Мы признаем, что наша модель неполная, как и все модели укрепления здоровья и предотвращения заболеваний, поскольку мы можем лишь отчасти видеть человека в во всей его целостности и полноте в любой момент времени, как описано в разделе «Пирамида здоровья».

Вы увидите, что на стр. 152 приведена серия упрощенных иллюстраций тестирования сорока двух мышц, также представленных в порядке меридианов. Вы можете провести быструю проверку четырнадцати мышц, протестировав первую мышцу каждого меридиана — они являются базовыми четырнадцатью мышцами, которые мы используем для каждого меридиана. Если вы обнаружите, что одна из базовых четырнадцати мышц разбалансирована, то сначала укрепите ее, а затем протестируйте дополнительные мышцы, взаимосвязанные с этим же меридианом. Вы также можете протестировать и сбалансировать все сорок две мышцы. Номер страницы справочного раздела по мышцам указан в верхнем правом углу каждой упрощенной иллюстрации, а соответствующие точки спинальных рефлексов кратко указаны под номером страницы.

Каждый меридиан представлен как часть одного из пяти элементов, символизирующих функции человека. При описании меридианов дано краткое описание функции и метафоры пяти элементов. У каждого меридиана есть, как минимум, одна мышца для тестирования функции меридиана наряду с остальными взаимосвязанными мышцами. Поскольку мышцы связаны с конкретными меридианами, метафоры пяти элементов применимы

к каждой мышце, взаимосвязанной с этим элементом.

Справочный раздел начинается с Центрального и Управляющего меридианов и взаимосвязанных с ними мышц, которые мы рекомендуем тестировать и балансировать прежде, чем приступать к оценке остальных меридианов. Эти два меридиана расположены по центру тела. Остальные двенадцать меридианов двусторонние, то есть расположены на обеих половинах тела. Мы тестируем мышцу, взаимосвязанную с конкретным меридианом, на обеих сторонах тела (четырнадцать меридианов — минимум двадцать восемь мышечных тестов).

## Меридианы

На первой странице по каждому меридиану дано описание этого меридиана с информацией о его функции и связи с элементом. На последующих двух страницах подробно рассказывается о каждом меридиане с соответствующими иллюстрациями и рисунками. Эти характеристики применимы ко всем мышцам, взаимосвязанным с этим меридианом.

### Здесь же приведен рисунок с пояснением метафор пяти элементов

На нем указаны метафоры, связанные с элементом, от которых можно отталкиваться при размышлении над проблемой. Они соотносятся с теми характеристиками, какие специалист традиционной китайской медицины выявляет при тестировании пульса. Мы переняли эти восточные принципы и сделали перевод пиктограмм, чтобы нам можно было их понять в нашем западном контек-

сте. Вы можете, при желании, добавить свои мыслительные образы и то, как они связаны с улучшением вашей жизни.

В дополнение к рисунку пяти элементов дается следующая информация:

**Пиковая функция** — время дня, в какое меридиан наиболее активен.

**Энергетический поток** — ИНЬ или ЯН для указания направления течения энергии.

**Взаимосвязанные мышцы** — список всех мышц, взаимосвязанных с этим меридианом, при этом базовые четырнадцать мышц в списке даны первыми.

**Вопросы для размышления** — список некоторых вопросов о том, какие изменения могут потребоваться для достижения ваших целей.

### МЕТАФОРЫ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Цвет	Фиолетовый: Что может означать фиолетовый цвет? (Также питающий аспект тени и темноты)
Время года	Творческие, восполняющие аспекты пяти времен года: Восполняет ли вас цикл смены времен года или, наоборот, не питает?
Климат	Любой благоприятный климат: Обогащают ли климат и окружающая среда вашу жизнь?
Запах	Запах восполняет через обоняние: Каким образом вас восполняет запах? Развиваете ли вы в себе понимание и позитивную оценку обоняния?
Вкус	Творческие аспекты вкуса: Обогащают ли вкусы вашей пищи и опыта вашу творческую направленность и жизненную энергию?
Эмоции	Восполняющие аспекты эмоций: Обогащают ли эмоции вашу жизнь, текут ли они свободным потоком? Или же они заблокированы и отравляют ваше существование?
Звук	Творческие аспекты звука: Обогащает ли звук вашу жизнь или вы чувствительны к шуму, легко раздражаетесь?
Опора	Тело в его целостности: Что вы чувствуете по отношению к общей структуре и положению взаимосвязанных частей своего тела? Поддерживает и обогащает ли вашу жизнь ваше тело?
Личная сила	Творческие и воспроизводящие способности: Дает ли вам смена времен года и стадий вашей жизни новые варианты достижения своих целей? Находите ли вы вдохновение в изменяющихся обстоятельствах и личном развитии?
Вера / мировоззрение	Творческие и восполняющие аспекты убеждений: Поддерживают ли ваши убеждения и мыслительные процессы ваши творческие проявления и жизнелюбие?

**На правой странице с описанием меридиана**

Четко изображен путь течения меридиана. Слово «начало» и стрелочка вдоль меридиана указывают на начальную точку. Для укрепления меридиана мы проводим по пути течения меридиана от этой точки и до конца. Несмотря на то, что изображен он только на одной стороне, большинство меридианов расположены и прослеживаются по обеим сторонам тела.

Также указана сигнальная точка. В системе ЦП мы прикасаемся к сигнальной точке и тестируем

мышцу-индикатор для проверки на наличие переизбытка энергии в соответствующем меридиане.

На следующей странице также представлен рисунок с точным указанием акупунктурных точек удержания, которые необходимы для повышения или понижения тонуса. Каждая точка точно обозначена незаштрихованным кружком на предплечье/кисти и голени/ступне. Эти точки используются для балансировки меридиана на основании закона пяти элементов.



Точки, соединенные пунктирными линиями со словами «первая пара» удерживаются одновременно первыми. Те точки, что соединены со словами «вторая пара», удерживаются одновременно вторыми. В некоторых случаях точка располагается на нижней или обратной стороне изображения и отмечена пунктирным незаштрихованным кружком. Буквы и цифры обозначают ту акупунктурную точку, какую мы используем. Точка для простукивания боли для облегчения боли там отмечена красным цветом.



## Мышцы

Важным и практичным дополнением к этому изданию является новый улучшенный справочник по мышцам, представленный на двухстраничном развороте. Большой объем нужной информации представлен в легком для использования и восприятия формате с полноценными инструкциями и изображениями, иллюстрациями и рисунками улучшенного качества.

В таблице с указанием позиций для мышечного тестирования подробно изложены рекомендованные методы тестирования в положении стоя, сидя и лежа. В новом издании «Целебное прикосновение. Полный курс» также представлено графическое описание целевого нажима, чтобы вам было проще понимать, куда именно надавливать при тестировании.

Под фотографиями дан список дополнительных мышц, которые, как мы выявили в ходе клинической работы на протяжении многих лет, также могут быть разблокированы. Если остальная проработка не дает полностью удовлетворительных результатов, стоит протестировать эти мышцы.

На фотографиях, показывающих мышечные тесты, изображены мужчина или женщина. Если на фотографии изображен мужчина, то тестируется меридиан Ян. Если на фотографии изображена женщина, то тестируется меридиан Инь, хотя и у мужчин, и у женщин есть как меридианы Инь, так и меридианы Ян. Такая система используется для облегчения процесса обучения.

ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦ

**Ключичная часть Большой грудной мышцы**

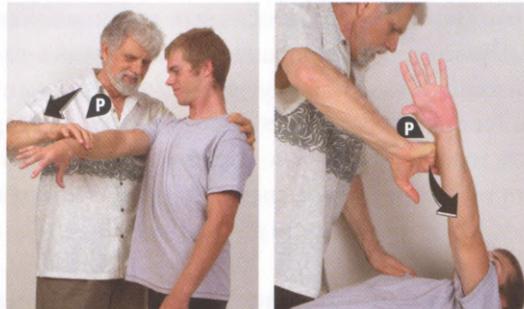
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Положение с вытянутой рукой на 90° от тела, ладонь наружу, большой палец указывает в сторону стоп.
2. Стабилизируйте противоположное плечо.
3. Нажмите на предплечье, чтобы опустить руку на 45° вниз и наружу от тела.

**3** Т5

**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ

Верхняя часть предплечья по направлению вниз и наружу

Тестируйте также: Широчайшую мышцу спины, грудинную часть большой грудной мышцы, подлопатную мышцу, мышцы живота и портняжную мышцу. Если ощущается боль в большой грудной мышце, проверьте среднюю трапециевидную мышцу. Также эмоциональное напряжение может быть результатом умственного напряжения, влияющего на надостную мышцу.

Также указывается следующая информация: мышечная функция — краткое описание конкретной мышцы, ее назначения и пример того, как она может использоваться. Признаки — иная информация, которая может быть связана с мышцей; Продукты питания для балансировки — список продуктов питания, которые обычно влияют на мышцу.

Нейрососудистые точки изображены незаштрихованными кружками в нижнем левом углу.

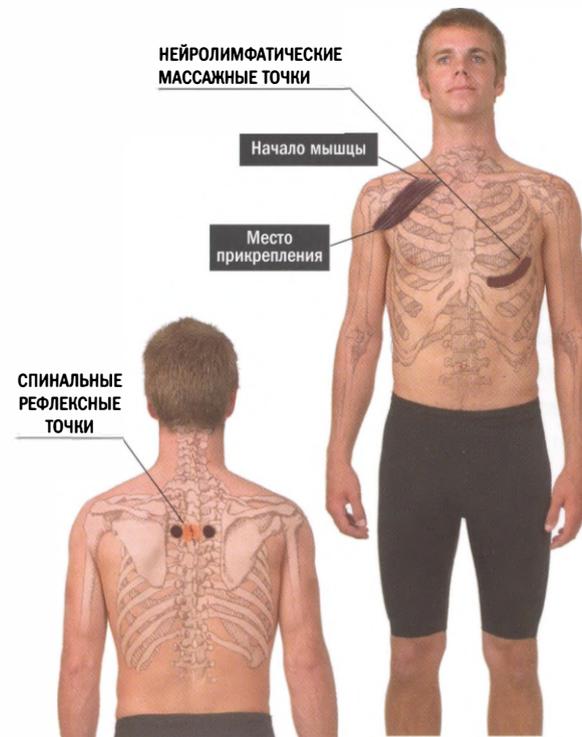


Здесь вашему вниманию представлен новый рисунок, на котором изображена мышца, расположенная на скелетной структуре,

с указанием мест начала и прикрепления, нейролимфатических точек и спинальных рефлексов.

Нейролимфатические точки показаны как жирные точки или линии на теле, указывая на приблизительные области проработки, которые в начале работы могут быть у тестируемого болезненными.

На этой странице также дается информация о мышце, местах ее начала и прикрепления, где можно «прощупать» мышцу, и указываются связанные с ней метафоры.



## Выполнение мышечного теста

Наш опыт показывает, что наиболее эффективный способ научиться выполнять мышечный тест — сначала прочувствовать, как этот тест выполняет на вас другой человек. Следуя вашим инструкциям, другой человек может протестировать вашу мышцу на «заблокировку», пока вы удерживаете ее в позиции. Так вы научитесь осознавать внутреннее ощущение этой мышцы как части вашего тела. С помощью другого человека к вам приходит опыт восприятия изменений, происходящих внутри вас.

Для начала сконцентрируйтесь на том, как мышца двигает соответствующую часть тела по амплитуде движения, а затем поместите эту часть тела в положение тестирования (обычно при таком положении места начала и прикрепления мышцы располагаются максимально близко друг к другу, чтобы было комфортно). Если в этом положении человек испытывает дискомфорт, тогда эту мышцу можно считать слабой/разблокированной, что указывает на несбалансированность функции взаимосвязанного меридиана. Не нужно усиливать дискомфорт и оказывать давление на мышцу, тестируя ее, стремясь развести дальше друг от друга места начала и прикрепления.

Когда ваш партнер будет оказывать давление при тестировании, как указано в руководстве к целевому нажиму в таблице с указанием позиций для мышечного тестирования, вы заметите, насколько вам легко удерживать мышцу в положении тестирования, ощущая, что она сильная. Если мышца дает сильный ответ при тестировании с обеих сторон, тогда мы допускаем, что проблем с балансом взаимосвязанного меридиана нет. При несбалансированности меридиана, взаимосвязанного с тестируемой мышцей, мышечный тест покажет слабость, мягкость или нетвердость мышцы, ее сложно будет контролировать, и это ощущение будет очевидным как тестирующему, так и тестируемому.

При выявлении такого дисбаланса тонкой энергии меридиана мы работаем с определенными рефлексными точками. После проведения каждой рефлексной коррекции мышцы попросите своего партнера снова протестировать мышцу. Возможно, вы заметите улучшение в своей способности заблокировать или удерживать мышцу в позиции тестирования.

## **Как получить максимальные результаты с помощью этого пособия**

Система ЦП привлекает людей по разным причинам: профессионалы стремятся повысить свои навыки, люди в целом желают больше заниматься своим здоровьем или пытаются понять причины постоянных проблем. Именно поэтому так важно выделить немного времени и ответить на несколько простых вопросов, которые помогут вам сконцентрироваться на цели:

Кто вы? То есть в чем заключается ваша личная причина изучения ЦП?

Ваш ответ определяет, каким образом лучше использовать данный раздел в зависимости от вашей роли и цели как человека, обращающегося за помощью или предлагающего помощь. Метод использования этой информации зависит от вашей модели реальности на настоящий момент.

Что вы хотите улучшить? Наверняка у вас есть причина для чтения, изучения и применения «Целебного прикосновения». Даже если вы думаете, что причина связана только со здоровьем, мы убеждены, что вы можете добиться гораздо большего, чем сами осознаете, если дадите четкое определение тому, чего именно вы хотите достичь или улучшить в себе и в окружающих. Помните, что Целебное прикосновение воздействует на человека во всей его полноте, а не только на боль.

На последующих страницах вы найдете Журнал постановки целей, и мы рекомендуем вам использовать его для отслеживания своего прогресса

и записывать то, что вы хотели бы изменить и улучшить в своей жизни. (Сделайте необходимое количество копий этих страниц, чтобы вести записи постоянно.) Балансировка вашей энергии приведет вас ко встрече со многими людьми и в разные места, что поможет вам добиться своих целей. Сила воображения и постановка целей действительно работают на всех уровнях вашей жизни, и наш опыт неоднократно доказывает, что балансировка по-настоящему помогает. Записывайте свои цели в указанных графах и проставляйте даты. Периодически возвращайтесь к этому журналу, и вы увидите, что новое пришло в вашу жизнь с момента написания этой цели, и проставьте рядом дату, когда вы это заметили.

Если ЦП является для вас совершенно новой моделью, тогда вам будет лучше сначала ознакомиться с тонкостями применяемых методов, для этого проведите описанную ранее предварительную работу. Как только вы разовьете в себе осознание своей способности меняться целиком и работать над улучшением каких-либо своих сторон, вы с легкостью научитесь тестировать мышцы. С ЦП вы научитесь использовать рефлекс тела таким образом, чтобы укрепить свое личное здоровье во всей его полноте, изменяя свое отношение к жизни и различным ситуациям, улучшая свою осанку и физическое состояние, чтобы добиться жизненных целей.

## ЖУРНАЛ ЦЕЛЕЙ

Дата				
Цель				
Результат				

© ИНСТИТУТ  
КИНЕЗИОЛОГИИ

**ЖУРНАЛ ЦЕЛЕЙ**

Дата				
Цель				
Результат				

© ИНСТИТУТ  
КИНЕЗИОЛОГИИ

## СПИСОК ПРОВЕРКИ СОРОКА ДВУХ МЫШЦ

Одна сессия с деталями балансировки  
рефлексов в порядке меридианов

			правая	левая	обе	спинальный рефлекс	НЛ	НС	Мер	Начало/ прикр	осевая кл	Гол	АТУ	ВЭС	Продукты	Другое
Надостная	C	158														
Большая круглая	G	164														
Ключичная часть большой круглой	ST	170														
Поднимающая лопатку	ST	172														
Передние сгибатели шеи	ST	174														
Задние разгибатели шеи	ST	174														
Плечелучевая	ST	176														
Широкая фасция	SP	182														
Нижняя трапециевидная	SP	184														
Средняя трапециевидная	SP	184														
Противопост палец	SP	186														
Трицепс	SP	188														
Подлопаточная	H	194														
Четырехглавая	SI	200														
Прямая мышца живота	SI	202														
Поперечная / косая мышцы живота	SI	203														
Малоберцовая	BL	210														
Крестцово-остистая	BL	212														
Передняя большеберцовая	BL	214														
Задняя большеберцовая	BL	214														
Поясничная	K	220														
Верхняя трапециевидная	K	222														
Подвздошная	K	224														
Средняя ягодичная	CX	230														
Приводящие	CX	232														
Грушевидная	CX	234														
Большая ягодичная	CX	236														
Малая круглая	TW	242														
Портняжная	TW	244														
Тонкая	TW	246														
Камбаловидная	TW	248														
Икроножная	TW	250														
Передняя дельтовидная	GB	256														
Подколенная	GB	258														
Грудинная часть большой круглой	LV	264														
Ромбовидные	LV	266														
Передняя зубчатая	LU	272														
Клювовидно-плечелучевая	LU	274														
Дельтовидная	LU	276														
Диафрагма	LU	278														
Широкая фасция	LI	284														
Подколенные сухожилия	LI	286														
Квадратная поясницы	LI	288														

Копируйте только  
для личного  
пользования или  
для клиентов





An anatomical illustration of a human hand and forearm, viewed from the front. The hand is open, with fingers slightly spread. The forearm is extended downwards. The muscles of the hand and forearm are highlighted in a bright red color, while the rest of the skin is a light, natural tone. The background is a solid, light blue color. A black rectangular box is superimposed over the center of the hand, containing the text "Описание мышц" in a bold, black, sans-serif font.

## Описание мышц

<b>Центральный</b>	<b>Управляющий</b>	<b>Меридиан желудка</b>				<b>ЗЕМЛЯ</b>
НАДОСТНАЯ	БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ	КЛЮЧичНАЯ ЧАСТЬ БОЛЬШОЙ ГРУДНОЙ	МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ	МЫШЦЫ ШЕИ		ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ МЫШЦА
<b>1</b> ОСНОВНЫЕ *14 158 C1 C2	<b>2</b> ОСНОВНЫЕ *14 164 T2	<b>3</b> ОСНОВНЫЕ *14 170 T5	172 C5 T8	Передние сгибатели шеи 174 C2	Задние разгибатели шеи 174 C2	176 T12

<b>Меридиан Селезенки</b>				<b>ЗЕМЛЯ</b>	<b>Меридиан Сердца</b>		<b>ОГОНЬ</b>
ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ	СРЕДНЯЯ ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ	НИЖНЯЯ ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ	МЫШЦА, ПРОТИВОПОСТАВЛЯЮЩАЯ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ	ТРИЦЕПС	ПОДЛОПАТОЧНАЯ МЫШЦА		
<b>4</b> ОСНОВНЫЕ *14 182 T7	184 T5 T6	184 T6	186 C4	188 T1	<b>5</b> ОСНОВНЫЕ *14 194 T2		

<b>Меридиан Тонкого кишечника</b>			<b>ОГОНЬ</b>	<b>Меридиан мочевого пузыря</b>				<b>ВОДА</b>	
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА		МЫШЦЫ ЖИВОТА		МАЛОБЕРЦОВАЯ МЫШЦА	КРЕСТЦОВО-ОСТИСТЫЕ МЫШЦЫ	БОЛЬШЕБЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ			
<b>6</b> ОСНОВНЫЕ *14 200 T10	Прямые мышцы живота 202 T6		Поперечные и косые мышцы живота 203 T6	<b>7</b> ОСНОВНЫЕ *14 210 T12	212 T12	Передняя 214 L5	Задняя 214 L5		

**Меридиан Почек** **ВОДА**

ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА	ВЕРХНЯЯ ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ	ПОДВЗДОШНАЯ
<b>8</b> ОСНОВНЫЕ • 14 220 T12	222 C7	224 T11

**Меридиан Кровообращения и Половой системы** **ОГОНЬ**

СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ	ПРИВОДЯЩИЕ	ГРУШЕВИДНАЯ	БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ
<b>9</b> ОСНОВНЫЕ • 14 230 L5	232 L1	234 S1	236 C2

**Тройной обогреватель**

МАЛАЯ КРУГЛАЯ
<b>10</b> ОСНОВНЫЕ • 14 242 T2

**Меридиан Тройного обогревателя (продолжение)** **ОГОНЬ**

ПОРТНЯЖНАЯ	ТОНКАЯ	КАМБАЛОВИДНАЯ	ИКРОНОЖНАЯ
244 T11	246 T12	248 T11 T12	250 T11 T12

**Меридиан Мочевыводящего пузыря** **ДЕРЕВО**

ПЕРЕДНЯЯ ДЕЛЬТОВИДНАЯ	ПОДКОЛЕННАЯ
<b>11</b> ОСНОВНЫЕ • 14 256 T4	258 T12

**Меридиан Печени** **ДЕРЕВО**

ГРУДИННАЯ ЧАСТЬ БОЛЬШОЙ ГРУДНОЙ МЫШЦЫ	РОМБОВИДНАЯ
<b>12</b> ОСНОВНЫЕ • 14 264 T5	266 T5

**Меридиан Легких** **МЕТАЛЛ**

ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ	КЛЮВОВИЛНО-ПЛЕЧЕВАЯ	ДЕЛЬТОВИДНАЯ	ДИАФРАГМА
<b>13</b> ОСНОВНЫЕ • 14 272 T3 T4	274 T2	276 T3 T4	278 T12

**Меридиан Толстого кишечника** **МЕТАЛЛ**

ШИРОКАЯ ФАССИЯ БЕДРА	ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ	КВАДРАТНАЯ
<b>14</b> ОСНОВНЫЕ • 14 284 L2	286 L4 L5	288 L4 L5

- ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ** Надостн. Б. кругл.
- ЖЕЛУДОК** Ключ бол грудной. Подн лопатку. Плечелуч. Мышцы шеи.
- СЕЛЕЗЕНА** Широч спины. Ср/н трапец. Противоп. Палец трицепс.
- СЕРДЦЕ** Подлопат.
- ТОНКИ КИШЕЧ** Четырехг. Мышцы живота.
- МОЧ ПУЗЫРЬ** Малоберц. Крестц-ост. Большберц.
- ПОЧКИ** Пояснич. Подвздош. В. трапец.
- КРОВ/ ПОЛ. СИСТ** Ср/бол ягод. Приводящ. Грушев.
- ТРО ОБОГР** М. кругл. Портняж. Тонкая. Камбалов. икронож.
- ЖЕЛЧ ПУЗ** П. дельтов. подколен.
- ПЕЧЕНЬ** Грудн б грудной ромбовид.
- ЛЕГКИЕ** Пер зубч. Дельтов. Диафрагма. Ключ-плеч.
- ТОЛСТ КИШЕЧ** Ш. фасция. Квадр. поясн. Подкол.сух.



# Центральный меридиан

Центральный и Управляющий меридианы имеют отношение к балансировке энергии, которая уже использована и покидает Душу (человека в целом), в сравнении с количеством энергии, сохраняющимся и находящимся в запасе для дальнейшего использования. Эти два меридиана тесно связаны с меридианом Легких из-за выполнения схожих функций получения и высвобождения энергии, подобно дыхательному циклу, во время которого тонкая энергия и воздух вдыхается и отпускается из Души.

Метафора, связанная с Центральным меридианом, известным так же, как «меридиан Зачатия», символизирует высвобождение и отпускание идеи, вещи, эмоции, абсолютной правды, мировоззрения и т. д., которые были полезны ранее.

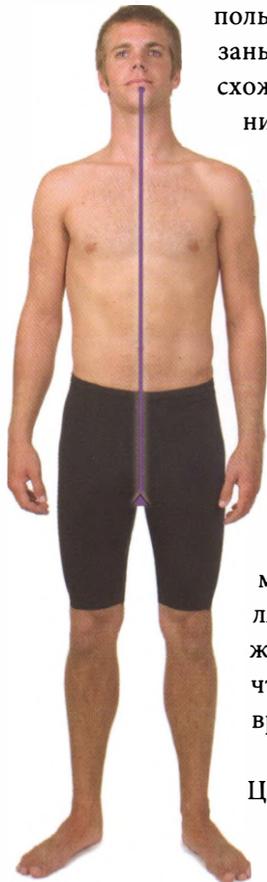
Отпускание небольших или тонких элементов играет большую роль, так как позволяет появиться новым элементам в вашей жизни. Подумайте о выдохе и отпустите то, что когда-то вам служило, но в настоящее время его следует отпустить.

Центральный меридиан относится к функциям мозга и внутреннему интеллекту всей Души в каждой клетке, а также

к полной координации присущей вам внутренней мудрости. Это функции, относящиеся к какой-либо деятельности в автоматическом (или автономном режиме) при сознательной деятельности, выполнении более одного дела одновременно, и изменение того, что вы делаете при изменении обстоятельств.

Центральный и Управляющий меридианы делает уникальными то, что они относятся ко всем элементам и органам в глобальном смысле. Обладая этими глобальными качествами, они взаимодействуют со всеми элементами вместе, особенно в цикле создания (шен). Надостная и Большая круглая мышцы используются как индикаторы Центрального и Управляющего меридианов соответственно и являются первыми двумя мышцами, которые балансируют (восстанавливают до включенного состояния, при тестировании — сильного).

Когда функции хранения и высвобождения энергии Центрального и Управляющего меридианов находятся в состоянии баланса, становится намного легче балансировать другие меридианы, благодаря тому, что при необходимости избыточная энергия удаляется и нужная энергия поступает, куда надо. Это позволяет достигать наибольших изменений в вашей жизни, так как вы начинаете привлекать людей и возможности, которые поддерживают и укрепляют ваше личное становление.



## Центральный меридиан

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** Ночь/Полночь

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** Глобальный  
Центральный меридиан относится к созданию / питанию (шен) функции всех меридианов, и в глобальном отношении – всей системы. Управляющий и Центральный меридианы – это два основных меридиана, которые обладают глобальными качествами новой энергии, входящей в систему, сохраненной энергии и использованной энергии, которая покидает систему.

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**  
Надостная мышца

### МЕТАФОРА ЦЕНТРАЛЬНОГО МЕРИДИАНА: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Как и канал Инь, Центральный меридиан относится к получению, принятию и интегрированию. Что вам необходимо получить, принять или взять, чтобы достичь целей? Какая энергия или ресурс вам необходимы? Или же вам нужно освободить, отвергнуть или отпустить что-либо?
- ▶ Вы получаете или принимаете что-либо токсичное или негативное для вас? Как интегрированное целостное состояние вашей жизни поддерживает и создает вашу жизнеспособность? Или ваша жизнь в целом не является креативной и подпитывающей для вас как для личности?
- ▶ Как функционирует ваш мозг? Вы действуете мудро? Вы используете интеллект для получения личной пользы?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ				
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕРИДИАН				
Цвет	Фиолетовый: Что может означать фиолетовый цвет? (также питающий аспект тени и темноты)			
Время года	Восполняющие аспекты времен года: Восполняет ли вас цикл смены времен года?			
Климат	Любой благоприятный климат: Обогащают ли климат и окружающая среда вашу жизнь?			
Запах	Восполнение через запах: Каким образом вас восполняет запах? Развиваете ли вы в себе понимание и позитивную оценку запаха?			
Вкус	Творческие аспекты вкуса: Обогащают ли вкусы ваши творческие способности и жизненную активность?			
Эмоции	Питающий аспект эмоций: Обогащают ли эмоции вашу жизнь, текут ли они свободным потоком? Или же они заблокированы и токсичны?			
Звук	Творческий аспект звука: Обогащает ли звук вашу жизнь или вы чувствительны к звукам и легко раздражаетесь?			
Опора	Тело в его целостности: Что вы чувствуете по отношению к структуре и положению взаимосвязанных частей своего тела? Поддерживает и обогащает ли вас ваше тело?			
Личная сила	Творческие и воспроизводящие способности: Дает ли вам смена времен года и стадий вашей жизни новые варианты достижения своих целей? Находите ли вы вдохновение в жизненных изменениях и личном развитии?			
Вера / мировоззрение	Творческие и восполняющие аспекты убеждений: Поддерживают ли ваши убеждения и мыслительные процессы ваши творческие проявления и жизнерадостность?			

# Центральный меридиан

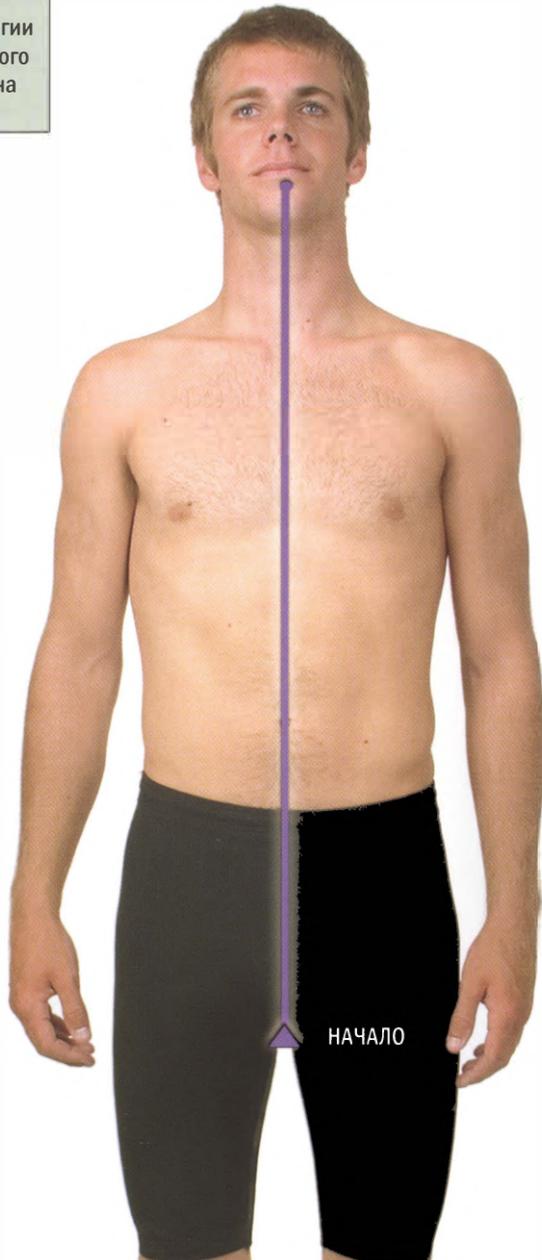
**ИНЬ**



Ток энергии  
Центрального  
меридиана

ЦЕНТР  
УПРАВЛ

Надости  
Б. крул



## АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

У Центрального или Управляющего меридианов нет акупрессурных точек для удержания. См. Теория Акупрессурных точек для удержания для получения дополнительной информации.

## СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА ЦЕНТРАЛЬНОГО МЕРИДИАНА:

В системе курса «Целебное прикосновение» мы не проверяем Центральный и Управляющий меридианы на предмет избыточности энергии.

## ПУТЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО МЕРИДИАНА

От центра лобковой кости, вверх к центру тела, под подбородком, к нижней губе.

# Центральный меридиан Надостная мышца

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Помогает дельтовидным мышцам, инициируя движение руки от туловища. Эта мышца также помогает удержать руку в суставе плеча и может воздействовать на проблемы самого плеча.

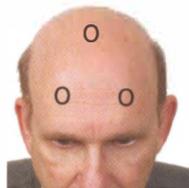
## ПРИЗНАКИ

Люди, занятые умственным трудом, работающие за столом или же выполняющие работу, которая не требует напряжения больших мышц, например, при вождении, подвержены усталости от умственной деятельности, что влияет на надостные мышцы.

У детей с трудностями в обучении часто ингибированы надостные мышцы; благодаря балансированию они получают большую пользу. Также мышцы могут ингибироваться при тревоге и эмоциональном стрессе.

## Продукты питания для балансировки

Сардины, прополис, пчелиная пыльца, спирулина, чистый мед, вода.



### Нейрососудистые точки для удержания

Лобные бугры между бровями и линией волос. А также: передний родничок. Удерживайте эти точки,

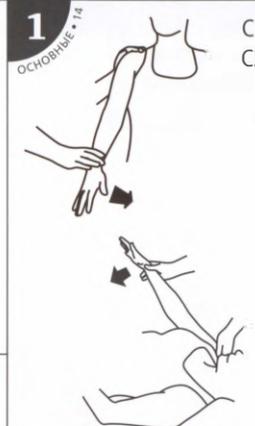
особенно лобные бугры, до момента запирания мышцы при мыслях о проблеме, особенно если она связана с эмоциональным стрессом.

## ПОЗИЦИИ МЫШЕЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

### Надостная мышца

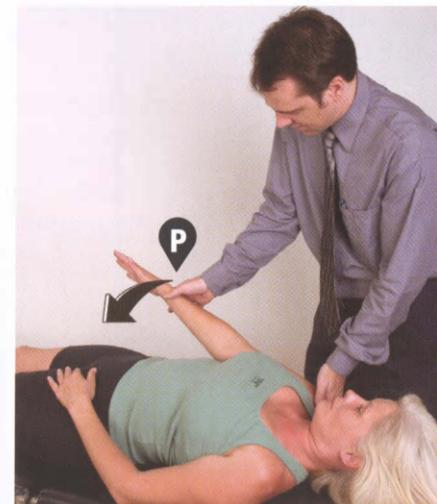
#### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА, ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Положение с прямой рукой под углом 30° впереди корпуса, слегка отвести ладонь в сторону внутренней стороной к паху.
2. Стабилизируйте с помощью другой руки, положив ее на плечо.
3. Надавите на предплечье выше запястья, толкая руку в направлении паха.
4. Если вы чувствуете, что мышца сокращается или напрягается в каком-либо месте, проверьте позицию теста или считайте мышцу ингибированной. Пока мышца полностью не включилась, она может задействовать другие мышцы с целью компенсации.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Предплечье, над запястьем



**Тестируйте также:** Дельтовидные мышцы, верхнюю трапециевидную мышцу, подколенные мышцы, ключичные и грудинные части большой грудной мышцы в случае, если надостные мышцы ослаблены или болят. Ключичная часть большой грудной мышцы также может быть связана с эмоциональной болью.

# Центральный меридиан Надостная мышца

1  
ОСНОВНЫЕ • 14

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Надостная мышца

**Место начала:** Верхний внутренний угол лопатки в верхней части спины.

**Место прикрепления:** Верх плечевой кости, где рука соединяется с плечом.

**Почувствуйте эту маленькую мышцу,** которая сокращается в верхней части плеча ниже шейной мышцы (верхней трапецевидной мышцы). Это тонкие ощущения. Надостная мышца — это глубокая мышца.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Какое утонченное, незначительное или скрытое (но важное) действие вам следует инициировать или начать? Или же это нечто очевидное?

Есть ли что-то такое, что нужно защищать или раскрыть?

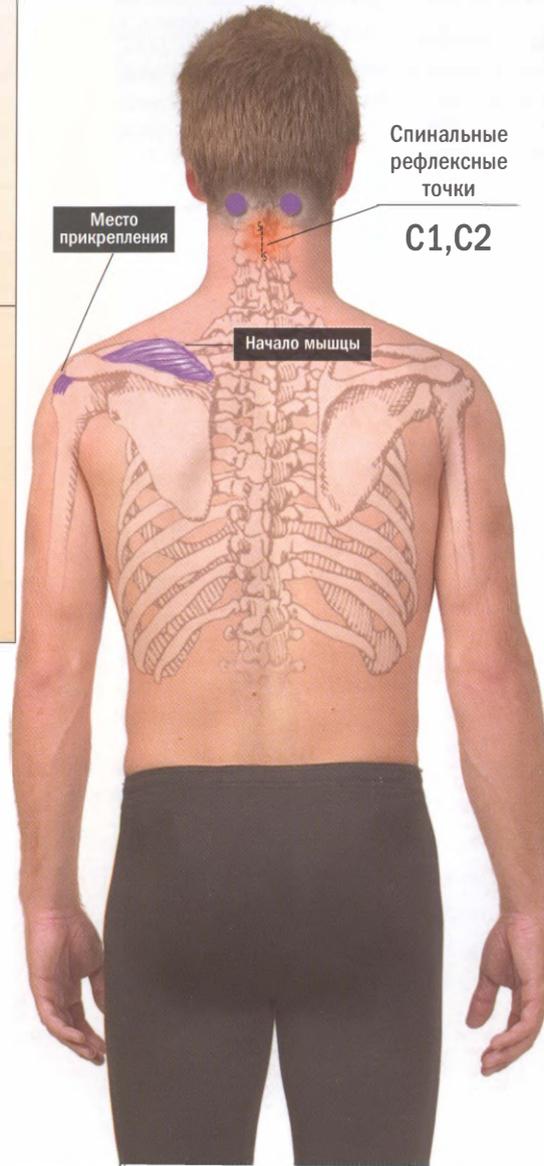
### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Передние: Складки у плеча, «рукава реглан»
- Задние: Основание черепа



ЦЕНТР  
УПРАВЛ

Надостн.  
Б. кругл.



# Курс «Целебное прикосновение»

## Письма со всего мира

Я случайно встретился с «Целебным прикосновением», и оно изменило мою жизнь!

В конце 1970-х годов я, молодой натуропат, по счастливой случайности наткнулся на книгу по «Целебному прикосновению» на полке в одном книжном магазине Лондона. «Целебное прикосновение» кардинально изменило мою жизнь и профессиональную деятельность. Применяя ЦП, я многим людям помог, многих ему обучил, познакомился со многими удивительными и совершенно отличающимися друг от друга людьми из разных уголков нашего чудесного мира. «Целебное прикосновение» в значительной мере улучшило мою жизнь в целом и здоровье в частности, в том числе решило проблему со спиной, с которой я мучился с раннего детства.

Я рассказал о «Целебном прикосновении» своему другу-натуропату Маттиасу Лешу, и он также с огромным интересом отнесся к удивительным результатам ЦП. Некоторое время спустя, чтобы сделать ЦП доступным для широкой публики, мы провели вводную лекцию по «Целебному прикосновению» для сотрудников крупного немецкого журнала. Результат настолько их впечатлил, что они написали серию статей о «Целебном прикосновении». Отклик читателей просто ошеломил всех нас. Мы сразу же набрали максимальное число участников для нашего первого семинара. Отзывы наших студентов о результатах их работы с друзьями, родственниками, коллегами, клиентами и т.д. превзошли все наши ожидания. Мы проводили семинар за семинаром, и, чтобы справиться со спросом, Маттиас, Хельга, Сюзанна и я решили основать издательство и Институт прикладной кинезиологии.

Сегодня – более 20 лет спустя – наш Институт является тем местом, куда люди с радостью приходят учиться и приобретать новых друзей. Мы проводим более 350 семинаров в год по различным модальностям кинезиологии и с участием лекторов со всего мира. Для меня это чудо! Как здорово, что в тот памятный день мне совершенно случайно попала книга по «Целебному прикосновению»!

Альфред Шатц  
Фрайбург, Германия

Курс «Целебное прикосновение»  
глубинно прост и просто глубинен

В подростковом возрасте я страдала болями в спине, шее и плечах. Все врачи говорили мне о том, что у меня «очень кривой позвоночник». Никаких полезных советов мне не дали, кроме «просто жить, как есть». Спустя годы мне сказали, что мне необходимо хирургическое вмешательство, или же я окажусь в инвалидном кресле до 40 лет. От хирургического вмешательства я отказалась. (Сейчас мне 60 лет, и я не в инвалидной коляске).

Поворотной точкой стало событие в 1985 году, когда моя подруга, жившая в 900 милях, пригласила меня к себе. У нее было полное издание курса «Целебное прикосновение 1», и она решила меня сбалансировать. Будучи сильно уставшей после рейса, по прилету я сразу пошла спать. На следующий день она впервые сделала мне баланс четырнадцати мышц. Спустя два дня я уже прыгала на батуте, и мой восхищенный муж не мог сразу поверить в такие изменения. С тех пор каждые выходные я выполняла упражнения первого курса «Целебное прикосновение», преимущественно для того, чтобы помогать самой себе. Это изменило мою жизнь!

Спустя восемнадцать лет я все еще занимаюсь данными практиками. Мое преимущество состоит в том, что я работаю с сотнями клиентов и вижу глубокие изменения, которые произошли в их жизнях благодаря курсу «Целебное прикосновение». Как говорится, курс «Целебное прикосновение» глубинно прост и просто глубинен.

Полин Хогбэн  
Южная Африка

П.С. Доктор Ти, выражаю свою благодарность Небесному Отцу за то, что дал свое вдохновение таким людям как Вы. Будучи искусным инструментом в Его руках, тысячи жизней были благословлены благодаря Вашей работе. Спасибо Вам.

# Управляющий меридиан

Управляющий меридиан соединен со всеми другими меридианами, включая Центральный, или меридиан зачатия. Это меридиан хранения избыточной или использованной энергии еще до того, как она высвобождается в дыхании. Перед тем, как применять другие

мышцы в качестве индикаторов дисбаланса Души (человека в целом), крайне важно раскрыть/освободить эту сохраняемую энергию путем осмысления той ноши, которую человек на себе несет, в буквальном или переносном смысле.



Управляющий меридиан сопряжен с функцией положения стоя, а также с функцией позвоночника. Также он может относиться к дневным/ночным циклам света и тьмы.

Управляющий меридиан связан с Центральным меридианом в том, что они оба имеют отношение к балансировке энергии, которая уже использована и покидает Душу (человека в целом), в сравнении с количеством энергии, сохраняющимся и находящимся в запасе для дальнейшего использования.

Данное описание приводилось в отношении Центрального меридиана, и может быть в ссылке на стр. 155.

Управляющий меридиан относится ко всем остальным меридианам и, таким образом, всем элементам и, следовательно, к каждому аспекту из метафоры Пяти элементов в глобальном отношении. Управляющий меридиан относится ко всем элементам вместе взятым, в частности, к циклу контроля/деструкции (Ко).

## Управляющий меридиан

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** День/Полдень

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** Глобальный Управляющий меридиан относится к функциям контроля/деструкции (Ко) всех меридианов, и в глобальном плане — ко всей системе. Управляющий и Центральный меридианы — это два основных меридиана, обладающих глобальными качествами новой энергии, входящей в систему, сохраняющейся энергии и использованной энергии, покидающей систему.

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

Большая круглая мышца

**МЕТАФОРА  
УПРАВЛЯЮЩЕГО МЕРИДИАНА:  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

- ▶ С какими переходами вы сталкиваетесь, или вам необходимо их выполнить?
- ▶ Какие тонкие или решающие сдвиги в накоплении энергии вы выполняете, или вам необходимо их выполнить?
- ▶ Как вы чувствуете себя в ночное время в сравнении с дневным?
- ▶ Какое ваше любимое время года?
- ▶ Вы выполняете что-то такое, что для вас обременительно? Если да, что именно?
- ▶ Как бы вы могли перенести или трансформировать вашу ношу таким образом, чтобы она была полезной и не мешала вам?
- ▶ Как интегрированная целостность вашей жизни создает необходимую структуру и контроль, или же вы являетесь слишком структурированным или подконтрольным, или же ваша жизнь в целом деструктивна?

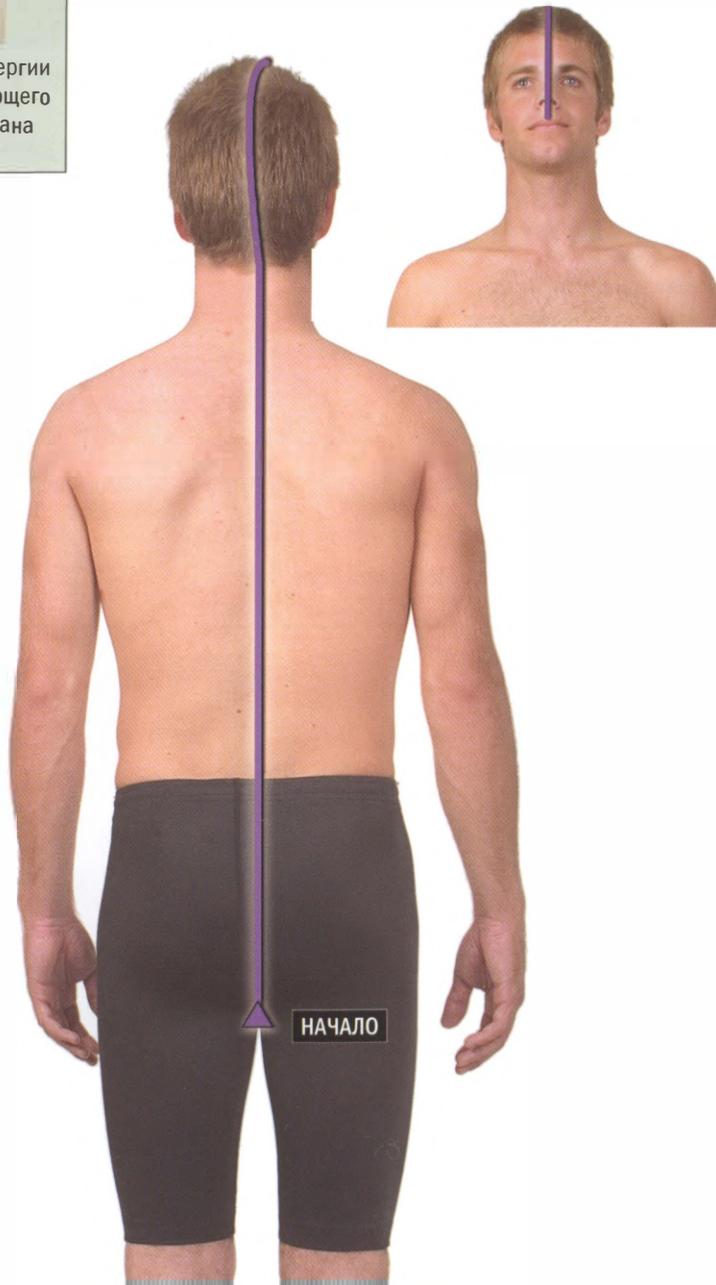
### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН				
Цвет	Фиолетовый: что для вас значит фиолетовый цвет? (Также белый - солнечный свет, все цвета вместе).			
Время года	Контролирующие или деструктивные аспекты пяти времен года: как цикл смены времен года контролирует вашу жизнь и ваши решения? Что является деструктивным или это надо отпустить вместе со сменой времени года?			
Климат	Структурные или вредные аспекты климата: Климат и атмосфера управляют вашей жизнью? Существует ли что-то вредное для вас в вашем окружении или климате?			
Запах	Контролирующие или деструктивные аспекты запаха: Как запахи влияют на вас? Они вас чрезмерно переполняют или служат важным целям? Как вы справляетесь с запахами в своей жизни?			
Вкус	Контролирующие и деструктивные аспекты вкуса: Ваш вкус контролирует вас? или вы способны уравновесить ваши желания и пристрастия с вашей мудростью и умным выбором? У вас есть пристрастия к продуктам питания или к видам деятельности, которые являются разрушительными?			
Эмоции	Контролирующие и разрушительные аспекты эмоций: Ваши эмоции в целом текут и обогащают вашу жизнь или они заблокированы и токсичны?			
Звук	Контролирующие и разрушительные аспекты звука: Вы способны структурировать и управлять звуками и музыкой вашей жизни? Или в вашей жизни есть вредные и диссонансные слова и звуки?			
Опора	Интегрированное тело в целом: Какова в целом структура и взаимосвязь между всеми частями вашего тела? Ваше тело поддерживает и обогащает вашу жизнь? Или ваши цели разрушаются видом и функциями вашего тела?			
Личная сила	Контролирующая и разрушительная сила: Вы способны сохранять организованность и структуру вашей жизни при меняющихся обстоятельствах, времени года и стадиях вашей жизни? Нарушают ли обстоятельства вашу личную эволюцию? Правильно ли вы проявляете контроль и даже свою разрушительную силу?			
Вера / мировоззрение	Контролирующие и разрушительные аспекты убеждений: Ваши убеждения и размышления создают основу и структуру этического и продуктивного поведения? Или ваше восприятие мира приводит к разрушительному поведению?			

# Управляющий меридиан

ЦЕНТР  
УПРАВЛ

Надосн  
Б. кругл



## АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

Центральный и Управляющий меридианы не имеют акупунктурных точек для удержания. См. Теория Акупунктурных точек для удержания для более подробной информации.

## СИГНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ УПРАВЛЯЮЩЕГО МЕРИДИАНА:

В системе курса «Целебное прикосновение» мы не проверяем Центральный и Управляющий меридианы на наличие избыточной энергии.

## ПУТЬ УПРАВЛЯЮЩЕГО МЕРИДИАНА

От копчика, вверх вдоль позвоночника, над верхней частью головы, вниз к лицу, к середине верхней губы.

# Управляющий меридиан Большая круглая мышца

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Поворачивает руку внутрь, тянет руку по направлению к корпусу и к спине.

## ПРИЗНАКИ

Эта маленькая мышца расположена сзади на плече. Когда она не работает оптимально (как видно при тестировании: ослаблена / напряжена), плечо отходит вперед и создает сутулость, как будто вы несете вес или что-то тяжелое, в буквальном и переносном смысле. Эта мышца особенно соотносится с функциями шишковидной железы, эпифиза, который связан с циклами дня/ночи, света и темноты.

## Продукты питания для балансировки

Полностью протеиновые продукты (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) могут быть полезными.



### Нейрососудистые точки для удержания

На виске у естественной линии волосяного покрова, немного выше и спереди уха.

## ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ МЫШЕЧНОМ ТЕСТИРОВАНИИ

### Большая круглая мышца

#### СИДЯ / СТОЯ

1. Положите ладони тыльной стороной на поясницу, разверните локти так, чтобы было удобно.
2. Придерживайте плечо спереди с той же стороны. Потяните локоть вперед.

#### В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Займите положение лежа на углу стола так, чтобы рука могла касаться спины.
2. Поставьте руку к пояснице ладонью вниз.
3. Отведите локоть назад, чтобы было удобно.
4. Придерживайте плечо спереди с той же стороны. Потяните локоть вверх.

#### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Положите ладони тыльной стороной на поясницу, разверните локти так, чтобы было удобно.
2. Придерживайте плечо спереди с противоположной стороны. Отведите локоть вниз.



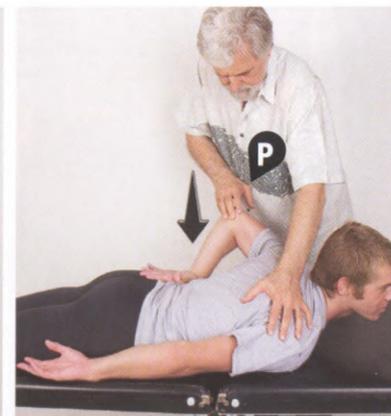
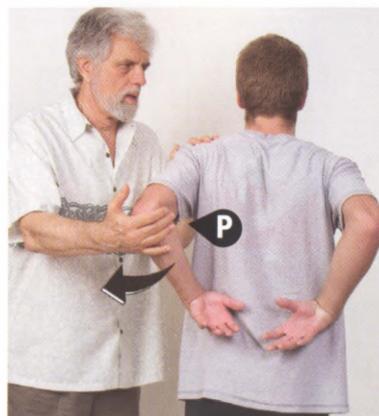
**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Внутренняя сторона локтя.

2  
ОСНОВНЫЕ • 14



T2



**Тестируйте также:** Трапециевидные мышцы, чья двусторонняя слабость может быть также связана с проблемами, для решения которых необходимо работать с позвоночником в области грудной клетки.

# Управляющий меридиан Большая круглая мышца

ОСНОВНЫЕ • 14  
2

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Большая круглая мышца

**Место начала:** Нижний внутренний угол лопатки.

**Место прикрепления:** Спереди руки, под плечевым суставом.

**Нащупайте эту маленькую мышцу,** растягивающуюся между верхней частью руки и низом лопатки.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Какие трудности или тяжесть следует убрать из вашей жизни?

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Передние:** Между вторым и третьим ребром, на расстоянии 7,5 см по обе стороны от грудины (грудной кости).
- **Задние:** Между T2 и T3, 2,5 см по обе стороны от позвоночника.



ЯН



ЦЕНТР УПРАВЛ

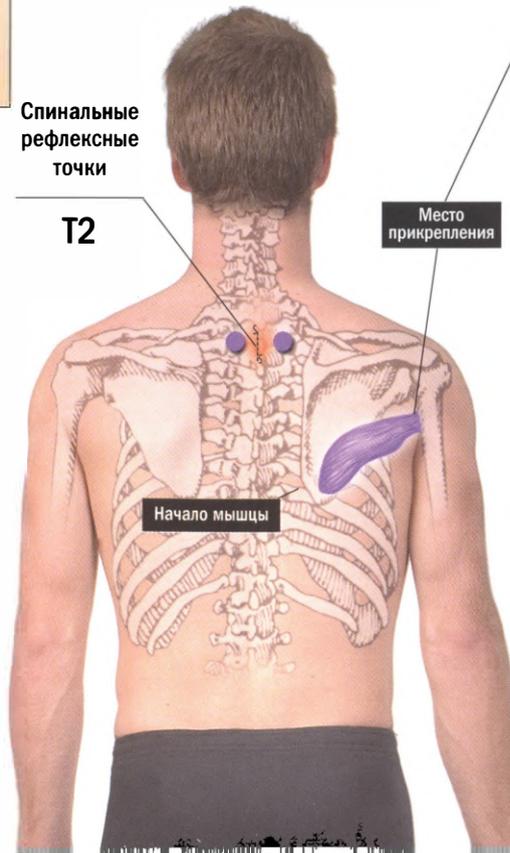
Надостн Б. кругл

Спинальные рефлексные точки

T2

Место прикрепления

Начало мышцы



# Курс «Целебное прикосновение»

## Письма со всего мира

Когда я первый раз столкнулся с кинезиологией

Это было в мае 1977 года в отпуске в Калифорнии. Моя жена страдала от старой спортивной травмы, поэтому мои друзья отправили нас к хиропрактику, который использовал методики Прикладной кинезиологии. Он дал нам старую копию книги Доктора Джона Ти «Целебное прикосновение», и мы могли учиться делать коррекции, такие же, как он делал нам.

Когда я послушал лекцию Доктора Ти, хиропрактика, я решил пройти урок по курсу «Целебное прикосновение» (совместно с 250 зарегистрированными медсестрами) и принял решение стать инструктором по этому курсу. Из всех курсов по Дополнительной и Альтернативной медицине, которые я видел, или же участвовал, курс «Целебное прикосновение» был наиболее полноценным, самостоятельным и интригующим. По возвращению в Новую Зеландию я начал проводить эти курсы, а также использовать материалы в своей медицинской практике.

В 1981 году я стал Инструктором и Тренером курса «Целебное прикосновение» в южной части Тихого океана, и преподавал в качестве Прикладного кинезиолога. Вместе со своей женой Джоан, которая также стала тренером в 1982 году, я научил тысячи инструкторов, как обучать других людей простым и эффективным методикам этого курса для расширения своих возможностей в рамках целой семьи, что давало им возможность больше чувствовать свою собственную ответственность за сохранение своего здоровья.

Курс «Целебное прикосновение» внес кардинальные изменения в нашу жизнь. Двадцать лет спустя я все еще был доктором медицины, а теперь я стал деканом Международного Колледжа Профессиональной Кинезиологической Практики, курирую 52 колледжа, обучил более 1200 студентов на 6 языках четырехгодичному курсу для получения диплома.

Благодаря курсу «Целебное прикосновение» доктор Джон Ти открыл мир прекрасных возможностей для познания своих внутренних, Богом данных способностей в оказании помощи другим людям через целебные прикосновения. Это моя привилегия быть частью мечты Джона и нести простым людям кинезиологические методики, которые доступны везде и всем. А тем, кто хочет им обучиться, она дает возможность сделать следующий шаг стать профессионалом в отрасли энергетической медицины.

Брюс А. Дж. Дью, доктор медицины NZRK MICAK

Курс «Метафоры в Целебном прикосновении» оказывает психологическую, эмоциональную и физическую помощь.

Будучи психологом клиники, я постоянно исследую эффективные и продуктивные пути улучшения положительных изменений и укрепления продуктивного видения и поведения. На протяжении многих лет я включала ЦП в практику, повышая качество своей работы. Для меня ключевым аспектом является уверенность, формирующаяся посредством интроспекции, диалога и мышечной/энергетической балансировки. Иногда балансировка согласно курсу «Целебное прикосновение» является необходимым катализатором для изменения осанки и отношения, что позволяет нам двигаться от уверенности к положительным изменениям в жизни.

Иногда уверенность в широком контексте, отдельной ситуации или же части нашей жизни нужны для того, чтобы позволить энергетической балансировке действительно работать или «удержаться».

Алиса Виера, доктор философии  
Клинические психолог  
Специализированный кинезиолог

# Меридиан желудка

Функция меридиана Желудка подразумевает получение потенциальных питательных веществ и инициацию пищеварительных функций.

Тридцать пять миллионов клеток желудка выполняют различные функции. Функция меридиана Желудка состоит в получении новых материалов и новых идей, их смешивании и временном сохранении для дальнейшей ассимиляции. Это один из моментов цикла, позволяющий наблюдать то, что может быть доступно, и использовать это для других функций Души. Меридиан Желудка частично связан со ртом как началом пищеварительной системы, и обязательно должен включать чувство запаха, зрение и т. д. Как обычно говорят, пищеварение, в действительности, начинается в мозге, и функция меридиана Желудка содержит сильную ментальную/эмоциональную составляющую, а также компонент диеты. Мы впервые контактируем с потенциальными питательными веществами и новыми идеями посредством того, что мы видим, ощущаем органами дыхания или слуха, и пищеварение лучше всего проходит тогда, когда происходит оценка веществ с помощью пяти чувств.

Иногда мы не видим то, что принимаем (не смотрим на то, что кушаем), или же

проглатываем что-либо без пережевывания, или же не осознавая, что это может быть ядовитым. Следовательно, нам может понадобиться отвергнуть пищу или вырвать обратно — еду, идею или энергию. Даже если этот процесс может оказывать раздражающее действие, мы почувствуем себя гораздо лучше после этого!

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента «Земля» относится к основанию, земле, грунту, пыли. [В дальнейшем мы будем употреблять название элемента с прописной буквы и без кавычек — ред.] Те составляющие, которые формируют Землю (соль, полезные ископаемые и руды), символизируют Металл, который возникает из элемента Огня. Элемент Земли контролируется элементом Древа, что символизируется корнями или деревьями, которые удерживают землю на своем месте. Элемент Земли, в свою очередь, управляет Водой подобно контейнеру, придавая ей форму, например, в виде озера или реки. Элемент Земли соотношен со временем года — поздним летом, и считается временем перехода не только между летом и осенью, но также между каждым временем года.

Направление, связанное с элементом Земли, не представляет собой традиционные север, юг, восток или запад, а является центром. Таким образом, пять элементов иногда представлены элементом Земли по центру, с другими четырьмя элементами по окружающим направлениям.



Желудок

Ключ бол грудной  
Подп. лопатку  
Плечелу.  
Мышцы шеи

# Меридиан желудка

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 7-9 Ч

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ЗЕМЛЯ

- ▶ На текущем этапе изменений чувствуете ли вы, что у вас достаточно корней для питания собственного роста, а также достаточно ли вы устойчивы для того, чтобы формировать свои мечты?
- ▶ Чувствуете ли вы, что ваши ступни устойчиво стоят на земле, или вам нужно больше опоры и центрирования?

## СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Ключичная часть большой грудной мышцы

Мышца, поднимающая лопатку

Передние сгибатели шеи

Задние разгибатели шеи

Плечелучевая мышца

## МЕТАФОРА МЕРИДИАНА ЖЕЛУДКА: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Вы получаете достаточно ресурсов для того, чтобы реализовать свои устремления?
- ▶ Вы способны эффективно использовать свои ресурсы?
- ▶ Какие питательные вещества, эмоции или идеи вы перевариваете?
- ▶ Что для вас трудно проглотить или, что вызывает у вас боль в желудке (физическую, эмоциональную и т.д.), или перехватывает свободное дыхание, в переносном и буквальном смысле?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ				
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА				
Цвет	Желтый: Что может означать желтый цвет?			
Время года	Позднее лето: Является ли это время для вас временем жатвы или же вам нужно больше времени на развитие?			
Климат	Сырость / Влажность: Мешает ли туман вашему продвижению вперед или вам нужно больше поддаться парам?			
Запах	Благоухание: Нужно ли вам «ощутить запах цветов» или же уделить все внимание сбору урожая?			
Вкус	Сладкий: Что имеет сладкий вкус в вашей жизни / среди ваших целей?			
Эмоции	Сочувствие/сопереживание: Нужно ли вам уделить внимание чужим чувствам или вам нужно больше сочувствия/сопереживания?			
Звук	Пение: Необходим ли вам энтузиазм, выражение, пение или же вы «поете» или говорите слишком много?			
Опора	Мышцы: Необходимо ли вам больше силы/движения или вам нужен покой и терпение?			
Личная сила	Уменьшение: Что вы можете уменьшить в своей жизни, чтобы освободить больше места для (личной) силы?			
Вера / мировоззрение	Позднее взросление или условная/синтетическая вера: Каковы ваши ценности в сравнении с ценностями вашей группы сверстников, сообщества или культуры?			

# Меридиан желудка



## ПУТЬ МЕРИДИАНА ЖЕЛУДКА

С двух сторон, начиная снизу от глаза, вниз к челюсти, вокруг щеки к лобным буграм, около глаза, вниз к челюсти и прямо к шее, немного в сторону вдоль ключицы, вниз к груди и животу, вдоль передней части бедра, вниз по передней части ноги, к концу второго пальца ноги.



## СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА ЖЕЛУДКА

На полпути между концом грудины и пупком



## АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



Ключ бол грудной  
Под лопатку  
Плечелуч.  
Мышцы шеи

#### ПЕРВАЯ ПАРА

**ST41** Точка ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ: Спереди на лодыжке, по линии кости лодыжки и второго пальца ноги.

**SI5:** Внешняя сторона запястья, на складке (на конце локтевой кости).

#### ВТОРАЯ ПАРА

**ST43:** 5 см вверх по ступне, между вторым и третьим пальцами ноги.

**GB41:** 2.5 см вверх по ступне между четвертым и пятым пальцами ноги.

### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**LI1:** на ногте указательного пальца со стороны большого пальца

**ST45:** Внешняя сторона (вдоль) ногтя второго пальца ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**ST43:** 5 см вверх ступни, между вторым и третьим пальцами ноги.

**GB41:** 2.5 см вверх ступни между четвертым и пятым пальцами ноги.

# Меридиан желудка Ключичная часть большой грудной мышцы

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта грудная мышца помогает сгибать и поворачивать руку в плече. При сокращении данной мышцы также поднимается и раскрывается грудная клетка.

## ПРИЗНАКИ

Данная мышца соотнесена с функцией меридиана Желудка (и эмоциональной функцией) обработки и переваривания поступающего материала. Мы предпочитаем начать балансировку с меридиана Желудка после Центрального и Управляющего меридианов, поскольку эмоциональный/пищеварительный компонент встречается очень часто как решающий компонент в нашем процессе балансировки задачи.

## Продукты питания для балансировки

Особенно предназначено для людей, имеющих аллергические проблемы или повышенную чувствительность. Витамин В, находящийся в проросших зернах пшеницы, цельных зернах, печени и пивных дрожжах, отрубях. Хорошо пережевывайте пищу и избегайте сахара и сладостей, особенно перед употреблением еды. Это часто нарушает баланс соляной кислоты.



### Нейрососудистые точки для удержания

Фронтальные выпуклости, или лобные бугры, — это обычно выпуклости на лбу между бровями и линией волосяного покрова. Удерживайте

эти точки до тех пор, пока эмоциональный стресс не перестанет оказывать влияние на мышцы.

## ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦ

### Ключичная часть большой грудной мышцы

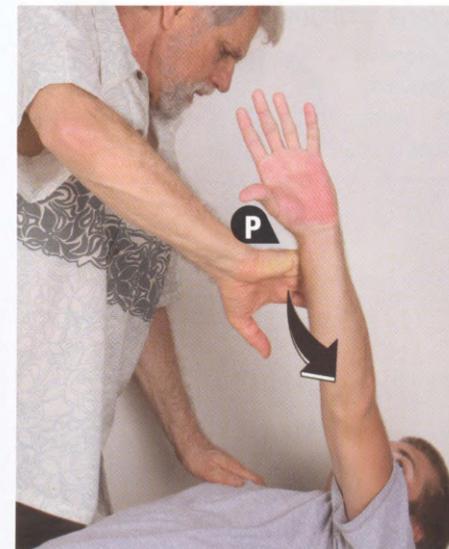
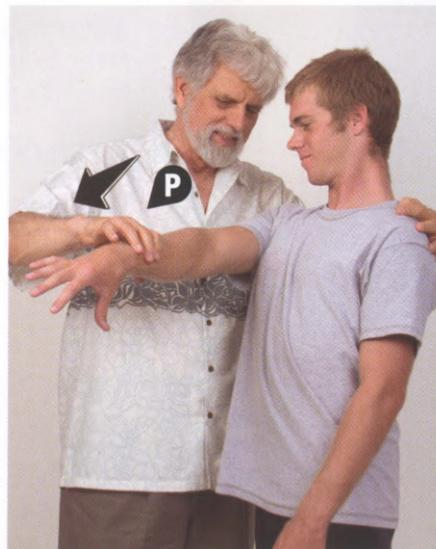
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Положение с вытянутой рукой на 90° от тела, ладонь наружу, большой палец указывает в сторону стоп.
2. Стабилизируйте противоположное плечо.
3. Нажмите на предплечье, чтобы опустить руку на 45° вниз и наружу от тела.



**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ

Верхняя часть предплечья по направлению вниз и наружу



**Тестируйте также:** Широчайшую мышцу спины, грудинную часть большой грудной мышцы, подколенную мышцу, мышцы живота и портняжную мышцу. Если ощущается боль в большой грудной мышце, проверьте среднюю трапециевидную мышцу. Также эмоциональное напряжение может быть результатом умственного напряжения, влияющего на надостную мышцу.

# Меридиан желудка Ключичная часть большой грудной мышцы

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Ключичная часть большой грудной мышцы

**Начало:** От центра до конца ключиц у основания шеи.

**Прикрепление:** Канавка между мышцами спереди верхней части руки, сразу ниже плеча.

**Прочувствуйте мышцу,** сокращающуюся вверху на груди между плечом и участком, расположенным ниже ключицы.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

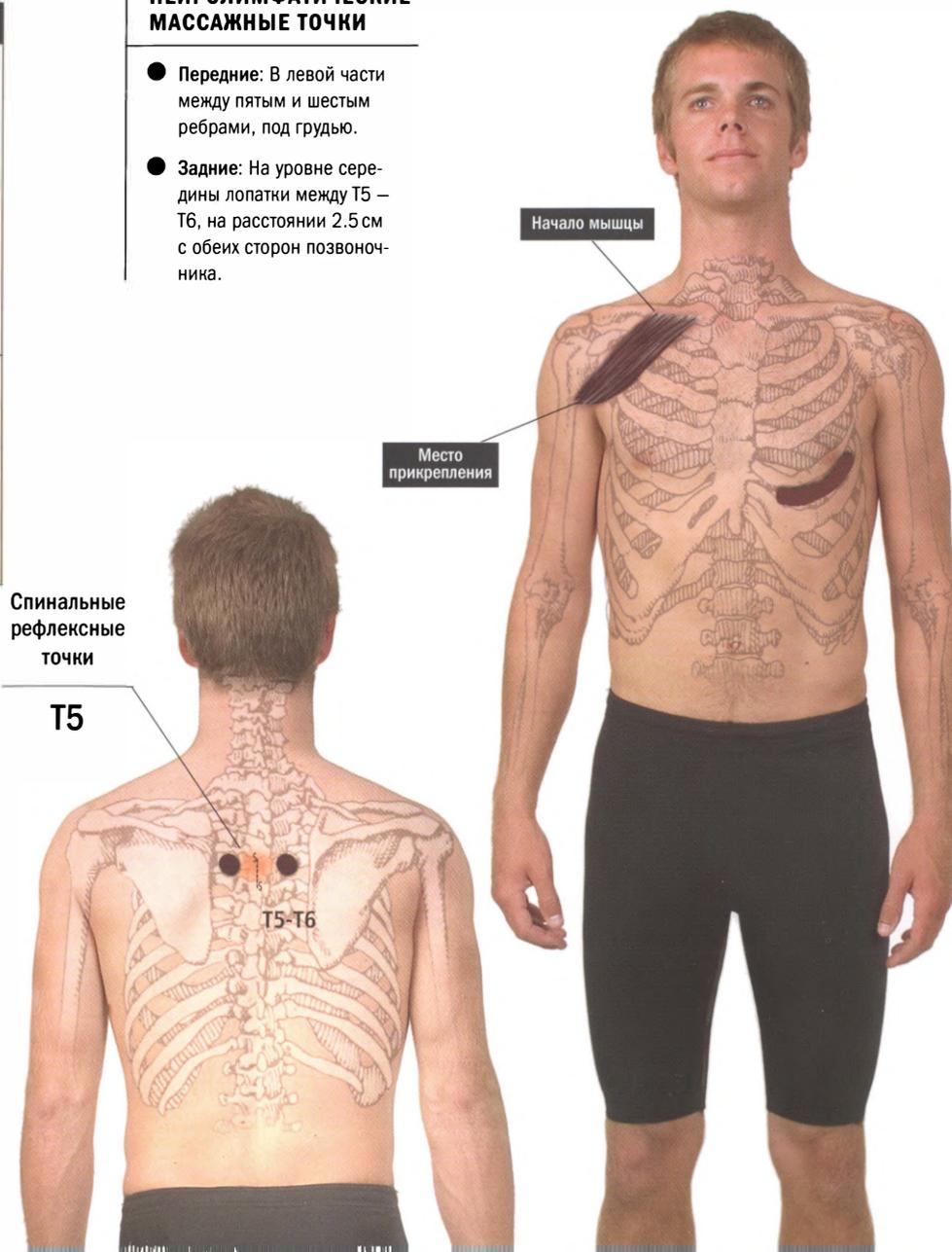
В отношении вашей цели, чувствуете ли вы необходимость держать грудь выше и гордиться, или вы слишком горды и так?

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Передние:** В левой части между пятым и шестым ребрами, под грудью.
- **Задние:** На уровне середины лопатки между T5 — T6, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника.

ЖЕЛУДОК

Ключ бол грудной  
Подн лопатку  
Плечелуч.  
Мышцы шеи



# Меридиан желудка Мышца, поднимающая лопатку

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца начинается на первых четырех шейных позвонках. Она играет главную роль в удержании головы в прямом и ровном положении.

## ПРИЗНАКИ

Ингибирование этих мышц может привести к тому, что голова будет наклоняться вперед и /или переваливаться или наклоняться в одну сторону. Может понадобиться вмешательство chiropractica.

## Продукты питания для балансировки

Полезным является витамин В, который содержится в проросшей пшенице, цельных зернах, печени и пивных дрожжах. Обычно наблюдаются нарушения баланса соляной кислоты. Полезно кушать трюфлю, мясо, хорошо пережевывая пищу, избегать употребления сахара и сладостей (особенно до еды).



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Фронтальная выпуклость, или лобные бугры, — это выступ на лбу между бровями и линией волосяного покрова. Легко удерживайте эти точки

до тех пор, пока эмоциональный стресс не перестанет выключать мышцу-индикатор.

## ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦ

### Мышца, поднимающая лопатку

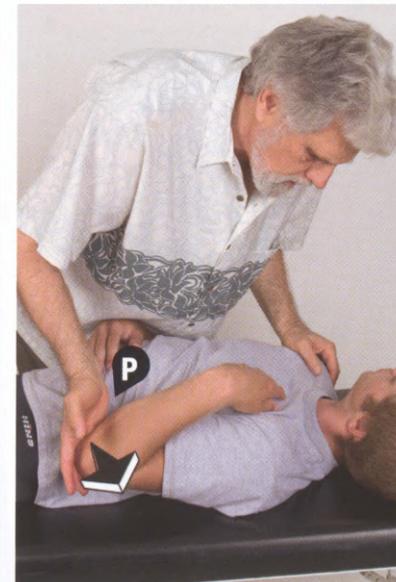
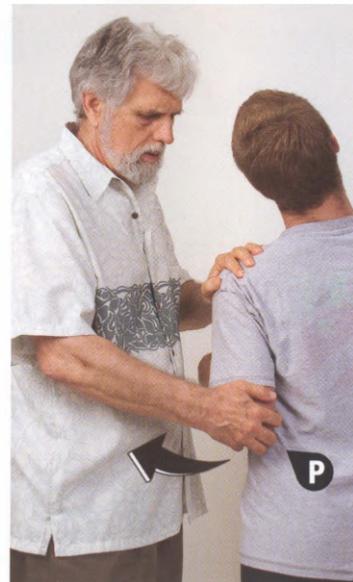
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Рука согнута в локте, опущена вниз и прижата к нижней части туловища, голова откинута назад к локтю в том же направлении.
2. Стабилизируйте плечо с то же стороны.
3. Надавите на внутреннюю часть верхней области руки у локтя для того, чтобы отодвинуть руку.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Внутренняя область руки у локтя



**Тестируйте также:** Ромбовидные мышцы, мышцы шеи, большую и малую круглые мышцы, ключичную часть большой грудной мышцы, широчайшую мышцу спины, особенно, если есть боль в мышце, поднимающей лопатку.

# Меридиан желудка Мышца, поднимающая лопатку

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Мышца, поднимающая лопатку

**Начало:** Отростки С1–4, слегка в стороны на задней части шеи.

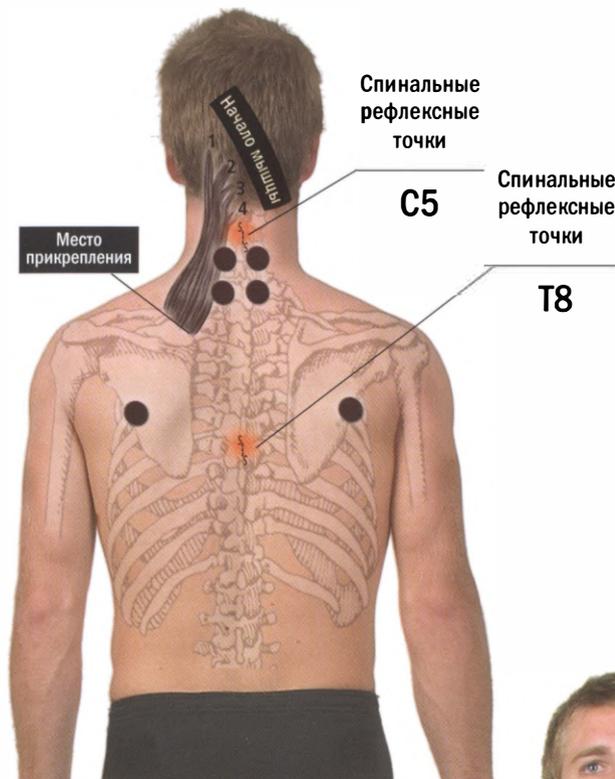
**Прикрепление:** Верх лопатки, в месте, где она ближе к позвоночнику.

**Прочувствуйте мышцу,** сокращающуюся между серединой шеи и внутренней/средней верхней частью лопатки, глубоко в данной области.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы ощущаете трудности, когда держите голову прямо, в прямом или переносном смысле?

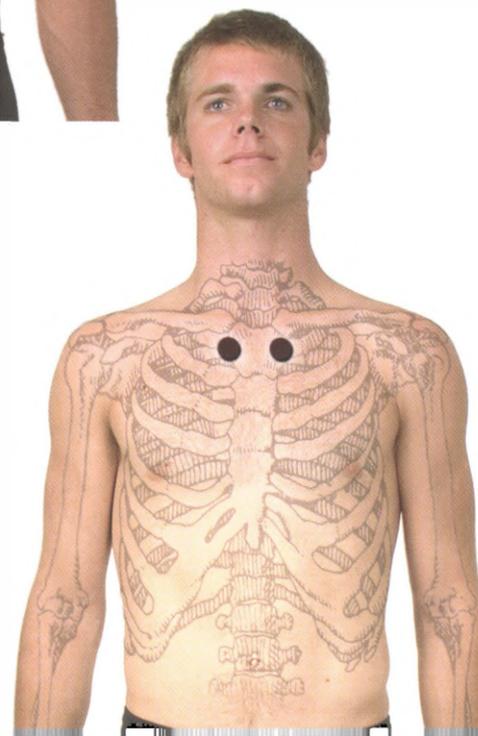
Вы можете сказать о себе, что задрали нос слишком высоко, или вы не можете высоко держать голову?



Ключ бол грудной  
Под лопатку  
Плечелуч.  
Мышцы шеи

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Передние:** Край грудины (грудной кости) на первом ребре.
- **Задние:** Между С7-Т1, на расстоянии 2,5 см с каждой стороны позвоночника. Сильно нажмите по центру круглых мышц (внешний край лопатки) и надавите на мышцу, поднимающую лопатку.



# Меридиан желудка Мышцы шеи

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

### Передние сгибатели шеи

Эти мышцы находятся в передней части по обе стороны шеи. Они удерживают голову в вертикальном положении и уши и плечи на одном уровне.

### Задние разгибатели шеи

Эти мышцы находятся сзади и по сторонам шеи. Они помогают удерживать голову над плечами. При их ингибировании голова отклоняется вперед, и это выглядит так, будто черепаха вытягивает свою голову из панциря.

## ПРИЗНАКИ

Эти мышцы особенно уязвимы при хлыстовой травме. Они также связаны с функционированием пазух, которые имеют важное значение для дренажа головы и кожи черепа, а также для иммунных реакций. Иногда они ассоциируются с аллергиями и астмой. Головные боли и напряжение в плечах может исходить от того, что голова неправильно балансирует на позвоночном столбе, потому что шея формирует «S-кривую» из-за слабых мышц, находящихся спереди.

## Продукты питания для балансировки

Регулярный прием витамина В, который содержится в проросших зернах пшеницы, цельных зернах, печени, йогуртах и пивных дрожжах. При синуситах помогает органический йод из ламинарии, а также полусырая рыба.



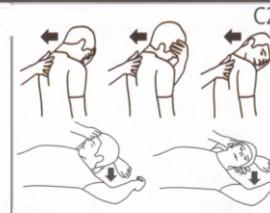
**Нейрососудистые точки для удержания**  
Угол нижней челюсти на уровне рта.

## ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦ

### Передние сгибатели шеи

СИДЯ, СТОЯ, ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

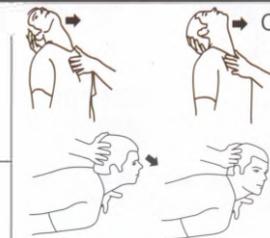
1. Наклоните голову вперед (придерживая между плечами при позиции стоя).
2. Нажатие на лоб с целью выпрямить голову.
3. Проверьте также при повороте головы на 10° и 45° в каждую сторону, осуществляя нажатие на самую высокую точку лба.



### задние разгибатели шеи

СИДЯ, СТОЯ, ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Откиньте голову назад, придерживая грудь на уровне грудины в позиции стоя.
2. Нажатие сзади на голову с целью выпрямить ее вперед.
3. Проверьте также при повороте головы в каждую сторону.



### МЕСТО НАЖАТИЯ

Нажимайте на лоб или на заднюю часть головы

**Внимание:** если человеку не комфортно тестировать мышцы шеи, не тестируйте! Покажите человеку рефлексные точки. И проверьте будет ли удобнее двигать головой после работы с рефлексами.

**Замечание:** при синуситах поместите человека во время балансировки под углом 35°, голова отведена назад

## СТОЯ ИЛИ СИДЯ



## ЛЕЖА



**Протестируйте также:** ключичную часть большой грудной мышцы, портняжную, тонкую, камбаловидную и икроножную мышцы.

## Меридиан желудка Мышцы шеи

МЕСТО НАЧАЛА  
И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

## Передние сгибатели шеи

**Начало:** Первая треть ключицы и верхняя часть грудины.

**Прикрепление:** сосцевидный отросток в задней части головы, за ушами.

**Прочувствуйте мышцу,** сокращающуюся в передней и задней области шеи при наклоне головы вперед.

## Задние разгибатели шеи

**Начало:** От нижней части шейного позвонка (С7), верхней части грудных позвонков (Т1-5) от остистых и поперечных отростков.

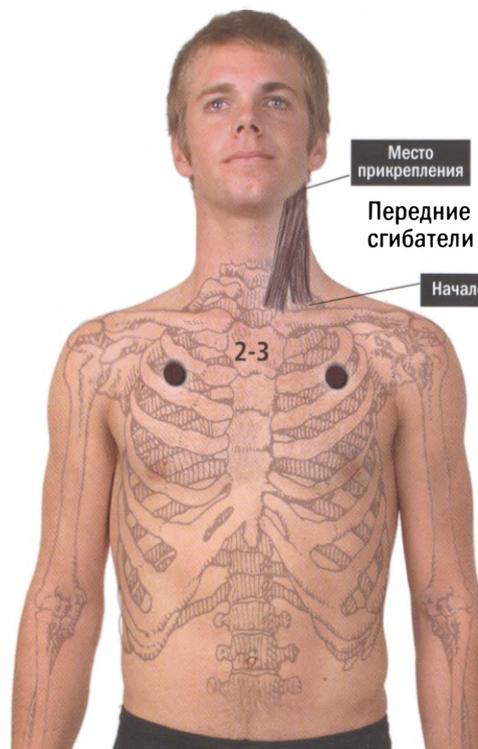
**Прикрепление:** По заднему основанию черепа, сразу над позвоночником.

**Прочувствуйте мышцу,** сокращающуюся в задней области шеи и сзади на шее при наклоне головы назад.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Понаблюдайте за своей осанкой. Вы в буквальном смысле высовываете шею?

В переносном смысле, вы чересчур рискуете, или вам надо больше использовать возможности?

Место  
прикрепленияПередние  
сгибатели шеи

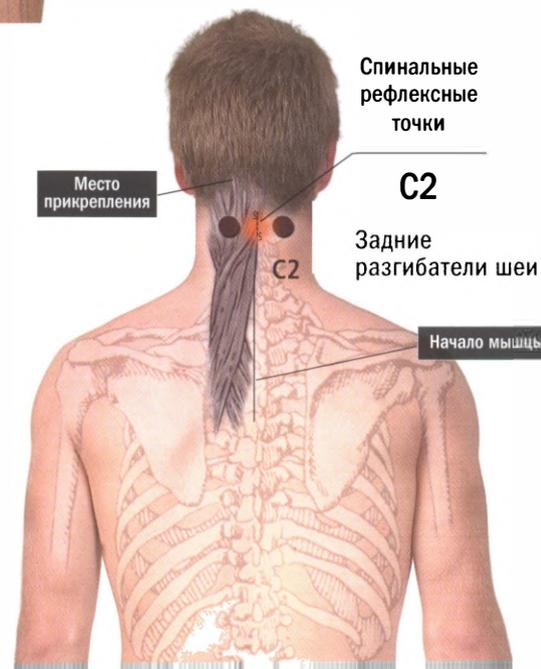
Начало мышцы

НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ  
МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: 8 см от грудины, между вторым и третьим ребрами.
- Сзади: Около С2, возле верхней области шеи, около 2 см с каждой из сторон позвоночника.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ  
НА ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА

С шеей связано так много мышц, что попытка изолировать, почувствовать и протестировать отдельно взятую мышцу представляет собой очень изощренную практику. Мышцы шеи соотношены с меридианом Желудка, который связывают с эмоциями. Мышцы шеи задействованы при тонких изменениях выражений лица при эмоциональных состояниях. Обратите внимание на выражение лица при тестировании мышц шеи, и на то, что вызывают метафоры.

Место  
прикрепленияСпинальные  
рефлексные  
точки

С2

Задние  
разгибатели шеи

Начало мышцы

ЖЕЛУДОК

Ключь бол грудной  
Подн лопатку  
Плечелуч.  
Мышцы шеи

# Меридиан желудка Плечелучевая мышца

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Согните локтевой сустав и поверните запястье. Проверьте способность повернуть ладонь вперед и назад, в зависимости от исходного положения.

## ПРИЗНАКИ

Из-за слабости мышцы может быть трудно поднять руку вверх или закинуть ее назад. Слабость в основном обнаруживается у людей, страдающих бессонницей и общим нервным напряжением. Могут возникать проблемы с запястьем.

## Продукты питания для балансировки

Если есть проблемы с запястьем и в нем присутствует слабость, может быть полезен витамин В-6.



### Нейрососудистые точки для удержания

Лобные бугры - это обычно выпуклости на лбу между бровями и линией волосяного покрова. Удерживайте эти точки до тех пор, пока не ощутите пульсацию. Процесс можно повторять до тех пор, пока эмоциональный стресс не перестанет ингибировать мышцу.

Процесс можно повторять до тех пор, пока эмоциональный стресс не перестанет ингибировать мышцу.

## ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦ

### Плечелучевая мышца

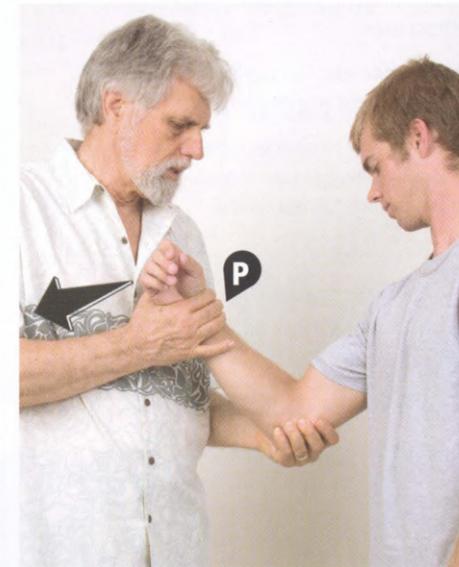
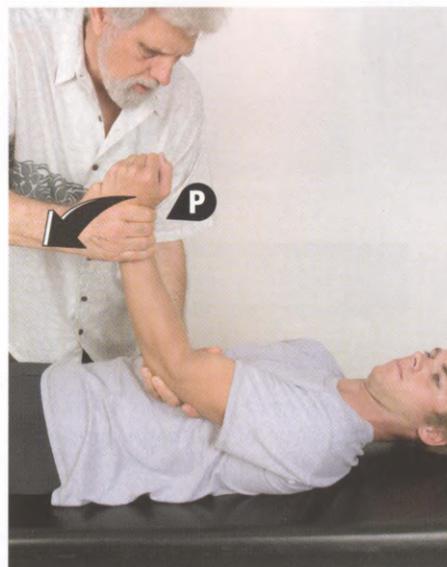
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Рука согнута немного более, чем на 90°, большой палец направлен к плечу.
2. Поддерживайте за локоть.
3. Нажмите на область возле большого пальца у запястья, чтобы выпрямить руку.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Запястье со стороны большого пальца



**Тестируйте также:** ключичную часть большой грудной мышцы, портняжную мышцу и другие мышцы, связанные с функцией надпочечников.

# Меридиан желудка Плечелучевая мышца

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Плечелучевая мышца

**Начало:** Нижняя часть плечевой кости.

**Прикрепление:** Вдоль лучевой кости со стороны большого пальца, возле запястья.

**Прочувствуйте эту маленькую мышцу,** сокращающуюся между рукой и предплечьем у локтя, когда большой палец указывает на плечо.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы можете дотянуться до спины, чтобы выполнить то, что вы хотите?

Вы можете почесать свою спину, или есть области, где для этого нужно попросить кого-то другого?

У вас есть ощущение, что кто-то выкручивает вашу руку за спиной, или что у вас за спиной что-то происходит, и вы не можете это «удержать»?

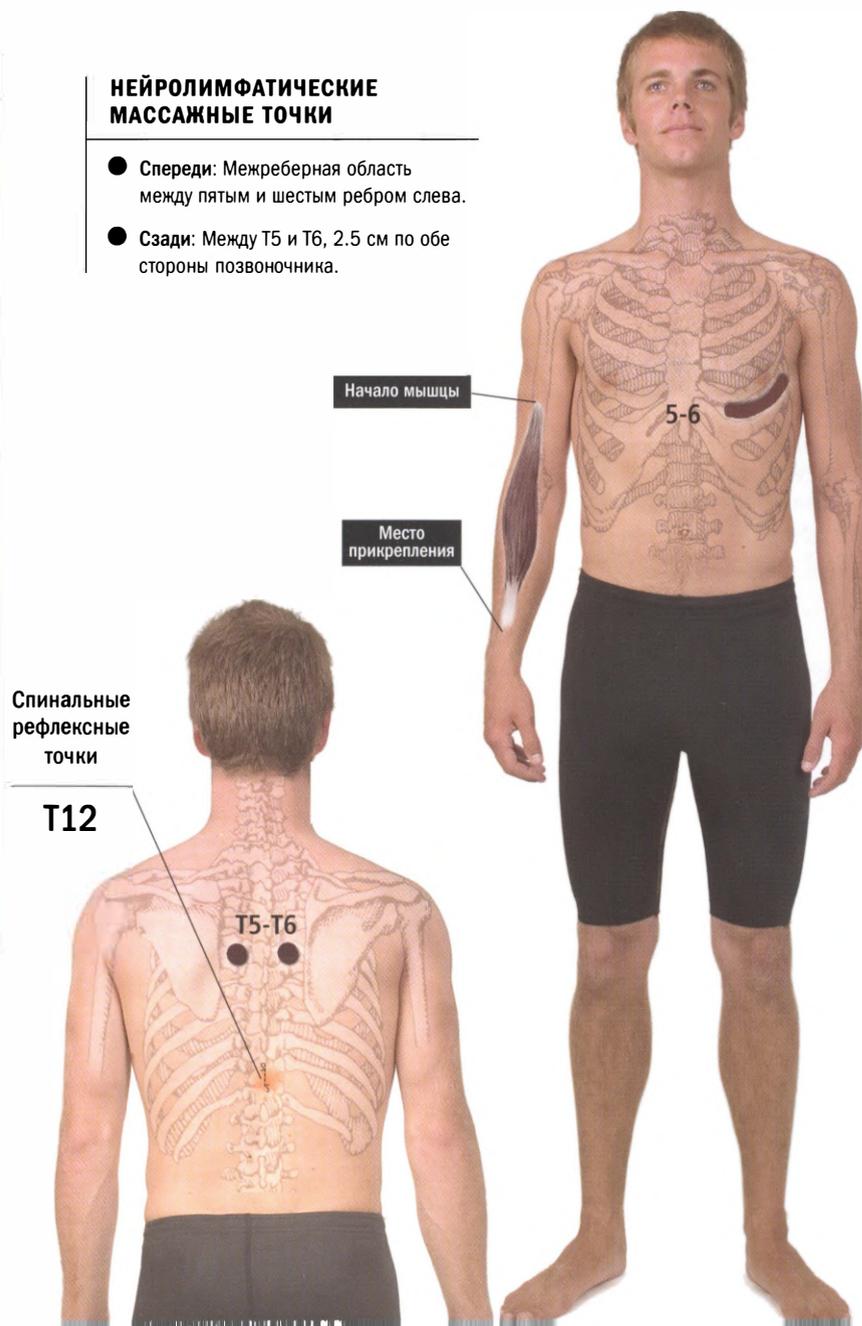
У вас достаточно гибкости, чтобы осмотреться, или вы можете смотреть только вперед, не видя того, что вне слепой зоны?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Межреберная область между пятым и шестым ребром слева.
- **Сзади:** Между T5 и T6, 2,5 см по обе стороны позвоночника.

ЖЕЛУДОК

Ключ бол грудной  
Под лопатку  
Плечелуч.  
Мышцы шеи



# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

## Курс «ЦП» превращает надежду в веру

Впервые я столкнулась с курсом «Целебное прикосновение» и кинезиологией в своем небольшом городке в Нидерландах и почувствовала нечто «волшебное». Специалист делал проверку рук и ног у людей, которые часто чувствовали слабость, он массировал отдельные точки, и мышцы становились сильнее. Меня ошеломило то, что это было так легко – балансировать мышцы у людей, и в то же время злило, потому что я этого не знала раньше. Мне просто нужно было принять участие в этом курсе на той же неделе, чтобы уяснить, что я действительно это ощутила. Занятие изменило мою надежду на то, что «возможно все» и превратило ее в веру в это. С тех пор я начала проводить балансировки для людей. В этом и состоит моя жизнь, моя радость, и это есть то, что я привезла в Данию – курс «Целебное прикосновение».

Грете Фремминг  
Дания

Курс «Целебное прикосновение» – это радость и жизненный путь

Когда я впервые попробовала упражнения этого курса, мне удалось сделать семимильный скачок, удалившись от связывающей меня офисной карьеры в Лондоне. Я осознала, насколько я была несчастлива в своей жизни до этого, и на протяжении многих лет страдала от ужасных болей в спине. Я приступила к поиску альтернативы своему стилю жизни и отношению к вещам, вникая во многие аспекты дальнейшего нового движения человеческого потенциала и, в конце концов, начала обучать массажным практикам и лечению. Свое обучение я продолжила, когда переехала в США в начале 70-х годов. Там я и встретила учение под названием «Целебное прикосновение»!

С самого первого занятия я поняла: «Это то, что мне надо!». В конце концов, это была система лечения, в которой организм сам показывал то, что ему нужно. Я помогала своему обучению тем, что еженедельно ходила к своему учителю на сеансы лечения. Через десять сеансов я поняла, что впервые за свою взрослую жизнь почувствовала освобождение от боли.

В 1978 году я стала инструктором курса «Целебное прикосновение» и вернулась в Англию в 1980 году, чтобы проводить обучение и практику.

С тех пор курс «Целебное прикосновение» стал для меня стилем жизни. Вместе с ним я путешествовала по всему миру, поддерживая свой организм в хорошем состоянии и имела привилегию давать знания сотням студентов. Какая же все-таки радость обучать курсу «Целебное прикосновение»!

# Меридиан Селезенки

Меридиан Селезенки играет очень важную роль. Тогда как желудок получает сырьевой материал, функция селезенки состоит в том, чтобы его трансформировать в полезные формы, а также в их распределении. Это момент в цикле, при котором ассимилируется то, что является подходящим, и определяются токсичные или вредные элементы, которые нужно выбросить. Функция селезенки относится также к иммунной системе, очищению крови, повышению силы белых телец крови и устранению поврежденных или отмерших красных телец крови. Функция поджелудочной железы также относится к меридиану Селезенки и задействуется при метаболизме сахара, в частности, и в переваривании в целом, расщепляя продукты на управляемые частицы.



## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента Земли относится к основанию, земле, грунту, пыли. Те составляющие, которые формируют Землю (соль, полезные ископаемые и руды), символизируют Металл, который возникает из элемента Огня. Элемент Земли контролируется элементом Дерева, что символизируется корнем или деревьями, которые удерживают землю на своем месте. Элемент Земли, в свою очередь, управляет водой подобно контейнеру, придавая ей форму, например, в виде озера или реки. Элемент Земли соотнесен со временем года – поздним летом, и считается временем перехода не только между летом и осенью, но также между каждым временем года.

Направление, связанное с элементом Земли, не представляет собой традиционные север, юг, восток или запад, а является центром. Таким образом, пять элементов иногда представлены элементом Земли по центру, с другими четырьмя элементами по решающим направлениям.

СЕЛЕЗЕНКА

Широч спины  
Ср/н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс

# Меридиан Селезенки

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 9-11 ч. утра

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ЗЕМЛЯ

- ▶ На вашей текущей стадии изменений вы чувствуете, что у вас достаточно корней, чтобы питать свой рост, и достаточно ли вы устойчивы для того, чтобы придать форму своим желаниям?
- ▶ Вы чувствуете, что ваши ступни стоят на почве, или вам нужно больше основания и концентрации?
- ▶ Что вы делаете для того, чтобы ваше действие проходило чисто?

## СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Широчайшая мышца спины

Трапецевидные мышцы: средняя/нижняя

Мышца, противопоставляющая большой палец

Трицепс

## МЕТАФОРА МЕРИДИАНА СЕЛЕЗЕНКИ: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Вы чувствуете, что у вас достаточно сладости, или ее слишком много?
- ▶ Как вы решаете проблемы, разделяя их на перевариваемые части?
- ▶ Вы обременяете себя токсичными материалами и перенапрягаете функции системы детоксикации/иммунной системы в плане диеты, в ментальной, химической или духовной областях?

## МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ				
Цвет	Желтый: Что может означать желтый цвет?			
Время года	Позднее лето: Является ли это время для вас временем жатвы или же вам нужно больше времени на развитие?			
Климат	Сырость / Влажность: Мешает ли туман вашему продвижению вперед или вам нужно больше поддать пара?			
Запах	Благоухание: Нужно ли вам «ощутить запах цветов» или же уделить все внимание сбору урожая?			
Вкус	Сладкий: Что имеет сладкий вкус в вашей жизни / среди ваших целей?			
Эмоции	Сочувствие/сопереживание: Нужно ли вам уделить внимание чужим чувствам или вам нужно больше сочувствия/сопереживания?			
Звук	Пение: Необходим ли вам энтузиазм, выражение, пение или же вы «поете» или говорите слишком много?			
Опора	Мышцы: Необходимо ли вам больше силы/движения или вам нужен покой и терпение?			
Личная сила	Уменьшение: Что вы можете уменьшить в своей жизни, чтобы освободить больше места для (личной) силы?			
Вера / мировоззрение	Позднее взросление или условная/синтетическая вера: Каковы ваши ценности в сравнении с ценностями вашей группы сверстников, сообщества или культуры?			

# Меридиан Селезенки

## Инь



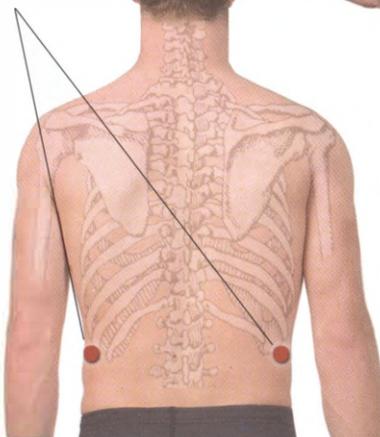
Поток энергии меридиана Селезенки

### ПУТЬ МЕРИДИАНА СЕЛЕЗЕНКИ

С обеих сторон, от внешней стороны большого пальца ноги, вверх по ноге и телу к изгибу руки, и вниз к складке на боку, к девятому ребру.

### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА СЕЛЕЗЕНКИ:

С обеих сторон, на кончике одиннадцатого ребра (складка тела на боку).



НАЧАЛО

## АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**SP2** точка ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ: Внутри (посреди) основания большого пальца.

**H8**: 2.5 см вверх по ладони, между третьим и четвертым пальцами.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**LV1**: С наружной стороны (латерально) ногтя большого пальца ноги.

**SP1**: С внутренней стороны (медиально) ногтя большого пальца ноги.

### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**SP5**: углубление ниже и напротив внутренней части лодыжки.

**LU8**: 2.5 см вверх от внутренней складки запястья.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**LV1**: С наружной стороны (латерально) ногтя большого пальца ноги.

**SP1**: С внутренней стороны (медиально) ногтя большого пальца ноги.

СЕЛЕЗЕНКА

Широч спины  
Ср./н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс

# Меридиан Селезенки Широкая мышца спины

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Удерживает плечо внизу и помогает держать спину прямо. Мышца участвует во всех движениях руки вдоль передней поверхности тела. Она действует при всех крупных движениях рук, например, в процессе плавания, гребли, в боулинге, гольфе и бейсболе, а также при нарезке чего-нибудь. Когда функция разбалансирована, это влияет на осанку от плеч к тазу.

## ПРИЗНАКИ

Широкая мышца спины связана с функцией поджелудочной железы, метаболизмом сахара и пищеварением в целом, включая выработку инсулина. У людей, страдающих диабетом, подверженных гиперинсулинизму (чрезмерное выработка инсулина), гипогликемии (низкий уровень сахара в крови), или имеющих другие проблемы, связанные с метаболизмом сахара, может выявляться слабость широкой мышцы спины. Вы можете увидеть, что на ослабленной стороне плечо расположено выше. Эта слабость случается часто и обычно указывает на наличие аллергий, а также непереносимость сахара, кофеина или табака.

## Продукты питания для балансировки

Пища должна быть богатой витамином А, например, желтые и зеленые листовые овощи, отруби и поджелудочная или зубная железа телят. Избегать употребления рафинированного сахара или других концентрированных сладостей.



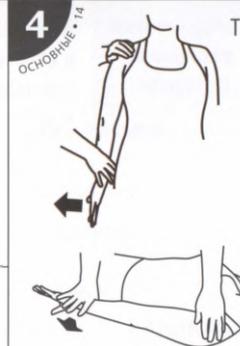
**Нейрососудистые точки для удержания** на теменных костях выше и чуть позади уха.

## ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

### Широкая мышца спины

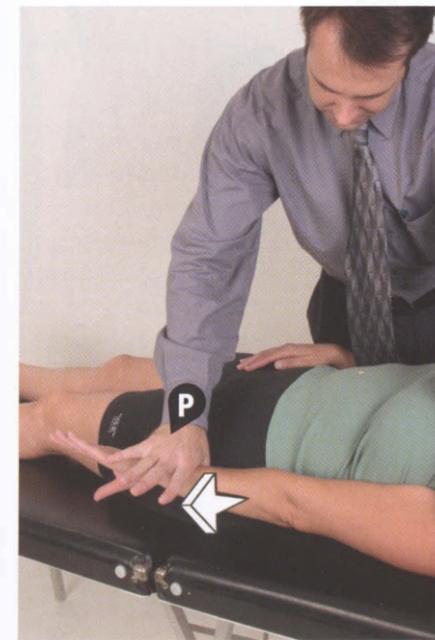
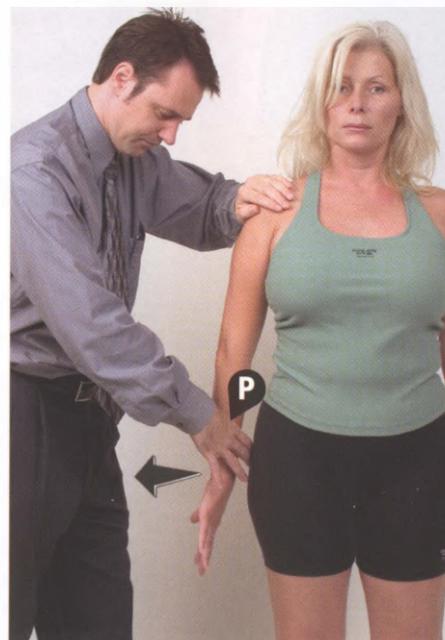
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Положение с вытянутой рукой сбоку тела, локоть прижат к телу, при этом большой палец указывает назад, ладонь наружу.
2. Убедитесь, что нет напряжения в плечевом поясе или же изгиба в локте.
3. Стабилизируйте плечо на той же стороне.
4. Приложите усилие на предплечье, чтобы свободно протянуть руку слегка вперед и в сторону от тела.



**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ

Внутренняя сторона предплечья над запястьем



**Тестируйте также:** Верхняя трапециевидная мышца с противоположной стороны, трицепсы, портняжную, тонкую мышцы, ключичную часть большой грудной мышцы.

# Меридиан Селезенки Широкая мышца спины

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Широкая мышца спины

**Начало:** Вдоль позвоночника, от Т6 между нижней областью лопаток, вниз до уровня тазовых костей; верх тазовых костей сзади.

**Прикрепление:** Внутри передней части руки, как раз под плечевым суставом.

**Прочувствуйте мышцу,** сокращающуюся в области спины, при удержании локтя вплотную к телу, с прямой рукой, большой палец которой указывает назад.

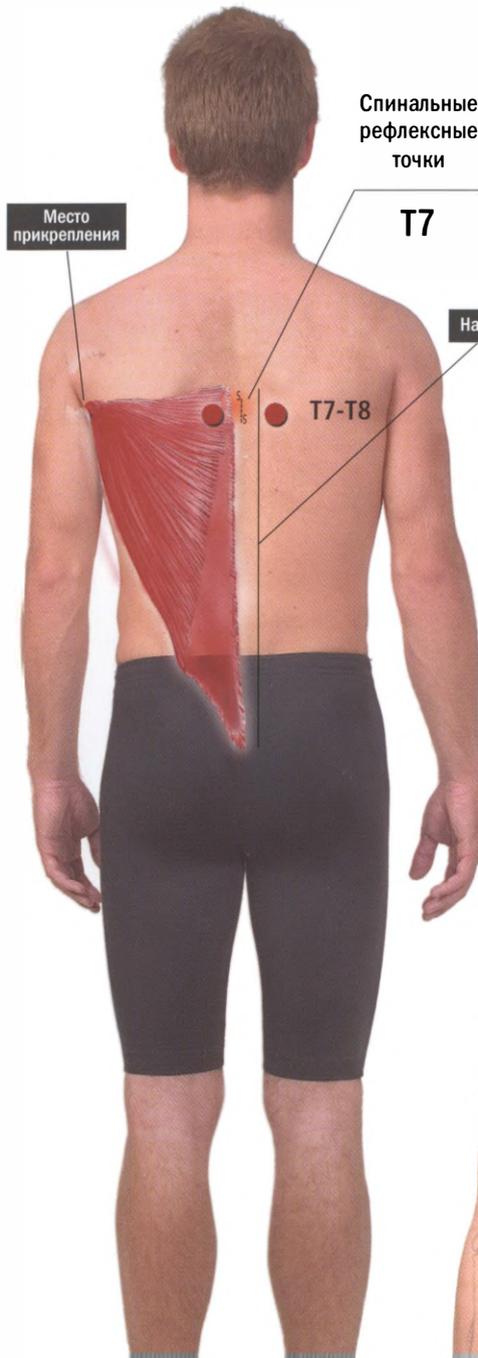
## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы чувствуете себя как на качелях, или вы наталкиваетесь на вещи, например, физически, ментально или духовно?

Или же вы подавлены и не можете делать размашистые жесты, пытаетесь достичь желаемых результатов?

Вы употребляете слишком много сладостей или же недостаточно, в прямом или переносном смысле?

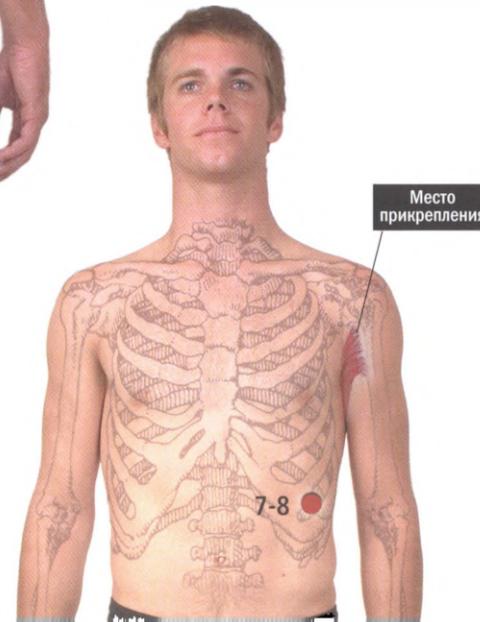
Вы способны разделить проблему на части?



СЕЛЕЗЕНКА  
Широкая мышца  
Ср./н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** в левой области между седьмым и восьмым ребрами на конце ребер.
- **Сзади:** Между Т7 и Т8, на расстоянии 2.5 см по обе стороны позвоночника.



## Меридиан Селезенки Средние/Нижние трапециевидные мышцы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Это мышцы, которые удерживают лопатку и позволяют ей двигаться. Они могут быть задействованы, когда возникают проблемы с плечом и рукой.

### ПРИЗНАКИ

Благодаря связи с селезенкой, трапециевидные мышцы важны при балансировке в случае возникновения инфекций, ангины, анемии и лихорадки. Продолжительная слабость, которая может быть вызвана напряжением большой грудной мышцы, может появляться из-за проблем со спиной у T12 и L1, на уровне последних ребер. Иногда она может исчезать при ходьбе, когда руки свободно свисают, но все же может понадобиться вмешательство chiropractika.

### Продукты питания для балансировки

При простуде или инфекционных заболеваниях полезно принимать сок из половинки лимона на стакан воды, каждые 2-3 часа, не принимать пищу 24 часа. Принимать еду богатую витамином С (цитрусовые и зеленый перец), а также как обычно, кушать гречиху.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
1.25 см выше заднего родничка, заднего мягкого места на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Средняя трапециевидная мышца

СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. С прямой рукой, вытянутой прямо сбоку, большой палец указывает в сторону головы.
2. Приложите усилие на заднюю область запястья, чтобы подтянуть ее вперед во время охвата передней части плеча с той же самой стороны.



T5  
T6

#### Нижняя трапециевидная мышца

СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Расположите руку прямо сбоку, поверните ладонь вверх к голове.
2. Надавите на запястье, так чтобы рука сдвинулась в сторону головы.



T 6



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Задняя область запястья

#### СРЕДНЯЯ



#### НИЖНЯЯ



Тестируйте также: переднюю зубчатую, ромбовидные мышцы и ключичную часть большой грудной мышцы.

# Меридиан Селезенки Средние/Нижние трапецевидные мышцы

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Средние/Нижние трапецевидные мышцы

**Начало:** Средняя трапецевидная мышца начинается вдоль седьмого шейного позвонка (С7) и первого-третьего грудных позвонков (Т1-Т3). Нижняя трапецевидная мышца начинается вдоль Т4-Т12.

**Прикрепление:** В верхнем углу лопатки.

**Прочувствуйте среднюю трапецевидную мышцу,** сокращающуюся между плечами, когда вы полностью распахиваете руки на уровне плеч и отводите их назад к позвоночнику ладонями вперед.

**Прочувствуйте нижнюю трапецевидную мышцу,** сокращающуюся между плечами, когда вы полностью раскрываете руки на уровне плеч, и отводите их назад к позвоночнику, опуская слегка по направлению к ступням, ладонями к голове.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что вы делаете для того, чтобы ваше действие проходило чисто?

Вы пытаетесь охватить слишком много, или вам необходимо раскрыть руки шире, чтобы охватить все в своей жизни?

Что вы делаете для того, чтобы ваша жизнь была светлой и чистой?

Спинальные рефлексные точки

**T5-T6**  
СРЕДНЯЯ

Спинальные рефлексные точки

**T6**  
НИЖНЯЯ

T7-T8

Начало мышцы

средняя трапецевидная мышца

Место прикрепления

нижняя трапецевидная мышца

9-11 ч  
ИНЬ



СЕЛЕЗЕНКА

Широч спины  
Ср/н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между седьмым и восьмым ребрами, только с левой стороны, возле хряща.
- **Сзади:** Между Т7 и Т8, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника.



Верхняя трапецевидная мышца: см. стр. 222

# Меридиан Селезенки Мышца, противопоставляющая большой палец кисти

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Позволяет захватывать большим пальцем и противоположным мизинцем.

## ПРИЗНАКИ

Подобная слабость иногда приводит к воспалению «теннисного локтя». Если мышцы обеих рук ослаблены и не реагируют, это может указывать на фиксацию крестца. Раскачивание туда и сюда на полу с прижатыми к груди коленями может помочь, а если нет, то необходимо посетить chiropractika.

Данная мышца особенно связана с функцией поджелудочной железы, которая влияет на метаболизм сахара, функцию переваривания пищи, расщепления на маленькие частицы и разделения на то, что является полезным, и что нет.

## Продукты питания для балансировки

Витамин А, витамин С, витамин В6, кальций, доломит (кальций и магний). Возможно, понадобятся костные добавки, а также пища, богатая кальцием, такая как молочные продукты и костная мука.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
1.25 см выше заднего родничка, заднего мягкого места на голове младенца.

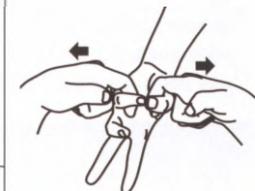
## ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

### Мышца, противопоставляющая большой палец

СТОЯ / СИДЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Коснитесь кончиком большого пальца кончика мизинца, сделав кольцо.
2. Проведите тест, разводя большой палец и мизинец.
3. Нормальным считается небольшое разделение в процессе тестирования. Проведите проверку, чтобы увидеть загибание мышцы в точке разделения. Если она запирается, считается, что мышца сильная.

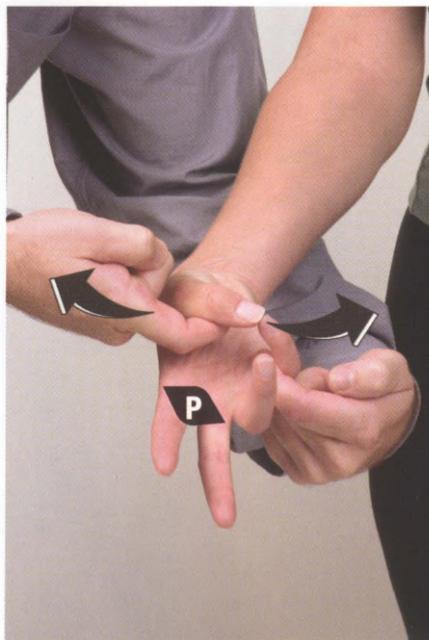
C4



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Нижняя часть большого пальца и мизинца

СТОЯ ПРИ СГИБАНИИ ЗАПЯСТЬЯ



ЛЕЖА С ЗАПЯСТЬЕМ В НЕЙТРАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ



Тестируйте также: нет мышц.

# Меридиан Селезенки Мышца, противопоставляющая большой палец кисти

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Мышца, противопоставляющая большой палец

**Начало:** лучевые (запястные) кости внутри подушечки пальца.

**Прикрепление:** вдоль метакarpальной кости большого пальца.

**Почувствуйте сокращение этой мышцы,** около большого пальца со стороны ладони, когда вы держите большой палец и мизинец вместе.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что вам надо схватить?

Что вы держите чрезмерно крепко или напротив недостаточно цепко?

За что вы ухватились, что пора отпустить?



Спинальные рефлексные точки

С4

Начало мышцы

Место прикрепления

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Между седьмым и восьмым ребрами, только с левой стороны, возле хряща.
- Сзади: Между T7 и T8, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника.

9-11 ч  
ИНЬ



СЕЛЕЗЕНКА

Широч спины  
Ср/н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс



## Меридиан Селезенки Трицепс

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца расположена позади плечевой кости, помогает усилить локоть, работает против бицепса. Движение для теста предполагает, что вы дотягиваетесь до чего-то или тянете к себе.

### ПРИЗНАКИ

Эта мышца в особенности соотнесена с функцией поджелудочной железы, которая обеспечивает метаболизм сахара и пищеварение в целом. Метафора пищеварения связана с разделением веществ на мелкие удобоваримые части.

### Продукты питания для балансировки

Продукты богатые витамином А, такие как зеленый перец, зеленые и желтые овощи, печень. Избегайте сладостей, концентрированного и рафинированного сахара.



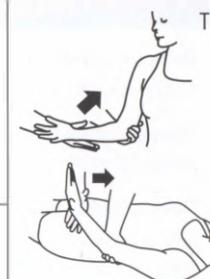
**Нейрососудистые точки удержания** на теменных костях выше и позади ушей.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Трицепс

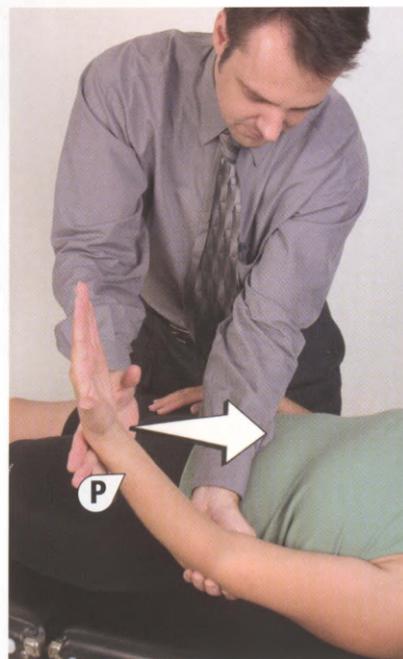
СИДЯ/ СТОЯ/ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Рука слегка согнута, ладонь направлена к лицу.
2. Поддержите позади локтя.
3. Нажатие производится на заднюю поверхность запястья для сгибания локтя. НА ДЕТЯХ: рука полностью выпрямлена.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

задняя поверхность запястья



**Тестируйте также:** мышцу, поднимающую лопатку, широчайшую мышцу спины, ромбовидные мышцы.

# Меридиан Селезенки Трицепс

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Трицепс

**Начало:** Область задней части верхней кости руки (плечевой кости), наружный край лопатки, как раз внизу сустава.

**Прикрепление:** Задняя часть предплечья, как раз под локтем, в верхней части предплечья (локтевой кости).

**Прочувствуйте эту мышцу,** сокращающуюся в тыльной области руки между локтем и плечом, при выпрямлении руки и локтя, ладонью вверх.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы достигаете достаточно или недостаточно, в прямом и переносном смысле?

Вы собираете достаточно много или слишком мало?

Вы кушаете слишком много сладостей, или недостаточно, в прямом или переносном смысле?

Как вы решаете проблемы, деля их на части?

Спинальные рефлексные точки

T1

Начало мышцы

Место прикрепления

T7-T8

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Между седьмым и восьмым ребрами возле хряща, обычно с левой стороны.
- Сзади: Между T7-T8 на расстоянии 2,5 см по обе стороны позвоночника.

9-11 ч  
ИНЬ



СЕЛЕЗЕНКА

Широч спины  
Ср/н трапец  
Противоп. Палец  
трицепс

7-8



# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

Курс «Целебное прикосновение» помогает мне стать истинно холистическим практиком

Я начал изучать медицину для того, чтобы стать холистическим практиком, помогать людям в лечении на всех уровнях, находить здоровую и счастливую жизнь. Я изучил множество ценных натуропатических систем, но кое-что в них отсутствовало. Когда я узнал о существовании курса «Целебное прикосновение», для меня это стало открытием. То, что я мог использовать, чтобы помогать людям, и то, что каждый мог выполнять дома по желанию. Курс «Целебное прикосновение» ясно показывал связь между телом и разумом, и был способен легко спустить человека на землю, отвлекая от проблем психологического характера и теорий, возвращая ему силу и чувство счастья, превосходящее ожидания. Чем больше вы практикуете, тем больше применений данному курсу вы находите по каждой проблеме и для каждого человека. А наиболее значимые обсуждения возникают после одного или двух заданных вопросов, касающихся энергий меридиана по курсу «Целебное прикосновение». Мои клиенты ощущают уважение к себе. Это было воплощением моей мечты.

Сейчас я даю уроки по коммуникации, конфигурации и организации семьи, медитации и курсу «Целебное прикосновение»; принципы курса являются золотой ниточкой, которая все это удерживает вместе.

Томас Биссингер,  
доктор медицины  
Германия

Курс «Целебное прикосновение» прекрасен!

Когда я прочел эту книгу в 1990 году, в моей жизни начался переходный период. Я не был счастлив в жизни в роли банкира и часто болел. Моя личная жизнь была катастрофой, все отношения разрушались, и я никогда не хотел стать отцом. В 1986 году я посетил курсы массажа и осознал, что прикосновения к человеку таким образом подарили мне приятные ощущения. Все же я понимал, что мне нужны дополнительные методики для будущей профессии массажиста. В 1991 году я впервые посетил курс «Целебное прикосновение». На протяжении того периода я сделал решительный шаг, став на путь самостоятельной работы, и начал практиковать.

Когда у меня возникала проблема, кто-то проводил балансировку моих четырнадцати мышц. Моя практика росла, и с 1995 года я начал вести курс «Целебное прикосновение» в качестве инструктора ЦП.

В 1996 и 1998 гг. я примкнул к шестидневной программе доктора Джона Ти. С того момента я понял, что этот курс прекрасен.

Ежедневно я применял курс «ЦП» в своей практике и постоянно восхищался, когда люди начинали чувствовать себя лучше после балансировки четырнадцати или сорока двух мышц.

С 1992 года раз в год я работал с наилучшей мировой командой игроков по бадминтону в Бадминтон Свисс Опен в г. Базель, Швейцария. Многие игроки говорили, что курс «Целебное прикосновение» просто восхитителен. Я являюсь членом Швейцарской Ассоциации Кинезиологов SBVK. Я создал методику балансировки спины с помощью курса «Целебное прикосновение».

Выражаю свою благодарность миссис Керри и доктору Джону Ф. Ти за ту проведенную работу, которую они начали много лет назад. Спасибо вам.

Уэли Миер-Эстрада  
Учредитель и Президент Швейцарской Ассоциации  
Немедицинской Кинезиологии

# Меридиан Сердца

Меридиан Сердца задействован в циркуляции крови, а также в электрических связях с остальными клетками всей Души. Сердце находится в постоянной коммуникации со всеми органами и мышца-



ми с целью определения потребностей в крови/кислороде. Сердце генерирует в 5000 раз больше мощных электрических сообщений через Душу, нежели мозг. В китайской системе убеждений сердце сильно связано с ментальными процессами, в то время как на Западе у нас присутствует традиционная метафора сердца как эмоционального центра и центра мудрости. В китайской медицине сердце называется «суверенным правителем», который отчетливо направляет действие.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Огня может быть представлен изображением горячего, красного солнца, дающего и свет, и тепло. Он взаимосвязан со всем жизненным теплом и страстями, в частности, с энтузиазмом, жизненной силой и «теплыми чувствами». Элемент Дерева обеспечивает топливо для Огня, а элемент Земли сформирован из пепла, который генерируется Огнем. Элемент Металла контролируется интенсивностью тепла от Огня, который плавит, очищает и трансформирует Металл, выплавляя его в новую твердую форму. Вода управляет Огнем путем отпуща или закалки.

## Меридиан Сердца

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 11-13 ч.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ОГОНЬ

- ▶ У вас достаточно «огня в животе», страсти и жизненной энергии?
- ▶ Вы чересчур задействованы сжиганием своих энергетических запасов, зажигая тех, кто находится вокруг вас, или же вы ощущаете холодность и неспособность к проявлению страсти?
- ▶ Когда вы думаете об огне, какие картинки появляются у вас в голове, и что это может символизировать для вашей жизни?

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

Подлопаточная мышца

**МЕТАФОРА МЕРИДИАНА СЕРДЦА  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

- ▶ Как осуществляется коммуникация и связь внутри вашей Души или в вашей повседневной активности, в прямом и переносном смысле?
- ▶ Существуют ли у вас конфликты между логическим мышлением, интуицией, выражением мудрости или эмоциональных чувств?
- ▶ Как вы обмениваетесь сообщениями о своей жизни с собой и с другими людьми?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ	
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ
ВОДА	ДЕРЕВО
МЕТАЛЛ	
МЕРИДИАН СЕРДЦА	
Цвет	<b>Красный:</b> Достаточно ли красного в вашей жизни или его слишком много?
Время года	<b>Лето:</b> Веселитесь ли вы на солнце или вы чувствительны к свету, лишены энергии?
Климат	<b>Жара:</b> Можете ли вы терпеть жару или стресс и давление невыносимы? Вы адаптируетесь к давлению и кризису, применяя достаточные уравнивающие средства?
Запах	<b>Обожженный:</b> Выжжены ли вы элементами, травматичными переживаниями, страстями, требованиями или критикой окружающих? Рискуете ли вы, даже несмотря на то, что можете обжечься?
Вкус	<b>Горький:</b> Каковы ваши сожаления и обиды? Что отравляет вас? Слишком много возбуждения или его недостаточно?
Эмоции	<b>Радость:</b> Нуждаетесь ли вы в еще большей любви и радости в своей жизни? Маскируете боль маниакальным поведением/наркотиками?
Звук	<b>Смех:</b> Нравится ли вам веселье и смех? Избегаете испытывать эмоции, «высмеивая их»? Смеялись ли вы невпопад? Являлись ли объектом насмешек, высмеивания, издевательств?
Опора	<b>Артерии:</b> Идет ли у вас постоянный поток и распределение топлива и запасов для поддержания умственной, эмоциональной, духовной и физической деятельности? Получает ли какая-либо часть вашего существа недостаточное питание и становится холодной?
Личная сила	<b>Зрелость:</b> Знаете ли вы свои ограничения? Полностью ли вы используете свои мощности? Вы своенравны и капризны? Переживаете ли вы детскую радость и восторг в жизни?
Вера / мировоззрение	<b>Детство/школьные годы или буквальная / мифическая вера:</b> Как вы интерпретируете правила, мораль и убеждения – узко и буквально? Понимаете ли вы, что существуют условности? Изобретаете ли вы колесо, стараетесь ли все сделать самостоятельно? Ожидаете ли вы полной взаимности от окружающих?

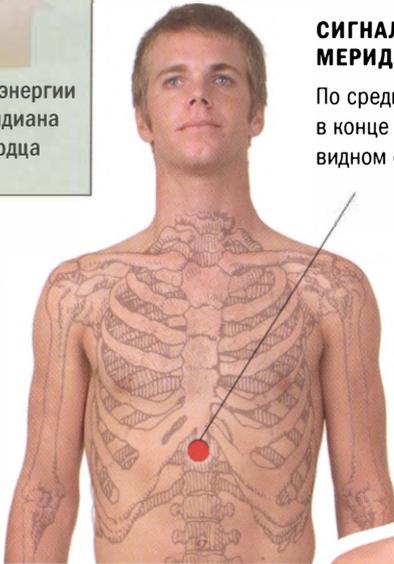
## Меридиан Сердца

### ИНЬ



### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА СЕРДЦА:

По средней линии, в конце грудины на мечевидном отростке.



### ПУТЬ МЕРИДИАНА СЕРДЦА

По обеим сторонам от подмышки, вниз по внутренней стороне руки к ногтю мизинца со стороны большого пальца. (Мы никогда не проводим против движения меридиана Сердца, то есть в обратном направлении).



### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

##### Н9 точки простукивания при боли:

Внутренний уголок ногтя мизинца

LV1: Наружный (латеральный) уголок ногтя большого пальца ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

K10: Внутренний (медиальный) конец складки с задней стороны колена.

H3: Внутренний (медиальный) конец складки локтя.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

SI3: 2.5 см вверх по внешней части руки от костяшки мизинца.

GB41: 2.5 см вверх ступни, между третьим и четвертым пальцами ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

SI2: Боковая часть костяшки мизинца.

BL66: Боковая сторона стопы, как раз перед мизинцем ноги, на соединении со стопой.

СЕРДЦЕ

Подлопат

## Меридиан Сердца Подлопаточная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Подлопаточная мышца позволяет лопатке скользить по грудной клетке, поворачивать и опирать руку в плече, когда она поднята выше плеча. Она спрятана под лопаткой, поэтому ее нельзя увидеть напрямую или к ней прикоснуться.

### ПРИЗНАКИ

Данная мышца в особенности соотнесена с функцией меридиана Сердца, которая задействована при циркуляции крови и в электрических сообщениях по всей Душе, а также с традиционной метафорой сердца как эмоционального центра. Сердцебиения, головокружение, боли в плече или в груди, а также кровотечение десен связано с дисбалансом подлопаточной мышцы. Сердце отвечает не только за циркуляцию крови, оно также влияет на поток жидкости меридианов акупунктуры. Сердце — это мышечный орган, и его функции, такие как питание наружных нервов, подобно остальным мышцам, также имеет независимую нервную систему, которая регулирует сама себя.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять еду, содержащую кальций, витамины Е и В. К примеру, они есть в пивных дрожжах, зародышах пшеницы, костях, молочных продуктах, яичных желтках, зеленых листовых овощах, горохе, фасоли, орехах, клубнике, лимонах и апельсинах. Гречка и цитрусовые хороши при кровотечениях десен.

### Нейрососудистые точки удержания

Передний родничок, "мягкое место у младенцев", находится на верху головы.

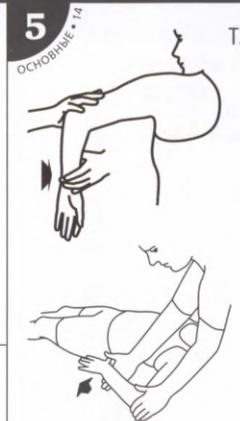


### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Подлопаточная мышца

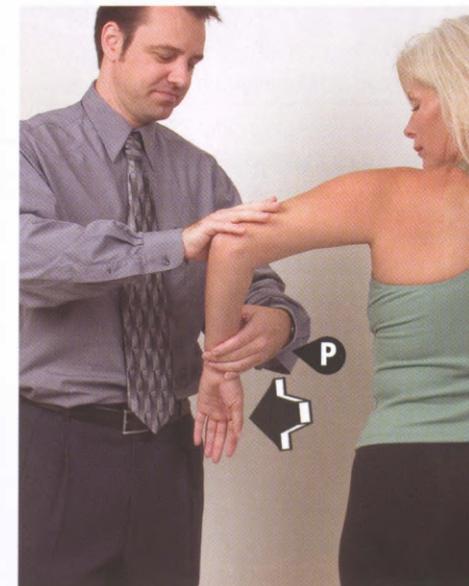
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Рука в сторону вбок, локоть согнут на 90° и на уровне удобным для плеча в нейтральном положении, рука направлена к стопе.
2. Поддержите локоть, чтобы стабилизировать руку.
3. Надавите на предплечье, чтобы повернуть его вперед и вверх.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Нижняя часть предплечья с внутренней стороны запястья.



Тестируйте также: мышцы живота, четырехглавую мышцу бедра, надостную, поясничную мышцы.

## Меридиан Сердца Подлопаточная мышца

5  
ОСНОВНЫЕ • 14МЕСТО НАЧАЛА  
И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

## Подлопаточная мышца

**Начало:** Нижняя часть лопатки.

**Прикрепление:** Верхняя передняя часть руки (плечевой кости).

**Почувствуйте эту маленькую мышцу,** которая сокращается под лопаткой при удержании руки на 90° от тела сбоку с согнутым предплечьем, ладонью назад. Это также можно ощутить, располагая заднюю часть руки и прижимая ее к телу до ощущения растяжения под лопаткой. Подлопаточную мышцу нельзя увидеть или прощупать (ощутить при прикосновении), потому что она находится под лопаткой.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

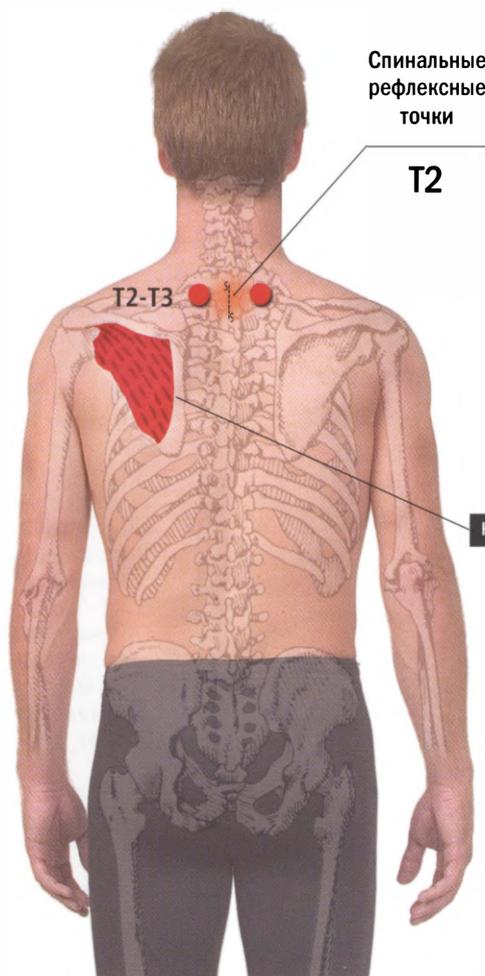
Что вы скрываете или держите в секрете?

Это что-то такое, что следует открыть?

Что есть такого в вашем сердце, что противоречит вашему разуму?

Как вы себя чувствуете при получении и передаче сообщений о своей жизни самому себе и другим людям?

Как происходят связь и циркуляция в вашей Душе или в вашей повседневной деятельности, в прямом и переносном смысле?



Спинальные  
рефлексивные  
точки

T2

Начало мышцы

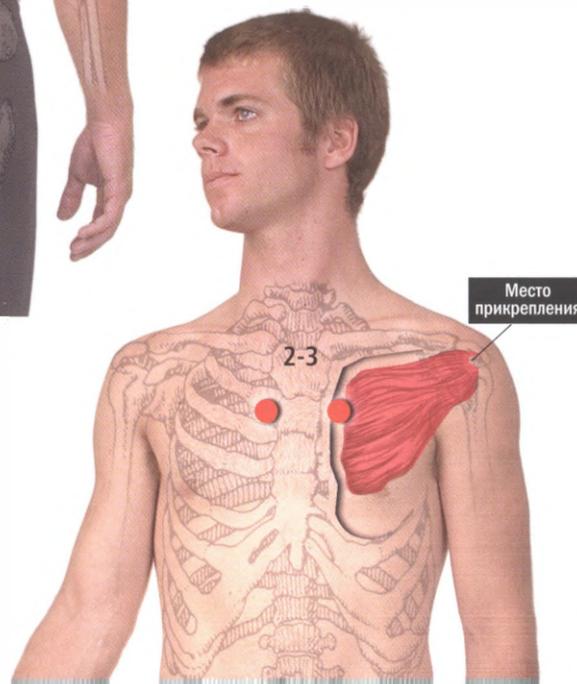
НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ  
МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Между вторым и третьим ребрами по сторонам от грудины.
- Сзади: Между T2 и T3, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника.

11-13 ч  
ИНЬ

СЕРДЦЕ

Подлопат

Место  
прикрепления

2-3

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

Все мои боли ушли благодаря курсу  
«Целебное прикосновение»!

Я родился в школьном пансионе, мои родители были преподавателями. Мама была учительницей, а отец – директором школы. Мне «пришлось стать» преподавателем, и в дальнейшем я пытался вытянуть на директора школы тоже. Началась моя политическая карьера, и я был избран представителем своего сообщества. На протяжении своей военной карьеры я был офицером по защите культуры, а затем топографом в Вене, получил звание капитана. Можете себе представить, сколько стрессов я пережил, после чего я стал чувствовать себя больным. У меня прогрессировали болезни сердца, кровяное давление, проблемы с печенью и с поврежденным нервом ноги.

Я был больше мертвым, нежели живым, и жена отвезла меня к кинезиологу. Она так сильно выполнила массаж нейролимфатических точек малоберцовой мышцы, что я чуть не полез на стену от боли. Кинезиолог сказала, что ее почитаемый харизматичный преподаватель доктор Джон Ф. Ти учил ее делать именно так, и в один момент я почувствовал изменения.

Моя хромота была излечена. Благодаря курсу «Целебное прикосновение» и методике кинезиологии все мои проблемы исчезли. Именно поэтому я стал стойко поддерживать курс ЦП и начал серьезно его практиковать. Я стал инструктором курса «Целебное прикосновение», и мы вместе с миссис Бичлер-Лайд основали Австрийскую Академию Кинезиологии. Было поставлено две цели: 1) обучение и продвижение курса ЦП и кинезиологии для, как можно большего количества людей; 2) оказание помощи людям, дать им возможность активировать свои силы в самолечении, применяя методики ЦП и другие методы кинезиологии.

Мой нынешний образ жизни и работы также подразумевает стрессы, но это стрессы, которые приносят мне удовлетворение, дарят чувство счастья и здоровье.

Ортвин Ф. Нидергубер  
Вена, Австрия

У вас головная боль? – Курс ЦП.  
Мучают боли? – Курс ЦП.  
Вы заболели? – Курс ЦП.

Мы не выступаем против аллопатической медицины и лекарств, но предпочитаем применять ее только в том случае, если это действительно необходимо. И поскольку мы практикуем курс ЦП, нам больше не нужны лекарства. Конечно же, если придет тот день, когда нам понадобится аллопатическая медицина, мы будем ее применять, и для кого-то она будет гораздо эффективнее, чем постоянное употребление лекарств. Время от времени, моя дочь Ева, ей 7 лет, возвращается из школы грустной и говорит мне: «Отец, мне нужно провести балансировку ЦП!». Через пять минут (время балансировки) она уже счастлива. Ноа, 2 года, также любит балансировку. В прошлом месяце она очень болезненно вела себя по ночам. В 2 часа утра пришлось выполнить для нее балансировку, и после завершения последней мышцы ее болезненное состояние резко ушло, она уснула.

Я преподаю курс ЦП для мам, поскольку есть методики для семьи, которые помогают людям приводить все в балансируемое состояние и дарить здоровье. И он помогает. Как говорит Джон, немного практики, и «это станет так же легко, как чистить зубы!»

Благодарю тебя, Джон, что ты дал ЦП простым людям, таким как я. Благодаря этому курсу у меня появились цели в жизни.

Пол Лэндон  
Франция

# Меридиан Тонкого кишечника

Меридиан Тонкого кишечника связан в первую очередь с процессом поглощения питательных веществ и отделением отходов. Данные функции осуществляются на клеточном уровне, и в целом, в Душе. Они представляют собой ассимиляцию влияний и

веществ извне самой Души. Тонкий кишечник состоит из трубки длиной в 5.5 метра и имеет три основных части - двенадцатиперстную кишку, тощую кишку и подвздошную кишку. По всему тонкому кишечнику располагаются различные секреторные сфинктеры других органов, которые добавляют ферменты к сжиженной пище, что способствует поглощению питательных веществ. В тонком кишечнике содержится большое количество бактерий, которые также оказывают свое воздействие на поступающую пищу, способствуя ее впитыванию.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Четырехглаз  
Мышцы живота



## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Огонь может быть представлен изображением горячего красного солнца, дающего и свет, и тепло. Он взаимосвязан со всем жизненным теплом и страстями, в частности, с энтузиазмом, жизненной силой и «теплыми чувствами». Элемент Дерево обеспечивает топливо для Огня, а элемент Земля сформирован из пепла, который генерируется Огнем. Элемент Metall контролируется интенсивностью тепла от Огня, который плавит, очищает и трансформирует Metall, выплавляя его в новую твердую форму. Вода управляет Огнем путем отпуща или закалки

## Меридиан Тонкого кишечника

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 13-15 ч.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ОГОНЬ

- ▶ Когда вы думаете об огне, какие образы возникают в вашем сознании, и что это может символизировать в вашей жизни?
- ▶ У вас достаточно «огня в животе», страсти и энергии для жизни?

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

Четырехглавая мышца

Мышцы брюшного пресса

**МЕТАФОРА МЕРИДИАНА  
ТОНКОГО КИШЕЧНИКА:  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

- ▶ Что вам трудно проглотить или что вызывает боль в желудке (в физическом, эмоциональном плане и т. д.) или же, что ингибирует легкость дыхания, в прямом и переносном значении?
- ▶ Вы сжигаете свои энергетические запасы с избыточной страстью, зажигая тех, кто рядом? Или вы слишком холодны и неспособны проявлять страсть?
- ▶ У вас возникают проблемы в процессе переваривания или всасывания ситуаций вашей жизни, которые должны быть питательными в прямом или переносном смысле?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ

ОГОНЬ

ВОДА

ДЕРЕВО

#### МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

Цвет	<b>Красный:</b> Достаточно ли красного в вашей жизни или его слишком много?
Время года	<b>Лето:</b> Веселитесь ли вы на солнце или вы чувствительны к свету, лишены энергии?
Климат	<b>Жара:</b> Можете ли вы терпеть жару или стресс и давление невыносимы? Вы адаптируетесь к давлению и кризису, применяя достаточные уравновешивающие средства?
Запах	<b>Обожженный:</b> Выжжены ли вы элементами, травматичными переживаниями, страстями, требованиями или критикой окружающих? Рискуете ли вы, даже несмотря на то, что можете обжечься?
Вкус	<b>Горький:</b> Каковы ваши сожаления и обиды? Что отравляет вас? Слишком много возбуждения или его недостаточно?
Эмоции	<b>Радость:</b> Нуждаетесь ли вы в еще большей любви и радости в своей жизни? Маскируете боль маниакальным поведением/наркотиками?
Звук	<b>Смех:</b> Нравится ли вам веселье и смех? Избегаете испытывать эмоции, «высмеивая их»? Смеялись ли вы невпопад? Являлись ли объектом насмешек, высмеивания, издевательств?
Опора	<b>Артерии:</b> Идет ли у вас постоянный поток и распределение топлива и запасов для поддержания умственной, эмоциональной, духовной и физической деятельности? Получает ли какая-либо часть вашего существа недостаточное питание и становится холодной?
Личная сила	<b>Зрелость:</b> Знаете ли вы свои ограничения? Полностью ли вы используете свои мощности? Вы своенравны и капризны? Переживаете ли вы детскую радость и восторг в жизни?
Вера / мировоззрение	<b>Детство/школьные годы или буквальная / мифическая вера:</b> Как вы интерпретируете правила, мораль и убеждения — узко и буквально? Понимаете ли вы, что существуют условности? Изобретаете ли вы колесо, стараетесь ли все сделать самостоятельно? Ожидаете ли вы полной взаимности от окружающих?

## Меридиан Тонкого кишечника

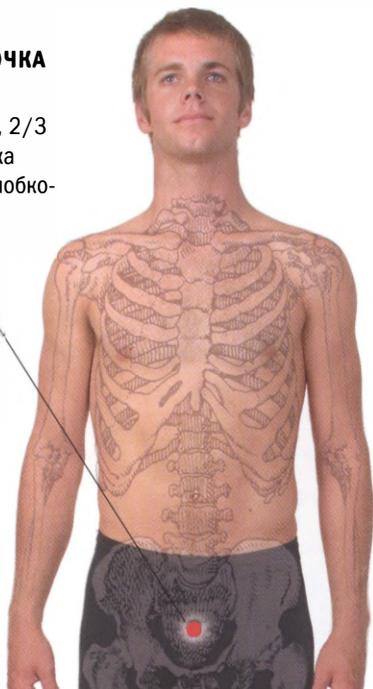
Ян



Поток энергии меридиана Тонкого кишечника

### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

По средней линии, 2/3 расстояния от пупка до верхней части лобковой кости.



### ПУТЬ МЕРИДИАНА ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

С обеих сторон, от внешнего кончика мизинца вверх к наружной части руки, 1/2 расстояния вниз к лопаткам, вверх к шее, вдоль щеки к носу и кончику напротив уха.

НАЧАЛО

### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

##### SI3 точка ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:

2.5 см вверх по наружной части руки от сустава мизинца.

GB41: 2.5 см вверх от ступни, между третьим и четвертым пальцами ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

SI2: Наружная часть сустава мизинца.

BL66: боковая сторона стопы, сразу перед областью соединения мизинца ноги со стопой.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

SI18: Внутренний мыщелок плечевой кости на локтевой впадине между верхушками плечевой и локтевой кости. ST36: "Ширина ладони", ниже колена между большеберцовой и малоберцовой костями.

#### ВТОРАЯ ПАРА

SI2: Боковая сторона сустава мизинца. BL66: Боковая сторона стопы, сразу перед областью, где мизинец ноги соединяется со стопой.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Четырехглаз  
Мышцы живота

# Меридиан Тонкого кишечника Четырехглавые мышцы

## МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Выпрямляет ногу и разгибает бедро.

## ПРИЗНАКИ

Слабость при подъеме по ступенькам, при вставании и приседании в положении сидя, при подъеме колена появляется боль в коленной чашечке, возникают другие проблемы с коленом. Колено может отходить назад, чтобы стать в правильном положении. Четырехглавые мышцы соотносены с тощей и подвздошной кишкой, которые составляют две третьих части тонкого кишечника. Могут появляться такие состояния, как например, несварение, проходящее в положении стоя, кишечные колики, и другие проблемы с пищеварением.

## Продукты питания для балансировки

Витамин В, содержащийся в пивных дрожжах, проросших зернах пшеницы, йогуртах, пахте.



**Нейрососудистые точки удержания**  
Теменные бугры, обычно это выпуклость между ухом и макушкой головы.

## ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

### Четырехглавая мышца

#### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Поднимите бедро под прямым углом по отношению к телу, согните ногу в колене, немного не дотягивая до 90°, стопа располагается впереди лодыжки.
2. Приложите усилие на колено и лодыжку, опуская ногу вниз.
3. Не позволяйте бедру крутиться, активируя широкую фасцию.

#### ПРИЗНАКИ



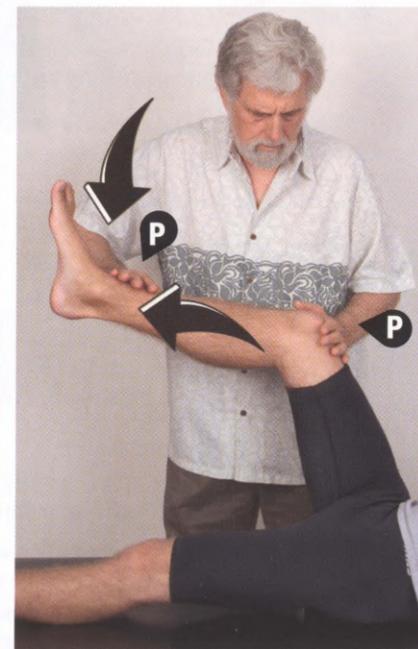
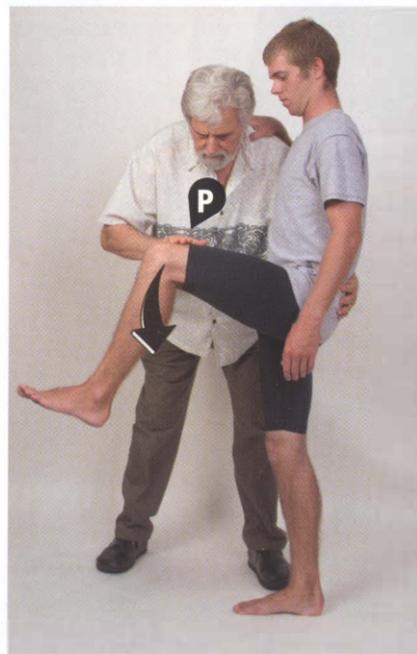
**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Верхняя области колена и лодыжка

6  
ОСНОВНЫЕ \* 14



T10



**Тестируйте также:** Крестцово-остистую мышцу, брюшные мышцы, подколенное сухожилие; проверьте подколенную мышцу при наличии боли.

# Меридиан Тонкого кишечника Четырехглавые мышцы

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Четырехглавые мышцы

**Начало:** Верхняя область бедренной и тазовой кости.

**Прикрепление:** На голени чуть ниже коленной чашечки.

**Прочувствуйте мышцу,** на передней поверхности бедра при сгибании, когда вы делаете шаг и вытягиваете ступню вперед, отдаляя от колена.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что вам необходимо, чтобы подняться вверх? Делаете ли вы слишком большие шаги?

Что в вашей жизни похоже на восхождение по ступенькам или же подъем на гору?

У вас возникают проблемы в процессе переваривания или всасывания ситуаций вашей жизни, которые должны быть питательными в прямом или переносном смысле?

Спинальные рефлексные точки

T10



## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Вдоль реберной дуги.
- Сзади: на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника между T8, T9, T10, T11.

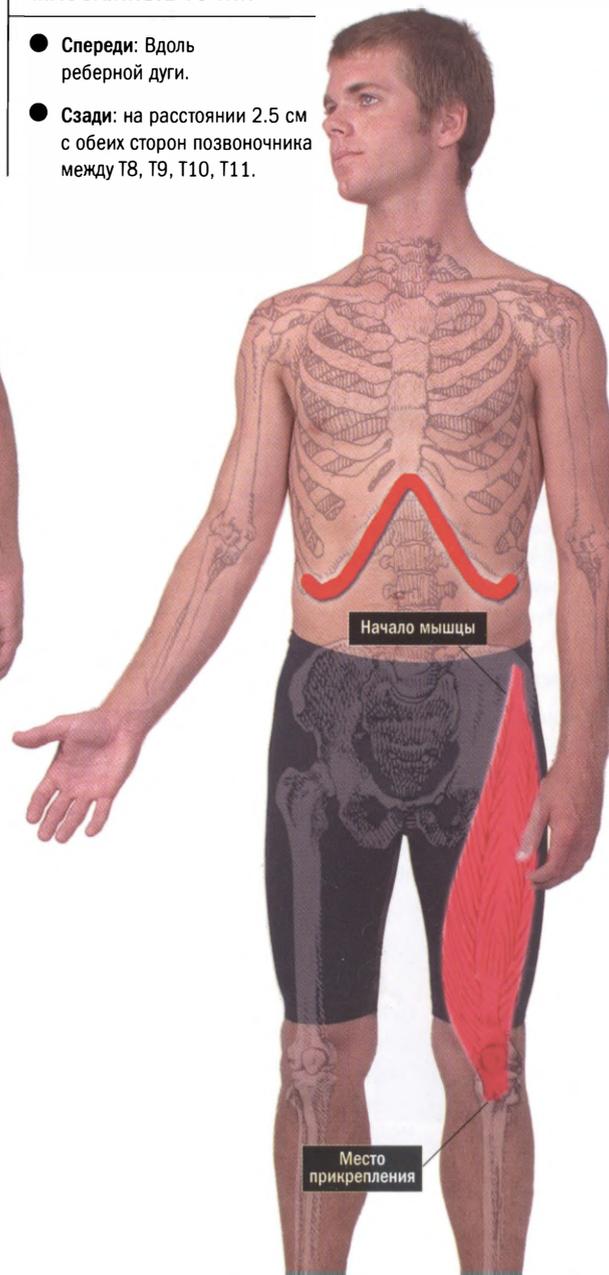


13-15 ч

ЯН

ТОНКИЙ КИШЕЧ

Четырехглавые  
Мышцы живота



## Меридиан Тонкого кишечника Мышцы живота

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Мышцы живота поддерживают органы, удерживают таз и поджимают живот. Прямая мышца живота простирается вверх и вниз по туловищу; поперечные мышцы находятся глубже и расположены поперечно.

### ПРИЗНАКИ

Эти мышцы соотнесены с двенадцатиперстной кишкой, первой третью тонкого кишечника расположенной за желудком в пищеварительном тракте. Как правило, они задействованы при несварении, болях в “желудке” и при трудностях с дыханием. Слабость этих мышц может вызвать ощущение ограниченности или боли в нижней области спины. Если слабость проявляется только с одной стороны, могут возникнуть определенные ограничения при движении плеча с противоположной стороны. У женщин эта область может становиться дряблой во время беременности, снижение тонуса может затруднять роды. У мужчин может появляться “пивной живот”.

### Продукты питания для балансировки

Витамин Е, который содержится в пивных дрожжах, проросших зернах пшеницы, йогуртах, пахте, печени.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменные бугры, обычно это выпуклость между ухом и макушкой головы.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Прямые мышцы живота

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Руки расположены накрест на плечах, с наклоном вперед так, чтобы мышцы шеи не сгибались.
2. Стабилизируйте положение на уровне поясницы.
3. Приложите усилие на руки по срединной линии, толкая туловище назад и приводя его в прямую позицию.

##### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

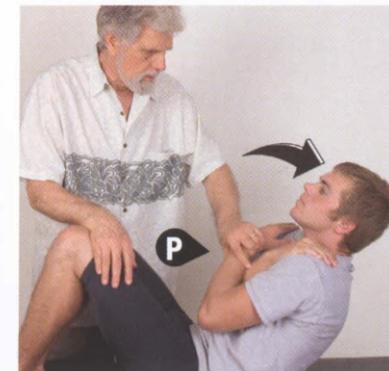
1. Коленки согнуты, пятки приведены по направлению к ягодицам, руки накрест на плечах, с наклоном назад, подбородок вверх.
2. Стабилизируйте положение, твердо поддерживая нижнюю часть таза.
3. Приложите усилие на руки по срединной линии, нажимая на туловище в направлении назад.

T6



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Руки по срединной линии



**Тестируйте также:** крестцово-остистую мышцу, подколенное сухожилие; проверьте подколенную мышцу при наличии боли.

# Меридиан Тонкого кишечника Мышцы живота

## УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ БРЮШНЫЕ МЫШЦЫ

Слабым брюшным мышцам могут понадобиться упражнения, даже если они реагируют на укрепляющие методики. Выполняйте упражнение для укрепления мышц брюшного пресса, чередуя с массажем нейролимфатических точек для того, чтобы укрепить брюшные мышцы и структуру осанки.

Начните с рук, располагая их накрест на плечах, уровень подбородка (не вытягивая и не сгибая), глаза смотрят вверх. Мышцы живота напрягайте так, чтобы медленно поднять туловище на 30° над полом, или на 1/4 расстояния до колен.

Удерживайте три секунды и медленно возвращайтесь на пол. Повторите пять раз, а затем массируйте НЛ точки на внутренней области бедер.

Упражнение повторить.



### СПИНОМОЗГОВОЙ РЕФЛЕКС

При повторяющейся слабости брюшных мышц слегка растягивайте кожу черепа вдоль срединной линии пять раз. Брюшные мышцы станут включенными. (См. Спинномозговой рефлекс)

## ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

### Поперечные / косые мышцы живота

#### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Руки расположены крест-накрест на плечах, туловище скручено на 25° и наклоняется вперед так, чтобы мышцы шеи не сгибались.
2. При скручивании туловища, удерживайте подбородок в нейтральном положении, руки накрест.

#### Р МЕСТО НАЖАТИЯ

На плечи, толкая в противоположном направлении, затем на нижнее плечо с внутренней стороны, разворачивая его

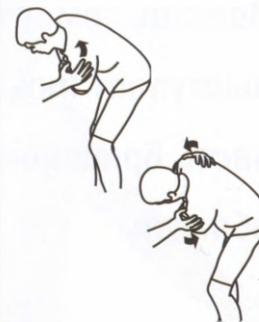
#### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Коленки согнуты, пятки приближены к ягодицам, руки накрест на плечах, туловище скручено на 25° с наклоном назад, подбородок вверх.
2. Удерживайте нижнюю часть бедра, чтобы стабилизировать поясницу.
3. Приложите усилие по двум направлениям: Первое - для разгибания туловища, второе - для диагонального разворота от нижнего плеча.

#### Р МЕСТО НАЖАТИЯ

На плечи, толкая в противоположном направлении, затем на нижнее плечо с внутренней стороны, разворачивая его

T6

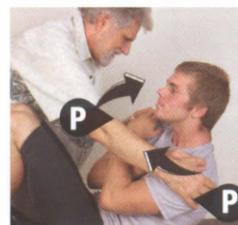
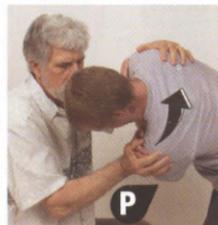


ТОНКОЕ КИШЕЧНОЕ

Четырехглавая Мышцы живота

СТОЯ

ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ



**Тестируйте также:** Четырехглавую мышцу, поясничную мышцу, широчайшую мышцу спины, диафрагму, грудные мышцы и среднюю и большую ягодичные мышцы.

## Меридиан Тонкого кишечника Мышцы живота

### **Помощь тем, у кого выступает нижняя часть брюшной области**

Почти у половины людей есть дополнительная брюшная мышца, которая помогает поддерживать нижнюю брюшную плоскость. Она представляет собой небольшую мышцу в виде пирамиды, и называется пирамидальной мышцей, которая располагается ниже пупка. Эта малоизвестная мышца играет ключевую роль для людей, способствует удержанию осанки и укрепляет поясницу, но до сих пор остается загадкой, почему она есть не у каждого человека.

Тестирование выполняется только в положении сидя на плоской поверхности с распростертыми ногами, как можно дальше одна от другой, и сложенными крест-накрест руками на груди, как при тестировании прямой мышцы брюшных мышц. Наклонитесь прямо, как можно ниже, как будто кладете лоб на пол. Сделайте отметку того, как далеко вперед вы способны нагнуться. Приложите усилие на сложенные крест-накрест руки, чтобы выровнять туловище, стабилизируя поясницу. Удерживая положение, отмерьте то, как близко расположена голова к плоскости, и также сделайте отметку. После применения специального рефлекса к брюшным мышцам, сделайте замер и проведите тестирование повторно, отмечая разницу. Если при повторном тестировании с использованием этой методики снова проявляется слабость, используйте другие рефлексы для брюшных мышц до тех пор, пока после десяти повторных тестирований не будет отсутствовать ингибирование. Данная процедура очень полезна при увеличении гибкости и при оказании помощи в подтягивании (достижении плоскости) области брюшных мышц ниже пупка. Женщины после беременности получали пользу от этих упражнений. Когда брюшной жир уходит благодаря диетам, эта техника представляет собой очень важную методику в улучшении состояния осанки и для укрепления поясницы.

## Меридиан Тонкого кишечника Мышцы живота

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Прямая мышца живота

**Начало:** Верхний край лобковой кости.

**Прикрепление:** от пятого до седьмого ребра и к краю грудины.

#### Поперечные и косые брюшные мышцы

**Начало:** Внутренние поверхности нижних шести ребер, диафрагма и задняя часть бедер.

**Прикрепление:** Вдоль брюшной области от грудины к лобковой кости.

**Прочувствуйте мышцы,** между нижними ребрами, грудиной и лобковой костью в положении сидя на плоской поверхности, приведя стопы как можно ближе к ягодицам так, чтобы было удобно, откинувшись назад и удерживая подбородок на уровне. Косые и поперечные мышцы лучше всего ощущаются при скручивании вправо и влево.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что вы делаете такое, что не позволяет вам удерживать позу, которая для вас наиболее удобна, в прямом или переносном смысле?

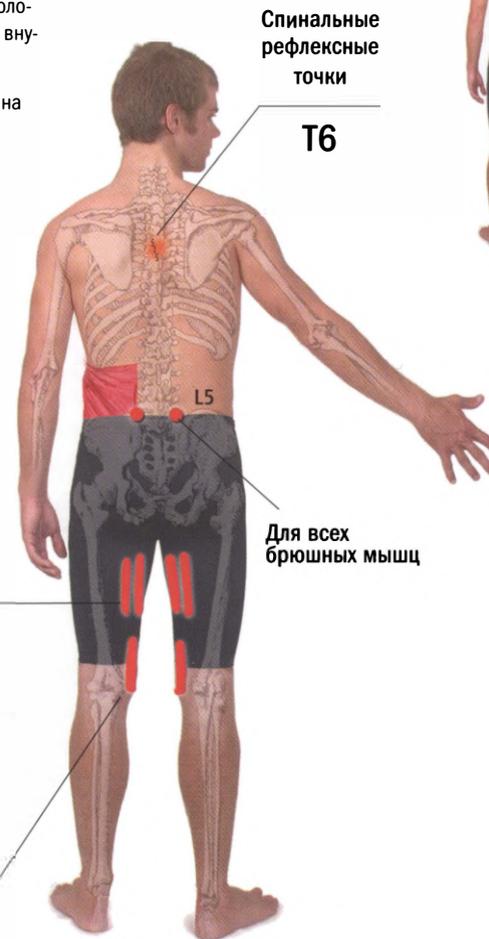
Какое у вас отношение к жизни в целом, сбалансированное или разбалансированное?

Вы чувствуете, что выполняете ежедневную прогулку по жизни?

Что для вас представляет трудность при усвоении, вызывает боль в желудке (в физическом, эмоциональном отношении и т. д.), или ингибирует свободное дыхание, в прямом или переносном плане?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ КОСЫХ И ПОПЕРЕЧНЫХ МЫШЦ

- **Спереди:** Внутренняя область бедер, в верхней половине, три полосы сзади, по центру и по передней внутренней области бедра.
- **Сзади:** Самый большой выступ на тазовых костях на уровне L5.



ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Четырегла  
Мышцы живота

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

- **Спереди:** Внутренняя область бедер, в нижней половине, две полосы слегка спереди и позади.
- **Сзади:** Самый большой выступ на тазовых костях на уровне L5.

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

Курс «Целебное прикосновение» –  
это природное лечение

В начале 1980-х годов я повредил спину, работая строителем. После длительного периода, который сопровождался болью и мучениями, я пошел к природному целителю. После двух сеансов, которые показались мне довольно странными и необычными, я был в полном здравии. Затем я прочел руководство по курсу «Целебное прикосновение». Мой энтузиазм вырос еще больше, когда мне порекомендовали курс ЦП во время обучения на инструктора йоги у Йоги Бхаян!

Я решил пройти официальные курсы ЦП. Там я познакомился со своей женой Карин. Она была инструктором курса ЦП. На сегодняшний день и я и она присоединились к натуропатической практике, в которой мы применяем ЦП и получаем превосходные результаты.

Джорж Вайтч  
[www.integrative.de](http://www.integrative.de)

Помощь при травмах  
и новый жизненный путь

Когда я готовился к поступлению в колледж на спортивный факультет, так вышло, что я травмировал на тренировке нижнюю область живота. Врачи говорили, что не могут сделать ничего, и мне придется жить с этой болью и сниженной гибкостью.

Затем в 1976 году мы с моей женой поехали в путешествие по Национальному Парку западной части США, где нам встретился человек, практиковавший курс «Целебное прикосновение». Он вкратце изложил нам его концепции, провел тестирование четырех мышц и обнаружил мою травму всего лишь за пять минут!

Мы сразу же купили книги доктора Ти, и истрепали три копии в течение нескольких лет! Курс ЦП всегда сопровождал нас, даже когда мы ходили в поход, мы проверяли – взяли с собой книгу по ЦП или нет.

Эрл и Гейл  
[www.etchforhealth.com](http://www.etchforhealth.com)

# Меридиан Мочевого пузыря

Функция меридиана Мочевого пузыря состоит в том, чтобы удерживать отработанную организмом жидкость перед ее выведением, не только из мочевого пузыря, но также из всех клеток и по всей Душе. Как утверждает китайская система, мочевой пузырь является складом эмоций, и функция мочевого пузыря связана с водным / эмоциональным балансом всей



Души. Вода выводится, как только достигает избыточного объема, или, когда отработанный материал сильно концентрирован.

Мочевой пузырь всегда «наполнен», поскольку мышцы расширяются или растягиваются, когда получают больше жидкости из почек. При употреблении большего количества воды, мочевой пузырь действительно становится прочнее из-за упражнений расширения мышц. Вода является мощным символом эмоций и жизненной тайны. Когда у нас появляется способность принять больше огромного чуда существования и разрешить своим эмоциям течь, мы чувствуем, как усиливается наша терпимость и гибкость.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Воды символизирует океан, море, озера и реки. Элемент Металла создает Воду, которая может представляться как конденсат на холодной металлической поверхности, или бьет из глубин земли, в которых содержатся руды и соли.

Вода находится под контролем и формируется Землей, подобно контейнеру. Вода контролирует Огонь, закаливая его. Из-за того, что вода имеет множество характеристик, она представляет собой большую загадку, и может быть символом бессознательного, нашей жизненной мечты, наших эмоций, того, что мы не понимаем, и чего боимся, но оно остается естественным элементом нашей повседневности.

МОЧ  
ПУЗЫРЬ

Малоберц  
Крестц-ост  
Большеберц

## Меридиан Мочевого пузыря

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 15-17 ч

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ВОДА

- ▶ Что для вас символизирует вода в вашей жизни или в контексте ваших задач?
- ▶ Много ли загадок, страхов и риска присутствует в вашей жизни, или вам нужно преодолеть свои страхи и пустить некую неопределенность в свои мечты?
- ▶ В вашей жизни достаточно благоговения?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Малоберцовая мышца

Крестцово-остистая мышца

Большеберцовые мышцы:  
Передняя/Задняя

### МЕТАФОРА МЕРИДИАНА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ У вас достаточно жидкости, смазки, чувства свободного потока энергии, или вы ощущаете сухость, зажатость или ингибирование?
- ▶ Вы можете потянуться?
- ▶ Что для вас является раздражителем или слишком концентрированным, и требует разбавления и / или выведения?
- ▶ Какие эмоции должны проявляться свободно?
- ▶ Как вы справляетесь с загадочностью, двойственностью, парадоксальностью или несовершенством?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ				
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ				
Цвет	<b>Синий:</b> Что означает синий для вас или в отношении ваших нынешних целей?			
Время года	<b>Зима:</b> Проявляете ли вы активность, когда нужно планировать или размышлять? Чувствуете ли вы, что вас бросили на холоде?			
Климат	<b>Холодный:</b> Цепенеете ли вы в суровой среде или вам нужно охладить свои страсти?			
Запах	<b>Гнилой:</b> Что уже умерло и что нужно похоронить? Что испортилось, отвратительно и оскорбляет взгляд?			
Вкус	<b>Соленый:</b> Что необходимо сохранить? Или что нуждается в «засолке»?			
Эмоции	<b>Страх, тревога или благоговение:</b> В чем ваши страхи? Слишком ли вы беспокойны или слишком бесстрашны?			
Звук	<b>Стон:</b> Из-за чего вам нужно тяжело вздыхать, почему вы стонете или слишком много жалуетесь?			
Опора	<b>Кости:</b> Что вам говорят ваши кости? Можете ли вы быть негибким или гибким? Скелеты в шкафу?			
Личная сила	<b>Особое значение:</b> Какой аспект вашей жизни нуждается в особом внимании? Что забыто? Чему уделили чрезмерное внимание?			
Вера / мировоззрение	<b>Поздняя зрелость/смерть или реинтегративная/универсальная вера:</b> Настало ли время перестать беспокоиться о личном успехе, неудачах, противоречии или несправедливости и просто уделить внимание высшему благу? Или вам нужно в своих интересах действовать с опережением событий?			

# Меридиан Мочевого пузыря



## СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

Срединная линия, верх лобковой кости

**НАЧАЛО**



## ПУТЬ МЕРИДИАНА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

С обеих сторон, от внутреннего уголка глаза (А), над головой и вниз по спине, с выходом вдоль складок ягодиц (В). Возвращаетесь назад к начальной линии на плече (С), выходите за начальную линию мимо ягодиц, вниз по задней части ноги к концу мизинца ноги (D). Несмотря на то, что все меридианы имеют второстепенные пути, меридиан Мочевого пузыря является единственным, который имеет два основных канала, этот меридиан самый длинный, и проходит по двойным каналам вдоль всей длины позвоночника.

**НАЧАЛО**



## АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

##### **BL67 ТОЧКА ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:**

Наружное (боковое) основание мизинца ноги.

LI1: Основание ногтя указательного пальца со стороны большого пальца.

#### ВТОРАЯ ПАРА

BL54: Центральная складка сзади колена.

ST36: «Ширина ладони» от коленной чашечки.

**BL67**

### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА

#### ПЕРВАЯ ПАРА

BL65: Боковая сторона ступни, на расстоянии 2,5 см от маленького пальца ноги.

GB41: 2,5 см вверх ступни, между третьим и четвертым пальцами ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

BL54: По центру задней части колена на складке.

ST36: «Ширина ладони» от коленной чашечки.



Моч. пузырь

Малоберц  
Крестц-ост  
Большберц

## Меридиан Мочевого пузыря Малоберцовая мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Малоберцовая мышца (aka Fibularis) сгибает ступню вверх и наружу, удерживает баланс стопы и голеностопного сустава.

### ПРИЗНАКИ

Слабость приводит к тому, что ступня выворачивается внутрь, особенно это бывает у детей. Это также может быть связано с проблемами стопы и лодыжки, что в результате может приводить к неправильному движению в верхнем направлении и дезориентации всей осанки.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять пищу, богатую тиамином (горох, бобы, проросшие зерна пшеницы, цельные злаки, сырые фрукты, капуста, яичные желтки, дрожжи), кальцием (кости, молочные продукты, яичные желтки, зеленые листовые овощи, бобы, орехи). Избегайте употребления пищи, содержащей щавелевую кислоту (клюква, кофе, шоколад, фиолетовые плоды), когда принимаете кальций.



### Нейрососудистые точки для удержания

Лобные бугры – это обычно выступ между бровями и волосяным покровом, и глабелла или надпереносье – это плоская область, которая находится ближе к центру, как раз над бровями.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Малоберцовая мышца

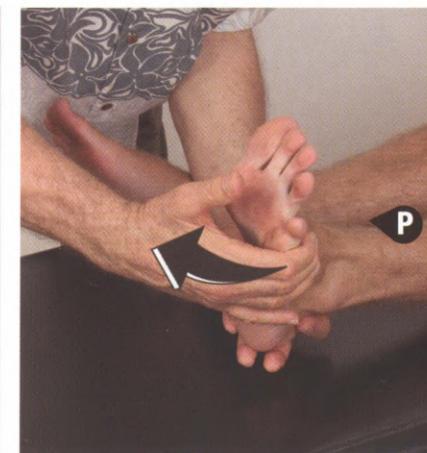
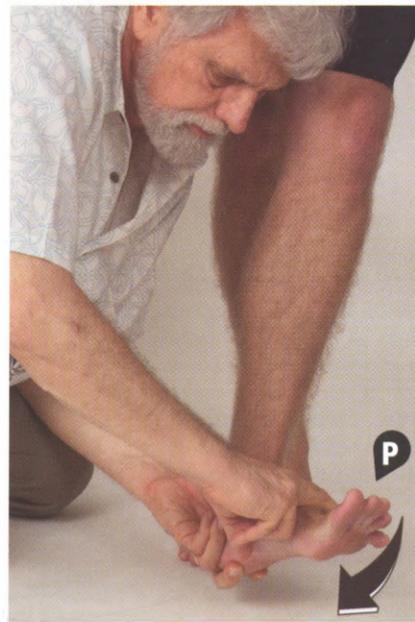
##### ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Сначала расположите пальцы ног в сторону, мизинец ноги согните по направлению к голове.
2. Убедитесь, что большой палец ноги не загибается вверх.
3. Стабилизируйте стопу, удерживая пятку с помощью одной руки, или расположите пятку на пол, и возьмитесь за стопу.
4. Приложите усилие на наружную сторону стопы сразу за пальцами ноги, нажимая вниз и по направлению к серединной линии.

7  
ОСНОВНЫЕ • 14

T12

СТОЯ

ЛЕЖА ЛИЦОМ  
ВВЕРХМЕСТО  
НАЖАТИЯНаружная сторона стопы,  
над основанием пальцев ноги.

Тестируйте также: Грушевидную мышцу и крестцово-остистую мышцу.

# Меридиан Мочевого пузыря Малоберцовая мышца

7  
ОСКОРНЫЕ • 14

15-17 ч

ЯН



## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Малоберцовая мышца

**Начало:** Наружная сторона нижней части ноги (верхняя часть малоберцовой кости).

**Прикрепление:** Снаружи и снизу стопы.

**Прочувствуйте данную группу мышц** между стопой и наружной стороной голени, когда мизинец ноги на стопе поднимается так, как будто вы пытаетесь дотянуться до своего носа.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Как происходит так, что вы неправильно ступаете, в прямом и переносном значении?

Вы чувствуете себя заземленным и способным двигаться легко, или вам нужно смотреть под ноги при ходьбе?

Вам приходится быть чересчур осторожным?

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** на расстоянии 5 см в стороны от пупка; верхний край лобковой кости.
- **Сзади:** Самые большие выступы на тазовых костях на уровне L5.



Спинальные рефлексные точки

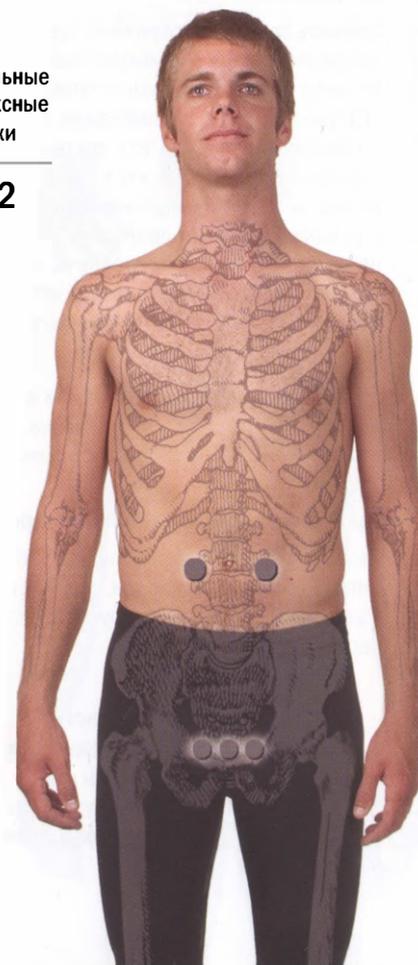
T12

Начало мышцы

Место прикрепления

МОЧ ПУЗЫРЬ

Малоберц Крестц-ост Большеберц



## Меридиан Мочевого пузыря Крестцово-остистая мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Крестцово-остистая мышца на самом деле представляет собой группу отдельных мышц, расположенных вдоль позвоночника.

Когда эти мышцы сбалансированы, человек может лежать на животе и поднимать полностью грудь над плоскостью пола в виде заднего мостика. Это упражнение позволяет дискам позвоночника получать необходимое питание. Эти маленькие мышцы работают вместе, способствуя поднятию всей спины.

### ПРИЗНАКИ

Слабость этих мышц сопряжена с девятнадцатью различными болевыми участками. Неправильное функционирование позвоночника связано с артритом, ревматизмом, бурситом, проблемами с плечом или локтем, и даже хрустом в пальцах. Слабость с одной стороны влечет за собой смещение позвоночника в сторону, что может привести к серьезной проблеме, если этим пренебречь, и осанка получится такая, какую мы иногда наблюдаем у худощавых людей — голова и бедра впереди, а позвоночник выдвинут назад.

Крестцово-остистая мышца тесно связана с проблемами мочевого пузыря, но на нее также влияет эмоциональное напряжение.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендовано употреблять продукты, богатые витаминами А и С, такие как, зеленые листовые овощи, цитрусовые фрукты и зеленый перец.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Лобные бугры — это обычно выступ между бровями и волосяным покровом.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Крестцово-остистая мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Расположите ноги на ширине плеч, руки на поясницу, бедра держите ровно, согните туловище назад и вниз, голову наклоните назад в ту же сторону.
2. Надавите на плечо по направлению вперед, стабилизируя противоположное бедро.
3. Можно встать лицом к стене, давить на плечо в сторону стены.

T12



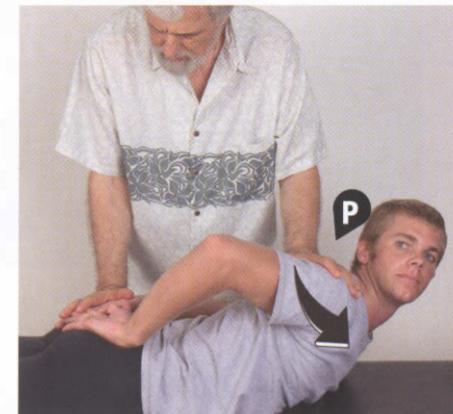
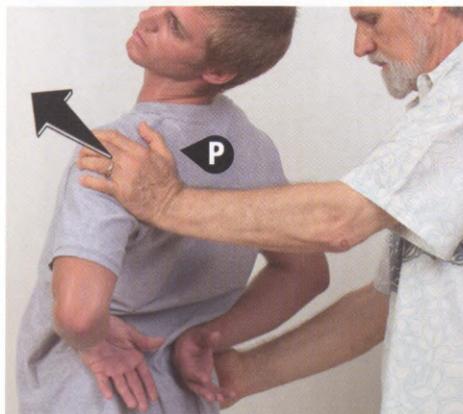
##### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Положите обе руки на поясницу.
2. Поднимите одно плечо и обернитесь через него.
3. Надавите на заднюю часть плеча, нажимая на него в сторону стола или пола, стабилизируйте противоположное бедро.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Задняя часть плеча.



**Тестируйте также:** мышцы живота, четырехглавые мышцы, подколенные сухожилия, передние и задние большеберцовые мышцы, малоберцовую мышцу, большую ягодичную мышцу

## Меридиан Мочевого пузыря Крестцово-остистая мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Крестцово-остистая мышца

**Начало и Прикрепление:** Вдоль позвоночника от крестца и тазобедренных костей к основанию черепа. Более короткие волокна проходят от одного позвонка к другому, а длинные волокна распространяются по всей длине спины.

**Прочувствуйте эти мышцы,** множество маленьких мышц окутывают позвоночник, когда вы откидываете голову назад и выгибаете всю спину в аркообразное положение.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Какие мелочи вызывают у вас напряжение?

Какие мелочи мешают вам держать себя ровно, в прямом и переносном значении?

Вы уделяете деталям слишком много или слишком мало внимания?

Спинальные  
рефлексные  
точки

T12

L2

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Верхний край лобковой кости; с обеих сторон пупка.
- Сзади: по сторонам от L2, около 2,5 см от позвоночника, на уровне нижней части грудной клетки.



моч.  
пузырь

Малоберц  
Крестц-ост  
Большеберц



## Меридиан Мочевого пузыря Большеберцовые мышцы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

#### Передняя большеберцовая мышца

Передняя большеберцовая мышца сгибает ступню наружу и вверх, и она часто оказывается ослабленной с обеих сторон.

#### Задняя большеберцовая мышца

Задняя большеберцовая мышца работает как стабилизатор лодыжки, помогает протягивать палец ноги, сгибать стопу внутрь.

### ПРИЗНАКИ

Слабость может быть связана с ректальными трещинами, проблемами с уретрой и мочевым пузырем.

Могут появляться костные мозоли на большом пальце стопы, особенно если ослабление привело к «плоскостопию» или ослабленной арке. Задняя большеберцовая мышца может быть задействована в пронации ступни. Это чаще проявляется чрезмерным натяжением, чем ослаблением.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять витамин Е, который содержится в зеленом горошке, зеленых листовых овощах и проросших зернах пшеницы.



#### Нейрососудистые точки для удержания

Лобные бугры – это выступ между бровями и волосным покровом.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Передняя большеберцовая мышца

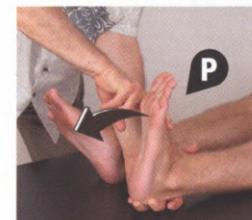
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Ноги держите вытянутыми, большие пальцы и лодыжки согнуты по направлению к колену.
2. Стабилизируйте на уровне пяток.
3. Приложите усилие на верхнюю часть стопы так, чтобы разогнуть большой палец ноги вниз.

СТОЯ L5



**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ | Верхняя часть стопы.



ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ



#### Задняя большеберцовая мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Согните стопу вовнутрь и вниз насколько возможно, стабилизируйте на уровне пятки.
2. Нажмите вверх и наружу на подъем стопы, сразу за большим пальцем ноги.

СТОЯ L5



**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ | Свод и внутренняя сторона стопы.



ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ



Тестируйте также: Крестцово-остистую мышцу, малоберцовую мышцу, поясничную мышцу.

# Меридиан Мочевого пузыря Большеберцовые мышцы

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Передняя большеберцовая мышца

**Начало:** Наружная (боковая) сторона ноги, сразу под коленом, с передней стороны.

**Прикрепление:** Внутренняя область стопы, выше большого пальца ноги на 5 см.

**Прочувствуйте данную мышцу** на наружной стороне большеберцовой кости, когда тянете большой палец ноги к колену.

### Задняя большеберцовая мышца

**Начало:** Задняя часть ноги, сразу под коленом.

**Прикрепление:** Подошва ступни.

**Прочувствуйте данную мышцу**, находящуюся за большеберцовой костью, когда ступня согнута наружу или выпрямлена вниз и вовнутрь.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

В каких случаях вы теряете равновесие?

Когда вы потеряли равновесие, вы восстанавливаетесь быстро или недостаточно быстро в данной ситуации или контексте?

Вы пинаете или вас пинают, в буквальном и переносном смысле?

Вы ощущаете боль при отпускании/освобождении даже токсичных частей вашей жизни?

У вас есть какие-либо проблемы, связанные с климаксом или оргазмом, в прямом и переносном смысле?

Задняя большеберцовая мышца также иногда связана с меридианом Тройного обогревателя, с функцией надпочечников, реакцией «борьба – бегство» и жаром страстей.

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Верхние и внутренние края лобковой кости.
- Сзади: Верхний край L2, на расстоянии 2,5 см от позвоночника.



15-17 ч  
ЯН



Спинальные  
рефлексные  
точки

L5  
ПЕРЕДНЯЯ

Спинальные  
рефлексные  
точки

L5  
ЗАДНЯЯ

Начало мышцы

Место  
прикрепления

Задняя большеберцовая  
мышца

Начало мышцы

Место  
прикрепления

Передняя большеберцовая  
мышца

МОЧ.  
ПУЗЫРЬ

Малоберц.  
Крестц.-ост.  
Большеберц.

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

## ЦП – мой самый главный инструмент

На протяжении многих лет я страдала от головных болей, и никто не мог мне помочь. В 1978 году мне стало легче благодаря рефлексологии. Я училась на техника медицинской лаборатории и хотела стать медицинским доктором, чтобы устанавливать связи между миром медицины и миром вспомогательных специальностей. В 1982 году, работая в лаборатории, я начала учиться на специалиста по рефлексологии. Грети Флемминг давала пояснения и демонстрировала возможности курса ЦП студентам, изучающим рефлексологию.

Когда Грети проводила тестирование различных мышц, растирала или удерживала различные точки, у меня широко открывались глаза и рот от удивления. Каждый раз, когда казалось, что мышцы не могли бы удерживаться даже после растирания, они все же удерживались. Мне захотелось самой попробовать сделать это чудо.

После нескольких сеансов, проведенных вместе с Грети, у меня исчезла весенняя сенная лихорадка. Впоследствии, я начала изучать ЦП!

Я покинула лабораторию и начала работать с рефлексологией и кинезиологией, в первую очередь используя курс ЦП. В ноябре 1986 года я стала инструктором ЦП. На протяжении лет я собрала тысячи удивительных рассказов. Например, ко мне пришла женщина, у которой были глубокие трещины на руках, потому что она работала уборщицей. После проведения двух сеансов по курсу ЦП трещины исчезли. Как для меня, так и для нее это показалось чудом. И оно существует до сих пор!

Благодарю Вас, Джон, за то, что научили меня делать это с легкостью.

Лена Йоргенсен

Курс «Целебное прикосновение» формирует для меня структуру понимания энергии, которую я способна видеть

Две особенности из моей личной жизни дали мне возможность подготовиться к первому уроку ЦП в 1977 году. Первая состоит в том, что я всегда была способна видеть энергию. Я узнаю человека по его энергии гораздо больше, чем по личностным характеристикам или даже по поведению.

Вторая заключается в том, что у меня было много трудностей в отношении здоровья всю мою жизнь, в которых западная медицина была бессильной. Курс ЦП сформировал мне структуру понимания того, что я умею видеть. Я поняла, что магистральные потоки энергии, которые я вижу, проходят сквозь организм, и в китайской медицине называются меридианами.

И поскольку мне не нужно было проводить мышечное тестирование, чтобы определить наличие нарушений энергии меридианов, это давало мне возможность показывать силу здоровья меридианов другим людям. Наиболее важно то, что я не только научилась понимать все, что я вижу, но также научилась делать коррекции в случае необходимости.

Теперь я обучаю принципам Энергетической медицины по всему миру десятки тысяч людей. Мои книги по этой тематике переведены на много языков. Я испытываю неизмеримую благодарность курсу ЦП не только потому, что он стал первой системой, которую я изучила, но и потому, что я до сих пор не слышала о какой-либо другой системе, которая красиво предоставляет людям энергетические методики, позволяющие заботиться о собственном здоровье.

Донна Эден  
[www.energymed.info](http://www.energymed.info)

# Меридиан Почек

Меридиан Почек задействован в контроле объема, состава и давления жидкостей во всех клетках так же, как и всей Души. Он также выполняет важную роль в росте, развитии и в репродуктивных функциях. Кровь протекает через почки при мак-

симальном давлении, происходит фильтрация токсинов, а питательные вещества направляются туда, где они необходимы.

Вода символизирует загадочность, эмоции и дух. Функция меридиана Почек заключается в уравнивании этих аспектов жизнедеятельности. В Китайской медицине почку называют хранилищем жизненной силы, содержащей сильную духовную составляющую.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Воды символизирует океан, море, озера, и реки. Говорят, что элемент Металла создает Воду, которая может представляться как конденсат на холодной металлической поверхности, или бьет из глубин земли, в которых содержатся руды и соли.

Вода находится под контролем и формируется Землей, подобно контейнеру. Вода контролирует Огонь, закаливая его. Из-за того, что вода имеет множество характеристик, она представляет собой большую загадку, и может быть символом бессознательного, нашей жизненной мечты, наших эмоций, того, что мы не понимаем и чего боимся, но оно остается естественным элементом нашей повседневности.



ПОЧКИ

Пояснич.  
Подвздош.  
8. трапец

## Меридиан Почек

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 17-19 ч.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ВОДА

- ▶ Что символизирует для вас вода в вашей жизни или в контексте ваших задач?
- ▶ В вашей жизни достаточно благоговения?
- ▶ У вас слишком много загадок, страха или риска, или вам необходимо преодолеть страхи и впустить некоторую неопределенность, чтобы реализовать свои мечты?

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

Поясничная мышца

Верхняя трапециевидная мышца

Подвздошная мышца

**МЕТАФОРА МЕРИДИАНА ПОЧЕК:  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

- ▶ Где вы ощущаете давление в повседневной жизни, в прямом и переносном смысле?
- ▶ Вы употребляете достаточно свежей чистой воды для того, чтобы поддерживать жизненный тонус и объем в балансе в духовном, эмоциональном и физическом отношении?
- ▶ Вы чувствуете в себе достаточно жизненной энергии для постоянного роста и развития, или опираетесь на резервные запасы энергии и всего лишь выживаете?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ				
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН ПОЧЕК				
Цвет	Синий: Что означает синий для вас или в отношении ваших нынешних целей?			
Время года	Зима: Проявляете ли вы активность, когда нужно планировать или размышлять? Чувствуете ли вы, что вас бросили на холоде?			
Климат	Холодный: Цепенете ли вы в суровой среде или вам нужно охладить свои страсти?			
Запах	Гнилой: Что уже умерло и что нужно похоронить? Что испортилось, отвратительно и оскорбляет взгляд?			
Вкус	Солёный: Что необходимо сохранить? Или что нуждается в «засолке»?			
Эмоции	Страх, тревога или благоговение: В чем ваши страхи? Слишком ли вы беспокойны или слишком бесстрашны?			
Звук	Стон: Из-за чего вам нужно тяжело вздыхать, почему вы стонете или слишком много жалуетесь?			
Опора	Кости: Что вам говорят ваши кости? Можете ли вы быть несгибаемым или гибким? Скелеты в шкафу?			
Личная сила	Особое значение: Какой аспект вашей жизни нуждается в особом внимании? Что забыто? Чему уделили чрезмерное внимание?			
Вера / мировоззрение	Поздняя зрелость/смерть или реинтегративная/универсальная вера: Настало ли время перестать беспокоиться о личном успехе, неудачах, противоречии или несправедливости и просто уделить внимание высшему благу? Или вам нужно в своих интересах действовать с опережением событий?			

# Меридиан Почек

Инь



Поток энергии  
меридиана  
Почек

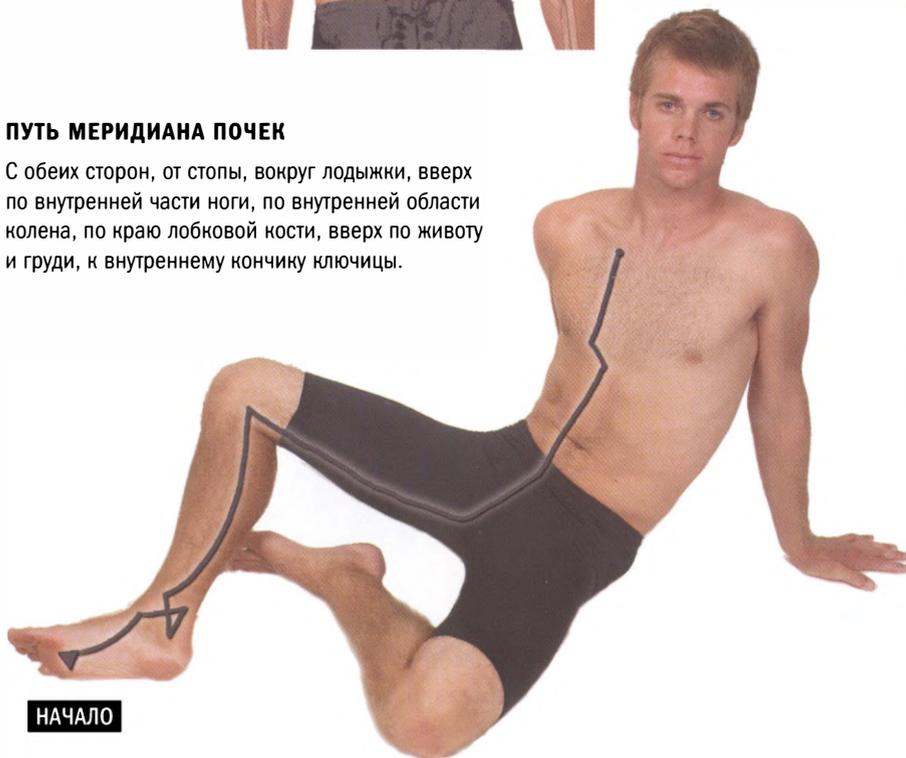


### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

С обеих сторон, на кончике двенадцатого ребра.

### ПУТЬ МЕРИДИАНА ПОЧЕК

С обеих сторон, от стопы, вокруг лодыжки, вверх по внутренней части ноги, по внутренней области колена, по краю лобковой кости, вверх по животу и груди, к внутреннему кончику ключицы.



НАЧАЛО

### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**K7** **точка простукивания при боли:** Внутренняя часть голени, на середине между лодыжкой и нижней областью икры ноги.  
**LU8:** Один телесный дюйм вверх от внутренней складки запястья.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**K3:** На уровне верхней части внутренней лодыжки, у ахиллова сухожилия.  
**SP3:** Изнутри стопы, сразу на большом пальце ноги.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**K1:** Центр свода стопы.  
**LV1:** Наружный (боковой) угол основания ногтя большого пальца ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**K3:** На уровне верхней части внутренней лодыжки, у ахиллова сухожилия.  
**SP3:** Внутренняя поверхность стопы, сразу на большом пальце ноги.

ПОЧКИ

Пояснич.  
Подвздош.  
В. трапец

## Меридиан Почек Поясничная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Поясничная мышца позволяет сгибать таз и удерживать поясничный изгиб позвоночника. Данная мышца позволяет сгибаться как бедру по отношению к корпусу, так и корпусу по отношению к бедру. Таким образом, это указывает на парадоксальность ее начала и прикрепления в зависимости от выполняемого действия (сидя, удар в сторону или шаг в бок).

### ПРИЗНАКИ

В случае, если с обеих сторон выявлено ослабление, будет тенденция к уплощению нижней части спины. Ослабление с одной стороны приводит к сгибанию ступни вовнутрь или к опусканию таза вниз, что приводит к напряжению поясничной мышцы. Если не сделать коррекцию, это приведет к ноющей боли в нижней части спины, разладу в работе почек, невозможности отдохнуть, а также могут возникнуть проблемы со ступнями. Почки — это система фильтрации крови. Их неправильная работа может также привести к угреватости кожи, возникновению прыщиков, фурункулам, или экземе, и повлечь осложнения со стороны органов слуха.

### Продукты питания для балансировки

Регулярное употребление воды (предпочтительно очищенной) в достаточных количествах, мясо почек, продукты с содержанием витамина А и Е, такие как, петрушка, зеленый перец, зеленые листовые овощи, проросшие зерна пшеницы и зеленый горошек. Избегайте употребления кофе и других крепких напитков.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Затылочный бугор — это бугорок, находящийся в задней области головы, близко от основания черепа.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Поясничная мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Поднимите прямую ногу под углом 45° и вытяните вперед и в сторону, развернув наружу. Удерживайте противоположное бедро. Может понадобиться стул для поддержки.
2. Приложите усилие на внутреннюю часть ноги, сразу над лодыжкой, чтобы отвести ногу назад и наружу.

##### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА, ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Поднимите прямую ногу под углом 45° и поверните наружу. Удерживайте противоположное бедро.
2. Приложите усилие на внутреннюю часть ноги, сразу над лодыжкой, чтобы мягко отвести ногу вниз и в сторону. Удерживайте ногу в случае, если есть болевые ощущения, или она начинает опускаться.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Внутренняя часть ноги, возле лодыжки по направлению наружу

8  
ОСНОВНЫЕ • 14

T12



### ВНИМАНИЕ:

Четырехглавая мышца — это мышца синергист, если в ней есть болевые ощущения или чувствуется, что она сильно сокращена в положении тестирования, будьте внимательны, и считайте это индикатором ингибирования поясничной мышцы.

Тестируйте также: широкую фасцию и верхние трапециевидные мышцы.

## Меридиан Почек Поясничная мышца

МЕСТО НАЧАЛА  
И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

## Поясничная мышца

**Начало:** Вдоль ПЕРЕДНЕЙ части позвоночника от T12, на уровне последнего ребра, и по всем поясничным позвонкам.

**Прикрепление:** Внутри верхней части бедренной кости, на уровне лобковой кости.

**Почувствуйте данную мышцу,** которая сокращается между внутренней (передней боковой) областью всех поясничных позвонков и внутренней областью верхней части бедра в паху.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что напоминает вам движение удара, в прямом и переносном смысле?

Есть ли парадоксальный аспект в поставленной вами цели?

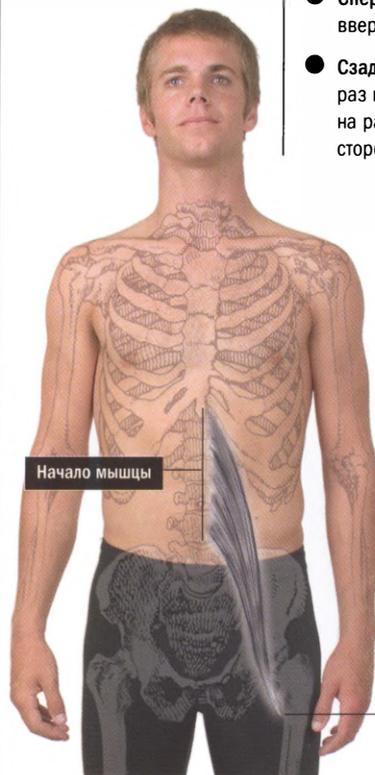
Есть что-либо такое, о чем надо подумать и записать?

В каких аспектах вашей жизни вы ощущаете больше всего напряжения, в прямом и переносном смысле?

Вы пьете достаточно воды?  
Или делаете все то, что вам нужно для очищения, в духовном, эмоциональном, ментальном или физическом отношении?

НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ  
МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** 1 телесный дюйм вверх и в стороны от пупка.
- **Сзади:** Между T12 - L1, как раз под последним ребром, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника.



Спинальные  
рефлексные  
точки

T12

Место  
прикрепления

ПОЧКИ

Пояснич.  
Подвздош.  
В. трапец



## Меридиан Почек Верхняя трапецевидная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Верхняя трапецевидная мышца позволяет наклонять подбородок и подтягивать лопатку.

### ПРИЗНАКИ

Верхняя трапецевидная мышца имеет отношение к симптомам, которые связаны с глазами и ушами: напряжение глаз, конъюнктивит, помутнение зрения, инфекционные заболевания ушей, потеря слуха особенно в диапазоне от 500 до 2,000. Ингибирование может определяться при повторном мышечном тестировании.

### Продукты питания для балансировки

Продукты, богатые витаминами А и В, а также ненасыщенные жиры (зеленые листовые овощи, яйца, цельные зерна и печень) являются полезными.

Люди, с трудом засыпающие в ночное время, могут испытывать нехватку кальция. Рекомендуется употреблять кости, молочные продукты, яичный желток, зеленые листовые овощи, бобовые, орехи, клубнику, лимоны и апельсины.

**Избегайте:** Щавелевую кислоту, содержащуюся в клюкве, кофе, шоколаде и фиолетовых фруктах.



### Нейрососудистые точки для удержания

В височной области на расстоянии 2,5 см в сторону от внешнего угла глаза.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Верхняя трапецевидная мышца

ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

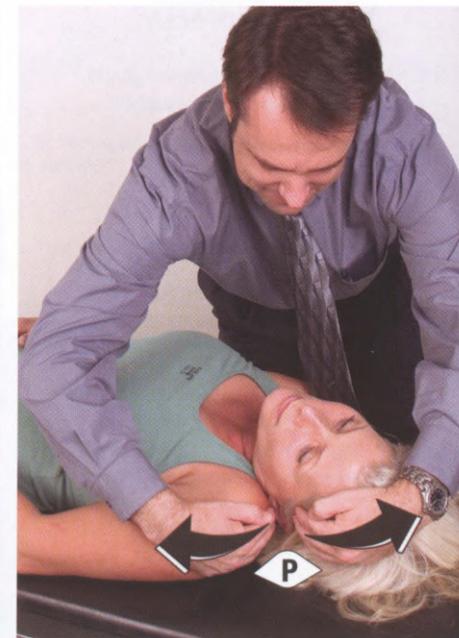
1. Плечо приподнято к уху, голова наклонена к плечу (не поворачивая головы).
2. Приложите усилие на плечо и на голову, чтобы разъединить их.



C7

**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Плечо и голова в противоположные стороны.



**Внимание:** при нарушении зрения важно протестировать все 42 мышцы тела.

## Меридиан Почек Верхняя трапециевидная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Верхняя трапециевидная мышца

**Начало:** От основания черепа, вдоль позвоночника до С7, у основания шеи сразу над наибольшим выступом.

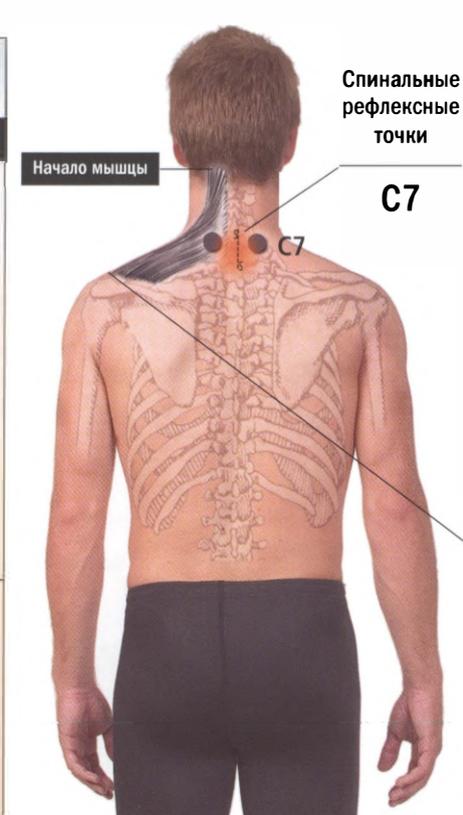
**Прикрепление:** Наружная треть ключицы и верхняя часть лопатки.

**Почувствуйте данную мышцу,** сокращающуюся при подъеме плеча к уху, при наклоне головы в сторону и удержании носа прямо.

Эта мышца находится на поверхности, она достаточно сильная и визуально выделяющаяся.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы испытываете трудности, когда «смотрите прямо» или, когда удерживаете голову прямо, в прямом и переносном смысле?



Спинальные рефлексные точки

С7

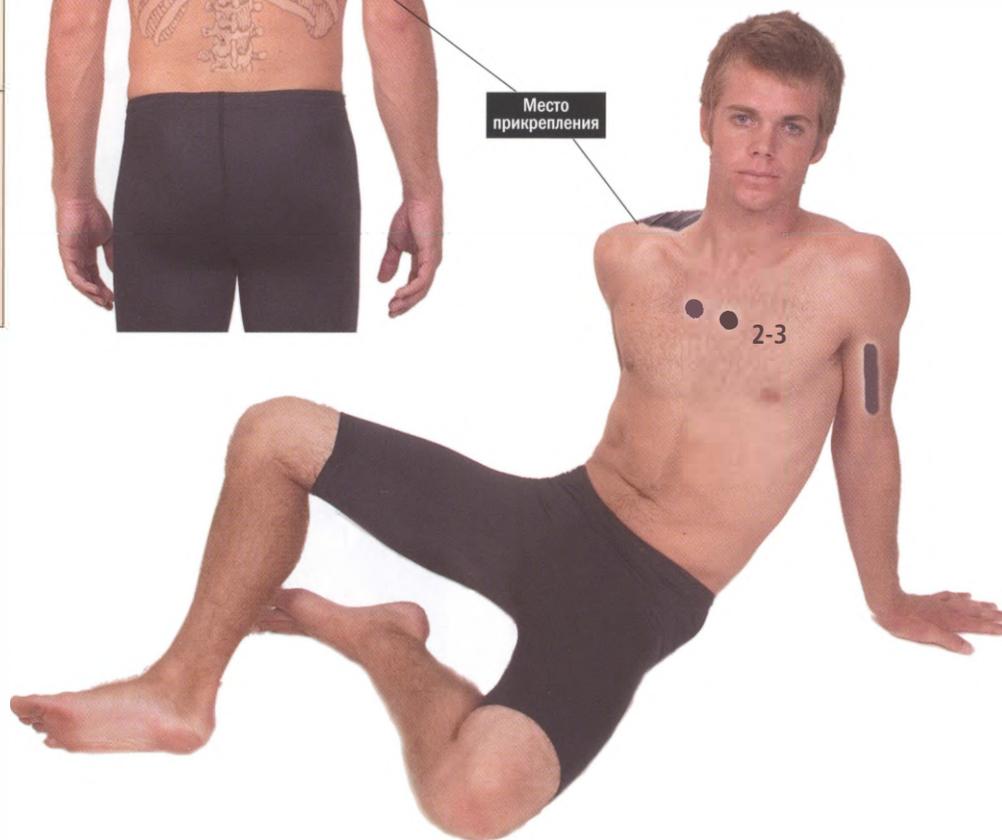
### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между вторым и третьим ребрами возле грудины (грудной кости), особенно со стороны уха, в котором ощущается боль; ложбинка между мышцами на передней части плеча.
- **Сзади:** 2.5 см с обеих сторон позвоночника на уровне С7.



17-19 ч  
ИНЬ

Место прикрепления



ПОЧКИ

Пояснич  
Подвздош  
В. трапец

## Меридиан Почек Подвздошная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Данная мышца инициирует движение удара ногой и изгибает туловище в сторону бедер. Эта небольшая мышца может оказывать влияние на широкий диапазон движений.

### ПРИЗНАКИ

Данная мышца также соотнесена с функцией переноса питательных веществ и отходов из тонкого кишечника в слепую кишку толстого кишечника. Когда мышца не функционирует правильно, могут появляться странные симптомы с любой локализацией, включая приступы тошноты, внезапной боли в пояснице, боли в плече, головную боль, внезапную жажду, темные круги под глазами и бледность. Когда присутствуют неясные симптомы, данная мышца может служить в качестве индикатора энергетического дисбаланса функций тонких энергий в меридиане Почек, и его связи с меридианом Толстого кишечника во всех клетках. Это можно рассматривать, как дисбаланс тонких энергий в процессе удаления отходов.

### Продукты питания для балансировки

Жирорастворимый или водорастворимый хлорофилл в качестве дополнительного материала может способствовать восстановлению и нормализации функции, совместно с употреблением кисломолочных продуктов, таких как кефир, йогурт и сыворотки.

**Избегайте:** Когда мышца ослаблена, избегайте употребления сырых продуктов, особенно сырых овощей и фруктов с высоким содержанием ферментов, например, папайи.



### Нейрососудистые точки для удержания

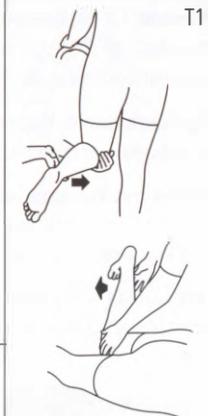
Теменные бугры – это, как правило, гребешок между ухом и верхней областью головы.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Подвздошная мышца

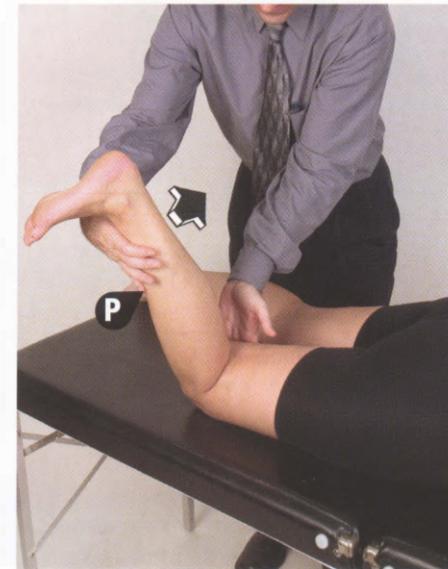
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Согните колено под углом 90°, и отведите нижнюю часть ноги как можно дальше в сторону. В положении стоя может понадобиться стул.
2. Приложите усилие на верхнюю часть лодыжки, чтобы вернуть ногу на серединную линию, стабилизируя внутреннюю область колена.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Наружная область лодыжки.



## Меридиан Почек Подвздошная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Подвздошная мышца

**Начало:** Вдоль верхней внутренней поверхности тазовой (подвздошной) кости, переходит на крестец и стабилизирующие связки.

**Прикрепление:** с внутренней стороны верхней части бедренной кости, над уровнем лобковой кости.

**Почувствуйте,** как сокращается данная мышца внутри таза, в месте ее прикрепления к внутренней стороне бедра, когда колено согнуто под углом 90° к бедру, а стопа и нога отведены, как можно дальше от туловища.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Существует что-либо такое, что необходимо отпихнуть в сторону, или вы чувствуете, что вас отпихнули?

Вы выбрасываете вещи, которые все еще могут быть полезными, или вы храните то, что уже не нужно, или вы храните слишком много отходов в неподходящем месте, как в прямом, так и в переносном смысле?

Существует ли тонкий аспект в вашей жизни, который оказывает влияние на другие области вашей жизни каким-либо необычным образом?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: На плече и на внутренней передней части сверху области гребня подвздошной кости.
- Сзади: Между T12 и L1 с обеих сторон позвоночника.

17-19 ч  
ИНЬ



Начало мышцы

Место прикрепления

Спинальные  
рефлексные  
точки

T11

ПОЧКИ

Пояснич.  
Подвздош.  
В. трапец

T12-L1



# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

ЦП дарит мне уверенность, энергию,  
чувство благодарности и веру

Когда я впервые столкнулась с кинезиологией, меня удивило то, насколько простыми могут оказаться решения проблем со здоровьем. Я начала посещать хиропрактика, который помог мне избавиться от всего, начиная от аллергий, спортивных травм, и заканчивая кошмарными снами и болезнями.

Я прошла четыре основных уровня ЦП в процессе своего обучения у местных инструкторов. Ими были Джон и Мэтью Ти. Я стала мудрее, построила карьеру, предпочитаю естественные решения, меня уважают мои друзья и мои близкие, я приобрела уверенность, энергию, чувство благодарности и веру.

Эйприл Дэвис  
Лос-Анжелес, Калифорния

Курс ЦП дает мне возможность помогать  
самому себе, друзьям, клиентам и студентам

В процессе обучения на факультете медицины в Женеве, Швейцария, я слышал об Институте биологической обратной связи в Сан-Франциско. Я отправился туда в 1978 году, и во время трех месяцев обучения я открыл для себя курс ЦП доктора Джона Ти. Я решил примкнуть к этому факультету, чтобы практиковать «Целебное прикосновение» в своей стране. Мне было нелегко становиться первопроходцем в формировании данного взгляда на здоровье в Европе, но сегодня курс ЦП является одним из наиболее известных методик оздоровления в нашей стране!

Ян-Франкос Жаккард  
Женева, Швейцария

# Меридиан Кровообращения и половой системы

Меридиан Кровообращения и половой системы имеет отношение ко многим функциям, которые тесно связаны с гормонами и химическими мессенджерами, относящимися ко всем репродуктивным функциям, в том числе к необходимому балансу при производстве клетки или рождении ребенка.



Он связан с питанием новых клеток и подготовкой их репродуктивной функции. Сюда входят менструальные циклы, функции яичников и матки, а также простаты и яичек.

На этом основывается удовольствие от сексуальной жизни. Это также связано с генетическим, культурным и личным наследием. Меридиан Кровообращения и половой системы иногда называют меридианом Перикарда, его связывают с мышечной функцией сердечных и кровеносных сосудов, которые позволяют удерживать стабильное сердцебиение, подходящее для внутренней и внешней среды.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Огня может быть представлен изображением горячего, красного солнца, дающего и свет, и тепло. Он взаимосвязан со всем жизненным теплом и страстями, в частности, с энтузиазмом, жизненной силой и «теплыми чувствами». Элемент Дерева обеспечивает топливо для Огня, а элемент Земли сформирован из пепла, который генерируется Огнем. Элемент Металла контролируется интенсивностью тепла от Огня, который плавит, очищает и трансформирует Металл, выплавляя его в новую твердую форму. Вода управляет Огнем путем отпущения или закалки.

КРОВЬ/  
ПОЛ. СИСТ.

Ср/бол ягод  
Приводящ  
Грушев

## Меридиан Кровообращения и половой системы

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 19-21 ч.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ОГОНЬ

- ▶ Когда вы думаете об огне, какие образы возникают в вашем сознании, и что это может символизировать в вашей жизни?
- ▶ У Вас достаточно «огня в животе», страсти и жизненной энергии?
- ▶ Вы чересчур задействованы сжиганием своих энергетических запасов, зажигая тех, кто находится вокруг вас, или же вы ощущаете холодность и неспособность к проявлению страсти?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

- Средняя ягодичная мышца
- Приводящие мышцы
- Грушевидная мышца
- Большая ягодичная мышца

### МЕТАФОРЫ МЕРИДИАНА КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Вы чувствуете, что ваши репродуктивная и сексуальная функции уравновешены?
- ▶ Что вы делаете для того, чтобы увидеть, что ваше наследие будет передаваться в семье, на работе, в играх, в духовном сообществе?
- ▶ Вы чувствуете достаточность кровообращения, тепла, питания или сексуальной энергии?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
<b>МЕРИДИАН КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ</b>				
Цвет	Красный: Достаточно ли красного в вашей жизни или его слишком много?			
Время года	Лето: Веселитесь ли вы на солнце или вы чувствительны к свету, лишены энергии?			
Климат	Жара: Можете ли вы терпеть жару или стресс и давление невыносимы? Вы адаптируетесь к давлению и кризису, применяя достаточные уравновешивающие средства?			
Запах	Обожженный: Выжжены ли вы элементами, травматичными переживаниями, страстями, требованиями или критикой окружающих? Рискуете ли вы, даже несмотря на то, что можете обжечься?			
Вкус	Горький: Каковы ваши сожаления и обиды? Что отравляет вас? Слишком много возбуждения или его недостаточно?			
Эмоции	Радость: Нуждаетесь ли вы в еще большей любви и радости в своей жизни? Маскируете боль маниакальным поведением/наркотиками?			
Звук	Смех: Нравится ли вам веселье и смех? Избегаете испытывать эмоции, «высмеивая их»? Смеялись ли вы невпопад? Являлись ли объектом насмешек, высмеивания, издевательств?			
Опора	Артерии: Идет ли у вас постоянный поток и распределение топлива и запасов для поддержания умственной, эмоциональной, духовной и физической деятельности? Получает ли какая-либо часть вашего существа недостаточное питание и становится холодной?			
Личная сила	Зрелость: Знаете ли вы свои ограничения? Полностью ли вы используете свои мощности? Вы своенравны и капризны? Переживаете ли вы детскую радость и восторг в жизни?			
Вера / мировоззрение	Детство/школьные годы или буквальная / мифическая вера: Как вы интерпретируете правила, мораль и убеждения — узко и буквально? Понимаете ли вы, что существуют условности? Изобретаете ли вы колесо, стараетесь ли все сделать самостоятельно? Ожидаете ли вы полной взаимности от окружающих?			

## Меридиан Кровообращения и половой системы

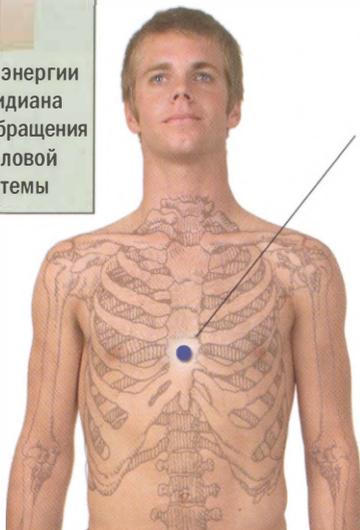
### Инь



Поток энергии меридиана Кровообращения и половой системы

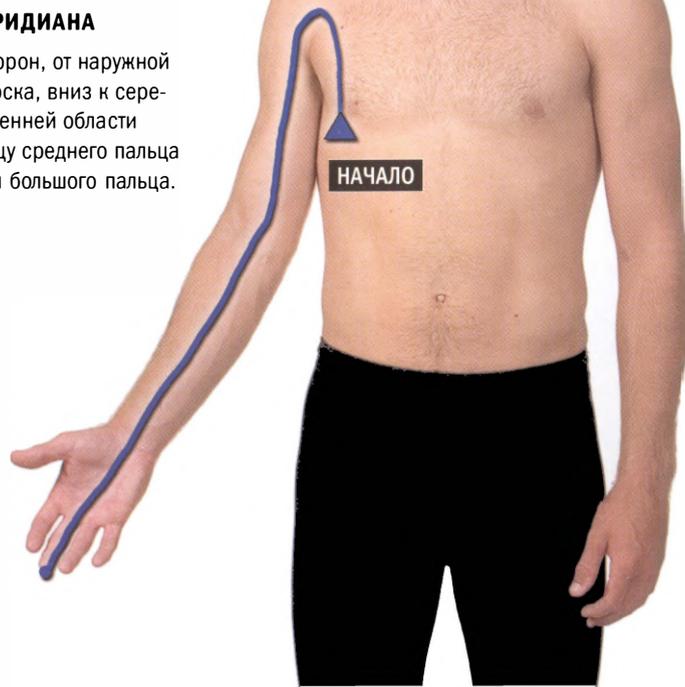
### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

Срединная линия, на груди-не на уровне сосков



### ПУТЬ МЕРИДИАНА

С обеих сторон, от наружной стороны соска, вниз к середине внутренней области руки к концу среднего пальца со стороны большого пальца.



### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА

Складка позади колена

Вторая пара

Первая пара

**ПЕРВАЯ ПАРА**

LV1

**СХ9** Точка простуживания при боли:

С внутренней части основания ногтя среднего пальца.

LV1: наружная (латеральная) сторона ногтя большого пальца ноги.

**ВТОРАЯ ПАРА**

СХ3: По центру складки локтя, внутри сухожилия бицепса.

K10: медиальное окончание складки на задней части колена.

#### Понижение Тонуса

Складка позади колена

Вторая пара

Первая пара

**ПЕРВАЯ ПАРА**

SP3

СХ7

**ВТОРАЯ ПАРА**

СХ3: По центру складки локтя, внутри сухожилия бицепса.

K10: медиальное окончание складки на задней части колена.

КРОВ./ ПОЛ. СИСТ

Ср/бол ягод  
Приводящ  
Грушев

## Меридиан Кровообращения и половой системы Средняя ягодичная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Отводит бедро кнаружи и поворачивает ногу.

### ПРИЗНАКИ

Если в данной мышце присутствует слабость, бедро и плечо могут быть расположены выше, а также существует тенденция к кривизне ног или прихрамыванию. Могут возникать менструальные спазмы, проблемы с простатой, импотенция. Может возникнуть болезненность груди, хотя это больше связано с дисбалансом в широкой фасции.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять еду, богатую витамином Е (проросшие зерна пшеницы, зеленый горошек, зеленые листовые овощи). Для мужчины полезно жареное мясо телят (жареное блюдо из яичек скота).



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменной бугор – это выпуклость между ухом и верхней частью головы, является самой широкой частью головы.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Средняя ягодичная мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. В положении стоя отведите ногу в сторону, не вращая. Удерживайте противоположное бедро. Может понадобиться стул.
2. Приложите усилие на наружную часть ноги, чтобы вернуть ее к срединной линии.

##### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА, ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. В положении лежа отведите прямую ногу в сторону, не вращая. Удерживайте противоположное бедро.
2. Человек, выполняющий тестирование, должен чувствовать вес ноги.
3. Приложите усилие на ногу в области выше лодыжки, чтобы вернуть ее на срединную линию.

9  
ОСНОВНЫЕ \* 14

L5



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Наружная сторона ноги, снизу.



Тестируйте также: поясничную мышцу и широкую фасцию.

Меридиан Кровообращения и половой системы Средняя ягодичная мышца

9  
ОСНОВНЫЕ \* 14

МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Средняя ягодичная мышца

**Начало:** Внешняя сторона тазовых костей.

**Прикрепление:** Верхняя часть бедренной кости.

**Прочувствуйте данную мышцу** сбоку и позади таза. Она сокращается, когда вы отрываете ногу от пола, что позволяет избежать спотыканий о незаметные преграды при отведении ноги в сторону.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

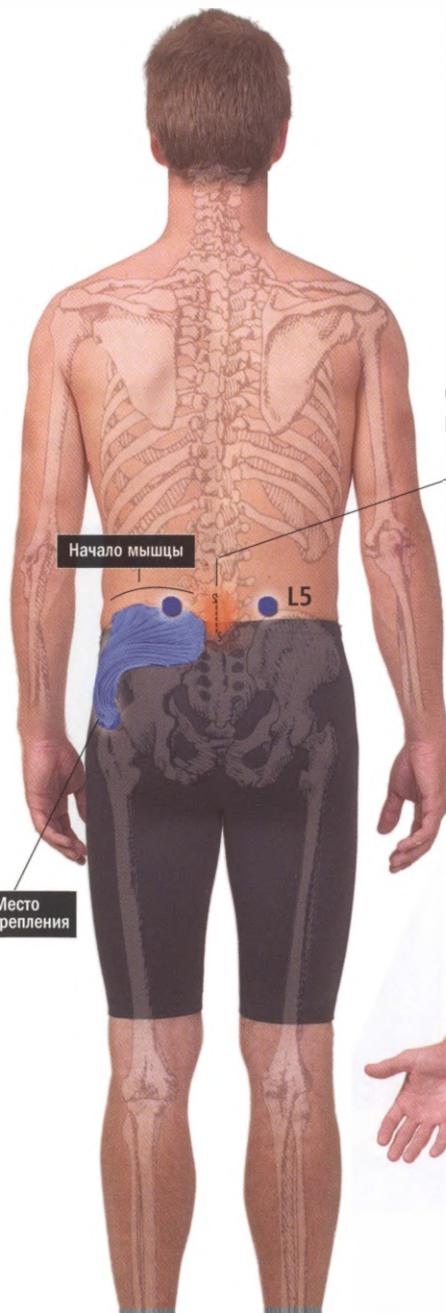
Бывает ли так, что вы спотыкаетесь о какие-то незаметные преграды? Или наталкиваетесь на них?

У вас есть трудности при удержании ног в распрямленном положении, в прямом и переносном значении?

НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Верхний край лобковой кости.
- Сзади: Выступ на тазовых костях на уровне L5.

19-21 ч  
ИНЬ



Начало мышцы

L5

Спинальные рефлексные точки

L5

Место прикрепления

Место прикрепления

КРОВ./ПОЛ. СИСТ

Ср/бол ягод Приводящ Грушев

## Меридиан Кровообращения и половой системы Приводящие мышцы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Приводящие мышцы удерживают бедра вместе, сгибая и вращая их. Мышечный тест подразумевает удержание ног вместе.

### ПРИЗНАКИ

Из-за слабости таз может наклоняться вниз, что иногда вызывает зажатость плечевых мышц и может вызывать боль в локтях. Развитость данных мышц важна для всадников. Постоянное напряжение в попытке удержаться в седле может вызвать слабость приводящих мышц, что приводит к соответствующей кривизне ног, присущей ковбоям. Проблемы репродуктивных органов, особенно изменения гормональной функции или менопаузы, также могут влиять на приводящие мышцы.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять пищу, богатую витамином Е (проросшие зерна пшеницы, зеленый горошек, зеленые листовые овощи). Для мужчины полезно жареное мясо телянки (жареное блюдо из яичек скота).



### Нейрососудистые точки для удержания

Теменной бугор — это выпуклость между ухом и верхней областью головы и Лямбдовидный шов — по сторонам на задней поверхности черепа.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Приводящие мышцы

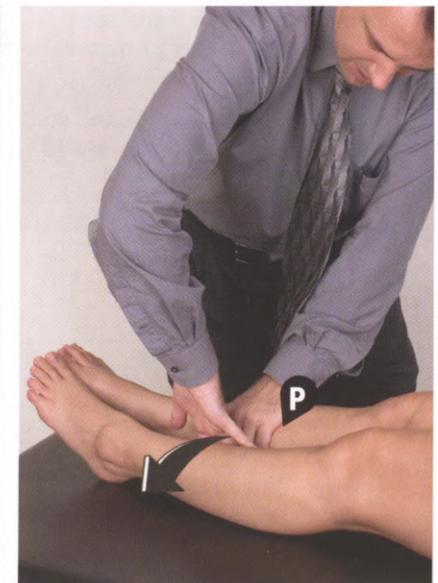
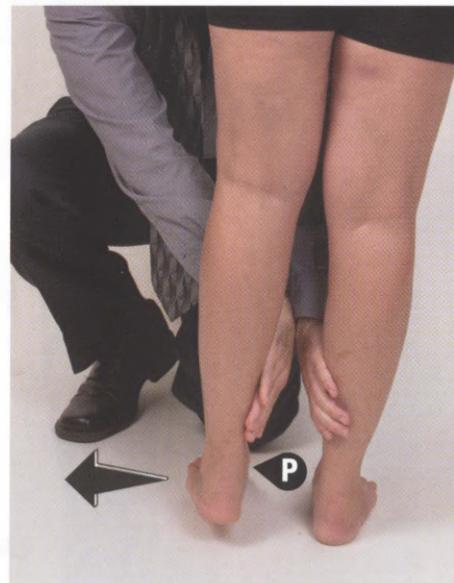
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Удерживайте ступни вместе и стабилизируйте ногу, расположенную, напротив. В положении стоя для поддержки может понадобиться стул.
2. На уровне лодыжки разведите подвижную и стабилизированную части ноги.



##### **P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Внутренняя область ноги, над лодыжкой, что позволяет отвести ногу в сторону.



Тестируйте также: противоположные мышцы: тензор широкой фасции и подколенные сухожилия.

## Меридиан Кровообращения и половой системы Приводящие мышцы

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Приводящие мышцы

**Начало:** У лобковой кости.

**Прикрепление:** Вдоль бедренной кости, на нижней части бедра и до колена.

**Почувствуйте данные мышцы:** они сокращаются вдоль внутренней части бедра, когда вы удерживаете колени и лодыжки вместе, и близко сводите внутренние части бедер.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

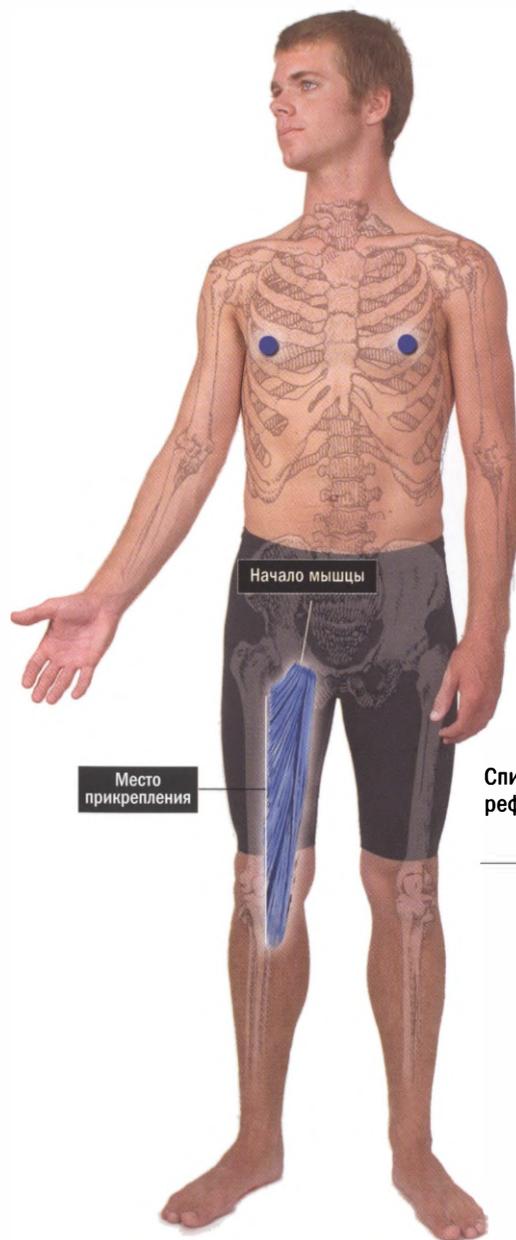
Какие личные вопросы вы скрываете?

У вас есть необходимость делиться некоторыми проблемами, или вы считаете, что нужно держать большинство вопросов в тайне?

Вы испытываете тяжесть, когда держите ноги вместе, как в прямом, так и в переносном смысле?

Вы чувствуете, что достаточно защищаете себя и других в сексуальном плане?

Если вы считаете, что ваша жизнь или текущая цель — это лошадь, на которой вы едете, вы уверенно чувствуете себя в седле, или седло неудобное?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

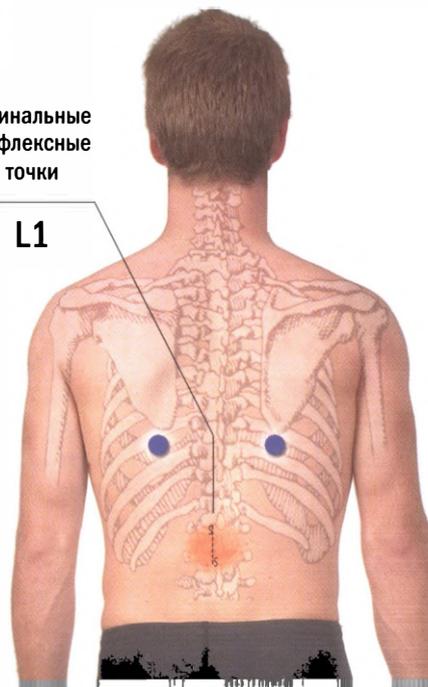
- Спереди: ниже сосков на груди, между четвертым и пятым ребрами.
- Сзади: Сразу под углами лопаток, между восьмым и девятым ребрами.

19-21 ч  
ИНЬ



Спинальные рефлексные точки

L1



КРОВ/  
ПОЛ. СИСТ

Ср/бол ягод  
Приводящ  
Грушев

## Меридиан Кровообращения и половой системы Грушевидная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца является очень важной для осанки, особенно для положения крестца. Эти мышцы являются самыми верхними тазобедренными вращателями. В положении сидя данная мышца способствует поднятию ноги вверх.

### ПРИЗНАКИ

Слабость с одной стороны может повлечь сгибание крестца, что влечет за собой сгибание лодыжки внутрь, колени «ударяются» и противоположная стопа выворачивается. Грушевидная мышца расположена сразу за седалищным нервом, который является самым длинным и большим нервом в организме человека. У 10% всего населения седалищный нерв проходит через брюшко грушевидной мышцы. В случае, когда возникает проблема с грушевидной мышцей, часто повреждается и седалищный нерв. Могут возникать боли в нижней части ног, онемение и покалывание в ногах, жжение при мочеиспускании, а также другие проблемы с мочевым пузырем. В положении сидя, если вы ощущаете, что вам трудно поднять ногу и закинуть ее на противоположное колено, это является прямым показателем ингибирования грушевидной мышцы.

### Продукты питания для балансировки

Следует увеличить употребление в пищу йодированных добавок и/или еду, богатую витамином Е (проросшие зерна пшеницы, зеленый горошек, зеленые листовые овощи). Для мужчины полезно жареное мясо телянка (жареное блюдо из яичек скота).



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменной бугор – это выпуклость между ухом и верхней областью головы.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Грушевидная мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Удерживайте колени рядом друг с другом, согните колено на 90° и поверните колено так, чтобы голень повернулась вовнутрь. В положении стоя может понадобиться стул для поддержки.
2. Стабилизируйте наружную часть колена.
3. Приложите усилие на внутреннюю часть ноги, чтобы повернуть ногу в сторону.

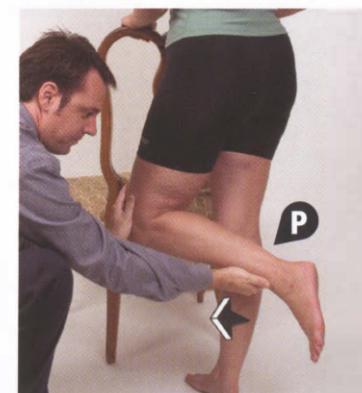
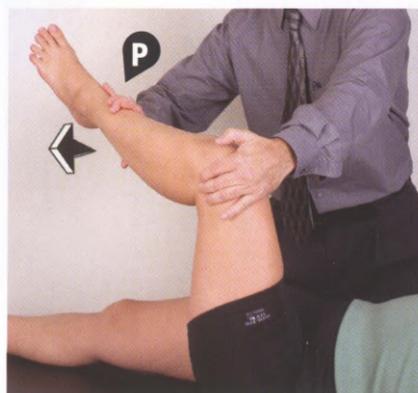
##### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА, ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Удерживайте колено и бедро в согнутом положении на 90° и поверните голень вовнутрь так, чтобы нога находилась над другой ногой настолько далеко, насколько удобно.
2. Пятка должна находиться выше колена. Стабилизируйте наружную часть колена.
3. Приложите усилие на внутреннюю область ноги, чтобы повернуть ногу в сторону.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Внутренняя область ноги.



**Замечание:** если грушевидные мышцы напряжены или болезненны, протестируйте подколенные сухожилия, среднюю ягодичную мышцу, приводящие мышцы, особенно в случае, когда человеку сложно положить лодыжку на другое колено.

## Меридиан Кровообращения и половой системы Грушевидная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Грушевидная мышца

**ВНИМАНИЕ:** Если грушевидная мышца напряжена или в ней ощущается боль, проверьте подколенное сухожилие, среднюю ягодичную мышцу и приводящие мышцы, особенно если человек испытывает трудности при расположении лодыжки на другом колене в положении сидя.

**Начало:** Внутренняя поверхность крестца (их невозможно ощутить на поверхности).

**Прикрепление:** Внутренняя область бедренной кости.

**Почувствуйте данную мышцу** глубоко внутри таза, когда колено согнуто на 90° и бедро повернуто во внутрь.

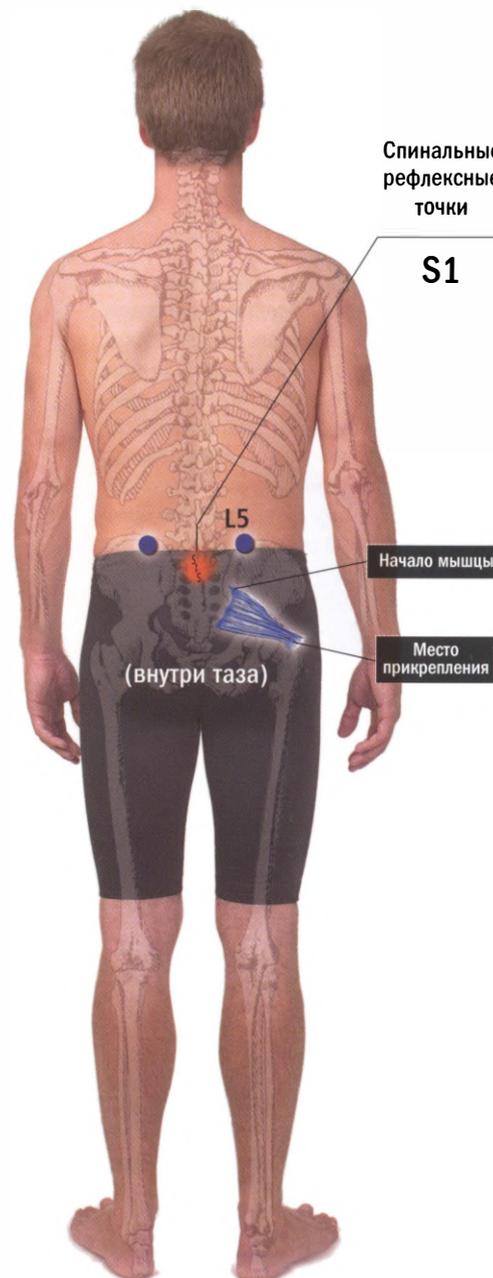
### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы чувствуете, что ваши колени ударяются друг о друга, или ваша походка неуклюжая, в прямом и переносном смысле?

Существуют ли определенные незначительные, утонченные или же глубокие проблемы, которые раздражают нервы или вызывают боль, в прямом и переносном смысле?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Весь верхний край лобковой кости.
- **Сзади:** Выраженные выступы на тазовых костях на уровне L5.



Спинальные рефлексные точки

S1

19-21 ч  
Инь



НРОВ/  
ПОЛ. СИСТ

Ср/бол ягод  
Приводящ  
Грушев

## Меридиан Кровообращения и половой системы Большая ягодичная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Большая ягодичная мышца — объект множества шуток, является одной из самых больших и сильных мышц тела человека. Она стабилизирует нижнюю часть спины, вытягивает ногу и позволяет сдвигать ноги.

### ПРИЗНАКИ

Слабость с одной стороны приводит к смещению таза, или же складка ягодиц уходит в сторону. Если слабость есть с обеих сторон, человеку становится трудно ходить. Иногда это происходит по причине зажатости шейных позвонков, которые можно расслабить, умеренно вращая голову и шейную область. Все же может понадобиться вмешательство хиропрактика. Проблемы с половыми органами, желанием и побуждениями, а также проблемы с простатой могут быть связаны с этой мышцей.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется больше употреблять еду, богатую витамином Е (проросшие зерна пшеницы, зеленый горошек, зеленые листовые овощи). Для мужчины полезно жареное мясо телянка (жареное блюдо из яиц скота).



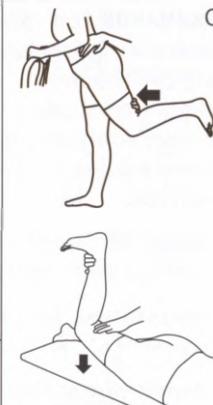
**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменно-затылочный шов, по бокам, сзади на черепе.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Большая ягодичная мышца

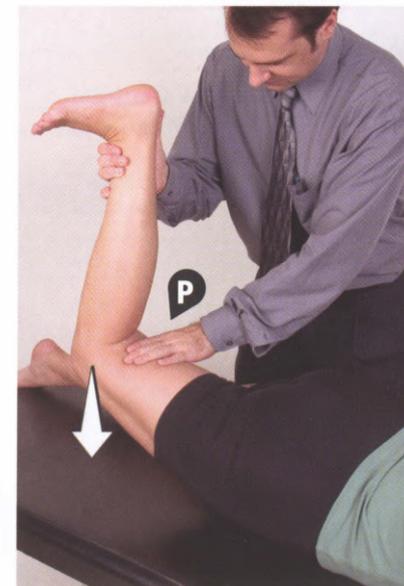
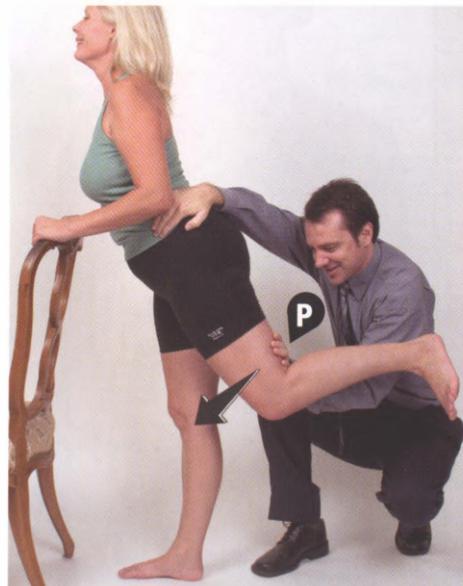
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Согните ногу под углом 90°, отведя бедро назад, насколько это возможно. В положении стоя может понадобиться стул для поддержки.
2. Стабилизируйте положение на передней части бедра, в положении стоя, на противоположной части бедра, в положении лежа, лицом вниз.
3. Приложите усилие на заднюю часть бедра, чтобы сдвинуть его вперед.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Задняя часть бедра.



Тестируйте также: приводящие мышцы, грушевидную мышцу и мышцы шеи.

## Меридиан Кровообращения и половой системы Большая ягодичная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Грушевидная мышца

**Начало:** задняя часть тазовых костей (подвздошной кости) и вдоль крестца.

**Прикрепление:** в верхней части, на задней поверхности бедренной кости, вниз около 8 см.

**Почувствуйте эту мышцу,** которая сокращается и придает форму вашим ягодицам, когда движет бедро назад по отношению к телу (удар мула), особенно когда колено согнуто на 90°, позволяя исключить большую часть движений коленных сухожилий.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы адекватно используете вашу основную силу, чтобы удерживать общую стабильность?

Вы слишком много полагаетесь на грубую силу, когда требуется утонченный подход?

Ваши сексуальные желания приводят к боли в шее, ИЛИ ваш «мозг» (мышление) вмешивается в решение ваших потребностей на физическом уровне/уровне выживания/уровне деторождения?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** От верха бедренной кости, вниз к области выше колена с наружной передней стороны ног.
- **Сзади:** Выступ на тазовых костях на уровне L5.

19-21 ч  
ИНЬ



Спинальные рефлексные точки

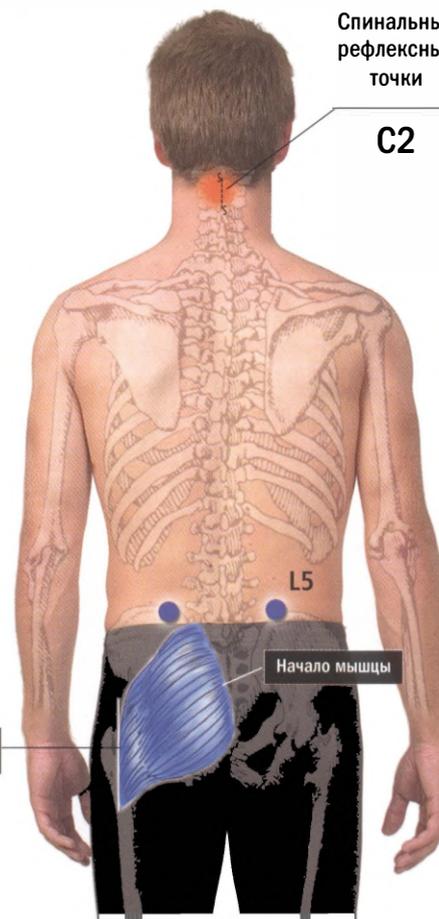
C2

Место прикрепления

Начало мышцы

НРОВ/  
ПОЛ. СИСТ

Ср/бол ягод  
Приводящ  
Грушев



# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

## Курс «Целебное прикосновение» Как изменилась моя точка зрения

Я верю в курс кинезиологии «Целебное прикосновение», поскольку он изменил мою точку зрения на мою жизнь. У меня были серьезные проблемы со спиной. Врачи сообщили мне, что я больше не смогу продолжать заниматься триатлоном, и для меня все может закончиться инвалидной коляской. В 1997 году я познакомилась с кинезиологом в Мексике, который предоставил мне информацию о системе курса «Целебное прикосновение». Через год я уехала в Киль, в Германию, чтобы принять участие в университетском чемпионате по Международному Триатлону. После соревнований я поехала в Базель (Швейцария), где посетила свой первый урок по курсу «Целебное прикосновение». Я прошла несколько балансировок по моей основной цели. И сегодня я чувствую себя прекрасно, частые боли в спине ушли.

В Швейцарии я встретила миссис Керри и доктора Джона Ти. Когда доктор Джон проводил мне балансировку, я поняла самую важную вещь в своей жизни: если я буду верить в мои цели и уверенно идти своим путем, это изменит в моей жизни все.

Вероника Барба  
Физиотерапевт  
Гвадалахара, Мексика

## Празднуя «Целебное прикосновение»

Когда я впервые получил урок по курсу «Целебное прикосновение» в 1979 году, я и представить себе не мог, что это изменит мою жизнь и будет мотивировать меня на построение новой карьеры. Я учился в местном университете и планировал преподавать. Но по такому пути я не пошел! После прохождения основного четырнадцатичасового курса самопомощи «Целебное прикосновение», я продолжил учиться, чтобы стать Инструктором этого курса.

Я вернулся домой в Швецию, где изучил натуропатическую медицину и стал врачом-натуропатом. На протяжении обучения, я провел много курсов по «Целебному прикосновению».

После двадцати лет работы с пациентами, я до сих пор восхищаюсь и выражаю благодарность методикам кинезиологии. Я использую мышечное тестирование по курсу «Целебное прикосновение» в своей повседневной работе в клинике, наряду с лабораторным тестированием, работой на микроскопе с темными полями, и другими оценочными инструментами. Я все еще провожу балансировки каждого пациента перед тем, как он покидает мой офис.

С уважением,  
Питер Вильгельмссон, доктор натуропатии  
Фалунь, Швеция

# Меридиан Тройного обогревателя

Меридиан Тройного обогревателя приобретает форму трех «видов тепла» - тепло от метаболизма, поддержание тепла тела и тепло от «борьбы или бегства» или жизненных страстей.

Данная функция связана с различными взаимодействиями секретий желез, которые относятся к различным страстям человека. Функционально надпочечники взаимодействуют с другими гормональными железами, особенно на состязаниях или при беге в кризисный момент, или же при восстановлении от травм, болезни, неправильного функционирования и общего стресса.



Четыре мышцы, соотнесенные с функцией этого меридиана, это те мышцы, которые задействованы при беге, толкании, или стоянии на пальцах ног, и все они, являются мышцами реакции борьбы или бегства/страсти. Гипофиз работает совместно с другими эндокринными железами, которые выполняют функции, связанные со страстями жизненного тепла, репродуктивной деятельности и сексуальным удовольствием, обстоятельствами жизни и смерти, а также с причинами, которые стоит стерпеть, или за которые следует умереть, и т.д.

## ЗАГАДОЧНАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНА

Меридиан Тройного обогревателя – это загадочный меридиан. В Китайской энергетической системе говорят, что он выполняет функцию органа, хотя не связан с определенным органом. Функция есть, но ее формы нет, или же она определяется альтернативным путем через взаимодействие трех различных групп органов, располагающихся в грудной полости, верхней и нижней брюшных полостях.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Элемент Огня может быть представлен образом в виде раскаленного, красного солнца, дающего и свет и тепло. Он связан с теплом и страстью, которая присутствует в нашей жизни, отчасти с энтузиазмом, жизненной энергией и «теплыми чувствами». Элемент Дерева обеспечивает топливо для Огня, а элемент Земли формируется из пепла, который дает Огонь. Элемент Металла контролируется интенсивностью Огня, который плавит, очищает и трансформирует Металл, выплавляя его в новую твердую форму. Вода контролирует Огонь, с помощью отпуска и закалки.

## Меридиан Тройного обогревателя

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 21-23 ч.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ОГОНЬ

- ▶ Когда вы думаете об огне, какие образы возникают в вашем сознании, и что это может символизировать в вашей жизни?
- ▶ Вы находите себя чрезмерно страстным, когда сжигаете ваши энергетические запасы, зажигая всех находящихся рядом, или вы слишком холодны, и неспособны проявлять страсть?
- ▶ У вас достаточно «огня в животе», страсти и энергии для жизни?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Малая круглая мышца  
Портняжная мышца  
Тонкая мышца  
Камбаловидная мышца  
Икроножная мышца

### МЕТАФОРА МЕРИДИАНА ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ: ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Что заставляет вас «гореть» в физическом, умственном, духовном или эмоциональном плане?
- ▶ От чего вы убегаете?
- ▶ С чем вы боретесь?
- ▶ Что парализует ваши действия?
- ▶ Вы ощущаете, что ваша жизнь — это сплошная борьба или бегство? Вы находитесь в постоянном движении?
- ▶ Что вы готовы терпеть или даже готовы за это умереть?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

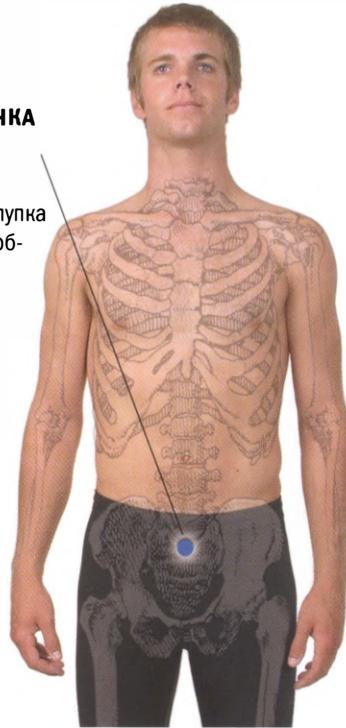
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
<b>МЕРИДИАН ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ</b>				
Цвет	Красный: Достаточно ли красного в вашей жизни или его слишком много?			
Время года	Лето: Веселитесь ли вы на солнце или вы чувствительны к свету, лишены энергии?			
Климат	Жара: Можете ли вы терпеть жару или стресс и давление невыносимы? Вы адаптируетесь к давлению и кризису, применяя достаточные уравнивающие средства?			
Запах	Обожженный: Выжжены ли вы элементами, травматичными переживаниями, страстями, требованиями или критикой окружающих? Рискуете ли вы, даже несмотря на то, что можете обжечься?			
Вкус	Горький: Каковы ваши сожаления и обиды? Что отравляет вас? Слишком много возбуждения или его недостаточно?			
Эмоции	Радость: Нуждаетесь ли вы в еще большей любви и радости в своей жизни? Маскируете боль маниакальным поведением/наркотиками?			
Звук	Смех: Нравится ли вам веселье и смех? Избегаете испытывать эмоции, «высмеивая их»? Смеялись ли вы невпопад? Являлись ли объектом насмешек, высмеивания, издевательств?			
Опора	Артерии: Идет ли у вас постоянный поток и распределение топлива и запасов для поддержания умственной, эмоциональной, духовной и физической деятельности? Получает ли какая-либо часть вашего существа недостаточное питание и становится холодной?			
Личная сила	Зрелость: Знаете ли вы свои ограничения? Полностью ли вы используете свои мощности? Вы своенравны и капризны? Переживаете ли вы детскую радость и восторг в жизни?			
Вера / мировоззрение	Детство/школьные годы или буквальная / мифическая вера: Как вы интерпретируете правила, мораль и убеждения — узко и буквально? Понимаете ли вы, что существуют условности? Изобретаете ли вы колесо, стараетесь ли все сделать самостоятельно? Ожидаете ли вы полной взаимности от окружающих?			

Ян

Поток энергии меридиана Тройного обогревателя

**СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:**

Срединная линия, 1/3 расстояния от пупка до верхней части лобковой кости.



**ПУТЬ МЕРИДИАНА**

С обеих сторон, от кончика безымянного пальца, вверх по наружной стороне руки, вдоль плеча и вокруг задней части уха, заканчиваясь у брови.

НАЧАЛО

**Меридиан Тройного обогревателя**

**АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ**

**ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА**



**ПЕРВАЯ ПАРА**

**TW3 ТОЧКА ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:** 2,5 см вверх по руке, между третьим и четвертым пальцами.

GB41: 2,5 см вверх по ноге, между четвертым и пятым пальцами ног.

**ВТОРАЯ ПАРА**

TW2: Между суставами третьего и четвертого пальцев.

BL66: Наружная часть стопы, сразу над мизинцем ноги.

**ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА**



**ПЕРВАЯ ПАРА**

TW10: 1,5 см над локтем, на задней области руки.

ST36: На ширину ладони от коленной чашечки.

**ВТОРАЯ ПАРА**

TW2: Между суставами третьего и четвертого пальцев.

BL66: Наружная часть стопы, сразу над мизинцем ноги.

ПРО ОБОГР

М. Кругл  
Портняж  
Тонкая  
Камбалов  
икронож

10  
ОСНОВНЫЕ \*14

## Меридиан Тройного обогревателя Малая круглая мышца

**МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ**

Данная мышца плеча позволяет вращать руку и предплечье.

**ПРИЗНАКИ**

Малая круглая мышца может иметь отношение к проблемам плеча. Если присутствует слабость с одной стороны, руки могут свисать по бокам на разном уровне.

Функция щитовидной железы, расстройства пищеварения, инфекции, изменения веса, слезы без причины — все это может быть связано с дисбалансом малой круглой мышцы. Данная мышца соотносена с тремя видами «тепла» меридиана Тройного обогревателя, в частности, тепла от метаболизма, относящегося к функции щитовидной железы. Эта функция отвечает за баланс при метаболизме в процессе расщепления или регенерации тканей так же, как и за установление температуры тела и контроль содержания жиров.

**Продукты питания для балансировки**

Рекомендуется употреблять вещества, содержащие йод или органический йод, например, в таких продуктах как водоросли (ламинария), и сырую или слегка приготовленную рыбу, особенно если у человека часто бегут слезы.

**Нейрососудистые точки для удержания**

На виске у начала линии волос, немного выше и вперед к уху. См. Рисунок на противоположной странице. Удерживайте данную точку одновременно тремя пальцами в треугольном углублении, сразу над грудиной (грудной клеткой).

**ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ****Малая круглая мышца****ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ**

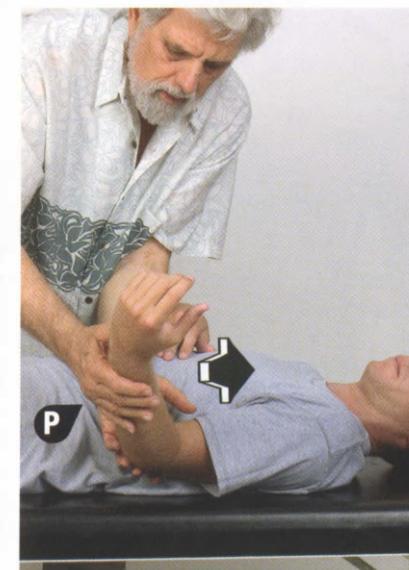
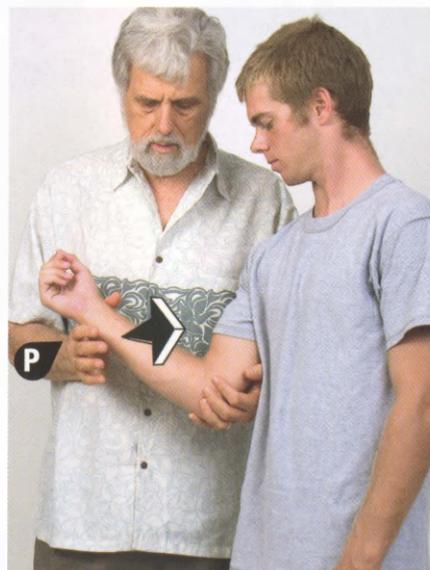
1. Согните локоть на 90° по отношению к телу и удерживайте на уровне кулака, большой палец направлен к плечу.
2. Отведите предплечье максимально в сторону так, чтобы было удобно. Поддерживайте спереди под локтем.
3. Приложите усилие на заднюю область предплечья, сразу над запястьем так, чтобы привести предплечье к грудной клетке.

10  
ОСНОВНЫЕ \*14

T2

**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ

Задняя область предплечья, выше запястья.



**Тестируйте также:** проверьте слабость трапецевидных и ромбовидных мышц при слабости малой круглой мышцы.

## Меридиан Тройного обогревателя Малая круглая мышца

МЕСТО НАЧАЛА  
И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

## Малая круглая мышца

**Начало:** верхние две трети бокового края лопатки.

**Прикрепление:** Сверху задней области верхней части руки.

**Почувствуйте данную небольшую мышцу** между нижним краем лопатки и верхней частью руки, когда предплечье согнуто на 100° в локте, и ладонь открыта и направлена в сторону от тела и повернута наружу.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вам нужно быть более открытым или вы и так слишком открыты?

Вам нужно открыть руки, чтобы получить что-то, или вы пытаетесь получить слишком много?

Вы испытываете трудности при ассимиляции или эффективном использовании питания в вашей жизни, в прямом и переносном смысле?

Вы чувствуете, что бежите слишком горячо

Спинальные  
рефлексные  
точки

T2

T2-T3

Место  
прикрепления

Начало мышцы

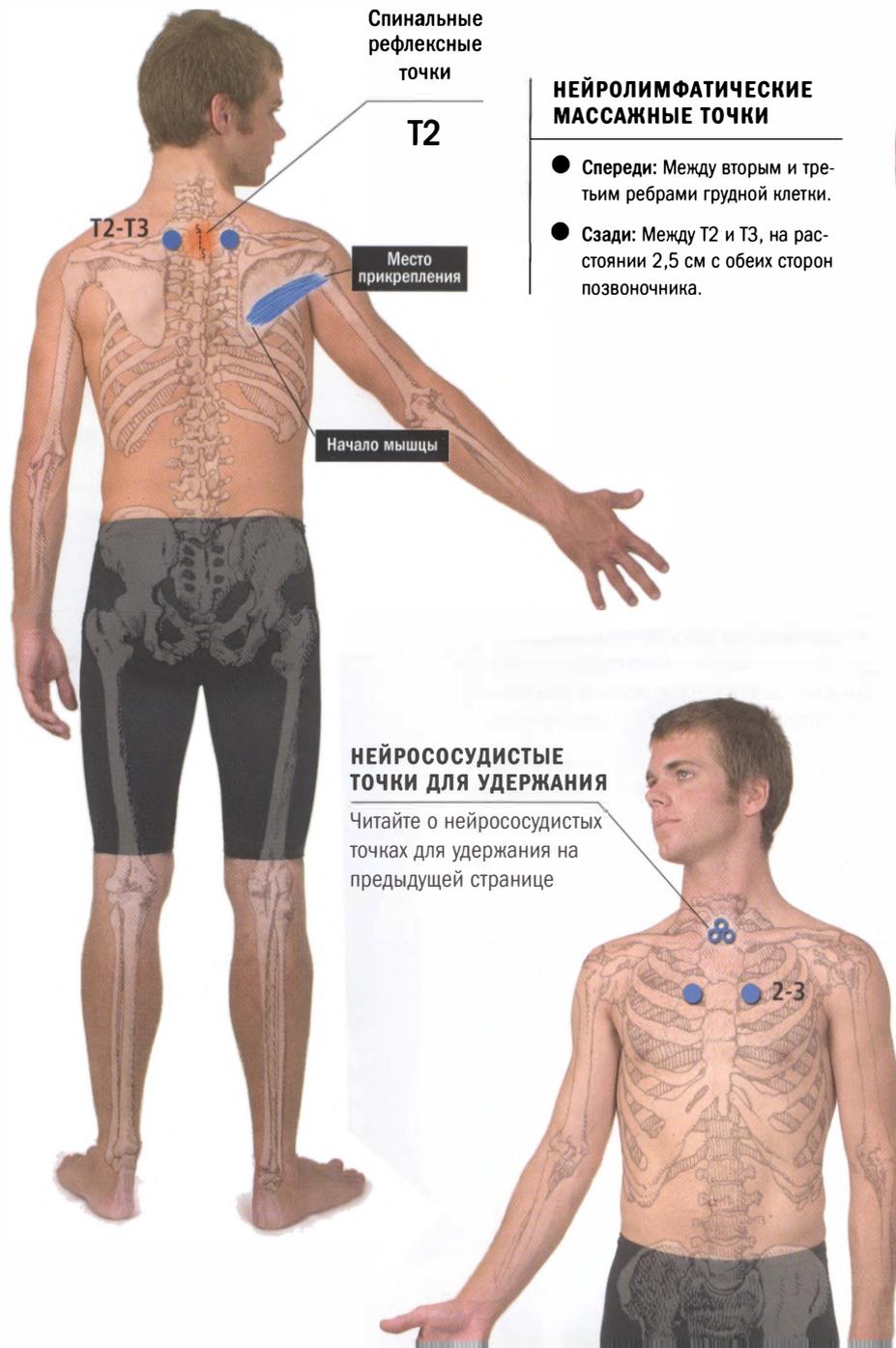
НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ  
МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: Между вторым и третьим ребрами грудной клетки.
- Сзади: Между T2 и T3, на расстоянии 2,5 см с обеих сторон позвоночника.

21-23 ч  
ЯННЕЙРОСОСУДИСТЫЕ  
ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

Читайте о нейрососудистых точках для удержания на предыдущей странице

ТРО ОБОГР

М. кругл  
Портняж  
Тонкая  
Камбалов  
икронож

## Меридиан Тройного обогревателя Портняжная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Данная мышца является самой длинной мышцей в организме. Благодаря ей осуществляется сгибание ноги и бедра, с ее помощью можно расставлять в стороны бедра, и сгибать таз и /или вращать бедра. Также эта мышца называется «мышцей портного», поскольку она позволяет закинуть одну ногу на противоположное колено, что позволяет создать круг для работы на куске материи.

### ПРИЗНАКИ

Из-за слабости мышцы таз может быть скручен, также может появиться боль в коленях ввиду нестабильного положения сустава колена. Проблемы с надпочечниками, которые могут оказывать влияние на эту мышцу, провоцируют крайнюю усталость по утрам, которая уходит на протяжении дня. Также они влияют на артериальное давление, которое не удерживается в положении стоя [ортостатическая гипотензия — ред.]; гипогликемию (низкое содержание сахара в крови), аллергические реакции при повышении инсулина, крапивницу, и особенно астму.

Также при истощении надпочечников инфекции берут свое. Боль в портняжной мышце выше колена может свидетельствовать о том, что возникла необходимость вмешательства хиропрактика.

### Продукты питания для балансировки

Добавки для надпочечников и пища с высоким содержанием витамина С, например, цитрусовые и зеленый горошек.



### Нейрососудистые точки для удержания

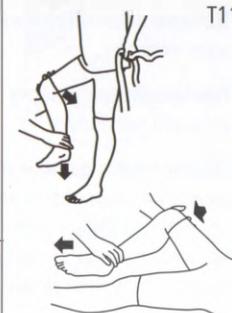
Задний родничок, мягкая точка сзади на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Портняжная мышца

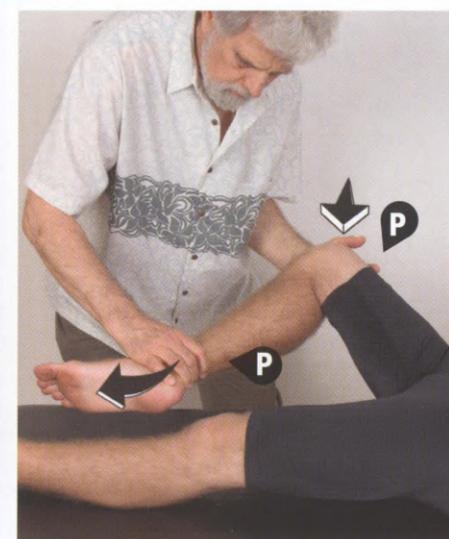
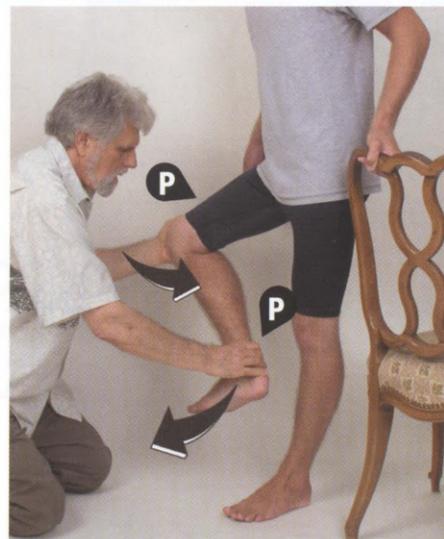
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Нога вывернута наружу, колено слегка согнуто, стопа переложена на другую ногу, сразу под коленом.
2. Приложите усилие на пятку и внешнюю сторону колена так, чтобы выпрямить ногу.



##### МЕСТО НАЖАТИЯ

Пятка и наружная часть колена.



**Тестируйте также:** приводящие мышцы, мышцы шеи, ключичную часть большой грудной мышцы, камбаловидную мышцу, тонкую мышцу, икроножную мышцу, широчайшую мышцу спины.

В случае отека рук и ног может присутствовать водный дисбаланс, при этом следует проверить поясничную мышцу, крестцово-остистую мышцу, малоберцовую мышцу и переднюю большеберцовую мышцу.

## Меридиан Тройного обогревателя Портняжная мышца

МЕСТО НАЧАЛА  
И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

## Портняжная мышца

**Начало:** Наружная часть верхней бедренной кости.

**Прикрепление:** Внутренняя сторона берцовой кости, сразу под коленом.

**Почувствуйте эту длинную мышцу** от наружной части верхней бедренной кости, проходящей вдоль бедра к внутренней части берцовой кости, сразу под коленом, при перекидывании ступни на противоположное колено, и при опускании вниз этого колена, насколько это возможно.

МЕТАФОРА МЫШЦЫ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы чувствуете, что у вас есть силы или же страсть, чтобы совладать с трудностями в своей работе/жизни, для творчества и воспроизводства потомства?

Вы чувствуете, что у вас есть силы или же страсть, чтобы «преодолеть дистанцию» или отдать все, как в прямом, так и в переносном смысле?

Что заставляет вас «гореть», в физическом, эмоциональном, ментальном, духовном плане и т. д.?

НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ  
МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: 5 см вверх и 2,5 см по обе стороны пупка.
- Сзади: Между T10-T11 и T11-T12, на расстоянии 2,5 см по обе стороны позвоночника на последних ребрах.

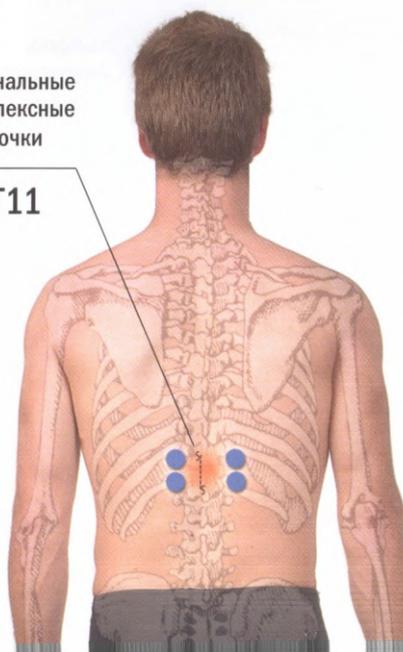


Спинальные  
рефлексные  
точки

T11

ТРО ОБОГР

М. кругл  
Портняж  
Тонкая  
Камбалов  
икронож



## Меридиан Тройного обогревателя Тонкая мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Данная мышца бедра функционирует вместе с портняжной мышцей и подколенными сухожилиями. В положении лежа лицом вниз, она является первой мышцей, участвующей в сгибании колена.

### ПРИЗНАКИ

При слабости трудно согнуть колено без поворота бедра, это формирует «прихрамывающую» позу.

Проблемы с надпочечниками, инфекции, аллергические реакции могут быть связаны с тонкой мышцей.

### Продукты питания для балансировки

Добавки для надпочечников и пища с высоким содержанием витамина С, например, цитрусовые и зеленый горошек.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Задний родничок, мягкое место сзади на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Тонкая мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Поверните ступню полностью вовнутрь. В положении стоя вам может понадобиться стул.
2. Придерживайте противоположную ногу.
3. Приложите усилие на внутреннюю часть ноги так, чтобы отвести ногу в сторону.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Внутренняя область нижней части ноги.

##### АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ: ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

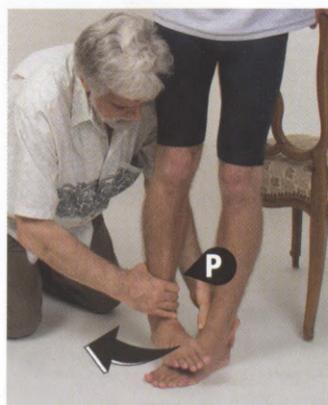
1. Колени согнуты на 45°.
2. Удерживайте ту же ногу снаружи от колена (в положении стоя) и бедра (повернутого).
3. Приложите небольшое усилие на внутреннюю часть ноги так, чтобы поставить ногу вниз и в сторону. Это движение является незначительным, поскольку колено обычно не движается в таком направлении.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Внутренняя область нижней части ноги.

T12



Тестируйте также: дельтовидные мышцы, клювовидно-плечевую мышцу и диафрагму.

## Меридиан Тройного обогревателя Тонкая мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Тонкая мышца

**Начало:** нижний край лобковой кости.

**Прикрепление:** в верхней части голени (берцовой кости) на внутренней стороне колена.

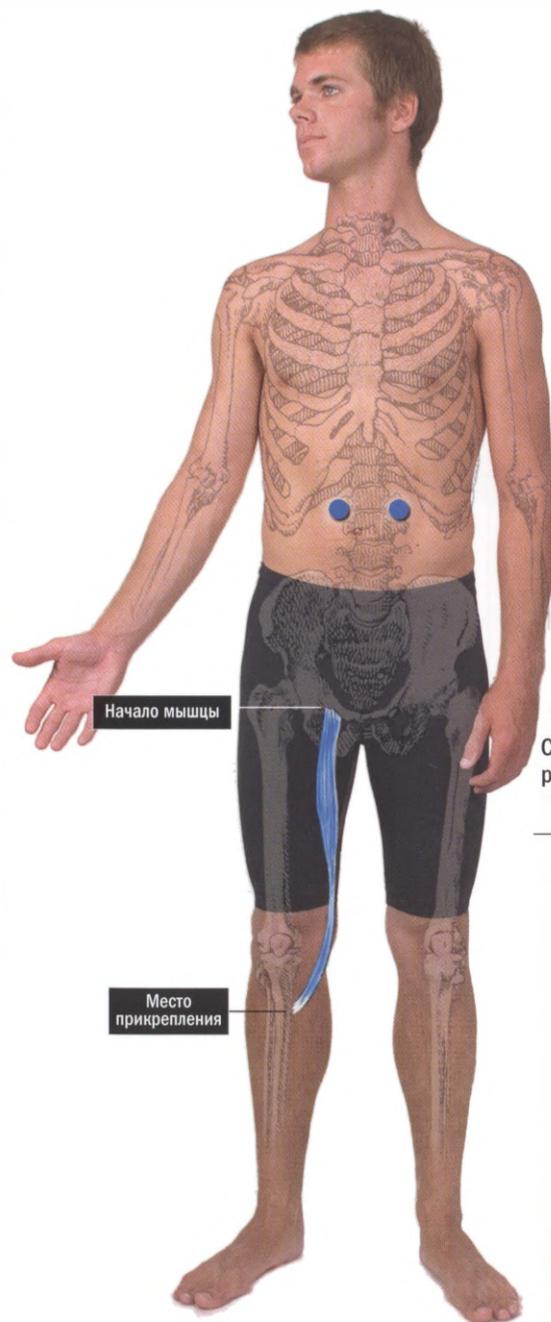
**Почувствуйте данную внутреннюю мышцу,** сокращающуюся от лобковой кости вниз по внутренней области бедра, сразу под коленом в момент, когда вы переставляете одну ступню на верхнюю сторону второй ступни, и сводите бедра вместе.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы чувствуете себя неуклюже, когда вы увлечены различными аспектами своей жизни?

Вы смущаетесь, когда выражаете свои эмоции, или ваши страсти вырываются из-под контроля?

Что заставляет вас «гореть», в физическом, эмоциональном, ментальном, духовном плане?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** 5 см вверх и 2,5 см в стороны от пупка.
- **Сзади:** Между T10 и T11, а также T11 и T12, на расстоянии 2,5 см с обеих сторон позвоночника на последних ребрах.



Спинальные  
рефлексные  
точки

T12

ТРО ОБОГР

М. крут  
Портняж  
Тонкая  
Камбалов  
икронож

## Меридиан Тройного обогревателя Камбаловидная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца голени сгибает стопу и нижнюю часть ноги, стабилизируя саму стопу.

Камбаловидная мышца является синергистом икроножной мышцы и подошвенной мышцы, которые вместе составляют ахиллово сухожилие и трицепс голени. Сухожильное прикрепление данных трех мышц выше колена способствует сгибанию стопы и голени, стабилизируя, таким образом, стопу.

### ПРИЗНАКИ

Слабость может привести к наклону тела вперед или же к тому, что ноги в коленках будут согнуты.

Из-за связи этой мышцы с надпочечниками важно протестировать ее в случаях появления аллергических реакций, астмы, гипогликемии, усталости и утомляемости. В условиях эмоционального напряжения и легкого шока из-за повреждений или травм могут случаться обильные выбросы адреналина и состояние волнения, а также болевые ощущения.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять еду, богатую витамином С (зеленый горошек, цитрусовые). Могут проявляться аллергические реакции на табачные изделия.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Задний родничок, мягкое место сзади на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Камбаловидная мышца

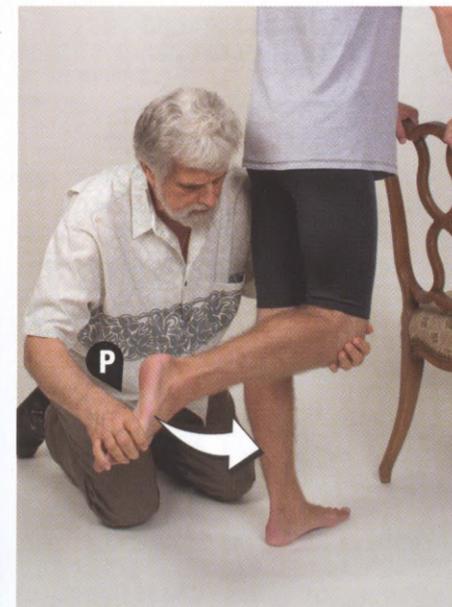
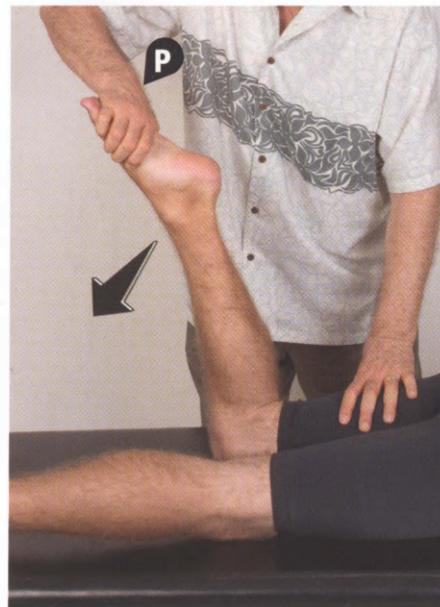
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Согните ногу в колене на 90°, поддерживайте под колено и вытяните стопу. В положении стоя может понадобиться стул.
2. Приложите усилие на нижнюю часть ноги, чтобы выровнять ее.
3. Другой вариант: приложите усилие на заднюю часть пятки и стопы, чтобы выровнять ее.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Свод стопы.



**Тестируйте также:** портняжную мышцу, тонкую мышцу, икроножную мышцу, ключичную часть большой грудной мышцы, мышцы шеи, широчайшую мышцу спины, трицепсы и приводящие мышцы.

## Меридиан Тройного обогревателя Камбаловидная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Камбаловидная мышца

**Начало:** Наружная и задняя сторона ноги, ниже колена.

**Прикрепление:** Задняя часть лодыжки на стопе.

**Почувствуйте, как сокращается эта глубокая мышца голени, когда вы выпрямляете пальцы ноги и вытягиваете стопу (ногда пальцы ноги указывают в сторону от вас), и колени согнуты примерно на 90°.**

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Вы испытываете трудности при принятии решения о том, стоять на своей земле и бороться или отступить?

Вы замечаете, что проявляете чрезмерную агрессию или страх в не кризисных ситуациях, или не можете «быть на высоте» в реальной кризисной ситуации?

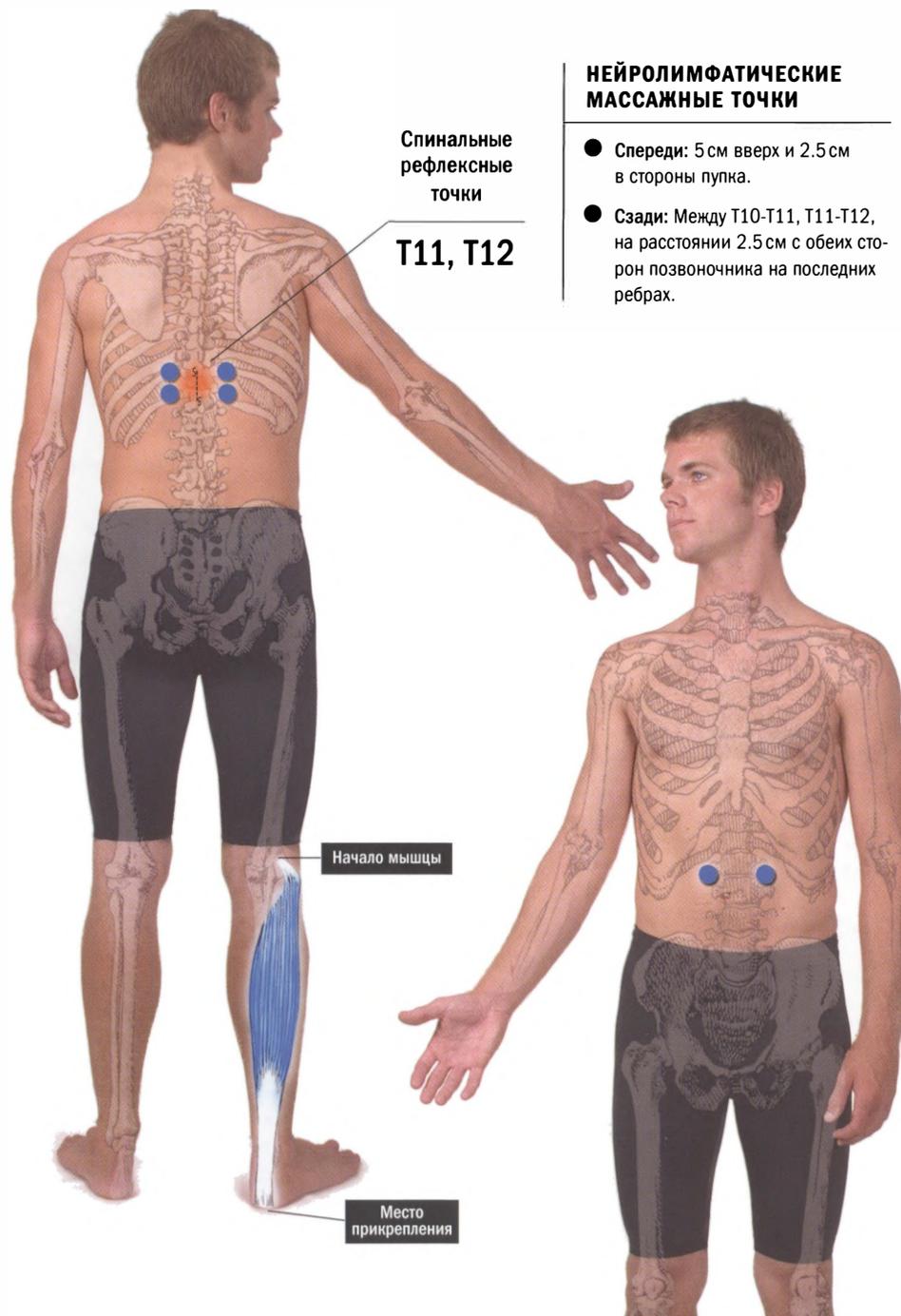
Вы чувствуете, что ваша жизнь — это сплошной нескончаемый кризис или бесконечная серия кризисов?

Спинальные  
рефлексные  
точки

T11, T12

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: 5 см вверх и 2.5 см в стороны пупка.
- Сзади: Между T10-T11, T11-T12, на расстоянии 2.5 см с обеих сторон позвоночника на последних ребрах.



Начало мышцы

Место  
прикрепления

ТРО ОБОГР

М. крут  
Портняж  
Тонкая  
Камбалов  
икронож

## Меридиан Тройного обогревателя Икроножная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Данная мышца голени сгибает стопу и нижнюю часть ноги, стабилизируя ступню.

Икроножная мышца функционирует синергично с камбаловидной мышцей и подошвенной мышцей, которые вместе составляют ахиллово сухожилие и трицепс голени. Сухожильное прикрепление данных трех мышц выше колена способствует сгибанию стопы и голени, стабилизируя, таким образом, стопу.

### ПРИЗНАКИ

Слабость может привести к наклону тела вперед, или же к тому, что ноги в коленках будут согнуты.

Из-за связи с надпочечниками важно протестировать эту мышцу в случаях появления аллергических реакций, астмы, гипогликемии, усталости и утомляемости. В условиях эмоционального напряжения и легкого шока из-за повреждений или травм могут случаться обильные выбросы адреналина и состояние волнения, а также болевые ощущения.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять еду, богатую витамином С (зеленый горошек, цитрусовые). Могут появляться аллергические реакции на табачные изделия.



**Нейросудистые точки для удержания**  
Задний родничок, мягкое место сзади на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Икроножная мышца

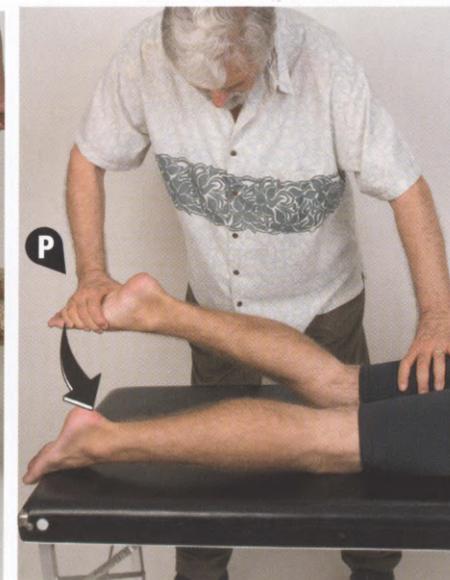
##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Согните ногу в колене под тупым углом. Вытяните стопу и пальцы ноги, стабилизируйте колено. Может понадобиться стул для поддержки.
2. Приложите усилие, чтобы опустить ногу в колене.
3. Или приложите усилие на нижнюю часть стопы, чтобы выровнять ее.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Свод стопы или задняя часть лодыжки.



**Тестируйте также:** портняжную мышцу, тонкую мышцу, камбаловидную мышцу, ключичную часть большой грудной мышцы, мышцы шеи, широчайшую мышцу спины, трицепсы и приводящие мышцы.

## Меридиан Тройного обогревателя Икроножная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Икроножная мышца

**Начало:** Задняя сторона ноги, сразу над коленом.

**Прикрепление:** Середина задней части пятки.

**Прочувствуйте данную поверхностную мышцу голени,** которая начинается позади колена и заканчивается на общем сухожилии пятки, когда пальцы ноги указывают в сторону от колена, и колено слегка согнуто. Могут ощущаться более сильные сокращения, если пальцы надавливают на пол или на какой-либо предмет.

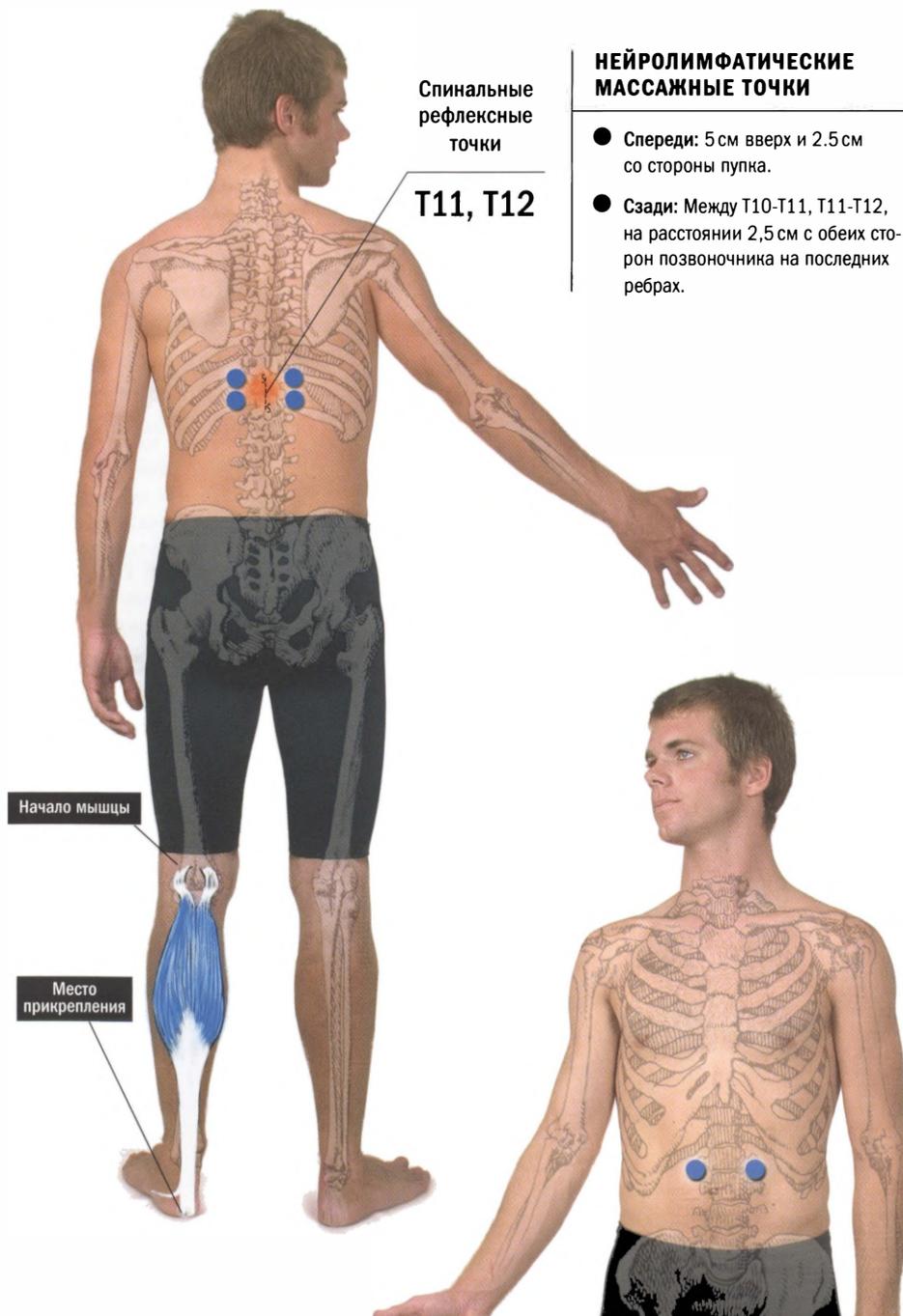
### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Куда или откуда вы бежите?

Вы испытываете трудности при принятии решения о том, стоять на своей земле и бороться или отступить?

Вы замечаете, что проявляете чрезмерную агрессию, или страх в не кризисных ситуациях, или не можете «быть на высоте» в реальной кризисной ситуации?

Вы чувствуете, что ваша жизнь — это сплошной нескончаемый кризис или бесконечная серия кризисов?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- Спереди: 5 см вверх и 2,5 см со стороны пупка.
- Сзади: Между T10-T11, T11-T12, на расстоянии 2,5 см с обеих сторон позвоночника на последних ребрах.



ТРО ОБОГР

М. крут  
Портняж  
Тонкая  
Намбалов  
Икронож

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

Курс «Целебное прикосновение» – это мгновенно

Когда я впервые соприкоснулась с кинезиологией в 1988, я была пациенткой. Меня заинтриговала ее простая система проверки через тестирование мышц-индикаторов, позволяющая обнаружить дисфункции, а затем определить наилучший подход в лечении. Мгновенное улучшение здоровья вызвало сильное впечатление, что и подтолкнуло меня к изучению курса ЦП.

В 1990 году я начала применять тестирование мышцы – индикатора на пациентах, для которых традиционные диагностики не оказывали никакой пользы. Тестирование этих мышц во взаимосвязи с методиками лечения оказались замечательным инструментом при оказании помощи множеству пациентов в лечении не инвазивным путем.

Выражаю большую благодарность доктору хиропрактики Джону Ти за то, что, благодаря ему эти оздоровительные безопасные методики стали широко известными.

Система ЦП дает силы людям при оказании взаимной помощи друг другу, не нанося кому бы то ни было вреда, и, не ставя под угрозу нашу планету.

Доктор Анна Е. Рольфес  
МББС, Доктор медицины,  
Австралия

Как я познакомился с курсом  
«Целебное прикосновение»

В 1975 году я приехал на конференцию в Сан Диего, где и познакомился с доктором Джоном Ти. С того момента моя жизнь изменилась! Изменилась и моя медицинская практика. Я повысил свой личный уровень: научился взаимодействовать со своими друзьями, семьей, изменил свои привычки в еде и даже пересмотрел баланс между работой и проведением досуга.

Я начал изучать восточную медицину и столкнулся с пониманием того, что организм – это система энергий. Однажды, ко мне пришла пациентка, у которой сильно болело плечо, она даже не могла им пошевелить. Она была очень бледной, и страдала от сильной потливости. Все мои медицинские манипуляции, включая инъекции кортизона, не смогли изменить ее состояния. Я выписал ей несколько разных медикаментов, перевязку на руку и т.д. В конце концов, я решил применить методики ЦП. Я выполнял их в течение 20 минут. Только представьте мое чувство радости, когда она начала поднимать свои руки выше и выше!

С тех пор, я время от времени практикую курс ЦП в своей деятельности в тех случаях, когда мои медицинские процедуры не срабатывают и не дают результата. Я получаю большое удовольствие, выполняя эту работу, передавая методики другим людям, и наблюдая за тем, как они их применяют.

Уаррен Якобс, доктор медицины  
Эскондидо, Центральная Америка

# Меридиан Желчного пузыря

Меридиан Желчного пузыря сопряжен с функциями маленького органа желчного пузыря, который хранит и накапливает в себе желчь из печени, способствующую пищеварению, в частности, перевариванию жиров. Он сжимается и выбрасывает желчь тогда, когда жиры доходят из желудка до двенадцатиперстной кишки. На клеточном уровне данная функция, относящаяся к метаболизму жиров, связана с тонкой энергией меридиана Желчного пузыря.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента Дерева отображается зеленью, природными растущими формами жизни. Элемент Воды питает элемент Дерева, из него элемент Дерева прорастает, что можно представить так: вода питает корни дерева или же зарождение первичной жизни в водах мирового океана. Элемент Дерева дает топливо для элемента Огня, питая и обеспечивая его рост. Элемент Дерева контролирует элемент Земли тем, что погружает корни в землю и, тем самым, удерживает ее. Элемент Металла контролирует элемент Дерева благодаря силе и способности металла рубить, разрушать или преобразовывать



ЖЕЛЧНЫЙ

П. дельтов  
подколен

## Меридиан Желчного пузыря

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 23.00-1.00

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ДЕРЕВО

- ▶ Достаточно ли у вас корней, чтобы обеспечить свой рост, и достаточно ли топлива для поддержания ваших страстных желаний?
- ▶ Как образ растущей зелени связан с вашей жизнью и целями?
- ▶ Обладает ли ваш рост достаточной структурой, чтобы вы могли добиваться своих целей, или же вам необходимо больше свободы роста, чтобы реализовать?
- ▶ Вам нужно больше свободы?

**СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

Передняя дельтовидная мышца

Подколенная мышца

**МЕТАФОРА МЕРИДИАНА  
ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ  
ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

- ▶ Что вы чувствуете, когда не можете перенести трудности в своей жизнедеятельности?
- ▶ Вы недостаточно развлекаете свою жизнь чистой водой, которая принесет нейтральные элементы для снижения концентрации рассасывающих или разрушительных аспектов в вашей жизни?
- ▶ Вы остаетесь слишком сконцентрированы на своем собственном благе?

МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ				
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ				
Цвет	Зеленый: Достаточно ли нового роста? Или вы порождаете еще новые идеи и проекты, которые лучше придержать?			
Время года	Весна: Что необходимо оживить, обновить, возродить? Какие семена нужно посадить?			
Климат	Ветер: Нужен глоток свежего воздуха, весенняя уборка? Или вас сдувает ветер неизвестности и перемен?			
Запах	Протухший: Что вам надо отпустить, что раньше было полезным, но уже стухло? Ощущение физического, эмоционального, ментального или духовного застоя?			
Вкус	Прокипший: Что-то хорошее испортилось? Нужно из лимонов сделать лимонад?			
Эмоции	Гнев: Направлен ли в соответствующее русло (на себя, на других и т.д.)? Можете ли вы в целом испытывать негодование или страстные желания?			
Звук	Крик: Нужно ли вам прокричать / вслух озвучить свои чувства и идеи? Или вы сотрясаете воздух из-за чувства собственной важности, страха или небезопасности?			
Опора	Связки: Предпринимаете ли вы предупредительные меры? Превышаете ли вы свои допустимые возможности? Подпитываетесь из резервных сил, перенапряжены?			
Личная сила	Рождение: Нужно ли вам что-то выпустить или родиться заново? Нужен новый старт? Или вы начинаете слишком много?			
Вера / мировоззрение	Младенчество/детство или интуитивно-проективная вера: Существует ли только одна верная точка зрения? Пользуетесь ли вы своей интуицией и мечтаете, визуализируя все идеи, чтобы обрести смысл? Живете ли вы в своем выдуманном мире, игнорируя причины и последствия, полагая, что все, что верно для вас, будет принято и окружающими?			

## Меридиан Желчного пузыря



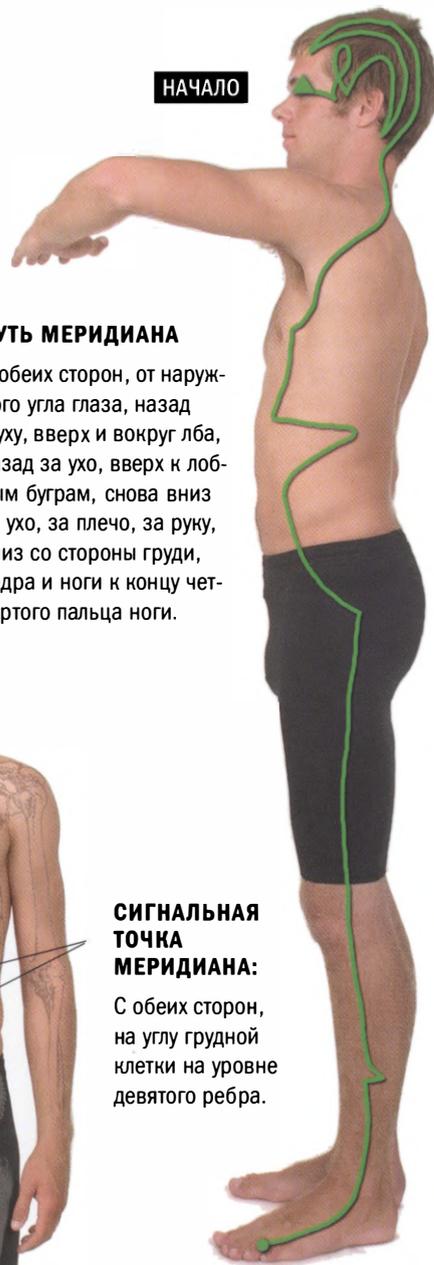
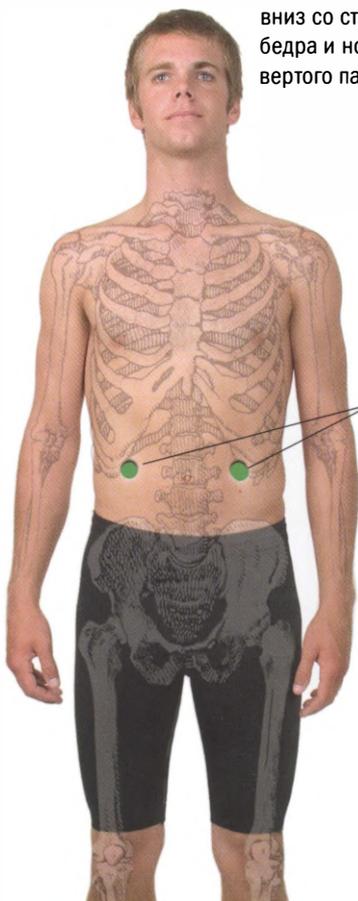
**НАЧАЛО**

### ПУТЬ МЕРИДИАНА

С обеих сторон, от наружного угла глаза, назад к уху, вверх и вокруг лба, назад за ухо, вверх к лобным буграм, снова вниз за ухо, за плечо, за руку, вниз со стороны груди, бедра и ноги к концу четвертого пальца ноги.

### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

С обеих сторон, на углу грудной клетки на уровне девятого ребра.



### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**GB43** ТОЧКА ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ: Между третьим и четвертым пальцами ноги.  
**BL66**: Сбоку от ноги, сразу на месте, где мизинец ноги соединяется со стопой.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**GB44**: Наружная сторона ногтя четвертого пальца ноги.  
**LI1**: Со стороны большого пальца на ноге указательного пальца.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**GB38**: 4 телесных дюйма над лодыжкой с наружной стороны подбородка.  
**SI5**: С наружной стороны запястья, на складке (в конце локтевой кости).

#### ВТОРАЯ ПАРА

**GB44**: С наружной стороны ногтя четвертого пальца ноги.  
**LI1**: С внутренней стороны ногтя указательного пальца.

## Меридиан Желчного пузыря Передняя дельтовидная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Наряду с клювовидно-плечевой мышцей помогает согнуть руку в локте, например, при расчесывании волос.

### ПРИЗНАКИ

Они особенно связаны с функцией меридиана Желчного пузыря, с накоплением/высвобождением желчи, для того, чтобы способствовать перевариванию тяжелых и густых веществ, таких как жиры.

Иногда ингибирование этой мышцы сопровождается головными болями по причине токсичности, из-за несоблюдения диеты или употребления жирной пищи.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять пищу, богатую витамином А, например, морковь, петрушку и другие желтые и зеленые овощи. Избегайте употребления жиров, жареной пищи, выпечки, сладостей, свинины.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Передний родничок, мягкое место на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Передняя дельтовидная мышца

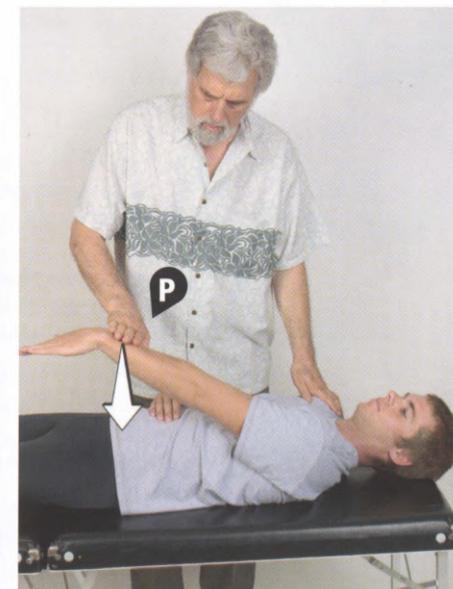
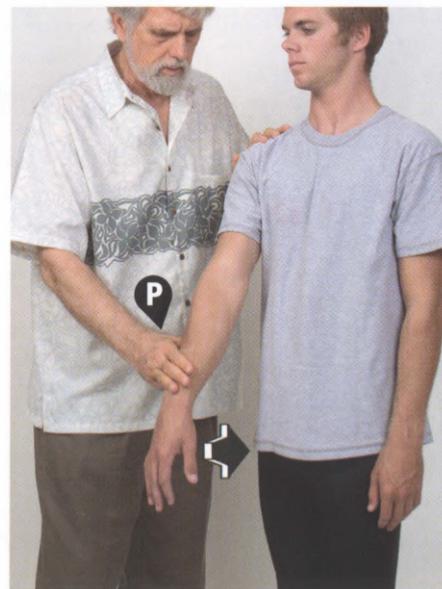
##### ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Расположите руку прямо, немного меньше, чем 45° перед туловищем, и чуть выше бедра, ладонью вниз.
2. Удерживайте верх плеча так, как это необходимо.
3. Приложите усилие на предплечье над запястьем, чтобы опустить руку вниз.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Предплечье, над запястьем.



**Тестируйте также:** клювовидно-плечевую мышцу, подколенную мышцу, дельтовидные мышцы, и грудинную часть большой грудной мышцы.

# Меридиан Желчного пузыря Передняя дельтовидная мышца

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Передняя дельтовидная мышца

**Начало:** Дистальная треть ключицы, ближе к плечу.

**Прикрепление:** На руке, треть дистанции ниже от плечевого сустава.

**Почувствуйте данную мышцу** впереди плеча, расположенную ближе всего к туловищу, и от ключицы, когда рука поднята на 20° от бедра, ладонью вниз.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Следуя метафоре расчесывания или прихорашивания, вы уделяете слишком много или слишком мало внимания деталям, когда ухаживаете за собой?

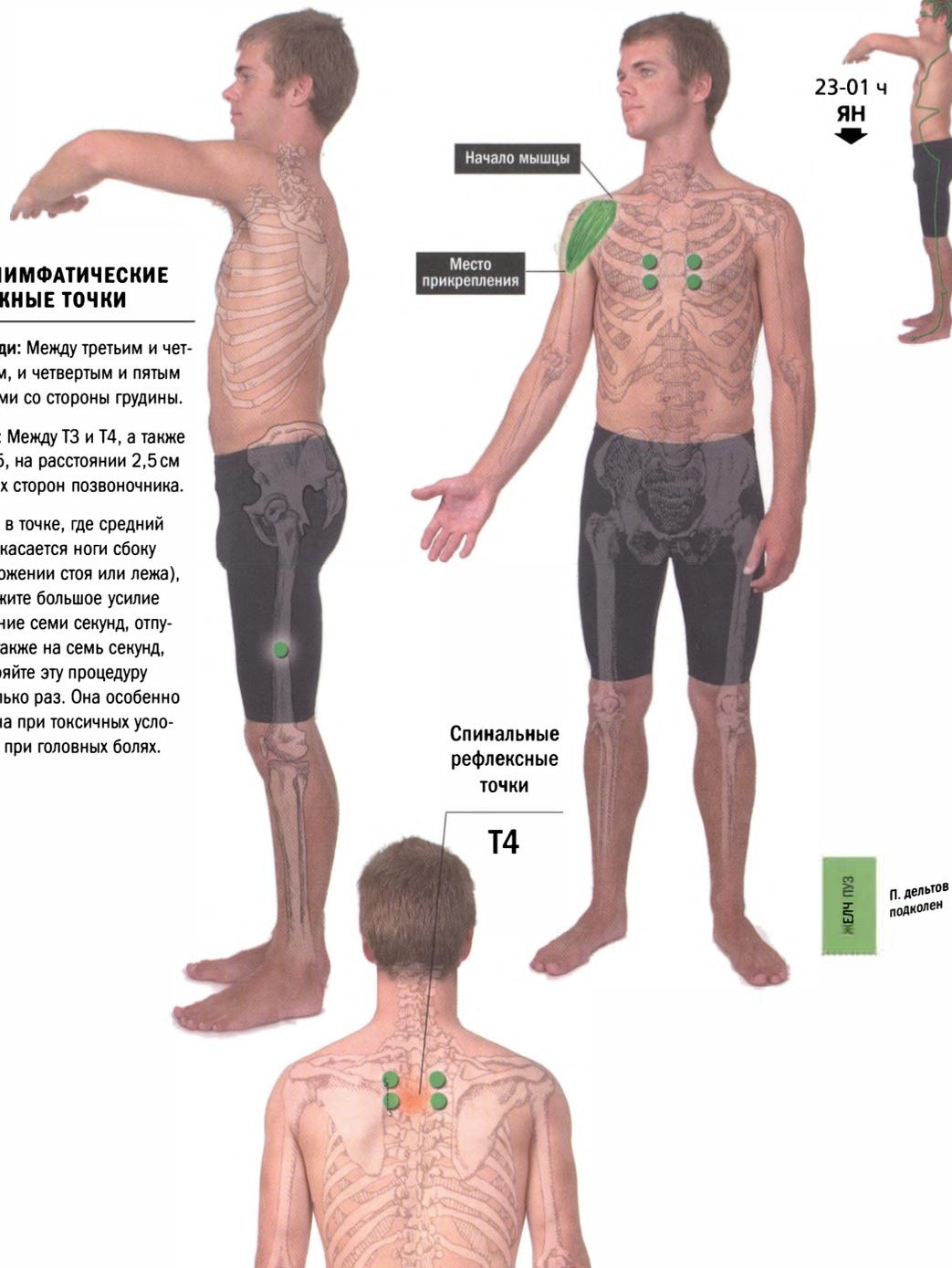
Вы способны «ухаживать» за своей головой, или вы делаете что-то такое, что вызывает головную боль, в прямом или переносном смысле?

Вы чувствуете, что у вас слишком сконцентрированная желчь, или тяжесть жизни подавляет вас?

У вас есть необходимость разбавить или ограничить объем тяжелого и трудного для переваривания в вашей жизни?

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между третьим и четвертым, и четвертым и пятым ребрами со стороны грудины.
- **Сзади:** Между T3 и T4, а также T4 и T5, на расстоянии 2,5 см с обеих сторон позвоночника.
- **Сбоку:** в точке, где средний палец касается ноги сбоку (в положении стоя или лежа), приложите большое усилие в течение семи секунд, отпустите также на семь секунд, повторите эту процедуру несколько раз. Она особенно полезна при токсичных условиях и при головных болях.



## Меридиан Желчного пузыря Подколенная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

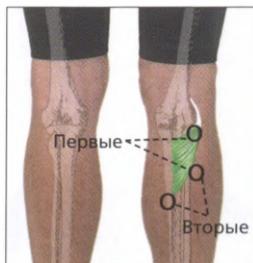
Данная мышца позволяет поворачивать стопу и колено внутрь, а также сгибать ногу.

### ПРИЗНАКИ

Многие виды болей в колене могут быть связаны со слабостью в подколенной мышце, то же самое относится к болям в шее. В колене может возникать чрезмерное растяжение (когда колено сгибается чрезмерно назад), и сгибание колена может казаться трудным или болезненным. С этим могут быть связаны проблемы желчного пузыря, желтуха, опоясывающий герпес, односторонние головные боли, запор и сонливое состояние после употребления жирной пищи. Иногда слабость может появляться в трех нижних шейных позвонках, которые «закреплены» или сжаты вместе.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять продукты, богатые витамином А, например, зеленые и желтые листовые овощи, а также печень. Избегайте употребления жиров, насыщенных сладостей и жареной пищи.



### Нейрососудистые точки для удержания

Удерживайте по центру заднюю область колена одновременно с точкой начала подколенной мышцы на наружной области колена,

как раз ниже и по направлению к задней области колена. Затем удерживайте по центру одновременно с местом прикрепления мышцы внутреннюю часть ноги. Также грудинно-ключичный сустав, где ключица соединяется с грудной костью (см. следующую страницу).

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Подколенная мышца

##### ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Расположите лодыжку и колено под прямым углом, и полностью поверните нижнюю часть ноги и ступни по направлению вовнутрь. В положении стоя может понадобиться стул.
2. Удерживайте пятку. Приложите усилие на внутреннюю область стопы и выверните ее наружу.

##### **P** МЕСТО НАЖАТИЯ

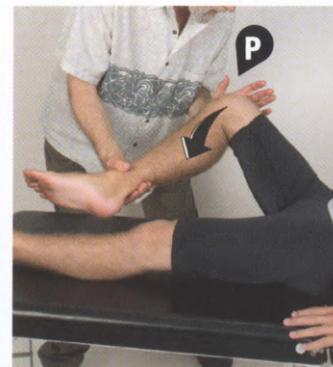
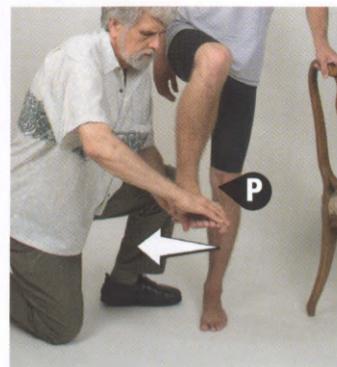
Внутренняя область стопы.

##### АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ: ЛЕЖА, ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. При согнутой и отведенной в сторону ноге стабилизируйте ее у лодыжки.
2. Приложите усилие на наружную область колена так, чтобы повернуть нижнюю часть ноги по отношению к бедру. Если подколенная мышца напряжена, данное вращательное движение будет ощущаться в бедренных мышцах. Обращайте внимание на мышцу позади колена.

##### **P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Усилие прилагается на наружную область колена так, чтобы повернуть нижнюю часть ноги относительно бедра.



**Тестируйте также:** переднюю дельтовидную мышцу, четырехглавые мышцы и грудинную часть большой грудной мышцы.



### ВНИМАНИЕ:

С учетом всех проблем с коленом, проводить оценку данной мышцы следует осторожно, особенно при повторном тестировании, которое может указывать на необходимость продолжительного нейролимфатического массажа. Может понадобиться легкое упражнение с шеей, а также легкое удерживание точек, где ключицы соединяются с грудиной, но также может понадобиться вмешательство хиропрактика в случае, если подколенная мышца не реагирует на проводимую балансировку.

## Меридиан Желчного пузыря Подколенная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Подколенная мышца

**Начало:** Наружная задняя область колена, на нижней части бедренной кости.

**Прикрепление:** Внутренняя задняя область ноги, сразу ниже колена.

**Почувствуйте данную мышцу** позади колена в положении сидя, когда нога свободно свисает, и стопа повернута вовнутрь и находится параллельно полу.

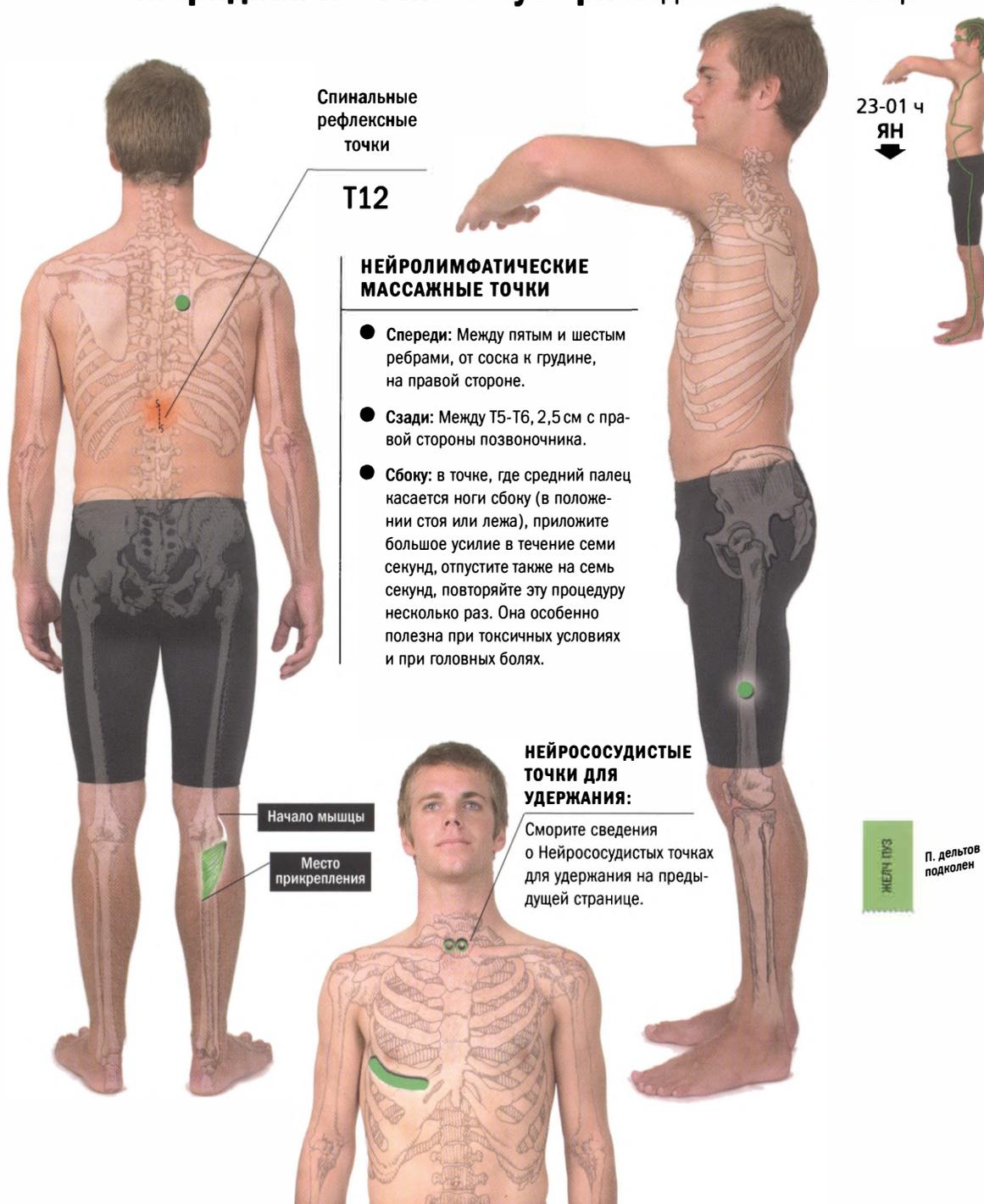
### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Какие мелочи вам мешают при движении в прямом и /или переносном смысле?

Бывает ли так, что, казалось бы, незначительные и /или несвязанные между собой вещи в результате приводят к боли в шее, в прямом или переносном смысле?

Вы ощущаете, что у вас слишком сконцентрированная желчь, или тяжесть вашей жизни подавляет вас?

У вас есть необходимость разбавить или ограничить объем тяжелого и трудного для переваривания в вашей жизни?



Спинальные рефлексные точки

**T12**

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между пятым и шестым ребрами, от соска к груди, на правой стороне.
- **Сзади:** Между T5-T6, 2,5 см с правой стороны позвоночника.
- **Сбоку:** в точке, где средний палец касается ноги сбоку (в положении стоя или лежа), приложите большое усилие в течение семи секунд, отпустите также на семь секунд, повторяйте эту процедуру несколько раз. Она особенно полезна при токсичных условиях и при головных болях.

### НЕЙРОСОСУДИСТЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ:

Смотрите сведения о Нейрососудистых точках для удержания на предыдущей странице.

Начало мышцы

Место прикрепления

23-01 ч  
ЯН  
↓

ЖЕЛЧ ПУЗ

П. дельтов подколен

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

## Курс «Целебное прикосновение» для меня!

В 1979 году я была женой и мамой одного ребенка. Я работала целыми днями в Санта Клара в отрасли права, а по вечерам посещала колледж.

Несмотря на то, что моя жизнь проходила в полной занятости, меня интересовали вопросы, которые касались оздоровления. В целом мое здоровье было прекрасным. У меня присутствовала косолапость, то есть моя правая стопа кривила внутрь столько, сколько я себя помню.

В каталоге Школы для Взрослых Клифа Гарнера я увидела курс «Целебное прикосновение». Я решила узнать, о чем этот курс, и прошла все три уровня у Клифа. В 1985 году у меня была возможность посетить Вале, Швейцария, и побывать на конференции по курсу ЦП. Мой муж собирался отправиться в Европу по вопросам бизнеса и спросил меня о том, планируется ли какая-нибудь конференция в Европе, которую я также собираюсь посетить. Таким образом, мы согласовали «выписку» о расходах на поездку. Я вспомнила ту листовку, которая пришла мне по почте, но не смогла сразу вспомнить тему самой конференции. В ней указывалось, что она касается «Целебного прикосновения», и будет проходить в Вале, в Швейцарии. Мне казалось, что курс «Целебное прикосновение» уже стучит меня по плечу и просит, чтобы я с ним познакомилась. Как раз на этой конференции я впервые увидела Джона Ти, встретила старших преподавателей и много прекрасных людей, которые до сих пор являются частью сообщества ЦП.

Как раз перед началом конференции какие-то люди из Норвегии провели мне балансировку, и моя «косолапость» была исправлена (отключилась поясничная

мышца в правом боку). Это показалось невероятным, поскольку Медицинское сообщество утверждало, что я уже слишком взрослая для того, чтобы вносить подобного рода корректуры.

Моя следующая цель заключалась в том, чтобы стать в итоге Инструктором курса «Целебное прикосновение», поэтому я поехала учиться в Ванкувер, Канада.

Теперь я практик целостного оздоровления. В своей практике я самостоятельно применяю курс ЦП, провожу обучение в институте телесной работы.

Моя должность переместилась от менеджмент-аналитика по кадровым вопросам в Санта Клара к комплексным практикам и обучению курсу «Целебное прикосновение». Последние два года я являюсь членом Совета директоров Ассоциации ЦП в Америке.

Курс «Целебное прикосновение» изменил систему моего мышления в отношении благосостояния. Я верю, что мы способны контролировать состояние своего здоровья и благосостояния. Все это изменило характер работы, которую я выполняю, а также подходы к клиентам. Выражаю свою глубокую благодарность Джону Ти за то, что он сделал доступным данный курс для таких обычных людей, как я.

Ивонне Боуман  
Совет директоров, Ассоциация ЦП Америки,  
Сертифицированный инструктор курса  
«Целебное прикосновение»

# Меридиан Печени

Меридиан Печени связан с печенью, количество функций которой превышает число функций любого другого органа. В каждой клетке заложено больше указаний, чем в самой сложной компьютерной программе, и меридиан Печени может активировать множество команд по поглощению и детоксикации. Печень представляет собой крупнейший физический орган и наиболее активна во время сна. Печень запасает кровь, когда тело находится в состоянии покоя, а также оказывает влияние на подчревную область, поэтому считается, что печень играет важнейшую роль в менструальном цикле и женской сексуальности. Функция меридиана Печени задействована в пищеварении, обмене веществ, хранении и распределении питательных веществ, фильтрации, детоксикации и иммунной функции.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента Дерева отображается зеленью, природными растущими формами жизни. Элемент Воды питает элемент Дерева, из него элемент Дерева прорастает, что можно представить так: вода питает корни дерева или же зарождение первичной жизни в водах мирового океана. Элемент Дерева дает топливо для элемента Огня, питая и обеспечивая его рост. Элемент Дерева контролирует элемент Земли тем, что погружает корни в землю и, тем самым, удерживает ее. Элемент Металла контролирует элемент Дерева благодаря силе и способности металла рубить, разрушать или преобразовывать.



ПЕЧЕНЬ

Грудин 6 грудной  
ромбовид

## Меридиан Печени

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 01:00-03:00

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** ДЕРЕВО

- ▶ Обладает ли ваш рост достаточной структурой, чтобы вы могли добиваться своих целей, или же вам необходимо больше свободы роста, чтобы реализоваться?
- ▶ Как образ растущей зелени связан с вашей жизнью и целями?
- ▶ Достаточно ли у вас корней, чтобы обеспечить свой рост, и достаточно ли топлива для поддержания ваших страстных желаний?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Грудинная часть большой грудной мышцы  
Ромбовидные мышцы

### МЕТАФОРЫ МЕРИДИАНА ПЕЧЕНИ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Как вы справляетесь с многочисленными обязанностями?
- ▶ Открыты ли вы для слишком многого, из-за чего перегружены/отравлены, или вам необходимо впитать еще больше, в буквальном или переносном смысле?
- ▶ Детоксикацию чего вам нужно провести в своей жизни? Что вам нужно отпустить?
- ▶ Что вам нужно включить в свою жизнь, что несло бы очищающую или питательную функцию?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

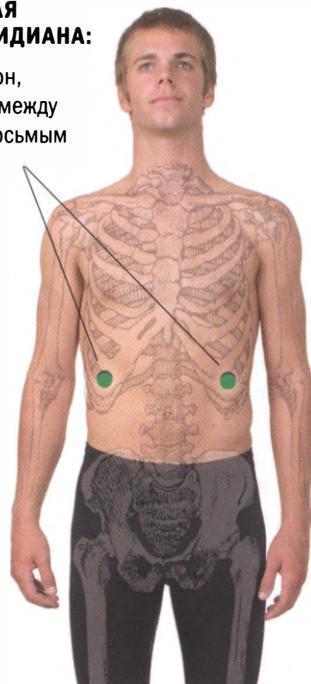
ЗЕМЛЯ	ОГОНЬ	ВОДА	ДЕРЕВО	МЕТАЛЛ
МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ				
Цвет	Зеленый: Достаточно ли нового роста? Или вы порождаете еще новые идеи и проекты, которые лучше придержать?			
Время года	Весна: Что необходимо оживить, обновить, возродить? Какие семена нужно посадить?			
Климат	Ветер: Нужен глоток свежего воздуха, весенняя уборка? Или вас сдувает ветер неизвестности и перемен?			
Запах	Протухший: Что вам надо отпустить, что раньше было полезным, но уже стухло? Ощущение физического, эмоционального, ментального или духовного застоя?			
Вкус	Прокисший: Что-то хорошее испортилось? Нужно из лимонов сделать лимонад?			
Эмоции	Гнев: Направлен ли в соответственное русло (на себя, на других и т.д.)? Можете ли вы в целом испытывать негодование или страстные желания?			
Звук	Крик: Нужно ли вам прокричать /вслух озвучить свои чувства и идеи? Или вы сотрясаете воздух из-за чувства собственной важности, страха или небезопасности?			
Опора	Связки: Предпринимаете ли вы предупредительные меры? Превышаете ли вы свои допустимые возможности? Подпитываетесь из резервных сил, перенапряжены?			
Личная сила	Рождение: Нужно ли вам что-то выпустить или родиться заново? Нужен новый старт? Или вы начинаете слишком много?			
Вера / мировоззрение	Младенчество/детство или интуитивно-проективная вера: Существует ли только одна верная точка зрения? Пользуетесь ли вы своей интуицией и мечтаете, визуализируя все идеи, чтобы обрести смысл? Живете ли вы в своем выдуманном мире, игнорируя причины и последствия, полагая, что все, что верно для вас, будет принято и окружающими?			

# Меридиан Печени



## СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

С обеих сторон, под сосками между седьмым и восьмым ребрами.



## ПУТЬ МЕРИДИАНА

С обеих сторон, начинается с внутренней (латеральной) стороны большого пальца ноги, идет вверх по внутренней стороне ноги к бедру, обратно по боку, вверх вокруг талии и вперед по грудной клетке, заканчиваясь на полпути к груди.

### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

**ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА**

Первая пара: LV8 (Складка позади колена), K10 (Медиальный конец складки под коленом).

Вторая пара: LV4 (1 телесный дюйм перед внутренней частью таранной кости), LU8 (2.5 см вверх от внутреннего конца запястной складки).

**ПЕРВАЯ ПАРА**  
LV8 **ТОЧКА ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:** 2.5 см над медиальным концом складки под коленом.  
K10: Медиальный конец складки под коленом.

**ВТОРАЯ ПАРА**  
LU8: 2.5 см вверх от внутреннего конца запястной складки.  
LV4: 1 телесный дюйм перед внутренней частью таранной кости.

**ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА**

Первая пара: LV2 (У основания большого пальца ноги), LV4 (1 телесный дюйм перед внутренней частью таранной кости).

Вторая пара: LU8 (2.5 см вверх от внутреннего конца запястной складки), H8 (Сожмите ладонь в кулак – точка между кончиками безымянного пальца и мизинца, прикасающихся к ладони).

**ПЕРВАЯ ПАРА**  
LV2: У основания большого пальца ноги.  
H8: Сожмите ладонь в кулак – точка между кончиками безымянного пальца и мизинца, прикасающихся к ладони.

**ВТОРАЯ ПАРА**  
LU8: 2.5 см вверх от внутреннего конца запястной складки.  
LV4: 1 телесный дюйм перед внутренней частью таранной кости.

ПЕЧЕНЬ  
Грудин 6 грудной ромбовид

## Меридиан Печени Грудинная часть большой грудной мышцы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Перемещает руку по направлению к средней линии, поворачивая и вытягивая ее вперед.

### ПРИЗНАКИ

К связанным с ней проблемам относятся глаукома и круги перед глазами, а также заболевания печени. Вся кровь, которая поглощает питательные вещества из пищеварительного тракта, поступает непосредственно в печень, где происходит детоксикация. Печень — единственный орган, который, в случае повреждения или частичного удаления, может самостоятельно восстановиться. Отравление токсичными газами, алкоголем и протухшей пищей нейтрализуется в печени. Перегрузка печени может привести к хроническим головным болям, которые постепенно уходят при регулярной балансировке грудинной части большой грудной мышцы.

### Продукты питания для балансировки

Печень и продукты питания, содержащие витамин А (зеленые листовые овощи, петрушка, зеленый перец). Избегайте жареную пищу и сладости, содержащие жиры, алкоголь, газированные напитки и кофеин.



### Нейрососудистые точки для удержания

На естественной линии роста волос, примерно по 4 см в каждую сторону от средней линии.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Грудинная часть большой грудной мышцы

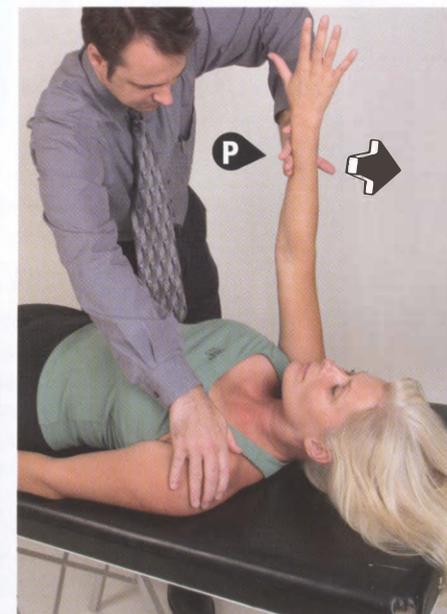
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Вытяните руку прямо вперед на уровне плеча, ладонь повернута наружу, большой палец направлен вниз к ступням.
2. В положении стоя: при необходимости стабилизируйте, придерживая за противоположное плечо.
3. В положении лежа: придерживайте противоположное плечо.
4. Надавливайте на предплечье, чтобы переместить руку наружу и вверх.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

На предплечье в направлении вверх и наружу под углом 45°.



Тестируйте также: переднюю дельтовидную и подколенную мышцы.

# Меридиан Печени Грудинная часть большой грудной мышцы

## МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

### Грудинная часть большой грудной мышцы

**Начало:** Вдоль грудины.

**Прикрепление:** Бороздка между мышцами на передней части плеча (общее с ключичной частью большой грудной мышцы).

**Почувствуйте,** как эта грудная мышца сокращается между грудиной и верхней частью плеча, когда вытянутая рука перемещается вниз и к средней линии тела, большой палец руки направлен в пол.

## МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Открыты ли вы для слишком многого, из-за чего перегружены/отравлены, или вам необходимо впитать еще больше, в буквальном или переносном смысле?

Нужно ли вам с ликованием вскинуть руки вверх? Или что-либо отбросить? Или вы ссутулены, защищаясь, или в депрессии?

Что вам нужно включить в свою жизнь, что несло бы очищающую или питательную функцию?

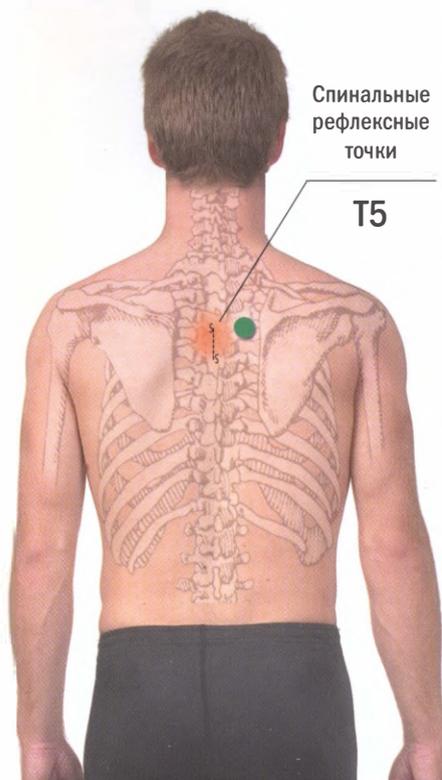
## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** С правой стороны между пятым и шестым ребрами.
- **Сзади:** Между позвонками T5 и T6, на расстоянии 2.5 см вправо от позвоночника.

Начало мышцы

Место прикрепления

01-03 ч  
ИНЬ



Спинальные рефлексные точки

T5



ПЕЧЕНЬ

Грудин 6 грудной ромбовид

## Меридиан Печени Ромбовидные мышцы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Ромбовидные мышцы расположены за лопатками, притягивают лопатки к спине и поворачивают их. Они работают совместно с мышцами, поднимающими лопатки, и редко оказываются слабыми.

### ПРИЗНАКИ

Ромбовидные мышцы соотносены с печенью, и на них могут оказывать воздействие любые условия, которые влияют на грудинную часть большой грудной мышцы.

### Продукты питания для балансировки

Печень и продукты питания, содержащие витамин А (зеленые листовые овощи, петрушка, зеленый перец). Избегайте жареную пищу и сладости, содержащие жиры, алкоголь, газированные напитки и кофеин.



### Нейрососудистые точки для удержания

Передний родничок на макушке, мягкое место на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Ромбовидные мышцы

##### СИДЯ / СТОЯ

1. Рука согнута в локте и прижата к ребрам, плечо стабилизировано.
2. Тяните внутреннюю сторону верхней части руки, чтобы отвести ее вбок и слегка вперед (аналогично с тестированием подъемника лопатки, только плечи на одном уровне).



##### МЕСТО НАЖАТИЯ

Давление на внутреннюю сторону руки, по направлению наружу.



**Тестируйте также:** мышцу, поднимающую лопатку, переднюю зубчатую, трапециевидную, переднюю дельтовидную и широчайшую мышцу спины.

## Меридиан Печени Ромбовидные мышцы

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Ромбовидные мышцы

**Начало:** C7 и T1-T5 вдоль центра позвоночника.

**Прикрепление:** весь край лопатки, ближайший к позвоночнику.

**Почувствуйте,** как эти мышцы сокращаются между лопатками и позвоночником, когда вы сводите лопатки вместе к позвоночнику и поднимаете плечи по направлению к ушам.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Чем вы скованы/раздражены?

Цепляетесь ли вы за отравляющие эмоции или удерживаете токсины?

Нужно ли вам занять оборонительную позицию?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** С правой стороны между пятым и шестым ребрами от соска к груди.
- **Сзади:** Между T5 и T6, на расстоянии 2.5 см вправо от позвоночника.

Место прикрепления

Начало мышцы

Спинальные рефлексные точки

T5

01-03 ч  
ИНЬ



ПЕЧЕНЬ

Грудь 6 грудной ромбовид

# Курс «Целебное прикосновение»

## Письма со всех концов света!

«Только отдавая, мы получаем».

– Святой Франциск Ассизский

Я начала изучать кинезиологию в 1995 году у голландского инструктора Арьи ден Хартог. В том же году я стала инструктором «Целебного прикосновения». Мне выпала честь принять участие в мастер-классе, который Джон Ф. Ти проводил в Голландии. Для меня Арья была прекрасным инструктором и выдающимся человеком, я считала ее своим кумиром. Когда я впервые познакомилась с Джоном, я почувствовала в нем родственную душу. Его непринужденность, теплота и дружеское отношение, его последовательность и невероятные знания восхищали меня. Для меня он был **ВЕЛИКИМ УЧИТЕЛЕМ**, совершенным мастером своего дела, человечным и, в то же время, очень компетентным. С тех пор я посетила еще несколько его лекций и могу сказать, что и по сей день качества его чудесного характера передаются новым студентам. Я могу выразить свою благодарность и любовь, лишь применяя и преподавая «Целебное прикосновение», чтобы оно стало доступным всем и каждому.

Джон попросил меня описать один яркий случай из моей практики или практики моих студентов. Я уверена, что этот метод принес множество значительных изменений в жизнь каждого из моих студентов! Исчезновение головной боли после всего нескольких минут массажа нейролимфатической точки, устранение запора и ночного недержания у ребенка – вот лишь несколько примеров удивительных изменений в жизни. Вот почему я считаю себя истовым приверженцем и последователем данного метода – результаты заметны практически сразу же и очень показательны, методики весьма эффективны. В Венгрии есть люди, которые верят в то, что изменения в наших эмоциях и мыслях приводят к устранению физических симптомов, но большинство верит и принимает только обоснованную терапию с реальными результатами.

В начале моей кинезиологической карьеры ко мне на прием привели десятилетнего мальчика, который немного прихрамывал.

Его ноги были разной длины. Протестировав все сорок две мышцы, я пришла к выводу, что в его меридиане Мочевого пузыря был недостаток энергии. Проработав по колесу меридианов, мы сбалансировали уровень энергии и укрепили слабые мышцы с помощью нейролимфатических точек. Также, удерживая его лобные бугры, я предложила ему рассказать, почему ему сложно оправдывать ожидания, и отпустить свою тревогу, начать делать шаги по направлению к самореализации. Когда он пришел ко мне в следующий раз, длина его ног различалась уже незначительно. После теста походки и коррекции в качестве закрепления для него выпали тибетские восьмерки. Я попросила его мать отказаться от своего перфекционизма. (Выяснилось, что она с детства страдала запорами. Позднее я работала и с ней – необходимо было укрепить ее меридиан Толстого кишечника.) Через месяц после первого приема мальчик ходил ровно, а длина ног стала одинаковой и не менялась больше никогда!

Я могла бы еще рассказать о том, как я справилась с синдромом смены часовых поясов, или о том, как мой студент ветеринар лечит лошадей и других своих пациентов-животных. Животные могут сообщить о своих эмоциональных трудностях через мышечный тест. Им очень нравится работа с меридианами и их укрепление. Благодаря регулярной проработке управляющего меридиана у скаковых лошадей улучшаются беговые показатели. Иногда они даже показывают, что им необходимо удержание нейрососудистых точек.

Я утверждаю и преподаю, что использование «Целебного прикосновения» должно прочно войти в арсенал «домашней аптечки», ведь всякое, даже незначительное изменение в нашей жизни является, по существу, важным. Я хочу поблагодарить Джона за то, что он подарил людям этот метод, и Арию за то, что привезла его в Венгрию, где я познакомилась с ним, а теперь могу его применять и преподавать. СПАСИБО БОЛЬШОЕ!

Жужанна Ковеш  
Венгрия

# Меридиан Легких

Выполняет в «Целебном прикосновении» жизненно важную функцию. Тогда как выжить без воды и пищи можно около одной-двух недель, без воздуха мы не можем выжить больше трех минут. Каждое легкое является принципиально важным органом, который выполняет первичную функцию дыхания и обмена газами (в основном, кислорода и углекислого газа), благодаря чему представляет собой главный и совершенно необходимый источник жизненной энергии, а также важный канал выделения. Легкие также предоставляют воздух, который нужен нам,



чтобы говорить, петь и производить иные звуки. Помимо вдыхания воздуха (кислорода), считается, что к функции меридиана Легких относится также вдыхание или высвобождение Ци и регуляция состояния Ци в Душе в целом.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента Металла отражает твердые, плотные материалы, образующиеся в земле. Элемент Земли порождает Металл, который символизируют уплотненные руды, минералы или соли, формирующиеся в земле. Металл, в свою очередь, порождает Воду, что изображается конденсацией воды на поверхности металла. Огонь контролирует Металл, он может сначала расплавить и очистить его, а затем формировать и преобразовывать в новую форму для иной цели. Металл контролирует Дерево, поскольку металлический клинок может рубить и преобразовывать дерево в различные полезные формы. Элемент Металла может ассоциироваться с твердостью, которую мы используем для защиты, с надетой «броней», инструментами или оружием, или же металлическими предметами, которые мы носим в качестве украшения.

## Меридиан Легких

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 03:00 – 05:00

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ИНЬ

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** МЕТАЛЛ

- ▶ Вы слишком или недостаточно строги по отношению к себе или окружающим?
- ▶ Уделяете ли вы слишком большое внимание украшениям и внешности или же вам нужно задуматься о том, как вы подаете себя и преподнесите свой внутренний богатый мир и потенциал?
- ▶ Нужен ли вам панцирь, барьеры или границы, чтобы защититься от требований или посягательств окружающих, или вам нужно больше раскрываться, «поднимать забрало», опускать свой щит или маску, чтобы общаться с людьми?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Передняя зубчатая мышца  
Клювовидно-плечевая мышца  
Средняя дельтовидная мышца  
Диафрагма

### МЕТАФОРЫ МЕРИДИАНА ЛЕГКИХ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Можете ли вы с легкостью дышать/говорить?
- ▶ Ощущаете ли вы свободные потоки свежего воздуха и вдохновения, которые питают различные функции вашей жизни, или вы зажаты и скованы, в прямом или переносном смысле?
- ▶ Что вам нужно, чтобы подняться и воспрянуть духом?
- ▶ Хвалите ли вы слишком много или слишком мало?
- ▶ Вам нужно крикнуть, воскликнуть или откашляться?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ

ОГОНЬ

ВОДА

ДЕРЕВО

МЕТАЛЛ

### МЕРИДИАН ЛЕГКИХ

Цвет	Белый: Обрели ли вы чистый свет истины или для вас истина – лишь глянец?
Время года	Осень: Пожали ли вы плоды своих трудов или бедствие / невнимательность их уничтожили?
Климат	Сухость: Необходимо ли вам больше влаги или возможность «просохнуть»?
Запах	Гнилой: Что прогнило в вашей жизни? Что произошло с тем хорошим, что вы имели? Испортилось, сгнило или выброшено на ветер?
Вкус	Жгучий: Достаточно ли остроты в вашей жизни или все слишком остро, болезненно и опасно?
Эмоции	Горе: Что вы потеряли / чем пожертвовали / что потеряете для того, чтобы добиться своих целей?
Звук	Плач: Вы все держите внутри или плачете невпопад?
Опора	Кожа и волосы: Ваша кожа тонкая или толстая? Хорошо ли ухожена?
Личная сила	Баланс: Какие аспекты вашей жизни находятся в дисбалансе?
Вера / мировоззрение	Юность или ответственная вера: Берете ли вы на себя ответственность за свои убеждения и действия или жизнь формируется под влиянием ролей, которые вы играете, и того смысла, который вы имеете в жизни окружающих?

## Меридиан Легких

ИНЬ



Поток энергии  
меридиана  
Легких

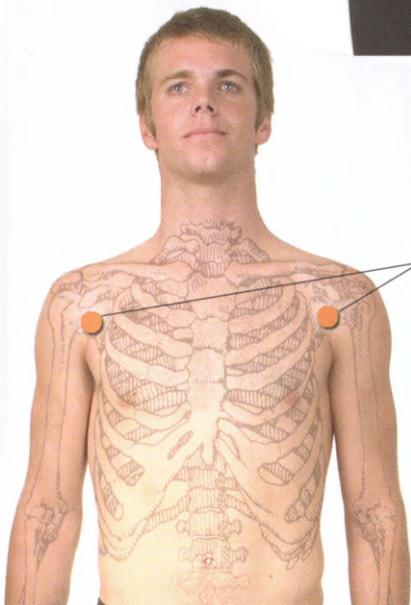
### ПУТЬ МЕРИДИАНА

С обеих сторон, начинается у основания плеча над грудной клеткой, идет вниз по передней внутренней поверхности руки, к кончику большого пальца руки.



### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

С обеих сторон у основания плеча над грудной клеткой.



### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**LU9** **ТОЧКА ПРОСТУКИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:** На запястной складке со стороны большого пальца руки.

**SP3:** Внутренняя поверхность стопы чуть выше большого пальца ноги.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**LU10:** На складке у основания большого пальца руки.

**H8:** На 1 телесный дюйм вверх по ладони между мизинцем и безымянным пальцем.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**K10:** Медиальный конец складки под коленом.

**LU5:** На сгибе локтя, с внешней стороны от сухожилия двуглавой мышцы.

#### ВТОРАЯ ПАРА

**LU10:** На складке у основания большого пальца руки.

**H8:** На 1 телесный дюйм вверх по ладони между мизинцем и безымянным пальцем.

ЛЕГКИЕ  
Пер зубч  
Дельтов  
Диафрагма  
Клюв-плеч

13  
ОСНОВНЫЕ • 14

## Меридиан Легких Передняя зубчатая мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Выносит лопатку вперед и поднимает ребра.

### ПРИЗНАКИ

При слабости мышцы сложно толкать что-либо от себя вытянутыми вперед руками, при этом лопатки становятся крыловидными и значительно выступают. Для оптимального дыхания и деятельности, для которой необходим контроль дыхания, мышца должна полностью и нормально функционировать. Также ее состояние может играть роль в развитии грудных заболеваний и влиять на способность диафрагмы регулировать дыхание. Иногда, если мышца слабая с обеих сторон, причиной может быть тугоподвижность нижних костей шеи. Их можно высвободить с помощью осторожных поворотов головы и шеи, но может потребоваться и помощь chiropractika.

### Продукты питания для балансировки

Продукты, богатые витамином С (зеленый перец, цитрусовые). Необходимо пить больше воды.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Передний родничок на макушке.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Передняя зубчатая мышца

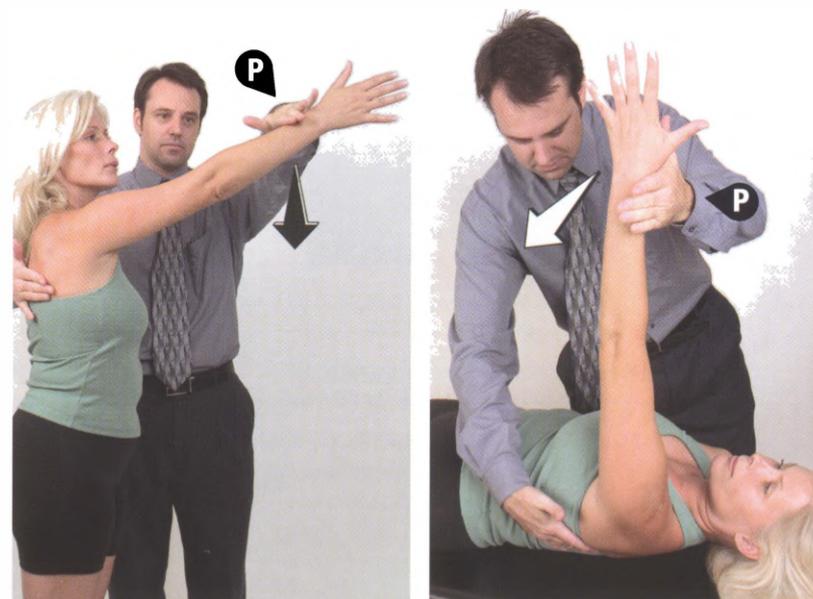
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Поднимите прямую руку вперед немного выше плеча.
2. Большой палец направлен вверх, рука вытянута вперед, плечо также выдвинуто вперед.
3. Для стабилизации придерживайте край лопатки с той же стороны.
4. Надавливайте на предплечье, чтобы опустить руку вниз к ногам.

13  
ОСНОВНЫЕ • 14

**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Предплечье рядом с запястьем в направлении вниз.



Тестируйте также: дельтовидные мышцы, клювовидно-плечевую и диафрагму.

# Меридиан Легких Передняя зубчатая мышца

13  
ОСНОВНЫЕ

**МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ**

**Передняя зубчатая мышца**

**Начало:** Внешняя поверхность верхних девяти ребер со стороны груди.

**Прикрепление:** Внутренняя поверхность лопатки, вдоль края, ближайшего к позвоночнику.

**Почувствуйте,** как эта мышца сокращается со стороны груди, когда вы держите руку перед собой и затем с силой вытягиваете ее вперед, как будто хотите нанести удар.

---

**МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

Нужно ли вам проявить свою силу, чтобы добиться цели?

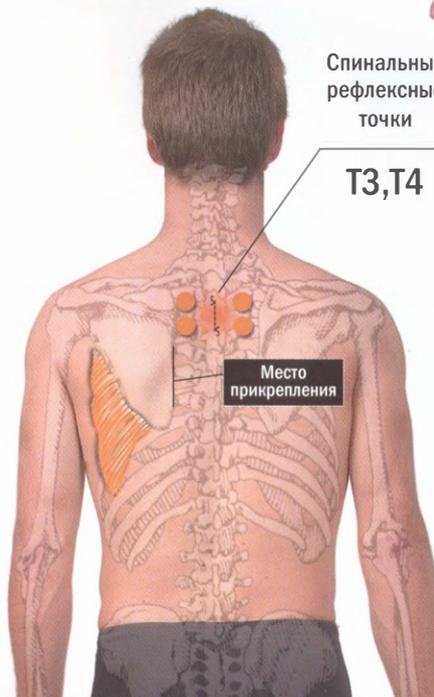
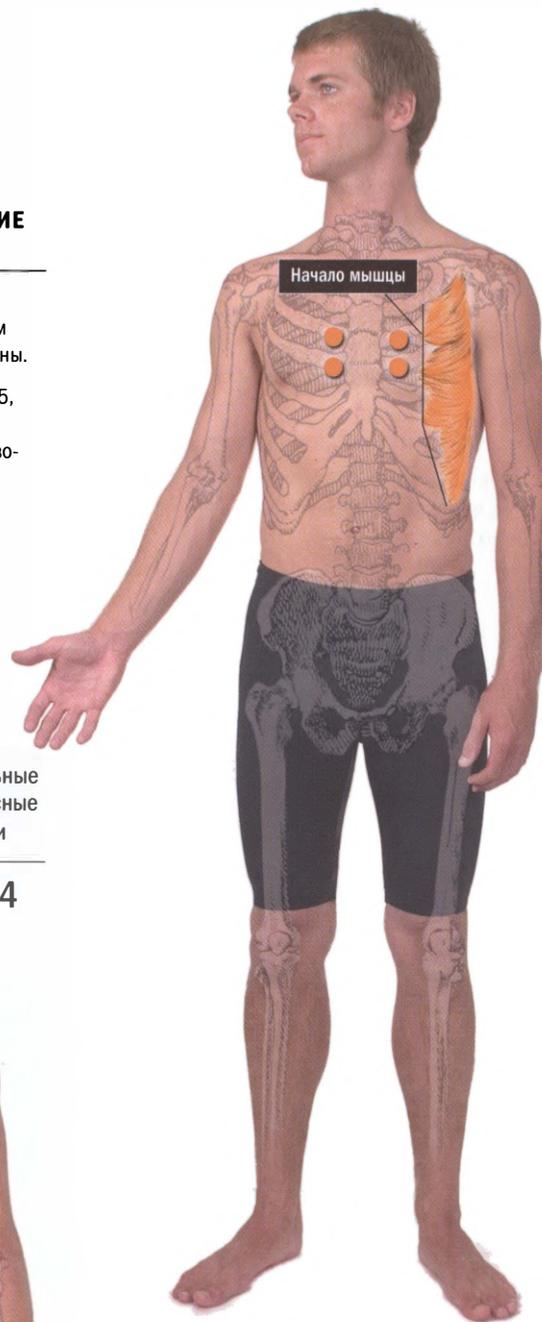
Нужно ли вам толкнуть, ударить или же вы толкаете настолько резко, что появляется боль в шее? Или же вы забываете дышать, в прямом или переносном значении?

Потеряли ли вы голос, в буквальном или переносном смысле?

**НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ**

- **Спереди:** Между третьим и четвертым, и четвертым и пятым ребрами у грудины.
- **Сзади:** Между Т3-Т4, Т4-Т5, на расстоянии 2.5 см в каждую сторону от позвоночника.

03-05 ч  
ИНЬ



ЛЕГКИЕ  
Пер зубч Дельтов Диафрагма Ключ-плеч

## Меридиан Легких Клювовидно-плечевая мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца вместе с передней дельтовидной выпрямляет руку, когда ее поднимают над головой, и участвует в подъеме руки, согнутой в локте, например, чтобы причесаться.

### ПРИЗНАКИ

Дисбаланс этой мышцы может быть связан со значительными болями в плече. Проработка этой мышцы поможет избавиться от хронического кашля и иных проблем с легкими.

### Продукты питания для балансировки

Продукты, богатые витамином С (зеленый перец, цитрусовые), легкие и селезенка. Необходимо пить больше воды.



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Передний родничок на макушке.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Клювовидно-плечевая мышца

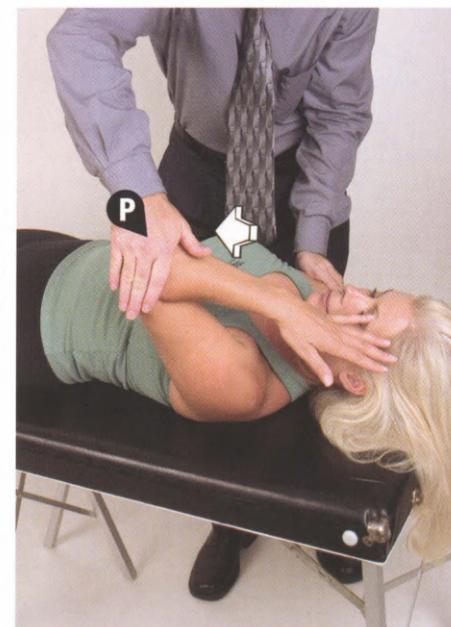
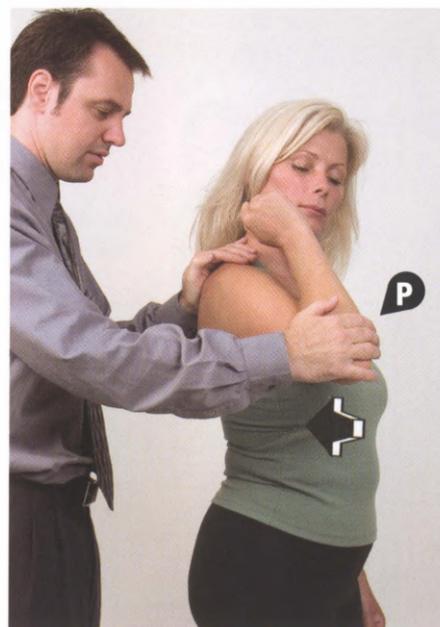
СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Рука максимально согнута в локте, ладонь направлена на плечо, рука отведена на 45° в сторону и на 45° вперед.
2. При необходимости стабилизируйте плечо.
3. Надавливайте на область двуглавой мышцы или предплечье рядом с локтем, чтобы придвинуть руку обратно к туловищу.



**МЕСТО НАЖАТИЯ**

Бицепс или локоть.



Тестируйте также: дельтовидные мышцы, переднюю зубчатую и диафрагму.

## Меридиан Легких Клювовидно-плечевая мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Клювовидно-плечевая мышца

**Начало:** Передняя поверхность плеча на клювовидном отростке лопатки.

**Прикрепление:** На середине передней части плечевой кости.

**Почувствуйте** эту небольшую мышцу под дельтовидной мышцей между передней частью руки и задней частью лопатки, когда поднимаете руку для того, чтобы причесться, нанести макияж или побриться.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Следуя метафоре «причесываться» или «умываться», уделяете ли вы слишком много или слишком мало внимания деталям, ухаживая за собой, прихорашиваясь?

Легко ли вам или больно «заботиться о себе», в прямом и переносном смысле?

Нужно ли вам крикнуть, воскликнуть или откашляться?

Потеряли ли вы голос, в буквальном или переносном значении?



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между третьим и четвертым, и четвертым и пятым ребрами у грудины.
- **Сзади:** Между T3-T4, T4-T5, на расстоянии 2.5 см в каждую сторону от позвоночника.

03-05 ч  
ИНЬ



ЛЕГКИЕ

Пер зубч  
Дельтов  
Диафрагма  
Клюв-плеч

## Меридиан Легких Дельтовидная мышца

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Дельтовидная мышца покрывает плечо. Она поднимает руку вверх и отводит ее от тела.

### ПРИЗНАКИ

При слабости этих мышц может быть сложно поднимать руку. Под ними расположены синовиальные мешки, между мышцами и костью, и в этих мешках с жидкостью может начаться воспаление или отложение кальция. Любую боль при поднятии руки в позицию для тестирования мышцы или при сопротивлении давлению следует рассматривать как подавленность или угнетенное состояние мышцы. Такие проблемы с легкими, как бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия и грипп обычно влияют на состояние дельтовидных мышц.

### Продукты питания для балансировки

Продукты, богатые витамином С (зеленый перец, цитрусовые), легкие и селезенка. Также может быть необходимо пить больше воды.



### Нейрососудистые точки для удержания

Передний родничок на макушке, мягкое место на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

Дельтовидная мышца	
<p>СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вытяните руку в сторону, согните в локте на уровне плеча. Стабилизируйте плечо.</li> <li>2. Надавливайте на локоть, чтобы опустить руку обратно к боку.</li> </ol>	<p>T3 T4</p>
<p><b>P</b> МЕСТО НАЖАТИЯ</p>	<p>Чуть выше локтя.</p>
<p><b>Тестируйте также:</b> большую круглую, надостную, ключичную часть большой грудной, грудинную часть большой грудной мышцы.</p>	

## Меридиан Легких Дельтовидная мышца

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Дельтовидная мышца

**Начало:** Гребень и край лопатки.

**Прикрепление:** На середине передней части плечевой кости.

**Почувствуйте** эту сильную мышцу на плече, когда поднимаете руку вверх к голове.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Что необходимо поднять в вашей жизни?

Хвалите ли вы слишком много или слишком мало?

Нужно ли вам вскинуть руки вверх и закричать «ура»?

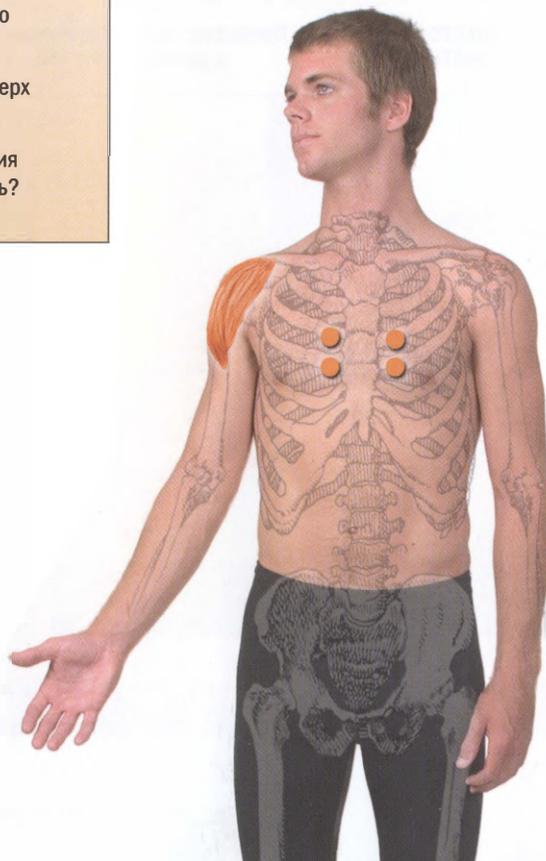
Достаточно ли вам вдохновения или же вы чувствуете затхлость?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Между третьим и четвертым, и четвертым и пятым ребрами у грудины.
- **Сзади:** Между Т3-Т4, Т4-Т5, на расстоянии 2.5 см в каждую сторону от позвоночника.



03-05 ч  
Инь



ЛЕГКИЕ  
Пер зубч Дельтов Диафрагма Ключ-плеч

## Меридиан Легких Диафрагма

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Диафрагма отделяет грудную полость от брюшной полости и является главной мышцей, задействованной в дыхании. Она играет первостепенную роль для обеспечения комфорта речи и пения.

### ПРИЗНАКИ

Если диафрагма не функционирует должным образом, то начинают проявляться необычные симптомы, поскольку рядом с ней расположено множество неврологических центров, а также отверстия пищевода, аорты и полые вены (крупных кровеносных сосудов), блуждающий нерв и крупный лимфатический сосуд. Если диафрагма функционирует оптимально, тогда она способствует работе этих систем. Нарушение мышечного баланса диафрагмы может привести к затруднениям дыхания, икоте и сокращению времени задержки дыхания. Нарушения в ее работе походят на многие симптомы других заболеваний.

### Продукты питания для балансировки

Могут быть необходимы продукты, богатые витамином С (зеленый перец, цитрусовые).



**Нейрососудистые точки для удержания**  
Передний родничок на макушке, мягкое место на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Диафрагма

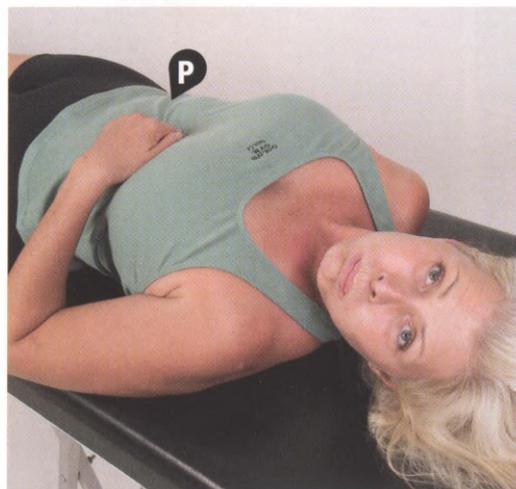
##### СИДЯ / СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ

1. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание минимум на 40 секунд. После проработки рефлексных точек время задержки дыхания зачастую увеличивается на одну треть или на половину.
2. Или же проведите локализацию контура диафрагмы, поместив два пальца над диафрагмой у кончика грудины (у мечевидного отростка) и протестируйте любую мышцу-индикатор, которая была до этого сильной, чтобы посмотреть, разблокируется ли она. Также можно протестировать точки с обеих сторон от грудины.



**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Проведите локализацию контура и протестируйте МИ.



Тестируйте также: малую круглую, поясничную, мышцы живота и шеи.

## Меридиан Легких Диафрагма

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Диафрагма

**Начало:** Внутренняя часть кончика грудины, внутренние поверхности шести нижних ребер, верхних двух или трех поясничных позвонков.

**Прикрепление:** Эта мышца уникальна тем, что прикрепляется к самой себе, ее волокна сходятся и соединяются на центральном сухожилии, напоминающем по форме почку.

**Почувствуйте эту куполообразную мышцу** между позвоночником, нижними ребрами и грудиной. Она отделяет грудную полость от брюшной полости. На вдохе она опускается и толкает вниз содержимое брюшной полости. На выдохе она поднимается и помогает освободить легкие от воздуха.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Можете ли вы с легкостью дышать?

Ощущаете ли вы свободные потоки свежего воздуха и вдохновения, которые питают различные функции вашей жизни, или вы зажаты и скованы, в прямом и переносном смысле?

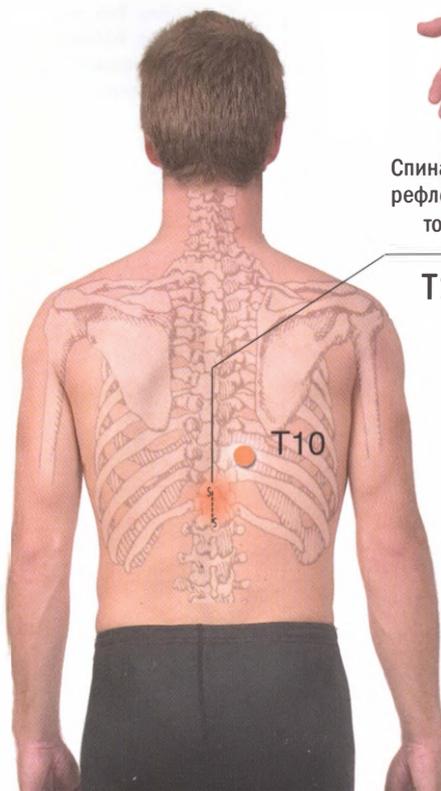
Можете ли вы комфортно говорить? Обременительно ли для вас говорить? Или вы потеряли голос, в прямом или переносном значении?

Нужно ли вам петь?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

- **Спереди:** Вся грудина.
- **Сзади:** С правой стороны в той точке, где десятое ребро присоединяется к позвоночнику у T10.

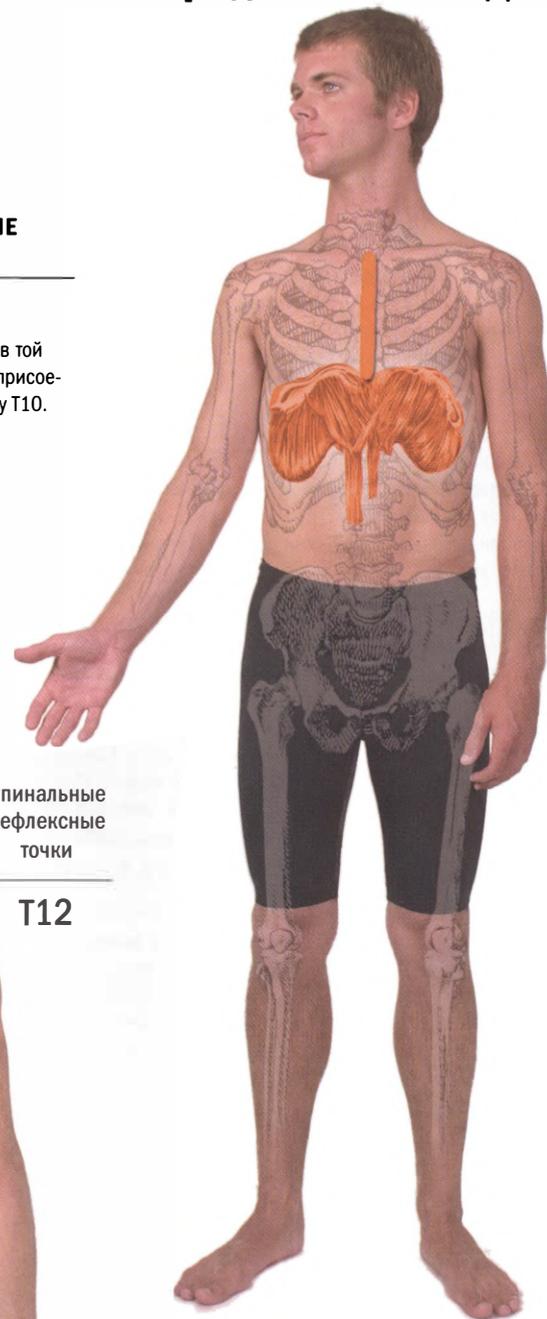
03-05 ч  
ИНЬ



Спинальные  
рефлексные  
точки

T12

T10



ЛЕГКИЕ

Пер зубч  
Дельтов  
Диафрагма  
Клюв-плеч

# Курс «Целебное прикосновение» Письма со всех концов света!

У ЦП есть ответ!

Изучая медицину во Фрайбургском университете, я была уверена, что должно быть больше ответов на проблемы здоровья, чем те, что давало мне мое образование в области традиционной медицины. В 1987 году я впервые познакомилась с кинезиологией и «Целебным прикосновением».

Будучи неврологом и психиатром, я часто использовала технические средства для диагностики неврологических расстройств, но опять же чувствовала неудовлетворенность теми ответами, которые могла дать пациентам с хроническими заболеваниями, когда нельзя было выявить никакой органической причины заболевания.

В 1995 году мы с моим мужем Михаэлем пришли на семинар доктора Ти по «Целебному прикосновению» во Фрайбурге. Мы оба были восхищены его широким кругозором и непредубежденностью, а также его отношением к здоровью и исцелению. Мы решили посетить один из его семинаров по ЦП в Санта-Монике, Калифорния. Впечатления были потрясающие! Семинар подтвердил наши идеи о естественных методах излечения. Мы сразу же начали готовиться к тому, чтобы весной 1998 года начать собственную практику в небольшой деревушке на юге Германии.

Сегодня в своей работе мы используем многие методики кинезиологии и «Целебного прикосновения». Мы благодарны тому, что у нас есть возможность наблюдать чудесные результаты и изменения в жизни людей.

Д-р Михаэль и Карин Руппрехт

Германия

ЦП: дар природы

Моей матери 83 года, и она страдает различными заболеваниями. Я обращалась ко многим врачам, чтобы они облегчили ее недомогание. В качестве решения нам предлагали диеты, пить хорошую воду, принимать пищевые добавки и лекарства, выполнять соответствующие упражнения. Когда я узнала, что «Целебное прикосновение» доступно всем, оно меня сразу привлекло. На курсах по выходным дням с Мэтью Ти и на недельных встречах с доктором Джоном Ти я научилась использовать методики ЦП для самостоятельной помощи моей матери, чтобы она комфортно себя чувствовала. Теперь мне больше не нужно ездить за 70 километров несколько раз в неделю, чтобы отвезти маму к массажисту или иглотерапевту.

Методики ЦП идеально подходят всем, кто борется с хроническими заболеваниями. Когда мама встает с кресла, она может удерживать равновесие. Теперь у нее еще больше сил и энергии, потому что я провожу ей балансировку всех четырнадцати мышц. ЦП – огромное благословение для всей планеты!

Бетти Мэн

# Меридиан Толстого кишечника

Функция данного меридиана подразумевает впитывание конечных продуктов пищеварения, а также удержание отработанных материалов перед их выведением.

Примерно 80% материалов, которые поступают в толстый кишечник, впитываются, потому что в основном, являются жидкостью. Функция меридиана Толстого кишечника играет большую роль при метаболизме жидкости, поскольку она способствует от-

делению воды от отработанных материалов и позволяет или повторно всасывать ее, или направляет ее в мочевой пузырь.

Это очень важно при выведении отработанных материалов, поскольку дисбаланс функции толстого кишечника может привести к токсичности на физическом, умственном, эмоциональном или духовном уровнях.

## МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА

Метафора элемента Металла соответствует твердым, сжатым материалам, которые формируются в земле.

Элемент Земли порождает Металл, символизирующий сжатые руды, минералы, или соли, которые формируются внутри земли. В свою очередь Металл порождает Воду, которая символизирует конденсацию воды на поверхности металла. Металл контролируется с помощью Огня, который вначале способен вызывать плавление и очистку, а затем формировку и трансформацию в новую специальную форму для иных целей. Металл контролирует Дерево, поскольку металлический резец способен нарезать и видоизменять дерево с целью создания ряда полезных форм. Элемент Металла может быть связан с твердостью, которая вас защищает, «броней», которую вы носите на себе, инструментами и оружием, которые находятся на вас, или же с металлическими предметами, которые вы используете для украшений или декорации.



## Меридиан Толстого кишечника

**ПИКОВАЯ ФУНКЦИЯ:** 5.00-7.00 ч

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК:** ЯН

**МЕТАФОРА ЭЛЕМЕНТА:** МЕТАЛЛ

- ▶ Вам требуется «твердая капсула», барьер или границы для того, чтобы защищаться от требований или агрессивных проявлений людей в вашей жизни, или же вам нужно больше открыться, скинуть занавес или маску, чтобы более открыто общаться с людьми?

### СОПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ

Широкая фасция

Подколенные сухожилия

Квадратная мышца поясницы

### МЕТАФОРЫ МЕРИДИАНА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Вы храните вещи, которыми больше не пользуетесь в своей жизни, или вы привыкли в своей жизни отдавать сверх меры?
- ▶ Что в вашем понимании является токсичным, в прямом и переносном смысле?

### МЕТАФОРА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

ЗЕМЛЯ

ОГОНЬ

ВОДА

ДЕРЕВО

МЕТАЛЛ

### МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

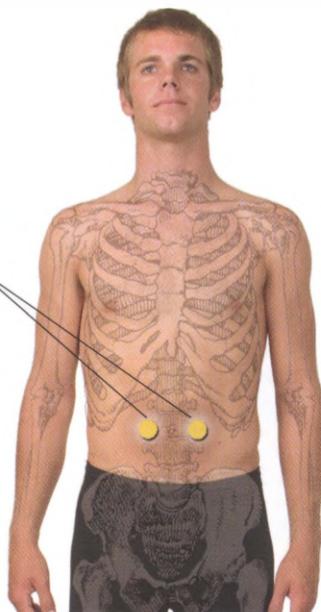
Цвет	Белый: Обрели ли вы чистый свет истины или для вас истина – лишь глянец?
Время года	Осень: Пожали ли вы плоды своих трудов или бедствие / невнимательность их уничтожили?
Климат	Сухость: Необходимо ли вам больше влаги или возможность «просохнуть»?
Запах	Гнилой: Что прогнило в вашей жизни? Что произошло с тем хорошим, что вы имели? Испортилось, сгнило или выброшено на ветер?
Вкус	Жгучий: Достаточно ли остроты в вашей жизни или все слишком остро, болезненно и опасно?
Эмоции	Горе: Что вы потеряли/чем пожертвовали/что потеряете (для того, чтобы добиться своих целей)?
Звук	Плач: Вы сдерживаете свои слезы или плачете невпопад?
Опора	Кожа и волосы: Ваша кожа тонкая или толстая? Хорошо ли ухожена?
Личная сила	Баланс: Какие аспекты вашей жизни находятся в дисбалансе?
Вера / мировоззрение	Юность или ответственная вера: Берете ли вы на себя ответственность за свои убеждения и действия или жизнь формируется под влиянием ролей, которые вы играете, и того смысла, который вы имеете в жизни окружающих?

## Меридиан Толстого кишечника



### СИГНАЛЬНАЯ ТОЧКА МЕРИДИАНА:

По 4 см в стороны от пупка.



### ПУТЬ МЕРИДИАНА

С обеих сторон, от кончика указательного пальца со стороны большого пальца, вверх по наружной стороне руки, вдоль плеча к носу.



### АКУПРЕССУРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

#### ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

**LI11** точка ПРОСТУЖИВАНИЯ ПРИ БОЛИ:

Наружная область локтевой складки, на сгибе локтя.

ST36: "На ширину руки" от коленной чашечки.

#### ВТОРАЯ ПАРА

LI5: Во впадине со стороны большого пальца, на складке запястья.

SI5: Во впадине между костью запястья и рукой, со стороны мизинца.

#### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА



#### ПЕРВАЯ ПАРА

BL66: Сбоку на ступне, где мизинец ноги соединяется со ступней.

LI2: Со стороны большого пальца и указательного, во впадине чуть удален первого сустава.

#### ВТОРАЯ ПАРА

LI5: Во впадине со стороны большого пальца, на складке запястья.

SI5: Во впадине между костью запястья и рукой, со стороны мизинца.

14  
ОСНОВНЫЕ

## Меридиан Толстого кишечника Широкая фасция

**МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ**

Эта довольно длинная мышца начинается у таза, а очень тонкая полоска ткани спускается в сторону ноги, как раз ниже колена. Это позволяет сгибать бедро, отставлять в сторону от туловища и удерживать его повернутым вовнутрь.

**ПРИЗНАКИ**

Если присутствует слабость, ноги могут сгибаться, и бедро выворачивается наружу. Если мышца не функционирует должным образом, стопа выворачивается наружу, и пальцы эффективно не задействованы при ходьбе или при беге. Данная мышца соотнесена с функцией меридиана Толстого кишечника при всасывании полезных питательных веществ до выделения отработанных масс. Примерно 80% этих веществ впитываются при прохождении по толстому кишечнику. Кроме проблем с кишечником, запоров, спастической толстой кишки, колитах и диарее, также могут возникать боли в грудной клетке и груди при менструациях.

**Продукты питания для балансировки**

Рекомендуется пить больше воды и употреблять продукты с волокнами, йогурты, пахту. При постоянной двусторонней слабости, может быть полезно железо, которое содержится в пивных дрожжах, зеленых листовых овощах и печени.



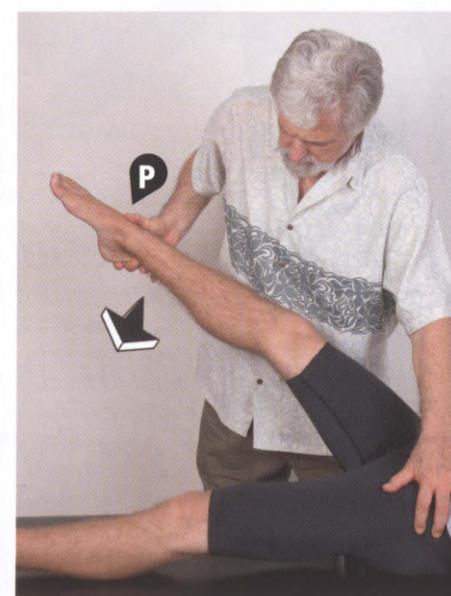
**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменные бугры – это выпуклость между ухом и верхней частью головы. Это самая широкая область головы.

**ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ****Широкая фасция****ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ**

1. Поднимите ногу вверх и в сторону примерно на 45°, ступня повернута внутрь. В положении стоя для поддержки может понадобиться стул.
2. Стабилизируйте противоположное бедро.
3. Приложите усилие на наружную область ноги над лодыжкой так, чтобы нога опустилась вниз и по направлению к другой стопе.

**P** МЕСТО НАЖАТИЯ

Наружная сторона ноги над лодыжкой.



Тестируйте также: приводящие мышцы и четырехглавые мышцы.

**Меридиан Толстого кишечника Широкая фасция**

Основа  
**14**  
05-07 ч  
**ЯН**  
↓



**МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ**

**Широкая фасция**

**Начало:** Наружная часть тазовых костей, спереди.

**Прикрепление:** Сразу под коленом с наружной стороны ноги.

**Почувствуйте данную мышцу** сверху и сбоку от таза, на боковой поверхности ноги, когда вы вращаете ногу внутрь.

**МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

Чувствуете ли вы, что обладаете властью и напором в своей жизни/жизненной гонке?

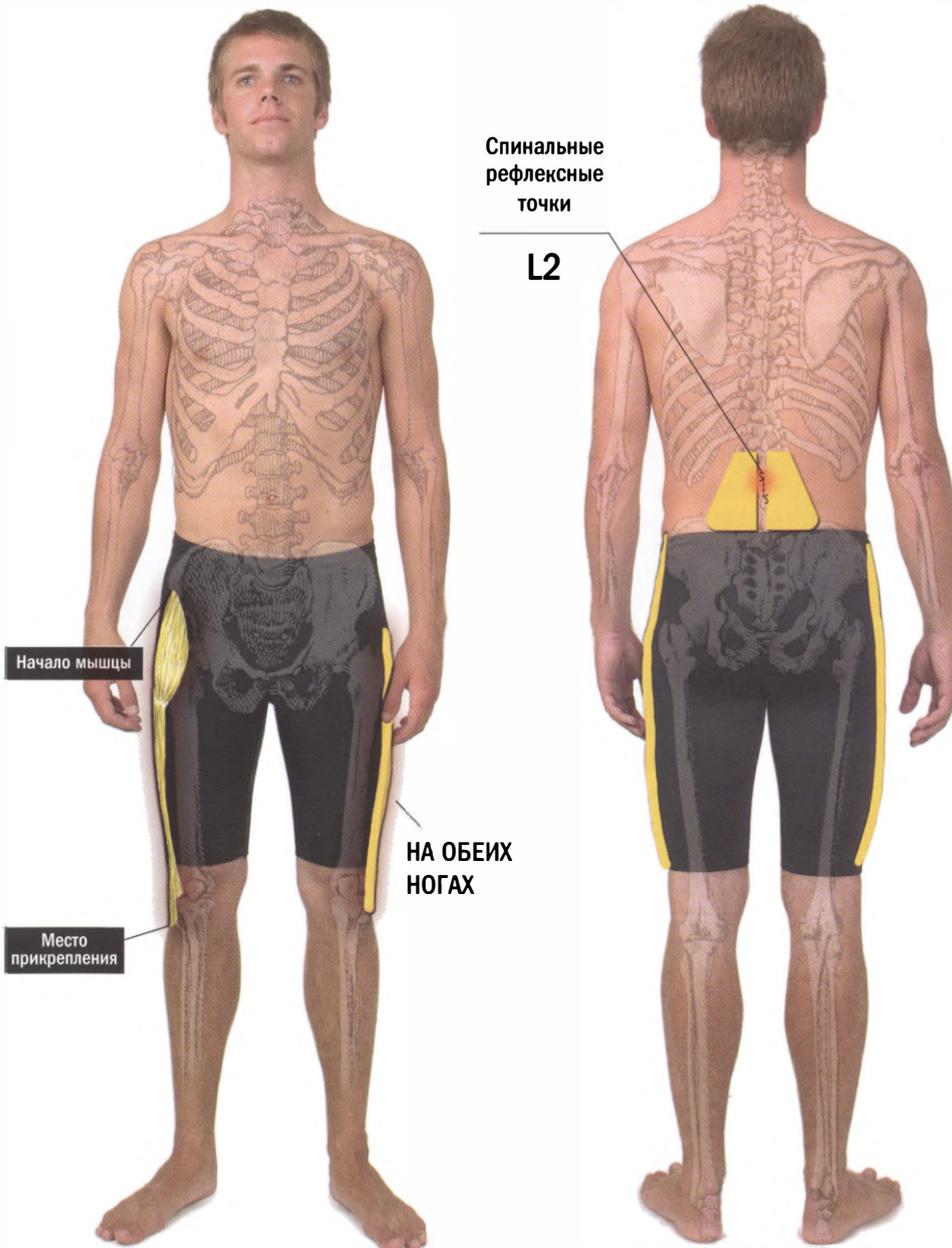
Можете ли вы развести ноги и продолжить сохранять силу/контроль, или вы при желании можете держать ваши ноги закрытыми, в прямом и переносном смысле?

Вы склонны «выплескивать ребенка» вместе с водой, или вы цепляетесь за то, что нужно отпустить?

**НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ**

**Спереди:** от верхней части бедра, вдоль наружной области, до области ниже коленной чашечки, сосредотачиваясь на наиболее зажатых участках.

**Сзади:** треугольники между позвонками L2 - L4 и самой высокой областью тазовых костей.



ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК  
Ш. фасция  
Квадр пояси  
Подкол.сух

## Меридиан Толстого кишечника Подколенные сухожилия

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эти очень сильные мышцы на задней поверхности бедер сгибают ногу, отводят ногу в сторону при согнутом колене, играют очень важную роль при ходьбе, беге и поворотах в процессе бега. Они особенно связаны с функцией толстого кишечника при всасывании питательных веществ перед избавлением от отходов.

### ПРИЗНАКИ

Данные мышцы могут быть повреждены при неправильном функционировании во время бега и при повороте ступни. Слабость этих мышц может вызывать искривление ног внутрь или наружу, а также беспокойство, усталость, слабость в ногах, интоксикацию, запор, колит, геморрой и головные боли. Слабость также может исходить от крестца, неподвижного между тазовыми костями в процессе дыхания. Крестец можно расслабить, если лечь на пол и согнуть ноги в коленях, прижав к груди, затем перекачаться из стороны в сторону, выполняя глубокие брюшные вдохи.

### Продукты питания для балансировки

Рекомендуется употреблять пищу, богатую витамином Е (проросшие зерна пшеницы, зеленые листовые овощи), рубец (желудок), недожаренное мясо. Тщательное пережевывание пищи очень полезно. Избегать концентрированных сладостей и мучных изделий при напряжении и судорогах в подколенных сухожилиях.



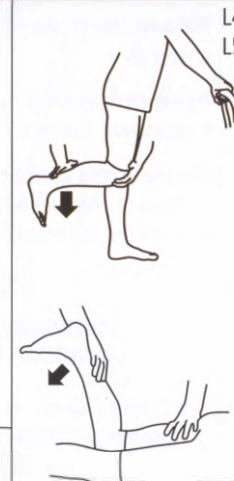
**Нейрососудистые точки для удержания**  
Задний родничок, мягкая точка сзади на голове младенца.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Подколенные сухожилия

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ / ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Нога согнута таким образом, чтобы угол голени и бедра был немного больше 90°, приложите усилие на середину подколенного сухожилия, чтобы избежать появления судорог. В случае их появления, не сгибайте колени так сильно, и не давайте сильную нагрузку на подколенные сухожилия.
2. Приложите усилие на заднюю часть Ахиллова сухожилия, чтобы выпрямить ногу.
3. Не наклоняйте таз вперед и не искривляйте нижнюю часть спины.
4. Убедитесь в том, что направление тестирования проходит по правильному пути, и что отклонений нет.
5. В положении стоя, удерживайте колено со стороны тестирования. Для поддержки может понадобиться стул.



**Р** МЕСТО НАЖАТИЯ

Задняя сторона нижней части ноги.



### ПРИМЕЧАНИЕ:

Проведите также проверку брюшных мышц, крестцово-остистой мышцы, приводящих мышц и четырехглавых мышц, особенно если в подколенных сухожилиях присутствуют судороги или напряжение. Повторите тестирование. Может также понадобиться нейролимфатический массаж.

Тестируйте также: широчайшую мышцу спины и ключичную часть большой грудной мышцы.

## Меридиан Толстого кишечника Подколенные сухожилия

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Подколенные сухожилия

**Начало:** Сзади на самой нижней области тазовых костей, на которых вы сидите.

**Прикрепление:** Верхняя часть большеберцовой кости: внутри, позади и снаружи ноги, сразу под коленом.

**Почувствуйте эту большую мышцу** в задней части бедра, между тазом и коленом, когда вы выпрямляете ногу из согнутого положения. Точно так же трицепсы руки являются эксцентричными растягивающими мышцами.

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Считаете ли вы, что у вас достаточно сил для того, чтобы двигаться и бегать, или же вы растрчиваете слишком много энергии, в прямом и переносном смысле?

Можете ли вы на полном ходу производить изменения?

Изменения на полном ходу привели к деформации, травме или дискомфорту, в прямом или переносном смысле?

Вы склонны «выплескивать ребенка» вместе с водой, или вы цепляетесь за то, что нужно отпустить?

### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

**Спереди:** Внутренняя поверхность верхней области бедер.

**Сзади:** Выдающиеся выступы на тазовых костях на уровне L5.

Спинальные рефлексные точки

L4, L5

05-07 ч  
ЯН



ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК  
Ш. фасция  
Квадр. поясн.  
Подкол. сухож.

## Меридиан Толстого кишечника Квадратная мышца поясницы

### МЫШЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ

Эта мышца наклоняет позвоночный столб в стороны, по направлению к тазу.

Она помогает диафрагме в процессе дыхания. Эта мышца является главной стабилизирующей мышцей нижней части спины.

### ПРИЗНАКИ

Данная мышца является достаточно сильной и очень важна при проверке при болях в спине. Если она не работает должным образом, это может влиять на функции диафрагмы, и поэтому она может быть связана практически с любыми симптомами.

Слабость мышцы с одной стороны будет отражаться на осанке в виде поднятого последнего ребра на ослабленной стороне и искривления поясничных позвонков.

### Продукты питания для балансировки

Продукты, богатые витаминами E, A и C могут быть полезными при балансировке слабости данной мышцы.



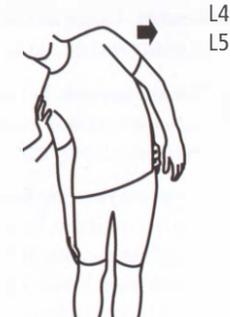
**Нейрососудистые точки для удержания**  
Теменной выступ – это выпуклость между ухом и верхней частью головы.

### ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ МЫШЦ

#### Квадратная мышца поясницы

##### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

1. Удерживайте ступни вместе, отодвиньте таз в одну сторону, а плечи – в другую.
2. Расположите руку на сдвинутом бедре, а другую руку – на противоположном плече.
3. Приложите усилие с помощью двух рук на срединную линию, чтобы выровнять торс.



##### МЕСТО НАЖАТИЯ

Плечо и бедро, одновременно, по направлению к срединной линии.

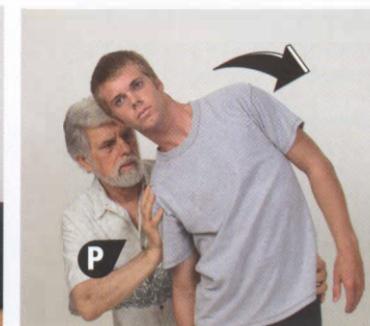
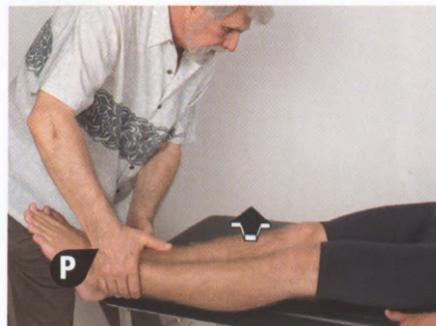
##### ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ / ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Проводите тестирование, когда человек охватывает край стола руками так, чтобы удерживать торс в стабильном положении.
2. Подвиньте ноги на одну сторону.
3. Приложите усилие на наружную часть лодыжки, чтобы свести обе ноги к срединной линии.
4. Поднимите ноги на достаточную высоту, чтобы они не находились на столике или полу.



##### МЕСТО НАЖАТИЯ

Наружная лодыжка.



Тестируйте также: широчайшую мышцу спины и ключичную часть большой грудной мышцы.

## Меридиан Толстого кишечника Квадратная мышца поясницы

### МЕСТО НАЧАЛА И ПРИКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

#### Квадратная мышца поясницы

**Начало:** Вдоль верхнего заднего гребня подвздошной кости и вдоль подвздошно-поясничной связки.

**Прикрепление:** Нижний край двенадцатого ребра и поперечных отростков первых четырех поясничных позвонков.

**Прочувствуйте данную глубоко расположенную мышцу нижней части спины, сокращающуюся между нижними ребрами и верхней областью таза со стороны спины, когда вы наклоняетесь в сторону, не сгибаясь вперед или назад.**

### МЕТАФОРА МЫШЦЫ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

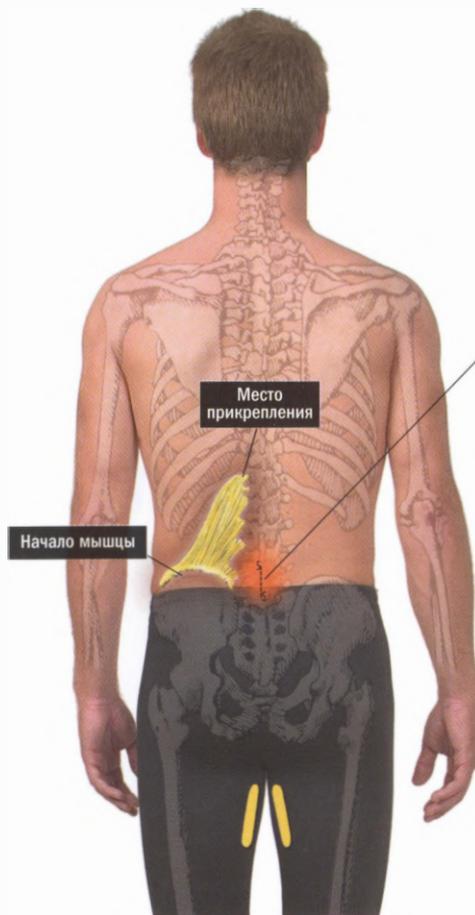
Вы действуете стоя, в прямом или переносном смысле?

Что вызывает у вас боль в спине?

В чем вы находите больше устойчивости?

Ваша работа/жизнь/цели требуют сгибаться больше, выходя за рамки комфорта, в прямом и переносном смысле?

Вы получаете преимущества от гибкости и способности прогибаться, как тростинка на ветру, быть податливым и сильным?



Спинальные рефлексные точки

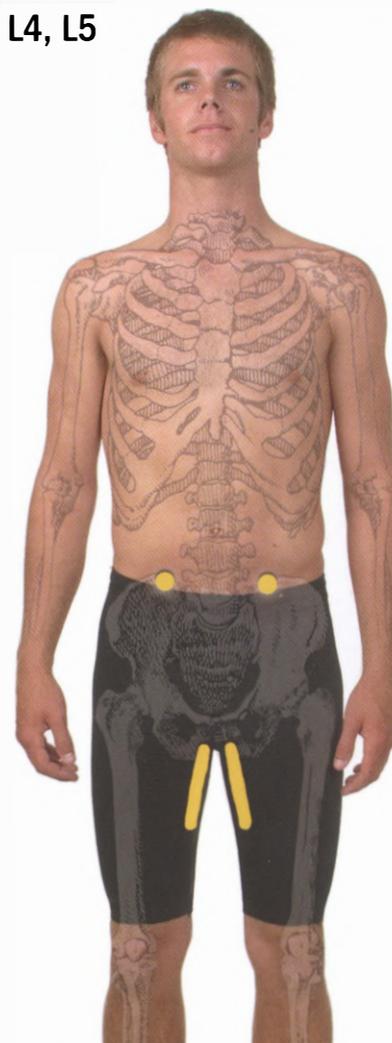
L4, L5



### НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЕ МАССАЖНЫЕ ТОЧКИ

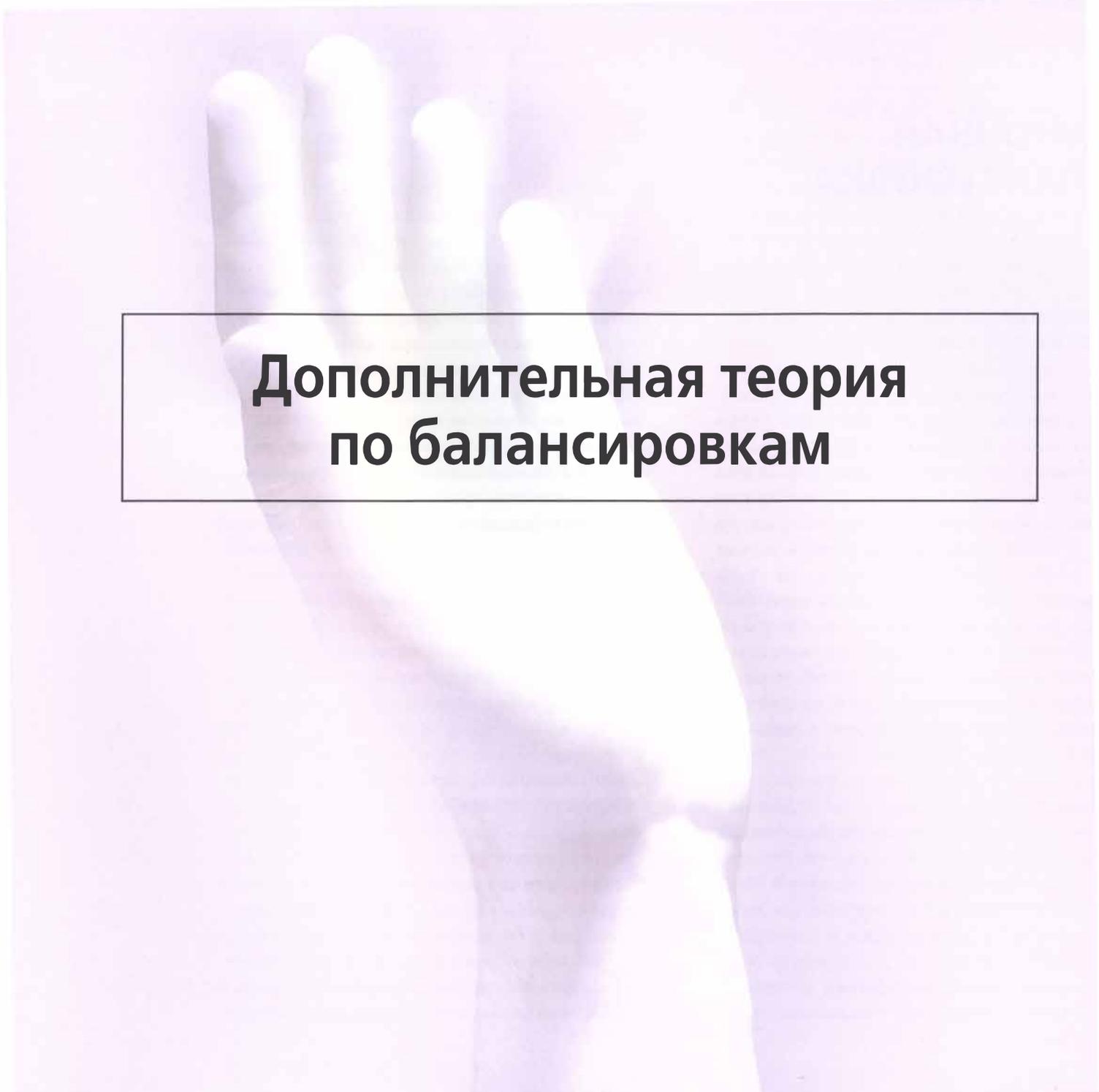
**Спереди:** Сразу на внутренней верхней части переднего края гребня подвздошной кости.

**На внутренней части ноги:** Полоса в верхней части внутренней области бедра к срединной линии от четырехглавой мышцы.



ТОЛСТ  
КИШЕЧ

Ш. фасция  
Квадр поясн  
Подкол.сух

A close-up photograph of a hand holding a pen, with the hand and pen slightly out of focus. The background is a soft, light purple color. A black rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title text.

**Дополнительная теория  
по балансировкам**

## ОЦЕНОЧНАЯ БАЛАНСИРОВКА

### Различные варианты оценки энергетических моделей в ЦП

К настоящему моменту мы научились использовать мышечное тестирование, чтобы узнать о потоке энергии в меридианах и мышцах, а также мы познакомились с различными рефлексамии, которые помогают усилить и сбалансировать этот поток. Проще всего начать работу с проверки и балансировки каждой мышцы по очереди, прорабатывая четырнадцать или сорок две мышцы. Также мы можем протестировать сначала все мышцы, а затем оценить общую модель энергии и решить, где логичнее начать балансировку. Зачастую возможно найти ключевую точку для проработки, которая сбалансирует большинство мышц или даже все, а не только одну.

Большинство моделей, которые мы используем в ЦП, взяты из стандартной теории акупунктуры, но они представлены в максимально упрощенном виде из практических соображений. Некоторым такой открытый подход кажется более простым и интересным, другие же чувствуют себя увереннее и считают свою работу более эффективной при использовании «закрытой модели» с определенными правилами истол-

кования энергетических моделей. На протяжении уже более тридцати лет развития системы ЦП во всем мире было разработано множество эффективных протоколов для объяснения традиционных энергетических моделей. В нашем руководстве мы предлагаем вам два применимых подхода. В каждой научной работе присутствует научный элемент — эмпирические или экспериментальные доказательства того, что методика эффективна, воспроизводима и может широко использоваться для получения желаемого результата, — а также есть творческая, духовная составляющая — тонкие, индивидуальные различия, зависящие от отдельно взятого человека, вне зависимости от того, придерживается он традиционных методов или нет.

### Единственного правильного способа не существует

«Целебное прикосновение» — это наука и искусство. Мы даем два варианта оценочной балансировки (простой, открытый подход и вариант переизбытка энергии, закрытой системы), поскольку эти способы применяются уже на протяжении достаточно длительного времени и имеют множество подтверждений своей успешности.

В то же время, предлагая вам два варианта, мы показываем, что не существует единственно правильного способа выполнения работы в «Целебном прикосновении».

Всякий, кто использует методы ЦП, привносит свои знания, а также личную интуицию и понимание. Каждый, кто практикует ЦП, в итоге находит свой собственный способ выполнения той или иной методики, наиболее эффективный для того, чтобы подстегнуть систему естественного восстановления каждого человека. Это нормально и считается частью искусства и духа ЦП. В то же время очень ценно, что старшие преподаватели Международного колледжа кинезиологии регулярно встречаются для обсуждения различных вопросов и обеспечивают последовательность и системность принципов и учебной программы ЦП, чтобы стандартный «язык» ЦП оставался всеобщим.

При выборе определенного варианта необходимо знать о допущениях, принятых для этого способа. Невозможно знать или воспринимать все одновременно, поэтому мы разрабатываем шаблоны, упрощающие нашу работу в особых случаях. При условии, что вы учитываете ограничения шаблона — допущения и ограниченная цель шаблона, — мы можем получать прекрасные результаты и понимать, когда необходимо расширить этот вариант или полностью его поменять.

В простом оценочном шаблоне, когда мы сначала балансируем энергию Центрального и Управляющего меридианов, мы допускаем, что через эти действия использованная или избыточная энергия покинет тело через дыхание. Затем мы ищем модель недостатка энергии на основании подав-

ления любой из оставшихся двенадцати мышц. Существует четыре вида моделей, представленных на «колесе», и две энергетические модели в диаграмме пяти элементов. При открытом подходе мы делаем предположение, пытаюсь угадать наилучшее место для начала балансировки, основываясь на всеобщей комбинации моделей и нашей собственной интуиции или предпочтении. Сбалансирав ключевую мышцу/меридиан, которые, как нам представляется, участвуют в нескольких моделях, мы видим, что через это происходит балансировка всех или большинства остальных меридианов. Любые мышцы/меридианы, которые остаются подавленными, можно после сбалансировать по отдельности обычным способом. Затем мы проверяем остаточный переизбыток энергии с помощью точек пульса или сигнальных точек и балансируем акупунктурными точками удержания для понижения тонуса.

Также мы можем провести локализацию контура (ЛК), чтобы подтвердить свою догадку. Для этого необходимо всего лишь локализовать рефлексную точку, связанную с ключевой мышцей, и снова протестировать одну из заблокированных мышц. Затем продолжайте проводить ЛК этой «ключевой рефлексной точки» и протестируйте любые другие разблокированные мышцы. Они все должны при тестировании давать сильный ответ при локализации этой точки. Теперь вы можете быть точно уверены в том, что балансировка ключевой мышцы/меридиана сбалансирует всю систему. Даже при этом нам все равно иногда приходится балансировать некоторые мышцы по отдельности. Это нормально, не нужно паниковать. Просто используйте для этого обычные рефлексные точки.

При варианте переизбытка энергии и закрытой системы мы не делаем никаких предположений относительно переизбытка энергии. Мы тестируем все меридианы на недостаток энергии, что нам показывает разблокирующаяся мышца, и затем тестируем на переизбыток энергии, используя сигнальные точки. Иногда бывает, что в мышце, которая разблокируется при тестировании, в данный момент течет слишком много энергии, что перегружает контур. Поэтому считается, что в разблокирующейся мышце переизбыток энергии, если на это указывает соответствующая сигнальная точка. Оценка производится на основании модели переизбытка и недостатка энергии совместно, при этом для выявления действующей модели существуют более точные правила.

Некоторым нравится более детализированный метод варианта с переизбытком энергии, в то время как другие предпочитают не усложнять.

## ЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

Вопрос: Почему не помогает лечение? Ответ: Потому что вы не лечитесь.

## СИГНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Иногда мышца, которая при первом тесте дает достаточно слабый ответ, может стать еще слабее после того, как вы проработали нейролимфатические и нейрососудистые точки. Одна из возможных причин этого может состоять в том, что в соответствующем меридиане уже наблюдается переизбыток энергии. Слабый ответ мышцы при тесте обычно означает, что меридиан необходимо простимулировать, но переполненный энергией меридиан может выключить весь контур и ослабить связанную с ним мышцу. Если посылать в меридиан еще больше энергии, то мышца станет еще слабее. **Сигнальные точки** помогают нам определить состояние энергии.

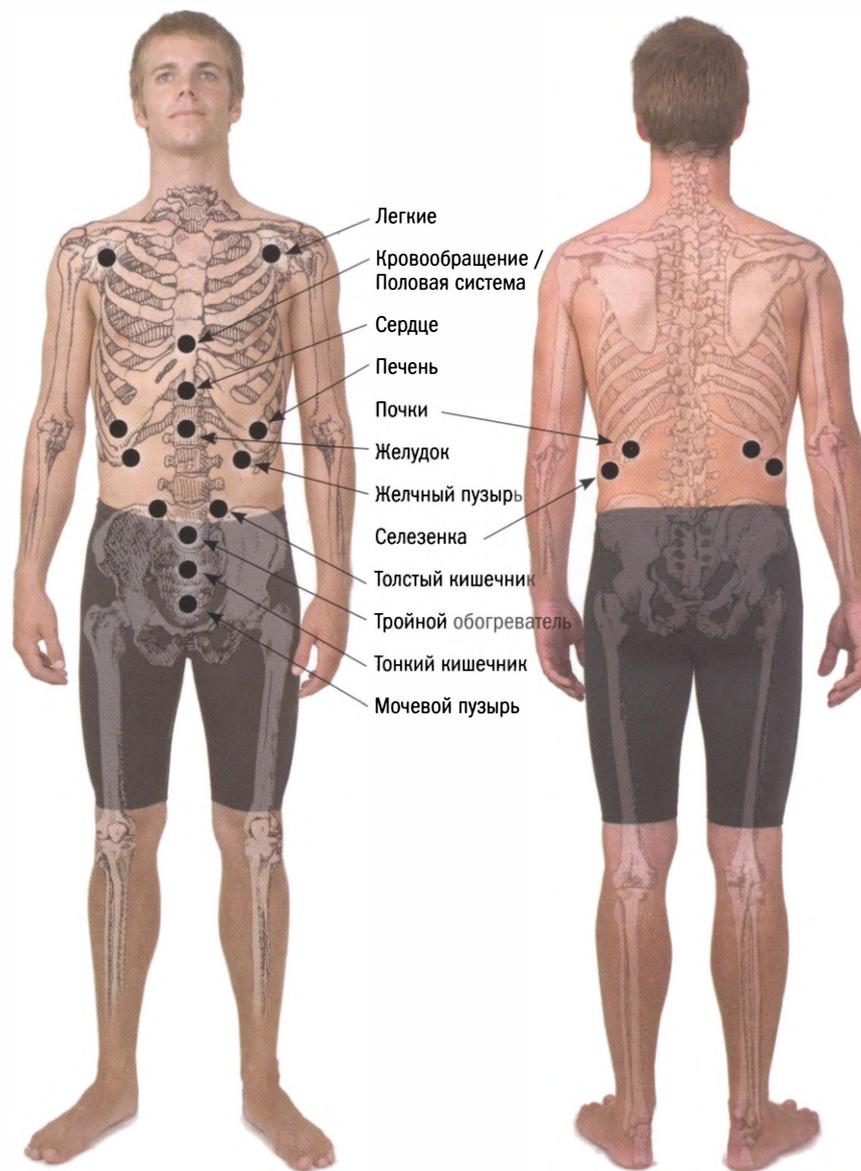
Чтобы выяснить, присутствует ли в меридиане переизбыток энергии, для начала найдите и протестируйте сильную мышцу-индикатор (МИ). Легко прикоснитесь к сигнальной точке, связанной с соответствующим меридианом, и протестируйте МИ (проверьте с обеих сторон, если сигнальная точка двусторонняя). Если МИ заблокируется при удержании сигнальной точки, это означает переизбыток энергии. Чтобы его сбалансировать, найдите акупунктурные точки удержания на странице с описанием соответствующего меридиана. Найдите точки *для понижения тонуса*. Удерживайте их легким прикосновением. (Вы увидите две пары точек. Сначала удерживайте первую пару, затем удерживайте вторую

пару.) Теперь ранее слабая мышца заблокируется. Повторно протестируйте МИ, прикасаясь к сигнальной точке.

Мы можем проверить ВСЕ сигнальные точки при проведении оценочного баланса. Для начала мы обычным способом тестируем и балансируем Центральный и Управляющий меридианы. Затем проверяем остальные меридианы и записываем разблокирующиеся мышцы. Проводим локализацию контура всех сигнальных точек (проверяйте двусторонние точки с обеих сторон — изменение состояния МИ с одной или обеих сторон показывает переизбыток энергии в меридиане), чтобы проверить каждый меридиан на наличие переизбытка энергии: легким прикосновением удерживайте каждую сигнальную точку по очереди и тестируйте МИ. Затем даем оценку на основании выявленных недостатка и переизбытка энергии.

## Локализация сигнальных точек

<b>Легкие</b>	С обеих сторон, на стыке плеча и грудной клетки (начало меридиана Легких)
<b>Кровообращение / Половая система</b>	На средней линии на груди на уровне сосков (между четвертым и пятым ребрами)
<b>Сердце</b>	На средней линии, у окончания грудины на мечевидном отростке
<b>Желудок</b>	На средней линии, посередине между сигнальной точкой сердца и пупком
<b>Толстый кишечник</b>	С обеих сторон, на 1,5 телесных дюйма в сторону от пупка
<b>Тройной обогреватель</b>	На средней линии, на 1/3 расстояния между пупком и вершиной лобковой кости
<b>Тонкий кишечник</b>	На средней линии, на 2/3 расстояния между пупком и вершиной лобковой кости
<b>Мочевой пузырь</b>	На средней линии, над лобковой костью
<b>Печень</b>	С обеих сторон, под сосками в межреберном пространстве между седьмым и восьмым ребрами
<b>Желчный пузырь</b>	С обеих сторон, на реберной границе на уровне девятого ребра
<b>Селезенка</b>	С обеих сторон, на кончике одиннадцатого ребра (боковой шов тела)
<b>Почки</b>	С обеих сторон, на кончике двенадцатого ребра



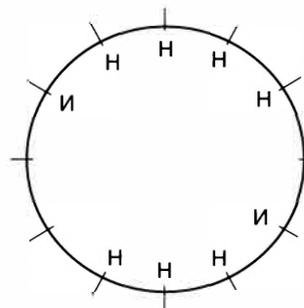
## Колесо

Колесо символизирует взаимоотношения двенадцати основных меридианов в двадцатичетырехчасовом цикле. Для каждого меридиана указано время пикового уровня энергии. Вверху, по углам от колеса, представлены рисунки мышечного тестирования Центрального (надостная мышца) и Управляющего (большая круглая мышца) меридианов, поскольку они функционируют больше как хранилища, связанные со всеми меридианами, а не как отдельные составляющие двадцатичетырехчасового цикла. За внешней границей колеса изображены рисунки основных мышечных тестов остальных двенадцати меридианов (в положении стоя и лежа). Над каждым рисунком указан спинальный рефлекс, относящийся к конкретной мышце. На стр. 297 приведен рисунок сигнальных точек, которые мы можем использовать для проверки на наличие переизбытка энергии (см. дальнейшее пояснение на стр. 296). Двдцатичетырехчасовой цикл представляет собой более короткий цикл, охватывающий один день и одну ночь, с соответствующими метафорами, в то время как цикл пяти элементов — более длительный цикл, связанный с пятью временами года или пятью фазами жизненного цикла, и т. д.

## Энергетические модели в двадцатичетырехчасовом цикле.

### БОБРОВАЯ ПЛОТИНА

Мы понимаем, что двадцатичетырехчасовой цикл меридианов блокирован, если видим, что в трех или более меридианах по направлению по часовой стрелке наблюдается недостаток энергии. Эту систему мы называем *бобровая плотина*, потому что при устранении блокады «выше по течению» энергии в цикле обычно убираются и все остальные блокады по ходу двадцатичетырехчасового цикла. Поразмышляйте над метафорами и используйте точки для балансировки, относящиеся к первому меридиану при движении по часовой стрелке.



Если вы проверяете на наличие переизбытка энергии, то должно быть два или более недостатка энергии после меридиана с переизбытком энергии. Начинайте работать с первым меридианом с недостатком, идущим ПОСЛЕ меридиана с ПЕРЕИЗБЫТКОМ при движении по часовой стрелке. Если меридиан с переизбытком энергии находится в середине или в конце цепочки разблокированных мышц, то эту схему нельзя считать бобровой плотинной.

# КОЛЕСО

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ**  
НАДОСТНАЯ  
C1,C2

**УПРАВЛЯЮЩИЙ**  
БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ  
T2

Широчайшая  
спины  
T7

Подлопаточная  
T2

Четырехглавая  
T10

Малоберцовая  
T12

СТОЯ  
ЛЕЖА ЛИЦОМ  
ВВЕРХ

Ключичная ч б грудной  
T5

Широкая фасция  
L2

Поясничная  
T12

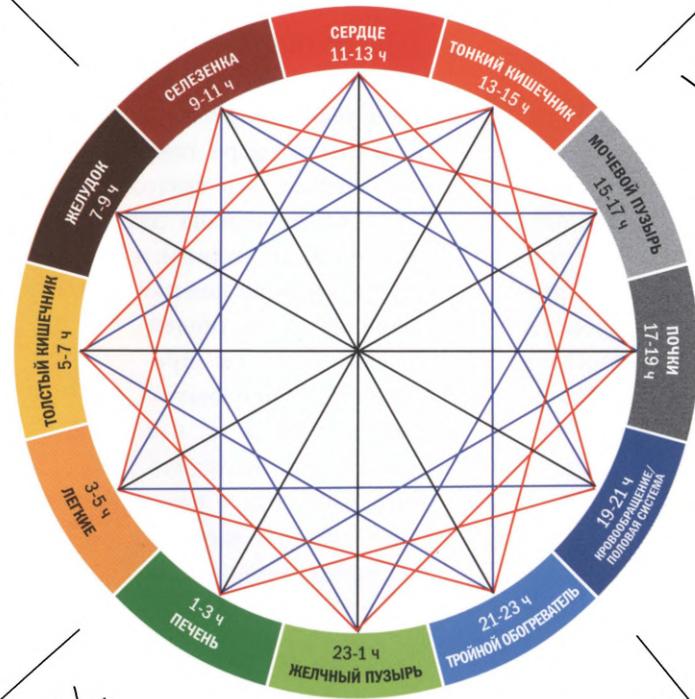
Передняя зубчатая  
T3, T4

Средняя ягодичная  
L5

Грудинная ч б грудной  
T5

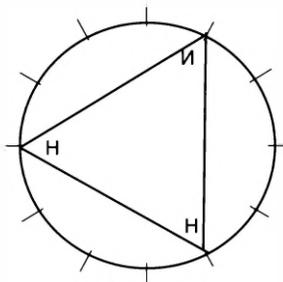
Передняя дельтовидная  
T4

Малая круглая  
T2



## ТРЕУГОЛЬНИКИ

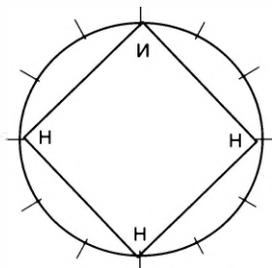
Существует три меридиана Инь и три меридиана Ян, идущих в одном и том же направлении по рукам или ногам. На рисунке двадцатичетырехчасового цикла они изображены синими *треугольниками*. Если два или три меридиана находятся в ослабленном состоянии, проработайте рефлексные точки, обращая внимание на метафоры первого дисбаланса по направлению по часовой стрелке или ближайшего ко времени дня.



Если вы проверяете на переизбыток энергии, тогда у вас будет один меридиан с переизбытком и два с недостатком энергии. Начинайте с первого меридиана с недостатком энергии, следующего за меридианом с переизбытком по направлению по часовой стрелке. Два переизбытка и один недостаток энергии или три недостатка энергии не считаются настоящим треугольником. В таком случае ищите другую модель.

## КВАДРАТЫ

Меридианы три раза проходят по всему телу — от головы к ногам, от ног к туловищу, от туловища к рукам и от рук к голове. Каждый контур тела представлен на рисунке *квадратом* из четырех меридианов. Если три или четыре меридиана на квадрате находятся в ослабленном состоянии, проработайте рефлексные точки, обращая внимание на метафоры

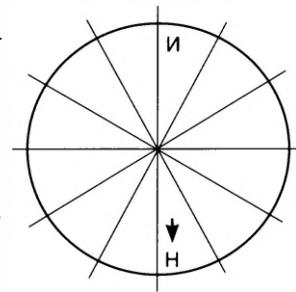


первого дисбаланса или ближайшего ко времени дня.

Если вы проверяете переизбыток энергии, тогда у вас будет один меридиан с переизбытком и три с недостатком энергии (больше одного переизбытка энергии в квадрате не считаются настоящим квадратом). Начинайте с первого меридиана с недостатком энергии, следующего за меридианом с переизбытком по направлению по часовой стрелке.

## ПОЛДЕНЬ-ПОЛНОЧЬ

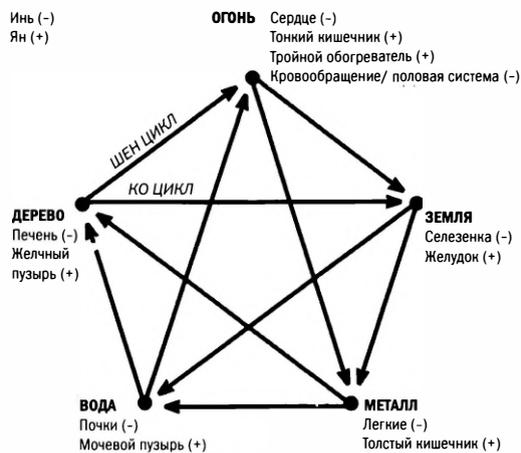
Меридианы, которые в двадцатичетырехчасовом цикле удалены друг от друга на двенадцать часов, связаны благодаря тому, что в одном — максимум энергии, а в другом — минимум энергии. Если оба меридиана находятся в ослабленном состоянии, то начинайте с меридиана, ближайшего ко времени дня или того, который наиболее проявляется в общей модели. Если вы проверяете переизбыток энергии, тогда у вас будет один меридиан с переизбытком и один с недостатком энергии. Начинайте с меридиана с недостатком энергии.





## ЦИКЛЫ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Данная традиционная китайская парадигма символизирует все проявления вселенной и природных циклов земли (а не химических элементов западной науки). Основываясь на изустных преданиях, она символизирует непреложные истины и, как таковая, охватывает фазы жизненного цикла.



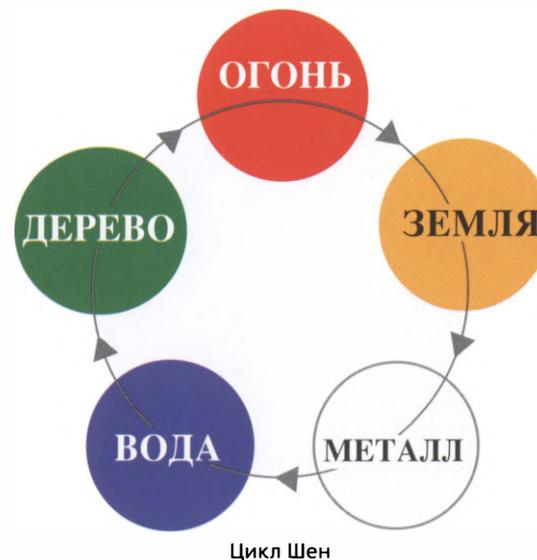
От фазы рождения появилось ДЕРЕВО  
 Последующая фаза роста породила ОГОНЬ  
 В своей зрелой стадии стало ЗЕМЛЕЙ  
 В фазе угасания стало МЕТАЛЛОМ  
 В фазе смерти/перерождения перешло в ВОДУ

### Два энергетических цикла

Два взаимосвязанных цикла энергии взаимодействуют друг с другом, поддерживая баланс всего во вселенной. Эти два цикла — цикл сотворения (творческий) и цикл контроля/разрушения.

#### ЦИКЛ ШЕН

Цикл ШЕН (или творческий) представляет собой цикл создающий и питающий, движущийся последовательно по кругу, по часовой стрелке, через все элементы. Такие отношения

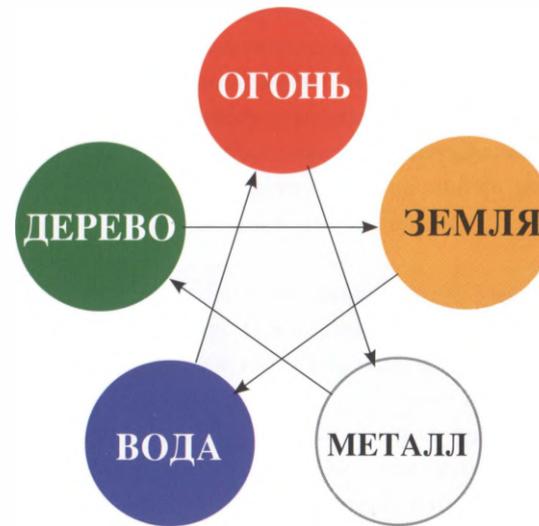


также называют отношениями матери-дочери, поскольку в них каждый меридиан питает следующий за ним по кругу. Меридианы Инь, показанные на рисунке внутри круга, питают другие меридианы Инь. Меридианы Ян — на внешней стороне круга — питают другие меридианы Ян.

Как говорят, Дерево является матерью Огня, питая его тем, что дает топливо. Огонь является матерью Земли, создавая ее из пепла дерева. Земля отдает свои руды, чтобы сотворить Металл. Металл создает Воду. Можно представить, что вода берет начало из глубин, где залежи металлов, или что вода конденсируется на поверхности металла. Вода взращивает Дерево, питая его корни.

### ЦИКЛ КО

Другим энергетическим циклом является КО — цикл контроля или разрушения. Эти взаимоотношения называются бабушка-внучка, поскольку в них каждый элемент оказывает контролирующее влияние или разрушает второй по счету от себя элемент (по часовой стрелке). На рисунке эти отношения представлены в форме звезды. Следовательно, Дерево считается «бабушкой» Земли и разрушает Землю, проникая в нее и взрыхляя ее, но Дерево также может контролировать Землю и придавать ей форму, удерживая ее корнями. Вспомните растения и деревья, которые предотвращают выветривание склона холма. Земля может разрушать Воду, прерывая ее поток или поглощая ее. Земля контролирует Воду и сообщает ей особые свойства тем, что вмещает ее и придает ей форму. Вода может разрушать Огонь тем, что тушит его, но также она может контролировать и формировать Огонь для приготовления пищи или в паровом двигателе. Огонь



Цикл Ко

разрушает Металл, расплавляя или выпаривая его, но он может контролировать Металл, выковыывая его и создавая инструменты, такие как топор. Металл разрушает Дерево, срубая его, но также он может контролировать Дерево и придавать ему форму, подрезая и подравнивая его или же создавая из него материалы для строительства деревянных конструкций.

По традиции, пять элементов распределяют по группам многочисленные аспекты творения, такие как эмоции, пять органов чувств, времена года, типы климата и стадии жизненного цикла человека, идеи и т. д. Мы включили десять традиционных категорий, но в традиционных текстах по акупунктуре можно найти намного больше. Также мы включили одиннадцатую категорию на основании стадий интеллектуального развития и типов убеждений, или способов восприятия реальности. Поскольку эти фазы соответствуют

стадиям личного роста и развития, они хорошо сопоставляются с фазами времен года и жизненными циклами пяти элементов. В зависимости от того, какие мышцы разбалансированы, мы можем обдумать возможное символическое значение любой из этих метафор пяти элементов в контексте нашей жизни и целей.

В нашей двумерной модели один энергетический цикл накладывается на другой, и не стоит забывать, что каждый цикл влияет на все пять элементов в целом. Энергия движется по пяти элементам в направлении по часовой стрелке и выбирает кратчайший путь. Для этого она воспользуется одним из двух циклов, посылая энергию по системе меридианов максимально эффективно, насколько возможно, в зависимости от изменяющихся потребностей человека.

### Оценка моделей по диаграмме пяти элементов

Точно так же, когда мы рассматриваем модели по двадцатичетырехчасовому циклу, у нас есть выбор между различными возможными моделями на диаграмме пяти элементов с переизбытком энергии или без такового. Протестируйте и скорректируйте Центральный и Управляющий меридианы, затем протестируйте остальные двенадцать меридианов и отметьте их состояние на диаграмме (для личного использования можно делать копии диаграммы). Затем также проверьте сигнальные точки и отметьте меридианы с переизбытком энергии. (Если мышца разблокировалась, а сигнальная точка показывает переизбыток энергии, тогда мы предполагаем, что она разблокируется по той причине, что в ней слиш-

ком много энергии, поэтому отметьте ее как с переизбытком, но после проработки обязательно повторно протестируйте мышцу и сигнальную точку.)

#### ПРОСТАЯ МОДЕЛЬ

Здесь должен быть ряд дисбалансов в меридианах по направлению по часовой стрелке при движении по циклу Шен или по циклу Ко. Скорректируйте первую разблокированную мышцу в этой группе дисбалансов, но, по возможности, всегда начинайте с меридиана ИНЬ, ВНУТРИ круга (меридианы инь внутри, начинайте с инь).

#### МОДЕЛЬ ПЕРЕИЗБЫТКА ЭНЕРГИИ

Проверьте СИГНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ, чтобы установить схему распределения переизбытка энергии. При тестировании сигнальных точек используйте легкое прикосновение. Начинайте с ПЕРВОГО меридиана ИНЬ с НЕДОСТАТКОМ ЭНЕРГИИ ПОСЛЕ ЛЮБОГО меридиана с ПЕРЕИЗБЫТКОМ (по направлению по часовой стрелке при движении по циклу Шен или по циклу Ко).

Также можно провести локализацию контура, чтобы подтвердить выбор соответствующей рефлексной точки. Удерживайте рефлексную точку ключевой мышцы/меридиана, чтобы проверить, заблокируется ли при этом мышца. Затем продолжайте удерживать ту же рефлексную точку и снова протестируйте *остальные* мышцы с недостатком энергии. Они также должны заблокироваться, показывая, что коррекция одной точкой запустит энергию и сбалансирует все остальные меридианы. Помассируйте точку или просто удерживайте ее (в зависимости от типа точки)

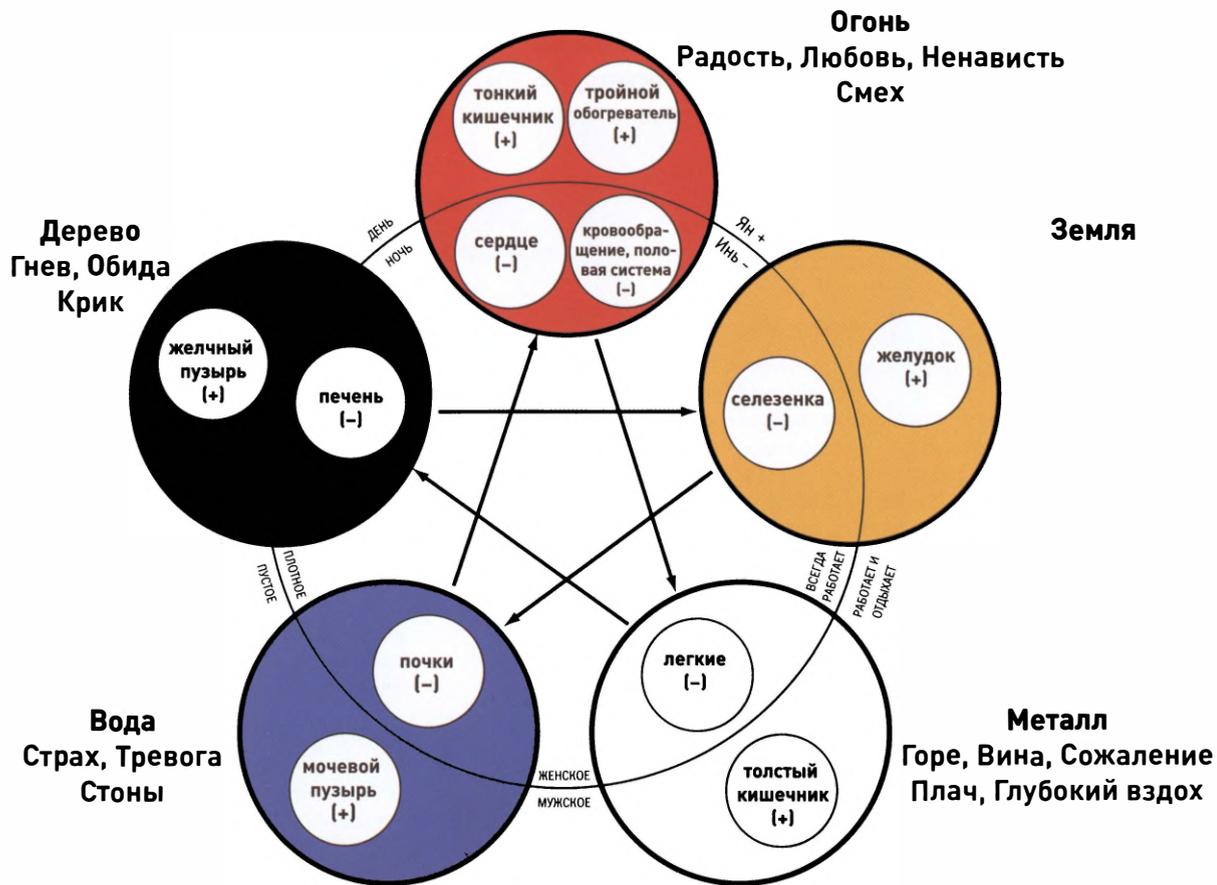
и проведите провоцирующую проверку, как в обычных случаях. Повторно протестируйте все мышцы, которые были раньше разблокированы из-за недостатка энергии, чтобы подтвердить, что теперь они заблокировались. Если некоторые остались слабыми, сбалансируйте их по отдель-

ности привычными способами. Повторно проверьте все сигнальные точки — на все МИ должна заблокироваться. В случае если где-то остается переизбыток, используйте акупрессурные точки удержания для понижения тонуса меридиана.

#### ПРОТОКОЛ БАЛАНСИРОВКИ ПО ЦЕЛИ

1. Выберите исправную мышцу-индикатор и проведите обычные предварительные тесты.
2. Выберите позитивное утверждение цели и протестируйте МИ. Проведите как минимум одну субъективную оценку своей позитивной цели по шкале от нуля до десяти. При желании, оцените также различные положительные или отрицательные аспекты, боль или симптомы.
3. Найдите эмоцию пяти элементов, связанную с целью.
4. Протестируйте и сбалансируйте Центральный и Управляющий меридианы.
5. Протестируйте как минимум одну мышцу из относящихся к остальным двенадцати меридианам и отметьте разблокированные мышцы на колесе и/или на диаграмме пяти элементов.
6. Проверьте сигнальные точки (проведите ЛК всех сигнальных точек легким прикосновением) и отметьте разблокированные на колесе и/или на диаграмме пяти элементов.
7. Внимательно оцените получившиеся результаты на колесе и/или на диаграмме пяти элементов и определите, где логично будет начать работу. (Если вы видите очевидную, но другую точку начала работы на колесе и/или на диаграмме пяти элементов, подумайте о своей цели и определите, долгосрочная она или краткосрочная. Колесо представляет собой короткий цикл для более краткосрочных вопросов, тогда как Модель пяти элементов относится к долгосрочным проблемам.)
8. Проведите локализацию контура для подтверждения, что, сбалансировав один меридиан, вы сбалансируете всю систему.
9. Сбалансируйте мышцу или мышцы, относящиеся к ключевому меридиану, и перепроверьте состояние всех ранее разблокировавшихся мышц – они должны также сбалансироваться. (Сбалансируйте любые оставшиеся разблокированными мышцы обычным способом.)
10. Перепроверьте ВСЕ СИГНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ. Теперь все должны заблокироваться. В случае если где-то остается переизбыток энергии, сбалансируйте акупрессурными точками удержания.
11. Повторно протестируйте утверждение цели. Теперь МИ должна заблокироваться (в противном случае сбалансируйте с помощью ВЭС, чтобы убрать оставшийся стресс).
12. Перепроверьте те субъективные оценки, которые тестировали в начале, и оцените свое общее состояние.
13. Попробуйте применить дополнительные методики балансировки, такие как слуховая или визуальная энергия, если вы чувствуете, что они будут эффективны, и решите, когда необходима следующая балансировка.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ И ЭМОЦИИ



**ЭЛЕМЕНТ**

ОГОНЬ

ЗЕМЛЯ

МЕТАЛЛ

ВОДА

ДЕРЕВО

**ЗВУКИ**

смех

пение

плач, глубокие вздохи

стон

крик

**ЭМОЦИИ**

Радость, любовь, ненависть

эмпатия, сопереживание

горе, вина, сожаления

страх, тревога

Гнев, обида

## ТЕОРИЯ АКУПРЕССУРНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ

Теперь, имея представление о циклах пяти элементов, мы можем углубиться в более детальное изучение взаимосвязи меридианов при использовании *акупрессурных точек для удержания* (АТУ). Если только вы не заучите все акупрессурные точки на пути течения меридианов (что выходит за рамки настоящего пособия), вам нужно будет просто посмотреть на рисунки АТУ меридиана, чтобы понимать, где удерживать. Нижеследующие пояснения являются прекрасной иллюстрацией того, что происходит, когда вы используете АТУ. Рисунок на стр. 309 отражает этот принцип.

Цикл Шен представляет собой питающий, создающий, творческий поток энергии. Если посмотреть на схему пяти элементов и круг цикла Шен, то можно сказать, что один элемент питает другой, непосредственно следующий за ним (всегда по направлению по часовой стрелке).

### ПРИМЕР

Взаимоотношения «мать-дочь»: ДЕРЕВО питает или дает энергию ОГНЮ, ОГОНЬ питает или дает энергию ЗЕМЛЕ, ЗЕМЛЯ питает или дает энергию МЕТАЛЛУ, МЕТАЛЛ питает или дает энергию ВОДЕ, ВОДА питает или дает энергию ДЕРЕВУ.

Цикл Ко — цикл контролирующих энергетических отношений — отражается внутренней схемой «звезды», задействуя каждый второй элемент по часовой стрелке.

### ПРИМЕР

Взаимоотношения «бабушка-внучка»: ДЕРЕВО контролирует ЗЕМЛЮ, ОГОНЬ контролирует МЕТАЛЛ, ЗЕМЛЯ контролирует ВОДУ, МЕТАЛЛ контролирует ДЕРЕВО, ВОДА контролирует ОГОНЬ.

Внутри каждого элемента меридиан Инь находится внутри круга, а меридиан Ян — снаружи круга. Меридианы Инь питают/контролируют другие меридианы Инь, а меридианы Ян питают/контролируют другие меридианы Ян. Мы можем использовать эти отношения, соединяя определенные точки на двух меридианах. На каждом меридиане есть точки, связанные с каждым из пяти элементов, то есть они символизируют повторение системы пяти элементов «внутри» меридиана. Исключениями являются меридиан Кровообращения/половой системы и Тройного обогревателя. В теории акупунктуры они считаются «проявлениями» Сердца и Тонкого кишечника, соответственно. Поэтому, за исключением тех случаев, когда используются АТУ конкретно этих меридианов, они непосредственно с другими меридианами не связаны.

### Повышение тонуса: укрепление с помощью акупрессурных точек для удержания

Чтобы укрепить мышцу через использование АТУ, мы **повышаем тонус** соответствующего меридиана. Для этого сначала необходимо соединить точки «материнского» элемента на «материнском» и «дочернем» меридианах. Затем нам нужно контролировать этот поток энергии, чтобы он был сбалансированным. Мы соединяем точки элемента «бабушки» на меридианах «бабушки и внучки».

#### ПРИМЕР

Для повышения тонуса меридиана Селезенки

Меридиан Селезенки — меридиан инь и полагается на меридиан инь в своем материнском элементе, получая от него питание. Огонь является матерью Земли, а меридиан Сердца — основной меридиан инь в элементе Огня. Мы ищем точки Огня на обоих меридианах, которые на рисунке даны красным цветом и находятся в позиции Огня внутри меридиана. Точка Огня на меридиане Сердца — Н8, а точка Огня на меридиане Селезенки — SP2. Соединяя эти две точки легким прикосновением, мы обеспечиваем питание меридиана Селезенки, начиная процесс повышения тонуса. Обратитесь к странице с информацией по меридиану Селезенки — там изображено, где находятся эти точки.

Вторая пара точек удержания задействует цикл Ко, с целью контролировать и балансировать процесс. Дерево является «бабушкой» Земли, а меридиан Печени — меридиан Инь в элементе Дерева. Мы соединяем точки Дерева каждого меридиана для завершения процесса повышения тонуса. Посмотрев на диаграмму пяти элементов, мы видим эти точки — LV1 и SP1. Обратитесь к странице с информацией по меридиану

Селезенки — там изображено, где находятся эти точки.

### Понижение тонуса: ослабление/снятие напряжения с помощью акупрессурных точек удержания

Чтобы ослабить мышцу с помощью АТУ, мы **понижаем тонус** соответствующего меридиана. Для этого нам необходимо убрать лишнюю энергию из меридиана, соединив точки «дочернего» элемента на «материнском» и «дочернем» меридианах. Затем нам нужно контролировать этот поток энергии, чтобы он был сбалансированным. Мы соединяем точки элемента «бабушки» на меридианах «бабушки и внучки».

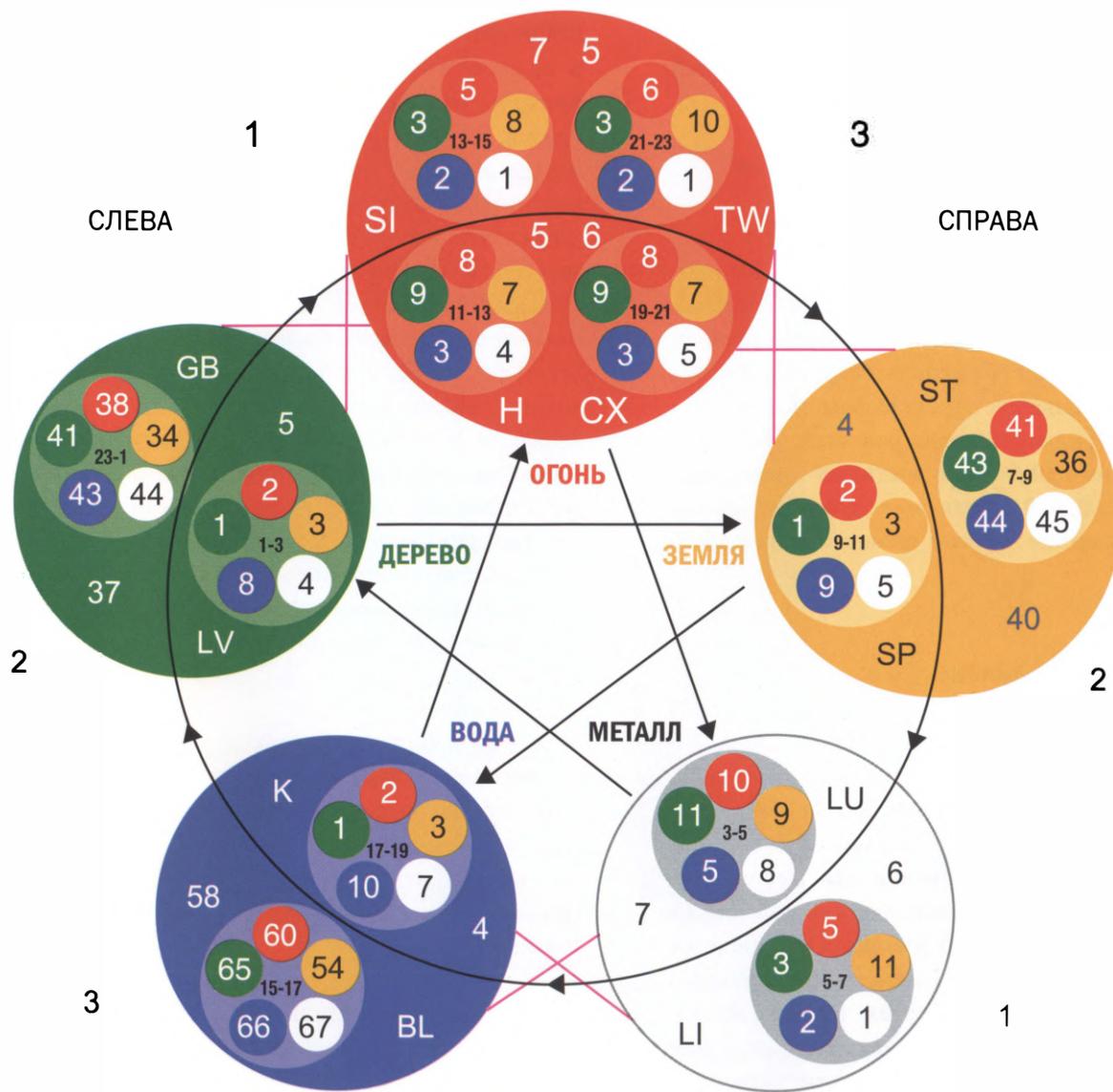
#### ПРИМЕР

Для понижения тонуса меридиана Селезенки

На этот раз нам нужно убрать лишнюю энергию из меридиана Селезенки, чтобы понизить его тонус. Чтобы убрать энергию из Земли, нам нужно соединить точки Металла. Меридиан Селезенки — это меридиан инь в элементе Земли, который питает меридиан инь в элементе Металла — меридиан Легких. Мы ищем точки Металла на обоих меридианах, которые изображены на рисунке белым цветом и находятся в позиции Металла внутри меридиана. Точка Металла на меридиане Легких — LU8, точка Металла на меридиане Селезенки — SP5. Соединяя эти две точки легким прикосновением, мы отводим лишнюю энергию из меридиана Селезенки, начиная процесс понижения тонуса. Обратитесь к странице с информацией по меридиану Селезенки — там изображено, где находятся эти точки.

Вторая пара точек удержания задействует цикл Ко, с целью контролировать и балансировать этот процесс, точно так же, как и при повышении тонуса. Дерево является «бабушкой» Земли, а меридиан Печени — меридиан Инь в элементе

ЗАКОН ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ



Дерева. Мы соединяем точки Дерева каждого меридиана для завершения процесса понижения тонаса. Посмотрев на диаграмму пяти элементов, мы видим эти точки — LV1 и SP1. Обратитесь к странице с информацией по меридиану Селезенки — там изображено, где находятся эти точки

### Дополнительные компоненты закона пяти элементов

Черные стрелки отражают направление и порядок циклов Шен и Ко. Красные линии, соединяющие меридианы Инь и Ян в соседних элементах, обозначают взаимоотношения полдень-полночь. В центре каждого меридиана показано пиковое время в двадцатичетырехчасовом исчислении. (11-13 в меридиане Сердца означает, что объем энергии этого меридиана достигает пика между 11:00 и 13:00, а 9-11 означает, что в меридиане Селезенки объем энергии пиковый между 09:00 и 11:00.)

### Точки пульса в законе пяти элементов

Элементы отмечены синим цветом: слева 1-3 и справа 1-3. Так обозначается положение пальцев на левом и правом запястьях при определении переизбытка энергии в каждом из меридианов, глубокое надавливание для меридианов Инь и легкое надавливание для меридианов Ян. Обратите внимание, что элемент Огня поделен между левым и правым запястьями: меридиан Тонкого кишечника — первая точка с легким надавливанием на левом запястье, и меридиан Сердца — первая точка с глубоким надавливанием; меридиан Тройного обогревателя — третья точка с легким надавливанием на правом

запястье, и меридиан Кровообращения/половой системы — третья точка с глубоким надавливанием на правом запястье.

### ТОЧКИ ЛУО

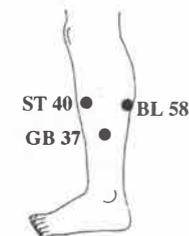
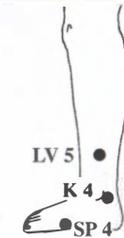
В каждом элементе указана еще одна группа точек, не относящихся к группе АТУ пяти элементов. Это *точки Луо* на меридиане. Точки Луо иногда называют точками соединения или прохождения, они двусторонние и являются точками удержания, которые балансируют два меридиана в рамках одного элемента. Эти взаимоотношения называются «муж-жена» и считаются самыми близкими взаимоотношениями и наиболее эффективными для балансировки, если необходимо с ними работать. Тогда как меридианы являются не единственными каналами энергии в теле (по венам и артериям течет кровь, в лимфатической системе свое собственное обращение лимфы), внутренняя энергия объединяет активность всех органов тела в целом. Именно с таким глубоким взаимодействием органов и энергии мы имеем дело, когда используем подход пяти элементов.

Между этой системой глубокой, внутренней циркуляции (пять элементов) и более поверхностной циркуляцией энергии (модель колеса двенадцати меридианов) существуют особые соединительные каналы между парными меридианами внутри каждого из пяти элементов. Они называются точками Луо.

Когда в одном меридиане наблюдается переизбыток энергии, а в другом недостаток энергии, удерживайте точки Луо меридиана с недостатком. Удерживайте точки Луо на «нижнем» меридиане, одновременно с обеих сторон.

**ТОЧКИ ЛУО**

- Селезенка: SP4** На меридиане Селезенки, 4 телесных дюйма от корня ногтя большого пальца ноги по направлению к лодыжке.
- Желудок: ST40** На меридиане Желудка, на внешней поверхности ноги, посередине между лодыжкой и коленной чашечкой.
- Легкие: LU7** На меридиане Легких, 2 телесных дюйма от первой запястной складки у основания кисти.
- Толстый кишечник: LI6** На меридиане Толстого кишечника, 3 телесных дюйма выше запястной складки у основания кисти.
- Почки: K4** На меридиане Почек, на внутренней поверхности ноги, наравне с серединой лодыжки.
- Мочевой пузырь: BL58** На меридиане Мочевого пузыря, на внешней поверхности ноги, у нижней части икроножной мышцы.
- Печень: LV5** На меридиане Печени, 5 телесных дюймов выше лодыжки на внутренней поверхности ноги.
- Желчный пузырь: GB37** На меридиане Желчного пузыря, 5 телесных дюймов выше лодыжки на внешней поверхности ноги.
- Сердце: H5** На меридиане Сердца, 1 телесный дюйм выше запястной складки у основания кисти.
- Тонкий кишечник: SI7** На меридиане Тонкого кишечника, 5 телесных дюймов выше сгиба запястья, внешняя поверхность руки.
- Кровообращение/половая система: CX6** На меридиане Кровообращения/половой системы, 2 телесных дюйма выше запястной складки у основания кисти.
- Тройной обогреватель: TW5** На меридиане Тройного обогревателя, 2 телесных дюйма выше запястной складки у основания кисти с тыльной стороны.



Точки Луо располагаются на обеих сторонах



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ БАЛАНСИРОВКИ

### Слуховые упражнения

Ранее мы изучали, как делать так, чтобы уши «настроились». Теперь мы будем выполнять **слуховые упражнения** с мышцей-индикатором, чтобы получить дополнительные преимущества. Уши функционируют как антенна, притягивающая энергию в организм. Мы также связываем данное упражнение с рефлексом настройки головы к звуку, когда лицо наклонено вниз, или находится в положении ползания, как это делает ребенок.



Слуховые упражнения: проверьте мышцу-индикатор, поворачивая голову влево и вправо.

Вы найдете это упражнение особенно полезным, если ваша работа подразумевает частые повороты головы (работа таксистом или водителем грузовика, кассового оператора, будучи зрителем игры в теннис и т. д.). Вы также обнаружите, что читать становится намного легче, вы становитесь более гибким и получаете от этого удовольствие.

### МЕТОДИКИ

**Слуховые упражнения:** Начните с сильной мышцы-индикатора. Пусть человек повернет голову влево, проверьте мышцу-индикатор. Повторите тоже самое, поворачивая голову вправо.

Если происходит ослабление мышцы при повороте головы в одну из сторон или в обе стороны, промассируйте оба уха и проверьте снова.

Крепко держите (разверните) ушную раковину. Крепко потяните основание уха. Массируйте его круговым движением, вниз к мочке уха, мягко потягивая раковину в сторону от отверстия уха. Вы поймете, что делаете упражнение правильно тогда, когда почувствуете, что уши становятся теплыми, и кожа уха краснеет. Теперь выполните повторное тестирование с поворотами головы, как делали перед этим.

Мышца должна быть сильной независимо от того, в какую сторону поворачивается голова.

Вы можете попросить помощника повернуть голову «немного больше» влево и проверить мышцу-индикатор. (Это может помочь выявить избегание движения). Повторите поворот в правую сторону. Если мышца слабеет при повороте головы в одну из сторон, повторите упражнение балансировки еще раз. Также вы можете попробовать упражнения с массажем ушей при повороте головы в «поврежденную сторону» — ту, которая выключает мышцу-индикатор или дает ощущение большего напряжения или боли — так же, как вы проводите процедуру балансирования. «Поврежденное ухо» — это ухо, повернутое назад, когда вы выполняете тестирование.



Упражнение для ушей



Потяните и "разверните" уши

Вы сможете почувствовать существенное увеличение диапазона движений и комфорт так же, как и способность фокусироваться на чем-то и быть начеку. Стандартный протокол курса ЦП предназначен для применения данного упражнения в диапазоне движения при повороте головы, но это упражнение помогает при любых границах движения, а также способствует нашему пробуждению и включению во что-либо, на чем бы мы хотели сфокусировать свое внимание. Попробуйте применить его, когда вы наклоняетесь вниз к бедрам, или при растягивании, например, когда вы касаетесь пальцев ног. Это также является полезным при расширении диапазона движения, когда происходит восстановление какой-либо поврежденной мышцы.

## ИНГИБИРОВАНИЕ ЗРЕНИЯ

Иногда вы засыпаете или очень устаете, когда что-то читаете. Если энергия не приходит или не сбалансирована, когда глаза движутся в одну и другую стороны при чтении, попытка компенсации может состоять в снижении энергии и привычном ингибировании. Получение потока энергии, относящегося к движению глаз и зрению, обычно улучшает зрение так же, как помогает нам ясно мыслить, быть начеку и чувствовать себя комфортно.

Мы можем «включиться», двигая глазами по кругу и направляя взгляд в разные направления для быстрого прояснения. (См. Включение). Мы также можем использовать мышечное тестирование для определения нарушенного движения или направления взгляда.

## МЕТОДИКА

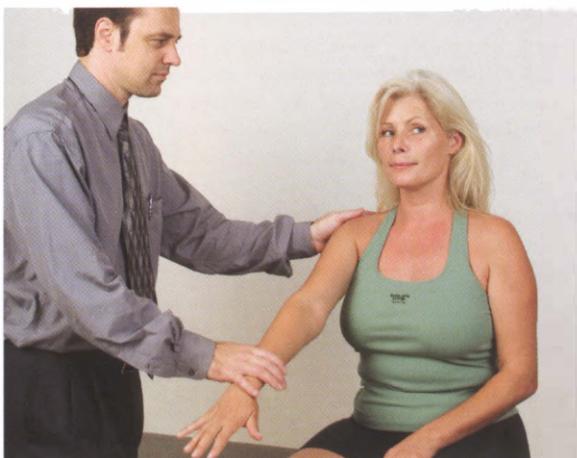
Ингибирование зрения: Используйте мышцу-индикатор для того, чтобы проверить ингибирование в ответ на любое движение или применение глаз. Например, вы удерживаете голову в неподвижном состоянии, затем проверяете мышцу-индикатор тогда, когда вы смотрите максимально влево, насколько это возможно, а затем вправо.

Если мышца-индикатор слабеет при движении в любом из направлений, выполните любое упражнение на «включение», чтобы сбалансировать энергию, а затем проведите повторную проверку. Мышца должна быть сильной. (Удерживайте одну руку на пупке, потирая углубление на конце ключиц. Переставьте руки и повторите. Выполните такие же растирания над губами и под ними, а также на копчике).

Проверка ингибирования зрения:  
 посмотрите влево/вправо;  
 посмотрите вверх / вниз;  
 посмотрите по диагонали (повторите все движения с закрытыми глазами);  
 посмотрите вблизи / вдали / очень далеко;  
 посмотрите на объекты в зеркале;  
 почитайте вслух и про себя.



Проверьте МИ с нейтральным взглядом.



Проверьте МИ при взгляде в каждом направлении.



Проверьте МИ при чтении вслух и про себя.

Вы можете попробовать посмотреть *немного дальше* в каждом из направлений, как и при выполнении упражнения для ушей. Но, следует принять во внимание степень комфорта человека. Будьте осторожны, не допускайте, чтобы глаза клиента напрягались, особенно, если это его начинает беспокоить. Вы также можете удерживать взгляд в сторону ингибирования тогда, когда работаете над рефлексам.

Точки «включения» на К27 (углубления ниже ключиц) относятся ко всем движениям глаз. Концы Центрального и Управляющего меридианов (сразу над верхней губой и под нижней губой) имеют более специфическое отношение к понятию вверх/вниз. Начало Управляющего меридиана (копчик) имеет более специфическое отношение к понятию вперед/назад, близко/далеко, заднее зрение или вид в зеркало.

## Энергетические потоки в форме фигуры «восемь»

Из многих вспомогательных энергетических потоков, идущих к первичным меридианам, Тибетская медицина выделяет один, который показан в форме *фигуры 8* вдоль передней и задней поверхности организма так же, как и фигуры меньшего размера вокруг тела. Иногда балансировка с использованием последующего упражнения приводит к быстрым положительным изменениям в длительности срока лечения, мобильности суставов и снижению боли.

Чтобы проверить, есть ли нарушения, проведите рукой по диагональным линиям тела, проверяя мышцу-индикатор в каждом из проходов. Например, выполните быстрое движение от одного плеча к противоположному бедру и проверьте мышцу-индикатор; затем от другого плеча к противоположному бедру и выполните проверку мышцы-индикатора. Вторые два движения идут вверх от бедра к плечу.

Выполните быстрое движение от одного бедра к противоположному плечу, затем от другого бедра к противоположному плечу.

Если мышца-индикатор слабеет после одного из проходов, проведите балансировку по форме фигуры 8 с помощью руки в направлении «сильного ответа».

Своей рукой быстро проведите несколько фигур по контуру восьмерки в противоположном направлении (-ях) и проведите проверку снова. (От-

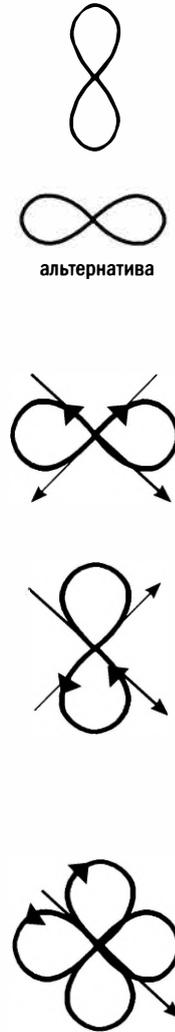
слеживайте направление, противоположное тому, которое ослабляет мышцу-индикатор). Теперь мышца-индикатор должна быть сильной при движении в любом из направлений. Можете повторить эту процедуру несколько раз, пока предыдущее направление «слабого ответа» не станет сильным. Обычно мы проводим «восьмерку» вертикально, но если мышца-индикатор слабеет в ответ на движение по обеим диагоналям (вверх и вниз), то проводим «ленивую восьмерку» или «знак бесконечности» горизонтально и балансируем оба направления.

Можете использовать мышцу-индикатор, чтобы проверить фигуру 8 над передней и задней частью тела, торсом и ногами (над и под талией), затылком, над головой и под ступнями. Вы также можете проверять любую отдельную часть тела, над мышцей или над раной. Многие люди уже подтвердили свои успехи, выполняя данное упражнение над раной или даже старыми шрамами. Мы приводим целый ряд различных примеров.

### ПРИМЕР

Если мышца-индикатор раскрывается после движения от правого плеча к левому бедру, но движение от левого бедра к правому плечу не раскрывает мышцу-индикатор, начните с левого бедра и двигайте от него фигуру 8 через правое плечо, над левым плечом, затем вниз и вдоль правого бедра, и снова назад над левым бедром. Быстрым темпом повторите упражнение несколько раз. Но, если движение от левого плеча к правому бедру также раскрывает мышцу-индикатор, двигайте «ленивую восьмерку», начиная с левого бедра, вдоль правого плеча, вниз к правому бедру, вдоль левого плеча и вниз к левому бедру.

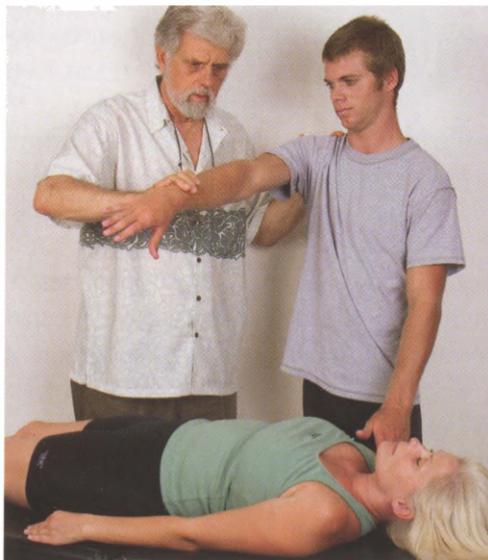
ДВИЖЕНИЕ ПО ФИГУРЕ "ВОСЕМЬ"



## Суррогатное тестирование

Некоторым людям по каким-то причинам, трудно заметить изменения в энергии при мышечном тестировании. В таком случае, *Суррогатное тестирование* является очень эффективной альтернативой. Вам потребуется третий человек, который будет выполнять роль «суррогатного».

Он не «принимает» энергию от другого человека, а просто позволяет мышцам указывать на энергетический поток другого человека. Суррогатное тестирование или тестирование через посредника — это замечательный способ для тестирования младенцев, которые слишком юные для того, чтобы понимать методики тестирования (или домашние животные, которые очень хорошо реагируют на работу с энергией, но не понимают методики мышечного тестирования); людей, страдающих параличом, или тех, кто скован в движе-



Суррогатное тестирование

нии из-за травмы, имеет гипс или после недавней хирургической операции. Сила у некоторых атлетов — это то, с чем могут возникнуть проблемы при применении достаточного давления в ходе тестирования (действуя против интуиции, попробуйте применять, как можно меньше давления, и попросите у человека попробовать задействовать ту мышцу, которую вы проверяете, чтобы удержать ее на своем месте. Вы обнаружите, что мышцы могут двигаться намного легче тогда, когда к ним применяется небольшая нагрузка и не включаются другие мышцы).

### МЕТОДИКА

Суррогатное тестирование: Для наиболее тщательного подхода, проверьте и сбалансируйте «суррогатного» человека, чтобы быть уверенным в том, что все его мышцы дают сильный ответ. После этого, «суррогатный» человек должен прикоснуться к тому, с кем проводится балансировка. Достаточно положить руку на предплечье или плечо; убедитесь, что «контакт» установлен на все время теста.

Теперь проверьте мышцы «суррогатного» человека. Дисбалансы в энергетическом поле человека, с которым не проводится тестирование, будут показаны как соответствующие ингибируемые мышцы «суррогатного» человека. Там, где это возможно, проработайте соответствующие точки у человека, с которым не проводится тестирование. Затем проведите повторную проверку «суррогатного» человека для того, чтобы подтвердить, что балансировка мышцы/меридиана выполнена. Контакт между человеком, с которым не проводится тестирование, и «суррогатным» человеком должен удерживаться при проведении повторной проверки.

Эта методика является великолепной и бесценной. С помощью «суррогатного» человека можно

провести балансировку даже не знающему о ней клиенту.

Также вы можете использовать любую мышцу-индикатор в качестве «суррогата» для мышцы, которую вы не можете протестировать. Примените всю свою уверенность при работе с мышцей, которую хотите проверить, назовите эту мышцу, и проверьте мышцу-индикатор. Проведите балансировку с помощью обычных рефлексов.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

На стр. 95 в первом разделе этой книги мы изучали основные методики высвобождения эмоционального стресса ВЭС. В дальнейшем мы сможем улучшить данную методику для того, чтобы помочь с посттравматическим синдромом или для улучшения будущих задач.

### ВЭС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ БУДУЩИХ ЗАДАЧ

Данная методика является очень полезной для экзаменов, собеседований при приеме на работу, свадеб, составления списков покупок, улучшения



Высвобождение эмоционального стресса (ВЭС)

спортивных достижений, конфликтов в будущем и телефонных звонков, которые все еще откладываются. Используйте методику ВЭС для того, чтобы снизить стресс от разочарований, почувствовать себя более уверенным и иметь более светлые и продуктивные мысли, когда приходит время для «выполнения задачи».

### МЕТОДИКИ

Методика высвобождения эмоционального стресса (ВЭС) для улучшения будущих задач

- Выполните обычные предварительные проверки.
- Теперь подумайте о будущем стрессе при выполнении тестирования мышцы-индикатора. Она ослабеет, если мысли вызывают стресс.
- Удерживайте точки ВЭС, представляя то, что вас беспокоит в будущем. То есть, если это собеседование при принятии на работу, представьте все, что вы будете делать для того, чтобы пройти данное собеседование, обратите внимание на свою одежду, контролируйте то, как вы сидите в кресле перед тем, кто проводит собеседование, что вы чувствуете — уверенность, страх или нервничаете, и т.д. Это можно делать молча или вербально, описывая сценарий, или обсуждая с партнером, как это будет происходить.
- Думайте о результате, который вам необходимо достичь. Идите к нему с максимальной энергичностью и реалистичным подходом, насколько возможным его видит ваш разум. Смотрите на вещи красочно. Слушайте звуки. Чувствуйте, что происходит.

Все это можно расширить, чтобы совладать с тремя видами стресса, связанными с будущими характеристиками: наихудший вариант, наилучший вариант и вероятный результат. Начните с эмоционального стресса, связанного с возможными последстви-

ями, или с наихудшего из сценариев. Иногда возможные негативные последствия действительно полезно преувеличивать. Классическая ошибка на собеседовании при приеме на работу состоит в том, что дверца ловушки при высвобождении эмоционального стресса открывается этажом ниже, и вы попадаете в мусорный бак! Это может подарить вам ошибочное чувство облегчения, откладывая страхи и волнения на перспективу, или же может столкнуть вас с действительным уровнем вашего страха. После этого, продолжайте работу с возможным волнением или страхом перед достижением успеха, предвкушая наиболее возможный, или даже смехотворно позитивный результат. Отслеживайте все получаемые улучшения, но также фиксируйте и возможную ответственность или проверку своего успеха. В конце концов, в завершении процедуры, удерживайте точки ВЭС, обдумывая то, каким будет наиболее возможный обоснованный или же допустимый результат. Вероятно, он будет выглядеть гораздо лучше после высвобождения стресса, относящегося к неудаче или успеху. После этого, обдумывая данный опыт, проведите повторное тестирование мышцы-индикатора. Мышца-индикатор в этом случае должна быть сильной. Если это не так, удерживайте точки на лбу дольше, выполните балансировку четырнадцати мышц, или же поспите.

### ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

В прошлом, у всех нас были трудные моменты в жизни, кроме этого мы получали травмы. Мы можем наметить цели, и провести балансировку четырнадцати мышц (см. Балансировку стресса в прошлом в следующем разделе), или же мы можем просто использовать методику ВЭС для того, чтобы сбросить затяжные эмоциональные последствия этого опыта.

### МЕТОДИКА

#### ВЭС при травме в прошлом

- **Выполните обычные предварительные проверки.**
- **Вспомните ситуацию** и проверьте мышцу-индикатор. Вероятно, она будет слабой. Если нет, продумайте все детали или отдельные аспекты, или последствия. Удерживайте точки ВЭС на лобных буграх, осмысливая сложные моменты или травму. Вы сами можете держать свою голову, если это будет более комфортно, но гораздо проще попросить кого-нибудь делать это за вас.
- **Вспомните о своем опыте** несколько раз. Это можно сделать тихо, или же вербально, описывая сценарий, или же так, чтобы ваш партнер «обсуждал его вместе с вами». Помните о звуках, цветах и чувствах, думайте о том, кто присутствовал, о чем говорили и т. д. Включите память настолько, насколько это возможно, используя все пять чувств, а также свои мысли и чувства. Пройдитесь еще раз по своим воспоминаниям, возможно медленнее или в быстром темпе, или фокусируясь на отдельных аспектах или чувствах.
- **Проведите проверку мышцы-индикатора еще раз**, думая о предыдущем опыте, если чувствуете, что появились изменения, возможно, синхронизация пульсации. В этом случае, мышца-индикатор должна быть сильной, показывая, что мысль уже не несет в себе стресса. Если все же воспоминание ингибирует мышцу-индикатор после краткосрочного проведения ВЭС, то можно выполнять ВЭС на протяжении более продолжительного времени, что обычно приводит к значительному улучшению.

Запомните, что так же, как и с основной методикой ВЭС, иногда нужно выбрать «безопасное» место перед тем, как начать сам процесс, в частности, в случае с посттравматическим синдромом. Таким местом может быть отдельное место в комнате, или же место, рожденное вашим воображением. Вы можете проверить и закрепить такое «безопасное» место, тестируя мышцу-индикатор

и представляя или же «находясь» в этом месте. Человек можете выбрать и «отдохнуть» в любое время перед тем, как сделать выбор — продолжать процесс или нет.

### БАЛАНСИРОВКА ПРОШЛОГО

В любое время, когда вы испытываете разочарование или у вас есть травма, хорошо использовать методику ВЭС и провести балансировку четырнадцати мышц для оптимального выздоровления. **Балансировка прошлого** помогает нам решить эмоциональные и энергетические нарушения, связанные как с недавними, так и с давними событиями. Может быть, у вас не сразу получится полностью сбалансироваться, или у вас могут быть затяжные дисбалансы, которые связаны с событиями, произошедшими в прошлом.

#### МЕТОДИКА

##### Балансировка прошлого

- **Выполните обычную методику ВЭС от прошлой травмы.** Теперь вы больше подготовлены для того, чтобы исследовать свой прошлый опыт, больше не получая травму.
- **Представьте, что вы сейчас находитесь в прошлой травматичной ситуации,** определите эмоцию по Модели пяти элементов. Подумайте о том, что эта эмоция для вас значит.
- **Проведите проверку и балансировку** четырнадцати меридианов через четырнадцать или сорок две мышцы. Можете использовать «суррогатного» человека, если так удобнее проверять мышцы, одновременно вспоминая стрессовые события, идеи, и т.д.

После того, как вы закончите балансировать меридианы, отметьте, что вы ощущаете в данный момент. Обратите внимание на положительное изменение своих эмоций и осанки, а также пере-

ориентируйте свое внимание на текущее время. Проверьте мышцу-индикатор, произнося текущую дату, чтобы закрепить свое положение в текущий момент.

### ОСВОБОЖДЕНИЕ ОСАНКИ ОТ СТРЕССА

Данный метод освобождения от стресса является довольно сильным при использовании после аварий или травм, даже если это случилось много лет назад. Прекрасный опыт изменений пережили те, кто прошел процесс **Освобождение осанки от стресса** (ООС).

#### МЕТОДИКА

##### Освобождение осанки от стресса

- **Найдите «безопасное» место** и включите его сильным ответом мышцы. Человек может взять «передышку» в безопасном месте в любое время, когда процесс вызывает чрезмерный стресс, а затем может решить, продолжить или остановить процесс.
- **Проведите обычные предварительные проверки.**
- **Выполните ВЭС** и проведите балансировку по крайней мере четырнадцати мышц. Иногда необходимо привлечь «суррогатного» человека, в случае, если травма большая.
- **В общем, «пройдите через» или же используйте «хореографа» для прошлого опыта** Соберите все, что вы сможете использовать: сиденья машин, других людей в качестве пассажиров и т.д. Удерживая лобные бугры, повторите все позы и движения в той последовательности, в которой они происходили. Проверяйте мышцу-индикатор на наличие стресса для каждого положения осанки и движения, оставайтесь в каждом из положений, удерживая точки снятия эмоционального стресса вплоть до записания мышцы-индикатора.

Бывает полезно добавить ресурсы, которых в предыдущем опыте не было. Например, это может

быть мудрость и понимание, которые вы обрели с той поры, или же моральная поддержка от партнера, который проводит для вас балансировку. К примеру, у одного человека после аварии рот был набит грязью и гравием, и он хотел пить. Дайте ему питьевой воды для проведения процедуры, чтобы легко и эффективно снять стресс.

Продолжайте последовательно проверять мышцу-индикатор, пока не закончится весь эпизод. Вероятно, конфликт не закончился после ссоры. Подумайте о возможных последствиях. Вы были вспыльчивы? Закрылись в своей комнате? Если вас забрали в больницу, какой опыт вы там получили? Сбалансируйте также и эти аспекты своего опыта.

Когда процесс завершен, спокойно «вернитесь в настоящее время». Если ваши глаза были закрыты, задумайтесь о том, где вы находитесь, или пусть ваш партнер напомнит вам о вашем окружении, а также о людях, находящихся в комнате, перед тем, как вы снова откроете глаза. Отметьте положительные изменения относительно того, как вы себя чувствуете по отношению к прошлому опыту, а затем подумайте о том, как вы чувствуете себя в настоящее время. Обратите внимание на детали вашего нынешнего окружения, подумайте о контексте своей настоящей жизни так, чтобы почувствовать, что вы вернулись в настоящее время. Закрепитесь в настоящем времени, проведя сильное мышечное тестирование.

Вы можете выполнить балансировку прошлого опыта в каком-то определенном положении, проверяя наибольшее количество мышц, проведя ба-

лансировку четырнадцати меридианов в положении стрессового события. Вы можете также провести проверку и сбалансировать четырнадцать меридианов в каждом из положений, поскольку вы проходите через процесс освобождения осанки от стресса.

Несмотря на то, что это довольно сложный процесс, результаты его могут быть очень полезными и глубокими.

## БАЛАНСИРОВКА ПО ЦВЕТУ ПО МОДЕЛИ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Мы можем объединить методику ВЭС с цветами пяти элементов в виде быстрой балансировки всей системы. В результате данной быстрой балансировки по Модели пяти элементов появляется ментальное, эмоциональное и даже физическое освобождение от болевых ощущений, напряжения и т. д. Также вы можете расширить данную методику, осмыслив психологическую теорию цвета, а также положительные и отрицательные ассоциации/эмоции/жизненные проблемы в отношении каждого цвета. Вы можете даже протестировать мышцу отдельно по каждому положительному и отрицательному аспекту, чтобы выбрать нужные и выполнить методику ВЭС для освобождения от негатива и настройки каждый из положительных аспектов.



Балансировка по цвету по модели пяти элементов.

## МЕТОДИКА

### Балансировка по цвету по Модели пяти элементов

- **Проведите обычные предварительные проверки.** Вы можете сначала поставить цель или провести баланс цвета для получения пользы общего характера.
- **Проверьте и сбалансируйте Центральный и Управляющий Меридианы.** Чтобы усилить энергии, связанные с цветом, протестируйте большую круглую мышцу (Управляющий меридиан), визуализируя яркий солнечный свет. Если большая круглая мышца слабая, проведите балансировку с применением методики ВЭС, одновременно визуализируя яркий солнечный свет. Проведите балансировку Центрального меридиана (надостной мышцы) обычным способом.
- **Выберите цвет** из диаграммы пяти элементов на стр. 136 и 306, и протестируйте мышцу-индикатор, глядя на цвет. Вы можете начать с Дерева/Зеленый цвет, который относится к весне и рождению, или выберите цвет, который привлекает ваше воображение.
- **Проверьте и сбалансируйте каждый цвет** последовательно по Циклу Шен. Затем снова проведите проверку каждого цвета по Циклу Ко. Для каждого цвета, который ослабляет мышцу-индикатор, выполните методику ВЭС, глядя на цвет и думая обо всем (положительном или отрицательном), что этот цвет может представлять для вас, это может быть связано с вашей жизнью или с текущими целями. Вы можете думать о любом аспекте метафор пяти элементов, или осмысливать свои собственные мысли в отношении этого цвета, как в прямом, так и в метафорическом смысле. Подобно этому, мы можем осмыслить эмоции пяти элементов, относящиеся к цвету/элементу. Когда мышца-индикатор станет сильной при взгляде на цвет, переходите к следующему цвету. См. стр. 135 и 306, относящиеся к описанию звуков пяти элементов.
- **В конце проведите повторную проверку циклов Шень и Ко,** чтобы убедиться, что все цвета дают сильный ответ.

## БАЛАНСИРОВКА ПО ЗВУКУ ПО МОДЕЛИ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Другой способ провести балансировку метафор пяти элементов состоит в том, чтобы изобразить звук, относящийся к ингибированной мышце /меридиану/ элементу.

Как и со всеми метафорами, осмысление звуков и их воспроизведение часто помогает нам лучше понять, почему мы находимся в несбалансированном состоянии, и это позволяет нам глубже и сильнее изменить нашу энергию.

### МЕТОДИКА

#### Балансировка по звуку по Модели пяти элементов

- Выполните обычные предварительные проверки. Поставьте цель для проведения балансировки.
- Проверьте и сбалансируйте Центральный и Управляющий Меридианы.
- Проверьте остальные двенадцать меридианов и сигнальные точки. Оцените распределение энергии в соответствии с циклом Шень и Ко (Созидание и Контроль). Как только вы выберете логическую стартовую точку (первый меридиан инь со сниженной энергией, следующий за меридианом с избыточной энергией), вы сможете проверить соответствующую рефлексную точку при помощи локализации контура. Но, НЕ РАБОТАЙТЕ С РЕФЛЕКСОМ.
- Произведите звук, относящийся к ключевому элементу, используя его как балансировочный рефлекс.
- Подумайте о том, что именно данный звук для вас значит в плане отношения к своей жизни, или текущей цели. Вам необходимо произвести звук? Посмотрите на эмоцию для этого элемента. Вам необходимо произвести такой звук во взаимосвязи с этой эмоцией? Вы можете обдумать любую из эмоций пяти элементов, относящихся к данному звуку.

Вы можете закричать в злости, но вы также можете и кричать от радости, от чувства сострадания, горечи, страха или озабоченности.

Вы можете сопротивляться произношению звука, мотивируя это так: «Я никогда не кричу», или «Я не хочу петь».

Вам может помочь партнер, учебная группа или участники семинара.

Если вы находитесь в смятении, пусть кто-то еще будет издавать звуки так же, как вы. Дополнительные преимущества можно получить, слушая звуки, а также производя их самому. Делайте это с максимальной подлинностью и удовольствием настолько, насколько это возможно!

### ПРИМЕР

Если печень была бы начальной точкой, мы заметили бы эмоцию ГНЕВА, а звук был бы КРИК. Мы объединяем это воедино, когда человек кричит (я имею в виду громко). «Я действительно зол на самого себя!» Слова произносятся только громко. (Все нормально, если вам хочется кричать, произносите их с различными эмоциями). Очень часто следующий звук пытаются произнести согласно кругу пяти элементов. В данном случае, вместо крика они пытаются смеяться. (Ха ха... «Я никогда не кричу.. ха ха). Пусть лучше человек крикнет: «Я безумно рад своему новому направлению в жизни!»

Вы довольно часто будете испытывать большие эмоциональные сдвиги, когда будете двигать свою энергию при помощи звуков. Это может быть впервые за многие годы, когда вы позволили себе сделать это, или же вам разрешили закричать/смеяться/петь/плакать/стонать. Может быть, у вас воз-

никнет желание поддержать свой лоб, или чтобы ваш партнер удерживал ваши точки ВЭС.

После этого проведите повторную проверку мышц, они будут сильными. Проверьте еще раз сигнальные точки, они будут давать сильный ответ. Про-

ведите повторную проверку поставленной цели, и отметьте положительные изменения. Если все еще присутствует стресс на поставленную цель, примените методику ВЭС.

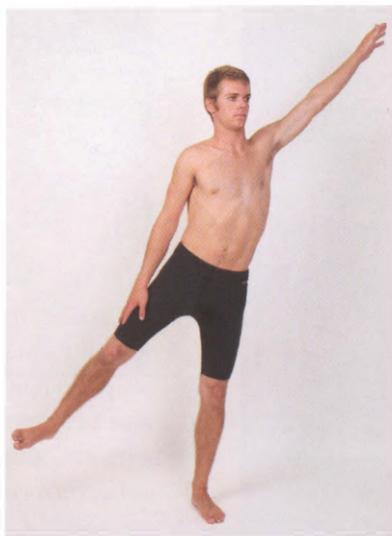
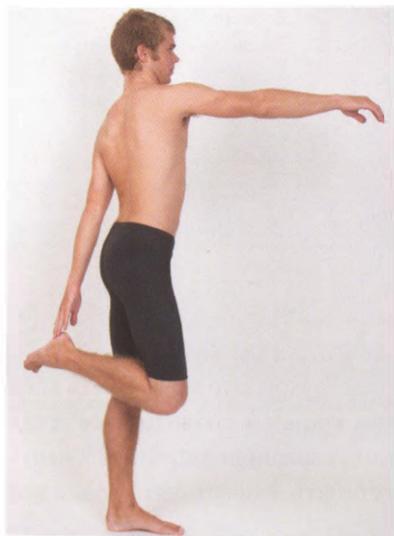
## КООРДИНАЦИЯ РЕФЛЕКСОВ И ПОХОДКИ

### ПЕРЕКРЕСТ

Движение *Перекреста* выполняется тогда, когда мы сдвигаем противоположную руку и ногу вместе, как при ходьбе. Также мы можем выполнять это в виде упражнения, чтобы интегриро-

вать левое и правое полушарие мозга, улучшать концентрацию, повышать обучаемость, двигать лимфу, облегчать зрение и чтение, снижать стресс и повышать координацию, фокусировать внимание и быть энергичными.

Перекрестные упражнения в течение трех минут зачастую облегчают боль и напряжение тела. Упражнение перекреста при прослушивании музыки дарит энергию и ощущение радости. Выберите ритмичную музыку, которая побуждает вас с легкостью делать перекрестные движения. Нач-



Варианты положений для перекреста при выполнении различных движений с противоположными руками и ногами.

ните движение с ровной поступи, затем попробуйте ускориться и замедлиться (медленные движения с перекрестом «Тай Чи» довольно увлекательные), попробуйте найти сложные комбинации. Изучите различные виды «походки» в следующем разделе, в котором описываются предложения различных движений с перекрестом.

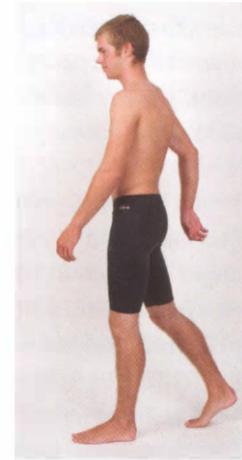
Если вы начнете односторонние движения (руки и ноги движутся с одной стороны), или же вы чувствуете себя неуклюже при выполнении движений, а затем ловите ритм движений перекреста, то это является ясным показателем того, что вы совершенствуете интеграцию правого/левого полушария. Фиксируйте улучшения всей своей физической и ментальной деятельности!

### ХОДЬБА

Ходьба с движением противоположных рук и ног дает эффект перекреста для мозга и оказывает положительное влияние на здоровье. Рекомендуется

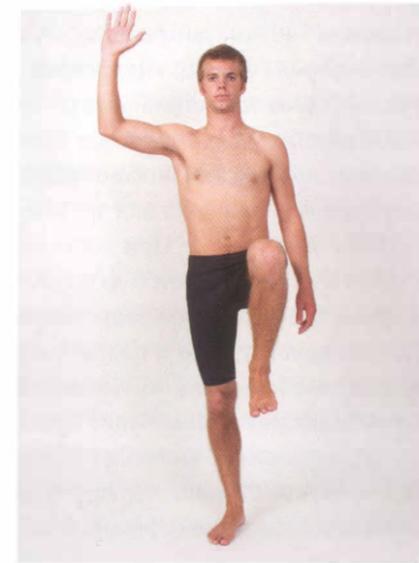
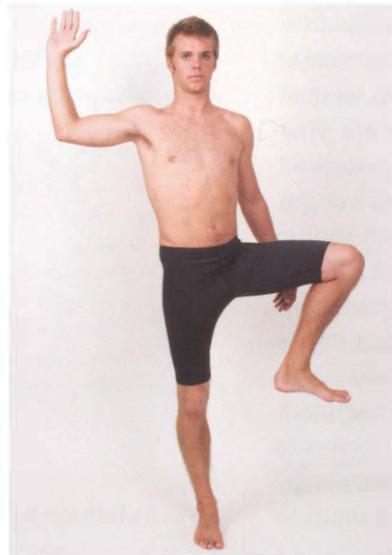
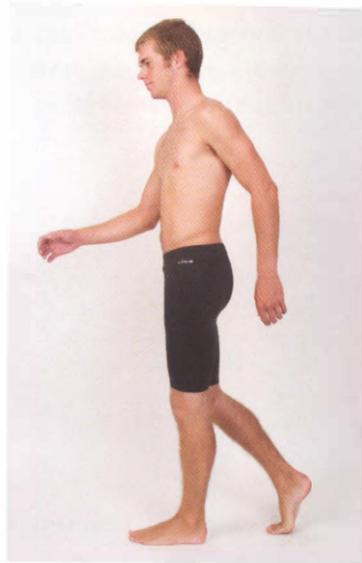
заниматься быстрой ходьбой по одной миле два раза в день.

Ходьба — это одно из нескольких упражнений, которое положительно влияет на все части тела. Поднимайтесь на пальцы ног, опускайтесь на пятки. Скачивайтесь со стоп, размахивайте руками, но в руках ничего не держите. Это дает вам возможность удобно двигать позвоночником, при этом ни одна из мышц не запирается, все находится в движении.



Одностороннее движение

Наблюдайте за снашиванием подошв вашей обуви. Они должны снашиваться равномерно и не допускать стирания больше, чем на 5-6 мм. Самое худ-



Упражнения перекреста

шее для спины будет стоять в старой, изношенной обуви со стертými каблуками и свисающими сводами. Если у вас такая обувь, то лучше работать вообще без обуви.

Если в такой обуви стоять на протяжении любого времени, свод устает и опускается вниз. Ношение обуви с низкими каблуками является более удобным для свода, а поддержка самого свода стопы позволяет избежать усталости стоп.

Иногда простейшая ортопедическая коррекция может оказать сильнейшее воздействие на всю осанку и равновесие человека.

### **УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕКРЕСТ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ**

Данная методика помогает улучшить неврологическую организацию мозга. Вам уже может быть известна тенденция правого полушария контролировать левую часть тела, а левого полушария мозга контролировать правую часть тела. Существует разделение по функциям мозга: интеллектуальные задачи, добровольный и недобровольный контроль мышц, внутреннее регулирование функций тела и эмоциональных центров, связанных с различными участками самого мозга. Иногда неврологический баланс требует доминирования одного полушария над другим, и одной стороны тела надо другой. При достаточном развитии в младенчестве и раннем детстве, правая и левая стороны будут развиты более или менее равномерно, или двусторонне в плане координации и направленности мышц, интеллектуальное и академическое образование будет проходить нормально. Такое развитие включает в себя период ползания на одной стороне перед тем, как произойдет переход к ползанию перекрестно.

Иногда, когда мы проводим балансировку кому-либо, происходят положительные изменения, но как только человек начинает двигаться, баланс «не удерживается». Происходит возврат к привычным положениям осанки, или же снова возникают симптомы. Это может служить для вас первым ключом, благодаря которому возникнет желание проверить перекрест. Если ходьба выключает вашу энергию, вы захотите перезапустить систему таким образом, чтобы взамен она давала вам энергию.

В идеале, мы сначала должны провести балансировку четырнадцати меридианов, наблюдая положительные изменения осанки, координации и т. д. После этого, пройдитесь по комнате, чтобы понять, как вы себя чувствуете, и посмотрите снова на осанку. Если дисбаланс осанки или недостаток координации возвращается, протестируйте и проведите баланс перекрестных движений. Вначале проведите повторную проверку мышц, находящихся под вопросом, и сбалансируйте их, снова применяя обычные методики. (Допускается, что они включатся обычным образом, но станут ингибированными, как только вы начнете ходить).

## МЕТОДИКА

## Упражнение перекрест для интеграции

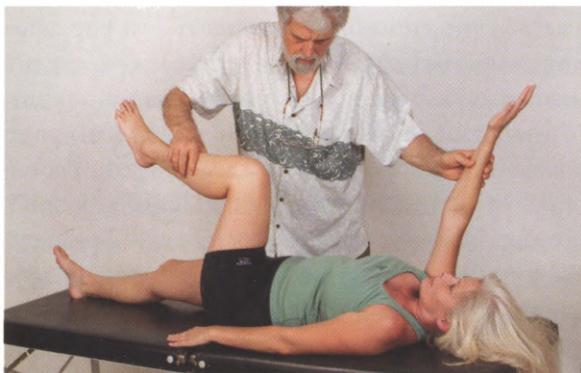
- Проведите обычные предварительные проверки.
- Маршируйте на одном месте десять раз, чтобы убедиться в том, что колени сгибаются хорошо, а движение плеч происходит свободно, голова удерживается в стабильном положении, глаза смотрят вперед. Если какая-либо мышца, которая была сильной, становится ослабленной, движение перекрест окажет полезное действие.
- Проверьте мышцу-индикатор для сравнения. Сначала, проверьте обратную функцию, то есть одностороннее движение. Вы можете маршировать на одном месте, двигая руки и ноги с одной стороны тела, будет эффективнее, если вы будете делать это, лежа лицом вверх. Посмотрите прямо вверх, или прямо вперед. Повторите это движение десять раз, а затем проведите повторную проверку мышцы-индикатора. После этого повторите перекрест и повторно проверьте мышцу-индикатор. Если мышца-индикатор сильная после выполнения обоих упражнений, это считается нормальным, но, если она сильная только при одностороннем движении и слабая после перекрестного движения, это указывает на подавление координации двусторонних функций мозга. В итоге, мы хотим достичь того, чтобы мышца-индикатор была сильная после перекрестных движений.
- Выполните упражнение перекрест. Рекомендуется лежать на спине на протяжении трех минут. (Вращайте глаза вверх и вниз по фигуре 8 и во всех направлениях, чтобы добиться улучшений).
- Проведите повторную проверку мышцы-индикатора. Она должна быть сильной. Повторите десять раз односторонние движения и проверьте повторно мышцу-индикатор. Она все еще может быть сильной или же отключиться. Повторите десять раз упражнение перекрест и проверьте мышцу-индикатор. Она должна оставаться сильной или опять включиться.

Перекрест связывается с цепью, появившейся в результате нормального перекрестного полза-

ния, как это делает младенец. Ползание, или же передвижение таким образом, подразумевает движение правой рукой и левой ногой вперед одновременно. Затем левая рука и правая нога выдвигаются вперед. Упражнение перекрест очень полезно, особенно для детей и тех, кто испытывает трудности при обучении и /или координации. Работая с маленькими детьми, возможно, будет необходимо выполнить упражнения тогда, когда ребенок находится в пассивном состоянии. Взрослые обычно способны выполнять эти упражнения самостоятельно. Лежа лицом вверх, поднимите правую руку и ногу одновременно, закиньте руку назад за голову, поднимите ногу, согнув ее в коленке так, будто собираетесь ползти. Верните все обратно в начальное положение тела и повторите, поднимая левую руку и ногу. При перекресте выполните то же самое с противоположной рукой и ногой.

Трехминутное движение ног и рук представляет собой быстрые упражнения для ободрения и интеграции, которые можно легко повторять три или четыре раза в день. Выполняйте столько различных контралатеральных (перекрестных) движений, сколько сможете придумать при выполнении общих упражнений, и улучшайте свою гибкость. Преимущества от упражнения перекреста можно получать, смотря глазами в разных направлениях, выполняя эти упражнения *с открытыми и закрытыми глазами*, удерживая язык под небом, перед передним рядом зубов, чтобы заставить нос дышать. Также, попробуйте двигать глазами в направлении по часовой стрелке и против нее, или же по знаку бесконечности. Время от времени проводите проверку, чтобы повторно оценить необходимость продолжать упражнение перекреста.

Если у вас возникают проблемы с координацией, или выявлено, что все слабые мышцы расположены с одной стороны тела, или если эти мышцы регулярно ингибируются, это может свидетельствовать о том, что возникла проблема с перекрестной координацией между правой и левой сторонами тела и полушариями мозга. Проведите проверку и сбалансируйте при помощи перекрестных движений.



Помощь при выполнении упражнения перекреста: некоторым людям, особенно детям, требуется помощь, они даже могут находиться в пассивном состоянии, когда вы выполняете движения их конечностей.

### ТЕСТИРОВАНИЕ ПОХОДКИ

Походка подразумевает координацию противоположных рук и ног при ползании, ходьбе, толкании, беге и т. д. **Тестирование походки** по курсу ЦП включает в себя основные группы мышц. В случае с упражнениями перекреста, подразумевается интеграция функции правого и левого полушария мозга, а также общих функций мышц, задействованных при плавных движениях.

Если вы понимаете, что спотыкаетесь о небольшие преграды, такие как провалы в тротуаре, вам сле-

дует присесть и сделать массаж рефлексов походки на обеих ступнях.

В основном, это даст вам большую координацию и легкость, вы почувствуете прилив энергии при ходьбе, станете внимательнее, и у вас появится энтузиазм. Если вы поймете, что ходьба для вас стала более утомительной, чем ободряющей, или же непосредственные преимущества от балансировки непродолжительны или не «держатся», проверьте и сбалансируйте свою походку. В идеале, сначала мы должны балансировать четырнадцать меридианов и проверить положительные изменения осанки, координации и т. д.

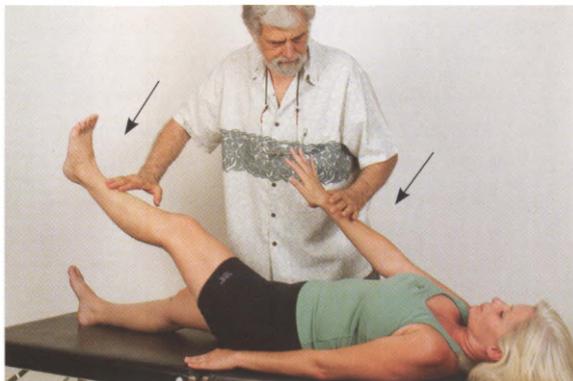
Затем, пройдите немного по комнате, чтобы понять, как вы себя чувствуете, и снова наблюдайте за положением осанки. Если происходит возврат к дисбалансу осанки или нехватке координации, проверьте и сбалансируйте походку. Лучше всего будет проверить походку в положении лежа, при большей внимательности к стабилизации вы можете провести тестирование и в положении стоя. При каждом тестировании, проверьте руку и противоположную ногу, затем проведите проверку одновременно с обеих сторон. Отдельно конечности могут давать «сильный» ответ, а при проверке совместной функции, мы можем обнаружить ингибирование или нехватку интеграции. Если одна или обе ноги опускаются вниз при одновременной нагрузке, проработайте рефлекс походки. Примите во внимание то, что они могут быть максимально напряженными, болезненными точками в системе ЦП, а достигнутые вами результаты могут быть настолько выраженными, насколько массаж будет болезненным, но будьте уверены в том, чтобы ПРЕДУПРЕДИТЬ

ЧЕЛОВЕКА о том, что будет больно и можно сказать стоп, а не ударить вас.

Выполните сначала предварительные проверки. Вы можете или проверить все позиции походки, а затем работать со всеми рефлексными точками, или провести проверку и сразу сбалансировать каждую комбинацию.

### МЕТОДИКА

**Тестирование походки спереди:** Проверьте обе руки в естественном положении «размахивающей руки» при ходьбе. Если одна сторона ингибирована, примените рефлекс передней дельтовидной мышцы или локализацию контура, чтобы увидеть, какие рефлексы являются подходящими, и сбалансируйте их. После этого, протестируйте каждую ногу в вытянутом положении, как при ходьбе. Выполните локализацию контура, чтобы увидеть, какие рефлексы необходимы для балансировки ингибирования (попробуйте рефлексы четырехглавых мышц или мышц живота). После этого, протестируйте противоположную руку и ногу одновременно. Повторите тестирование с другой рукой и ногой.



Тест походки спереди

### МЕТОДИКА

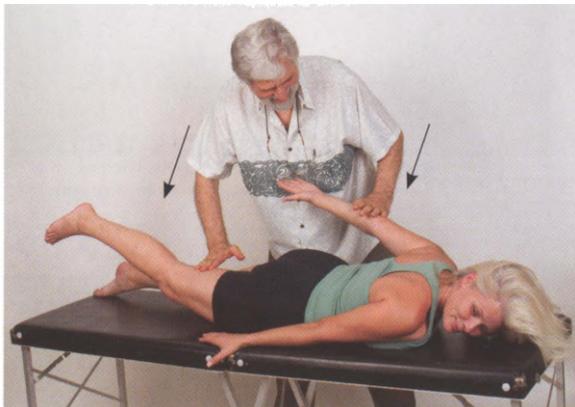
**Тестирование походки сбоку:** Если необходимо, проведите отдельную проверку и балансировку каждой руки, отведенной от тела прямо в сторону, (примените рефлексы дельтовидной мышцы). После этого, проверьте и сбалансируйте каждую ногу, отодвинув ее от тела (примените рефлексы средней ягодичной мышцы). Затем проверьте комбинацию каждой руки и ноги, одновременно двигая противоположную руку и ногу к телу.



Тест походки сбоку

## МЕТОДИКА

**Тестирование походки сзади:** Проверьте каждую руку в естественном положении с «откинутой назад» рукой, как при ходьбе. Если на одной стороне мышца ингибируется, выполните локализацию контура для того, чтобы увидеть какие рефлексы подходят, и сбалансируйте их (проверьте рефлексы передней дельтовидной мышцы, малой и большой круглой мышц). После этого, протестируйте каждую ногу, отведенную в положении назад, как при ходьбе. Выполните локализацию контура, чтобы выбрать рефлексы для балансировки ингибирования (попробуйте рефлексы большой ягодичной мышцы или подколенного сухожилия). После этого, протестируйте противоположную руку и ногу одновременно. Повторите это с другой рукой и ногой.



Тест походки сзади

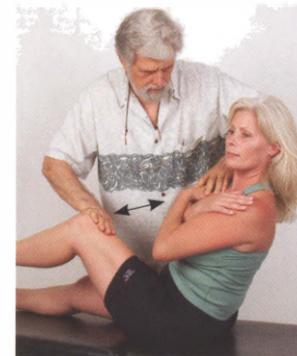
## МЕТОДИКА

**Тестирование противоположных конечностей при ходьбе:** Сядьте и положите руки накрест, расположив их на плечах. Наклоните корпус в одну сторону. Проведите тестирование, толкая угол плеча, и проведите балансировку в случае, если это необходимо.

Повторите разворачивающее движение с другой стороны. Поднимите каждое колено и проведите тестирование, толкая колено вниз и внутрь. В случае необходимости проведите балансировку. Теперь вращайте торс в комбинации с каждой ногой, отметьте результаты. Вначале согните торс вправо и толкайте поднятую левую ногу. Надавите на ногу вниз и внутрь, плечо — назад и в сторону. Повторите упражнение с другим плечом/ногой.

В качестве альтернативы, проведите тестирование противоположного плеча/колена. Сядьте и положите руки накрест, расположив их на противоположных плечах. Поверните корпус в одну сторону. Проведите тестирование, разворачивая плечи, в случае необходимости, проведите балансировку. Повторите упражнение, повернувшись в другую сторону. Поднимите каждое из колен к противоположному плечу, и проведите тестирование, толкая его вниз и в сторону. Сбалансируйте, если надо. После этого, проверьте торс в комбинации с противоположной ногой. Вначале поверните туловище, выдвигая левое плечо вперед, и поднимите правую ногу вверх к левому плечу. Толкайте ногу вниз и в сторону, плечо — назад и в сторону. Повторите упражнение с другим плечом/ногой.

Дополнительное тестирование: Вы также можете попробовать потянуть противоположную руку и ногу в сторону от тела (приводящие/широкие мышцы) и протестировать поясничную мышцу в сравнении с грудной частью большой грудной мышцы



Тест противоположных конечностей

### БАЛАНСИРОВКА ПОХОДКИ

Рефлексные точки походки расположены над областью, где пальцы ног соединяются со ступнями, в промежутках между сухожилиями. Сделайте жесткий массаж на обеих ступнях. Вначале предупредите человека о том, что эти точки являются очень нежными. Получите согласие человека на то, чтобы он говорил, когда ему будет слишком больно, вместо того, чтобы получить сдачи по зубам. Если он захочет, *сразу остановитесь*. (Как вариант, см. Методику Освобождения ниже). Крепко массируйте ступни при растирании всех сухожилий, и по бокам стоп, особенно на всех указанных точках.

Позвольте человеку немного пройтись, чтобы он понял, достигнуты какие-то изменения или нет.

#### Методика Освобождения от стресса при помощи удержания рефлексных точек походки

Как и в методике нейролимфатического освобождения от стресса, данная методика предоставляет плавную альтернативу оживляющим массажным точкам, которые могут быть слишком нежными или щекотливыми.

#### МЕТОДИКА

Методика Освобождения от стресса при помощи удержания рефлексных точек походки: Нежно удерживайте все точки одной рукой, размещая большой палец на стопах, и четыре пальца должны касаться пространства между сухожилиями. Одновременно, удерживайте вторую руку таким же образом, только на руке партнера. Повторите на другой ноге и руке.



## ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ БОЛИ

### ОЦЕНКА И БАЛАНСИРОВКА БОЛИ

Боль представляет собой достаточно полезное средство для достижения оптимального функционирования и здоровья нашего тела. Хотя, в конечном итоге, мы и стремимся к тому, чтобы обеспечить комфорт, гибкость и легкость движений и функций, нам также необходимо осознавать боль и дискомфорт и уделять им внимание. Частично поддержание здоровья и профилактика состоят в частой проверке на наличие возможных проблем на ранней стадии, чтобы постоянно повышать наше благополучие и предотвращать ухудшение незначительных дисбалансов или травм. Мы с вами уже узнали различные быстрые упражнения для энергетической балансировки, которые мы можем использовать для облегчения боли.

Представленные далее методики зачастую дают незамедлительный эффект. Если боль возвращается, сохраняется или ухудшается, то, по меньшей мере, проведите балансировку четырнадцати мышц и проконсультируйтесь со своим врачом.

### ОБМАХИВАНИЕ ПРИ МЫШЕЧНЫХ СУДОРОГАХ ИЛИ СПАЗМАХ

Если у вас часто возникают мышечные судороги, попробуйте применить обмахивание и протестируйте продукты питания для балансировки верхней трапециевидной, подлопаточной и малоберцовой мышц. Если богатые кальцием продукты блокируют эти мышцы, то, по желанию, вы можете включить их в свой рацион и проверить, насколько уменьшатся или исчезнут судороги. Обратите вни-

мание, что обмахивание, по сути, противоположно сильному давлению на мышцу или ее встряхиванию. Обмахивание представляет собой ограничивающий или блокирующий рефлекс и оказывает на мышцы расслабляющее действие. Если в мышцах возникают судороги или спазмы во время мышечного тестирования, постарайтесь мягко начинать давление и не использовать больше давления, чем необходимо, чтобы тестируемый почувствовал, как мышца заблокировалась.

### МЕТОДИКА

**Обмахивание:** Ладонью легко промахнуть несколько раз над областью боли. Это действие дает эффект быстрого облегчения. Быстро, над поверхностью кожи или слегка касаясь кожи или одежды, проведите пальцами вперед-назад.

### МЕТОДИКА МЫШЕЧНЫХ ВЕРЕТЕН ПРИ СУДОРОГАХ ИЛИ СПАЗМАХ

При дискомфорте или спазме воспользуйтесь *методикой мышечных веретен*, расположенных в брюшке мышцы. По очереди несколько раз отключите и включите мышцу. По очереди сжимайте волокна в брюшке мышцы и растягивайте их. Иногда, при сильных спазмах, эта методика дает быстрые результаты.

### МЕТОДИКА

**Мышечные веретена:** При спазме поставьте большие пальцы рук на брюшко мышцы и сдвиньте их по направлению друг к другу. Таким образом, вы посылаете в мозг следующий сигнал: «Волокна этой мышцы чрезмерно сокращены». Тогда мозг посылает сигнал мышце расслабиться. Такое кратковременное подавление активности мышцы дает ей возможность перенастроиться на более нейтральный тонус.

## ПРОМАХИВАНИЕ ИЛИ ПРОСЛЕЖИВАНИЕ МЕРИДИАНОВ

Возможно уменьшить боль в теле с помощью **промахивания** взаимосвязанного или задействованного меридиана. Задействованный меридиан определяется географически (ближайший к месту боли), по соотношенным с ним мышцам (протестируйте их) или переизбытку энергии (протестируйте точки пульса).

### МЕТОДИКА

**Промахивание:** Промахните задействованный меридиан несколько раз (быстро проведите ладонью по пути течения меридиана вперед и назад, по и против хода меридиана), в заключении проведите рукой в направлении естественного хода меридиана два или три раза. Спросите тестируемого о его самочувствии. Возможно, потребуется по окончании проследить меридиан в обратном направлении, если это действие принесет большее облегчение.

Прослеживание меридиана также эффективно. Проведите по задействованному меридиану в обычном направлении. Если при этом боль уменьшается, то покажите человеку, как он может сам для себя при необходимости проводить прослеживание меридиана. Иногда эффективнее прослеживать меридиан в противоположном направлении.

## МАССАЖ/ТАНЕЦ МЕРИДИАНОВ

Массаж меридианов является прекрасным упражнением для пробуждения и помогает балансировать энергетическую систему в целом. Он также способствует уменьшению или устранению боли. Это упражнение можно выполнять од-

ному или с партнером. При выполнении в группе под музыку прослеживание меридианов превращается в танец, так что это развлечение понравится многим.

### МЕТОДИКА

**Массаж меридианов:** Начните с прослеживания Центрального и Управляющего меридианов. Затем начинайте с меридиана, связанного с текущим временем дня, как они перечислены на двадцатичетырехчасовом колесе. Проследите все меридианы по порядку двадцатичетырехчасового цикла, непрерывно переходя от одного меридиана к другому.

## ВЭС ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ

**Высвобождение эмоционального стресса** является прекрасной методикой облегчения напряжения в результате эмоциональной и физической боли.

### МЕТОДИКА

**ВЭС:** Удерживайте точки ВЭС, думая о проблеме или пытаясь найти решение проблемы. В случае физической боли удерживайте место боли одной рукой, другой удерживайте точки ВЭС.

## ПРОБЛЕМЫ С СИСТЕМОЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### МЕТОДИКА

Определите задействованный меридиан (ы) через тестирование мышц-индикаторов. Для любых разблокирующихся мышц воспользуйтесь указателем пищевых продуктов по этим мышцам и определите те продукты, которые повысят уровень энергии организма.

## ПРОСТЫЕ НЕДОМОГАНИЯ

В любом случае, когда вы не очень хорошо себя чувствуете, баланс четырнадцати мышц — лучшее решение. Базовая процедура ЦП, балансировка по мере прохождения очень эффективна для снижения боли и улучшения функционирования.

## БАЛАНС ПО ВРЕМЕНИ ДНЯ

Когда мы оцениваем энергетическую модель по двадцатичетырехчасовому колесу, мы всегда можем обратиться к меридиану с недостатком энергии, ближайшему к текущему *времени дня*. На основании этого принципа можно провести быструю проверку четырнадцати мышц и балансировку с использованием только всех рефлексных точек мышцы/меридиана, ближайшего ко времени дня. Доктор Джим Рид выяснил, что эта методика быстро устраняет различные боли. В идеале мы можем, конечно, протестировать все четырнадцать меридианов, но можно просто оценить свое состояние, проработать точки и отметить любые положительные изменения.

## Баланс по времени дня при нарушениях суточного ритма организма

Многие отмечают, что эта методика помогает справиться с синдромом смены часовых поясов. При пересечении часовых поясов, смене графика сна/работы и т. д. вы можете перезапустить свою энергию на соответствующее время дня. Вы можете проработать рефлексные точки для каждого нового часового пояса или настроиться на новое время, когда придете в конечную точку своего путешествия. Также поможет прослеживание всех меридианов, начиная с меридиана, относящегося ко времени дня. Балансировка четырнадцати мышц — прекрасный способ поднять уровень энергии тела и сбалансировать физическую и эмоциональную боль и напряжение.

## МЕТОДИКА

**Время дня:** Проведите обычные предварительные тесты. Оцените свою цель, комфорт, уровень энергии и какую-либо боль по шкале от нуля до десяти. Теперь протестируйте минимум четырнадцать мышц и отметьте разблокирующиеся. Теперь выберите мышцу, связанную с меридианом времени дня. Проработайте некоторые или все рефлексные точки мышцы — СР, НЛ, НС, меридиан и т. д. Повторно протестируйте ранее разблокировавшиеся мышцы; скорее всего, теперь они все будут заблокированы. (Если остались какие-либо разблокированные мышцы, укрепите их обычным способом.) Вновь оцените боль, комфорт, уровень энергии и цели по своей аналоговой шкале.

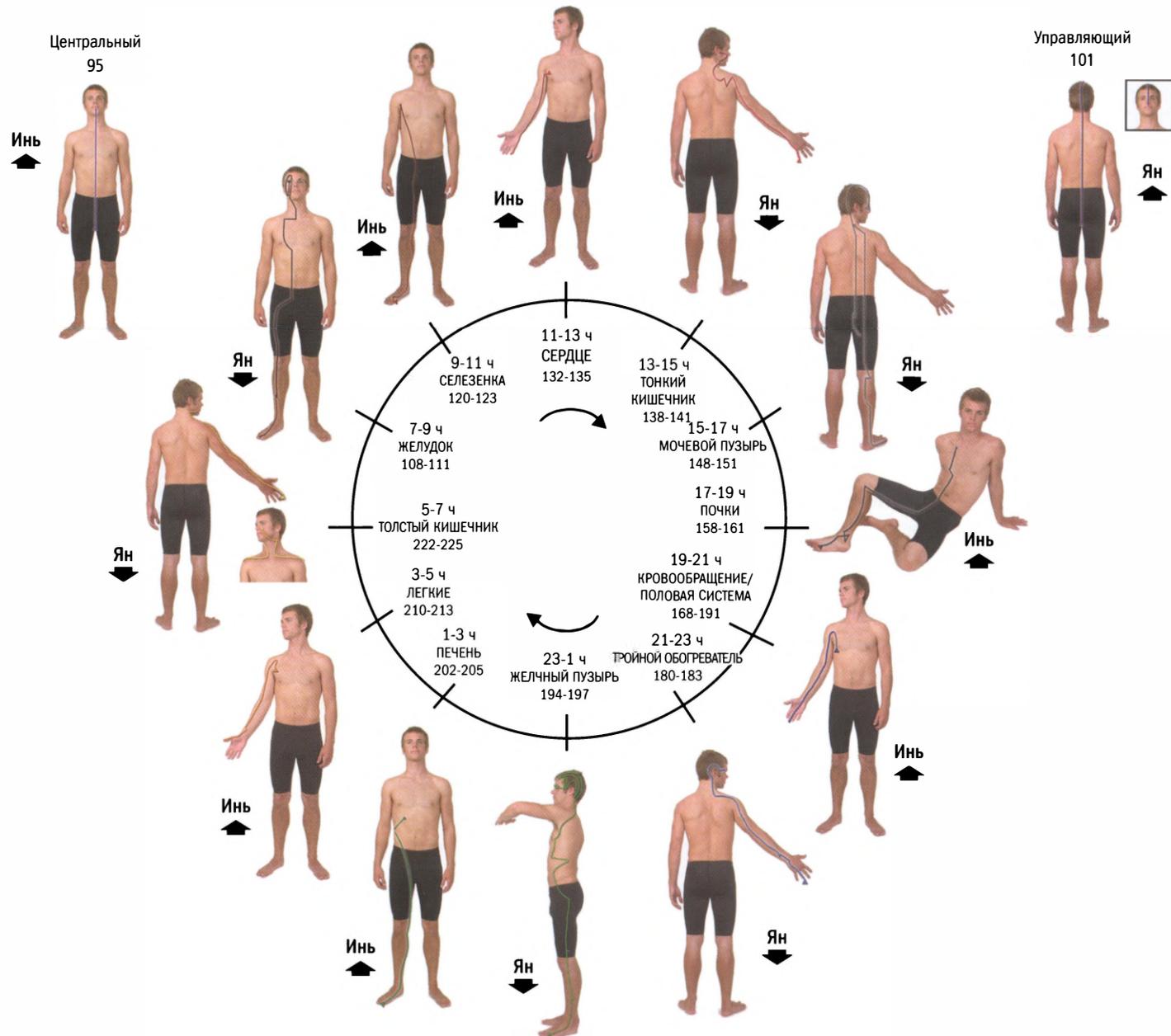
## ОБЩИЙ НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Иногда при болезни нейролимфатические точки будут болезненными в целом. Зачастую хороший эффект приносит общий массаж всех этих точек, причем особое внимание стоит уделять наиболее болезненным точкам, массируя их дольше до тех пор, пока болезненность не уменьшится. Этот общий массаж также поможет снизить конкретную боль от травмы или иного рода. Он наиболее эффективен в сочетании с балансом минимум четырнадцати мышц, но может использоваться и как отдельная методика балансировки.

## НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ КОНКРЕТНОЙ МЫШЦЫ

Если чувствуется боль в какой-либо мышце, массаж связанных с ней нейролимфатических точек поможет снизить боль. Опять же, массаж сам по себе эффективен, но больше пользы принесет в составе полной мышечной балансировки.

### БАЛАНСИРОВКА ПО ВРЕМЕНИ ДНЯ



**МЕТОДИКА**

**Нейролимфатический массаж:** Для начала проведите все обычные предварительные тесты и, как минимум, балансировку четырнадцати мышц. Затем вернитесь к болезненной мышце. Если она болит в результате травмы, осторожно попробуйте поместить ее в позицию тестирования. Если при перемещении в положение тестирования или во время самого тестирования человек ощущает боль, тогда мышца считается разблокированной. Не усугубляйте травму, сильно надавливая на мышцу. Проработайте рефлексные точки мышцы и проверьте, сохраняется ли боль при помещении мышцы в позицию для тестирования или при легком надавливании. Зачастую боль немного уменьшается. Проведите провоцирующую проверку нейролимфатической точки, одновременно переводя мышцу в позицию тестирования и пробуя амплитуду движений. Если мышца показывает, что необходимо еще проработать нейролимфатические точки, то после каждого последующего массажа точек вы увидите все большее улучшение состояния.

Если теперь тестируемый чувствует себя комфортно, когда мышца находится в позиции тестирования/проверке амплитуды движения, продолжайте мягкое мышечное тестирование, но эту мышцу тестировать необязательно. Дайте поврежденной мышце отдохнуть. В этом случае оценка боли и есть повторный тест. Сам тестируемый может в дальнейшем периодически массировать эти точки, но помните, что устранение боли не означает, что изначальная травма исчезла. Дайте ей шанс залечиться и уточните, необходима ли в дальнейшем помощь специалиста.

**ПОВТОРНОЕ МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
И ПОВТОРНОЕ УКРЕПЛЕНИЕ  
С ПОМОЩЬЮ СПИНАЛЬНОГО РЕФЛЕКСА  
И НЕЙРОЛИМФАТИЧЕСКИХ ТОЧЕК**

Иногда люди испытывают боль, которая возникает без всякой видимой причины. Растяжения нет,

но боль появляется при выполнении привычных движений, хотя раньше при этих движениях ее никогда не возникало. Или же боль появляется спустя некоторое время после начала выполнения действий, вне зависимости от достижения предела усталости. После балансировки повторное тестирование и коррекция с помощью СР и НЛ в большинстве случаев устраняют такую боль.

**МЕТОДИКА**

**Повторное укрепление:** Начните с работы с теми мышцами, которые при балансировке были разблокированы, и другими мышцами, находящимися в области боли или окружающими ее. В обычных условиях после того, как мышца была сбалансирована (и остается заблокированной при провоцирующей проверке), повторное тестирование не приведет к разблокировке мышцы. Если повторное тестирование (10-15 раз) приводит к ослаблению мышцы, проработайте соответствующие рефлексные точки. Если мышца разблокировалась с обеих сторон, проработайте спинальные рефлекссы. Если она разблокировалась только с одной стороны, помассируйте нейролимфатические точки в течение более длительного времени, причем и тестирующий, и тестируемый должны знать, где окажутся самые болезненные точки. Используйте такую процедуру повторного тестирования до тех пор, пока мышца не станет выдерживать 10-15 тестовых сокращений без разблокировки.

Тогда как мышца может естественно устать, после такого укрепления мышцы создается впечатление, что можно ее тестировать целый день, и она не устанет!

**УКРЕПЛЕНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩИХ МЫШЦ**

В системе «Целебного прикосновения» наша задача, в основном, состоит в том, чтобы определить, где энергия заблокирована, и обеспечить поток энергии, помогая «слабым» мышцам лучше функцио-

нировать, расслабляя напряженные, зажатые, болезненные мышцы, которые компенсировали слабость противодействующих мышц или связанных мышц-синергистов (которые работают совместно в одной группе). Зачастую боль и напряжение являются результатом того, что эти мышцы — «герои» усердно трудятся для поддержания сбалансированной осанки или выполнения определенных действий. Поскольку взаимоотношения противодействующих мышц и мышц-синергистов сложны, в особенности в плечевом поясе, верхней части туловища и шее, мы рекомендуем провести полную балансировку сорока двух мышц, чтобы включить максимальное число разблокированных мышц. Также и по этой причине мы часто ощущаем, что боль в мышцах или целой области тела исчезает, хотя мы непосредственно к ним не «прикасались». Иногда эти дисбалансы «передаются» по сложной цепи сопряженных мышц. Общая балансировка энергии и мышц устраняет напряжение во всей системе и обеспечивает комфорт, улучшает функционирование мышц и увеличивает амплитуду движений.

После проведения общей балансировки или в случае, если время или состояние позволяют нам заниматься только лишь одной какой-либо мышеч-

ной болью, мы можем рассмотреть сначала взаимоотношения противодействующих мышц, чтобы убедиться, что они «честно выполняют свою долю работы». В частности, в случае боли в пояснице нам необходимо проверить противодействующие мышцы живота, «переднюю часть спины». Вместо того чтобы непосредственно работать с перенапряженной мышечной группой крестцово-позвоночных мышц, протестируйте мышцы живота и, при необходимости, укрепите их обычными способами. Как результат, напряжение в спине уйдет и последующий массаж или иное воздействие непосредственно на напряженные мышцы будет более эффективным и долговременным.

### ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦЫ

Ранее мы видели, как при переизбытке притока энергии к мышце она может «выбить цепь», в результате чего мышца будет казаться слабой и станет еще слабее после того, как применяется стимуляция укрепляющих рефлексных точек. Даже если при тестировании мышца заблокировалась, если она неэластична, тугоподвижна, напряжена или болезненна, тогда возможен переизбыток энергии. В любом случае мы помним, что тестирование на наличие переизбытка энергии проводится с помощью точек пульса или сигнальных точек,

### Пары противоположных мышц – антагонистов.

Мышцы живота / крестцово-остистые	Подколенные сухожилия или большая ягодичная / четырехглавая
Большие грудные / средняя и нижняя трапециевидные	Подлопаточная или большая круглая / малая круглая
Ромбовидные / дельтовидные или широчайшая мышца спины	Трехглавая / плечелучевая или клювовидно-плечевая
Ромбовидные / передняя зубчатая	Камбаловидная или икроножная / передняя большеберцовая или малоберцовая
Сгибатели шеи / разгибатели шеи	Малоберцовая / задняя большеберцовая
Средняя ягодичная / приводящие	Поясничная / широкая фасция
Широкая фасция / приводящие	Подвздошная / грушевидная
Правая верхняя трапециевидная / левая верхняя трапециевидная	Портняжная или тонкая / четырехглавая

а затем применяются акупрессурные точки удержания для понижения тонуса взаимосвязанного меридиана (то есть выводится излишняя энергия).

После укрепления противодействующих мышц обычно приходит облегчение от боли, но если мышцы были напряженными и слабыми на протяжении длительного периода времени, то они расслабляются медленнее и могут даже стать короче. И даже после того, как слабые мышцы были укреплены и активированы, укороченные напряженные мышцы не могут полностью расслабиться и растянуться. После укрепления слабых противодействующих мышц их мышцы-партнеры могут оставаться напряженными или болезненными. В этом случае можно применить различные методики понижения мышечного тонуса.

### МЕТОДИКИ Понижения Тонуса

В большинстве случаев в «Целебном прикосновении» для балансировки энергии мы используем методики укрепления. Мы стимулируем меридианы/мышцы с недостатком энергии, чтобы запустить энергию. Таким образом, мы привлекаем энергию (из меридианов/мышц с переизбытком энергии или энергетических хранилищ) туда, где она необходима.

Иногда встречаются ситуации, в которых нам нужно работать непосредственно с меридианом/мышцей с переизбытком энергии и понизить их тонус, чтобы сбалансировать энергию.

Возможно, вы обратили внимание, что многие простые методики контроля боли представляют собой, по сути, применение рефлексных точек для ослабления или понижения тонуса. Мы обматываем или сжимаем мышцу, прослеживаем ме-

ридианы в обратном направлении и т. д. Одним из выражений боли является переизбыток энергии в меридиане. Мы можем использовать любую ослабляющую рефлексную точку для рассеивания избытка энергии и уменьшения боли.

Все системы рефлексов, которые мы обычно используем для укрепления мышц, могут использоваться и в обратных целях, то есть для ослабления или понижения тонуса, что также зачастую снимает боль. Временное понижение тонуса мышцы позволяет расслабить ее на достаточное время, чтобы вернуться к сбалансированному мышечному тонусу. Мы можем использовать любые из таких энергий или систем, только эффективность варьируется в зависимости от человека и его проблемы.

Если глубоко массировать нейролимфатические точки, то мышца укрепитя; но длительное легкое прикосновение к ним или несколько быстрых легких прикосновений к коже пальцами окажет ослабляющий эффект. В случае с нейрососудистыми точками сильное надавливание, массажирование или постукивание по ним приведет к разблокировке только что протестированной мышцы. Если надавливать на места начала и прикрепления мышцы или сжать ее брюшко, то она разблокируется. Если проследить меридиан от конца к началу или использовать акупрессурные точки удержания для понижения тонуса, то мышцы, соотнесенные с этим меридианом, также разблокируются.

Всегда повторно тестируйте мышцу, чтобы убедиться, что оставляете ее в нормальном состоянии. По причине действия внутренних сил организма ослабление мышцы, намеренное или случайное, не настолько действенно или долговре-

Системы рефлексов	Техники расслабления
Спинальные рефлексы:	Массируйте поперек позвонка, а не вверх-вниз.
Нейролимфатические точки:	Обмахните точку с легким прикосновением, а не массируйте.
Нейрососудистые точки:	Постучите по точкам или глубоко помассируйте их вместо легкого удерживания.
Меридианы:	Проследите в обратном направлении (за исключением меридиана Сердца*).
Акупрессурные точки удержания:	Используйте точки понижения тонуса.
Мышцы:	Используйте мышечные веретена и сухожильный аппарат Гольджи.

**Помните**, что уменьшение боли не означает, что причина боли исчезла. Дайте травмам время залечиться и обратитесь за профессиональной медицинской помощью, в случае если боль сохраняется, ухудшается, возвращается или изначально представляла собой серьезную проблему.

\* Из крайней осторожности в ЦП мы никогда не используем никакие методики понижения тонуса меридиана Сердца. Акупрессурные точки удержания, указанные как понижающие тонус меридиана Сердца, по сути, являются точками повышения тонуса меридиана Тонкого кишечника, что и оказывает успокаивающее воздействие на меридиан Сердца.

менно, как укрепление. Помните, что мы пытаемся добиться большей **сбалансированности** тела, равной относительной силы и снять напряжение. Напряжение является результатом мышечной слабости, а не мышечной силы, и балансировка тела дает расслабленное состояние как тела, так и разума.

### **ПОНИЖЕНИЕ ТОНУСА И ПОВТОРНОЕ УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПРОСТОЙ БОЛИ**

Иногда, если мышца слишком болезненна для тестирования или постоянно разблокируется, рекомендуется укрепить ее с использованием одного из методов, ослабить ее с помощью какого-нибудь другого метода, снова ее укрепить и проделать так несколько раз, укрепляя и ослабляя ее с помощью различных методик, чтобы подпитать мышцу. Часто такой способ оказывается полезным

в проблемных зонах. Обязательно протестируйте мышцу и каждый раз спрашивайте тестируемого о его ощущениях, чтобы понять, в какой момент мышца ощущается и функционирует наилучшим образом.

**МЕТОДИКА**

**Прохождение по меридиану:** Для начала определите местоположение боли и оцените ее по шкале от нуля до десяти, где ноль — отсутствие боли, а десять — сильнейшая боль. Определите, какой меридиан проходит через место боли или рядом с областью боли. Если есть какие-либо сомнения в том, какой меридиан ближайший, проведите локализацию контура. Протестируйте все мышцы, связанные с этим меридианом. Если какие-либо из них разблокируются (скорее всего, так и будет), скорректируйте их. Если они перенапряжены, ослабьте их. Зачастую после этого уходит боль или прочищается застой энергии в месте боли.

Чтобы еще уменьшить боль в поврежденной области, положите одну ладонь на место повреждения или держите ее над этим местом, мягко удерживайте. (Разумеется, мы не оказываем давления на рану и не усугубляем боль.) Затем, продолжая удерживать место изначальной боли, перенесите другую ладонь к точке начала или окончания меридиана, в зависимости от того, какая из них расположена дальше от места боли, или начните от места боли и «пройдите» к началу или концу меридиана. Двумя пальцами медленно продвигайтесь по пути течения меридиана. Идите сантиметр за сантиметром, прикладывая достаточное давление, чтобы человек мог сказать вам, когда вы коснетесь другой точки боли на меридиане. Когда вы найдете такую точку, продолжайте надавливать на нее, пока боль не уйдет из одной из двух областей боли. Если боль в месте травмы/локализованная боль исчезнет или достигнет приемлемого уровня, остановитесь. В противном случае, продолжайте прохождение далее, пока не проследите таким образом весь меридиан в одном или в обоих направлениях и пока боль не уйдет из всех мест боли.

**ПРОХОЖДЕНИЕ ПО МЕРИДИАНУ**

Данная методика зачастую поразительно эффективна при любой локализованной боли, будь то необъяснимые боли, определенные травмы, небольшие ушибы или порезы и т.д. Лучше всего она действует при недавней боли, но можно ее применять и при любой боли. При долговременной хронической боли может помочь методика простукивания боли, представленная далее.

Когда вы таким образом устранили всю боль, в частности, в случае, когда была травмирована мышца, очень важно помнить, что даже несмотря на то, что боль ушла, травма осталась. Руководствуйтесь здравым смыслом и обратитесь за соответствующей помощью при боли или травме.

**ПРОСТУКИВАНИЕ БОЛИ**

Данная методика прекрасно подходит для устранения боли, в особенности долговременного, хронического характера. Хотя она, возможно, и не устранит саму причину боли, но может дать облегчение от боли и возможность отдохнуть и излечиться. Руководствуйтесь здравым смыслом и рекомендациями соответствующих специалистов в решении того, что вам еще необходимо для устранения боли/проблемы. Также человек должен сначала активировать боль, чтобы она ощущалась в момент проведения коррекции. Используя эту методику, вы можете уменьшить боль через простукивание. Место простукивания может не иметь никакого отношения к месту боли (в отличие от прохождения по меридиану при недавней боли). Помните о том, что эта методика больше направлена на избавление от боли, чем на балансировку ее причины, поэтому будьте внимательны к тому, о чем боль говорит вам, и сделайте все необходимое.

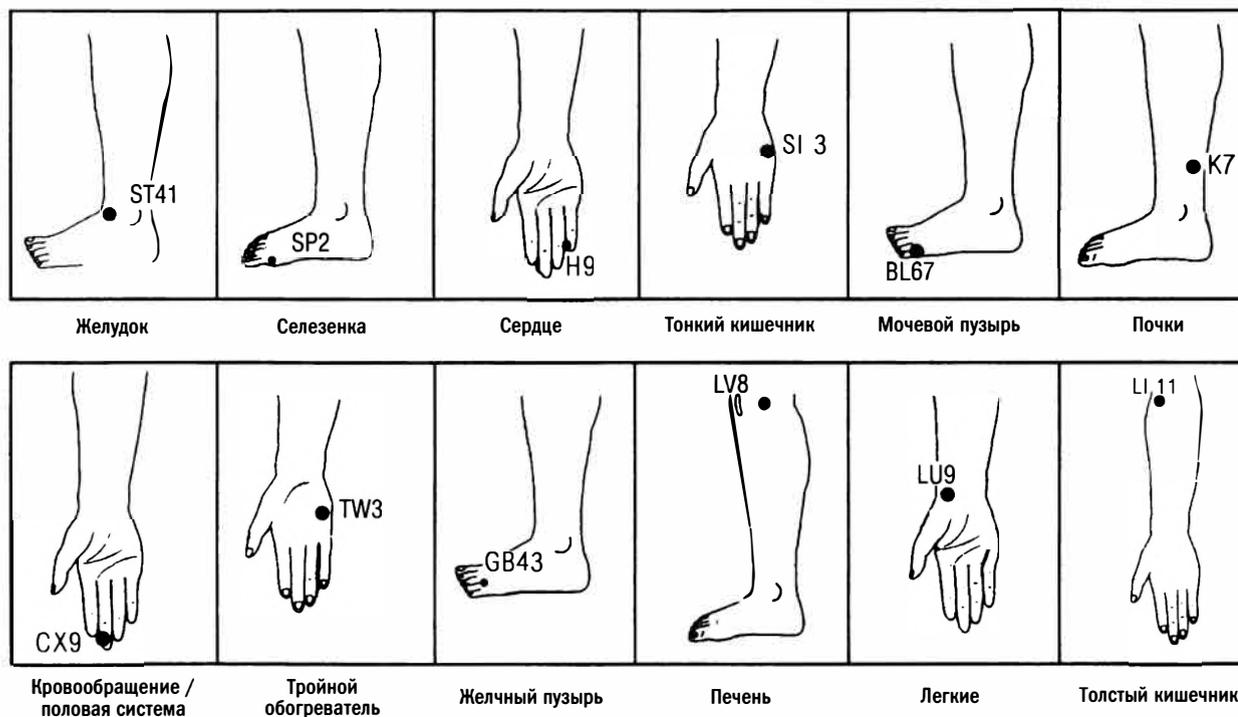
### МЕТОДИКА

**Простукивание боли:** Проведите обычные предварительные тесты. Активируйте боль и оцените ее по шкале от нуля до десяти. По возможности, проведите балансировку четырнадцати мышц и снова оцените боль по шкале от нуля до десяти. После того, как вы сбалансируете переизбыток и недостаток энергии в теле, все точки пульса дадут заблокированный ответ. Эта балансировка может помочь снизить уровень боли или вообще ее снять.

Теперь снова активируйте боль и перепроверьте точки пульса. Боль проявится в виде переизбытка энергии в одном определенном меридиане. Проведите простукивание соответствующих акупунктурных точек удержания, отмеченных красным цветом как точки простукивания

боли. Простукивайте около тридцати раз, примерно одно постукивание в секунду, на стороне, противоположной месту боли.

Снова оцените боль по шкале от нуля до десяти. Если улучшение состояния очевидно, повторите еще два раза на стороне, противоположной месту боли, прежде чем переходить на сторону боли. Продолжайте, пока видите улучшение состояния. Прекратите простукивание, если методика больше не помогает или если вы начинаете раздражать клиента своим упорством. Если боль начнет усиливаться, остановитесь. После того как боль ушла или опустилась до приемлемого уровня, проверьте точки пульса, на которые теперь МИ должна заблокироваться.



Точки простукивания боли. Печатается с разрешения ММК, Пособие, стр. 74.



## АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ БАЛАНСИРОВКИ

### Балансировка сорока двух мышц в анатомической последовательности

При регулярном проведении большого числа мышечных балансировок, в частности, в клинических условиях, желательно знать способ тестирования всех сорока двух мышц таким образом, чтобы весь процесс занимал меньше времени, чем при тестировании привычным нам способом в порядке меридианов. Можно тестировать мышцы в анатомической последовательности или «от головы к ступням», тестируя мышцы, расположенные рядом друг с другом, а не по их связям с меридианами. Со временем эти способы помогают значительно ускорить процесс оценки состояния мышц и энергии меридианов. Если мы сначала протестируем все мышцы и затем проведем оценку энергетической модели, то, скорее всего, не будет никакой разницы, если мы будем тестировать в порядке меридианов или анатомической последовательности. Когда мы балансируем по ходу в порядке меридианов, мы постоянно посылаем энергию далее по потоку, что зачастую балансирует другие мышцы/меридианы, поэтому мы встречаем все меньше разблокированных мышц, благодаря чему процесс балансировки укорачивается. Но также можно ба-

лансировать по ходу в анатомической последовательности, если вам так удобнее. Список очередности (стр. 346) разработан для выполнения лежа на спине. Тестирование последних десяти мышц, начиная с задних разгибателей шеи, должно выполняться лежа на животе. Они даны последними, чтобы тестируемому нужно было переворачиваться только один раз. В списке тридцать три колонки, так что вы можете отслеживать все сорок две мышцы в ходе тридцати трех отдельных балансировок. (См. стр. 346)

### Анализ осанки

Простейший способ увидеть пользу от баланса четырнадцати мышц — обратить внимание на положительные изменения осанки и состояния. Когда мышцы сбалансированы и оказывают равномерную тягу на позвоночник, наша осанка выстраивается соответствующим образом. Сбалансированная осанка в значительной степени влияет на наше самочувствие, функционирование тела и приспособленность к жизни.

Дайте оценку своей осанке. Насколько динамично и сбалансированно вы себя ощущаете? Чувствуете ли вы себя заземленным, с ясной головой или же разобщенным? Ощущаете ли вы какой-либо дискомфорт или «тянущие» мышцы? Есть ли еще какие-либо ощущения? Теперь встаньте перед зеркалом или перед партнером, с которым вы проводите балансировку, и представьте вертикальную отвесную линию, проходящую через макушку головы, центр лица, туловища и равномерно между ногами. Обратите внимание на степень симметричности и сбалансированности носа и губ. Ровно ли расположена ваша голова или она накло-

## СПИСОК МЫШЦ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

(от головы до пальцев ног)

СТРАНИЦА

174	Шея: передние сгибатели	ST	ЗЕМЛЯ
202	Верхняя трапецевидная	K	ВОДА
170	Ключичная ч.б. грудной	ST	ЗЕМЛЯ
264	Грудинная ч.б. грудной	LV	ДЕРЕВО
158	Надостная	C	ГЛОБАЛЬНЫЙ
172	Поднимающая лопатку	ST	ЗЕМЛЯ
266	Ромбовидная	LV	ДЕРЕВО
242	Малая круглая	TW	ОГОНЬ
194	Подлопаточная	H	ОГОНЬ
182	Широчайшая спины	SP	ЗЕМЛЯ
184	Средняя трапецевидная	SP	ЗЕМЛЯ
184	Нижняя трапецевидная	SP	ЗЕМЛЯ
256	Передняя дельтовидная	GB	ДЕРЕВО
276	Дельтовидные	LU	МЕТАЛЛ
272	Передняя зубчатая	LU	МЕТАЛЛ
176	Плечелучевая	ST	ЗЕМЛЯ
188	Трицепс	SP	ЗЕМЛЯ
274	Клювовидно-плечевая	LU	МЕТАЛЛ
186	Противопоставляющая б палец	SP	ЗЕМЛЯ
278	Диафрагма	LU	МЕТАЛЛ
202	Прямые мышцы живота	SI	ОГОНЬ
203	Поперечные и косые мышцы живота	SI	ОГОНЬ
288	Квадратная поясницы	LI	МЕТАЛЛ
284	Широкая фасция	LI	МЕТАЛЛ
220	Поясничная	K	ВОДА
200	Четырехглавая	SI	ОГОНЬ
230	Средняя ягодичная	CX	ОГОНЬ
232	Приводящие	CX	ОГОНЬ
244	Портняжная	TW	ОГОНЬ
258	Подколенная	GB	ДЕРЕВО
234	Грушевидная	CX	FIRE
210	Малоберцовая	BL	ВОДА
214	Большеберцовая Передняя	BL	ВОДА
214	Большеберцовая Задняя	BL	ВОДА
274 *	Шея: задние разгибатели	ST	ЗЕМЛЯ
212	Крестцово-остистая	BL	ВОДА
164	Большая круглая	G	ГЛОБАЛЬНЫЙ
224	Подвздошная	K	ВОДА
246	Тонкая	TW	ОГОНЬ
248	Камбаловидная	TW	ОГОНЬ
250	Икроножная	TW	ОГОНЬ
286	Подколенные сухожилия	LI	МЕТАЛЛ
236	Большая ягодичная	CX	ОГОНЬ

ЛИЦОМ ВВЕРХ

ЛИЦОМ ВНИЗ

При слабости слева отметьте "Л", при слабости справа - "П", при слабости с обеих сторон - "О". При тестировании 42 мышц в анатомическом порядке первые 33 мышцы тестируют лежа лицом вверх, затем 9 мышц лежа лицом вниз.



Обратите внимание на легкий наклон  
тела вправо.



Обратите внимание, что правая рука  
слегка отстоит от тела.



Обратите внимание, что тело  
слегка наклонено вперед.

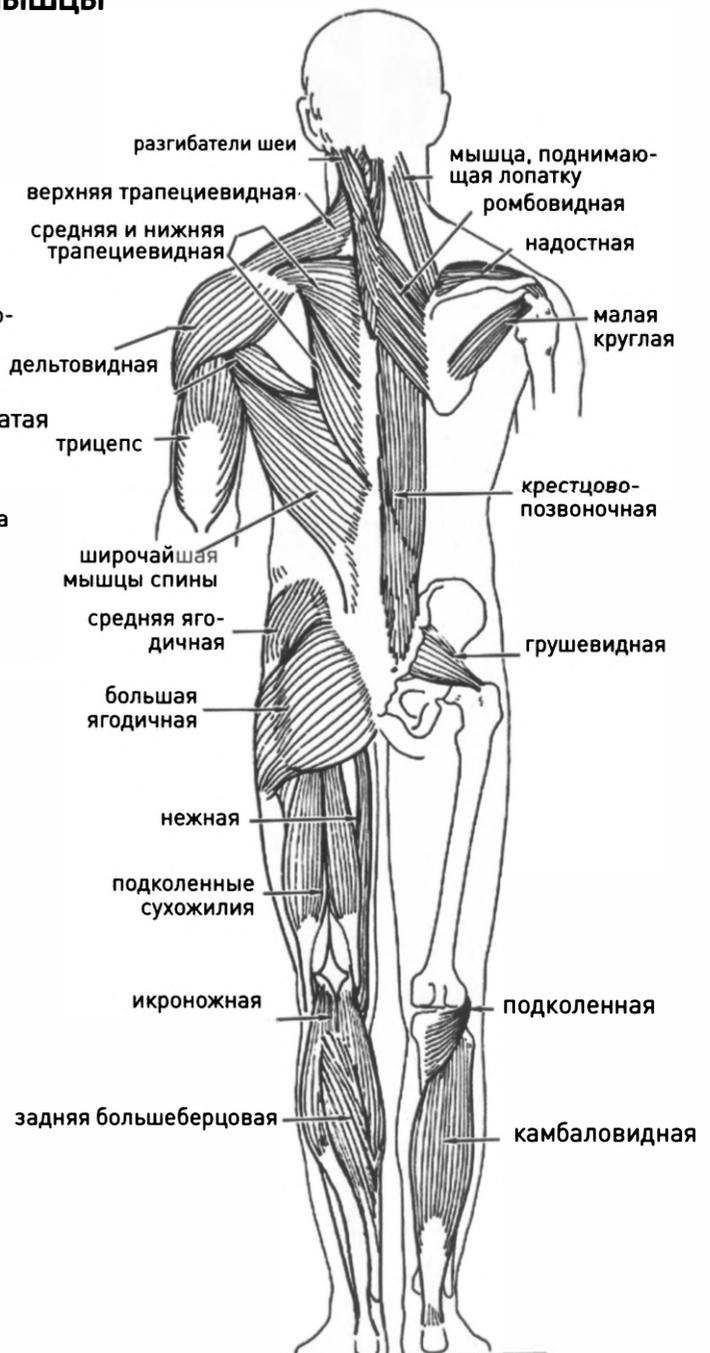
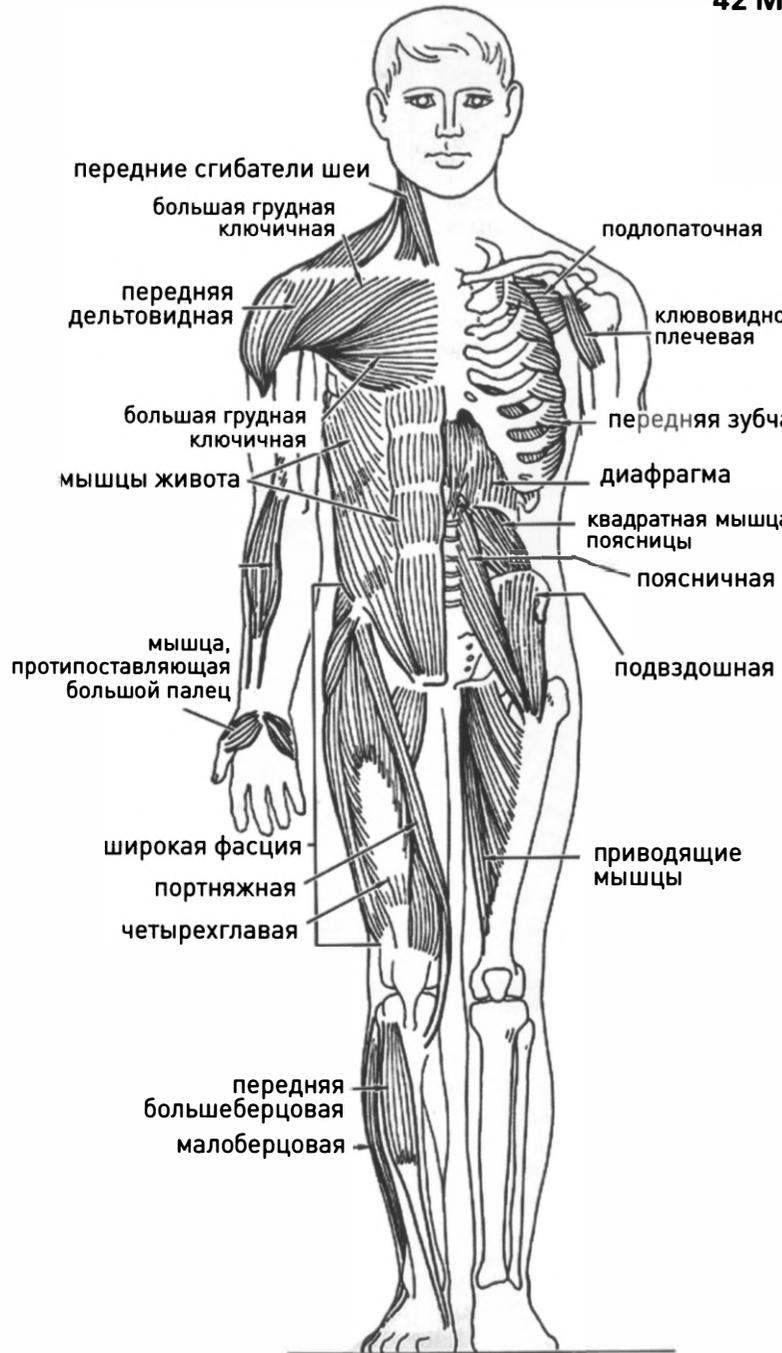
## 42 МЫШЦЫ "ОТ ГОЛОВЫ ДО ПЯТ"

			Правая	Левая	Обе	Ср.	Н/л	Н/с	Мер	Н/ПР/Мер	Вер	Гол	АТУ	ВЗС	Продукты	Другое
FACE-UP ↑	Шея: передние сгибатели	ST 174														
	Верхняя трапецевидная	K 202														
	Ключичная ч.б. грудной	ST 270														
	Грудинная ч.б. грудной	LV 264														
	Надостная	C 158														
	Поднимающая лопатку	ST 172														
	Ромбовидная	LV 266														
	Малая круглая	TW 242														
	Подлопаточная	H 194														
	Широчайшая спины	SP 182														
	Средняя трапецевидная	SP 184														
	Нижняя трапецевидная	SP 184														
	Передняя дельтовидная	GB 256														
	Дельтовидные	LU 276														
	Передняя зубчатая	LU 272														
	Плечелучевая	ST 176														
	Трицепс	SP 188														
	Клювовидно-плечевая	LU 274														
	Противопоставляющая б палец	SP 186														
	Диафрагма	LU 278														
	Прямые мышцы живота	SI 202														
	Поперечные и косые мышцы живота	SI 203														
	Квадратная поясницы	LI 288														
	Широкая фасция	LI 284														
	Поясничная	K 220														
	Четырехглавая	SI 200														
	Средняя ягодичная	CX 230														
	Приводящие	CX 232														
	Портняжная	TW 244														
	Подколенная	GB 258														
	Грушевидная	CX 234														
	Малоберцовая	BL 210														
	Большеберцовая Передняя	BL 214														
Большеберцовая Задняя	BL 214															
FACE-DOWN ↓	* Шея: задние разгибатели	ST 174														
	Крестцово-остистая	BL 212														
	Большая круглая	G 164														
	Подвздошная	K 224														
	Тонкая	TW 246														
	Камбаловидная	TW 248														
Икроножная	TW 250															
Подколенные сухожилия	LI 286															
Большая ягодичная	CX 236															

\* При тестировании 42 мышц в анатомическом порядке первые 33 мышцы тестируют лежа лицом вверх, затем 9 мышц лежа лицом вниз.

Копируйте только для личных целей или для клиентов.

42 МЫШЦЫ



<p><b>1</b> Шея: пер сгибатели</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>ЖЕЛ</b></p> <p>174 C2</p>	<p><b>2</b> Верх трапец</p> <p><b>ВОДА</b>   <b>ПОЧКИ</b></p> <p>222 C7</p>	<p><b>3</b> Ключичная б грудной</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>ЖЕЛ</b></p> <p>170 T5</p>	<p><b>4</b> Груд.ч.б. грудной</p> <p><b>ДЕРЕВО</b>   <b>ПЕЧ</b></p> <p>264 T5</p>	<p><b>5</b> Надостная</p> <p><b>ГЛОБАЛ</b>   <b>Ц</b></p> <p>158 C1 C2</p>	<p><b>6</b> Поднимающая лопатку</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>ЖЕЛ</b></p> <p>172 C5 T8</p>	<p><b>7</b> Ромбовидная</p> <p><b>ДЕРЕВО</b>   <b>ПЕЧ</b></p> <p>26 T</p>
<p><b>8</b> М круглая</p> <p><b>ОГОНЬ</b>   <b>Тр обогр</b></p> <p>242 T2</p>	<p><b>9</b> Подлопаточная</p> <p><b>ОГОНЬ</b>   <b>СЕРДЦЕ</b></p> <p>194 T2</p>	<p><b>10</b> Широч спины</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>СЕЛ</b></p> <p>182 T7</p>	<p><b>11</b> Ср трапец</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>СЕЛ</b></p> <p>184 T5 T6</p>	<p><b>12</b> Ниж трапец</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>СЕЛ</b></p> <p>184 T6</p>	<p><b>13</b> Пер дельтовидная</p> <p><b>ДЕРЕВО</b>   <b>ЖП</b></p> <p>256 T4</p>	<p><b>14</b> Дельтовидная</p> <p><b>МЕТАЛЛ</b>   <b>ЛЕГ</b></p> <p>2</p>
<p><b>15</b> Пер зубчатая</p> <p><b>МЕТАЛЛ</b>   <b>ЛЕГ</b></p> <p>272 T3 T4</p>	<p><b>16</b> Клювов-плечевая</p> <p><b>МЕТАЛЛ</b>   <b>ЛЕГ</b></p> <p>274 T2</p>	<p><b>17</b> Плечелучевая</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>ЖЕЛ</b></p> <p>176 T12</p>	<p><b>18</b> Диафрагма</p> <p><b>МЕТАЛЛ</b>   <b>ЛЕГ</b></p> <p>278 T12</p>	<p><b>19</b> Трицепс</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>СЕЛ</b></p> <p>188 T1</p>	<p><b>20</b> Против б палец</p> <p><b>ЗЕМЛЯ</b>   <b>СЕЛ</b></p> <p>186 C4</p>	<p><b>21</b> Брюшной</p> <p><b>ОГОНЬ</b>   <b>Тонк</b></p> <p>прямая мышца живо</p>

**22 Брюшные**  
**ОГОНЬ** Тонк киш  
 Попереч/косые  
 203  
 T6

**23 Квадр поясницы**  
**МЕТАЛЛ** Толст киш  
 288  
 L4  
 L5

**24 Широкая фасция**  
**МЕТАЛЛ** Толст киш  
 14  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 284  
 L2

**25 Поясничная**  
**ВОДА** ПОЧКИ  
 8  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 220  
 T12

**26 Четырехглавая**  
**ОГОНЬ** Тонк киш  
 6  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 200  
 T10

**27 Ср ягодичная**  
**ОГОНЬ** кров/полс  
 9  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 230  
 L5

**28 Приводящие**  
**ОГОНЬ** Кров/пол.с  
 232  
 L1

**29 Портняжная**  
**ОГОНЬ** Тр обогр  
 244  
 T11

**30 Подколенная**  
**ДЕРЕВО** ЖП  
 258  
 T12

**31 Грушевидная**  
**ОГОНЬ** кров/пол.с  
 234  
 S1

**32 Малоберцовая**  
**ВОДА** Моч пуз  
 7  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 210  
 T12

Стоя  
 Лежа лицом вверх

**33 Большеберцовые**  
**ВОДА** Моч пуз  
 Передняя  
 Стоя 214  
 L5  
 Лежа лицом вверх  
 Задняя  
 Стоя 214  
 L5  
 Лежа лицом вверх

**34 Шейя: задн разгиб**  
**ЗЕМЛЯ** ЖЕЛ  
 174  
 C2

**35 Крестцово-остистая**  
**ВОДА** Моч пуз  
 212  
 T12

**36 Б. круглая**  
**ГЛОБАЛ** У  
 2  
 ОСНОВНЫЕ \*14  
 164  
 T2

**37 Подвздошная**  
**ВОДА** ПОЧКИ  
 224  
 T11

**38 Тонкая**  
**ОГОНЬ** Тр обогр  
 246  
 T12

**39 Камбаловидная**  
**ОГОНЬ** Тр обогр  
 248  
 T11  
 T12

**40 Икроножная**  
**ОГОНЬ** Тр обогр  
 250  
 T11  
 T12

**41 Подкол сухожилия**  
**МЕТАЛЛ** ТОЛСТ КИШ  
 286  
 L4  
 L5

**42 Б. Ягодичная**  
**ОГОНЬ** Кров/пол.с  
 236  
 C2

нена, или повернута? Находятся ли уши на одном уровне? Проходит ли отвесная линия вдоль центра грудины, через пупок и равномерно между ногами и ступнями? На одном ли уровне расположены плечи и бедра? Равномерно ли висят вдоль тела руки? Или же одна рука висит ниже или дальше в сторону от туловища? Развернуты ли ступни наружу равномерно? Руки должны комфортно и равномерно от плеч свисать вдоль туловища. Отметьте любые очевидные отклонения от сбалансированной осанки.

В норме существует легкая асимметрия, в частности, в чертах лица.

Повернитесь к партнеру боком. Смотря на вас в профиль, ему нужно снова представить отвесную линию. Обратите внимание, что отвесная линия должна проходить через ухо, плечо, верхушку бедренной кости, колено и наружную часть лодыжки. Ровно ли располагается голова или она наклонена в сторону или выдвинута вперед? Сгорблена ли спина? Вывернуто ли одно плечо вперед или назад? Наблюдается ли чрезмерный лордоз и выпячивание живота? Наблюдается ли переразгибание ног? Наклонено ли тело в целом вперед или стоит ровно и прямо?

Если в помещении несколько зеркал, вы сможете провести оценку своей осанки и сзади; в противном случае попросите партнера это сделать. Отметьте любые отклонения от линии, идущей вниз через центр головы, по позвоночнику, по межъягодичной складке и проходящей равномерно между ступнями. Снова обратите внимание на голову, плечи, бедра, кисти и ступни. Обратите внимание на лопатки, насколько плоско они лежат и прижаты ли к грудной клетке; на одном ли уровне рас-

положены подъягодичные и подколенные складки. Повернитесь другим боком и оцените осанку с той стороны. Как ни странно, но зачастую с разных сторон можно заметить разные особенности.

Теперь пройдите по комнате, идите максимально естественно, чтобы партнер мог оценить вашу динамическую осанку. Обратите внимание на любые компенсации, напряженность или дисбаланс. Попросите партнера оценить, насколько плавные или же зажатые ваши движения и что вы выражаете своей движущейся осанкой.

## МЕТОДИКА

**Анализ осанки:** Выполните обычные предварительные тесты и проведите баланс всех сорока двух мышц. Проведите повторную оценку осанки и *вслух скажите* обо всех замеченных положительных изменениях. Затем определите и сбалансируйте отдельные мышцы, которые все еще разбалансируют осанку. Простая схема отклонений осанки на стр. 347 в значительной мере позволяет сбалансировать большую часть замеченных отклонений. Отметьте, какие мышцы приводят к дисбалансу осанки и снова их протестируйте. Даже несмотря на то, что все мышцы были только что сбалансированы, раз вы все еще наблюдаете дисбаланс, значит, некоторые из этих мышц разблокируются при повторном тестировании. Сбалансируйте каждую мышцу привычным способом и снова проведите оценку осанки, подчеркивая и выделяя любые положительные изменения.

## Реактивные мышцы

Иногда мы балансируем отклонения в осанке, но после того, как мы подвигаемся, или просто через некоторое время определенные отклонения снова проявляются. Возможно, причиной являются реактивные отношения между мышцами. В ка-

## ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ОТКЛОНЕНИЙ ОСАНКИ

<b>Отклонения в осанке</b>	<b>Возможно слабые мышцы</b>
Уши не на одной линии	Мышцы шеи, ромбовидные, крестцово-остистая, поясничная, средняя ягодичная, верхняя трапецевидная.
Плечи не на одной линии	Широч. спины, мышцы шеи, средняя ягодичная, верхняя трапецевидная, дельтовидная, квадратная поясницы.
Бедра не на одном уровне	Поясничная, приводящие, средняя ягодичная, квадратная поясницы.
Перекошенные плечи	Поднимающая лопатку
Искривленное положение головы	Ромбовидная, мышцы живота, трапецевидные, крестцово-остистая.
Таз перекошен	Поясничная, широкая фасция, портняжная, мышцы живота.
Руки расположены по-разному	Малая круглая
Рука отведена в сторону от тела	Средняя ягодичная
Отвисший живот «круглая спина»	Мышцы живота, грушевидная, поясничная
Саблевидные ноги	Крестцово-остистая, поясничная
Вывернутые внутрь колени	Приводящие, широкая фасция, средняя ягодичная
Переразгибание коленных суставов	Тонкая, портняжная
Наклон туловища вперед	Подколенная, икроножная, четырехглавая
Искривление спины вбок	Камбаловидная
Голеностоп повернут внутрь или плоскостопие	Мышцы живота, крестцово-остистая, широчайшая спины.
Пальцы ног повернуты наружу	Поясничная, передняя большеберцовая.
Пальцы ног повернуты вовнутрь (косолапость)	Приводящие, подколенные сухожилия, малоберцовая, поясничная, тонкая.
Голеностоп вывернут наружу	Малоберцовая
Трудно заложить руки за спину	Трапецевидные, верхняя трапецевидная, малая круглая.
Трудно поднять руку	Передняя зубчатая, ромбовидная, поднимающая лопатку, дельтовидные, мышцы живота, надостная, малая круглая, ключичная ч. б. грудной

кой-то момент одна мышца отключилась по отношению к другой мышце, вероятно, в момент стресса, напряжения или травмы. Такая реакция могла предотвратить или снизить эффект повреждения в момент травмы, но, если какие-то мышцы продолжают реагировать каждый раз, когда задействуется другая мышца, могут возникнуть проблемы. Несмотря на то, что каждая мышца нормально функционирует сама по себе (заблокируется при тестировании индивидуально), когда мы проверяем их по отношению друг ко другу, некоторые разблокируются. Перезапуская эти отношения, чтобы мышцы могли совместно эффективно функционировать, мы зачастую видим более долговременное улучшение в балансе осанки.

### Тестирование мышечных пар

Любые мышцы, которые должны действовать согласованно, будь то противодействующие или мышцы-синергисты, очевидно могут оказаться в отношениях реактивности. Иногда даже мышцы, расположенные далеко друг от друга, могут также находиться в реактивных отношениях друг с другом. Чтобы понять, какие мышцы тестировать по отношению к другим, обратитесь к таблице отклонений в осанке или таблице реактивных мышц. По возможности, протестируйте и сбалансируйте все сорок две мышцы и повторно сбалансируйте мышцы, связанные с отклонениями в осанке.

Другой вариант — можно укрепить реактивную мышцу, чтобы помочь ей действовать совместно с агрессором. В редких случаях может потребоваться ослабить агрессора и укрепить реактивную мышцу, чтобы обеспечить их совместное функционирование без реактивности.

### МЕТОДИКА

**Тестирование мышечных пар:** Чтобы определить тип реактивных отношений между мышцами, в быстрой последовательности протестируйте мышцу А и затем мышцу Б. Если мышца Б разблокируется, то мы говорим, что мышца А является агрессором, а мышца Б – реактивной по отношению к мышце А. Но, если обе мышцы остаются заблокированными, протестируйте их в обратном порядке. Сначала протестируйте мышцу Б, затем сразу же мышцу А. Если мышца А разблокируется, значит, она реактивная по отношению к мышце Б.

Чтобы восстановить отношения, ослабьте мышцу-агрессора (сильную) с помощью мышечных веретен. Задействуя обе руки, короткими движениями с глубоким нажатием сдвиньте вместе к центру волокна в брышке мышцы (направление движения – параллельно волокнам). Повторно протестируйте, чтобы проверить, что мышца разблокировалась, и сразу же протестируйте реактивную мышцу, которая теперь должна заблокироваться. Как правило, агрессору требуется всего несколько секунд, чтобы восстановиться. Сделайте вдох и выдох и протестируйте мышцу-агрессор, которая должна быть заблокирована, и снова быстро протестируйте реактивную мышцу (протестируйте А и Б в быстрой последовательности, как в начале). Теперь обе мышцы останутся заблокированными.

### Мышцы-обидчики / мышцы-герои

Можно представить одну мышцу как «*обидчика*», который запугивает другую мышцу. Первый метод заключается в том, чтобы вывести его из игры и дать другим мышцам возможность выйти на поле. Второй метод заключается в том, чтобы поддержать напуганные мышцы, помочь им выйти на поле. Возможно, понятие мышцы — «*героя*» более продуктивно, поскольку означает мышцу, которая несет на себе всю тяжесть (а, возможно, также напряжение и боль), тогда как остальные мышцы отдыхают. Если мы дадим «герою» шанс

отдохнуть и заставим другие мышцы поработать, то, когда «герой» вернется, все смогут работать совместно. Возможно, будет достаточно лишь подтолкнуть «ленивые мышцы» к работе или же придется отправить «героя» на отдых и разбудить разблокированные мышцы.

### Краткая форма реактивной модели

Доктора Хап Бархайдт и Элизабет Бархайдт обнаружили, что реактивные мышцы могут включать различные комбинации мышц. Существует краткая форма тестирования для определения того, какие реактивные модели актуальны.

#### МЕТОДИКА

**Краткая форма реактивной модели:** Держите ладонь над головой тестируемого и протестируйте МИ. Если МИ разблокируется, это означает, что присутствуют реактивные отношения. Для балансировки проделайте упражнение на включение или держите ладонь на пупке, удерживая точки ВЭС. Обе эти коррекции эффективны в различных ситуациях. Если одна из них не укрепит мышцу, воспользуйтесь другой (или проведите ту же самую, но в течение более длительного времени).



Для быстрого определения наличия реактивности держите руку над головой, не касаясь головы.

#### ПРОВЕРКА

Когда МИ будет давать сильный ответ при удержании ладони над головой, проведите провоцирующую проверку – около пятнадцати секунд активно пошевелитесь, поизвивайтесь и повертитесь, стараясь задействовать как можно больше мышц в максимально различных движениях, включая глаза, рот, язык. Протестируйте, удерживая ладонь над головой. Если МИ снова разблокируется, повторите балансировку и протестируйте МИ с рукой над головой. Прделайте эту последовательность столько раз, сколько необходимо, пока активные движения не будут больше вызывать разблокировку МИ при удерживании ладони над головой.

### Активация и подавление

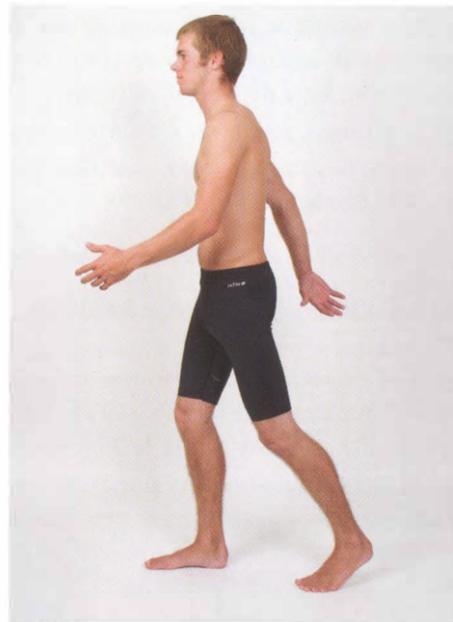
Чтобы происходило движение тела, одни мышцы должны сокращаться, а другие — расслабляться согласованно друг с другом. Движение конечности совершается следующим образом: агонист или основная движущая мышца переходят из состояния растяжения в состояние сокращения, то есть из положения минимальной силы при максимальной длине в положение максимальной силы в самом коротком, сокращенном состоянии. Возьмем простой пример — сгибание руки в локте, чтобы поднести стакан воды к губам. Здесь двуглавая мышца руки является агонистом или основной движущей мышцей, она должна плавно сократиться параллельно с тем, как трехглавая мышца, или антагонист, одновременно расслабляется и удлиняется. Если бы трехглавая мышца сократилась, тогда началась бы борьба между агонистом (двуглавой мышцей) и антагонистом (трехглавой мышцей). В результате рука бы застыла без движения по направлению либо ко рту, либо от него

или же двигалась рывками, нескоординированно по направлению либо ко рту, либо от него, в зависимости от относительных сил, прилагаемых агонистом и антагонистом.

Чтобы обеспечить плавное, хорошо скоординированное движение, необходимо сбалансированное, скоординированное, постепенное расслабление антагонистов и сокращение агонистов. Стимуляция агонистов называется **активацией**, а расслабление антагонистов называется **подавлением**. Если применить это понятие к движениям всего тела, их плавности, координации и четкости, то становится очевидным, насколько необходима обширная коммуникация посредством proprioцептивных связей и энергетических цепей.

### Отслеживание активации и подавления

Изучив рефлекс перекрестных движений и походки, мы знаем, что если левая нога движется вперед, то вперед пойдет и правая рука. Агонистами при этом будут левая четырехглавая мышца, правая передняя дельтовидная, левая задняя дельтовидная (мышца в задней части плеча) и правые подколенные сухожилия и т. д. Эти мышцы активируются одновременно. В то же время их пары (правая четырехглавая мышца, левая передняя дельтовидная, правая задняя дельтовидная и левые подколенные сухожилия) подавляются. Чтобы произошло именно так, всем этим мышцам необходимо «общаться» посредством своих энергетических цепей. Для следующего шага роли поменяются на противоположные, то есть агонисты станут антагонистами.



Наблюдение за активацией и подавлением.

### Демонстрация активации и подавления

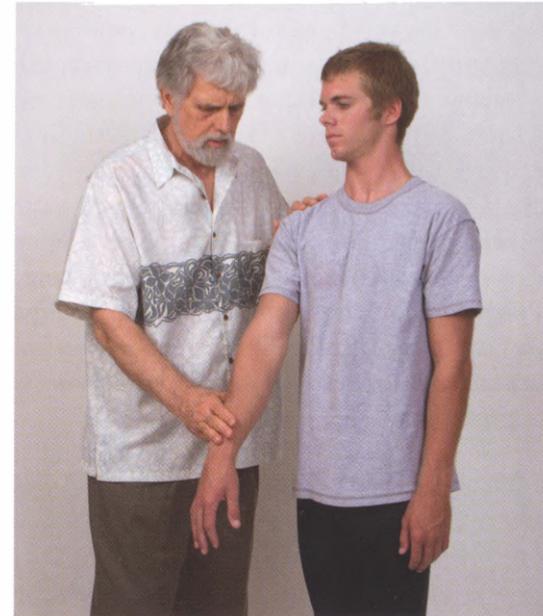
Сделайте несколько шагов и замрите в позе ходьбы. Удерживайте положение с противоположными рукой и ногой впереди, вес перенесите на переднюю часть ступни ноги, вынесенной вперед. Протестируйте переднюю руку, надавив на нее в направлении назад, и заднюю руку, надавив на нее в направлении вперед. Они должны дать заблокированный ответ (активация). То же самое мы можем наблюдать и с ногами.

Не меняйте ноги, но поменяйте положение рук. Теперь та рука, которая была впереди, отведена назад. Надавите на нее в направлении вперед. Она разблокируется. Та рука, что была сзади, теперь выведена вперед. Надавите на нее в направлении назад, и она разблокируется.

Пока тело удерживается в общей позиции, мышцы сохраняют свое положение подавленных или активированных на основании этой общей позиции. Если вы из этой позиции выйдете (встанете естественно), то руки и ноги будут нормально заблокироваться при надавливании как вперед, так и назад.

### Режим занесения в контур

Когда мы замираем в позиции ходьбы, мы видим, что состояние определенных мышц, подавленных или активированных, сохраняется в контуре. Пока мы удерживаем общую позицию, отдельные мышцы будут оставаться сильными, а другие — слабыми. Как мы видели в ситуации высвобождения стресса позы и реактивных мышц, определенные энергетические модели могут «запоминаться» в связи с конкретными позами, действиями или движениями. Выявление и высвобождение этих моделей укрепляет наш баланс и повышает активность. Также мы можем использовать это явление для занесения какой-либо информации «в контур» и тестировать мышцы, связанные с этой конкретной информацией. Этот процесс называется **режимом занесения в контур**. Если мы выделяем ответ отдельной мышцы, принимая определенную позу, то этот мышечный ответ будет удерживаться в контуре до тех пор, пока мы эту позу не изменим. Любое тестирование или балансировка, проводимые *в контуре*, будут проводиться *по отношению* к информации, сохраняемой в контуре.



Режим занесения в контур: протестируйте МИ и одновременно расставьте ваши ноги на ширину плеч.

Чтобы принять стандартную позу для занесения информации в контур, сведите ноги вместе, а затем расставьте их на ширину примерно 50 см или чуть больше, чем на ширину плеч. Одновременно протестируйте ту мышцу, которую вам нужно удерживать «в контуре». Когда мы расставляем ноги врозь, большой объем сенсорной информации от обеих головок бедра направляется в мозг. Другая информация, которая поступает в мозг одновременно с этой, сливается с информацией о состоянии тазобедренных суставов. Теперь, пока ноги удерживаются в таком положении, каждый раз, когда мозг получает сообщения от суставов, возвращается то же комбинированное сообщение, повторяя дополнительную информацию, добавленную нами в контур.

Этот процесс можно сравнить с тем, как радио принимает несущую частоту и звуковой сигнал, объединенные в один импульс. Радио настроено на усиление только сигнала, а не несущей волны. *Контур* может *удерживать* как тестирующий, так и тестируемый. Сохраняя прикосновение, тестирующий может удерживать в контуре информацию от тестируемого, расставив ноги врозь. Еще одна широко используемая поза для занесения информации в контур — при открытии рта, когда нижняя челюсть опускается вниз, размыкаются верхние и нижние зубы, губы при этом могут быть как сжаты, так и раскрыты.

#### Демонстрация режима занесения в контур

Вы также можете удерживать информацию в контуре для человека, которого вы тестируете. Сохраняйте контакт с человеком и расставьте ноги в стороны одновременно с тестированием определенной мышцы или функции. Теперь вы сохраняете состояние человека, к которому вы прикасаетесь, в позиции своих тазобедренных суставов.

К примеру, протестировав переднюю дельтовидную мышцу и получив заблокирующийся/сильный ответ, воспользуйтесь механизмом мышечных веретен для понижения тонуса мышцы. Сделайте вдох и выдох. Через несколько секунд мышца восстановится и будет заблокирована при повторном тестировании. Теперь сожмите брюшко передней дельтовидной мышцы, чтобы расслабить ее. Протестируйте. **Одновременно с разблокировкой мышцы попросите тестируемого расставить ноги в стороны.** Теперь даже спустя несколько секунд мышца все также останется разблокированной. Информация (расслабленная передняя дельтовидная) сохраняется «в контуре». Пока человек остается в этой позе, мышца останется разблокированной и не вернется в нормальное состояние, как показано выше.

Между тестируемым и тестирующим возможна передача информации туда-обратно. Прикоснитесь к тому, кто удерживает в своем контуре информацию (например, о слабой передней дельтовидной мышце). Расставьте ноги в стороны. Теперь первый человек может составить ноги вместе, и пока вы удерживаете позу контура, мышца все также будет оставаться разблокированной.

Помните, что при использовании контура необходимая информация должна заноситься в контур **одновременно** с разведением ног в стороны.

#### Реактивные мышцы и занесение в контур

Даже после проведения мышечной балансировки у нас может сохраняться некий дискомфорт в мышцах и осанке. Длительные проблемы с осанкой, ограниченная амплитуда движений, судороги и спазмы, остающиеся после балансировки, чрезмерно увеличенные или удлинненные мышцы, ИЛИ очень дряблые мышцы могут указывать на наличие реактивных отношений между мышцами. Когда мы предполагаем, что между мышцами существуют реактивные связи, уточните, какие движения вызывают дискомфорт, когда он возникает, когда он появился впервые, где в теле ощущается боль, напряжение, спазмы и т. д. Обычно место, в котором ощущается боль или напряжение, подсказывает нам определенную мышцу-АГРЕССОР, которая действует как «герой», в то время как противодействующие ей или синергичные мышцы являются РЕАКТИВНЫМИ, ослабленными, предоставляя герою делать всю работу. Вместо того, чтобы тестировать мышцу А, а затем сразу же быстро тестировать мышцу Б, затем повторять тестирование А в паре с В, затем А в паре

с Г и т.д., мы можем занести мышцу-агрессора в контур и спокойно проверить на наличие взаимосвязи с любым количеством других мышц. Этот способ особенно удобен, когда нужно протестировать взаимосвязь мышцы шеи и мышцы ноги или связь одной мышцы с остальными четырнадцатью или сорока двумя мышцами.

### МЕТОДИКА

**Определение реактивных мышц с помощью контура:** Выполните все обычные предварительные тесты. Сбалансируйте любые мышцы, которые могут быть связаны с отклонениями в осанке. Подвигайтесь, походите по комнате и снова протестируйте мышцы, оцените осанку, ощущение комфорта и боль. Протестируйте возможную мышцу-АГРЕССОР (агрессор даст заблокированный ответ) и занесите ее в контур (расставьте ноги в стороны одновременно с тестированием мышцы). Теперь любая мышца, которую вы будете тестировать, удерживая контур, будет соотноситься с сокращенной сильной мышцей в контуре.

Протестируйте любые другие мышцы, которые могут находиться в реактивных отношениях с первой мышцей. Включите также такую же мышцу с противоположной стороны тела. Те мышцы, которые разблокируются по отношению к мышце-агрессору, являются РЕАКТИВНЫМИ мышцами. Получив эту информацию, сведите ноги вместе и выведите из контура сильную мышцу.

Теперь сожмите брюшко мышцы (методика мышечных веретен), чтобы ослабить мышцу-агрессора. Также можно эффективно применить акупрессурные точки удержания. Снова протестируйте и одновременно расставьте ноги в стороны, чтобы занести подавленную мышцу-агрессор в контур. Протестируйте каждую из реактивных мышц; они должны давать сильный ответ, показывая, что взаимоотношения восстановлены. Сведите ноги вместе, выводя ослабленного агрессора из контура. Протестируйте мышцу-агрессора – она должна заблокироваться; в противном случае, воспользуйтесь методикой мышечных веретен, растягивая брюшко мышцы, чтобы вновь включить мышцу.

### ПРОВЕРКА

Чтобы провести провоцирующую проверку реактивности, повторите процесс, сравнивая сильного агрессора в контуре с мышцами, которые ранее были реактивными. Они останутся активированными, показывая, что отношений реактивности больше нет. В противном случае, укрепите реактивные мышцы по отношению к сильному или слабому агрессору в контуре.

Чтобы провести провоцирующую проверку реактивности, повторите процесс, сравнивая сильного агрессора в контуре с мышцами, которые ранее были реактивными. Они останутся активированными, показывая, что отношений реактивности больше нет. В противном случае, укрепите реактивные мышцы по отношению к сильному или слабому агрессору в контуре.

### Мышцы, наиболее часто состоящие в реактивных отношениях

Протестируйте на наличие реактивных отношений между следующими группами мышц:

- Мышцы, противодействующие или помогающие друг другу в выполнении определенной амплитуды движений или функции;
- Мышцы, чьи волокна расположены параллельно;
- Мышцы с одним местом начала или прикрепления;
- Мышцы в двусторонних партнерских отношениях;
- Мышцы, относящиеся к одному и тому же меридиану;
- Любая мышца и остальные четырнадцать или сорок две мышцы.

## ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ СОЧЕТАНИЯ РЕАКТИВНЫХ МЫШЦ

<b>Подозреваемая мышца – реактор, “агрессор”</b>	<b>Реактивные мышцы – “подавленные”</b> Реактор или “агрессор” - это часто мышца с чрезмерным напряжением или болью, “герой”, который пытается выполнить работу своих партнеров. Проверьте эту же мышцу на другой стороне тела и вероятные реактивные мышцы на обеих сторонах тела.
Верхняя трапецевидная	Мышцы шеи, ромбовидные, крестцово-остистая, широчайшая спины, передняя зубчатая, дельтовидные, передняя дельтовидная, надостная, поясничная, средняя ягодичная.
Мышцы шеи	Поднимающая лопатку, ромбовидная, верхняя трапецевидная, большая круглая, грушевидная.
Ключичная часть большой грудной	Широчайшая спины, дельтовидная, грудинная ч.б. грудной, надостная, передняя зубчатая, пер. дельтовидная, мышцы шеи, ср и верх трапецевидная.
Грудинная часть большой грудной	Ключичная ч.б. грудной, широчайшая спины, дельтовидные, надостная, пер. зубчатая, пер. дельтовидная, мышцы шеи, ср и веох трапецевидная, плечелучевая, противопоставляющая б. палец.
Широчайшая спины	мышцы шеи, верх, ср. ниж трапецевидные, надостная, подлопаточная, ромбовидные, крестцово-остистая, дельтовидные, пер. зубчатая, ключичная и грудинная части б. грудной, квадратная поясницы, средняя ягодичная, подколенные сухожилия.
Надостная	Пер. зубчатая, дельтовидные, пер. дельтовидная, ключичная и грудинная ч. б. грудной, ромбоидные, подлопаточная.
Большая круглая	Малая круглая, подлопаточная, ключичная ч.б. грудной, верх., ниж., ср трапецевидная.
Передняя дельтовидная	Задняя дельтовидная (тест противоположно передней дельтовидной), подлопаточная, надостная.
Передняя зубчатая	Ключичная и грудинная части б. грудной, надостная, пер. дельтовидная, широчайшая спины, подлопаточная, ср. и ниж. трапецевидная, клювовидно-плечевая.
Ромбовидные	Дельтовидная, надостная, пер. зубчатая, ср. и ниж. трапецевидные, ключичная ч.б. грудной.
Мышцы живота	Четырехглавая, крестцово-остистая, подвздошная, поясничная, грушевидная, портняжная, широкая фасция, ромбовидные, верх., ср. ниж. трапецевидные.
Подколенные сухожилия	Подколенные, четырехглавые, крестцово-остистая, широчайшая спины, квадратная поясницы, икроножная.
Средняя ягодичная	Мышцы живота, четырехглавая, широкая фасция, поясничная, приводящие, мышцы шеи.
Портняжная	Передняя большеберцовая, приводящие, четырехглавая, подвздошная, тонкая.
Широкая фасция	Приводящие, средняя ягодичная, поясничная, четырехглавая, надостная, широчайшая спины, малоберцовая
Четырехглавая	Икроножная, портняжная, подколенная, мышцы живота, поясничная, широкая фасция, подколенные сухожилия, надостная, широчайшая спины
Поясничная	Широкая фасция, портняжная, мышцы живота, подвздошная, четырехглавая, мышцы шеи, средняя ягодичная, диафрагма, приводящие, малоберцовая
Передняя большеберцовая	Портняжная, средняя ягодичная, четырехглавая, поясничная, приводящие, широкая фасция, мышцы живота, подколенные сухожилия.
Квадратная поясницы	Средняя ягодичная, поясничная, приводящие, широчайшая спины, мышцы шеи, верх. трапецевидная, дельтовидные.

Внимание: для каждой мышцы “проверьте также” другие мышцы на реактивность. В том числе проверьте все мышцы, связанные с отклонением в осанке. Адаптировано из “Углубленная работа с мышцами: реактивные мышцы” R. Hamack, 1985.

## Балансировка с помощью продуктов питания

Система ЦП может весьма успешно применяться, если руководствоваться здравым смыслом и основываться на хорошем знании продуктов питания и их питательной ценности и свойств. Мы можем использовать мышечное тестирование, чтобы проверить, какие продукты питания повышают нашу энергию и укрепляют сбалансированность, какие продукты энергетически нейтральны, а какие лишают нас энергии. Эта дополнительная информация очень полезна при подборе сбалансированной диеты. Также можно использовать определенные продукты для балансировки отдельных меридианов или всей системы меридианов. В списке «Продукты для балансировки» в колонке «Функции/указания» в приложении приведены те продукты, которые обычно балансируют или ослабляют мышцы/меридианы.

## Питание

В последнее время ведется множество споров относительно правильного питания — витаминов, белков, углеводов и полезных продуктов. Постоянно печатается новая информация, но основные принципы вполне очевидны. Правильное питание крайне важно для хорошего здоровья. Простейшее руководство — употреблять только органические продукты. Если продукт подвергнут обработке, является полуфабрикатом или расщеплен на продукт иного качества, не употребляйте его. Старайтесь, по возможности, есть продукты, максимально приближенные к естественному состоянию. Основное правило — свежие продукты лучше всего. Замороженные продукты лучше кон-

сервированных, но задача состоит в том, чтобы употреблять в пищу разнообразные натуральные пищевые продукты в их естественном состоянии и все их составляющие. Предложения по продуктам питания даны для каждой мышцы и, как правило, балансируют связанную с ней энергию.

Большинство этих продуктов в большинстве случаев включено в полноценный рацион. Но если у человека потребность в каком-либо продукте или организм получает его в недостаточном количестве, то это проявляется в виде постоянной слабости определенных мышц.

Эти элементы питания наиболее эффективны, если их употреблять в пищу в естественном виде, тщательно пережевывая, а не в виде высококонцентрированного лекарства или синтетического витамина. В ходе пережевывания мы не только разбиваем пищу на более мелкие порции и перемешиваем ее со слюной, начиная первую стадию пищеварения и расщепление пищи на различные элементы и энергию. Химических реакций, происходящих во рту со слюной, достаточно, чтобы привести в действие мозг и запустить все другие процессы тела, необходимые для обработки пищи. Эта функция рта, чувствительного механизма, очень важна, но мало известна.

## Укрепление мышц с помощью продуктов питания

Постоянная слабость какой-либо мышцы может послужить индикатором дефицита питательных веществ, связываемых с этой мышцей. Мышечный тест не показывает определенного питательного дефицита с медицинской точки зрения, хотя

для тех, кто знает, как проводить подобную оценку, такой информации может быть достаточно. Тем не менее, мы замечаем, что употребление указанных продуктов всякий раз включает связанные с ними мышцы, и что добавление таких продуктов в рацион обычно положительно сказывается на состоянии человека.

### МЕТОДИКА

**Укрепление мышц с помощью продуктов питания:** Протестируйте мышцу и выяснив, что она разблокирована, пожуйте в течение нескольких секунд один из предложенных продуктов с высоким содержанием определенных питательных веществ. Снова протестируйте мышцу, чтобы определить, какой продукт ее укрепит. Как только продукт перемешался со слюной, находясь во рту, результат проявляется почти мгновенно.

### ПРОВЕРКА

Проведите провоцирующую проверку – проглотите пережеванный продукт питания и протестируйте. Если мышцы снова разблокированы, значит, нужно больше этого продукта или стоит применить другую методику.

## Вода

Зачастую мы игнорируем тот факт, что необходимо пить достаточно воды. Вода является важнейшей основной физической потребностью, занимая второе место после воздуха. Наши тела примерно на 70% состоят из воды. Мы зависим от потока жидкости в различных системах нашего организма. Каждой живой клетке нужна вода, точно так же, как она нуждается в питательных веществах и кислороде. В организме вода действу-

ет как растворяющее вещество, и чем она чище, чем в ней меньше минералов, смягчителей и загрязняющих веществ, тем больше токсинов тела в нее выделяется и тем больше питательных веществ она может перенести к клеткам тела. В камнях ферментов нет. Минералы должны поступать в наш организм с живыми продуктами, которые мы едим: овощами, фруктами, злаками и мясом. Дрессировщики знают, что животным необходимо давать только чистую воду. Люди заслуживают такого же отношения.

Здоровому человеку нужно выпивать минимум 20 мл воды на каждый килограмм тела и удваивать этот объем во время стресса или болезни. То есть необходимо выпивать, как минимум, 6-8 стаканов воды в день. Здоровый человек может с легкостью выпить до 19 литров воды в день. Но имеется в виду чистая, дистиллированная вода. Кофе, чай, фруктовый сок, молоко и другие жидкости не считаются водой. Они перерабатываются телом как пища, а телу нужна вода. Мы не можем заменить воду другими жидкостями, точно так же, как не можем залить в бак автомобиля молоко, в паровой утюг — томатный сок или мыть стены с помощью кофе.

Для результативности, ясности мышления и нормального функционирования разума и тела, для плавного движения мышц телу во многом необходима вода. Без чистой воды электрическая система тела ослаблена, страдают лимфатическая система и функции органов. Мы говорим, что человек *относительно* обезвожен на тонком энергетическом уровне, если на это указывает предварительный тест на увлажнение. Это означает, что с водой связаны энергетические аспекты, что, в свою очередь, может быть или не быть

связано с физическим увлажнением организма. Когда мы пьем воду, уровень увлажнения не поднимается сразу, но система уже получает сигнал о том, что в тело поступила вода. Может возникнуть естественное чувство жажды или же мы начнем лучше его осознавать или научимся отличать жажду от голода или иных желаний. Если у вас появилось резкое чувство голода или другое желание, попробуйте сначала выпить воды.

Зачастую тело требует именно воды. Каждый раз, когда вы проводите балансировку по ЦП, проверьте, пьете ли вы сами достаточно чистой воды. Предварительный тест на увлажнение напоминает нам о том, как важно пить воду, а при тестировании меридианов Мочевого пузыря и Почек, связанных с выделением и элементом Воды, также можно оценить объем потребляемой нами воды.

### Тестирование продуктов питания

То, какие продукты укрепляют здоровье человека и поддерживают или балансируют его энергию, а какие истощают его систему, очень индивидуально. У каждого из нас есть какие-то продукты, которые оказывают ослабляющее воздействие, вызывают стресс и приводят к дисбалансу в нашем теле. С медицинской точки зрения эти продукты могут считаться и называться «аллергенами» или же они просто являются теми продуктами, которые в определенный момент времени подавляют нашу энергию и не вызывают никакой биохимической/физиологической реакции, определяемой в биомедицине как аллергия. Мы можем применить мышечное тестирование, чтобы подкрепить наши решения относительно того, какие продукты включать в свой рацион.

Можно подразделить продукты питания на три энергетические группы по их воздействию на организм в определенные моменты времени. **Биогенные** продукты и вещества поднимают уровень нашей энергии, не требуют больших объемов энергии для переваривания и оставляют мало отходов для выведения. Заблокированная мышца останется заблокированной, а разблокированная снова включится при тестировании биогенных продуктов и веществ. **Биостатичные** продукты и вещества оказывают на нас нейтральный эффект. При тестировании биостатичных продуктов питания и веществ результат мышечного тестирования не изменится. **Биоцидные** продукты и вещества снижают уровень нашей энергии, требуют дополнительной энергии на их переваривание и оставляют для выведения токсичные отходы. При тестировании биоцидных продуктов питания и веществ заблокированная мышца разблокируется, а разблокированная останется разблокированной.

Если у вас проблемы с пищеварением, то выявление и отказ на время от биоцидных продуктов и дополнительное употребление биогенных продуктов могут принести большую пользу. Разумеется, на наше тело и энергию оказывают влияние не только пища и напитки. Некоторые пищевые добавки (или употребляемый объем) могут отключить мышцы, точно так же, как алкоголь и сигаретный дым. Также не стоит исключать промышленные дымы и переносимые по воздуху раздражители такие, как пыльца растений или грибки. Обработанные продукты питания часто подавляют нашу энергию и содержат гораздо меньше пищевой ценности в сравнении с продуктами в их естественном виде.

**МЕТОДИКА**

**Тестирование продуктов питания:** Выполните обычные предварительные тесты. В ЦП считается, что наиболее точные и эффективные результаты дает такая проверка продуктов, когда тестируемый кладет продукт в рот, пережевывает его и удерживает во рту, пока идет тестирование мышцы-индикатора. (Также можно получить эффективные результаты, если понюхать продукт, и есть подтверждение, что тестирование проводится вполне успешно, даже если просто держать продукт в руке, «в энергетическом поле», прижимая к груди и т.д.) В этом случае в качестве мышцы-индикатора удобнее использовать большую грудную ключичную мышцу из-за ее связи с меридианом Желудка и функцией желудка и/или широчайшую мышцу спины (селезенка), четырехглавую (тонкий кишечник), большую грудную грудинную (печень). Для наиболее исчерпывающего тестирования можно проверить все четырнадцать мышц/меридианов для каждого продукта. В любом случае, обратите внимание, какие продукты активируют одну или все мышцы, какие не влияют на мышцы, а какие продукты подавляют одну или все мышцы.

Тестирования продуктов питания с использованием только одной мышцы-индикатора бывает достаточно, чтобы определить энергетическое влияние на человека в целом. Можно пойти дальше и к тестированию МИ добавить локализацию С1 (первого шейного позвонка).

Некоторые продукты, не разблокирующие МИ сначала, отключат МИ при локализации С1. Мы понимаем это действие таким образом: хотя этот продукт или ингредиент продукта и не подавляет нашу энергию сразу же, он, в конечном итоге, окажет на систему разбалансирующее воздействие. Также, пока тестируемый держит продукт питания во рту, проверьте, сможете ли вы разблокировать мышцу с помощью мышечных веретен (сожмите волокна в брюшке мышцы) или обмахиванием Центрального меридиана вниз, против его течения. Если мышца не разблокируется полностью, это означает переизбыток энергии в ответ на этот

продукт, то есть реакцию энергетической тревоги, что также показывает биоцидный продукт.

**Реакция на продукты питания**

Продукт питания может вызвать реакцию в теле человека еще до того, как дойдет до желудка. Когда мы видим продукт питания, думаем о нем и, в особенности, как только мы начинаем ощущать его запах, начинается процесс пищеварения. Этот процесс идет параллельно на неврологическом, химическом и тонком энергетическом уровнях. Мы можем получить доступ к этому процессу и использовать продукт питания как рефлекс для балансировки энергии человека. Не забывайте, что в «Целебном прикосновении» мы не прописываем лекарства и не лечим; это относится и к продуктам питания. Мы можем сбалансировать отдельные мышцы/меридианы с помощью продуктов питания или же определить общую энергетическую модель и сбалансировать ключевой меридиан с помощью биогенного продукта.

**МЕТОДИКА**

**Баланс с помощью продуктов питания по Модели пяти элементов:** Выполните все предварительные тесты и поставьте цель. По возможности, протестируйте четырнадцать мышц и определите меридиан, с которого лучше всего начать балансировку, на основании двадцатичетырехчасового цикла и/или Модели пяти элементов. В справочнике по мышцам найдите продукты питания для балансировки, связанные с мышцей/меридианом. Выберите один из продуктов, который вы можете есть (не выбирайте тот, на который у вас аллергия, или тот, от которого у вас начинается тошнота!). Пожуйте его и оставьте во рту. Снова протестируйте все ранее разблокированные мышцы. В большинстве случаев мышцы становятся заблокированными. Для подтверждения можно провести локализацию С1.

**ПРОВЕРКА**

Проведите провоцирующую проверку – проглотите пережеванный продукт и снова протестируйте. Повторно оцените свою цель и т.д.

## НАПОМИНАЕМ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ: ПРОТОКОЛ ОСНОВАТЕЛЬНОЙ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

Когда мы думаем о хорошем самочувствии, подразумевая курс «Целебное прикосновение», нашими целями являются оказание помощи самим себе, своей семье, друзьям, а также клиентам для того, чтобы **ОСТАВАТЬСЯ САМИМИ СОБОЙ, ТЕМИ, КЕМ МЫ СЕБЯ ПОДРАЗУМЕВАЕМ, И КЕМ ХОТИМ СЕБЯ ВИДЕТЬ.**

Мы используем активное слушание, задаем вопросы, обсуждаем и применяем методики ЦП для балансировки энергий в процессе поддержания дискуссии, чтобы быть в курсе, совершенствоваться, и быть в равновесии с нашей собственной уникальной целью (целями) в жизни.

### Десять шагов для постановки целей, ориентированных на хорошее самочувствие

Последующие десять шагов являются руководством при постановке цели, которые можно ис-

пользовать пошагово или в случае необходимости. Иногда нужна только часть протокола или соответствующего пункта, но иногда полезными бывают все части и, конечно же, в реальной жизни вы сможете интегрировать свои собственные знания и опыт, чтобы достичь гораздо большей эффективности. (Протокол приводится в данном разделе впервые в качестве ознакомления, с последующими основательными и подробными комментариями.)

#### 1. ОСНОВЫ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Создайте атмосферу сотрудничества, в которой каждый индивидуально для себя выносит решения, говорит — начать или остановиться, больше или меньше, да или нет, сильнее или слабее, сейчас или позже, или никогда.

Очень важно то, чтобы вы сначала **СЛУШАЛИ** и признали человека. *Дайте всем участникам быть самими собой* и показывать свои собственные цели, указывать на боль, а также выражать свои мнения. Является ли это **ВАШЕЙ** целью, или это цель кого-то другого, или же обстоятельства вам ее навязали? В каждой Душе содержится доля ответственности за свои собственные поставленные цели.

Каждая отдельная Душа сама отвечает за процесс формирования своего хорошего самочувствия.

Используйте активное слушание, чтобы понять то, что ощущает человек, во что он верит в своих мыслях, при болевых ощущениях, проявлении эмоций, и в других аспектах своего жизненного опыта. Является ли причиной его чувств то, во что он верит? Что это значит для человека?

## 2. ВЫЯВИТЕ ПРОБЛЕМУ И ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ.

Вложите ВСЮ СВОЮ ДУШУ в цель, которая вызывает у вас интерес, и которую вы подлинно (полноценно) ХОТИТЕ выполнить.

Что именно вы хотите усовершенствовать в своей жизни?

Какие качества, виды деятельности или (эмоциональные, практические, физические) проблемы или задачи вы хотите вложить в процесс постановки цели и энергетическую балансировку?

Вам это подходит? Это та цель, которую вы хотите поставить, принять для себя, чтобы чувствовать себя так, как вы этого заслуживаете? (Без принуждений, и без обязательств). Она находится на достаточном уровне комфорта (НЕ такая уж маленькая, чтобы быть несущественной, но и не представляет собой той цели, которая действительно повергнет вас в шоковое состояние, или же носит полностью утопический характер). Она сходится с вашими понятиями ценностей и верований?

## 3. ПРИНИМАЕМ ВО ВНИМАНИЕ ИСТОРИЮ

Установите взаимосвязь и примите человека как Душу в целом, в контексте всей жизни и истории, а не как пациента, больного, или «тело» (некий объект, с которым вы будете проводить работу). Это может быть глубокая история болезни или просто описание биографии с основной информацией, основа задач/целей.

## 4. РАСШИРЯЕМ И ПЕРЕОСМЫСЛИВАЕМ ЦЕЛЬ

Когда вы достигнете своей цели, что это будет значить в вашей жизни? В чем ваша жизнь станет лучше? Какие изменения могут к этому привести? Какие возможные последствия, результаты, исход? Если ваша цель состоит в том, чтобы прекратить что-либо делать, или снизить болевые ощущения, то посмотрите, может ли данная цель быть переосмыслена в положительном свете. Что вы *сможете* сделать или получить в своей жизни после того, как решите проблему. Как вы будете использовать время, которое сейчас используете на то, чтобы стать готовым для выхода за рамки своего поведения?

## 5. ПОМНИМ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ

Вспоминаем о хорошем самочувствии. Вспомните, как это — чувствовать себя хорошо. Подумайте о том времени, когда у вас возникали те же чувства и были те же ощущения, которые вам хотелось прочувствовать снова. Задействуйте силу своего воображения, насколько это возможно для того, чтобы представить и почувствовать, что цель уже достигнута, ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС НЕТ РЕАЛЬНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ.

Проведите оценку болевых ощущений и симптомов.

Полноценный опыт спектра движений и эмоций — это часть всецелого существования и целостности жизни. Верьте. Действуйте так, будто вы «знаете» о том, что ваша задача уже выполнена. Теперь ее просто нужно раскрыть. Произведите ее установку. Запишите свои планируемые результаты в размеренной последовательности.

## 6. ПРОВОДИМ ОЦЕНИВАНИЕ

В определенный момент отметьте, как вы себя чувствуете. Встаньте, уловите чувство собственного равновесия (так, чтобы ваш партнер наблюдал за вашим положением, как вы двигаетесь, вашим диапазоном движения). Оцените диапазон ваших движений в разных позах.

Как вы себя чувствуете, когда достигаете своей цели? Запомните себе в уме или кратко запишите свои наблюдения.

Проведите оценку по аналоговой шкале от нуля до десяти, измеряя свое субъективное чувство того, где вы сейчас в сравнении с наихудшим/наилучшим сценарием. Вы можете измерить свой уровень боли или ваш уровень функционирования по данной задаче, или же провести измерение того, как вы себя чувствуете, или же какие у вас возникают ощущения в отношении чего-либо.

Поставьте свою цель в рамки положительного утверждения в настоящий момент. Например, «У меня хорошо получается мышечное тестирование и балансировка», или «Я приобретаю новые навыки легко и готов (а) применять их в повседневной жизни».

Поскольку вы проводите тестирование своей цели, одновременно проведите тестирование мышцы-индикатора, например, передней дельтовидной мышцы. Вероятно, мышца не будет заперта, что покажет некую блокировку энергии, с которой мы сможем работать, чтобы достичь своей цели. Если мышца-индикатор не заперта, убедитесь, что вы «присутствуете на месте», и обдумываете свою цель и мышечное тестирование. Вам может

понадобиться пересмотр своей цели или обдумывание отдельного аспекта для того, чтобы определить изменение мышцы-индикатора. Или же вам нужно просто осознать тот факт, что вы находитесь в сбалансированном состоянии на пути к достижению цели!

## 7. ТЕСТИРУЕМ НАДОСТНУЮ МЫШЦУ

Нагрузка на надостную мышцу показывает наличие «правильно поставленной цели». Если существует стресс, относящийся к поставленной вами цели, он указывает на нечто такое, что мы должны выяснить посредством энергетической балансировки.

Если надостная мышца не показывает наличие дисбаланса, попробуйте перефразировать свою цель до тех пор, пока вы не выясните проблему (и соответствующие энергетические системы) «по направлению», или же подумайте над тем, что вы уже, может быть, находитесь в стадии баланса на пути решения данной задачи.

## 8. ВЫПОЛНИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ БАЛАНСИРОВКИ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ

Медитируйте, обдумывайте подходящие метафоры, проводите мышечную балансировку, ходите на прогулки, обговаривайте все со своими возлюбленными, навещайте тех, кто проводит лечение, терапевтов, врачей и т. д.

## 9. ПОДТВЕРДИТЕ И УКРЕПИТЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Используйте некоторое время, чтобы устно описать свой опыт на словах. Вербализируйте положительные изменения относительно того, как вы

думаете и чувствуете себя (в физическом, эмоциональном и духовном плане). Выясните и определите количественно свои слова с новой оценкой по аналоговой шкале.

Убедитесь в том, что вы проводите повторное тестирование процесса постановки цели, чтобы подтвердить свой энергетический баланс всей Души. Закрепите свой положительный опыт, выслушав рассказ своего партнера о ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ наблюдениях, и подтвердите те наблюдения, которые также совпадают с вашими.

### 10. ПРОВЕДИТЕ ПОВТОРНУЮ ОЦЕНКУ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Какая доля поставленной вами цели трансформировалась в процессе постановки цели и энергетической балансировки?

Установите ее. Примите решение и запишите следующее время/расписание для повторной оценки своей цели, повторно оценивая свою Душу, и *выполняя что-нибудь* для балансировки своей энергии.

**МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СОСТАВИТЬ РАСПОРЯДОК БЫСТРОЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ БАЛАНСИРОВКИ**, в идеале, проходящей в одно и то же время, так чтобы это вошло в привычку. После этого, проведите основательную постановку цели и выполните балансировку, как при возникновении важной цели или характеристики, или же если вы чувствуете, что находитесь в «подавленном» состоянии, или же по причине болезни, депрессивного состояния, неудач или просто вялости или апатии.

## Десять шагов для постановки целей, ориентированных на хорошее самочувствие: подробное обсуждение вопросов

### 1. ДОСТИГАЕМ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

*Кто ответственный? У кого есть право?*

Постановка цели может способствовать выяснению ожиданий всех участников терапевтической встречи. Ваши предположения, или же предположения человека, которому вы оказываете помощь, могут быть неточными или вызывающими конфликтность. Вы знаете, что является наиболее важным для вас, вашего друга, студента, клиента, или пациента? Возможно, человек, с которым вы проводите работу, предполагает, что вы автоматически осознали «что не так» и, как «это исправить», или же у него есть собственная предвзятая идея в отношении того, каким наилучшим способом это исправить, но он допускает, что вы действуете по согласованию с ним, то есть по пути «само собой разумеется». Помните: только вы наверняка знаете, как вы себя чувствуете, что вы думаете, и во что вы верите.

Уяснение того, что вас просят сделать, представляет собой первый важный шаг. Если вы работаете в качестве полноценного врача-практика, какие задачи вы ставите перед своими клиентами? Если вы получаете помощь от другого человека (профессионала или же члена семьи, знакомого или друга), каких результатов вы хотите достичь в своей реальной жизни? Что вы сможете делать такого, что в настоящий момент не можете выполнить? Что вам хотелось бы закончить? Всегда ли полезно вербально выражать свои цели в деталях и обсуждать их, с учетом того, что всег-

да существует огромное преимущество в осмыслении своих целей внутри себя, и просто в удержании своего энергетического баланса по отношению к тому, что вы обдумываете, не делясь своими мыслями. Для человека, которому вы оказываете помощь, это может приносить огромное облегчение, если он узнает, что вы работаете, идя по направлению к достижению «небольшой» цели. При этом, вы не испытываете необходимости вербального выражения этой цели, если ему это приносит дискомфорт, или же он просто желает не высказываться о своих целях.

«Выслушивание» человека может также включать в себя проявление уважения к его желанию помолчать. С другой стороны, процесс постановки цели в ходе обсуждения чаще всего открывает личные перспективы для потенциальных изменений в жизни. Когда люди входят в контакт с вызывающей живой интерес целью, которую они поставили в своей жизни, это часто создает ощущение радости и надежды на выполнение и изменение того, что связано с полнотой Души, содержащей преобразующую, креативную и излечивающую энергию.

## 2. ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ ПРОБЛЕМУ И ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ

*Что вы хотите улучшить? Слушайте звонок.*

Целью может быть моментальное желание простого достижения, или же это может быть цель, на которую уйдет вся ваша энергия и жизненные приоритеты.

Какие характеристики, деятельность, проблемы или симптомы (эмоциональные, практические, физические) вы хотите усовершенствовать? Иногда наша физическая боль и осанка, торможение

и ограничение движения могут кое-что рассказать о том, что мы делаем или не хотим делать, поэтому достижение наших жизненных целей может исходить из более простых, непосредственно функциональных задач. Или же, у нас может быть долгосрочная задача, которая является заблокированной, или более трудной по причине физических симптомов, которые мы пытаемся проигнорировать. Если на один момент мы *прислушаемся к себе*, те сообщения, которые «посылают» наши симптомы, часто указывают на освобождение от болевых ощущений.

Если цель состоит в том, чтобы прекратить что-либо делать или снизить боль, смотрите на то, можно ли переосмыслить цель в положительном свете. Вместо того, чтобы обычно «ощущать более слабую боль в нижней части спины», спросите себя: «Что такого Я ХОТЕЛ БЫ СДЕЛАТЬ, но боль в спине НЕ ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?»

Может быть, вы хотите иметь возможность ездить домой к свекрови и обнимать ее, не чувствуя боли в спине. Все это может заключать в себе ряд проблем, которые могут быть связаны с болями в нижней части спины. Работает ли настройка положения сидений в вашей машине? (Достаточно ли в ней места? Вы комфортно чувствуете себя в машине, или вы хотите приобрести новую?) Какие у вас отношения со свекровью?

Постановка цели позволяет больше исцеляться, нежели обнаруживать «то, что неправильно». Все это является очень эффективным добавлением к процессу лечения. Мы хотим, чтобы люди действительно восхищались и делали свой выбор в сторону того, что они на самом деле хотят. Мы

хотим, чтобы люди восхищались самой сущностью жизни, а также тем, что будет приносить им смысл жизни. Процесс, когда делается выбор, являющийся истинным для Души, становится более четким тогда, когда мы через балансировку энергии меридианов помогаем Душе двигаться по своим естественным циклам.

*Не применяйте понятие «Обязан» по отношению к себе*

Поставьте перед собой нужную вам цель, которая вам подходит (не принудительно, и без оттенка обязанности).

ОПРЕДЕЛИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ УРОВЕНЬ РИСКА на нужном уровне комфорта (НЕ слишком легкую или незначительную, и не такую из целей, которая действительно будет для вас стрессовой, или абсолютно утопической).

ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, если уровень вашего комфорта начнет меняться, или начнут выступать слезы. Вы можете остановиться в любое время и выполнить балансировку, имея или же не имея поставленной перед собой цели. К тому же, если в любой точке при балансировке чувства или обсуждение становятся слишком неприятными, вы можете остановиться и удерживать лобные бугры, как при осуществлении методики высвобождения эмоционального стресса. В зависимости от уровня комфорта для обоих, вы можете продолжать работать, сдерживая слезы, если понимаете, что так будет правильно для вас, или подумать о «свежем хлебе», сходить в «безопасное место», прекратить думать о том, что вас беспокоит на данный момент, и освободиться от нагрузки.

Гораздо более важным, чем пребывание там, где вы не хотите, является обдумывание цели, которая представляет для вас живой интерес, то, что вы подлинно, чистосердечно желаете. Задействуйте всю свою душу на пути постановки положительной цели. **В итоге, желаемый результат является более важным, чем жалоба.** Какие чувства вы хотите испытать, когда вы избавитесь от страдания? Какие отдельные виды деятельности вы сможете выполнять лучше? Что, на самом деле, будет приносить вам удовольствие и чувство того, что вы полны жизни?

*Держитесь подальше от идеи утопизма*

Признайте, что, несмотря на то, что вы МОЖЕТЕ получить незамедлительное преобразование/лечение, очень часто естественный процесс — это постепенное изменение. Ваша постановка цели способствует фокусированию НАПРАВЛЕНИЯ изменения, но вы не в состоянии полностью справиться с данной проблемой, или же рядом проблем, которые вас беспокоят в ходе единичного сеанса при постановке цели/энергетической балансировки. Двигаясь понемногу, делайте небольшие шаги, и все будет хорошо. Работая с одним аспектом, вы оказываете положительное влияние в целом. Возможно, вам понадобится спросить самого себя, подразумевает ли ваша цель изменение кого-то другого, или же она ориентирована на изменение самого себя.

Очень часто, просто признавая то, что вы пытаетесь изменить кого-либо еще, может привести к значительному облегчению, поскольку вы фокусируетесь на том, что у вас есть потенциал для изменения, являющийся вашим собственным отношением, осанкой и поведением.

*Если цель приводит в замешательство*

В отношении цели у вас может возникнуть внутреннее противоречие. Некоторая часть вашего «я» может действительно хотеть достижения цели, а другая часть может противиться этому. Балансировка для достижения цели может помочь вам пойти на определенные жертвы, или же помочь осознать, что это немного не то, что вы действительно хотите.

Там, где цель является «неопределенной», или энтузиазм по отношению к положительной цели «слабый», может возникать разобщенность Души и реальной жизни человека. Сами для себя вы можете знать, что предположительно у вас есть цель, но вы в действительности не живете для ее достижения, вы не «оживлены» для своих «собственных» целей, возможно потому, что на самом деле вы ими не владеете. Если это как раз такой случай, может быть полезным возврат к вашей истории, чтобы определить то, почему вы пошли по такому определенному пути, или же следует подумать о том, когда вы впервые осознали, что ваши цели перестали давать вам энергии для их достижения.

*Поиск проблем*

Когда я помогаю кому-нибудь определить цели и неясно, какими они должны быть, я могу прибегнуть к мышечному тестированию для того, чтобы определить общую подходящую основу.

Мне надо, чтобы человек говорил ряд слов, относящихся к различным категориям, например, семье, деньгам, сексе, работе, дому, карьере, и т. д. Когда происходит ингибирование мышцы при выражении какого-нибудь слова, подумайте о том,

что приходит вам в голову в ассоциации с этим словом. Проблема может не выражать логичного значения самого слова, а лишь то, что вы лично с ним ассоциируете. Теперь, когда у вас возникает вопрос, сформулируйте задачу, относящуюся к этому вопросу. В нашей модели самопознания и собственной ответственности, мы не можем утверждать, что данное слово или категория (которая приводит к изменению мышцы-индикатора) должна обязательно внутри себя что-то значить или подразумевать. Самому человеку следует осмыслить, что это может значить лично для него. Если общая категория является недостаточным ключом для того, чтобы направить вас к определенной цели, вы можете провести отдельную проверку. Возможно, «работа» влечет за собой ингибирование мышцы-индикатора, но ничего специфического, что было бы связано с работой, не приходит на ум. Вы можете попробовать называть имена своих сотрудников, или говорить о чувствах, связанных с рабочим процессом или отдельными задачами, или проектами, и т. д. Обычно, когда вы доходите до более специфического аспекта или аспектов, «включается свет». Теперь, когда вы определили суть проблемы, с которой хотите работать, продолжайте развитие собственной положительной цели в данной ситуации.

**ПРИМЕР**

Руководитель бизнеса, будем называть его Хенк, пришел ко мне с огромными проблемами пояснично-крестцового радикулита, их легко было устранить, но ноющая боль в нижней части спины оставалась. Мы решили поработать с мышцей-индикатором, и определили отдельного коллегу. Несмотря на то, что он не мог придумать, по какой причине именно этот коллега, мы провели балансировку того, что происходило в отношениях с этим коллегой. К следующему посещению боль в нижней части спины у него полностью прошла. Как оказалось, у данного сотрудника была персональная проблема, из-за которой он не хотел беспокоить Хенка. Но когда Хенк задал вопрос, проблему сразу смогли устранить, поскольку у него уже был опыт в решении подобной проблемы. Я не знаю, почему у Хенка возникли боли в спине, но после балансировки и оказания помощи его сотруднику, он почувствовал себя лучше, и как раз это является важным.

**3. ИСТОРИЯ***Познаем друг друга*

Познакомимся, чтобы установить взаимоотношения. Давайте примем человека как полноценную Душу в контексте всей жизни и его истории. Дадим ему роль «Ты», предоставим центральную власть над собственной жизнью, но не роль «пациента», больного человека, или «тела» (отдельные объекты, над которыми вы будете работать).

Если это случается впервые, когда вы работаете вместе, или же это произошло впервые, когда вы работали над отдельной проблемой, характеристикой, симптомом, и т. д., то было бы полезно получить определенные сведения из истории. Это может быть глубокий клинический случай из истории болезни или просто краткое описание основных биографических сведений о человеке,

или же базис главной цели, находящейся под вопросом.

(Для более детальной информации относительно получения сведений об истории полного контекста по курсу ЦП, смотрите раздел Подходы в ЦП по контролю болевых ощущений).

Очень часто возвращение к истокам карьеры, к вопросу о здоровье, или же поиску (*и осмыслению того, что еще происходило в вашей жизни на то время*) может предоставить вам ключи к тому, что вы на самом деле хотите достичь, что может блокировать вас, а также помочь вам реинтегрировать свои цели в текущей жизни.

**4. РАСШИРЬТЕ ЦЕЛЬ И ПЕРЕОСМЫСЛИТЕ ЕЕ**

Направляйте свою цель в том направлении, где она будет иметь смысл для вашей жизни. Когда вы достигнете своей цели, что это вам даст? К каким изменениям это может привести? К каким итогам и последствиям? Если вы уделите время и поразмыслите над возможными или ожидаемыми отрицательными последствиями, а затем осмыслите другие результаты, это может избавить вас от значительного стресса, связанного с нераспознанным страхом. Часть этих страхов может быть связана с положительными результатами и ответственностью, которые приходят с успехом. Предвидение всех аспектов желаемого результата, а затем балансировка вашей энергии, может на самом деле преобразовать то, как вы себя чувствуете в отношении поставленных перед собой целей, и то, как вы функционируете.

Если ваша цель подразумевает облегчение некоторых симптомов, у вас может возникнуть жела-

ние посмотреть на то, как эти симптомы влияют на вашу жизнь. Какие у них задачи? От вас требуется поддерживать эти симптомы, чтобы продолжать получать определенные преимущества или компенсации?

Есть ли более удовлетворительный путь, чтобы получить похожие или большие преимущества? Иногда симптомы появляются, и мы хотим избавиться от них, не задумываясь о том, какие сообщения они в себе несут. Когда симптомы проходят, какие изменения происходят в вашей жизни? Какие из симптомов мешают вам делать то, что вы хотите (или не хотите делать)? Иногда мы раскрываем мотивацию и цели, которые оставались невысказанными, и возможно, бессознательными. Иногда, благодаря логике и умственным способностям мы видим то, что мы хотим, или то, что не хотим, но кажется, что мы заперты в рамках шаблона, который не заполняется. Балансировка для достижения цели, которая является истинной для вашего сердца, часто приводит к значительным сдвигам и появлению новых направлений.

## 5. ПОМНИТЕ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ

Вспомните время, когда у вас было то же самое чувство, тот же опыт, и вы хотите это снова повторить. Если же вы не можете вспомнить то время, когда у вас такое было, задействуйте свое воображение, чтобы создать наиболее живые чувства того, как это будет выглядеть в будущем.

*Помните, что нужно себя «чувствовать» хорошо.*

Отдайте часть своей энергии опытному изучению своих ощущений и присутствию при проведении ваших экспериментов. Помните о том, что нужно

делать выбор, когда вы чувствуете себя хорошо, или же когда получаете подпитку своего хорошего самочувствия (но не относитесь с игнорированием к своим ощущениям и их укреплению).

*Вспомните, как вы себя «ощущали», когда чувствовали себя хорошо.*

Когда последний раз вы чувствовали себя хорошо? Когда было то время, на протяжении которого вы чувствовали себя наиболее оживленно и гармонично? Если вы не можете вспомнить такое время, задействуйте свое воображение, чтобы представить, как это могло бы быть, или как это может быть.

*Вспомните, «как» чувствовать себя хорошо*

Если у вас есть опыт, на который можно опереться, вы можете часто применять одну и ту же формулу, чтобы воспроизводить одни и те же чувства. Или же вам потребуются прибегнуть к совершенно новой стратегии, чтобы создать свое новое ощущение хорошего самочувствия, но балансировка вашей энергии со ссылкой на это может помочь вам вспомнить или открыть для себя пути, по которым вы хотите пройти. Представьте себе, **КАКОЕ ЭТО ОЩУЩЕНИЕ?** Воображение — это клинический инструмент для мобилизации всех ваших внутренних ресурсов на пути к положительному видению.

*Примите смысл болевых ощущений и симптомов*

Полноценный опыт относительно спектра наших движений и эмоций является частью жизненного процесса, всей нашей жизни. Иногда, когда мы прекращаем игнорировать боль и смотрим на суть

этой боли, отчасти в контексте энергетической балансировки, происходит значительное облегчение. Если у вас есть положительный опыт, при котором были и негативные аспекты или последствия, следует признать, что, получая подобного рода положительный опыт, мы также получим и его негативную сторону.

### *Верьте*

Как только у вас появилось ощущение того, что вы действительно можете достичь поставленной цели, у вас появляется намного больше шансов это сделать (и узнать ее, когда вы ее увидите!). Действуйте так, будто вы уже «знаете», что ваша цель уже достигнута. Теперь ее всего лишь нужно раскрыть.

В христианстве есть принцип молитвы со знанием того, что молящиеся получают ответ.

Это также можно проследить в силе положительного утверждения положений о личностном росте и изменениях.

### *Установите ее*

Делайте записи планируемых вами результатов. Как вы будете знать, что ваши цели достигаются? Разделите цель на измеримые шаги. Когда вы будете уверены в том, что следует начать проверку своей цели, чтобы видеть, что вы делаете шаги? Как вы будете праздновать каждый из шагов и свои итоговые достижения?

## 6. ПРОВЕДИТЕ ОЦЕНКУ

Вы можете захотеть встать, определить ощущения своего баланса/осанку, оценить диапазон своих

движений, комфорта и гибкости, в разных позах. Добавьте к этому свое собственное настроение, осанку, отношение, энтузиазм, и т. д.

Измерение собственного полного ощущения хорошего самочувствия, отдельного чувства собственной цели или других симптомов по **аналоговой шкале** оказывает большую пользу. Это может быть простая горизонтальная линия с нулем на одном конце и десятью на другом. Вы можете проводить замер своей цели (ей)/симптома (ов) где-то вдоль этого континуума. Вы можете проявлять креативность и создать вертикальную шкалу, гистограммы или круги, разделенные по процентному соотношению. Самая важная оценка измеряет субъективные и объективные аспекты вашего функционирования и ощущений.

Использование аналоговой шкалы было признано важным методом осознания феномена болевых ощущений.

Шкалы важны для записи различных болевых ощущений при разных обстоятельствах, для измерений и при ОСОЗНАНИИ улучшений (при наличии надежды). Начиная с горизонтальной линии, мы можем отметить один конец как «Боль отсутствует», а другой представить, как «Наихудшие болевые ощущения». Отмечаем текущие болевые ощущения на шкале как до, так и после балансировки. Процесс измерения боли делает ее более реальной, и возможно, более мучительной, поскольку мы полностью осознаем ее, но та же самая уверенность влияет на наше ощущение облегчения, которое мы испытываем.

Таким же образом, когда мы проводим измерение своих целей, это часто представляет собой мучи-

тельный процесс поиска своих сердец с целью обнаружить нечто такое, к чему мы подлинно стремимся. Вначале это может оказаться немного депрессивным, когда мы полностью осознаем, насколько низок может быть наш энтузиазм в решении отдельной задачи, но балансировка нашей энергии и повторное измерение повышают и укрепляют улучшения, которые мы испытываем, делают наши цели более легкими и увлекательными.

### *Измерение силы притяжения*

В курсе ЦП при балансировке энергии мы укрепляем равновесие человека в отношении положения ряда его мышц, меридианов и т. д. Мы также повышаем гармоничный баланс между индивидуумом и окружающей средой — вселенной. Мы можем проводить мышечное тестирование, чтобы измерить «силу своего притяжения» — уровень, на который мы настроены в контексте своей жизни и в балансе нашего окружения. Это разновидность энергетического состояния, которое естественным образом притягивает в нашу жизнь людей и виды деятельности, позволяющие нам достичь своих целей. Напротив, мы можем также достичь энергетического состояния, которое отталкивает людей или препятствует нам в достижении того, к чему мы стремимся в своей жизни. Это нечто такое, что мы можем добавить к процессу нашей обычной балансировки цели, поэтому выполнив обычное предварительное тестирование, определите цель и измерьте ее по субъективной аналоговой шкале (один-десять), следуйте данной процедуре:

### Тест на измерение силы притяжения

Проводим тестирование мышцы-индикатора, одновременно выражая четыре декларативных положения о желаемой цели:

1. Вначале определите цель как утвердительную, укажите заявленное время. Затем, слегка перефразируйте цель следующим образом:
  - а. Я буду ...
  - б. Я хочу ...
  - в. Я выбираю...
2. Ингибирование мышцы-индикатора по одному или более из данных положений показывает нам детали относительно стресса в системе, касающейся нашей цели.
3. Протестируйте мышцу-индикатор, выражая следующие положения: «Для достижения моей цели в отношении \_\_\_\_\_, значение моей силы притяжения (число между единицей и одной тысячей, одна тысяча — это самое высокое значение). Пока ваше значение ниже, чем вы оцениваете, мышца-индикатор остается сильной, до тех пор, пока вы не достигнете максимального значения — значения вашей силы притяжения. Если ваша начальная оценка приводит к изменению мышцы-индикатора, понижайте свою оценку до тех пор, пока не достигнете максимального числа, при котором произойдет загибание мышцы-индикатора. Используйте диапазон, например, «между 500 и 600», чтобы определить общее пространство. Сужайте диапазон до тех пор, пока не определите точное максимальное значение, например, 547. Запишите число перед тем, как провести балансировку, и обязательно повторно проверьте после балансировки.

### 7. ПРОВЕДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НАДОСТНОЙ МЫШЦЫ

Стресс в надостной мышце показывает, что это нечто такое, от чего вы можете получить преимущество, если будете над ним работать. Если в надостной мышце стресса нет, это показывает,

что вероятнее всего, вы находитесь в состоянии баланса с данной целью на данный момент в том смысле, что вы выразили мысль. Исходя из моего опыта, если в Центральном меридиане нет стресса, с которого можно начать работу, то я не найду больших дисбалансов в остальных меридианах. К тому же, если вы не собираетесь проводить проверку на предмет избытка энергии, поиск и освоение от стресса, относящегося к Центральному меридиану, позволяет избыточной или «использованной» энергии выходить из организма, а новой энергии входить вместе с дыханием. Теперь нам нужно сфокусировать энергию туда, куда нам необходимо.

Иное формулирование своей цели или представление другого желаемого результата вашей цели часто проявит дисбалансы, относящиеся к цели.

#### *Другой угол или перспектива*

Мы все довольно хорошо обучены для того, чтобы адаптироваться и справляться с проблемами, и в основном, не можем признавать «свои слабые стороны», особенно вербально.

На самом деле, не удивительно, что мы вполне можем находить способ для формулировки цели, которую, как мы чувствуем, уже сбалансировали. Возможно, небольшая поправка в формулировке изменит ситуацию. Или же мы не «готовы» обнаружить дисбаланс, относящийся к определенному утверждению. Так что это нормально двигаться дальше и провести балансировку, определяя или не определяя цель, несмотря на то, есть изменения в мышце-индикаторе, или их нет.

## 8. СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Медитация, созерцание, мышечная балансировка, взаимодействие с любимым человеком, с человеком, проводящим лечение, терапевтом, доктором представляют собой лишь несколько способов, с помощью которых вы можете интегрировать все аспекты своей души и провести балансировку своей энергии.

Данный процесс постановки цели можно использовать при любой энергетической балансировке или лечебном воздействии. Мы используем курс ЦП для интеграции ментального/эмоционального процесса постановки цели с постуральной, мышечной, неврологической, энергетической работой мышечного тестирования, касающегося рефлексов и осмысления метафор пяти элементов. Используя цели и обращаясь ко всем «участкам» Души при проведении мышечного тестирования, можно задавать вопросы относительно того, что мы представляем в своем воображении такое, что блокирует нашу энергию, когда мы проводим оценку ингибированной мышцы. Мы можем предположить, какие функции контролируются меридианом, и какие эмоции с ним связаны. Если это приносит осознание нашему разуму, если это вызывает эмоции, то лечение может проходить легче, поскольку мы гораздо больше задействуем в процесс всего целостного человека.

Осмысление метафор, которые соответствуют ингибируемым мышцам/меридианам/элементам, соотнесение их с целью, часто может порождать удивительные идеи и балансировать вашу энергию в данных вопросах.

## 9. ПОДТВЕРДИТЕ И УКРЕПИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Используйте определенное время на то, чтобы выразить свой опыт словами. Подтверждение процесса и опыта делает его гораздо более эффективным и продолжительным. Выразите словами положительные изменения относительно того, как вы думаете и что ощущаете (на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях).

Внесите ясность в свои слова, выражаясь в количественном отношении, используя одну из числовых шкал. Проведите повторную проверку всего, что вы проверили перед проведением балансировки: измерения, диапазон от нуля до десяти, мышечное тестирование утверждений и т. д. Будьте уверены в том, что вы проводите повторное тестирование постановки своей задачи для того, чтобы подтвердить энергетический баланс всей своей Души.

Закрепите свой опыт положительных изменений, когда слушаете о ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ наблюдениях своего партнера, и подтвердите те из наблюдений, которые были истинными по отношению к вам. Особенно в конце балансировки фокусируйте внимание только на положительных наблюдениях. Мы говорим «плечи *более ровно*», а не «*криво как было раньше*» или «немного менее *криво*». Ввиду того, что мы можем испытывать новые, неизвестные позы, нам может захотеться закрепить именно их, *не вспоминая об уже привычных позах*, на которые мы можем легко соскользнуть.

Механизм биологической обратной связи мануального мышечного тестирования является высокоэффективным в укреплении как ментальной,

так и физической уверенности в изменениях баланса энергии Души.

То, что в результате воздействия энергетической балансировки происходит усиление «слабых» мышц, и представляет собой мощное положительное укрепление.

Словесное обсуждение данного укрепления будет полезным так же, как и проведение новой оценки в количественном выражении по аналоговой шкале. Система лечения координируется и интегрируется.

Сравнение между тем, где вы были, и где вы находитесь сейчас, а также, где вы сейчас и где бы вы хотели быть, позволяет получать ценную информацию для процесса лечения, системы создания хорошего самочувствия всей Души и помогает формировать тот жизненный опыт, который вы хотите получить.

## 10. ПРОВЕДИТЕ ПОВТОРНУЮ ОЦЕНКУ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Данная оценка поможет вам увидеть то, как далеко вы зашли, а также отметить те части своей цели, которые трансформировались в процессе определения цели и энергетической балансировки.

Примите решение и сделайте запись о следующей встрече/создайте расписание для проведения оценки (ок) своих целей, взаимодействия со своей Душой и выполнения каких-либо действий для балансировки своей энергии.



## О МЕТАФОРАХ «ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ»

Стандартный протокол ЦП предлагает нам разнообразные варианты проработки символов метафор пяти элементов китайской философии — от выявления эмоций, связанных с целью, до балансировки энергии с помощью экспрессивных звуков или совмещения ВЭС (высвобождения эмоционального стресса) с цветовой визуализацией. Добавляя метафоры функций органов и мышечного действия, мы получаем 111 четких образов, которые динамически дополняют наши балансировки. «Целебное прикосновение» сочетает в себе древнее китайское восприятие жизненной энергии (основа акупунктуры и восточной медицины) с западной кинезиологией (биологическая обратная связь через мышечный мониторинг) и западными тактильными рефлексам (нейролимфатическими и нейрососудистыми точками, спинальными рефлексам и т. д.). Включение творческого диалога (с использованием позитивной постановки цели и изучения символических метафор пяти элементов китайской философии и четырнадцати основных меридианов, а также метафорического мышления относительно мышечной функции и действия) обеспечивает целостную балансировку физических/структурных, тонких энергетических, ментальных/эмоциональных и сенсорных/ассоциативных аспектов здоровья. Объе-

диния описательные и сенсорные/ассоциативные аспекты в диалоге, мы заполняем пробелы между абстрактным, основанным на языке восприятием наших воспоминаний, текущим восприятием и будущими перспективами, а также гештальт-восприятием «проживаемой» нами жизни, как мы ощущаем ее посредством органов чувств. Мы знаем, что эмоции представляют собой потрясающую связь между нашим осознанием физиологической функции, нашими бессознательными физиологическими реакциями на раздражитель (восприятие наших автоматических реакций выживания как инициаторов миллионов малозаметных чувств, которые мы испытываем в виде эмоций) и сознательным истолкованием наших переживаний. Поэтому осознание наших эмоций фактически представляет собой оценку многосложной неврологической/энергетической структуры. Метафоры пяти элементов, метафоры функций органов и метафоры, производные от движения тестирования/мышечных функций, дают богатый материал для изучения значений нашего опыта, чувств, дисбалансов и целей. Использование метафор помогает вербализовать или хотя бы поразмыслить над многочисленными возможными аспектами наших целей и связанными с ними дисбалансами. Когда мы размышляем над метафорой, связанной с дисбалансом, на который нам показал мышечный тест, часто приходит прозрение. Это может быть необыкновенное, внезапное, сверхъестественное озарение, подобное тому, что приходит в молитве или медитации, или же пошаговый процесс развития посредством небольших ежедневных наблюдений и понимания, которые мы получаем в ходе решения проблем, выполнения своей жизненной задачи и поиска своего предназначения. Изучение метафор и размышление над ними повышает параллельную обработку

информации в различных участках мозга и души в целом, извлекает больше природных ресурсов для балансировки энергии для индивидуальных целей. Размышление над метафорой или ее обсуждение само по себе может сбалансировать энергию во всех меридианах, на что указывает мышечное тестирование. Но размышление о метафорах также дает понимание и открывает новые перспективы для жизненного опыта. Мы используем слово «метафора» в самом широком его смысле. Мы говорим о символических образах или действиях, об иносказательных или буквальных аналогиях, параллелях, следствиях и т. д. Мы стремимся найти образы, ярко иллюстрирующие или олицетворяющие некий значимый аспект жизни человека. Эта деятельность во многом творческая/ассоциативная. Она может дать индивидуальное сознательное понимание своих личных жизненных проблем или просто подзарядить энергией. Метафоры, соответствующие дисбалансу меридиана или мышцы, могут быть неприменимы к какой-то конкретной цели. Они даются как важные, но не всегда уместные в определенный момент времени для определенного человека. Вы сами решаете, имеет ли метафора смысл для вас, помогает ли обрести смысл жизни. Может быть, какие-то метафоры подходят к вашей жизни в настоящий момент или же связаны с каким-то событием прошлого, или символичны для направления вашей жизни в будущем. Начните с базовой метафоры и посмотрите, вызывает ли она в вас отклик. Если предложенная метафора подходит, отлично! Если возникает другая мысль, не упускайте ее, она может быть важной. Если метафора не подходит и ничто не приходит на ум, тогда просто двигайтесь дальше. Или же возможно, что вы испытываете какую-то конкретную эмоцию, когда размышляете над метафорой. Попробуйте выра-

зить ее словами или просто обратите на нее внимание. Когда мы даем волю воображению, открываем дверь спонтанным ассоциациям и алогичным ответам, мы обнаруживаем бурление сильных эмоций. Возможно, вы игнорировали эти эмоции в течение дня или же подавляли на протяжении долгого времени. Эмоции обладают значительным физическим компонентом, и если мы находим безопасное пространство для себя, где можем выразить и высвободить свои эмоции, то зачастую испытываем существенное физическое облегчение. Необходимо помнить, что душа человека запрограммирована на важнейшие аспекты выживания: голод, сексуальное желание, страх, избегание боли и т. д. Эмоции гнева, радости, сочувствия, горя, страха и т. д. мобилизуют душу, трихотомию тела-духа, чтобы восполнить жизненные потребности. Отрицание эмоций и чувств может быть в буквальном смысле необходимо для выживания или для того, чтобы справиться с тяжелой ситуацией. Тем не менее, привычное или постоянное подавление эмоций может блокировать поток энергии в душе, в человеке в целом и помешать нам максимально реализовать свои таланты и раскрыть свою уникальную жизненную миссию. Поэтому попробуйте позволить себе испытать эмоции, которые будут появляться в ходе балансировки энергии и размышления над метафорами.

Клиент всегда оставляет за собой право остановить работу, если эмоции становятся слишком сильными и ему сложно с ними справиться, и представить себе, например, свежий хлеб или любой другой нейтральный, успокаивающий образ или «безопасное место», провести ВЭС и решить, хочет ли он продолжать, сменить тему или вообще прекратить работу.

## Метафоры пяти элементов

В ЦП мы считаем, что метафоры китайской теории пяти элементов, имеющие пяти тысячелетнюю историю, наглядны и символичны и потому могут иметь множество истолкований. Одиннадцать аспектов каждого элемента становятся намного понятнее, если представлять себе слова как картинки, возникающие в голове при произнесении слов. Мы храним почти все свои знания и воспоминания в сенсорных образах, связанных с пятью органами чувств, нашими эмоциями, интуицией и чувством важности или значимости. Метафоры пяти элементов применяются для того, чтобы вызвать ассоциации через образы, идеи, ощущения и чувства, значимые в контексте жизни и текущих целей клиента. Китайский символ художественного образа «элемент» более точно переводится как «стадия». Изначальная пиктограмма «син» означает «ходить, двигаться». Она предполагает действие, процесс и изменение. Таким образом, пять элементов представляют собой одновременные процессы, происходящие всегда и взаимно балансирующие друг друга. Эти пять процессов также переплетаются как стадии различных циклов. Стадии могут быть связаны с долгими циклами, например, времена года или фазы цикла человеческой жизни, или короткими циклами, например, 24-часовой цикл дня и ночи или жизненные циклы отдельных клеток. В китайской энергетической системе особое значение придается, скорее, контексту и системе, а не индивидуальной причинности. В западной культуре мы стремимся препарировать проблему, свести ее до одной причины и одного средства ее устранения. Мы пытаемся свести проблему к единственному значению, названному заболеванием, которое можно устранить или укро- тить. Традиционный целитель в Китае собирает

признаки и симптомы, пока не появляется целая картина человека с многочисленными слоями взаимосвязанных значений. Восточный подход персонализирован и личностно-ориентирован. Человек рассматривается как сущность тела-разума-духа с аспектами, проявляющимися больше как физические, ментальные или духовные, но никогда как один, при этом учитывается контекст и цели человека в определенный момент времени. В ЦП, оценивая состояние энергии, мы МОЖЕМ проводить анализ, находить доминирующий дисбаланс и, возможно, определять наиболее логическое начало балансировки, зачастую используя только один балансирующий рефлекс или метафору, а затем выясняем, что все мышцы благодаря проработке укрепляются. Возможно, мы сумеем выделить приоритетную ключевую метафору и сбалансировать энергию с помощью одной этой идеи. Разумеется, бывают случаи, когда нам нужна именно такая эффективность вкупе со скоростью и качеством проработки, но, как правило, наш подход включает раскрытие максимального числа факторов. В любой момент времени мы можем раскрыть больше одного доминирующего дисбаланса. По каждой отдельной проблеме или цели перед нами раскрывается отдельная комбинация дисбалансов. Расположение информации по уровням дает нам всю картину человека, собранную в контексте всей его жизни.

Вера — это  
духовно актив-  
ный элемент  
в нашем  
путешествии  
по жизни.

Разъяснения метафор и примерные вопросы, приведенные в данном руководстве, являются моей собственной творческой интерпретацией метафор пяти элементов. Частично они основаны на традиционных концептах символов, частично — на моих европеизированных ассоциациях. Скорее, вы добьетесь больших положительных результатов, если подключите свои собственные реакции на словесные образы метафор и будете изучать и обдумывать то, что приходит вам в голову, чем если будете навязывать любое «верное» истолкование, с моей точки зрения или исходя из традиции. Вполне вероятно, что многие мои идеи «неверны» с точки зрения принципов традиционной китайской медицины, и те, кто знаком с этими культурными значениями, могут просто оставить мои ошибки без внимания. Но я предлагаю вам сначала посмотреть, какие мысли и чувства эти символы вызывают в вас и что они вам говорят о вас самих. Используйте мои пояснения и вопросы как пример того, как можно извлекать значение из метафор. Также вы можете провести и свое собственное исследование оригинальных традиционных текстов, взять их как источник нового понимания, а не как источник, диктующий «верное» толкование.

В ЦП мы используем десять традиционных метафор, связанных с каждым из пяти элементов. Из своих исследований стадий когнитивного и философского развития я включил 11-й метафорический цикл, названный метафорическим циклом «Вера/мировоззрение». Стадии развития убеждений и мировосприятия человека соответствуют линейной модели умственных способностей в определенных образах мышления (когнитивное развитие), а также продвижению по этапам формирования духовных или философских

концепций. Тем не менее, я убежден, что каждый человек может циклически проходить эти стадии формирования точек зрения на протяжении всей своей жизни и применительно к различным целям или вопросам.

### **Метафорический цикл «Вера/мировоззрение»**

Каждый из нас пользуется целым рядом различных моделей реальности, чтобы осмысливать опыт, принимать решения, повышать эффективность работы и добиваться личных рекордов. Каждая из этих моделей охватывает определенные предположения, суждения и идеи, которые мы считаем верными и истинными, даже в том случае, когда мы эти убеждения не осознаем. Мы не всегда признаем свою веру в убеждениях нашего мировоззрения именно как веру. Мы можем назвать ее просто «реальностью». Мы можем сказать: «Просту жизнь такая». Когда мы используем термин «Вера/мировоззрение», он определяет процесс, посредством которого мы активно сооружаем свою личную реальность, ряд верований, позволяющих каждому из нас видеть смысл в своем жизненном опыте и принимать сознательные решения. Именно наши убеждения составляют целостное, зачастую во многом бессознательное и несвязное представление о нашем жизненном опыте и о том, как действует мир,— что действительно настоящее и реальное и на основании чего можно определить, что возможно, а что нет. Для меня вера — это живой духовный элемент нашего пути, на котором мы сознательно стремимся раскрыть и осознать самые истинные, глубокие и действенные смыслы жизни, развить свою веру, совершенствовать действия и учиться находиться в гармонии

с этими истинами. Она может принимать форму личных взаимоотношений, например, в молитве Богу или Иисусу. Наши убеждения/мировоззрение и вера представляют собой фундаментальные силы, что формируют наш опыт и восприятие, наши жизненные приоритеты и желания. Вера может развиваться на протяжении всей жизни,

Метафоры органов — это символы их функций в вашем жизненном опыте.

будучи изменчивым, эволюционирующим, циклическим концептом. По разным вопросам или аспектам нашей жизни наши убеждения и вера могут находиться на разных стадиях. Изучая открытую систему метафор, используемых уже на протяжении более пяти тысяч лет, мы постигаем и осознаем свои убеждения в целом и по отношению к конкретным жизненным вопросам и целям.

### Метафоры меридианов и функций органов

Большинство меридианов носят наименование физиологического органа (и мы действительно связываем определенные органы с каждым меридианом), но меридиан охватывает энергетический поток и функции органов в человеке в целом и в каждой отдельной клетке его тела. Некоторые меридианы, такие как тройной обогреватель, имеют очевидную связь с более общими функциями и взаимодействием различных органов и систем. В справочном разделе мы, в основном, подробно рассматриваем западные физиологические

представления о функциях органов, немного раскрывая китайские понятия меридианов. Данная информация может стать источником значимых метафор, но не дается в целях диагностики органов на основании физического состояния. Следует отметить, что китайское понимание функций органов в значительной степени отличается от традиционного западного медицинского понимания функций физических органов. В традиционной китайской философии органы рассматриваются как метафоры, символические представления функций. Именно функции органов формируют физический орган, а не физическая структура диктует функцию. Физические органы являются качеством или выражением функций органов, не механистических структур, полностью понять которые можно посредством анатомического препарирования. Фактический механизм невозможно понять полностью, но можно воспринять благодаря всесторонней концепции метафоры функций органов.

В ЦП мы удовлетворяемся неточным или субъективным пониманием, потому что используем только БЕЗОПАСНЫЕ рефлексy для энергетической балансировки и подчеркиваем, что каждый человек должен научиться осознавать себя и брать на себя ответственность и пользоваться профессиональной помощью, если он понимает, что ЦП не может дать ему больше, чем требуется. Мы применяем ЦП как средство ежедневной гигиены для комплексного укрепления жизненных сил, а не как медицинское средство лечения заболевания. Субъективная, неточная природа метафор дает хорошие результаты, потому что каждый человек уникален, и поэтому ему нужно уникальное истолкование метафоры применительно к его жизненному опыту. Нет непреложных, «правильных» ответов, а только те ответы, которые акту-

альны для человека именно в этот момент. Функции органов универсальны. Они выполняются во всем теле и в каждой клетке тела. Каждая клетка в теле человека обладает всеми функциями пяти элементов. Физическая дисфункция какого-либо органа может не соответствовать энергетическому дисбалансу функции органа в душе в целом. Точно так же энергетический дисбаланс функции органа может не отражаться на физическом органе. То есть у человека может быть дисфункция или травма стопы, приводящая к дисбалансу энергии функции печени. Это не означает, что травма стопы вызвала непосредственное повреждение печени, но, скорее, означает, что функции печени клеток стопы сообщают о незначительной энергетической блокировке, которую можно устранить с помощью рефлексных точек или метафор функций печени. Наш опыт многолетнего применения и совершенствования системы ЦП показывает, что даже серьезная патология органа часто не показывает подавление взаимосвязанной мышцы или переизбыток энергии в связанном меридиане. В клетках, из которых состоит этот физический орган, могут быть дисбалансы энергии других меридианов, блокирующие целительный энергетический поток, в результате чего развивается патология органа. Что важнее, любая проблема в отдельном органе почти всегда является следствием системного дисбаланса, а не дисфункции или заболевания этого конкретного органа. При применении ЦП наш интерес больше заключается в том, чтобы помочь человеку выбрать личные цели и добиться их, а не в том, чтобы непосредственно прорабатывать определенные заболевания, патологии или травмы. Возможно, вы добьетесь своей цели, но патология при этом останется, или же сбалансируется энергия, которая, в свою очередь, обеспечит должное функционирование внутренней

системы восстановления и устранил патологию. Рассматривайте метафоры органов не с точки зрения какого-либо конкретного физического органа, а с точки зрения связанной с ним функции как символа того, что происходит в вашей жизни. Если вы знаете о диагностированной патологии органа или любой другой патологии, обязательно проконсультируйтесь со специалистом, имеющим право работать в биомедицинской модели диагностирования и медицинского лечения. Вы можете использовать ЦП в качестве дополнения к медицинскому лечению и обдумать, что болезнь значит для вас или что научные факты символизируют в метафорическом смысле. Сердечный приступ, заболевание печени или даже боль в горле имеют больше чем просто физическое значение. Мы можем использовать ЦП, чтобы поразмышлять о том, какой отклик наше знание о диагностированном заболевании имеет в эмоциональном, духовном и символическом плане в контексте нашей жизни в целом, чтобы частично снять стресс и сбалансировать нашу энергию для оптимального функционирования иммунной системы. В контексте ЦП эти метафоры не воспринимаются буквально как отражение клинического состояния физических органов.

Скорее, мы изучаем значения, приписываемые нами органам, и исследуем то, каким образом эти значения могут также отражать какой-либо аспект нашего жизненного опыта. Зачастую хорошие результаты дает изучение личных или культурных метафор, связанных с органами. Сердце может символизировать бесчисленное количество образов: душу, любовь, эмоции, страсть и так далее. В зависимости от культуры различные органы могут обладать различными идиоматическими значениями. В некоторых культурах желудок имеет некоторые

значения, которые мы приписали бы сердцу. Поэтому намного лучше разбирать собственное смысловое наполнение органа/меридиана, что он означает в контексте вашей жизни и целей, а не принимать как данность то «значение», какое мы указываем в примерах или какое приводится в китайской системе.

## Метафоры мышц

Мышцы не действуют изолированно друг от друга. Когда какая-то мышца сокращается, другие мышцы расслабляются и подавляются, фиксируют место начала этой мышцы или же активируются, чтобы движение в желаемом направлении получилось плавным. В ЦП при тестировании конкретная мышца частично изолируется в позиции для мышечного тестирования, при этом активность остальных мышц понижается. Мы получим наилучшие результаты, если при выполнении теста будем ощущать сокращение мышцы. Попробуйте ощутить мышцу, проводя ее по амплитуде движения. Как только у вас появится сознательное и кинетическое ощущение амплитуды движения, попытайтесь выделить и высветить приходящие мысли или чувства. Подумайте о том, какие действия напоминают это движение. Соответствует ли движение как таковое вашей жизни или цели? Что может символизировать в вашей жизни действие или жест, подсказываемые мышечной функцией/амплитудой движения? Подумайте о движении и о том, что оно напоминает. Затем, если вам нужен еще один источник вдохновения, прочитайте объяснение мышечного действия и подумайте, несут ли для вас какое-либо значение приведенные примерные вопросы. Приходит ли что-нибудь на ум? Поразмышляйте хотя бы над этим, даже

если этот вопрос не имеет прямого, буквального отношения к мышечному действию, за исключением спонтанных ассоциаций, интуиции или тонкой внутренней связи.

Метафоры мышц используются в ходе энергетической балансировки, а также при обсуждении результата балансировки. После проведения баланса внимание клиента переключается на конкретное значение, важное для него, а не на метафору как таковую. Благодаря этому человек может рассказать свою историю, раскрыть свои увлечения, понять, где открыты раны, где хранятся травмы или что он отрицает.

Эффективное использование метафор подразумевает развитие практических навыков слушания и других коммуникативных навыков, таких как межличностное общение или общение с самим собой, самосознание. У человека, нуждающегося в помощи, зачастую возникает сознательное понимание, связанное с метафорами, он открывает для себя какие-то аспекты своего языка тела, голоса и т. д., которые раньше не осознавал. Тестирующий играет важную роль — он наблюдает за реакциями, которые клиент сам может не воспринимать, не замечать или отрицать. Тем не менее, мы поддерживаем модель ответственности за свои действия. Тестирующий только высказывает свои наблюдения, предлагает их как один из возможных вариантов. Клиент сам решает относительно их значения (принять свою позу, язык тела и чувства). Тестирующий максимально подключает свое внимание. Уникальный субъективный опыт клиента и составляет его значимую историю, проживаемую им жизнь, особую и оригинальную. Каждой метафорой мы помогаем человеку оценить свой субъективный баланс относительно чувства,

проблемы или истории, что метафора вызывает в разуме. Мы используем ЦП, чтобы помочь клиенту осознать свои дисбалансы, сбалансироваться, повысить свою функциональность, исполнить свое призвание, найти применение своим талантам и обрести свое предназначение. Выслушивая человека во всей его полноте, мы пытаемся слышать не только факты, но и эмоции, несоответствия и конфликты, желания и сферы дисбаланса. Успех в этом упражнении нам гарантирован, если мы будем ставить для себя во главу угла стремление проявить уважение к клиенту, показать ему, насколько он важен для всего мира именно такой, какой он есть сейчас. Каждый человек обладает сверхъестественной важностью благодаря той силе, что действует через него. Наше стремление к самоосознанию и балансировке энергии должно прийти к созвучию с этой великой силой, частью которой мы являемся. Эту вселенскую энергию, дающую нам жизнь и соединяющую нас со всем творением, мы можем называть ци, праной, Святым Духом, руахом, Вселенским разумом. Для меня олицетворением этой энергии в человеческом воплощении является Иисус Христос. Иисус часто говорил притчами, символическими историями, истолкование которых зависит от наших потребностей в момент истолкования. Будьте внимательны к своим символическим историям, потому что они происходят из того же источника, который внутри нас, и вы обретете направление и смысл жизни через изучение этих историй.

### Понимание метафор в своей жизни

Прежде всего, загляните внутрь себя, поищите свои собственные ассоциации с метафорой. Совместите их с нашими интерпретациями традици-

онных китайских символов и посмотрите, какой отклик они вызывают в вас, подходит ли вам это значение. Также вы можете провести дополнительные исследования метафор, чтобы обогатить свое самопознание, не принуждая себя встраивать свою жизнь в некие фиксированные, «правильные» значения метафор.

#### Вопросы для размышления к метафорам

- На какие мысли вас наводит эта метафора?
- Какое значение она имеет для вас в этом контексте?
- Напоминает ли она вам о чем-нибудь?
- Возникают ли у вас какие-либо представления в связи с этой метафорой?
- Знаете ли вы, что она для вас означает?
- Что эта метафора может символизировать?

## Варианты использования метафор

- **Постановка целей:** Продумать цель и протестировать МИ на символическую фразу, сформулированную как истинную в настоящем времени, что олицетворяет преобразование отрицаний — симптомов, боли, недостатка — и восприятие и реализацию утверждений — достижений, чувств, опыта.
- **Выявление эмоции пяти элементов, связанной с целью** (протестируйте МИ для определения элемента, аспектов эмоций, ориентации эмоции, например, я, другие, обстоятельства, предметы).
- **Высвобождение эмоционального стресса:** Поразмышляйте над символикой пяти органов чувств и т. д., в связи со стрессом/проблемой.
- **Цветовой баланс:** Протестируйте МИ для определения элемента, аспектов взаимосвязанной эмоции; сбалансируйте с помощью ВЭС.
- **Звуковой баланс:** Протестируйте четырнадцать меридианов и обдумайте ключевой элемент, издавая или слушая соответствующий звук.
- **Тестирование/балансировка продуктов питания:** Представьте себе продукт питания (посмотрите на него, подержите, понюхайте, попробуйте, пожайте) и протестируйте МИ. Поразмышляйте над возможным символическим значением — личным, культурным, сезонным и т. д. — продукта, а также подумайте о возможной чувствительности к нему или его пользе.
- **Общий баланс метафор по ходу:** На основании каждой мышцы/меридиана/элемента.
- **Общий баланс метафор по 24-часовому циклу** с оценкой пяти элементов: На основании ключевой мышцы/меридиана/элемента.

## Методы выявления, определения и составления метафор

- Отслеживание, спонтанные ассоциации и символическое мышление.
- Тестирование МИ, пока клиент думает, говорит, визуализирует, чувствует, слышит, пробует и т. д.
- Для конкретной разблокированной мышцы обдумывать значение соответствующей мышцы/меридиана/элемента.
- Тестирование четырнадцати меридианов и обдумывание метафор ключевой мышцы/меридиана/элемента.

## Методики балансировки, используемые в ЦП с метафорами

- Отслеживание, осознание, (цветовая) визуализация, тестирование МИ
- ВЭС
- Вербализация, диалог, вокализация/слушание, попробовать/съесть продукт питания
- Тактильные рефлексы (СР, НЛ, НС, меридианы, н/п, АТУ)

### Балансировка по ходу с применением метафор как первичной интервенции

1. Выполните любые обычные предварительные тесты.
2. Определите мотивирующую цель, добиться которой вы считаете возможным.
3. Протестируйте и сбалансируйте Центральный и Управляющий меридианы с использованием обычных рефлексов (т. е. спинальные рефлексы в случае двусторонней разблокировки МИ, затем НЛ, НС, меридианы и т. д., или же, по желанию, примените локализацию контура).
4. При проработке тактильного рефлекса обсудите метафоры Центрального и Управляющего меридианов. Например, Центральный меридиан: «Какую небольшую деталь вам нужно отпустить?» Например, Управляющий меридиан: «Какое бремя вам нужно сбросить?»
5. Протестируйте и скорректируйте остальные меридианы, следуя нижеприведенным рекомендациям по использованию метафор:
  - а. Прежде чем применять любые тактильные рефлексy, зачитайте слово или понятие из каждой метафоры и посмотрите, какие мысли или значения придут клиенту в контексте его/ее жизни/проблем/целей.
  - б. Предложите метафоры как информативное дополнение. Разъясните свое собственное понимание традиционного значения метафоры или вашего истолкования в этом контексте, чтобы подтолкнуть человека к размышлениям и запустить поток мыслей, не навязывая значения. Достаточно подумать о том, что метафора может означать. Необязательно «знать», что она означает, чтобы найти решение проблемы, привести энергию в движение и сбалансировать мышцы с использованием метафоры.
  - в. Если и клиент, и тестирующий посчитают целесообразным, можно обсудить все метафоры, но вообще обсуждать все метафоры нет необходимости. Иногда одной метафоры бывает достаточно, чтобы клиенту пришла нужная мысль.
  - г. Протестируйте мышцу, чтобы убедиться, что она заблокирована. Если мышца остается разблокированной, предложите клиенту посмотреть другие метафоры. Но если все метафоры исчерпаны, а мышца все еще разблокирована, переходите к тактильным рефлексам. Прodelайте такую работу с каждой мышцей, связанной с меридианами, до тех пор, пока мышечный тест не будет показывать больше ни одного дисбаланса. (Используйте точки пульса и рассмотрите метафоры по меридианам с переизбытком энергии.)
6. Дайте повторную оценку цели и обратите внимание на свое самочувствие. Мы советуем запомнить ключевые метафоры для поддержания осознания, динамичности и баланса.

### Протокол балансировки “по колесу” или модели Пяти элементов с применением метафор

1. Выполните любые обычные предварительные тесты.
2. Определите мотивирующую цель, добиться которой вы считаете возможным.
3. Протестируйте и сбалансируйте Центральный и Управляющий меридианы с использованием обычных рефлексов (т. е. спинальные рефлексы в случае двусторонней разблокировки МИ, затем НЛ, НС, меридианы и т. д.).
4. При проработке тактильного рефлекса обсудите метафоры Центрального и Управляющего меридианов. Например, Центральный меридиан: «Какую небольшую деталь вам нужно отпустить?» Например, Управляющий меридиан: «Какое бремя вам нужно сбросить?»
5. Протестируйте остальные индикаторы оставшихся меридианов и отметьте результаты на рисунке пяти элементов и /или 24-часовом колесе. (Примечание: Тестируя на наличие переизбытка энергии, для определения модели переизбытка используйте сигнальные точки.)
6. Выберите наилучшую точку для начала балансировки в соответствии с правилами пяти элементов или колеса.
7. Выбрав соответствующий меридиан для начала работы, рассмотрите метафоры, связанные с мышцей/меридианом/элементом, следуя нижеприведенным рекомендациям:
  - а. Зачитайте слово или понятие из каждой метафоры и посмотрите, какие мысли или значения придут клиенту в контексте его/ее жизни/проблем/целей.
  - б. Предложите метафоры как информативное дополнение. Разъясните свое собственное понимание традиционного значения метафоры, чтобы запустить поток интуитивных восприятий, но не навязывайте клиенту значения.
  - в. Если целесообразно, обсудите с клиентом все метафоры. Но вообще обсуждать все метафоры нет необходимости, так как иногда одной метафоры бывает достаточно.
  - г. Протестируйте мышцу, чтобы убедиться, что она заблокирована. Если мышца остается разблокированной, предложите клиенту посмотреть другие метафоры. Но если все метафоры исчерпаны, а мышца все еще разблокирована, переходите к тактильным рефлексам.
8. После коррекции повторно протестируйте все мышцы с недостатком энергии, чтобы убедиться, что они заблокированы. Скорректируйте обычным способом те, которые остались разблокированными. (Примечание: Если вы тестировали на наличие переизбытка энергии, снова проверьте все сигнальные точки — теперь они все должны быть сбалансированы. Если остался переизбыток энергии, используйте акупунктурные точки удержания для понижения тонуса.)
9. Дайте повторную оценку цели и обратите внимание на свое самочувствие, будут ли какие-либо метафоры полезны в дальнейшем для поддержания осознания, динамичности и баланса.

# «ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ» И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

## Как оказывать людям помощь в распознавании и избавлении от болевых ощущений

Западные культуры тяготеют к тому, чтобы делить человека на определенные части, которые кажутся раздельными и заменяемыми. Несмотря

Боль и страдание  
свидетельствуют  
о блокировке  
жизненной  
энергии, даю-  
щей Здоровье  
и Благополучие.

на то, что данный подход имеет некоторые преимущества и может продлевать жизнь человека, все же он ограничен в отношении болевых ощущений и избавлении от страданий. Мы стремимся к тому, чтобы применять медицинскую терминологию для описания болезни как некой силы, находящейся вне нашего организма, и которую мы должны устранить. Там,

где мы полностью не можем избавиться от болезни или вылечить ее, человек сам впоследствии становится этой болезнью.

На людей вешают ярлыки диабетиков, наркоманов, больных гипогликемией. Ярлыки приклеивают, чтобы посмотреть на то, как человек живет с неким заболеванием, а также для допущения определенных ограничений.

При использовании курса ЦП на пути избавления от болевых ощущений, мы можем довольно глубоко проникать в реальные болевые ощущения человека. Однако, наш фокус внимания остается на человеке в целом, его Душе, а также на понимании того, какой смысл несет боль в контексте реальной жизни. Для того, чтобы понять, какое послание несет боль нашему сознанию, мы можем задействовать все свои чувства, эмоции, мысли и интуицию, чтобы осознать опыт и влияние самой боли.

Все это находится полностью в диаметральной контрасте с популярной привычкой приема таблеток, при которой избавление от боли представляется единственной реальной возможностью.

Когда мы устраняем или маскируем свою физическую боль с помощью обезболивающих препаратов, а свои болевые ощущения на эмоциональном/ментальном/духовном уровнях подавляем с помощью общепринятых наркотиков типа алкоголя, табака или других «развлекательных» средств, то мы можем преуспеть лишь в уничтожении собственного осознания сигнала о некой присутствующей опасности.

В курсе ЦП мы смотрим на боль, признавая, что она играет очень важную и полезную роль в нашей жизни, и ищем значение этой боли. Подход в ЦП представляет собой текущий процесс совершенствования осознания того, что происходит в нашей жизни, а в этом контексте боль является

очень полезным индикатором. Концепция здоровья в курсе ЦП — это больше, чем отсутствие боли, болезни или симптомов. Это больше, чем биостатистические параметры нормального состояния.

Здоровье — это обещание того, что каждый рождается с правом иметь смысл в реальной жизни реального человека, иметь Душу.

Здоровье — это процесс ощущения хорошего самочувствия на физическом, ментальном, эмоциональном, духовном, социальном уровнях в контексте реальной жизни. Оно способствует реализации поставленных целей и чувства выполнения жизненной миссии, позволяющее испытывать хоть какое-то минимальное чувство счастья.

Нехватка чувства счастья — это разновидность боли, но поскольку наша культура требует «держаться молодцом», мы часто ждем, чтобы боль стала физически изнурительной для нас, прежде чем, мы признаем ее на сознательном уровне. Однако, Душа часто отражается в состоянии нашей осанки еще до того, как мы поймем на уровне сознания в интеллектуальном, эмоциональном и духовном плане. Система «Целебное Прикосновение» дает нам возможность использовать биологическую обратную связь (или обратную связь Души) для того, чтобы больше осознать различные аспекты самой Души, даже те, о которых думают, что они находятся за пределами сознательного восприятия. Мышечное тестирование и энергетическая балансировка дают нам определенную уверенность в изменениях Души, и являются инструментами совершенствования как осознания самой Души, так и качества нашего жизненного опыта. Использование пяти элементов и других метафор часто «звенит звоночком» и дает нам удивитель-

но содержательное понимание нашего собственного опыта.

## **Совершенствование осанки и освобождение от болевых ощущений**

Память о прошлой испытанной боли — это эмоции, воля, воспоминания о контексте, в котором присутствовала боль и другие факторы, представленные в пирамиде здоровья.

Каждый из этих факторов может приводить к адаптации осанки. Формы, отношение и позы, которые мы принимаем с целью защиты, могут быть необходимы в какой-то отдельный момент.

Когда мы в них остаемся, невзирая на их ненужность, или же выбираем их по привычке, вот тогда они приводят к дисбалансу, ингибируют соответствующую адаптацию и равновесие жизненных циклов.

Когда мы принимаем защитную позу, которая когда-то была подходящей для нашего выживания, но теперь стала привычной, появляющаяся боль может быть сигналом для проведения повторной оценки данной ситуации. Дисбалансы энергетического цикла записаны на физическом уровне так же, как и в других аспектах нашей Души, наших экспрессивных движениях, отношении, осанке и убеждениях. Для того, чтобы не чувствовать боль и поддерживать выживание, можно отвергнуть или заблокировать осознание любых аспектов Души.

Если это происходит, балансировка энергий влечет изменение осанки так, что адаптация осуществля-

ется более эффективно, а старые залеченные раны излечиваются или мгновенно, или же постепенно с помощью ряда выполняемых действий. Каждую отдельную Душу можно считать набором метафорических термостатов с верхними и нижними ограничениями, которые устанавливаются с помощью имеющегося опыта и по плану. Если произошло нарушение какого-либо из наших аспектов Души, для того, чтобы адаптироваться, мы устанавливаем термостаты на более узкие границы и пониженные синусоиды функционирования.

Применение мышечного тестирования для определения дисбалансов является эффективным методом изменения метафорического термостата, установленного для того, чтобы разрешить более широкий диапазон функционирования, большую адаптивность и большие «пиковые характеристики» и «персональные улучшения».

Постановка цели способствует большему излечению, чем определение того, что «не так». Мы хотим, чтобы люди действительно восхищались и делали свой выбор относительно того, что они на самом деле хотят достичь. Мы хотим, чтобы они искали смысл жизни, а также то, что внесет в их жизни смысл. Один вопрос: «Что бы вы делали со своей энергией, если бы не использовали ее в конфликтной ситуации? В разборе собственной путаницы? В том, что стоите на месте?» Процессу выбора, который является истинным для Души и происходит на волне заинтересованности в том, что же может быть целью и смыслом жизни, положено начало. Гармония и равновесие гораздо быстрее возвращается в Душу. Но нам также нужно признать, что не со всем можно совладать сразу. Может быть, вам и не понадобится разбирать каждый из этих вопросов у отдельного человека. Вы

можете остановиться в любое время и провести балансировку, как с озвученной, так и с невысказанной целью. Существует огромное преимущество при балансировке без вербального выражения целей, что позволяет Душе (человеку в целом) молча понимать, почему они просят вас провести этот процесс.

Для процесса вмешательства эффективность того, что происходит, является более важной, чем механизм, способствовавший происходящему. Нам больше нужны успешные результаты в реальной жизни вовлеченных в процесс людей, нежели то, что мы хотим понять саму суть загадочности происходящего. Мы почитаем тайну этой лечебной системы, вложенной в Душу. Нам не нужно знать, и мы признаем, что полностью мы не узнаем то, как в действительности происходит сам процесс излечения.

Мы заинтересованы в механизмах того, как происходят процессы, но также следует признать и то, что загадка функционирования системы излечения никогда не будет познана полностью.

Когда познание себя будет достаточным, Душа спонтанно реорганизует свои циклы в направлении достижения здоровья.

## Контроль болевых ощущений и личные границы

Всякий раз, когда мы начинаем выстраивать отношения прикосновения с другим человеком, нам следует устанавливать границы и безопасность. Зададим вопрос: «Есть ли причина, по которой я не могу выполнить мышечное тестирование для вас?» Дайте установку на то, что это нормально, и это хорошая идея — прекратить сразу, как только вы почувствуете боль, или же вы начнете ощущать дискомфорт в любое время. Считайте любое усиление боли мышечным ингибированием в процессе тестирования мышц.

Если в тестируемом положении, или же в диапазоне движений присутствует боль, я считаю, что это показатель присутствия дисбаланса в данном меридиане. Тогда я применяю соответствующий метод балансировки и считаю болевые изменения индикатором, вместо мышечного тестирования. После того, как вы сбалансируете боль при определенном положении и диапазоне движений, вы сможете *мягко* выполнить мышечное тестирование.

Важно помнить, что боль с нашей точки зрения рассматривается скорее, как друг, но не как враг. Она является «пробуждающим звонком» для изменений, которые следует выполнить таким образом, чтобы естественная система исцеления могла функционировать. Также она является важным предупреждением, и нужно быть осторожным, действовать мягко, или даже предпринимать чрезвычайные меры. ***Также мы можем про- водить замену в любых вопросах, относящихся к тому, с чем мы могли сталкиваться, положительным или отрицательным, и что касается***

*слова «боль», уметь разбираться в нашей борьбе или же попытках созерцать последующие аспекты.*

Важные вопросы при работе с болевыми ощущениями

### 1. ИЗУЧИТЕ СВОИ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Где конкретно прослеживается боль? Боль глубокая или поверхностная? Она острая, тупая, ноющая, колющая, жгущая? Даже эмоциональная боль содержит в себе сильный физический компонент.

Локализируйте свои чувства. Вы ощущаете ее в своем желудке, сердце, голове? Какую позу создают ваши ощущения? Какие движения/виды деятельности ингибируются? Она изменяется в процессе изменения деятельности? Какой именно деятельности? Откуда именно, как вам кажется, исходят болевые ощущения? В чем причина? Об этом вы можете знать точно или иметь смутное представление, или, возможно, внутреннее ощущение, или вообще не понимать причины этой боли.

На что похожа боль? Что касается болевых ощущений в плане метафоры, активация воображения и интуиции в отношении боли позволяет понять целостность смысла болевых ощущений, поскольку он связан со всеми аспектами Души. Опишите размер, форму, цвет, звук, запах, вкус, мотивацию, личность, и т. д. своей боли. Некоторые или же все эти аспекты могут быть вашей креативной метафорической визуализацией, или же очень буквальным, конкретным описанием того, как вы испытываете свои болевые ощущения.

## 2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Когда вы впервые почувствовали боль? Она появилась внезапно, или ее появление было постепенным? Когда вы впервые почувствовали боль, похожую на нынешнюю? Это новая или постоянная боль? У вас были периоды, когда эта боль проходила? Сколько длились эти болевые ощущения, и как долго вы чувствовали отсутствие этой боли?

Что снова ее вызвало? Что именно усугубляет эту боль? Когда боль уходит, она уходит случайно или после сна, или же в процессе какой-либо деятельности, позволяющей забыть о ней?

## 3. ВЛИЯНИЕ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И РАБОТУ

Каким образом данная боль не позволяет вам чувствовать себя здоровым, испытывать радость и хорошее самочувствие? Каким образом боль мешает вам выполнять свои обязанности на работе, в семье, в качестве мужа, и т. д.? Это влияет на вашу сексуальную жизнь? Если бы боль или неспособность к чему-то внезапно исчезла, это решило бы проблему? Как вы относитесь к тому, чтобы возобновить выполнение задач с присутствием болевых ощущений дома, на работе, или социальных задач? Возможно, ваша боль — это средство выживания или избегания неких эмоционально болезненных ситуаций. Есть ли другой путь, позволяющий справиться с данными проблемами, в отличие от того, при котором приходится бороться с болью? Что бы вы хотели делать на самом деле, но вы не делаете это из-за болевых ощущений или же по причине опасения, что это вызовет еще большую боль? Что вы на самом деле хотите делать, несмотря на то, останавливает вас

при этом боль или нет? Возможно, боль отвлекает вас от чего-то такого, что вам не хочется, и если вы сможете настроиться на свои истинные цели, то будете чувствовать себя лучше. Душа создана быть самой собой. **Вы сильны тогда, когда вы знаете свои цели, и когда у вас есть живой интерес к тому, чтобы идти по пути их достижения.**

## 4. ПРОБЛЕМЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В КОНТЕКСТЕ вашей реальной жизни, что влияет на ваши способности вести полноценный здоровой образ жизни и /или вызывает болевые ощущения?

Рабочая обстановка, взаимоотношения, климат, качество воздуха, городская суэта, депрессивность пригорода или сельской местности? Что еще произошло в вашей жизни такое, что впервые вызвало эту боль? Каковы условия окружающей среды и контекст ваших болевых ощущений в настоящее время?

## 5. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Во что вы верите в плане своей генетики, врожденных предрасположенностей? Члены вашей семьи когда-нибудь страдали от подобных болей? Насколько вы ведете себя или функционируете так же, как члены вашей семьи, родители или ролевые модели? Вы ощущаете, что ваши гены или влияние значимых других определяют ваш жизненный опыт, или у вас есть свой существенный спектр выбора, способный вносить изменения в вашу жизнь? В какой мере это относится к вашим болевым ощущениям?

## 6. ПАДЕНИЯ, АВАРИИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ И ХИРУРГИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

У вас когда-нибудь было хирургическое вмешательство, и относится ли это к вашим болевым ощущениям? У вас имеются какие-нибудь шрамы от проведенных операций, или другие повреждения, будь то шрамы физические или эмоциональные, относящиеся к травмам от ран, или к контексту самих травм?

Какие у вас были падения, аварии, случаи, когда вы оступились, будь то физически или метафорически? Вы поскользнулись на льду, или неправильно повернули на пути развития своей карьеры, или же в отношениях? Ваша жизнь или же отношения находятся «в стесненном положении»?

## 7. ВРАЧИ, ДИАГНОЗЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Что вам сказали, что с вами не так? Что было сделано/делается в связи с этим? Что вы чувствуете в отношении тех людей, от которых вы ждали помощи? Насколько вы верите в эффективность лечения/надежды на выздоровление? Что вы думаете в плане того, чтобы следовать рекомендациям (прием медикаментов, соблюдение диеты, и т. д.)?

Важно указать, что курс ЦП не «лечит» никаких болезней, установленных в результате диагноза или заболевания. Курс ЦП мы применяем для работы со всей Душой (полностью с человеком, включая разум, физическое тело как целостность, эмоции и силу воли). Мы проводим энергетическую балансировку с целью улучшения качества жизни человека, но не для лечения каких-либо состояний или болезни. Осмысление диагноза и лечения может быть очень важной и сильной

стороной для того, чтобы увидеть, в чем именно заложено больше смысла жизни человека. Вас лечили хорошо, в плане уважения, и бдительно ли оказывали эффективную помощь при лечении вашей раны или болезни? На вас повесили ярлык, или провозгласили безнадежным, неизлечимым, или неврастеником?

## 8. ВОПРОСЫ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Важно осознавать то, какая информация является подходящей для того, чтобы делить, или же не делить данный контекст вашей балансировки. НЕ ЕСТЬ уместно держать в секрете что-либо от человека, который применит к вам методику прикосновения, в случае, если результат такого умалчивания может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья. С другой стороны, если у вас есть какие-либо плохие новости, способные сломать вашего партнера, то в контексте энергетической балансировки это может оказаться неуместным по времени, чтобы на начальном этапе вести об этом разговор. Обдумайте в перспективе то, что в вашей жизни может быть ряд аспектов — личных, приватных, конфиденциальных. Осознайте те позиции, о которых вы не можете или не сможете, или о которых запрещено говорить. Подумайте, как вы будете размышлять о них во время сеанса балансировки, и увидите, какие дисбалансы перед вами раскроются.

Возможно, есть что-то такое, чем вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотели бы поделиться, или же есть важная информация, касающаяся состояния вашего здоровья, которая может (или не может) напрямую относиться к вашим болевым ощущениям.

## 9. ВСПОМНИМ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ

Когда вы последний раз чувствовали себя действительно хорошо, полноценно и в гармонии со своим окружением?

У вас когда-нибудь были такие чувства?

Вы можете себе это представить? Как вы хотите себя чувствовать? Как это изменит вашу жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Если бы это было возможно прямо сегодня, вы бы достигли этого? Если нет, то почему нет? Когда у вас больше не будет боли, ЧТО ВЫ СТАНЕТЕ ДЕЛАТЬ? (См. раздел: Напоминаем о хорошем самочувствии, протокол постановки цели, стр. 372)

## 10. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ

Поставьте цель, которая вас возбуждает и вызывает живой интерес. Примите решение относительно того, как вы будете измерять свои улучшения, и как часто вы будете получать оценку и балансировку. Планирование цели и желаемого результата является более важным, чем любая другая часть методики полной балансировки и процесса интервенции.

### Применение аналоговой шкалы для измерения болевых ощущений

Данный метод является важным при оказании помощи вам на пути понимания своих болевых ощущений. Эти шкалы полезны при фиксации изменений в боли и измерении улучшений. Сегодня мы можем измерить боль с помощью континуума, на одном конце которого — «отсутствие

боли» и на другом — «наихудшая боль, которая когда-либо возникала». Очень хорошо, если люди могут измерять свои болевые ощущения самостоятельно путем постановки меток на шкале, там, где находится боль перед началом вмешательства, а затем после него.

Даже незначительные изменения являются показателями НАДЕЖДЫ, которая изменяет все аспекты. Улавливая то, как и когда показывает себя боль, можно управлять и понимать ее суть.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель большинства практик в отрасли оздоровления в Америке та же самая, какую ставит перед собой курс «Целебное Прикосновение»: лечить полностью всего человека, а не только симптомы; укрепление здоровья, а не просто лечение болезней. Проблема врача, который устал, состоит в том, чтобы успеть сделать это в ограниченный срок и с ограниченными ресурсами, допустимыми нашей текущей системой.

В стране существует тренд по развитию клиник, ориентированных на жалобы или на заболевания и филантропию. Несмотря на то, что звучит хорошо — оказывать помощь людям с диагностированными состояниями или заболеваниями, «искать способ лечения», данное направление может быть разрушением надлежащих систем здравоохранения.

Медицина, ориентированная на жалобы и болезни, является значимой, и исследования приводят к преимуществам для людей, у которых развились серьезные заболевания, но фокусирование внимания на болезни может повлечь отклонение от подхода, ориентированного на целостного человека, его здоровье и улучшение самочувствия.

Высшая ответственность за благополучие принадлежит самому человеку.

Каждому человеку следует предоставить возможность распознать необходимость в помощи, а наше общество должно менять-

ся так, чтобы признавался поиск помощи от других людей, а не рассматривался как элемент комплекса неполноценности. Здоровье, в основном, представляет собой взаимозависимый феномен, при котором хорошее самочувствие всех зависит от хорошего самочувствия каждого из нас.

Уровень, до которого мы охраняем и способствуем оказанию помощи другим людям, — это уровень, до которого другие люди будут готовы сохранять и оказывать помощь в сохранении нашего здоровья.

Принято считать, что многие патологии (заболевания) на более поздней стадии жизни зависят от того, что происходит на ранней стадии нашей жизни, когда всем нам присущий фактор роста и развития, принимал форму и переформировывался в рамках наших генетических возможностей. Наша обязательная цель в жизни состоит в том, чтобы начать и закрепить здоровый рост в направлении благополучного равновесия, умения быть самодостаточным и иметь взаимозависимые отношения. Здоровье — это не банальное пассивное состояние свободы от болезней, а активное условие существования, развития и эволюции. Постуральный и энергетический баланс — это то, на чем мало акцентируют внимание в современном мире. Этим сильно пренебрегли в американской системе здравоохранения, поэтому в последнее время мы далеко не всегда способны услышать воззвания наших учителей. До настоящего времени, без учета коррекции основных деформаций или там, где крайние постуральные отклонения вызывают большинство жалоб, проблемы осанки, в основном, игнорировались.

Поскольку вопрос постурального баланса не был изучен, многие из нас изучали его посредством наблюдений и мимикрии других людей, у которых осанка не совершенна. Мы видим детей, которые ходят, стоят или сидят так, как их родители, и это происходит даже тогда, когда у родителей существуют огромные проблемы с осанкой. Неправильная осанка и неправильное использование тела переходит из поколения в поколение, и представляет собой заразный процесс. Мы верим в то, что правильная естественная осанка и улучшение структурного здоровья общества может совершенствоваться, если начать проводить наблюдения и балансировку мышц и меридианов с помощью системы ЦП.

### **Четыре функции, возложенные на наше здоровье**

Проводя оптимизацию своего здоровья, мы должны осознавать наличие ряда различных функций, относящихся к статусу нашего здоровья. Цели, которые мы преследуем в плане нашего здоровья, а также фокус нашей деятельности могут быть совершенно разными, в зависимости от того, являемся ли мы: здоровыми, больными, на стадии восстановления/реабилитации, или умираем.

**КОГДА МЫ ЗДОРОВЫ**, мы знаем свои потребности в плане здоровья и потребностей, мы проактивны и берем на себя ответственность за выбор, который ведет нас к приобретению большей жизненной силы и достижениям. Общаюсь со специалистом, нам нужна информация, чтобы сформулировать свое собственное мнение на основе личных знаний о самих себе, принимая во внимание советы экспертов.

**КОГДА МЫ БОЛЕЕМ**, или находимся в критической ситуации, нам может понадобиться пребывание в более пассивной роли и доверие решениям медицинского персонала. Когда мы здоровы, мы ведем себя проактивно, когда мы будем травмированы или тяжело больны, нам будут нужны люди, которые станут нашими адвокатами. Будучи больными, мы можем отбросить позицию авторитета по поводу наилучшего лечения, но все равно нам хочется понимать, как можно шире те условия и перспективы, в которых мы пребываем; и быть уверенными в том, что есть определенная возможность получить лечение/результаты, которые будут для нас правильными.

**КОГДА МЫ НАХОДИМСЯ НА СТАДИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ/РЕАБИЛИТАЦИИ**, мы можем иметь, или же не иметь текущий режим лечения, но мы опять возвращаем ответственность за свой текущий выбор, осуществляемый нами самостоятельно, который приводит к улучшению качества жизни. Может быть, нам придется принять временные или текущие ограничения или вызовы, но мы должны реализовать себя внутри своего текущего функционального диапазона. Все же, в нашей культуре, мы порой расширяем свои энергетические и ресурсные возможности, которые продлевают жизнь, в то время когда свои усилия было бы лучше потратить на фокусирование на возможности легкой смерти.

**ДАЖЕ НАХОДЯСЬ ПРИ СМЕРТИ**, у нас есть огромный потенциал для получения качественного опыта. Существуют позиции, на которых мы хотим сфокусировать наше внимание, а также то, что не является важным. Когда мы находимся в роли умирающего, мы хотим отпустить героические меры, которые бы подразумевали «спасение» для нас самих,

что могло бы продлить нашу «жизнь», таким образом, отвлекая нас от собственных целей. Мы хотим получить средство, которое позволит нам выиграть время, и провести его с теми, кого мы любим.

### Ваш следующий шаг

Мы надеемся, что данная книга и семинары, которые мы проводим, а также люди, проводящие тренинги, и которых мы обучаем для внедрения постуральных улучшений, приведут вас к совершенствованию сферы знаний, относящихся к оздоровлению. Люди индивидуально становятся специалистами-практиками, имеющими свободу осознания своих малых потребностей, где большинство из таких потребностей реализуются по запросу в собственных индивидуальных группах. Это не относится к тому, что мы можем получить от искусства и науки лечения болезни, но мы можем нарастить и укрепить здоровые силы нашего организма, разума, эмоций и духа в конструктивных и творческих аспектах жизни.

Идея, представляющая собой совершенствование своего здоровья и жизненных сил как превентивное действие, является древним, увековеченным принципом. Чтобы вернуть уважение к ней и ее популярность в нашей культуре, средства массовой информации и возрастающее количество специалистов должны показать преимущества этой идеи, как в отношении исследований, так и самого процесса оздоровления. Это до сих пор является наиболее эффективным способом сократить количество людей, находящихся в относительном состоянии больной-здоровый.

Местом, в котором следует начать применять все имеющиеся оздоровительные методики, является ваш дом, где каждая отдельная семья сама берет на себя ответственность и возможность осознания радости по отношению друг к другу более полноценно. Совершенствование коммуникативных навыков, которые будут необходимы для лечения при физическом контакте, несомненно, будет играть важную роль. Древняя поговорка гласит: «Унция профилактики стоит фунта лечения». Ее можно перефразировать так: «Унция *оздоровления* стоит фунта лечения». Изменить отношение, необходимое для эффективного использования данных методов и улучшения здоровья нашего общества, будет непросто. Предоставление новых навыков тем, кто в них нуждается, потребует терпения и запаса воображения.

Просим вашей помощи в предоставлении сведений тем, кто находится на руководящих должностях, а также вас с вашей сферой влияния, начать проводить оздоровительные практики для себя и непосредственно своего сообщества. Сейчас пришло время оздоровления вместе с курсом «Целебное Прикосновение», которое охватывает нашу нацию и весь мир.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Закон о свободе быть здоровыми: Калифорния, постановление сената SB577

#### РАЗДЕЛ 1.

Настоящим, законодательство предусматривает и постановляет следующее:

- (А) На основании комплексного отчета, предоставленного Национальным медицинским Институтом, а также других исследований, включая издания Медицинского Журнала Нью Ингленд Журнал, очевидным является факт того, что миллионы жителей Калифорнии, предположительно, более пяти миллионов людей, в настоящее время получают значительный объем медицинских услуг от дополнительных и альтернативных специалистов-практиков, работающих в отрасли оздоровления. Таким образом, данные исследования показывают, что лица, пользующиеся услугами дополнительной и альтернативной медицины, занимают широкий возрастной, этнический, социально-экономический спектр, а также ряд других демографических категорий.
- (Б) Несмотря на широкое использование медицинских услуг дополнительной и альтернативной медицины гражданами Калифорнии, положение о ряде данных услуг может представлять собой техническое нарушение Акта о Медицинской Практике (Раздел 5 (начинающийся с Раздела 2000) Раздела 2, Код ведения бизнеса и профессионального поведения). Таким образом, на специалистов дополнительной и альтернативной медицины могут быть наложены штрафы, взыскания и ограничительные меры в отношении проведения ими практик, в соответствии с Актом о Медицинской Практике, даже если нет доказательств того, что их практики могут являться вредными для общественности.
- (В) Законодательно предусматривается, путем принятия данного акта, разрешить резидентам штата Калифорния доступ к дополнительной и альтернативной медицине и специалистам, которые не предоставляют данные услуги, и нуждаются в тренингах и предоставлении им полномочий. Законодательство, таким образом, постановляет, что услуги немедицинского дополнительного и альтернативного характера не влекут за собой риска здоровью и безопасности резидентам штата Калифорния, а также ограничение доступа к данному виду услуг ввиду технических нарушений Акта о Медицинской Практике, не разрешается.

## РАЗДЕЛ 2.

Раздел 2053.5 является дополнением Код ведения бизнеса и профессионального поведения, для чтения:

2053.5. (А) Несмотря на какие-либо другие положения в законодательстве, лицо, действующее в соответствии с требованиями Раздела 2053.6 не нарушает Разделы 2051, 2052, или 2053, если оно не выполняет следующих действий:

- (1) Проводит хирургические операции или иные процедуры с другим человеком, которые прокалывает кожу, или проникает в организм вредным путем.
- (2) Управляет рентгеновским излучением, или дает для этого предписания другому лицу.
- (3) Назначает или дает предписываемые препараты или вещества, находящиеся под контролем, другому лицу.
- (4) Отменяет прописанные предписываемые препараты или вещества, находящиеся под контролем, выписанные соответствующим лицензированным специалистом.
- (5) Умышленно ставит диагнозы и проводит лечение физических или ментальных состояний какого-либо лица в условиях или при обстоятельствах, приводящих или создающих риск непоправимого вреда организму, серьезным физи-

ческим или умственным заболеваниям, или смерти.

- (6) Лечит переломы.
  - (7) Проводит лечение порезов и ссадины с помощью электротерапии.
  - (8) Утверждает, показывает, рекламирует или намекает клиенту или же потенциальному клиенту о том, что он/она является терапевтом, хирургом, или же и тем и другим одновременно.
- (Б) Лицо, рекламирующее предоставление каких-либо услуг, которые являются незаконными согласно указаниям Разделов 2051, 2052, или 2053 в соответствии с подпунктом (а) должно указывать в такой рекламе, что он/она не имеет государственной лицензии для проведения лечебных практик.

## РАЗДЕЛ 3.

Раздел 2053.6 является дополнением Кода ведения бизнеса и профессионального поведения, для чтения:

2053.6. (А) Лицо, предоставляющее услуги в соответствии с указаниями Раздела 2053.5, которые являются незаконными согласно Разделам 2051, 2052, или 2053 обязано, перед предоставлением таких услуг выполнить следующее:

- (1) Предоставить клиенту письменное постановление на понятном ему языке с указанием следующей информации:
  - (а) О том, что он/она не является лицензированным (ой) терапевтом.
  - (б) О том, что лечение является альтернативным или дополнительным к лечебным практикам, разрешенным государством.
  - (в) О том, что предоставляемые услуги не лицензированы государством.
  - (г) Объяснить характер предлагаемых услуг.
  - (д) Дать теоретическое описание лечения, являющееся основой предоставляемых услуг.
  - (е) Указать его/ее образование, навыки, опыт, и другую квалификацию, относящуюся к предоставляемым услугам.
- (2) Получить письменное одобрение от клиента, указывающее, что ему/ей была предоставлена информация, изложенная в Пункте (1). Клиенту предоставляется копия письменного одобрения, утвержденная лицом, предоставляющим услуги со сроком действия на три года.
  - (а) Информация, требуемая в соответствии с подпунктом
  - (б) должна предоставляться на языке, понятном для клиента.
  - (в) Ничего из данного пункта или Раздела 2053.5 не должно толковаться с целью:
    - (г) Оказать влияние на масштаб проводимых практик лицензированными терапевтами или хирургами.
    - (д) Ограничить право любого человека отказываться от халатного отношения или иного гражданско-правового средства защиты от лица, предоставляемого услуги в соответствии с требованиями данного раздела.

### ЗАПИСЬ СЕССИИ "ЦЕЛЕБНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ"

ФИО \_\_\_\_\_ муж /жен Дата рождения \_\_\_\_\_

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ ЭТУ ФОРМУ И ОТМЕТЬТЕ ЧЕРНЫМ КАРАНДАШОМ ИЛИ РУЧКОЙ НУЖНОЕ:

Обучение да/нет Разрешение на тест да/нет Гидратация да/нет Включение да/нет

Первичная проблема или симптом \_\_\_\_\_

Субъективная оценка До 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 После 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 +

Позитивная цель / утверждение \_\_\_\_\_

Субъективная оценка До 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 После 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 +

Сила притяжения До \_\_\_\_\_ / 1000 После \_\_\_\_\_ / 1000

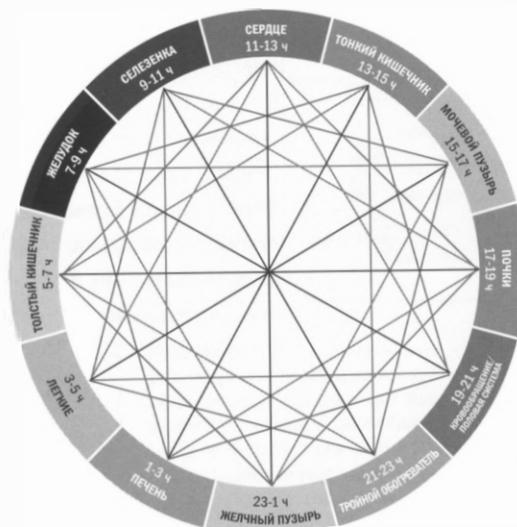
Балансировка мышц 14 28 42

Вариант балансировки Колесо 5 элементов Цвет ВЭС Звук Другое

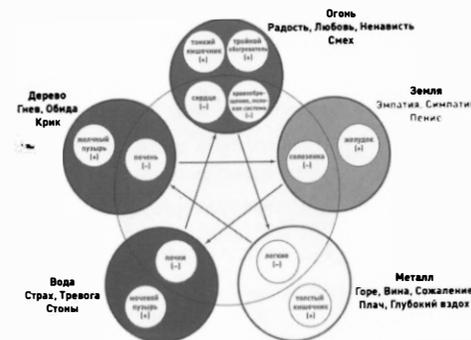
Эмоции пяти элементов Радость, Любовь, Ненависть Эмпатия, Симпатия, Горе, Вина, Сожаления Страх, тревога Гнев, Обида

	Меридиан	Мышечный тест	Л	П	Обе	Стр.	
ЗЕМЛЯ	Центральный	Надостная				158	
	Управляющий	Большая круглая				164	
	Желудок Ян	Ключ. б. груд					170
		Подним лопатку					172
		Мышцы шеи					174
		Плечелучевая					176
	Селезенка Инь	Широч спины					182
		Трапец					184
		Противо б палец					186
		Трицепс					188
ОГОНЬ	Сердце Инь	Подлопаточная				194	
	Тонкий кишечник Ян	Четырехгл				200	
	Мышцы живота					202	
	Мочевой пузырь Ян	Малоберцовая				210	
ВОДА	Крестц-ост					212	
		Большеберц				214	
	Почки Инь	Пояснич				220	
		Верх трапец				222	
ОГОНЬ	Кровообращение Половая система Инь	Ср ягод				230	
		Привод				232	
		Грушевид				234	
		Б. ягод				236	
Тройной обогреватель Ян	Малая круг					242	
	Портняж					244	
	Камбаловид					246	
	Икронож					248	
ДЕРЕВО	Желчный пузырь Ян	Пер. дельтов				256	
		Подколенн				258	
	Печень Инь	Груд.ч.б. груд				264	
		Ромбов				266	
МЕТАЛЛ	Легкие Инь	Пер зубч				272	
		Клювов-плеч				274	
		Дельтов				276	
		Диафрагма				278	
Толстый кишечник Ян	Широк фасц				284		
	Подкол сух				286		
Квадр поянс					288		

Колесо



5 элементов



В конце все мышцы включились: Да / Нет

Разрешение использовать для исследования: Да / Нет

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

## Приоритетность базы данных

База данных проводимой балансировки

Можно использовать локализацию контура при проведении тестирования на предмет приоритета применяемых энергетических методик из базы данных курса ЦП:

### МЕТОДИКА

1. Выполните обычное предварительное тестирование, поставьте цель и проведите ее измерение по аналоговой шкале, определите связанные с ней эмоции, и т. д.
2. В идеале, проведите тестирование четырнадцати мышц, каждая из которых соотнесена с меридианом.
3. Используя мышечное тестирование, проверьте каждую КОЛОНКУ.  
В каждой колонке, на которую указало изменение мышцы-индикатора, протестируйте каждый из пунктов.  
Проведите техники, на которые указало изменения мышцы-индикатора, пропуская все те, которые не ослабили мышцу-индикатор.
4. Заканчивайте тогда, когда человек удовлетворен результатами, или же когда ни один из пунктов меню не вызвал изменений мышцы-индикатора.
5. Обязательно проведите повторную оценку мышц, а также цели, чтобы подтвердить наличие положительных изменений.

## БАЗА ДАННЫХ

### ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ / ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ

Вода: 103  
 Включение, Настройка: 94  
 Претесты: 98  
 Точное мышечное тестирование: 98  
 Физическая, эмоциональная  
 и биохимическая проверка  
 Энергетическая проверка  
 (Центральный меридиан)  
 Неожиданный мышечный ответ: 100  
 Включение: 100  
 Гидратация: 104  
 Меридианы: 87  
 Обмахивание: 92  
 Прослеживание: 102  
 Массаж меридианов / Танец меридианов: 92  
 Прохождение по меридиану: 342  
 Ходьба, Перекрестная ходьба: 326  
 Перекрестная ходьба для развлечения: 326  
 Интеграция через перекрестную ходьбу: 329  
 Походка: 330  
 Слуховая энергия: 313  
 Ингибирование зрения: 314  
 Энергии фигуры восемь: 316  
 Техники расслабления: 340  
 Простукивание боли: 342  
 Проверка пульса и снижение тонуса  
 при помощи АТУ: 131

### МЕНТАЛЬНАЯ / ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Постановка цели / балансировка: 133  
 Разрешение / Обучение: 74  
 ВЭС: 95  
 Стресс в настоящем времени: 95  
 Будущие перспективы: 320  
 Травма в прошлом: 321  
 ВЭС с эмоциями по пяти элементам: 323  
 Балансировка прошлого: 320  
 Балансировка с цветом: 324  
 Балансировка со звуком: 325  
 Балансировка с метафорами: 126, 379  
 Метафоры мышц: 380  
 Метафоры меридианов: 381  
 Метафоры пяти элементов: 380  
 Огонь, Земля, Металл, Вода, Дерево  
 Пять органов чувств, частей тела,  
 эмоции  
 Времена года, климат, личная власть  
 Когнитивные функции, система  
 верований  
 Еда как метафора: 386  
 Основательная постановка цели: 365  
 Поиск тем: 370  
 Сила притяжения: 327

---

Пирамида здоровья: 64

## БАЗА ДАННЫХ

### СТРУКТУРНАЯ

14/28/42 балансировка мышц: 128  
 Балансировка мышц 14+: 129  
 42 мышцы от головы до пяты: 345  
 42 мышцы в порядке меридианов: 75  
 Балансировка по мере прохождения: 128  
 Оценочная балансировка: 292  
   24-часовое колесо  
   Избыток энергии: 298  
   24-часовое колесо  
   простая модель: 298  
   Модель пяти элементов  
   избыток энергии: 302  
   Модель пяти элементов  
   простая модель: 302  
 Осознание осанки: 82  
 Анализ осанки: 345  
 Тестирование сопряженных мышц: 128  
 Усиление противоположных мышц: 339  
 Ослабление / повторное  
 усиление мышцы: 340  
 Повторное мышечное тестирование  
 СР / НЛР: 338  
 Снятие стресса с осанки: 322  
 Балансировка по времени суток: 336

### РЕАКТИВНОСТЬ

Реактивность: 352  
   Пары мышц: 354  
 Коротко о реактивных мышцах: 355  
 Реактивность с применением  
 режима занесения в контур: 355

### БИОХИМИЧЕСКАЯ

Балансировка с продуктами питания  
   Вода: 103  
 Гидратация: 103  
 Усиление при помощи продуктов  
 питания: 124  
   Базовое тестирование продуктов  
   питания: 363  
   Тестирование еды с С1: 364  
 Балансировка по пяти элементам  
 с продуктами питания: 364  
 Метафорическая / символическая  
 ценность еды: 387

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Мышечное тестирование: 70  
 Суррогатное тестирование: 318  
 Техники ослабления: 340  
 Проверка: 117  
 Локализация контура: 103, 293  
 Сигнальные точки: 142, 296  
 Точки пульса: 131, 342  
 Модель закладки в контур: 357  
 Неожиданный ответ мышцы: 100

### КОНТРОЛЬ БОЛИ

ВЭС для (эмоциональной) боли: 95, 335  
 Простые техники контроля боли: 334  
   Обмахивание: 334  
   Механизм осевой клетки: 334  
   Промахивание / прохождение  
   по меридиану: 335  
 Техники ослабления: 337  
 Массаж меридианов / танец меридианов: 335  
 Нейролимфатический массаж: 108  
   Общий: 108  
   Специфичный: 108, 338  
 Повторное мышечное тестирование /  
 усиление: 338  
 Усиление противоположных мышц: 339  
 Осознание осанки / анализ: 82, 345  
 Прохождение по меридиану: 342  
 Простукивание боли: 342  
 Энергия фигуры восемь: 316  
 Поиск темы: 370  
 Глубокое интервью для контроля боли: 390  
 Роли здоровья: 398  
 Балансировка пищеварения: 335  
 «Просто почувствуй»\*: 335

\* Пожалуйста, обратите внимание, что балансировка 14 меридианов ЦП показала свою эффективность для снижения боли и других симптомов. Любые техники балансировки также могут применяться для снятия боли. Проведите локализацию контура всей базы данных для поиска нужных возможностей.

### РЕФЛЕКСЫ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ БАЛАНСИРОВКИ ПРИКОСНОВЕНИЕМ

Рефлексы для энергетической  
 балансировки прикосновением: 105  
   Включение, Настройка: 91  
   Спинальные позвоночные  
   рефлексы: 109  
   Нейролимфатические: 107  
     НЛ освобождение: 110  
     НЛ массаж: 110  
   Нейрососудистые: 110  
   Прослеживание меридиана: 112  
   Место начала / прикрепления: 115  
     Сильное давление: 115  
     Покачивание: 115  
     Механизм осевой клетки: 116  
     Сухожильный аппарат  
     Гольджи: 116  
   Акупрессурные точки  
   для удержания: 114  
     АТУ теория: 307  
     Точки Луо: 310  
   Спинно-мозговой рефлекс: 125  
 ВЭС: 95  
 Продукты питания: 124  
 Метафоры (мышцы, меридианы,  
 элементы): 126



## ТЕХНИКИ

Балансировка по цвету по пяти элементам. . . . .	324	Начало и прикрепление . . . . .	115
Балансировка по пяти элементам с продуктами питания. . . . .	364	Латеральная походка . . . . .	331
Балансировка по звуку по пяти элементам. . . . .	325	Массаж меридианов . . . . .	335
Передняя походка . . . . .	330	Прохождение по меридиану . . . . .	341
Слуховые упражнения . . . . .	313	Нейролимфатический массаж . . . . .	338
спинномозговой рефлекс . . . . .	125	Простукивание боли . . . . .	343
Удержание в контуре для реактивных мышц . . . . .	359	Балансировка прошлого . . . . .	322
Локализация контура . . . . .	103, 122	Физическая проверка . . . . .	100
Противоположная проверка походки. . . . .	329	Задняя походка . . . . .	322
Перекрестные упражнения для интеграции . . . . .	329	Оценка осанки . . . . .	352
Проблемы с пищеварением . . . . .	335	Снятие стресса с осанки . . . . .	322
Эмоциональная проверка . . . . .	101	Проверка пульса . . . . .	131
Высвобождение эмоционального стресса . . . . .	95	Короткая проверка реактивности . . . . .	355
Энергетическая проверка . . . . .	101	Повторное усиление . . . . .	338
ВЭС при эмоциональной и физической боли . . . . .	335	Спинальный позвоночный рефлекс . . . . .	106
ВЭС перед будущими событиями . . . . .	321	Механизм осевой клетки . . . . .	116
ВЭС травмы в прошлом . . . . .	321	Техника осевой клетки при судорогах и спазмах . . . . .	334
ВЭС с эмоциями пяти элементов . . . . .	323	Усиление при помощи пищи . . . . .	362
Обмахивание при мышечных судорогах и спазмах	334	Тестирование через посредника . . . . .	318
Обмахивание меридиана . . . . .	102	Включение . . . . .	94
Тестирование пищи . . . . .	363	Тестирование мышечных пар . . . . .	354
Освобождение рефлекса походки . . . . .	333	Время дня . . . . .	336
Балансировка по цели с применением метафор эмоций пяти элементов. . . . .	135	Прослеживание меридиана . . . . .	112
Сухожильный аппарат Гольджи . . . . .	116	Слуховая настройка . . . . .	95
Гидратация . . . . .	115	Визуальное ингибирование . . . . .	314
		Включение . . . . .	94

## ИЛЛЮСТРАЦИИ, СХЕМЫ

Анализ отклонений осанки .....	353	Осанка .....	82
База данных .....	404	Оценка мышечного тестирования .....	149
Балансировка 14 мышц .....	130	Пары противоположных мышц .....	339
Балансировка 14+ .....	129	Пирамида здоровья .....	64
Балансировка по времени дня .....	337	Полдень-полночь .....	300
Балансировка по мере прохождения с метафорами	388	Протокол балансировки .....	305
Бобровая плотина .....	298	Протокол балансировки по цели .....	133
Важные вопросы о метафорах .....	386	Протокол балансировки с метафорами .....	389
Варианты использования метафор .....	387	Процедура проверки для каждой балансировки ..	118
Демонстрация удержания в контуре .....	358	Сила притяжения .....	375
Демонстрация фасилитации и ингибирования ...	357	Сорок две (42) мышцы «от головы до пят» .....	346
Журнал целей .....	146	Сорок две (42) мышцы .....	347
Закон пяти элементов .....	309	Структура скелета .....	28
Запись сессии ЦП .....	403	Таблица реактивных мышц .....	360
Качества энергии меридианов .....	86	Теория противодействующих мышц .....	59
Качество энергии меридианов .....	87	Техники ослабления .....	341
Квадраты .....	300	Тибетская восьмерка .....	317
Колесо .....	299	Типичные реактивные мышцы .....	359
Колесо метафор .....	127	Точки Луо .....	311
Локализация сигнальных точек .....	297	Треугольники .....	300
Методы выявления, определения		Цели мышечного тестирования .....	74
и составления метафор .....	387	Цикл Ко .....	303
Модель пяти элементов и эмоции .....	136, 306	Цикл меридианов .....	90
Мышца - индикатор .....	150	Цикл меридианов .....	91
Нейролимфатические точки для массажа .....	111	Цикл пяти элементов .....	302
Нейрососудистые точки для удержания .....	113	Цикл Шен .....	302
Обобщающая таблица мышц .....	152		

УКАЗАТЕЛЬ МЫШЦ ПО АЛФАВИТУ

Мышца	Стр.	Спинальный рефлекс	Точка для простукивания	Связь с органом	Меридиан	Энергия Инь / Ян	Метафора пяти элементов	Макс. акт
Большая круглая	164	T2	—	позвоночник	G	управляющий	ГЛОБАЛЬНЫЙ	12:00
Большая ягодичная	236	C2	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Верхняя трапецевидная	222	C7	K7	глаза и уши	K	почки	ВОДА	18:00
Грудинная ч. большой грудной	264	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Грушевидная	234	S1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Дельтовидная	276	T2 T3	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Диафрагма	278	T12	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Задние разгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Задняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Икроножная	250	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Камбаловидная	248	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Квадратная поясницы	288	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Клювовидно-плечевая	274	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Ключичная ч. большой грудной	170	T5	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Крестцово-остистая	212	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Малая круглая	242	T2	TW3	щитовидная железа	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Малоберцовая	210	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Мышцы живота поперечные и косые	203	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Мышцы живота прямая мышца живота	202	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Надостная	158	C1 C2	—	мозг	C	центральный	ГЛОБАЛЬНЫЙ	20:00
Нижняя трапецевидная	184	T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Передние сгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Передняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Передняя дельтовидная	256	T4	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Передняя зубчатая	272	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Плечелучевая	176	T12	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Подвздошная	224	T11	K7	илеоцек. клапан	K	почки	ВОДА	18:00
Подколенная	258	T12	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Подколенные сухожилия	286	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Подлопаточная	194	T2	H9	сердце	H	сердце	ОГОНЬ	12:00
Поднимающая лопатку	172	C5 T8	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Портняжная	244	T11	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Поясничная	220	T12	K7	почки	K	почки	ВОДА	18:00
Приводящие	232	L1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Противопоставляющая большой палец	186	C4	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Ромбовидная	266	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Средняя трапецевидная	184	T5 T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Средняя ягодичная	230	L5	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Тонкая	246	T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Трицепс	188	T1	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Четырехглавая бедра	200	T10	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Широкая фасция бедра	284	L2	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Широчайшая спины	182	T7	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00

## УКАЗАТЕЛЬ МЫШЦ В АНАТОМИЧЕСКОМ ПОРЯДКЕ

Мышца	Стр.	Спинальный рефлекс	Точка для простукивания	Связь с органом	Меридиан	Энергия Инь / Ян	Метафора пяти элементов	Макс. акт
Малая круглая	242	T2	TW3	щитовидная железа	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подлопаточная	194	T2	H9	сердце	H	сердце	ОГОНЬ	12:00
Дельтовидная	276	T2 T3	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Передняя зубчатая	272	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Клювовидно-плечевая	274	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Плечелучевая	176	T12	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Диафрагма	278	T12	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Ключичная ч. большой грудной	170	T5	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Грудинная ч. большой грудной	264	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Ромбовидная	266	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Поднимающая лопатку	172	C5 T8	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Широчайшая спины	182	T7	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Трицепс	188	T1	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Противопоставляющая большой палец	186	C4	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Передняя дельтовидная	256	T4	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Надостная	158	C1 C2	—	мозг	C	центральный	ГЛОБАЛЬНЫЙ	20:00
Нижняя трапецевидная	184	T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Средняя трапецевидная	184	T5 T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Верхняя трапецевидная	222	C7	K7	глаза и уши	K	почки	ВОДА	18:00
Передние сгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Мышцы живота прямая мышца живота	202	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Мышцы живота поперечные и косые	203	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Широкая фасция бедра	284	L2	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Поясничная	220	T12	K7	почки	K	почки	ВОДА	18:00
Средняя ягодичная	230	L5	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Приводящие	232	L1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Грушевидная	234	S1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Портняжная	244	T11	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подколенная	258	T12	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Четырехглавая бедра	200	T10	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Малоберцовая	210	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Передняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Задняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
*Задние разгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Большая круглая	164	T2	—	позвоночник	G	управляющий	ГЛОБАЛЬНЫЙ	12:00
Крестцово-остистая	212	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Большая ягодичная	236	C2	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Квадратная поясницы	288	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Подколенные сухожилия	286	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Тонкая	246	T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подвздошная	224	T11	K7	илеоцек. клапан	K	почки	ВОДА	18:00
Камбаловидная	248	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Икроножная	250	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00

Если слабый ответ, отметь Л для левой стороны, П для правой стороны, О — для обеих мышц. Когда вы проводите тестирование 42-х мышц в анатомическом порядке лежа, первые 33 мышцы проводят лежа лицом вверх, следующие 9 мышц лежа лицом вниз.

УКАЗАТЕЛЬ МЫШЦ ПО МЕРИДИАНАМ

Меридиан	Стр.	Спинальный рефлекс	Точка для простукивания	Связь с органом	Мышца	Энергия Инь / Ян	Метафора пяти элементов	Макс. акт
центральный	C	158	C1 C2	—	мозг	Инь	ГЛОБАЛЬНЫЙ	20:00
управляющий	G	164	T2	—	позвоночник	Ян	ГЛОБАЛЬНЫЙ	12:00
желудок	ST	174	C2	S41	пазухи	Ян	ЗЕМЛЯ	8:00
желудок	ST	170	T5	S41	желудок	Ян	ЗЕМЛЯ	8:00
желудок	ST	174	C2	S41	пазухи	Ян	ЗЕМЛЯ	8:00
желудок	ST	176	T12	S41	желудок	Ян	ЗЕМЛЯ	8:00
желудок	ST	172	C5 T8	S41	желудок	Ян	ЗЕМЛЯ	8:00
селезенка	SP	184	T6	SP2	селезенка	Инь	ЗЕМЛЯ	10:00
селезенка	SP	186	C4	SP2	селезенка	Инь	ЗЕМЛЯ	10:00
селезенка	SP	184	T5 T6	SP2	селезенка	Инь	ЗЕМЛЯ	10:00
селезенка	SP	188	T1	SP2	поджел. железа	Инь	ЗЕМЛЯ	10:00
селезенка	SP	182	T7	SP2	поджел. железа	Инь	ЗЕМЛЯ	10:00
сердце	H	194	T2	H9	сердце	Инь	ОГОНЬ	12:00
тонкий кишечник	SI	203	T6	SI3	тонкий кишечник	Ян	ОГОНЬ	14:00
тонкий кишечник	SI	202	T6	SI3	тонкий кишечник	Ян	ОГОНЬ	14:00
тонкий кишечник	SI	200	T10	SI3	тонкий кишечник	Ян	ОГОНЬ	14:00
мочевой пузырь	BL	214	L5	BL67	мочевой пузырь	Ян	ВОДА	16:00
мочевой пузырь	BL	212	T12	BL67	мочевой пузырь	Ян	ВОДА	16:00
мочевой пузырь	BL	210	T12	BL67	мочевой пузырь	Ян	ВОДА	16:00
мочевой пузырь	BL	214	L5	BL67	мочевой пузырь	Ян	ВОДА	16:00
почки	K	222	C7	K7	глаза и уши	Инь	ВОДА	18:00
почки	K	224	T11	K7	илеоцек. клапан	Инь	ВОДА	18:00
почки	K	220	T12	K7	почки	Инь	ВОДА	18:00
кров./пол. сист.	CX	236	C2	CX9	половые органы	Инь	ОГОНЬ	20:00
кров./пол. сист.	CX	234	S1	CX9	половые органы	Инь	ОГОНЬ	20:00
кров./пол. сист.	CX	232	L1	CX9	половые органы	Инь	ОГОНЬ	20:00
кров./пол. сист.	CX	230	L5	CX9	половые органы	Инь	ОГОНЬ	20:00
тр. обогреватель	TW	250	T11 T12	TW3	надпочечники	Ян	ОГОНЬ	22:00
тр. обогреватель	TW	248	T11 T12	TW3	надпочечники	Ян	ОГОНЬ	22:00
тр. обогреватель	TW	242	T2	TW3	щитовидная железа	Ян	ОГОНЬ	22:00
тр. обогреватель	TW	244	T11	TW3	надпочечники	Ян	ОГОНЬ	22:00
тр. обогреватель	TW	246	T12	TW3	надпочечники	Ян	ОГОНЬ	22:00
желчный пузырь	GB	256	T4	GB43	желчный пузырь	Ян	ДЕРЕВО	0:00
желчный пузырь	GB	258	T12	GB43	желчный пузырь	Ян	ДЕРЕВО	0:00
печень	LV	264	T5	LV8	печень	Инь	ДЕРЕВО	2:00
печень	LV	266	T5	LV8	печень	Инь	ДЕРЕВО	2:00
легкие	LU	276	T2 T3	LU10	легкие	Инь	МЕТАЛЛ	4:00
легкие	LU	278	T12	LU10	легкие	Инь	МЕТАЛЛ	4:00
легкие	LU	274	T3 T4	LU10	легкие	Инь	МЕТАЛЛ	4:00
легкие	LU	272	T3 T4	LU10	легкие	Инь	МЕТАЛЛ	4:00
толстый кишечник	LI	288	L4 L5	LI11	толстый кишечник	Ян	МЕТАЛЛ	6:00
толстый кишечник	LI	286	L4 L5	LI11	толстый кишечник	Ян	МЕТАЛЛ	6:00
толстый кишечник	LI	284	L2	LI11	толстый кишечник	Ян	МЕТАЛЛ	6:00

## УКАЗАТЕЛЬ МЫШЦ "ОТ ГОЛОВЫ ДО ПЯТ"

Мышца	Стр.	Спинальный рефлекс	Точка для простукивания	Связь с органом	Меридиан	Энергия Инь / Ян	Метафора пяти элементов	Макс. акт
Передние сгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Верхняя трапецевидная	222	C7	K7	глаза и уши	K	почки	ВОДА	18:00
Ключичная ч. большой грудной	170	T5	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Грудинная ч. большой грудной	264	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Надостная	158	C1 C2	NONE	мозг	C	центральный	ГЛОБАЛЬНЫЙ	20:00
Поднимающая лопатку	172	C5 T8	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Ромбовидная	266	T5	LV8	печень	LV	печень	ДЕРЕВО	2:00
Малая круглая	242	T2	TW3	щитовидная железа	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подлопаточная	194	T2	H9	сердце	H	сердце	ОГОНЬ	12:00
Широчайшая спины	182	T7	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Средняя трапецевидная	184	T5 T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Нижняя трапецевидная	184	T6	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Передняя дельтовидная	256	T4	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Дельтовидная	276	T2 T3	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Передняя зубчатая	272	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Плечелучевая	176	T12	S41	желудок	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Трицепс	188	T1	SP2	поджел. железа	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Клювовидно-плечевая	274	T3 T4	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Противопоставляющая большой палец	186	C4	SP2	селезенка	SP	селезенка	ЗЕМЛЯ	10:00
Диафрагма	278	T12	LU10	легкие	LU	легкие	МЕТАЛЛ	4:00
Мышцы живота прямая мышца живота	202	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Мышцы живота поперечные и косые	203	T6	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Квадратная поясницы	288	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Широкая фасция бедра	284	L2	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Поясничная	220	T12	K7	почки	K	почки	ВОДА	18:00
Четырехглавая бедра	200	T10	SI3	тонкий кишечник	SI	тонкий кишечник	ОГОНЬ	14:00
Средняя ягодичная	230	L5	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Приводящие	232	L1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Портняжная	244	T11	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подколенная	258	T12	GB43	желчный пузырь	GB	желчный пузырь	ДЕРЕВО	0:00
Грушевидная	234	S1	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00
Малоберцовая	210	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Передняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Задняя большеберцовая	214	L5	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
* Задние разгибатели шеи	174	C2	S41	пазухи	ST	желудок	ЗЕМЛЯ	8:00
Крестцово-олистая	212	T12	BL67	мочевой пузырь	BL	мочевой пузырь	ВОДА	16:00
Большая круглая	164	T2	—	позвоночник	G	управляющий	ГЛОБАЛЬНЫЙ	12:00
Подвздошная	224	T11	K7	илеоцек. клапан	K	почки	ВОДА	18:00
Тонкая	246	T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Камбаловидная	248	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Икроножная	250	T11 T12	TW3	надпочечники	TW	тр. обогреватель	ОГОНЬ	22:00
Подколенные сухожилия	286	L4 L5	LI11	толстый кишечник	LI	толстый кишечник	МЕТАЛЛ	6:00
Большая ягодичная	236	C2	CX9	половые органы	CX	кров./пол. сист.	ОГОНЬ	20:00

Если слабый ответ, отметь Л для левой стороны, П для правой стороны, О — для обеих мышц. Когда вы проводите тестирование 42-х мышц в анатомическом порядке лежа, первые 33 мышцы проводят лежа лицом вверх, следующие 9 мышц лежа лицом вниз.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

The Academy of Traditional Medicine, *An Outline of Chinese Acupuncture*, Foreign Languages Press, 1975.

The Academy of Traditional Medicine, *Essentials of Chinese Acupuncture*, First ed., Foreign Languages Press, 1980.

Barhydt, Elizabeth & Hamilton, *Accurate Muscle Testing for Foods and Supplements*, Loving Life.  
*Self-Help for Kids: Improving Performance and Self-Esteem*, Loving Life.  
*Self-Help for Stress and Pain*, Loving Life, 1990.

Barton, John & Margaret, *Allergies! How to Find and Conquer*, Biokinesiology Institute, 1982.  
*Muscle Testing Your Way to Health*, Biokinesiology Institute, 1982.  
*Take Care of Yourselves Naturally*, Biokinesiology Institute.  
*Which Vitamin, Which Herb Do I Need?*, Biokinesiology Institute, 1982.

Bernhard, Yetta, *Self-Care*, BFI Publication, 1975.

Blakely, Candice, *Your Body Remembers*, Atherika.

Butler, Brian, *An Introduction to Kinesiology*, TASK Books, 1990.  
*Kinesiology for Balanced Health*, TASK Books, 1992.

Callahan, Roger J., Ph.D., *The Five-Minute Phobia Cure*, Enterprise Pub., 1985.  
*Tapping the Healer Within*, McGraw-Hill, 2000.  
*Why Do I Eat When I'm Not Hungry?*

Carrigan, Catherine, *Overcoming Depression: A Guide to Making Intelligent Choices*, Heartsfire Books.

Cole, Jan, *Making Money Your Friend – Coursebook*, self-published.  
*Repatterning Your Self-Sabotaging Ways – Coursebook*, self-published.

Connelly, Diane, Ph.D.M.Ac., *Traditional Acupuncture: The Law of the 5 Elements*, Center For Traditional Acupuncture, 1979.

Cutler, Dr. Ellen, *Winning the War on*

- Allergies*, Del Mar, 1998.  
*Immune Disorders and Allergies*, Del Mar, 1998.
- Daniels, Lucille, M.A., & Catherine Worthington, Ph.D., D.Sc., *Muscle Testing, Techniques of Manual Examination*, 4<sup>th</sup> ed., W.B. Saunders Co., 1980.
- Deal, Sheldon C., N.D., D.C., *Advanced Kinesiology: A Collection Gathered Over 20 Years*, Swann Clinic, 1998.  
*New Life Through Nutrition*, New Life Publishing, 1974.
- Dennison, Paul E., Ph.D. & Gail E., *Brain Gym*, Edu-Kinesthetics, 1992.  
*Brain Gym for Business*, Edu-Kinesthetic.  
*Brain Gym, Teacher's Edition*, Edu-Kinesthetic, 1994.  
*Edu-K for Kids*, Edu-Kinesthetics, 1987.  
*Personalized Whole Brain Integration*, Edu-Kinesthetic, 1990.  
*Switching On*, Edu-Kinesthetics, 1981.
- Dewe, Bruce, M.D., *Professional Kinesiology Practice Manuals 1 - 5*, Professional Kinesiology Press.  
*Stress Release Made Easy - Workshop Manual*, Professional Kinesiology Press.  
*Tibetan Energy - Workshop Manual*, Professional Kinesiology Press.
- Diamond, John, M.D., *Behavioral Kinesiology*, Dodd, Mead & Company, 1987.  
*Life Energy*, Dodd, Mead & Co., 1985.
- Notes on the Spiritual Basis of Therapy*, Dodd, Mead & Company.  
*A Prayer on Entering*, Dodd, Mead & Company, 1997.  
*The Remothering Experience*, Dodd, Mead & Company.  
*Your Body Doesn't Lie*, Warner Books, 1994.
- Dickson, Gordon J., M.D., What is "Kinesiology?" self-published, 1994.
- Dodson, Laura Sue, *Family Counseling - a Systems Approach*, Accelerated Development, Inc., 1977.
- Durlacher, James, M.D., *Freedom From Fear Forever: Acu-Power*, TFHKA.
- Eden, Donna & David Feinstein, *Energy Medicine: Healthy Body, Joyful Spirit*, Tarcher Books, 1998.
- Fischman, M.D. & Grinims, M.D., *MRT (Muscle Response Test)*, Richard Marek.
- Gawain, Shakti, *Creative Visualization*, Bantam Books, 1982.
- Goldberg, Stephen, M.D., *Clinical Neuroanatomy Made Ridiculously Simple*, MedMaster 1983.
- Gordon, Dr. Thomas, *Leadership Effectiveness Training*, Bantam Books, 1977.  
*Parent Effectiveness Training*, Peter H. Wyden, 1970.

*Teacher Leadership*, Peter H. Wyden, 1970.

Gray, Henry, F.R.S., *Anatomy of the Human Body*, 30<sup>th</sup> American Edition, edited by Carmine Clemente, M.S., Ph.D., Lea & Feibiger, 1985.

Green, Arlene, *Top Ten Pain Releasers*, self-published.

Guyton, Arthur C., M.D., *Human Physiology and the Mechanism of Disease*, 3<sup>rd</sup> ed., W.B. Saunders, 1982.

Hannaford, Carla, *Dominance Factor*, Great Ocean, 1997.

*Smart Moves: Why Learning is not All in Your Head*, Great Ocean, 1995.

Hawkins, David R., M.D., *Power vs. Force: the Hidden Determinants of Human Behavior*, Veritas.

Holdway, Anne, *Kinesiology: Muscle Testing and Energy Balancing*, Element Books, 1997.

Kapel, Priscilla, *The Body Says Yes*, ACS Pub., 1981.

Kapit, W. & Lawrence Elson, *The Anatomy Coloring Book*, Harper & Row, 1977.

Kaptchuck, Ted J., O.M.D., *The Web That Has No Weaver*, Congdon & Weed, 1983.

Kelsey, Morton T., *Healing the Family Tree*, Sheldon Press, 1986.

*Transcend – A Guide to the Spiritual Quest*, Sheldon Press, 1981.

Kendall, Florence Peterson, P.T. & Elizabeth Kendall Mc Creary; *Muscle, Testing and Function*, 3<sup>rd</sup> ed., Williams & Wilkins, 1983.

Krebs, Charles, Ph.D., & Jenny Brown, A *Revolutionary Way of Thinking*.

La Tourelle, Maggie & Anthea Courtenay, *Principles of Kinesiology*.

Thorson's *Introduction to Kinesiology*, Touch for Health.

Lepore, Donald, M.D., *Ultimate Healing System*, Woodland.

Levy, Susan L., D.C., & Carol Lehr, M.A., *Your Body Can Talk: Art and Application of Clinical Kinesiology*, Hohm Press, 1996.

Lippert, Lynn, *Clinical Kinesiology for Physical Therapists*.

Loeshen, Sharon, *Systematic Training in the Skills of Virginia Satir*, Brooks/Cole, 1985.

Lutkins, Deutsch & Hamilton, *Kinesiology*.

Maguire, John Varun, *MAPS – Maximum Athletic Performance Systems*, Touch for Health.

Mahoney, Frank, *Hyperton – X, vols, 1 – 10*, self-published.  
*Combined Basic*

*Advanced**Advanced Advanced**Emotions and Life Experience**Spiritual Lost & Found**Working With Learning Impaired**Athletic Performance**Under-Bonding/Over-Bonding**Bottom Line: Your Feet*

Manaka, Yoshio, M.D. & Ian A. Urquhart, Ph.D., *The Layman's Guide to Acupuncture*, Weatherhill, 1983.

Marks, Mary, D.C., *Touch for Health Workbook*, TFH Foundation, 1982.

Matsumoto, Kiiiko & Stephen Birch, *Five Elements and Ten Stems*, Paradigm Publications, 1983.

McAtee, Robert, *Facilitated Stretching: PNF Stretching Made Easy*, Human Kinetics.

McMinn, R.M.H. & R.T. Hutchings, *Color Atlas of Human Anatomy*, Year Book Medical Publishers.

Muller, Mary Louise, M.Ed., L.M.T., R.P.P., *You Have a Fine Head on Your Shoulders*, self-published.

Owens, Charles, D.O., *An Endocrine Interpretation of Chapman's Reflexes*, American Academy of Osteopathy, 1980.

Parker, Leila, *Touch for Health Kinesiology: A Conceptual Overview*, Self-Published.

Peck, M. Scott, M.D., *People of the Lie*, Simon & Schuster, 1983.

*The Road Less Traveled*, Simon & Schuster, 1983.

Perry, Jan F., *Kinesiology Workbook*.

Peshek, Robert J., D.D.S., *Searching for Health, a Layman's Guide to Health Through Nutrition*, Color Coded Systems, 1982.

Promislow, Sharon, *Making the Brain Body Connection*, self-published, 1998.

*Top Ten Stress Releasers*, self-published, 1996.

Rasch, Philip J., *Kinesiology & Applied Anatomy*.

Rochlitz, Prof. Steven, *Allergies & Candida, With the Physicist's Rapid Solution*, HEBS 1991.

Rogers, Carl R., *Client Centered Therapy*, Houghton Mifflin, 1951.

Rolfes, Anna E., M.D., Ph.D., *The Phenomenon of Indicator Muscle Change*.

Satir, Virginia, *Conjoint Family Therapy, Science & Behavior Books*, 1988.

*The New Peoplemaking*, Science & Behavior Books, 1991.

Satir, Virginia & Michele Baldwin, *Satir*

*Step by Step: A Guide to Creating Change in Families*, Science & Behavior Books, 1988.

Satir, Virginia, John Banment, Jane Gerber & Maria Gomori, *The Satir Model*, Science & Behavior Books, 1991.

Schwab, Johanna, *A Resource Handbook for Satir Concepts*, Science & Behavior Books, 1990.

Scott, Jimmy, Ph.D., *Cure Your Own Allergies in Minutes*, Health Kinesiology.

Selye, Hans, M.D., *The Stress of Life*, Rev. ed., McGraw-Hill, 1976.

Selye, Hans, M.D., *Stress Without Distress*, New American Library, "Signet Book," 1975.

Shain, Joel S., M.D., *Eliminating the Stress of Weight Loss*.

*Life Without Arthritis*, Monterey Wellness Center, 1991.

Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, *Acupuncture: A Comprehensive Text*, edited by Daniel Bensky, 1980.

Shephard, Dr. Steven, *Healing Energies*.

Smith, Laura K., *Brunnstrom's Clinical Kinesiology*, F.A. Davis.

Smotherman, Ron, M.D., *Winning Through Enlightenment*, Context Pub., 1980.

Stokes, Gordon & Daniel Whiteside, *Advanced One Brain: Dyslexia, the Emotional Cause*, Three in One Concepts, 1986.

*Body Circuits, Pain & Understanding*, Three in One Concepts.

*Louder Than Words*, Three in One Concepts, 1983.

*One Brain*, Three in One Concepts, 1984.

*Structural Neurology*, Three in One Concepts.

*Tools of the Trade*, Thoth Inc., 1991.

*Under the Code*, Three in One Concepts, 1982.

*Without Stress, Learning can be Easy*, Three in One Concepts, 1996.

Stokes, Gordon, *Touch For Health & the 5 Elements*.

Teplitz, Jerry, D.C., *Switched On Living: Easy Ways to Use the Mind/Body Connection*, Hampton Roads, 1994.

Thie, John F., D.C., *Touch for Health*, THEnterprises, 1979.

Thompson, Clem W., *Manual of Structural Kinesiology*, 9<sup>th</sup> ed., C.V. Mosby Co. 1981.

Topping, Wayne, Ph.D., *Balancing the Body's Energies*, Topping International Institute, 1985.

*BioKinesiology Workbook*, Topping Institute, 1985.

*Stress Release: Identifying and Releasing Stress*, Topping Institute, 1990.

*Success Over Distress*, Topping Institute, 1990.

*Quakebusters*, Topping Institute, 1986.

Touch For Health Kinesiology Association, *TFH Class Manual 1 – 4*, TFHKA, 1997.

*TFH Journal 1985 – 1998*, TFHKA.

Utt, Richard, *Attitude With Essence*, Applied Physiology, 1994.

*The Nature of the Beast*, Applied Physiology, 1997.

Valentine, Tom and Carole, *Applied Kinesiology*, Healing Arts, 1989.

Voss, Ionta & Meyers, *Proprioceptive Neuro-Muscular Facilitation*, J.B. Lippincott.

Walther, David S., D.C., *Applied Kinesiology: Synopsis, Systems*.

Westwater, Jan & Bev Marshall, *Color for Health*, THEnterprises, 1984.

Whisenant, William F., Ph.D., *Psychological Kinesiology: Changing the Body's Beliefs*, Monarch Butter, 1994.

Williams, Peter L., D.Sc. & Roger Warwick, Ph.D., M.D. *Gray's Anatomy, 36<sup>th</sup> British Edition*, W.. Saunders, 1980.

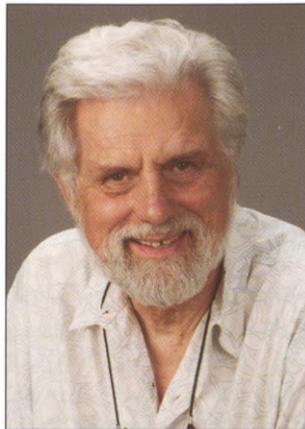
Yokochi, Chihiro, M.D. & Johannes W. Rohen, M.D., *Photographic Anatomy of the Human Body*, 2<sup>nd</sup> ed., University Park Press, 1978.

Ти Д., Ти М. Целебное прикосновение. Справочник. - М., 2014, - 48с., илл.

Чобану И. К. Основы психотерапевтической кинезиологии. М. - 2014, -272с.

## ОБ АВТОРАХ

### Джон Ти, доктор хиропрактик



Джон Ти был основателем системы «Целебное прикосновение», направления, которое сейчас преподают и практикуют более, чем в ста странах в мире. ЦП считается основой для работы в Энергетической кинезиологии и Энергетической психологии.

Джон Ти был врачом, занимался хиропрактикой, возглавлял собственную клинику хиропрактики в Пасадене, Калифорния. Его клиника, основанная в 1957 году, была одной из самых успешных в США.

Джон Ти был выпускником Университета Южной Каролины и Колледжа хиропрактики Лос-Анжелеса.

Также он закончил UCLA.

Он был членом Факультета спортивной медицины в Университете Пепердине, в Центре холистических исследований в Западном Университете Антиохии, а также в Сан-Диего, Риверсайд, Вейли колледже.

Он читал лекции в десятке колледжей и проводил семинары в США и за рубежом, в том числе в UC Школе Здравоохранения Беркли, USC группе Исследования Акупунктуры в Школе стоматологии, в Олимпийском спортивном Центре в Варшаве, Польша.

В 1978 году он провел презентацию «Целебного прикосновения» медицинскому персоналу в Пекине, Шанхае, Нанкине в Китайской Народной Республике.

Он стал соучредителем Международного колледжа прикладной кинезиологии и был основателем Международной экзаменационной комиссии в 1975 году.

После выхода на пенсию доктор ТИ и его жена Керри путешествовали по Европе, Австралии, Новой Зеландии, Японии, Китаю, Южной Америке и Африке, где он вел большое количество семинаров и лекций, обучая профессионалов, парапрофессионалов и обычных людей.

Он часто был основным докладчиком на Национальных и Международных встречах Ассоциации ЦП.

Доктор Ти умер 3 августа 2005 года. Осталась его жена Керри, с которой они прожили 53 года, их три сына и пять внуков. Его наследие продолжается его семьей и бесчисленным множеством практиков и инструкторов по всему миру, теми, кто продолжает прикасаться с целью даровать здоровье и передать свет его энтузиазма и знаний через поколения.



## Мэтью Ти

Третий и младший сын Джона и Керри ТИ. Он рос окруженный полем кинезиологии и с детства привык к балансировкам и оздоровлению через мышечную работу. Позже Мэтью Ти получил образование по литературе и закончил магистратуру по педагогике и двуязычному кросскультуральному обучению в Университете Беркли, Калифорния. С 1996 года Мэтью работал совместно со своим отцом Джоном Ти, занимаясь написанием статей и книг, организуя курсы по «Целебному прикосновению», выступая на национальных и международных конференциях по Энергетической кинезиологии. С 2003 года Мэтью начал обучать англо-говорящих и испано-говорящих инструкторов ЦП в США, Пуэрто-Рико и Мексике. Также в 2003 году он стал соавтором книги «Метафоры» и с тех пор обучил этим техникам более одной тысячи человек в Европе, Северной и Южной Америке, Австралии, Японии, Гонконге, а также России. Он подготовил более ста инструкторов семинара «Метафоры и постановка цели».

Мэтью Ти был президентом Международного колледжа кинезиологии, а в настоящее время возглавляет Фонд Целебного прикосновения.

Сейчас Мэтью Ти преподает систему «Целебного прикосновения» как процесс, который каждый человек может освоить и использовать для оздоровления и улучшения качества своей жизни.

Он регулярно проводит длительные курсы по Клиническому Целебному прикосновению в Малибу, Калифорния.

# ОБУЧЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИИ ПО ПРОГРАММЕ "ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ"

## ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ»

Единственное лицензированное образовательное учреждение в Российской Федерации, проводящее дополнительное профессиональное обучение по кинезиологии. У нас вы можете познакомиться с техниками мышечного тестирования, узнать, как работать с психоэмоциональным стрессом, освоить сотни техник восстановления здоровья. Мы предлагаем короткие курсы и долгосрочные программы обучения. Интересующиеся кинезиологией могут начать обучение «с нуля», более опытные кинезиологи выбирают углубленные курсы по своим интересам.

После прохождения семинаров длительностью более 36 часов слушатели получают Удостоверение о повышении квалификации. После успешного освоения программы обучения 500 часов слушатели могут получить Диплом о профессиональной переподготовке с правом заниматься профессиональной деятельностью в сфере кинезиологии.

У нас работают опытные преподаватели с большим стажем практики в кинезиологии.

## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ОСВОИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО КИНЕЗИОЛОГИИ:

1. Целебное прикосновение – включает 5 семинаров, общей аудиторной длительностью 80 ак.ч.
2. Психотерапевтическая кинезиология – включает 20 семинаров, длится 2 года.
3. Детская кинезиология – включает 6 семинаров, общая длительность 144 ак.ч.

## ТАКЖЕ МОЖНО УЧАСТВОВАТЬ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРОГРАММАХ:

- Прикладная физиология;
- Интегративная физиология;
- Бломберг терапия ритмичными движениями (БТРД);
- Система LEAP – Интеграция мозга Чарльза Кребса;
- Испанская школа кинезиологии, Вида кинезиологии. Психознергетическая интегративная кинезиология; Восстановление врожденного потенциала;
- Образовательная кинезиология;
- Гимнастика мозга для особых детей;
- Онтокинезиология,

И многое другое.

## НАШИ КОНТАКТЫ:

сайт [www.i-kines.ru](http://www.i-kines.ru), имейл [i-kines@mail.ru](mailto:i-kines@mail.ru)  
+7 (499) 110-24-68

## Программа обучения «Целебное прикосновение»

«Целебное прикосновение» 1-4 и «Постановка цели и метафоры»

Эти семинары проходят обычно в конце недели, длятся по два дня каждый. На занятиях вы сможете освоить мышечное тестирование, узнать энергетическую систему ЦП и научиться проводить балансировки.

### ЦП уровень 1. Содержание семинара:

- Точное мышечное тестирование мышцы-индикатора;
- Высвобождение эмоционального стресса;
- Мониторинг 14-ти мышц как обратная связь с осанкой и главными меридианами тела;
- Пять систем рефлексов для балансировки мышц, осанки и энергетических меридианов.

### ЦП уровень 2. Содержание семинара:

- Работа с энергетическими шаблонами по модели 24-х часового цикла и модели Пяти элементов;
- 14 дополнительных мышц;
- Акупрессурные точки для удержания и многое другое

### ЦП уровень 3. Содержание семинара:

- Оценка балансировки;
- 42 мышцы;
- Баланс по цвету;
- Реактивные мышцы;
- Пульсовая диагностика и многое другое!

### ЦП уровень 4. Содержание семинара:

- Обобщение и закрепление пройденного материала;
- Балансировка 14-ти мышц по меридианам, в анатомическом порядке, от «головы до пят»;
- Балансировка по звуку и многое другое.

**Постановка цели и метафоры в ЦП.** Содержание семинара: Метафоры соединяют тело, мышцы и понимание того, о чем хочет сказать тело. Метафоры перекидывают мостик от тела к сознанию через символы, образы и эмоции.

### Содержание:

- Метафоры, связанные с меридианами и моделью пяти элементов.
- Метафоры, связанные с мышцами и внутренними органами
- Метафорическое понимание симптомов и жалоб.
- Применение метафор в балансировке по цели.

### Клиническое ЦП.

Эти семинары проводит Мэтью Ти. Они посвящены коррекции различных телесных проблем и симптомов: «теннисный» локоть, реактивные мышцы всего тела, 23 техники контроля боли и многое другое.

**Углубленный семинар по ЦП.** Обзор, практика и оценка знаний участников.

К участию в этом семинаре допускаются слушатели, прошедшие предыдущие уровни ЦП 1-4. Он является обязательным для тех, кто желает стать инструктором ЦП. И мы рекомендуем пройти его всем, кто хочет углубить свои знания и практические навыки в «Целебном прикосновении».

На семинаре будет устный и письменный экзамен, по результатам которого слушатель будет допущен на Инструкторский семинар.

### Синтез ЦП. Инструкторский семинар ЦП.

Участники семинара углубят свои знания по истории и философии ЦП и теории систем рефлексов. В семинаре могут участвовать все желающие. Он является обязательным для тех, кто хочет профессионально заниматься кинезиологией, стать инструктором ЦП.

# Узнайте больше о «ЦЕЛЕБНОМ ПРИКОСНОВЕНИИ»

## **МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО СОДЕЙСТВИЮ РАЗВИТИЮ КИНЕЗИОЛОГИИ «АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КИНЕЗИОЛОГОВ»**

Крупнейшая российская организация, объединяющая кинезиологов всех направлений. Регулярно проводит Международные научно-практические конференции в Москве, а также способствует проведению региональных конференций в других городах России. АПК издает единственный в России журнал, посвященный кинезиологии – Практическая кинезиология. Поддерживает своих членов в движении вперед!

По всей России есть региональные отделения.

Ассоциация профессиональных кинезиологов – лучше всех поддерживает начинающих и опытных кинезиологов в практике и получении знаний, обмене опытом и совместном отдыхе. Начиная с 2015 года, АПК проводит Международный День кинезиологии в России.

Приглашаем присоединиться и вступит в ряды Ассоциации профессиональных кинезиологов.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ TOUCH FOR HEALTH EDUCATION**

Поддерживает вебсайт, организует семинары и публикует книги

TFHE  
Los Angeles, CA 90026  
[www.touch4health.com](http://www.touch4health.com)

213-482-4480 Telephone  
[thie@touch4health.com](mailto:thie@touch4health.com)

## **INTERNATIONAL KINESIOLOGY COLLEGE МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ КИНЕЗИОЛОГИИ**

ИКС - МКК продвигает «Целебное прикосновение» в мире, разрабатывает стандарты, сертифицирует инструкторов, поддерживает кинезиологов.

International Kinesiology College Ltd  
ACN 108 817 830  
60B Alfriston Drive  
Buderim Queensland 4556 Australia

Phone: +61 478 244 744  
[info@ikc-info.org](mailto:info@ikc-info.org)  
[www.ikc-info.com](http://www.ikc-info.com)

Андрей Владимирович, доктор наук, профессор

Ученый руководитель лаборатории «Целебное прикосновение»

Института проблем комплексного освоения пространства  
Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

Москва

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Андрей Владимирович, доктор наук, профессор

Ученый руководитель лаборатории «Целебное прикосновение»

Института проблем комплексного освоения пространства  
Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

Москва

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

Федерального научного центра «Центральный научно-исследовательский институт  
лесного хозяйства»

ул. Вавилова, д. 1, стр. 1, Москва, 125080

Тел.: (495) 938-21-00, факс: (495) 938-21-01

Эл. почта: [andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru](mailto:andrey.vladimirov@vsesen.gov.ru)

Сайт: [www.vsesen.gov.ru](http://www.vsesen.gov.ru)

Институт комплексного освоения пространства

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

## А

А, витамин 134, 144, 212, 136

Агонисты/антагонисты 357

Агрессия

*см.* Мышцы меридиана тройного обогревателя

Адреналин 248, 250

*см.* Мышцы меридиана тройного обогревателя

Акупрессурные точки для удержания 114, 142, 340  
провоцирующая проверка 118

Алкоголь 264

Аллергии 170, 174

и эмоции 170

и тонкая мышца 246

и камбаловидная мышца 248

тестирование продуктов питания 123, 318, 363

*см. также* Мышцы меридиана  
тройного обогревателя

Аллергическая сыпь 244

Анализ осанки 345-353

Аналоговая шкала оценки/боли 336, 366, 370, 396

Анемия 184

Аппетит 359

Ароматный, запах 180

Артерии, укрепление 192

Артрит 212

Ассоциации/обучение 78

Астма 174 *см. также* Мышцы меридиана  
Тройного обогревателя

АТУ, *см.* Акупрессурные точки для удержания,  
Ахиллово сухожилие

## Б

Баланс 28 мышц 129

Баланс 65, 133

Химический 61

Энергетический 104, 359, 372

Ментальный 68, 70

Постуральный 395, 396

Структурный 125, 377, 395, 403

по времени дня 336, 337

Баланс по времени дня 336, 337

Балансировка 14/28/42 мышц 129-138, 335  
14+ мышц 129, 150

Балансировка 14/28/48 мышц: *см.* Балансировка

Балансировка 70

Балансировка по приоритету  
по базе данных 404

Балансировка по ходу 106, 128, 344, 386

Балансировка прошлого 322

Балансировка с помощью звука 325

Балансировка с помощью звука по пяти  
элементам 135, 325

Балансировка с помощью звука по пяти  
элементам 325

Балансировка с помощью продуктов питания 362

Балансировка с помощью продуктов питания по  
пяти элементам 364

Бархайдт, Элизабет и Хэп 354

Белковые продукты 164, 359

Беннетт, д-р 55

Беременность, восстановление после  
беременности 204

Бессознательные убеждения 380

Библиография 409

Биогенный, биостатичный, биоцидный 363

Благоговение 208

Бланк для ведения записей 403

Бланк ЦП для ведения записей 403

Блокированный 389

Болезненность 110, 112

Болезненность НЛ точек 112  
рефлексов походки 333

Болезни и меридианы 57  
предотвращение 397

Боли в колене 134, 200, 202, 244, 258  
*см. также* Мышцы меридиана  
Тройного обогревателя

Боли в спине 202, 220, 339

Боли при метеоризме 200, 202

Боль аналоговая

шкала для оценки 375, 396

хроническая/давняя: *см.* Простукивание боли  
при тестировании 75, 393

в колене 258

локализованная,

*см.* Прохождение по меридиану

в пояснице 202, 220, 224, 339

значение 372, 390

лечение лекарствами 390

мышечная 224, 338

в шее 259

онемение, покалывание в ногах 234

недавняя: *см.* Прохождение по меридиану

прислушаться к боли 75, 393

внезапная, необъяснимая 224

понимание боли 390, 393

Боль в горле 184

Боль в груди 194

Боль в локте 186, 212, 232

Боль в ногах: онемение, покалывание 234

Боль в плече, тугоподвижность 158, 232  
*см. также* взаимосвязанные мышцы  
 плечевого пояса (выше)

Большая грудная мышца, грудинная часть 109,  
 264, 351 *см. также* Меридиан Печени

Большая грудная мышца, ключичная часть 109,  
 170, 351  
 в качестве мышцы-индикатора 96  
*см. также* Меридиан Желудка

Большая круглая мышца 109, 155, 164, 349  
*см. также* Управляющий меридиан

Большая ягодичная мышца 109, 236, 349  
*см. также* Меридиан Кровообращения/  
 половой системы

Большеберцовые мышцы 210

Большеберцовые мышцы 214

Большеберцовые мышцы 214  
*см. также* Передняя, Задняя

Большой живот 204

Бородавки

Борьба/бегство 38

Бронхит 276

Будущее 66, 322

Бурсит локтевого сустава 186

Бурсит 212

**В**

В, витамин 170, 194, 200, 202

В-6, витамин 176, 186

Важная информация 395

Вера 67, 375, 383

Вера/мировоззрение 382  
*(см. также* Мировоззрение)

Условная/синтетическая вера:  
*см. Элемент Земли*

Интуитивно-проективная вера:  
*см. Элемент Деревя*

Буквальная/мифическая вера  
*см. элемент Огня*

Реинтегративная/универсальная вера:  
*см. Элемент Воды*

Ответственная вера, *см. Элемент Металла*

Вербализация позитивных изменений 367

Вертикальная отвесная линия 82, 352

Верхняя трапециевидная мышца 109, 222, 349  
*см. также* Меридиан Почек

Верховая езда 232

Вести автомобиль 65, 158

Взаимоотношения бабушка-внучка 307

Взаимоотношения мать-дочь 307

Взаимосвязанные мышцы 141

Визуальное подавление 314  
 аспекты для тестирования 315

Висок 164, 222

Витамины:  
*см. А, В, С, D, E*

Включение 94, 314

Вкус горький,  
*см. Элемент Огня творческие аспекты,*  
*см. Всеобщий элемент жгучий,*  
*см. Элемент Металла соленый,*  
*см. Элемент Воды кислый,*  
*см. Элемент Деревя сладкий,*  
*см. Элемент Земли процесс 359*

Влажность 180

Влажность, сырость 180

Вмешательство 390

Вода,  
 значимость 105-106, 362  
 и передняя зубчатая мышца 272  
 и клювовидно-плечевая мышца 274  
 и дельтовидная мышца 276  
 и меридиан желчного пузыря 254  
 предварительный тест на увлажнение 106, 362  
 минералы 362  
 и поясничная мышца 220  
 задержка 207

Возбуждение: *см. Желание*

Вопросы конфиденциальности 395

Восполняющие аспекты 156

Восстановление/реабилитация 398

Восточные системы 377  
*см. также* Элементы, Метафоры, Органы

Времена года:  
 осень, *см. Элемент Металла*  
 творческие, восполняющие аспекты:  
*см. Всеобщий элемент*  
 позднее лето, *см. Элемент Земли*  
 весна, *см. Элемент Деревя*  
 лето, *см. Элемент Огня*  
 зима, *см. Элемент Воды*

Всеобщий элемент/метафоры всеобщего элемента  
 155

Всесторонний подход 377

Выбор 389

Выведение продуктов жизнедеятельности 224-225,  
 361

Выравнивание осанки 82

Вывожение эмоционального стресса 95, 320  
 от эмоциональной/физической боли 97, 335  
 для будущих событий 320  
 от прошлых травм 319  
 с помощью эмоций пяти элементов 323

Высокое давление 115, 341

ВЭС: *см. Высвобождение эмоционального стресса*

**Г**

Газированные напитки 103

Гайморовы пазухи, синусит 174

Геморрой 286

Гиперинсулинизм 182, 244

Гипогликемия *см. Мышцы меридиана Тройного*  
*обогревателя*

Гипофиз 239

Глабелла 113, 210  
*см. Нейросудистые точки для удержания*

Глаза 314  
 зрительное переутомление 222, 314  
 нестабильное зрение 264

Глаукома 264

Глубокая постановка целей 371

Глухота 222

Гнев 127, 135, 262, 325, 378

Гнилой (запах)

Голеностоп, мышцы  
см. Икроножная мышца 250

Голеностоп, слабый 210, 351

Головные боли 174, 224, 256  
и балансировка большой грудной мышцы,  
грудинной части 264  
с одной стороны 258

Головокружение 194

Горло, боль в горле 384

Гормоны 232

Горький вкус 192

Границы, см. Личные проблемы

Гречка 194

Грипп 276

Грудина 113

Грудные позвонки 84

Грушевидная мышца 109, 234, 349  
см. также Меридиан Кровообращения/  
половой системы

Гудхарт, д-р 59, 60

Д

Двенадцатиперстная кишка 197, 202, 253

Двуглавая мышца 188, 229, 274, 353

Двусторонние меридианы 141  
Подавление 106

ДеЖарнетт, д-р 58

Дельтовидные мышцы 109, 276, 349  
см. Передняя, Задняя  
см. также Меридиан Легких

Дети и перекрестный шаг 330  
развитие детей, 70 -79,  
выносливость 70-79  
мышечное тестирование 76, 158, 188, 210

Детоксикация см. Мышцы меридиана Печени

Диабет 182

Диагноз 384

Диарея 284

Диафрагма 109, 278, 349  
см. также Меридиан Легких

Дисбалансы 377, 381, 396

Доломит 186

Домашние животные, мышечное тестирование  
318

Доминирование одной из рук 328

Дополнительные балансировочные методики 313

Достоинство 395

Духовность, см. Христианство, Вера, Жизненная  
сила, Желание, Мирозозрение

Духовный «термостат» 391

Душа 194, 391, 392  
см. также Духовность, Предназначение

Дым 264, 363

Дыхание 102-104

## Е

Е, витамин 194, 232

Ежедневная балансировка 365, 381

## Ж

Жажда 224  
см. также Увлажнение

Жареная пища 256

Жареные телячьи яички:  
см. Жареные яички скота

Жареные яички скота 270

Желание 192, 198, 375, 385, 395  
см. также Меридиан Тройного обогревателя

Железо 284

Железы 239

Желудок  
боль в желудке 124, 198, 361  
плоский живот 204  
меридиан 94, 99, 152, 167-177  
мышцы 202  
функции органа 167  
точки пульса 130  
спинальные рефлексy 109, 299

Желчный пузырь  
Меридиан 91, 153, 253  
функции органа 253  
точки пульса 130  
спинальные рефлексy 109, 299

Желчь, см. Меридиан желчного пузыря

## Живот

Мышцы живота 202-205  
Выступающий 204

Жизненная сила 90, 379, 386

## З

Заболевание 390, 397

Заболевание, как проверка 396

Задержка дыхания 77, 273

Задержка дыхания 77, 278

Задние разгибатели шеи 109, 174, 349

Задний родничок 113, 186

Задняя большеберцовая мышца 109, 214, 349  
см. также Меридиан Мочевого пузыря

Заземление 168

Закон о свободе здоровья 63, 400

Заместительное тестирование  
см. также Тестирование через посредника

Запах благоухание, см. Элемент Земли  
восполнение, см. Всеобщий элемент  
прелый, см. Элемент Воды  
протухший, см. Элемент Дерева  
гнилой, см. Элемент Металла  
обоженный, см. Элемент Огня

Многовариантная модель оценки 293

Запор 258

Застой 276

Затрудненное дыхание 205

Затылочные бугры см. также Нейрососудистые  
точки для удержания

Звук  
творческие аспекты, см. Всеобщий элемент  
стон/тяжелый вздох, см. Элемент Воды  
смех, см. Элемент Огня  
крик, см. Элемент Дерева  
пение, см. Элемент Земли  
плач, см. Элемент Металла

Здоровье 388, 397

Укрепление 396  
Четыре роли/фазы здоровья 398

Зеленый горошек 210, 214

Зрение, нестабильное 264

## И

Изменения в весе 242  
 Изучение значений 385  
 Икота 278  
 Икроножная мышца 109, 250, 351  
 Импотенция, *см.* Меридиан Кровообращения / половой системы  
 Индикаторные мышцы 96, 98, 318, 321, 366  
 и увлажнение 104  
*см. также* Точная работа мышцы-индикатора  
 Индикаторы 145  
 Инсулин 182, 244  
 Интеграция и перекрестный шаг 329  
 тела/души 156, 377  
 Инфекции 184, 242, 244  
 Йогурт 174, 200, 224  
 Йод 234  
 Истина 67  
 История 65, 371  
 Истощение: *см.* Компенсации  
 Исцеление 391

## К

Кальций 186, 210, 222  
 и засыпание 222  
 и укрепление мышц 334  
 Камбаловидная мышца 109, 248, 351  
*см. также* Меридиан Тройного обогревателя  
 Камбаловидная мышца 214  
 Камбаловидная мышца 248  
 Капиллярный пульс 113  
 Кашель 274  
 Квадратная мышца поясницы 109, 288, 349  
*см. также* Меридиан Толстого кишечника  
 Квадратная мышца поясницы 288  
 Квадраты 300  
 Кефир 224  
 Кинезиология 60, 78, 166, 294, 377  
 Кислород 103, 191, 269

Китайские метафоры пяти элементов 126  
*см. также* Элементы, Метафоры, Органы

Китайские системы 381  
*см. также* Меридианы, Акупрессура

## Климат

благоприятный, *см.* Всеобщий элемент  
 холодный, *см.* Элемент Воды  
 влажный/сырой, *см.* Элемент Земли  
 сухой, *см.* Элемент Металла  
 жаркий, *см.* Элемент Огня  
 ветренный, *см.* Элемент Дерева

Клювовидно-плечевая мышца 109, 274, 349  
*см. также* Меридиан Легких

Ключица 84, 113

Ко, цикл контроля/разрушения 161, 301

## Колени

Переразогнутое колено 258, 345, 353  
 вывернутые внутрь колени 235, 244, 246, 353  
 коленные мышцы, *см.* Икроножная мышца 250  
 Подколенные сухожилия 286  
 Подколенная мышца 258  
 Четырехглавая мышца 200  
 Портняжная мышца 244

Камбаловидная мышца 248  
*см. также* Нейрососудистые точки для  
 удержания

Колесо, 24 часа 298, 299

Колики 200

Колит 284

Компенсации, по причине боли/стресса 77

Контекст 65

Контролирующие/разрушающие аспекты 162

Контурь

Конъюнктивит 222

Координация 354

Копчик

Копчик 85, 109

Коррекции с магнитами 58

Косолапость 260

Кости шеи 84, 236, 258

Кости, укрепление 208

Костная мука 186

Кофе 103, 220

Кочанная капуста 210

Красный, цвет 192

Крестец 84

Крестцово-остистая мышца 109, 212, 349  
*см. также* Меридиан Мочевого пузыря

Крестцово-остистая мышца 212

Кривые ноги 232

Кровоточивость десен 194

## Кровь:

Кровообращение 61, 87, 97, 114, 115, 194, 228,  
 310

Давление 244

сахар крови 182

*см. также* Меридиан Селезенки

Курение: *см.* Табак

## Л

## Легкие

и передняя зубчатая мышца 272  
 и клювовидно-плечевая мышца 274  
 и дельтовидная мышца 276  
 и диафрагма 278  
 меридиан Легких 95, 153, 269  
 функции органа 269 точки пульса 130  
 спинальные рефлексы 109, 297

Лекарства 57, 63, 296

Лекарственные средства 62, 123, 393

Лечение, ЦП не является таковым (ограничение  
 ответственности) 395

Лимфа 107, 310, 326, 360  
*см. также* Нейролимфатические точки

Личная миссия: *см.* Предназначение

Личная сила баланс, *см.* Элемент Металла  
 рождение, *см.* Элемент Дерева  
 творчество/воспроизводство,  
*см.* Всеобщий элемент  
 уменьшение, *см.* Элемент Земли  
 акцентирование, *см.* Элемент Воды  
 зрелость, *см.* Элемент Огня  
*см. также* Предназначение

Личные проблемы 393

Лобные бугры 113, 172

*см. также* Нейрососудистые точки для удержания

Локализация контура 103, 117, 122, 130, 293, 302, 341

приоритетных рефлексов 404

Локализованная боль, *см.* Судороги, спазмы

Лопатки 84

Лучи 300

Любовь 68, 304, 375,

Любовь агапе 69

## М

Малая круглая мышца 109, 242, 349

*см. также* Меридиан Тройного обогревателя

Малоберцовая мышца 109, 210, 349

*см. также* Меридиан Мочевыводящего пузыря

Малоберцовая мышца 210

Марихуана, *см.* Наркотики

Массаж 110, 338

Мед 158

Медитация 375, 377

Международный колледж кинезиологии 292

Международный колледж кинезиологии, ЦП

Менопауза 232

Менструация 284

Меридиан 335

Меридиан Кровообращения/половой системы 153

цикл по порядку 88, 141

схема цикла 89

определения 87

диаграмма 92

характеристики энергии 90

Обмахивание 102, 112

Функции 87, 375

Управляющий меридиан 141, 152

Меридиан кровообращения/половой системы 92, 152, 227-237

спинальные рефлексы 294, 214, 244-6

Меридианы 86, 141, 335

*см. также* Меридианы по наименованиям и пять элементов 141, 142

Меридианы инь/ян 307, 337

Место начала мышцы 84

Место прикрепления мышцы 84

Методики места начала/прикрепления мышц 115, 146, 341

Метафоры 379

пять элементов 379

включает: Вода, Огонь, Земля, Металл,

Дерево, Пять органов чувств, Части тела,

Эмоции, Время года, Климат, Личная сила,

Когнитивная функция, Вера, Мирозозрение

порядок выполнения оценочной

балансировки 389

балансировка по ходу 388

эмоции, схема 136

порядок выполнения балансировки 135

изучение значений и ассоциаций: 106, 377, 380

происхождение 389

Элемент: *см.* пять элементов продукты

питания как метафоры 389

для балансировки по цели 135

толкование 387

в ЦП 126, 388

Меридиан 383

Мышца 385

функции органа 379

важные вопросы 386

субъективность 380

применение 387

диаграмма колеса 127

Метафоры ЦП 126

схема колеса 127

Метод закладки в контур 357-359

и реактивные мышцы 357 -359,

демонстрация 359

Методика места начала/прикрепления 115

Методики контроля боли 340, 393

Обмахивание 334

воздействие на мышечные веретена 334

обмахивание меридиана 335

*см. также* Методики понижения тонуса

Методики места начала/прикрепления 115, 146

Методики ослабления 334

Механизм мышечных веретен 118

Методика, при судорогах, спазмах 334

МЗК: *см.* Метод закладки в контур

МИ: *см.* Мышца-индикатор

Мигрени, *см.* Головные боли

Минералы 362

Мировоззрения 382

(*см. также* Вера/мировоззрение)

Детство/школьные годы, *см.* Элемент Огня

Младенчество/детство: *см.* Элемент Дерева

Позднее взросление, *см.* Элемент Земли

Поздняя зрелость/смерть, *см.* Элемент Воды

Юность, *см.* Элемент Металла

Мишень давления 145

Модели оценки 293, 304, 381

Модели реактивных мышц 355

*см. также* Реактивные мышцы

Модели, оценка 304

Модель оценки переизбытка энергии 295, 304

Мозг 155, 156

Молитва 375

Молоко 186, 224

Молочная сыворотка 224

Молочные продукты 164, 186, 194, 224

Морковь 256

Морская капуста 242

Морские водоросли 242

Мочевой пузырь

заболевания 212, 214, 234

меридиан 90, 152, 207-215

функции органа 217

точки пульса 130

спинальные рефлексы 109, 299

«слепое пятно» 177

Мышечное тестирование животных 318

Мышца, противопоставляющая большой палец руки 109, 186, 351

*см. также* Меридиан Селезенки

Мышца-подъемник лопатки 109, 172, 349

*см. также* Меридиан Желудка

## Мышцы 349

агонисты/антагонисты 355  
 осознание работы мышц 385  
 «агрессор» 354  
 Схема 349  
 Компенсации 77  
 Истощение 77  
 Функции 122, 145  
 «герой» 353  
 Дисбалансы 339  
 Поврежденная 338

## Метафоры 385

противоположные пары 59, 354, 385  
 места начала и прикрепления 84, 115, 146  
 провоцирующая проверка, иллюстрация 120  
 боль при тестировании 338  
 пары, тестирование 354  
 реактивные модели 352-354, 359  
 сокращение, растяжение 116  
 спазмы, судороги 116, 334  
 перенапряженная, перегруженная 77, 115, 338  
 укрепление 104  
 напряжение 59, 61, 170, 174, 182, 184, 213  
 тестирование 70-78  
 и душа 391  
 проверочный список 346  
 в последовательности меридианов 149  
 в анатомической последовательности 148  
 порядок выполнения 70, 74, 106  
 цели 73  
 пары 362  
 Позиции 106, 145  
 Взаимосвязаны 125, 354  
 Посредник 318  
 неожиданный ответ 101, 352  
 слабая 77, 115, 338

Мышцы бедра *см.* Приводящие мышцы 232

Широкая фасция бедра 284  
 Большая ягодичная мышцы 236  
 Средняя ягодичная мышца 230  
 Тонкая мышца 246  
 Подколенные сухожилия 286  
 Подвздошная мышца 224  
 Грушевидная мышца 234  
 Поясничная мышца 220  
 Квадратная мышца поясницы 288  
 Четырехглавая мышца 200  
 Портняжная мышца 244

## Мышцы бедра 349

Мышцы живота 106, 202-205  
*см. также* Меридиан тонкого кишечника  
 Мышцы икры 248 *см.* Икроножная мышца 214  
 Мышцы меридиана Тройного обогревателя  
 Мышцы ног  
*см.* Приводящие мышцы 232  
 Передняя большеберцовая мышца 214  
 Широкая фасция бедра 284  
 Икроножная мышца 250  
 Большая ягодичная мышца 236  
 Средняя ягодичная мышца 230  
 Тонкая мышца 246  
 Подколенные сухожилия 286  
 Малоберцовая мышца 210  
 Грушевидная мышца 224  
 Подколенная мышца 258  
 Задняя большеберцовая мышца 214  
 Четырехглавая мышца 200  
 Портняжная мышца 244  
 Камбаловидная мышца 248

## Мышцы плечевого пояса

*см.* Передняя дельтовидная мышца 256  
 Передняя зубчатая мышца 272  
 Дельтовидные мышцы 176  
 Мышца, поднимающая лопатку 172  
 Большая грудная мышца, ключичная часть 170  
 Большая грудная мышца, грудинная часть 264  
 Ромбовидные мышцы 266  
 Подлопаточная мышца 194  
 Надостная мышца 158  
 Большая круглая мышца 164  
 Малая круглая мышца 242  
 Трапециевидная мышца 184  
 Верхняя трапециевидная мышца 222

## Мышцы поясницы 202, 204, 220, 339

## Мышцы поясницы 204

## Мышцы спины

*см.* Мышцы живота 202

## Мышцы шеи 174

*см. также* Передние сгибатели шеи 174

## Мышца-подъемник лопатки 172

Задние разгибатели шеи 174  
 Верхняя трапециевидная мышца 222  
 и эмоции 275

## Н

Надежда 68, 394

Надостная мышца 109, 155, 158, 351  
 в качестве мышцы-индикатора 96, 367, 377  
*см. также* Центральный меридиан

## Надпочечники

и тонкая мышца 246  
 и портняжная мышца 244  
 и камбаловидная мышца 248  
 и меридиан Тройного обогревателя 239

Найти свое «безопасное место» 100, 321, 381

Напрягатель фасции бедра  
*см.* Широкая фасция бедра

## Напряжение:

Эмоциональное 95, 212, 213, 335  
 Мышечное 59

Наследственность 395

Настройка 95

Натертость от седла 232

Не в состоянии справиться 259

Неврологический 278, 326, 377, 379

Недостаток 65, 359

Недостаток энергии 294

Нейролимфатические точки 110, 146, 338  
 для снятия боли 110

Нейролимфатический массаж 338  
 провоцирующая проверка 119  
 схема 111  
 для облегчения боли 112  
 массаж 112  
 точки 111  
 высвобождение 112

Нейрососудистые точки для удержания 96, 111,  
 112, 145  
 провоцирующая проверка 119  
 схема 113  
*см. также* страницы по мышцам

Нейрососудистые точки, Нейролимфатические  
 точки

Неожиданный ответ мышцы 103

Неопределенность при постановке цели 370

Непрерывное мышечное тестирование, с  
 использованием СР и Н/Л 338

Нервы, раздражение 335

Несчастные случаи  
*см. также* Высвобождение эмоционального стресса

Нетестируемые мышцы 318

Нижняя трапециевидная мышца 109, 184, 351  
*см. также* Меридиан Селезенки

НЛ: *см.* Нейролимфатические точки

Ночные кошмары 207  
*см. также* Элементы воды, дерева

НС: *см.* Нейрососудистые точки

**О**

Обезвоживание 362  
тест на обезвоживание 104

Облегчение боли 110, 340, 390

Обмахивание – методика 334

Обмахивание 333  
Меридиана 102

Обмен веществ,  
*см.* Меридиан Селезенки

Обожженный, запах 192

Образование 74-75, 77, 128

Обувь 327

Обучающие ассоциации 81

Общение 383

Общий курс ЦП 47

Обязанности 262

Овощи 194, 210, 230, 256

Односторонние движения 325

Ожирение, 242

Окружающая среда 65, 392

Онемение, покалывание в ногах 234

Опора артерии, *см.* Элемент Огня  
кости, *см.* Элемент Воды  
тело в его целостности:  
*см.* Всеобщий элемент  
связки, *см.* Элемент Деревя  
мышцы, *см.* Элемент Земли  
кожа и волосы, *см.* Элемент Металла

Опоясывающий лишай 258

Опрос, контроль боли 390

Оптимизация собственных сил организма для исцеления 106

Опущение свода стопы 214

Органы Функции 381, 382  
Приток лимфы к органам 110  
Метафоры 379  
точки пульса 130  
Восточный: *см.* Восточные системы

Ориентиры для определения позвонков 106  
Толстый кишечник 224  
Меридиан 93, 153, 281  
функции органа 281, 286  
точки пульса 130  
спинальные рефлексы 109, 299

Осанка 58, 82, 204, 345, 391  
Выравнивание 98, 347, 353  
Анализ 345

Оценка 352  
изменения в осанке 82, 107, 133, 398  
отклонения, схема 353  
улучшение 352, 397  
отражение состояния души 62, 68, 205, 391  
высвобождение стресса 322, 323, 357

Основные мышцы-индикаторы, схема 150

Осознание 72

Отдых 338

Отек кистей и стоп 244

Отзывы 160, 166, 178, 190, 206, 216, 226, 238, 252, 260, 268, 280

Отклонения в осанке 82, 353, 397

Отношение к вопросам здоровья, лечению 397

Отношения полдень-полночь 300

Отходы жизнедеятельности 225

Оценочная балансировка 292-306, 389

Очистка/балансировка 262, 385

Очищение 221

Ощущаете недомогание? 128, 404

**П**

Палмер, Д.Д. 58

Пальцы ног, стоять на цыпочках 239

Парализованный пациент  
мышечное тестирование 318  
*см. также* Тестирование через посредника

Паралич 240

Пары мышц, тестирование 339, 354

Патология 397

Пахта 200

Пение 180

Перегрузка контура 88, 115, 116, 340, 352

Передние сгибатели шеи 109, 174, 349

Передний родничок 113, 194  
*см.* Нейрососудистые точки для удержания

Передняя большеберцовая мышца 109, 214, 349  
*см. также* Меридиан мочевого пузыря

Передняя дельтовидная мышца 109, 256, 349  
в качестве мышцы-индикатора 100  
*см. также* Меридиан желчного пузыря

Передняя зубчатая мышца 109, 272, 349  
*см. также* Меридиан легких

Пережевывание 172, 359

Переизбыток энергии по 24-час колесу 298 -300

Переизбыток энергии 117, 296

Переизбыток энергии по модели пяти элементов 302-306

Переключение 94, 103

Перекос таза 232, 286

Перекрестный шаг 326, 352  
упражнение по интеграции 329-330

Перекрестный шаг, односторонний 326-328

Переразогнутые колени, 198

Перикард: *см.* Меридиан Кровообращения/  
половой системы

Печень в питании 200, 264  
меридиан Печени 93, 153, 261  
функции органа 264  
точки пульса 130  
спинальные рефлексы 109, 299

Пивные дрожжи 194, 200, 210

Пиковая функция 141

Пирамида здоровья 64

Питание: *см.* Продукты питания

Пить воду: *см.* Вода

Пищеварительная функция 170, 182, 186, 364

План обучения ЦП 1-4 43

Планирование последующих сессий 367, 378

Плач 242

Плеврит 276

- Плечелучевая мышца 107, 176, 351  
*см. также* Меридиан желудка
- Плоскостопие 214, 351
- Плохое питание 256
- Пневмония 276
- Повторное тестирование 107
- Повторное укрепление 338, 340
- Повышение температуры, лихорадка 184
- Повышение тонуса 114, 306
- Подавление 315, 355, 377  
Двустороннее 106
- Подвздошная кишка 200
- Подвздошная мышца 109, 224, 349  
*см. также* Меридиан Почек
- Поддерживающее действие 367, 377
- Поддержка 243, 262
- Поджелудочная железа 186
- Подколенная мышца  
*см. также* Меридиан Желчного пузыря
- Подколенная область 113
- Подколенные сухожилия 109, 286, 349  
*см. также* Меридиан Толстого кишечника
- Подлопаточная мышца  
*см. также* Меридиан Сердца
- Подтверждение положительных изменений 378
- Подъемы торса 204
- Позвонки  
Схема 109  
ориентиры для определения 108  
рефлексы 108
- Позвоночная структура 84
- Позвоночник: *см.* Позвонки
- Позднее лето 168
- Позитивные утверждения 371  
изменения, отслеживание 367, 379  
позитивная формулировка целей 369
- Позиции тестирования 106
- Поиск проблем 370
- Поллиноз 170, 216, 248, 250
- Половые отношения 68, 239
- Половые органы 236
- Понижение тонуса 306, 340 и повторное укрепление 340 методики 114, 296, 340,
- Поперечные мышцы живота 150-151, 200, 346, 360
- Поперечный отросток 58
- Портняжная мышца 109, 244, 349  
*см. также* Меридиан Тройного обогревателя
- Порядок действий при балансировке:  
*см.* Балансировка
- Порядок действий, оценочная балансировка 305
- Порядок работы для постановки цели 365  
и исцеление 391
- Порядок тестирования  
Анатомический 346  
По меридианам 137, 138,  
Постуральный 82
- Потеря веса 204
- Потребности для выживания 380
- Потребности, восполнение 399
- Походки 333  
Балансировка 333  
методика расслабления через удержание рефлексов 333  
тестирование 329, 330
- Почки  
нарушения функции 220  
меридиан почек 91, 153, 217  
функции органа 187  
точки пульса 131  
спинальные рефлексы 109, 299
- Поясничная мышца 220
- Поясничная мышца  
*см. также* Меридиан Почек
- Поясничные позвонки 84, 220, 221, 279, 288,
- Правило 2-х 75
- Практикующий специалист 398
- Прана: *см.* Жизненная сила
- Предварительные тесты 98
- Предназначение (жизненная цель) 126, 379, 391, 393
- Предотвращение 334, 399
- Прелый, запах 208
- Прерыватель цепи 88, 340
- Приводящие мышцы 232, 349  
*см. также* Меридиан Кровообращения / половой системы
- Проблемы кишечника 200
- Проблемы пищеварения 198, 201, 242, 335
- Проблемы с запястьем 176
- Проблемы с обучением 158, 330
- Проблемы со слухом 220, 222
- Проблемы, выявление 368, 370, 393
- Провоцирующая проверка 117-120  
Биохимическая 102  
Эмоциональная 101  
Физическая 100  
порядок выполнения 118  
спинальные рефлексы 106, 119  
прослеживание меридиана 112
- Программа обучения 43
- Продукты питания и балансировка по пяти элементам 364  
как метафора 383  
биогенные, биостатичные, биоцидные 361  
жирные 256  
для балансировки 124, 145  
(*см. также* страницы по мышцам)  
малозаметная реакция на продукты питания 363-364  
укрепление с помощью продуктов питания 124, 361  
тестирование на чувствительность 361, 363, 364  
натуральные и цельные продукты 361
- Пройти мимо 326
- Проприоцептивные комплексы 355
- Проростки пшеницы 200, 210
- Прослеживание меридиана 112, 142
- Прослеживание меридианов 112
- Простата 236
- Простая модель 24-часового колеса 298-300
- Простая модель оценки 293, 304

- Простая модель пяти элементов 302-306  
с сигнальными точками 296  
постуральная 352  
с использованием аналоговой шкалы 374
- Простить и отпустить 155
- Простой контроль боли:  
см. Методики контроля боли
- Простой рефлекс спинно-мозговой жидкости 125
- Простуда 182
- Простукивание боли 114, 144, 341
- Простукивание, для облегчения боли 114, 342
- Противодействующие мышцы
- Пары 339  
Укрепление 339  
теория, с иллюстрацией 59
- Протухший, запах 254
- Прохождение по меридиану 342
- Прохождение по меридиану 342  
средняя линия 87  
орган 87  
путь течения меридиана 91, 142  
точки пульса 130  
обмахивание меридиана 102, 122, 335  
краткое описание 92  
прослеживание 92-93, 122, 142  
Меридиан Тройного обогревателя 153 инь/ян  
92, 145
- Прыщи 220
- Прямая мышца живота 150, 358
- Пульс 114, 141
- Проверка 131  
точки 131, 310, 342  
см. также Точки давления
- Пыльца, чувствительность 170
- Пятки 202-214, 234, 244-258, 325
- Р**
- Рабочее место 395
- Радость 192
- Разлитие желчи 258
- Разочарование 66
- Разрешение на тестирование 73, 128, 393, 403  
см. также Коммуникация, Обучение,
- Распространенные группы реактивных мышц  
359, 360
- Расслабление мышцы 334
- Реактивные мышцы 352, 354, 359  
на столе 360  
тестирование 351  
с использованием контура 357
- Ревматизм 212
- Регенерация клеток 106
- Рейд, д-р Джим Д.Д. 336
- Репродуктивные органы 332, 336
- Рефлекс спинномозговой жидкости 125, 203
- Рефлексные методики 108  
Балансировка 117, 119  
проверка, провоцирующая проверка 326  
координация, ходьба 326  
рефлексы походки 330
- Риск, целесообразный 369
- Родничок, передний и задний 113  
см. также Нейрососудистые точки  
удерживания
- Родничок, см. Передний родничок
- Роли здоровья 398
- Роль помощника 386
- Роль самого клиента в сохранении здоровья 398
- Ромбовидные мышцы 109, 266  
см. также Меридиан Печени
- Руах, см. Жизненная сила
- Рыба 242
- С**
- С, витамин 182, 186, 212
- Самоисцеление тела 107
- Сахар,  
чувствительность к сахару 182  
обмен веществ 186
- Сброс 115, 116, 340, 350
- Свежие фрукты и овощи 210, 214
- Свежий хлеб 369, 379
- Свинина, избегать в рационе 256
- Свобода 254, 341
- Свод стопы 214, 325
- Связки: см. Элемент Дерева
- Седалищный нерв 234
- Селезенка Меридиан 92, 152, 179  
функции органа 179  
спинальные рефлексы 109, 299
- Семья 363, 394
- Сенсорные рефлексы 106-107
- Сердце как эмоциональный центр 194  
заболевания сердца 382  
меридиан Сердца 90, 152, 191  
функции органа 194  
точки пульса 130  
спинальный рефлекс 109, 299
- Сжатие 187
- Сигареты: см. Табак
- Сигнальные точки 142, 296
- Сила притяжения 375
- Сила, личная 394  
см. также Метафоры, Личная сила
- Символическое значение 379
- Симпатия 64
- Симптомы, значение 374
- Синдром раздраженной толстой кишки 284
- Синдром смены часовых поясов 336
- Скелетная структура: схема 85
- Сладости, избегать сладостей 172, 182, 256
- Сладость 180
- Слуховая энергия/упражнение 313
- Слюна 362
- Смерть 398
- Смех 192
- Совместные действия в процессе тестирования  
365, 368
- Сократившиеся мышцы 340
- Сокращение мышцы 70  
укрепление/подавление 355
- Соленый (вкус) 208
- Солнечный свет 162
- Соляная кислота 170, 172
- Сон, трудности при засыпании 222
- Сонливость после приема пищи 258

- Сорок две (42) мышцы в анатомической последовательности 339, 345, 348
- Сорок две (42) мышцы в последовательности меридианов 138, 149  
дополнительные методики 305, 313  
оценка, см. Оценочная балансировка  
балансировка по ходу 128  
сбалансированная установка 205  
стандартный порядок 119  
проверочный список 148, 346  
ежедневно 367  
приоритет по базе данных  
см. Балансировка по приоритету по базе данных  
пищеварение 335  
энергия 104-127, 140-153  
по пищеварению 335  
по эмоциям 135  
по цели 133, 365  
обучение 146  
балансировка прошлого 322  
процесс 92, 104, 128  
протокол работы 305  
с продуктами питания 361  
с фотографиями 119  
с водой 103, 352
- Состояние физического здоровья 326
- Состояние физического здоровья 326
- Сосуд зачатия 155 см. Центральный меридиан
- Спазмы, устранение 334
- Спинальные позвоночные рефлексy 107, 108, 144  
провоцирующая проверка 121
- Спинальные рефлексy 109
- Спинной 85, 109 см. также Грудной
- Спинномозговая жидкость 125
- Спортсмены специальное мышечное тестирование для спортсменов 76, 318
- Спотыкаться 330
- Средняя трапецевидная мышца 109, 184, 349  
см. также Меридиан Селезенки
- Средняя ягодичная мышца 109, 230, 349  
см. также Меридиан Кровообращения/  
половой системы
- Средство излечения, ЦП не является таковым (ограничение ответственности) 395
- Стандартный порядок балансировки по цели 133, 147
- Страх 249
- Структура 84
- Структура анализ осанки 345  
позвоночная 84
- Структурная энергия 84
- Структурные проблемы
- Структурный баланс 84
- Ступни 214, 220
- Судороги, спазмы: помощь 116, 334
- Сухожилия 84  
растянутые сухожилия 116
- Сухожильный аппарат Гольджи 116
- Схема «бобровой плотины» 298
- Схема 297 см. также страницы по мышцам
- Схема 89
- Схема закона пяти элементов 311
- Схема цикла пяти элементов 302  
с эмоциями 136, 306  
балансировка с помощью цвета 324
- Т**
- Табак, аллергия на табак 182  
см. также мышцы меридиана Тройного обогревателя
- Таблетки 390
- Газовые кости 278
- Танец меридианов, массаж меридианов 92-93
- Творческие аспекты 156
- Тело здоровье в целом 156
- Теменные бугры 113, 224  
см. Нейрососудистые точки для удержания
- Теория 307  
см. также Точки Луо
- Теория акупунктурных точек 292
- Тепло 192
- Тест задней походки 331
- Тест латеральной (боковой) походки 331
- Тест передней походки 330
- Тест перекрестной походки 331
- Тестирование в анатомической последовательности 344
- Тестирование в анатомической последовательности 345  
по продуктам питания 124  
«с головы до ног» 346, 348  
учимся тестировать 77  
в последовательности меридианов 137, 138, 141  
мышц 70, 73  
мышечных пар 352  
спортсменов 76  
детей 76  
взаимосвязанных мышц 125, 145  
через посредника 318  
дополнительных мышц 215  
чтобы определить точно работающую мышцу-индикатор 76
- Тестирование в последовательности меридианов 138, 139, 149
- Тестирование человека, находящегося в бессознательном состоянии 318
- Тестирование через посредника 318
- Тиамин 210
- ТМИ, см. Точная работы мышцы-индикатора
- Токсические заболевания 256, 259
- Толкательное действие, сложности при выполнении 273
- Толстая кишка 284
- Тонкий кишечник  
Меридиан 92, 152, 197-205  
функции органа 197  
спинальные рефлексy 109, 297
- Тонус, мышечный 116, 340
- Торо 375
- Точки 146
- Точки давления: см. Акупрессурные точки,
- Точки для удержания: см. АТУ, НС
- Точки Луо 310, 311
- Точное тестирование мышцы-индикатора протестировать и определить 76,41
- Тошнота 224

- Тошная кишка 200
- Травма  
как работать при наличии травмы 75  
условия 395
- Травма 95, 248, 321, 330, 358, 395  
*см. также* Высвобождение эмоционального стресса
- Трапецевидная мышца, *см.* Верхняя, Средняя, Нижняя Трапецевидная мышца
- Тревожность 136, 158, 208, 218
- Треугольники 298
- Трехглавая мышца 109, 188, 349  
*см. также* Меридиан Селезенки
- Трещины 214
- Трещины прямой кишки 214
- Тройной обогреватель  
Меридиан 87, 93, 153, 239  
точки пульса 130  
спинальные рефлексы 109, 299
- Трудности при подъеме по лестнице 200
- Тяжесть, ощущение 162, 259
- У**
- Убеждения 383
- Уважение 97, 365, 398
- Увлажнение 104, 358
- Угревая сыпь 220
- Удары, пульс 110, 130, 145 *см. также*  
Нейрососудистые точки для удержания
- Удержание 355
- Указатель по мышцам 152  
как пользоваться 122
- Укрепление Акупрессура 114, 141  
спинномозговая работа 125  
перекрестный шаг 326  
массаж 112, 117, 144  
меридианы 112, 141  
мышцы 106  
нейролимфатические точки 112, 144  
нейрососудистые точки 112, 143
- Укрепление противодействующих мышц 339  
место начала/прикрепления 115, 144  
рефлекс 106  
с помощью продуктов питания 362  
*см. также* Повторное укрепление  
Высвобождение стресса 95, 391  
Осанки 322 *см. также* Высвобождение эмоционального стресса  
Нейрососудистые точки для удержания
- Укрепление здоровья через ЦП 147, 368, 371
- Укрепление и подавление 355
- Умственное напряжение 97, 142, 170
- Управляющий меридиан 87, 91, 152, 161-165  
Характеристики 162  
точки пульса 130  
спинальные рефлексы 109  
Тонкая мышца 109, 246, 349  
*см. также* Меридиан Тройного обогревателя
- Упражнения Мышцы живота 204  
перекрестный шаг 329  
для спины 204  
подъемы торса для пресса 204  
ходьба 3326
- Уретра 214
- Ускоренный метод работы с реактивными мышцами 354
- Ускоренный метод работы, реактивные мышцы 355
- Усталость 158 *см. также* Мышцы меридиана Тройного обогревателя
- Усталость мозга 158
- Усталость от тестирования 363, 367, 390
- Усталость *см. также* мышцы меридиана Тройного обогревателя
- Утопизм 369
- Учащенное сердцебиение 194
- Учимся тестировать 77
- Уши  
разминание ушей для «настройки» 95  
слуховое упражнение 313
- Ушные инфекции 222
- Ф**
- Ферменты 224
- Физиотерапевты 78
- Физическая проверка 100
- Физический контакт  
Согласие 73, 393  
не требуется 112, 318
- Фиолетовый, цвет 156
- Фрукты, свежие 210, 224
- Функции/признаки органов, меридианов 124
- Фурункулы 220
- Х**
- Характеристики инь/ян 86  
Схема меридианов 92, 145
- Хиропрактик 58, 226  
коррекция хиропрактика 236, 244, 258
- Хирургическая операция 392
- Хлорофилл 224
- Хлыстовая травма 174
- Ходьба и перекрестный шаг 326-327  
трудности при ходьбе 236  
воздействие на мозг,  
на здоровье 326, 327
- Хорошее самочувствие 366, 375, 390, 396
- Христианская вера, как традиция 86, 363
- Христос, Иисус 384
- Хромота 230
- Хроническая боль или заболевание 341, 342
- Ц**
- Цвета  
синий, *см.* Элемент Воды  
зеленый, *см.* Элемент Дерева  
красный, *см.* Элемент Огня  
фиолетовый, *см.* Всеобщий элемент  
белый, *см.* Элемент Металла  
желтый, *см.* Элемент Земли
- Цветовая балансировка с помощью пяти элементов 136, 324

- Цели/балансировка 73, 106, 133, 147, 368, 386  
и метафоры пяти элементов 135, 379  
неопределенность 370  
уточнение и изменение формулировки 371  
глубокая постановка цели 365  
дневник 148  
позитивная формулировка 369  
планирование/выбор 133, 384, 394
- Центральный меридиан 141, 152  
провоцирующая проверка 120
- Центральный меридиан 87, 90, 152, 155  
Характеристики 156  
спинальные рефлексы 109
- Ци: *см.* Жизненная сила
- Цикл меридианов 88
- Цикл сотворения (шен) 155
- Циклы пяти элементов 302  
с эмоциями 304
- Циркуляция 57-59, 192, 195, 228, 240, 310  
*см. также* Кровообращение
- Цитруссовые 194, 214, 244
- Ч**
- Человек во всей целостности 369, 377  
*см. также* Душа
- Череп 113  
*см. также* Нейрососудистые точки для удержания
- Четырехглавая мышца 109, 200, 349  
*см. также* Меридиан Тонкого кишечника
- Чи – *см.* Жизненная сила
- Чувствительность к сахару, кофеину, табуку 182  
к продуктам питания,  
тестирование 363
- Чувствительность груди 230, 284
- Чувствительность к кофеину 182
- Чувствовать недомогание 128, 403
- Ш**
- Шейные позвонки 84
- Шен, творческий цикл 155, 302
- Широкая фасция бедра 109, 284, 349  
*см. также* Меридиан Толстого кишечника
- Широчайшая мышца спины 109, 182  
*см. также* Меридиан Селезенки
- Широчайшая мышца спины 182
- Шишки на стопах 214
- Шкала, аналоговая 336, 366, 369, 378
- Шок 248, 250
- Шоколад 210
- Щавелевая кислота 210
- Щитовидная железа 242
- Э**
- Экзема 220
- Электрическая связь 194, 358
- Элемент/метафора Воды 136, 151, 207, 208
- Элемент/метафора Древа 136, 151, 253, 254
- Элемент/метафора Земли 136, 151, 167, 168
- Элемент/метафора Металла 135, 269, 270
- Элемент/метафора Огня 136, 151, 191,
- Элементы
- Схема круга 136
  - Земля 167, 168
  - Огонь 191, 192
  - Всеобщий элемент 155, 156
  - Металл 269, 270
  - Вода 207, 208
  - Дерево 253, 254
- Эмоции
- Балансировка 135
  - Цель 380
- Эмоции (и пять элементов)
- гнев, *см.* Элемент Древа
  - страх, тревога, благоговение, *см.* Эл. Воды
  - горе, *см.* Элемент Металла
  - радость, *см.* Элемент Огня
  - симпатия/эмпатия, *см.* Элемент Земли
  - аспекты восполнения, *см.* Всеобщий элемент
  - схема 304
- Эмоциональная провоцирующая проверка 101
- Эмоциональное напряжение 97,  
и аллергии 170, 248, 250  
*см.* Меридиан Тройного обогревателя
- Эмоциональное центрирование 95, 320  
*см.* Меридиан Мочевого пузыря 207
- Эмпатия 168, 306
- Эндокринные железы 239
- Энергетическая провоцирующая проверка 101
- Энергетические потоки восьмерок 316, 317
- Энергетические потоки инь/ян 86, 141  
24-часовой порядок течения 88  
проверка пульса 130
- Энергичность, творческая изобретательность 156
- Энергия
- Акупунктура 114, 143
  - оценка 381
  - балансировка 104-127, 140-153
  - блокировка 298, 367, 375, 382, 390,  
спинномозговая 125
  - энергетическая медицина 215
  - течение 106
  - нейролимфатическая 107, 109, 146
  - нейрососудистая 110
  - структурная 85
- Энергия Центрального меридиана, включение  
и настройка 91-96
- Энтузиазм 368, 376, 394
- Эпифиз 161, 164
- Я**
- Ягодицы 202-209, 236-237
- Яйца 194

## СОДЕРЖАНИЕ

- 4 **В ПАМЯТЬ** о Джоне Фрэнсисе Ти
- 6 **Слова благодарности**
- 7 **Посвящение**
- 10 **Предисловие**  
Для первого издания на русском языке  
Мэтью Ти
- 12 **Целебное прикосновение в России**
- 14 **Предисловие**  
Брюс А. Дж. Дью, доктор медицины
- 19 **Вступление**  
Имеет ли курс «Целебное прикосновение»  
и кинезиология научное обоснова-  
ние? | 29  
Записки Мэтью Ти | 37
- 41 **Курс «Целебное прикосновение»**  
Рекомендации для чтения для студентов  
ЦП | 42  
Учебный план | 43  
Синтез | 47

## ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

- 57 **Эволюция направления кинезиологии  
«Целебное прикосновение»**  
Теория противодействующих мышц | 59  
Совмещение мышечного тестирования и  
рефлексных точек | 60  
Определение здоровья в ЦП | 64  
Больше пяти органов чувств | 64  
Пирамида здоровья, холистическая мно-  
гофакторная модель | 64  
12 факторов пирамиды | 65  
Основа пирамиды: истина, вера, наде-  
жда, любовь | 67
- 70 **Мышечное тестирование, проверка  
или мониторинг**  
Проверка мышечной функции  
как мониторинг энергетического  
потока | 71  
Осознание | 72  
Осознание и разрешение | 73  
Правило «двух» | 75  
Обучение | 76  
Компенсации | 77  
Обучение тестированию | 77

- 82 Осанка**
- 84 Понимание структуры тела**
- 86 Энергия: меридианы**  
 Энергетический поток инь/ян | 86  
 Жизненная сила | 87  
 Меридианы | 87  
 Цикл меридианов | 88
- 91 Процесс балансировки**  
 Центральный меридиан, включение и настройка | 91  
 Проработка Центрального меридиана | 91  
 Включение | 94  
 Слуховая настройка | 95  
 Высвобождение эмоционального стресса (ВЭС) | 95  
 Предварительные тесты | 98  
 Тест на точность мышцы-индикатора: проверка чистого контура | 98  
 Сначала протестируйте мышцы | 99  
 При необходимости сбалансируйте | 100  
 Физическая проверка | 100  
 Эмоциональная проверка | 101  
 Энергетическая проверка | 101  
 Биохимическая проверка | 102  
 Обмахивание меридиана | 102  
 Локализация контура (ЛК) для определения точек переключения | 103  
 Вода и относительное увлажнение | 103  
 Мышца-индикатор (МИ) и гидратация | 104  
 Рефлексные точки для укрепления мышц и балансировки энергии | 105  
 Позиции мышечного тестирования | 106  
 Методика работы со спинальными позвоночными (двусторонними) рефлексами | 106
- Нейролимфатические массажные точки | 107  
 Нейролимфатический массаж для облегчения боли | 108  
 Нейролимфатическое высвобождение | 110  
 Нейрососудистые точки для удержания | 110  
 Прослеживание меридиана | 112  
 Акупрессурные точки для удержания | 114  
 Точки простукивания боли | 114  
 Методики начала/прикрепления | 115  
 Перепроверка и провоцирующие проверки методик работы с рефлексными точками | 117  
 Провоцирующая проверка | 118  
 Базовый порядок балансировки рефлексов | 119  
 Использование методик | 122  
 Локализация контура | 122  
 Указания | 123  
 Мышечная функция | 123  
 Связь с органами и функциями | 123  
 Связь с аллергиями / заболеваниями | 124  
 Продукты питания для балансировки | 124  
 Тестирование сопряженных мышц | 124  
 Спинномозговые техники | 125
- 126 Метафоры «Целебного Прикосновения»**
- 128 Целостная балансировка мышц / энергии**  
 Балансировка по ходу | 128  
 Разрешение на тестирование | 128  
 Баланс четырнадцати, двадцати восьми или сорока двух мышц | 129  
 Баланс четырнадцать+ мышц: по колесу | 129  
 Проверка пульса | 131

- 133 Постановка цели балансировка по цели**  
 Базовая балансировка по цели | 133  
 Балансировка по цели с применением метафор эмоций пяти элементов | 135  
 Порядок работы | 135  
 Модель пяти элементов и эмоции | 136
- 138 Как пользоваться справочным разделом с указанием мышц**  
 Меридианы | 139  
 Мышцы | 142  
 Выполнение мышечного теста | 144  
 Как получить максимальные результаты с помощью этого пособия | 145  
 Журнал целей | 146  
 Список проверки сорока двух мышц | 148  
 Оценка мышечного тестирования | 149  
 Балансировка основных четырнадцати мышц, а также дополнительных мышц | 150

## ОПИСАНИЕ МЫШЦ

- 152 Обзор мышц**
- 155 Центральный меридиан**  
 Надостная мышца | 158
- 161 Управляющий меридиан**  
 Большая круглая мышца | 164
- 167 Меридиан желудка**  
 Ключичная часть большой грудной мышцы | 170  
 Мышца, поднимающая лопатку | 172  
 Мышцы шеи передние сгибатели | 174  
 Мышцы шеи задние разгибатели | 174  
 Плечелучевая мышца | 176
- 179 Меридиан Селезенки**  
 Широчайшая мышца спины | 182  
 Средние/Нижние трапециевидные мышцы | 184  
 Мышца, противопоставляющая большой палец кисти | 186  
 Трицепс | 188
- 191 Меридиан Сердца**  
 Подлопаточная мышца | 194
- 197 Меридиан Тонкого кишечника**  
 Четырехглавые мышцы | 200  
 Прямые мышцы живота | 202  
 Поперечные / косые мышцы живота | 203
- 207 Меридиан Мочевого пузыря**  
 Малоберцовая мышца | 210  
 Крестцово-остистая мышца | 212  
 Передняя большеберцовая мышца | 214  
 Задняя большеберцовая мышца | 214
- 217 Меридиан Почек**  
 Поясничная мышца | 220  
 Верхняя трапециевидная мышца | 222  
 Подвздошная мышца | 224
- 227 Меридиан Кровообращения и половой системы**  
 Средняя ягодичная мышца | 230  
 Приводящие мышцы | 232  
 Грушевидная мышца | 234  
 Большая ягодичная мышца | 236
- 239 Меридиан Тройного обогревателя**  
 Малая круглая мышца | 242  
 Портняжная мышца | 244  
 Тонкая мышца | 246  
 Камбаловидная мышца | 248  
 Икроножная мышца | 250

**253 Меридиан Желчного пузыря**  
Передняя дельтовидная мышца | 256  
Подколенная мышца | 258

**261 Меридиан Печени**  
Грудинная часть большой  
грудной мышцы | 264  
Ромбовидные мышцы | 266

**269 Меридиан Легких**  
Передняя зубчатая мышца | 272  
Клювовидно-плечевая мышца | 274  
Дельтовидная мышца | 276  
Диафрагма | 278

**281 Меридиан Толстого кишечника**  
Широкая фасция | 284  
Подколенные сухожилия | 286  
Квадратная мышца поясницы | 288

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕОРИЯ ПО БАЛАНСИРОВКАМ

**292 Оценочная балансировка**  
Различные варианты оценки энергетиче-  
ских моделей в ЦП | 292  
Единственного правильного способа  
не существует | 292

**296 Сигнальные точки**  
Колесо | 298  
Энергетические модели в двадцатичеты-  
рехчасовом цикле | 298

**302 Циклы пяти элементов**  
два энергетических цикла | 302

Оценка моделей по диаграмме пяти эле-  
ментов | 304  
Пять элементов и эмоции | 306

**307 Теория акупрессурных точек  
для удержания**  
Повышение тонуса: укрепление с помо-  
щью акупрессурных точек для удер-  
жания | 308  
Понижение тонуса: ослабление/снятие  
напряжения с помощью акупрессур-  
ных точек для удержания | 308  
Закон пяти элементов | 309  
Дополнительные компоненты закона пяти  
элементов | 310  
Точки пульса в законе пяти элементов | 310  
Точки Луо | 311

**313 Дополнительные техники балансировки**  
Слуховые упражнения | 313  
Ингибирование зрения | 314  
Энергетические потоки в форме фигуры  
«восемь» | 316  
Суррогатное тестирование | 318

**320 Дополнительные техники  
высвобождения эмоционального стресса**  
ВЭС для улучшения будущих задач | 320  
Посттравматическое высвобождение эмо-  
ционального стресса | 321  
Балансировка прошлого | 322  
Освобождение осанки от стресса | 322  
Балансировка по цвету по модели пяти  
элементов | 324  
Балансировка по звуку по модели пяти  
элементов | 325

**326 Координация рефлексов и походки**

- Перекрест | 326
- Ходьба | 327
- Упражнение перекрест для интеграции | 328
- Тестирование походки | 330
- Балансировка походки | 333
- Методика Освобождения от стресса при помощи удержания рефлексных точек походки | 333

**334 Простые техники контроля боли**

- Оценка и балансировка боли | 334
- Обмахивание при мышечных судорогах или спазмах | 334
- Методика мышечных веретен при судорогах или спазмах | 334
- Промахивание или прослеживание меридианов | 335
- Массаж/танец меридианов | 335
- Вэс для эмоциональной и физической боли | 335
- Проблемы с системой пищеварения | 335
- Простые недомогания | 336
- Баланс по времени дня | 336
- Баланс по времени дня при нарушениях суточного ритма организма | 336
- Общий нейролимфатический массаж | 336
- Нейролимфатический массаж для конкретной мышцы | 336
- Повторное мышечное тестирование и повторное укрепление с помощью спинального рефлекса и нейролимфатических точек | 338
- Укрепление противодействующих мышц | 338
- Понижение тонуса мышцы | 339
- Методики понижения тонуса | 340
- Понижение тонуса и повторное укрепление мышцы для контроля простой боли | 341

- Прохождение по меридиану | 342
- Простукивание боли | 342

**345 Альтернативные варианты балансировки**

- балансировка сорока двух мышц в анатомической последовательности | 345
- Анализ осанки | 345
- Список мышц для тестирования | 346
- 42 Мышцы “от головы до пят” | 348
- Реактивные мышцы | 352
- Таблица анализа отклонений осанки | 353
- Тестирование мышечных пар | 354
- Мышцы-обидчики/мышцы-герои | 354
- Краткая форма реактивной модели | 355
- Активация и подавление | 355
- Отслеживание активации и подавления | 356
- Режим занесения в контур | 357
- Реактивные мышцы и занесение в контур | 358
- Часто встречающиеся сочетания реактивных мышц | 360
- Балансировка с помощью продуктов питания | 361
- Питание | 361
- Укрепление мышц с помощью продуктов питания | 361
- Вода | 362
- Тестирование продуктов питания | 363
- Реакция на продукты питания | 364

**365 Напоминаем о хорошем самочувствии: протокол основательной постановки цели**

- десять шагов для постановки целей, ориентированных на хорошее самочувствие | 365
- Десять шагов для постановки целей, ориентированных на хорошее самочувствие: подробное обсуждение вопросов | 368

- 379 Метафоры в “Целебном прикосновении”**  
метафоры пяти элементов | 381  
Метафорический цикл «Вера/мировоззрение» | 382  
Метафоры меридианов и функций органов | 383  
Метафоры мышц | 385  
Понимание метафор в своей жизни | 386
- 390 «Целебное прикосновение» и избавление от боли**  
как оказывать людям помощь в распознавании и избавлении от болевых ощущений | 390  
Совершенствование осанки и освобождение от болевых ощущений | 391  
Контроль болевых ощущений и личные границы | 393  
Применение аналоговой шкалы для измерения болевых ощущений | 396
- 397 Заключение**  
Четыре функции, возложенные на наше здоровье | 398  
Ваш следующий шаг | 399
- 400 Приложение**  
Закон о свободе быть здоровыми | 400  
Протокол для записи сессий ЦП | 403  
Приоритетность базы данных | 404  
Указатель техник | 407  
Иллюстрации, схемы | 408  
Указатель мышц, по меридианам, в анатомическом порядке, от головы до пят | 409  
Список рекомендованной литературы | 413  
Об авторах | 420
- 421 Обучение кинезиологии по программе “Целебное прикосновение”**
- 423 Узнайте больше о “Целебном прикосновении”**
- 425 Алфавитный указатель**
- 437 Содержание**