

Кубай Виктор Станиславович

ВНУТРЕННЯЯ  
ТЕХНИКА  
СТИЛЯ  
“ФУКУРИ”

福利

г.Минск

FUKURY

1998

Кубай Виктор Станиславович - это человек, который смог в наше время восстановить и синтезировать в СТИЛЬ “Фукури” утраченные древние знания о природе и о человеке, которые с успехом применяются в настоящее время многими людьми в разных странах мира.

Система восстановления “Фукури” является частью СТИЛЯ “Фукури”, который включает в себя систему рукопашного боя Джиу-Джитсу “Фукури”, систему восстановления “Фукури”, систему медитации “Фукури”, систему питания “Фукури”, астрологическую систему “Фукури”.

Концепция системы восстановления “Фукури”, как и всего СТИЛЯ “Фукури”, гармонично вписывается в современное общество. Ее основными положениями и целями являются здоровье и благополучие - здоровый человек, полноценно трудящийся на благо своей семьи, своих родных и близких, на благо окружающих его людей, на благо общества, в котором он живет.

Система восстановления “Фукури” - это часть СТИЛЯ “Фукури”, которая необходима каждому человеку в его жизни, которая доступна и дает положительные результаты в любом возрасте в любой стране мира. Система восстановления “Фукури” помогает здоровым людям поддерживать себя всегда в великолепной форме, больным людям - восстановить себя и избавиться от множества неудобств, которые сопровождают любые болезни, людям, злоупотребляющим алкоголем, наркотиками, табакокурением, другими вредными привычками - навсегда избавить себя и окружающих их людей от этих зол.

Система медитации “Фукури” является самостоятельной частью внутренней техники СТИЛЯ “Фукури”. Система медитации “Фукури” основана на древних знаниях, отдельные отзвуки которых сегодня можно встретить в Китае, в Японии, во Вьетнаме и в Корее.

Основная задача системы медитации “Фукури” - коррекция пульсов в таинственной области ЦУНЬ-КОУ с помощью древних мудр для достижения внутренней гармонии и гармонии человека с окружающим миром.

Система медитации “Фукури” - крайне полезна людям, в жизни которых присутствует высокое нервное напряжение. Люди, интересующиеся методиками оздоровления будут приятно удивлены и удовлетворены, освоив систему медитации “Фукури”. Тонкие ценители медитации получают истинное наслаждение, опробовав систему медитации “Фукури”. Система медитации “Фукури” - это осуществление самых дерзких мечтаний для людей, увлекающихся восточными единоборствами. Благодаря ей можно освоить методы регулирования энергетических потоков, как это делали монахи монастыря Шаолинь и легендарные ниндзя.

*Президент Коллегиумдана Фукури Зоткин Валерий Анатольевич*

Часть I.

# СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ “ФУКУРИ”

福利

КАМІТЭТ ПА АУТАРСКІХ  
І СУМЕЖНЫХ ПРАВАХ  
МІНІСТЭРСТВА  
АДУКАЦЫІ І НАВУКІ  
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ



COMMITTEE ON COPYRIGHT  
AND NEIGHBORING RIGHTS  
MINISTRY OF  
EDUCATION AND SCIENCE  
THE REPUBLIC OF BELARUS

220004, Мінск, вул. Кальварыйская,  
Тэл: (0172) 23-12-36, факс: (0172) 76-91-42

Republic of Belarus, 220004, Minsk, Kalvarijskaya Str. 1  
Phone: (0172) 23-12-36, Fax: (0172) 76-91-42

№ 118 ад "18" 04 1996 г.

на № \_\_\_\_\_ ад "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 199\_\_ г.

## С П Р А В К А

Дана настоящая в том, что 18 апреля 1996 года в Комитете по авторским и смежным правам Министерства образования и науки Республики Беларусь была зарегистрирована под № 123 работа КУБАЯ Виктора Станиславовича "СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ "ФУКУРИ".

Председатель Комитета

Н.Я. Лепило



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Считаю своим долгом выразить благодарность господину Джорджу Озаве, госпоже Лиме Озаве, господину Микио Куши, господину Жаку де Лангре за их вклад в развитие мировой рефлексотерапии. Благодарю также господина Нгуен Ван Нги за обширную информацию по теории и практике рефлексотерапии, которой пользуются специалисты во всех странах мира. Благодарю доктора Жана Клода Рольда, господина Кэрола Уестфалла за их вклад в популяризацию рефлексотерапии. Благодарю госпожу Чжу Лянь за обобщение многовекового опыта врачей Востока. Выражаю свою благодарность господину Хоанг Бао Тяу и господину Ла Куанг Ниеп за освещение концепции древневосточной медицины с точки зрения современной медицины. Благодарю ректора Шиньдянского Китайского медицинского института профессора Цзин Хунг Юань за опеку молодых ученых рефлексотерапевтов, работающих в странах бывшего Советского Союза. Благодарю господина Гаваа Лувсана за его книги и научные труды в области рефлексотерапии. Благодарю также господина Алексея Овечкина за его книгу “Основы Чжень-Цзю терапии”, в которой он достаточно глубоко вникнул в суть систем восстановления древнего Востока.

Особо благодарю свою жену Наташу Кубай. Без ее самоотверженной помощи не было бы этой работы и многих других.

*Кубай Виктор Станиславович*

## ИНЬ-ЧАСТИ ТЕЛА И ЯН-ЧАСТИ ТЕЛА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ “ФУКУРИ”

Система восстановления “Фукури” основана на древних знаниях, на видении древними процессов, происходящих в человеке и с человеком. Древние видели, что на теле человека есть точки, через которые входит и выходит космическая энергия. Эти точки имеют способность уменьшать свою диафрагму или увеличивать ее, регулируя потоки космической энергии, входящей в человека и выходящей из него. Древние видели, что потоки входящей и выходящей через точки космической энергии имеют тесную связь с дыханием.

Части тела, через которые космическая энергия **входит** в человека через точки, древние называли **ИНЬ-частями** тела, а через которые **выходит** - **ЯН-частями** тела.

К **ИНЬ-частям** тела относятся: лицо, передняя часть шеи, грудная клетка, живот, пах, внутренние части рук и ног, ладони и подошвы.

К **ЯН-частям** тела относятся: верхняя часть головы, покрытая волосами, задняя часть шеи, спина, таз, внешние стороны рук и ног.

## ДВЕНАДЦАТЬ КЛАССИЧЕСКИХ И ДВА ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ “ФУКУРИ”

Точки, расположенные на теле, объединены в меридианы, которые тесно связаны с анатомическими органами и с диагностической областью ЦУНЬ-КОУ. Система восстановления “Фукури” использует двенадцать

классических и два чудесных меридиана, руководствуется видением и методами, которыми пользовались древние, ни на шаг не отступая от рекомендаций мудрых врачей.

Классические меридианы делятся на **ИНЬ-меридианы**, которые тесно связаны с **плотными органами**: легкими, селезенкой - поджелудочной железой, сердцем, почками, перикардом (мышечным мешочком, в котором находится сердце), печенью, и на **ЯН-меридианы**, которые в свою очередь тесно связаны с **полыми органами**: толстым кишечником, желудком, тонким кишечником, мочевым пузырем, тройным обогревателем (системой, которая обеспечивает движение соков и жидкостей по всему телу человека), желчным пузырем.

1. **Меридиан легких** (рис. 1) обозначается буквой Р, имеет 11 точек, время максимальной суточной активности с 3 до 5 часов утра, парный. Начинается в области ключицы с точки Р-1, далее располагается по внутренней стороне рук и заканчивается в точке Р-11 у основания ногтя большого пальца. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Металл, имеет пульс напоминающий облако.

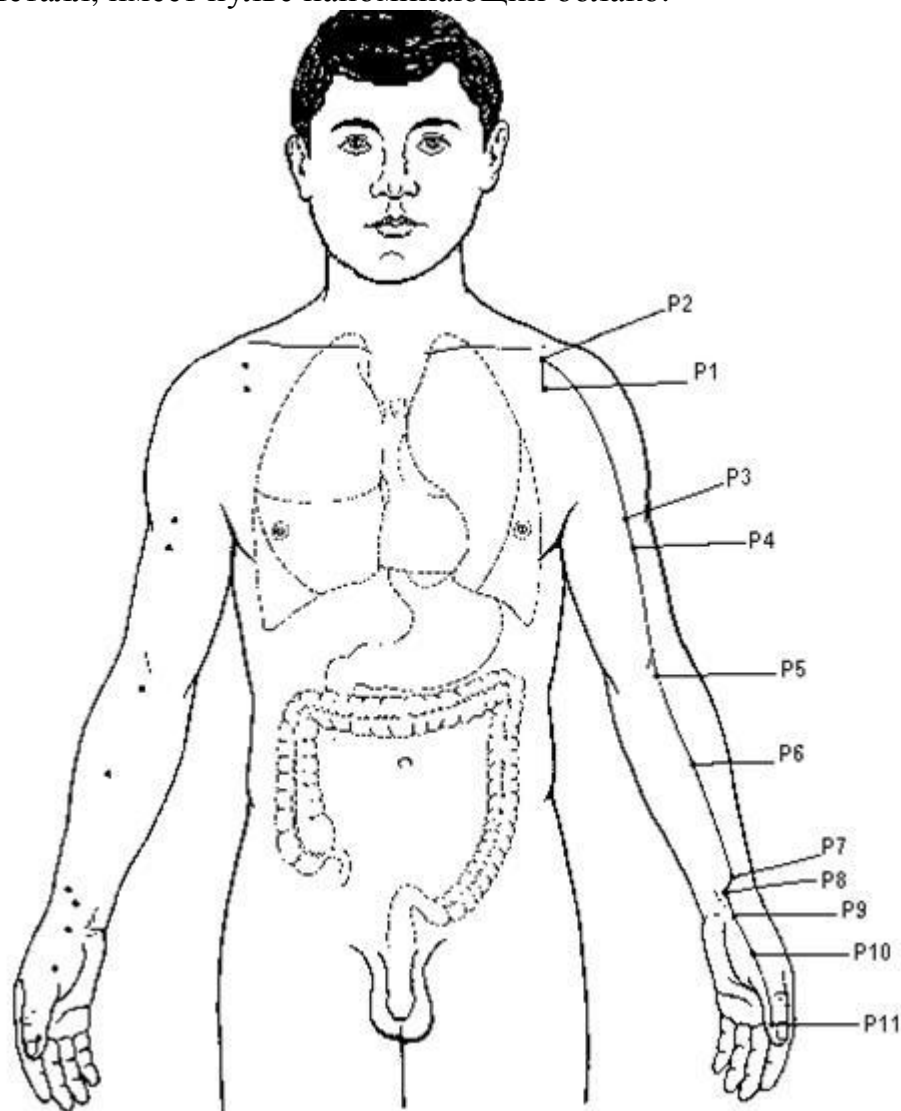


Рис. 1. Меридиан легких.

2. Меридиан толстого кишечника (рис. 2) обозначается буквами GI, имеет 20 точек, время максимальной суточной активности с 5 до 7 часов утра, парный. Начинается у основания ногтя указательного пальца рук, далее поднимается по указательному пальцу и располагается вдоль предплечья, наружной стороны локтей, где поднимается до области плечевого сустава, затем по боковой области шеи, огибая нижнюю челюсть, губы, выходит к крыльям носа противоположной стороны и заканчиваясь у их верхней части в точке GI-20. Относится к группе ЯН-меридианов, к элементу Металл, имеет пульс напоминающий облако.

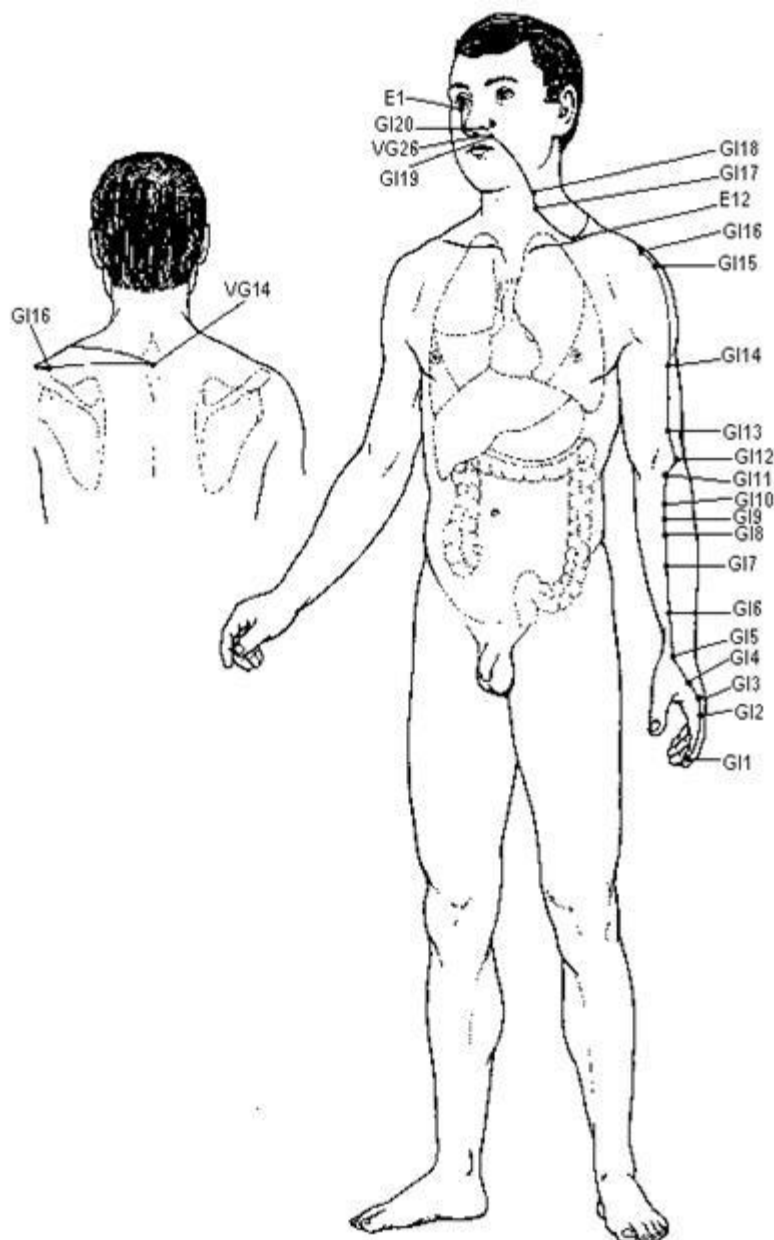


Рис. 2. Меридиан толстого кишечника.

3. Меридиан желудка (рис. 3) обозначается буквой E, имеет 45 точек, время максимальной суточной активности с 7 до 9 часов утра, парный.

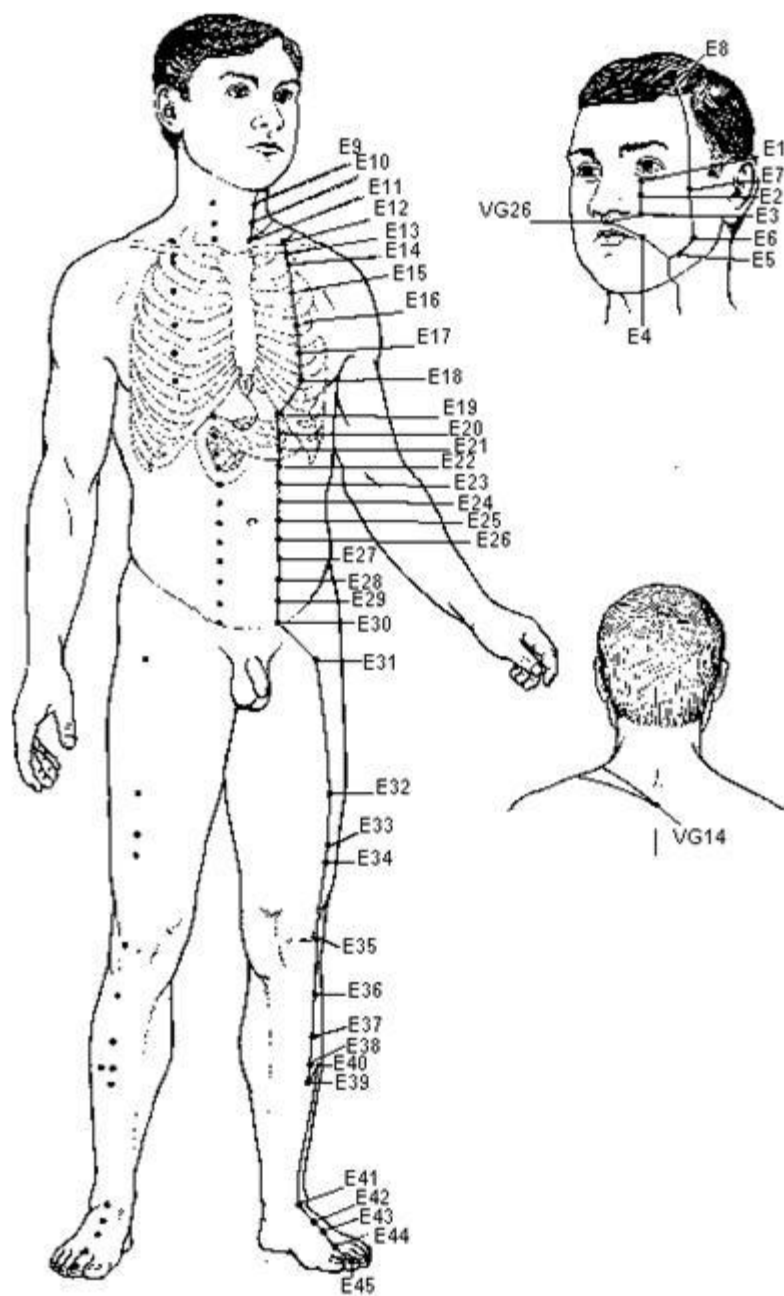


Рис. 3. Меридиан желудка.

Начинается меридиан желудка в точке E-1 под зрачком, опускается вниз до точки E-4, затем резко отклоняется и проходит вдоль нижнего края челюсти до точки E-5, а потом движется вверх перед ухом до точки E-8. После этого меридиан продолжает свое движение вниз вдоль шеи к надключичной ямке, от которой спускается вниз через сосок в точку E-30, которая находится на расстоянии два цуня от средней линии (цунь - единица измерения, подробнее см. в примечании). От точки E-30 канал проходит по передне-наружной поверхности бедра, кнаружи от коленного сустава и спускается вдоль внешней поверхности голени через тыл стопы, где и оканчивается в точке E-45 у края ногтя второго пальца стопы. Относится к группе ЯН-меридианов, к элементу Земля, имеет упругий пульс.

4. Меридиан селезенки - поджелудочной железы (рис. 4) обозначается буквами RP, имеет 21 точку, время максимальной суточной активности с 9 до 11 часов утра, парный. Начинается меридиан от угла корня ногтя большого пальца стопы. По тыльно-подошвенной границе стопы поднимается до точки RP-5 и выходит на голень. Затем, располагаясь по заднему краю большой берцовой кости, поднимается вверх вдоль внутренней стороны коленного сустава и передне-внутренней поверхности бедра к животу в точку RP-12. Далее меридиан движется по передней брюшной стенке к грудной клетке в точку RP-20, откуда спускается в точку RP-21, где и заканчивается. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Земля, имеет упругий пульс.

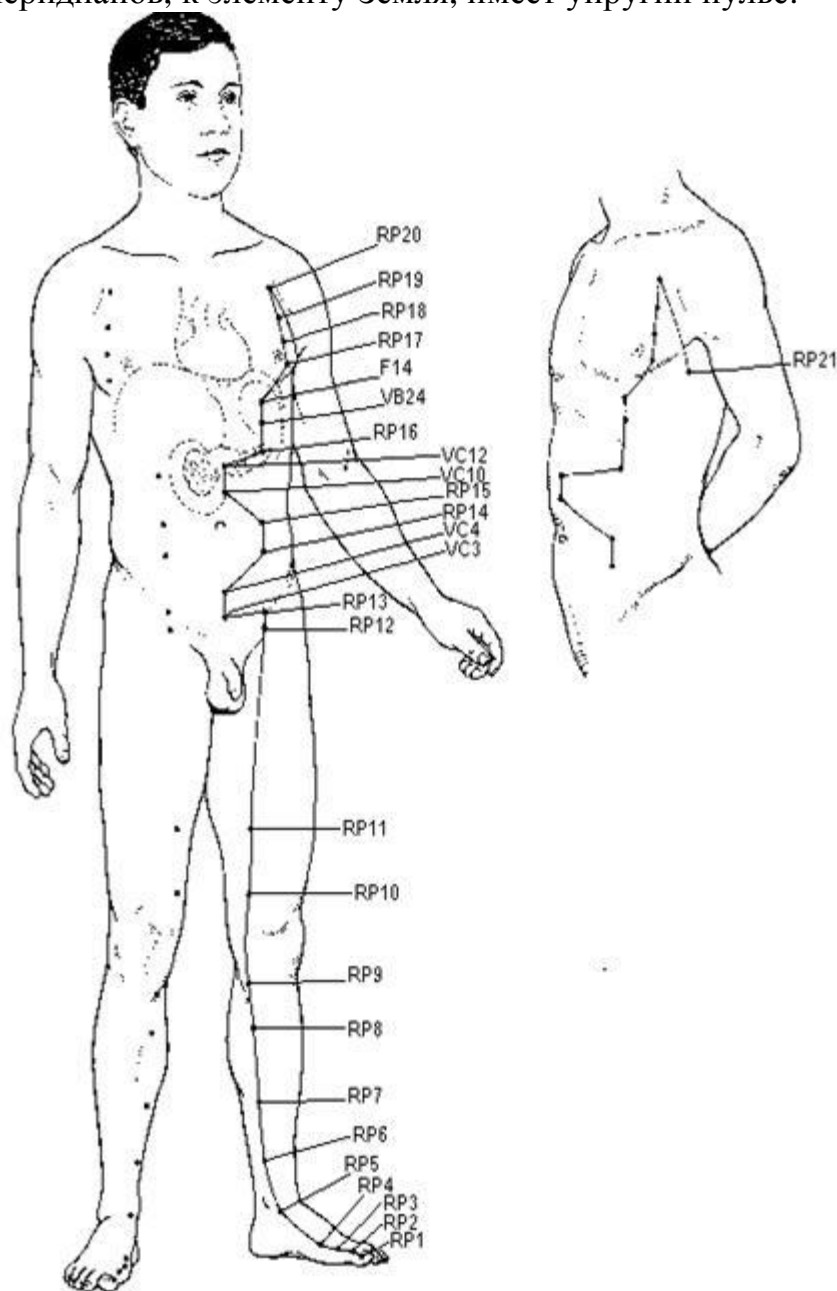


Рис. 4. Меридиан селезенки-поджелудочной железы.

5. Меридиан сердца (рис. 5) обозначается буквой С, имеет 9 точек, время максимальной суточной активности с 11 до 13 часов дня, парный.



Начинается в точке С-1 в центре подмышечной впадины, по внутренней стороне руки спускается через локтевой сустав, предплечье и ладонь, заканчивается у края ногтя на тыльной поверхности мизинца в точке С-9. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Огонь, имеет пульс напоминающий горение пламени.

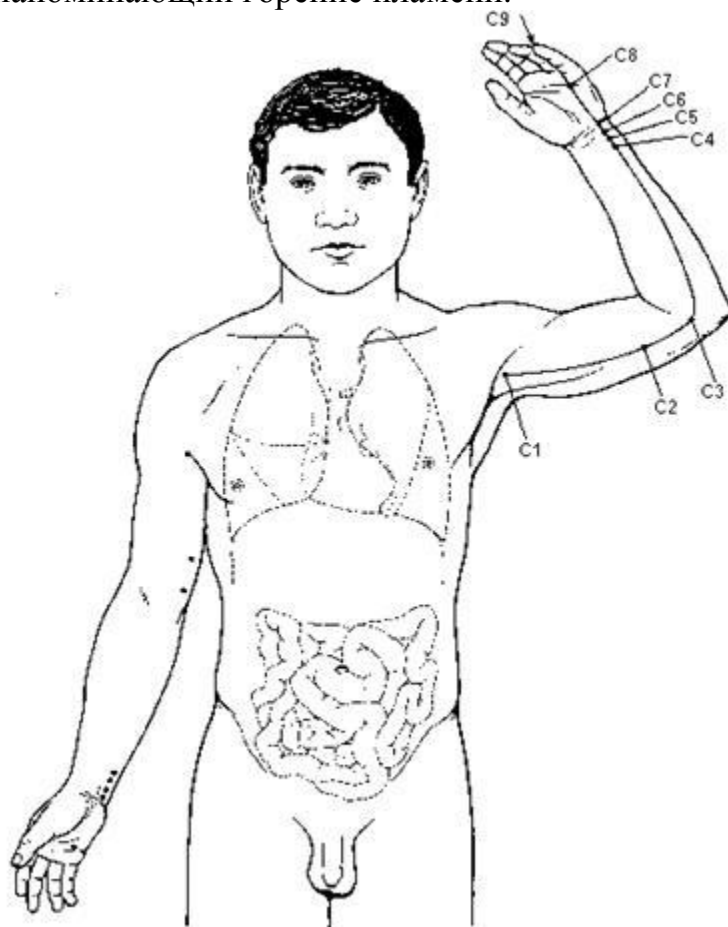


Рис. 5. Меридиан сердца.

6. Меридиан тонкого кишечника (рис. 6) обозначается буквами IG, имеет 19 точек, время максимальной суточной активности с 13 до 15 часов дня, парный. Начинается у корня ногтя мизинца в точке IG-1, следует до запястья по тыльно-ладонной поверхности кисти, затем вдоль внешней поверхности руки и достигает задней области лопатки. Далее меридиан движется вверх по шее до точки IG-17, потом к точке IG-18 под нижний край скуловой кости и заканчивается в точке IG-19 перед ушной раковиной. Относится к группе ЯН-меридианов, к элементу Огонь, имеет пульс напоминающий горение пламени.

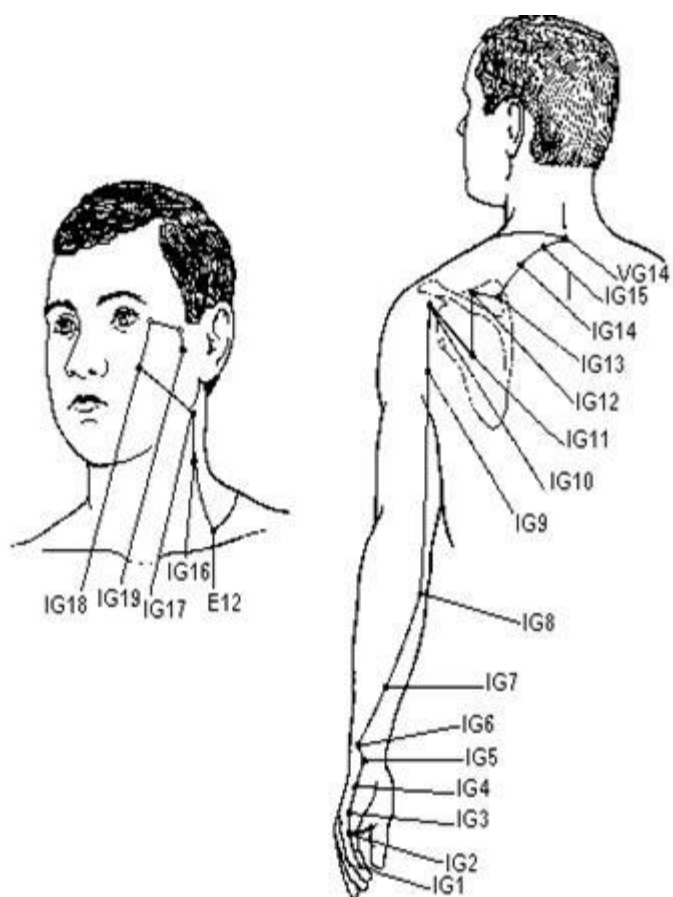


Рис. 6. Меридиан тонкого кишечника.

7. Меридиан мочевого пузыря (рис. 7) обозначается буквой V, имеет 67 точек, время максимальной суточной активности с 15 до 17 часов дня, парный.

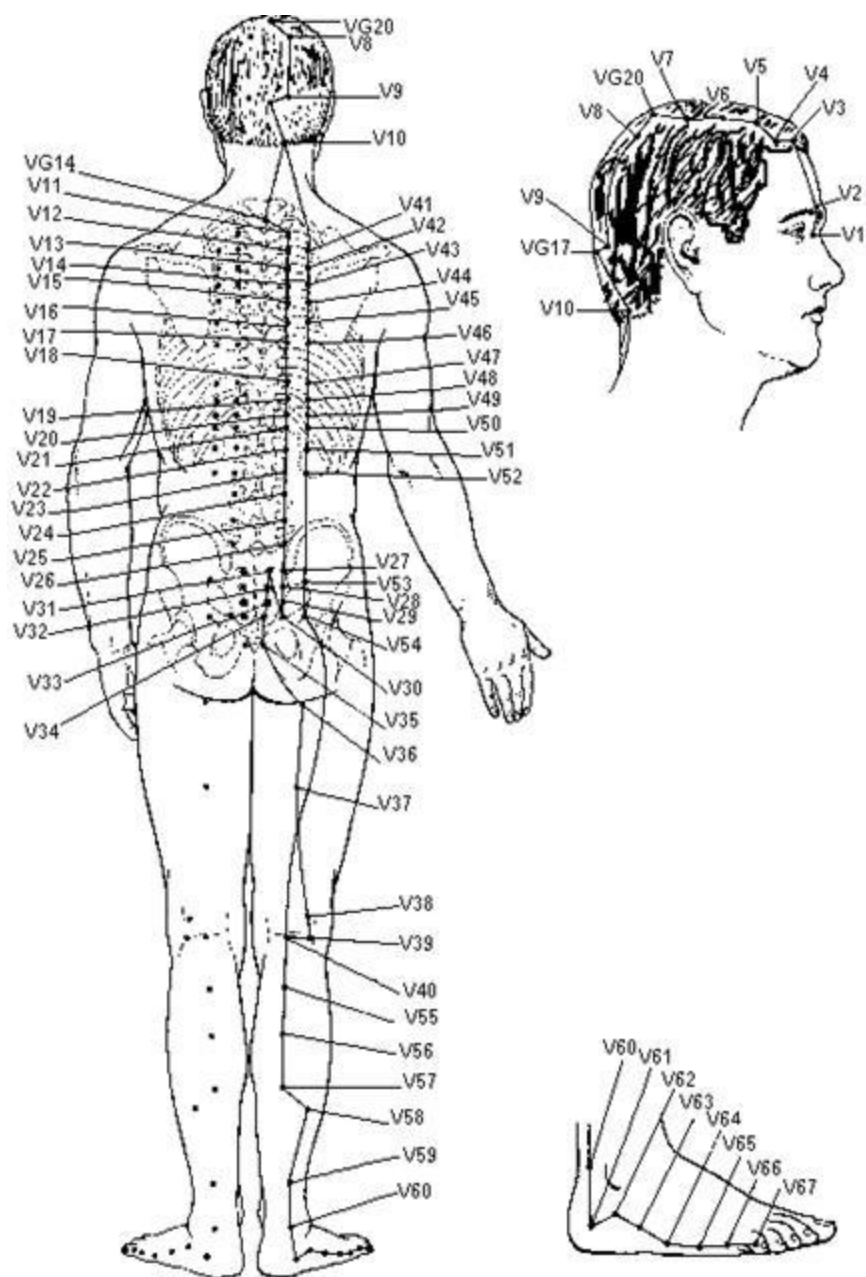


Рис. 7. Меридиан мочевого пузыря.

Начинается меридиан мочевого пузыря в точке V-1 в углу глаза, поднимается на лоб и следует по волосистой части головы до точки V-9. Затем переходит на заднюю часть шеи в точку V-10 и спускается в точку V-11, расположенную на расстоянии полтора цуня от средней линии спины. Далее меридиан проходит до ягодичной области и поднимается немного вверх до уровня крестца, спускаясь до копчика. Оттуда спускается к середине ягодичной складки, проходит по середине задней поверхности бедра к подколенной складке в точку V-40. Потом возвращается в точку V-41 в верхней части спины и спускается вдоль позвоночника на расстоянии три цуня от средней линии до ягодичной области. После чего канал спускается по задней стороне бедра опять до точки V-40, далее следует вдоль задней поверхности голени, огибает сзади лодыжку, проходит по наружному краю стопы и оканчивается у

края ногтя мизинца ног. Относится к группе ЯН-меридианов, к элементу Вода, имеет пульс напоминающий мокрый камушек.

8. **Меридиан почек** (рис. 8) обозначается буквой R, имеет 27 точек, время максимальной суточной активности с 17 до 19 часов вечера, парный. Начинается в точке R-1, расположенный на подошвенной области, поднимается по внутреннему краю стопы вверх, огибая лодыжку (образует как бы петлю на пяточной кости). Отсюда поднимается по внутреннезадней области голени к точке R-7, следует к точке R-10 на задней области колена. Затем меридиан идет по лобку к области живота, откуда поднимается вверх на расстоянии половины цуня от передней срединной линии до грудной клетки. Потом движется на расстоянии два пропорциональных цуня от передней срединной линии вверх по груди и заканчивается в точке R-27 под нижним краем ключицы. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Вода, имеет пульс напоминающий мокрый камушек.

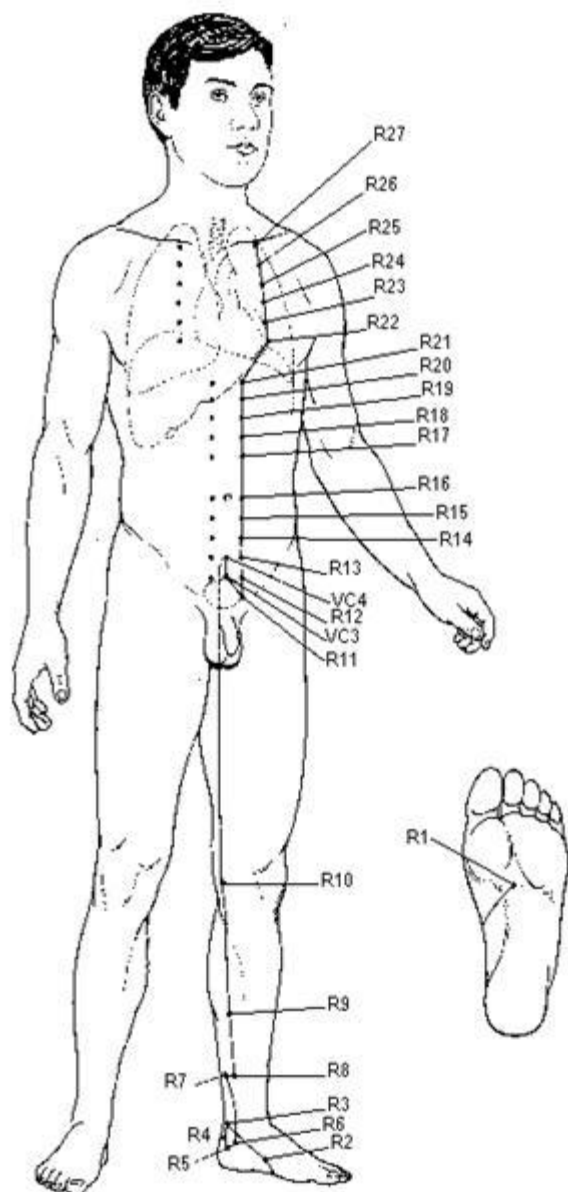


Рис. 8. Меридиан почек.

9. Меридиан перикарда (рис. 9) обозначается буквами МС, имеет 9 точек, время максимальной суточной активности с 19 до 21 часа вечера, парный. Начинается в точке МС-1, расположенной чуть выше соска и в сторону руки, поднимается вверх, опускается по внутренней стороне руки между каналами меридианов легких и сердца до ладони. Затем пересекает ладонь и заканчивается в центре кончика среднего пальца руки в точке МС-9. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Огонь, имеет пульс напоминающий течение бурлящей реки.

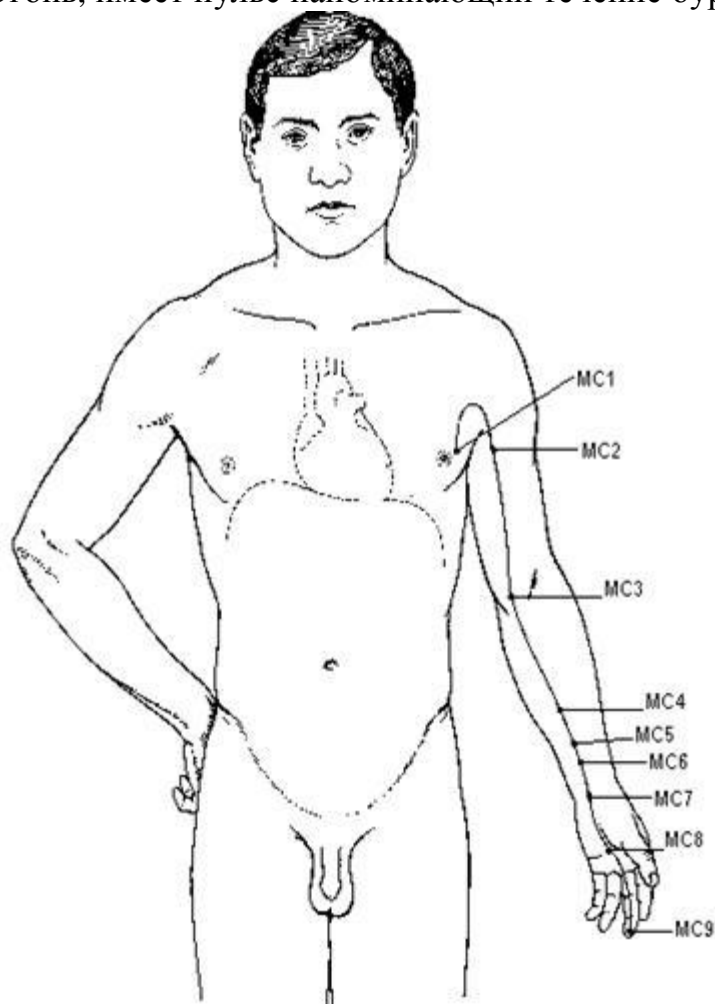


Рис. 9. Меридиан перикарда.

10. Меридиан тройного обогревателя (рис. 10) обозначается буквами ТР, имеет 23 точки, время максимальной суточной активности с 21 до 23 часов вечера, парный. Начинается в точке ТР-1, расположенной в углу ногтя безымянного пальца руки, поднимается по тылу кисти вверх.. Далее следует по задней области руки, переходит на заднюю область плеча и верхнюю часть спины, откуда поднимается по шее вверх до точки ТР-16. Поднимаясь вверх, огибает ухо и заканчивается в точке ТР-23 у края верхней брови. Относится к группе ЯН-меридианов, к элементу Огонь, имеет пульс напоминающий течение бурлящей реки.

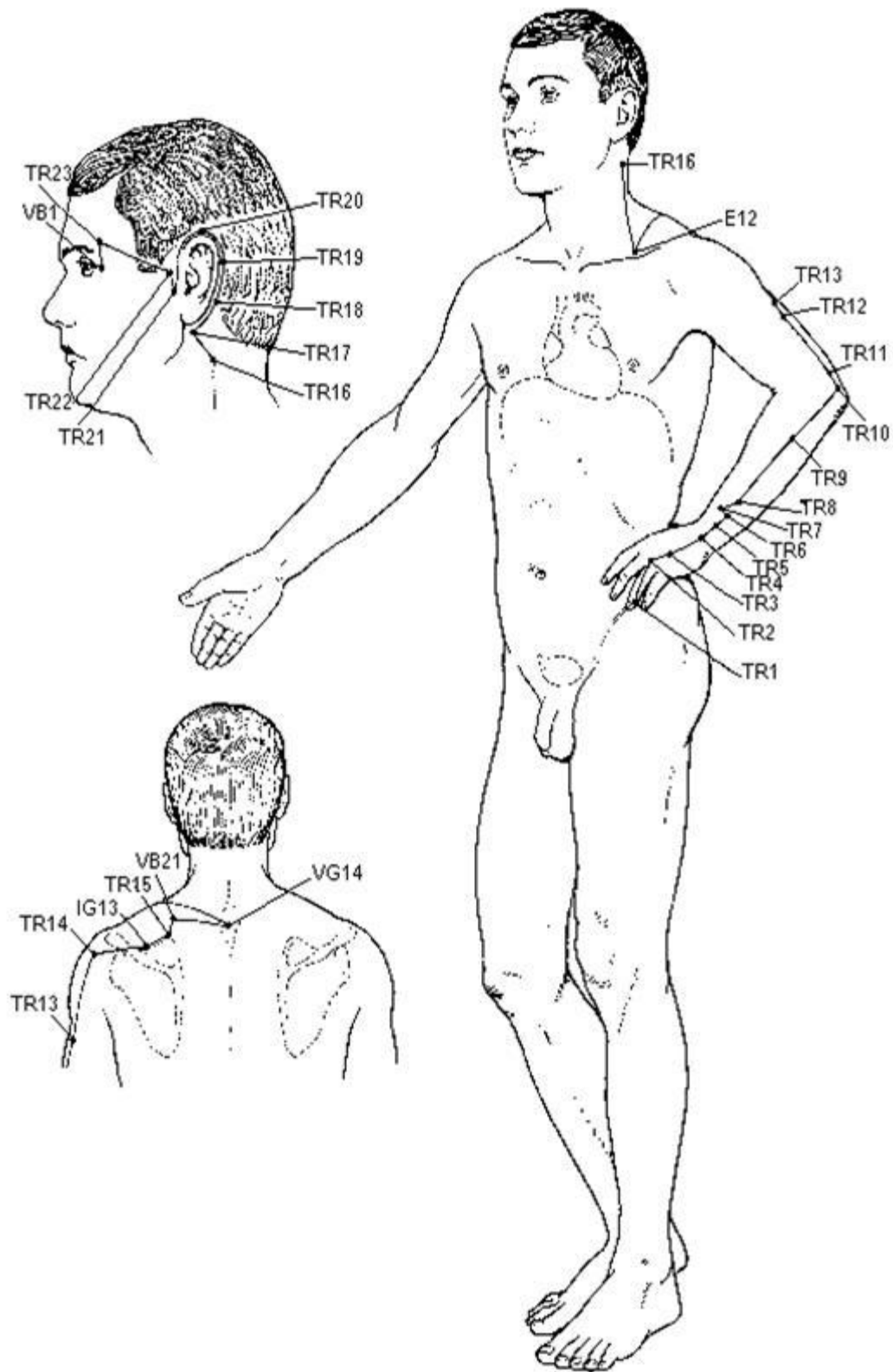


Рис. 10. Меридиан тройного обогревателя.

11. Меридиан желчного пузыря (рис. 11) обозначается буквами VB, имеет 44 точки, время максимальной суточной активности с 23 до 1 часа ночи, парный.

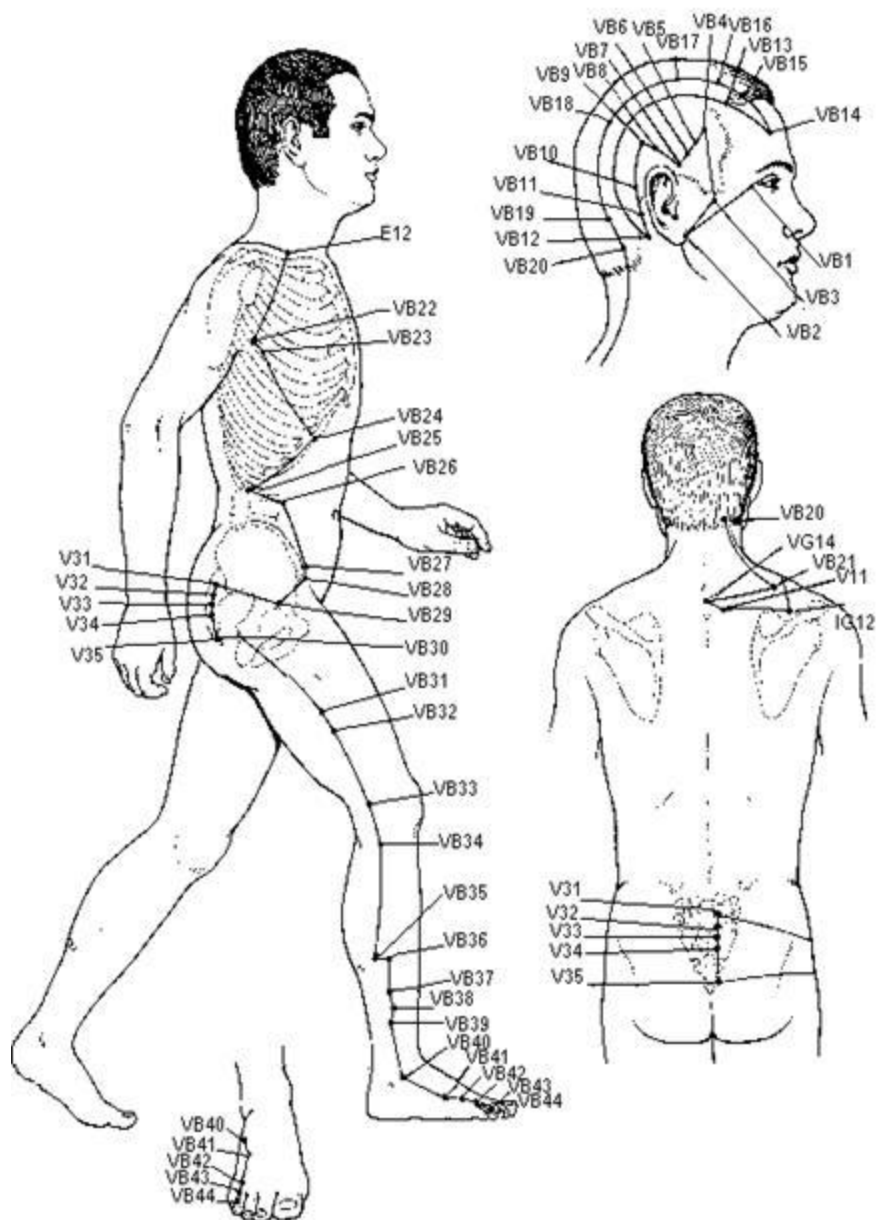


Рис. 11. Меридиан желчного пузыря.

Начинается меридиан в точке VB-1, расположенной у наружного угла глаза, спускается к точке VB-2 в районе ушной раковины. Затем поднимается вверх, располагается по волосистой части головы до точки VB-20 под затылочной костью. Далее меридиан спускается вниз к точке VB-21, расположенной в лопаточной области, затем спускается в подмышечную область, откуда направляется к точке VB-24, расположенной у переднего края реберного хряща восьмого ребра. Потом спускается по боковой линии живота к точке VB-29, расположенной на передней области бедра, оттуда по боковой поверхности ноги переходит на тыл стопы, достигает точки VB-44, находящейся в углу ногтя четвертого пальца ног. Относится к группе

ЯН-меридианов, к элементу Дерево, имеет пульс напоминающий веревку.

12. Меридиан печени (рис. 12) обозначается буквой F, имеет 14 точек, время максимальной суточной активности с 1 до 3 часов ночи, парный. Начинается в точке F-1, расположенной в углу ногтя первого пальца стопы. Затем следует между первым и вторым пальцами вверх, пересекает голеностопный сустав, поднимается вверх по голени и по внутренней стороне ноги до точки F-12. Откуда направляется к точке F-13, расположенной у свободного края одиннадцатого ребра, затем к точке F-14, находящейся в шестом межреберье, где и заканчивается. Относится к группе ИНЬ-меридианов, к элементу Дерево, имеет пульс напоминающий веревку.

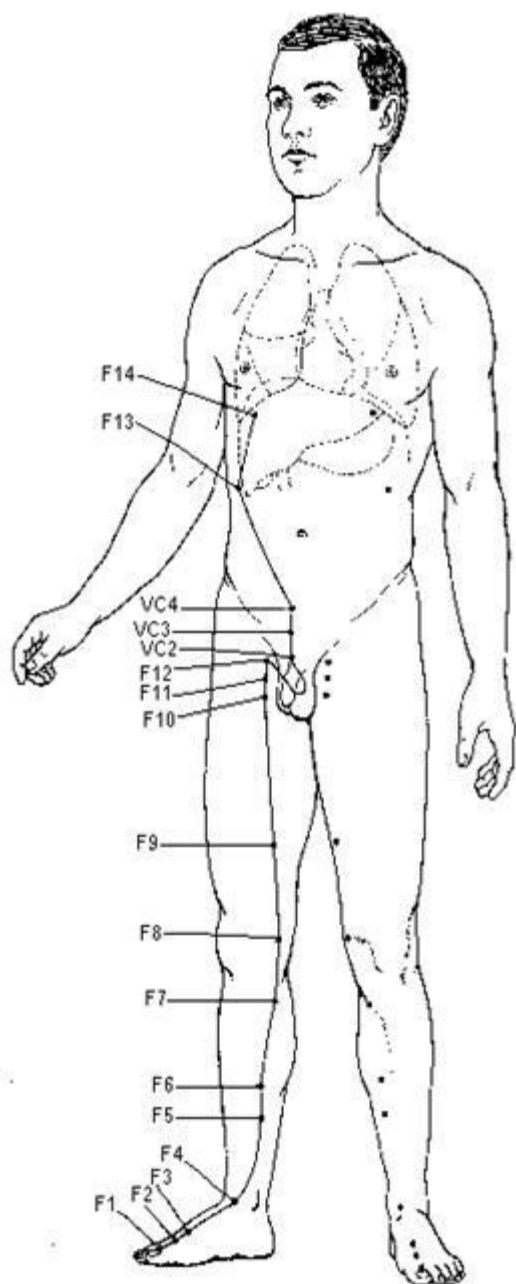


Рис. 12. Меридиан печени.



**Чудесные меридианы** не имеют времени максимальной суточной активности, не имеют пульсов, отображающихся в области ЦУНЬ-КОУ, так как тесно связаны со всеми органами, как с плотными так и с полыми. Чудесными меридианы в системе восстановления “Фуцури” называются задний срединный меридиан и передний срединный меридиан.

1. **Задний срединный меридиан** (рис. 13) обозначается буквами VG, имеет 28 точек, время максимальной суточной активности отсутствует, непарный.

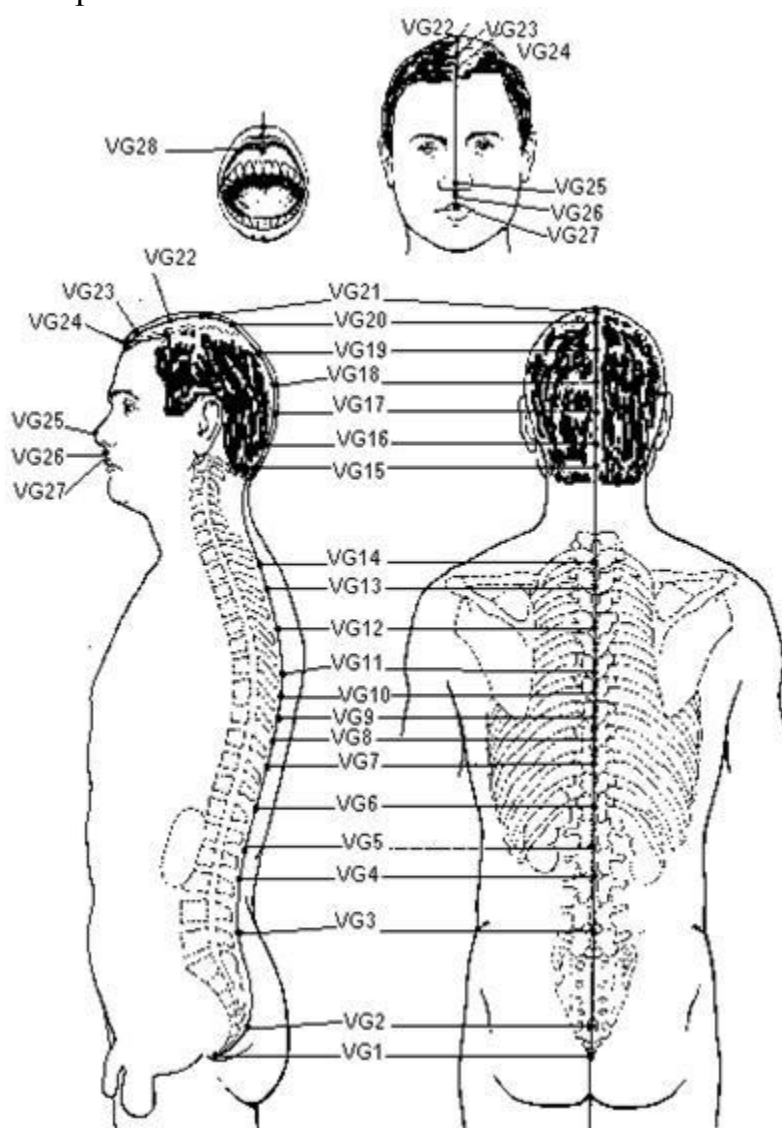


Рис. 13. Задний срединный меридиан.

Начинается меридиан в точке VG-1, расположенной между копчиком и анальным отверстием, далее проходит по задней срединной линии спины вверх, по срединной линии головы, по спинке носа. Затем спускается по верхней губе, переходит на ее внутреннюю поверхность и заканчивается в точке VG-28, расположенной в полости рта на десне. Относится к группе ЯН-меридианов, не относится ни к какому элементу, не имеет пульса области ЦУНЬ-КОУ.

2. **Передний срединный меридиан** (рис. 14) обозначается буквами VC, имеет 24 точки, время максимальной суточной активности отсутствует,

непарный. Начинается меридиан в точке VC-1, расположенной в области промежности на середине расстояния между задним проходом и мошонкой у мужчин и на середине расстояния между задним проходом и задней спайкой у женщин. Далее поднимается вверх по передней срединной линии вдоль живота, груди и шеи, проходит по подбородку, заканчивается в точке VC-24 в области середины подбородочно-губной борозды. Относится к группе ИНЬ-меридианов, не относится ни к какому элементу, не имеет пульса области ЦУНЬ-КОУ.

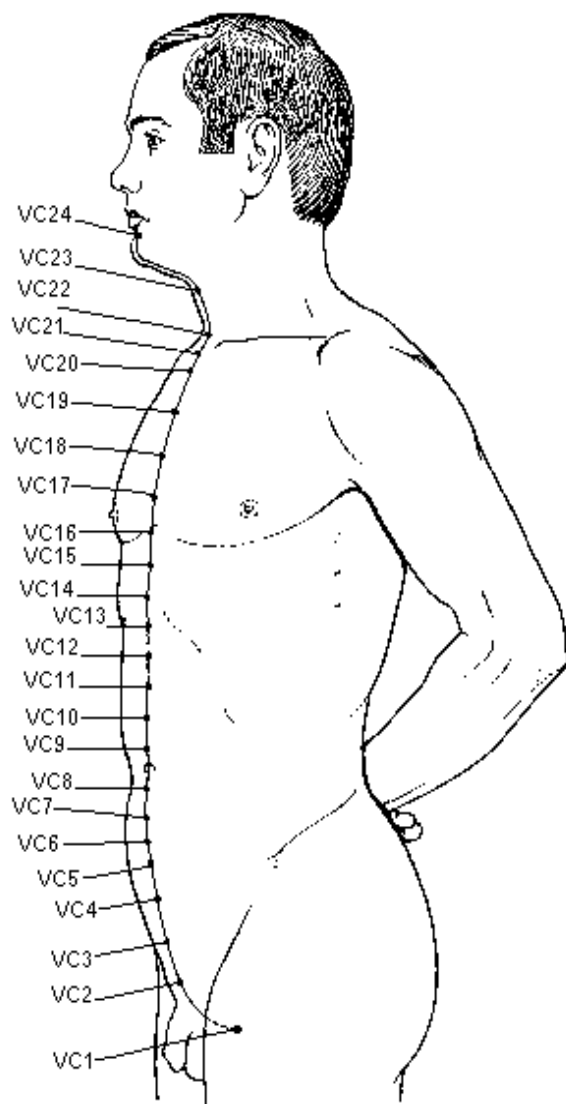


Рис. 14. Передний срединный меридиан

**ОБЛАСТЬ ЦУНЬ-КОУ - МЕСТО ИССЛЕДОВАНИЯ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ**

Двенадцать классических меридианов имеют своих представителей в области ЦУНЬ-КОУ. Область ЦУНЬ-КОУ объединяет точки P-9, P-8 и P-7 на обеих руках. Точки P-9 при пульсовой диагностике называются ЦУНЬ, точки P-8 - ГУАНЬ, точки P-7 - ЧИ (рис. 15 и 16).

### МУЖСКИЕ РУКИ

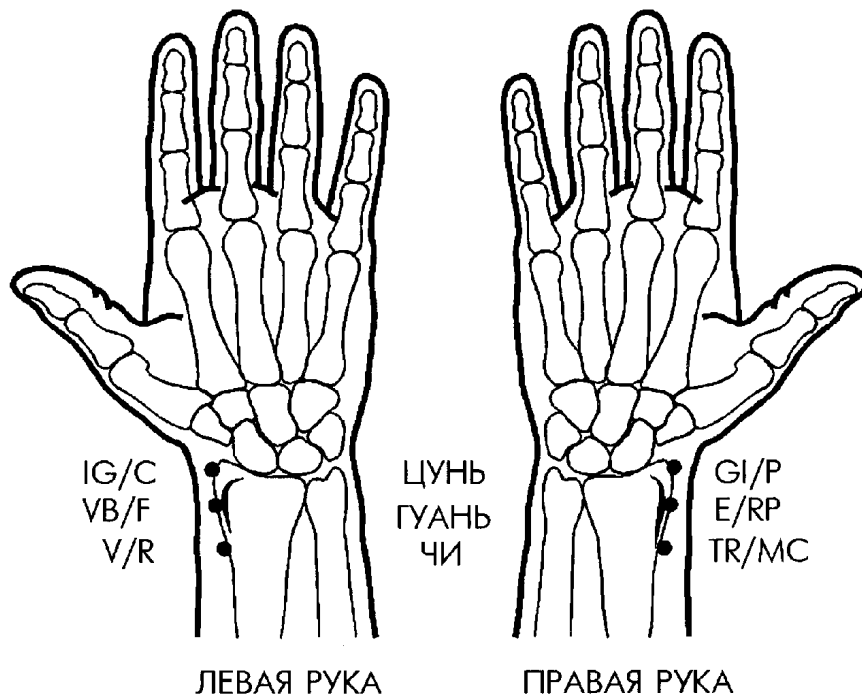


Рис. 15.

### ЖЕНСКИЕ РУКИ

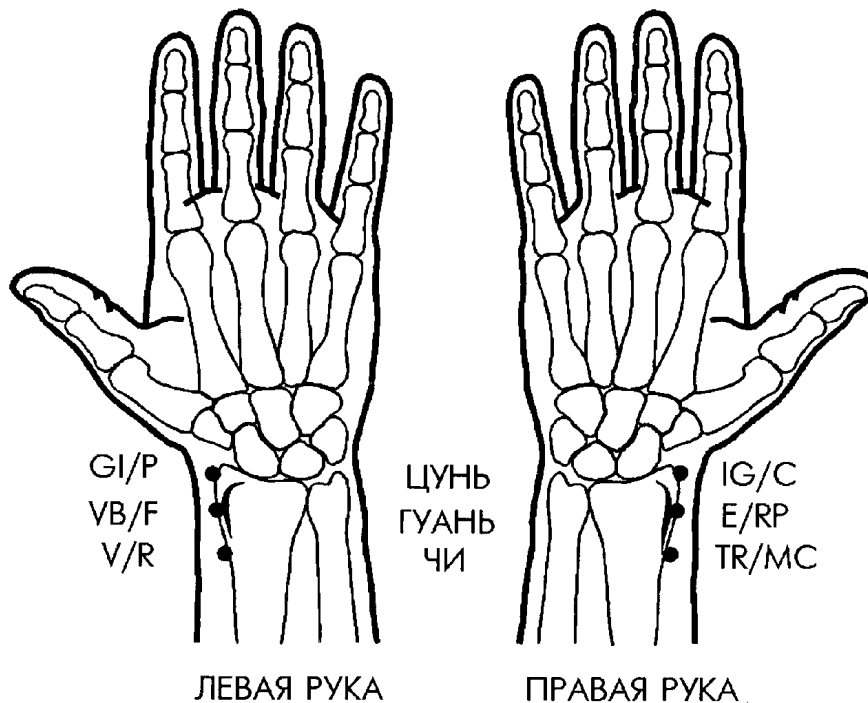


Рис. 16.

В этих точках исследуются пульсы двенадцати классических меридианов. Пульсы исследуются на двух уровнях: на *верхнем* и *нижнем*.

На *верхнем* уровне исследуются пульсы *ЯН-меридианов*, на *нижнем* - *ИНЬ-меридианов*. На правой руке исследуемого определяют пульс левой рукой, а на левой - правой. Указательные пальцы помещают в точки ЦУНЬ, средние пальцы - в точки ГУАНЬ, безымянные пальцы - в точки ЧИ.

В точке ЧИ на левой руке безымянным пальцем исследуют пульсы элемента Вода; при легком нажатии - пульс меридиана мочевого пузыря V, при глубоком нажатии - пульс меридиана почек R.

В точке ГУАНЬ левой руки средним пальцем исследуют пульсы элемента Дерево; при легком нажатии - пульс меридиана желчного пузыря VB, при глубоком нажатии - пульс меридиана печени F.

В точке ЦУНЬ на левой руке у мужчин указательным пальцем исследуют пульсы элемента Огонь; при легком нажатии исследуют пульс меридиана тонкого кишечника IG, при глубоком нажатии - пульс меридиана сердца C.

У женщин в точке ЦУНЬ на левой руке исследуют пульсы элемента Металл; при легком нажатии исследуют пульс меридиана толстого кишечника GI, при глубоком нажатии - пульс меридиана легких P.

В точке ЧИ правой руки безымянным пальцем исследуют пульсы элемента Огонь; при легком нажатии исследуют пульс меридиана тройного обогревателя TR, при глубоком нажатии - пульс меридиана перикарда MC.

В точке ГУАНЬ правой руки средним пальцем исследуют пульсы элемента Земля; при легком нажатии исследуют пульс меридиана желудка E, при глубоком нажатии - пульс меридиана селезенки-поджелудочной железы RP.

В точке ЦУНЬ правой руки у мужчин указательным пальцем исследуют пульсы элемента Металл; при легком нажатии исследуют пульс меридиана толстого кишечника GI, при глубоком нажатии - пульс меридиана легких P.

В точке ЦУНЬ правой руки у женщин указательным пальцем исследуют пульсы элемента Огонь; при легком нажатии исследуют пульс меридиана тонкого кишечника IG, при глубоком нажатии - пульс меридиана сердца C.

#### **НОРМАЛЬНАЯ ГЛУБИНА РАСПОЛОЖЕНИЯ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ**

Пульсы в точках ЦУНЬ в здоровом организме в норме располагаются близко к поверхности кожного покрова, в точках ЧИ - глубже относительно точек ЦУНЬ, в точках ГУАНЬ - на средней глубине относительно глубины расположения пульсов в точках ЦУНЬ и ЧИ.

## **БАЛАНС МЕЖДУ СОБОЙ И С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ**

В области ЦУНЬ-КОУ таится секрет здоровья и успеха в жизни. Когда пульсы в области ЦУНЬ-КОУ сбалансированы между собой - человек здоров и никогда не устает. Когда пульсы сбалансированы не только между собой, но и с внешней средой - успех в жизни, в любой сфере деятельности не покидает человека. “Фукури” - это здоровье, когда пульсы в области ЦУНЬ-КОУ сбалансированы между собой. “Фукури” - это преобладание во всем, когда пульсы сбалансированы не только между собой, но и с внешней средой.

Сбалансированными между собой пульсами считаются пульсы с одинаковой силой биения во всех точках области ЦУНЬ-КОУ с учетом времени максимальной суточной активности меридианов, с учетом формы, присущей пульсам каждого элемента и с учетом глубины расположения пульсов в здоровом организме.

Сбалансированными пульсами с внешней средой считаются пульсы сбалансированные между собой, величина общей наполненности которых является средней арифметической между максимально возможной и минимально возможной для пульсов человека.

## **СИСТЕМА ТОЧЕК У-СИН**

Система точек У-СИН является базовой в системе восстановления “Фукури”. Она объединяет все точки, которые представляют органы на каждом конкретном меридиане. Через них конкретные меридианы связываются с конкретными органами. Точки системы У-СИН выполняют роль подстанций, обеспечивающих движение энергии по меридианам и нормальное кровообращение.

Согласно древним знаниям, которые насчитывают более тридцати шести веков, в природе существует пять элементов: *Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода.*

Дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, а вода рождает дерево.

В свою очередь дерево подавляет землю и противодействует металлу, огонь подавляет металл и противодействует воде, земля подавляет воду и противодействует дереву, металл подавляет дерево и противодействует огню, вода подавляет огонь и противодействует земле.

Усилия рождения, подавления и противодействия элементов создает баланс сил воздействия элементов друг на друга, в результате чего появляется гармония. Все эти процессы наблюдаются везде, в том числе и в организме человека. Меридианы группируются в элементы и проявляются в области ЦУНЬ-КОУ, где можно наблюдать степень сбалансированности меридианов.

В системе меридианов элементу *Дерево* соответствуют меридианы **печени F** и **желчного пузыря - VB**, которые прощупываются в точке ГУАНЬ на левой руке.

Элементу **Огонь** соответствуют меридианы **сердца - С** и **тонкого кишечника - IG**, которые прощупываются в точке ЦУНЬ левой руки у мужчин и в точке ЦУНЬ правой руки у женщин.

Также к элементу **Огонь** относятся меридианы **перикарда - MC** и **тройного обогревателя - TR**, которые прощупываются в точке ЧИ правой руки.

Элементу **Земля** соответствуют меридианы **селезенки - поджелудочной железы - RP** и **желудка - E**, которые прощупываются в точке ГУАНЬ на правой руке.

Элементу **Металл** соответствуют меридианы **легких - Р** и **толстого кишечника - GI**, которые прощупываются в точке ЦУНЬ на правой руке у мужчин и в точке ЦУНЬ на левой руке у женщин.

Элементу **Вода** соответствуют меридианы **почек - R** и **мочевого пузыря - V**, которые прощупываются в точке ЧИ левой руки.

Элементы друг друга снабжают энергией, подавляют, противодействуют и берут энергию друг от друга в следующем порядке:

№№ п/п	Элемент - источник	Снабжает энергией элемент	Подавляет элемент	Противодействует элементу	Берет энергию от элемента
1.	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
2.	Огонь	Земля	Металл	Вода	Дерево
3.	Земля	Металл	Вода	Дерево	Огонь
4.	Металл	Вода	Дерево	Огонь	Земля
5.	Вода	Дерево	Огонь	Земля	Металл

Элемент **Дерево** снабжает энергией элемент **Огонь**, воздействуя через точку F-2 на точки C-9 и MC-9, а через точку VB-38 на точки IG-3, IG-4 и TR-3, TR-4, подавляет элемент **Земля**, воздействуя через точку F-3 на точку RP-1, а через точку VB-34 на точки E-42 и E-43, противодействует элементу **Металл**, воздействуя через точку F-4 на точку P-11, а через точку VB-44 на точки GI-3, GI-4, и берет энергию от элемента **Вода**, воздействуя через точку F-8 на точку R-1, а через точку VB-43 на точки V-64, V-65. Элемент **Дерево** имеет также собственные представительские точки на меридиане печени точку F-1, на меридиане желчного пузыря точки VB-40 и VB-41.

Элемент **Огонь** снабжает энергией элемент **Земля**, воздействуя через точки C-7 и MC-7 на точку RP-2, а через точки IG-8 и TR-10 на точку E-41, подавляет элемент **Металл**, воздействуя через точки C-4 и MC-5 на точку P-10, а через точки IG-1 и TR-1 на точку GI-5, противодействует элементу **Вода**, воздействуя через точки C-3 и MC-3 на точку R-2, а через точки IG-2 и TR-2 на точку V-60, и берет энергию от элемента **Дерево**, воздействуя через точки C-9 и MC-9 на точку F-2, а через точки IG-3, IG-4, TR-3, TR-4 на точку VB-38. Элемент **Огонь** имеет также собственные

представительские точки на меридиане сердца точку С-8, на меридиане перикарда точку МС-8, на меридиане тонкого кишечника точку IG-5, на меридиане тройного обогревателя точку TR-6.

Элемент Земля снабжает энергией элемент Металл, воздействуя через точку RP-5 на точку Р-9, а через точку E-45 на точку GI-11, подавляет элемент Вода, воздействуя через точку RP-9 на точку R-5, а через точку E-44 на точку V-40, противодействует элементу Дерево, воздействуя через точку RP-1 на точку F-3, а через точки E-42 и E-43 на точку VB-34, и берет энергию от элемента Огонь, воздействуя через точку RP-2 на точки С-7 и МС-7, а через точку E-41 на точки IG-8 и TR-10. Элемент Земля имеет также собственные представительские точки на меридиане селезенки - поджелудочной железы точку RP-3, на меридиане желудка точку E-36.

Элемент Металл снабжает энергией элемент Вода, воздействуя через точку Р-5 на точку R-7, а через точку GI-2 на точку V-67, подавляет элемент Дерево, воздействуя через точку Р-11 на точку F-4, а через точки GI-3 и GI-4 на точку VB-44, противодействует элементу Огонь, воздействуя через точку Р-10 на точки С-4 и МС-5, а через точку GI-5 на точки IG-1 и TR-1, и берет энергию от элемента Земля, воздействуя через точку Р-9 на точку RP-5, а через точку GI-11 на точку E-45. Элемент Металл имеет также собственные представительские точки на меридиане легких точку Р-8, а на меридиане толстого кишечника точку GI-1.

Элемент Вода снабжает энергией элемент Дерево, воздействуя через точку R-1 на точку F-8, а через точки V-64 и V-65 на точку VB-43, подавляет элемент Огонь, воздействуя через точку R-2 на точки С-3 и МС-3, а через точку V-60 на точки IG-2 и TR-2, противодействует элементу Земля, воздействуя через точку R-5 на точку RP-9, а через точку V-40 на точку E-44, и берет энергию от элемента Металл, воздействуя через точку R-7 на точку Р-5, а через точку V-67 на точку GI-2. Элемент Вода имеет также собственные представительские точки на меридиане почек точку R-10, а на меридиане мочевого пузыря точку V-66.

Схема функциональных взаимоотношений между меридианами

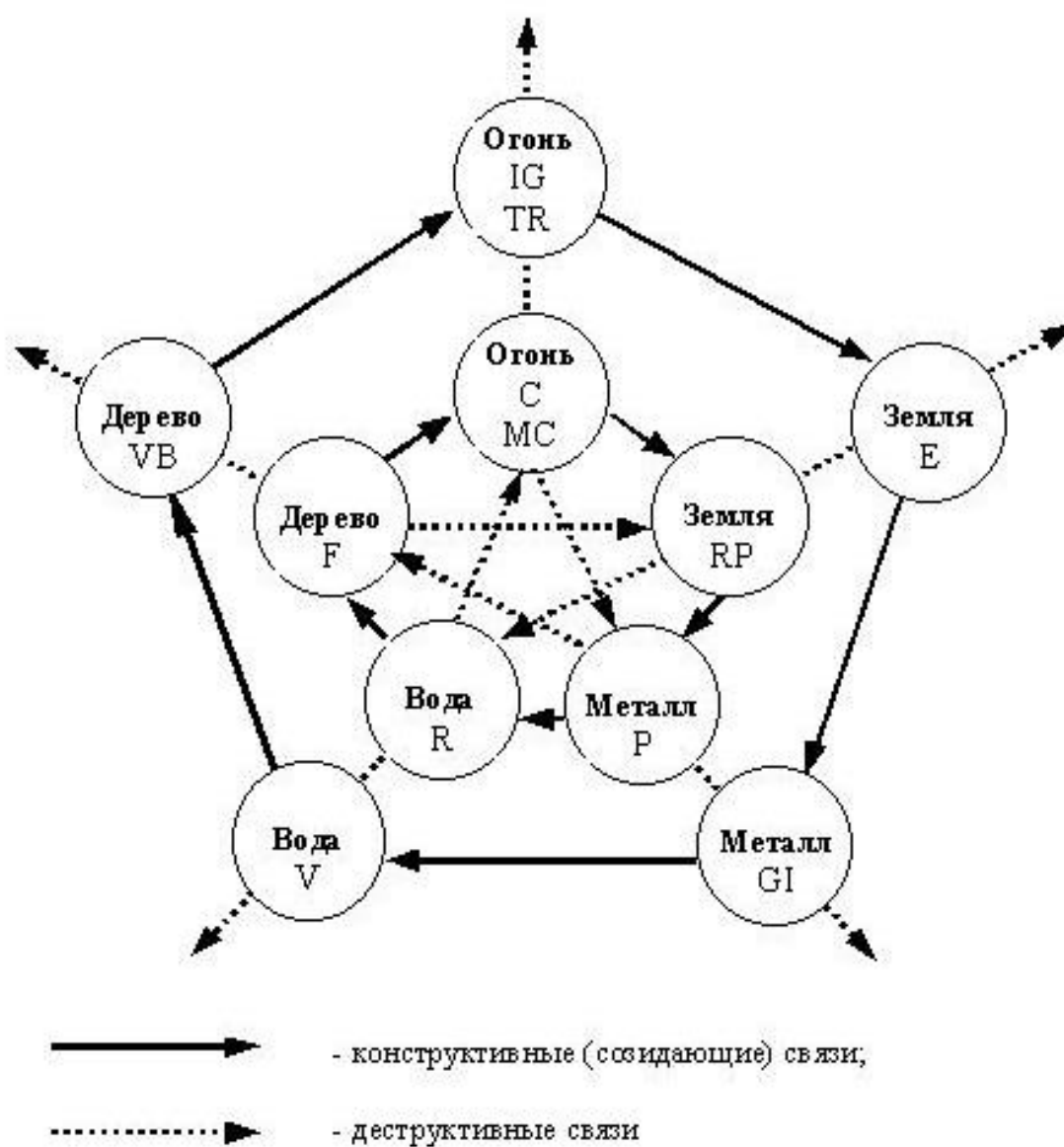


Рис. 17.



## Схема расположения точек на меридианах по системе У-СИН

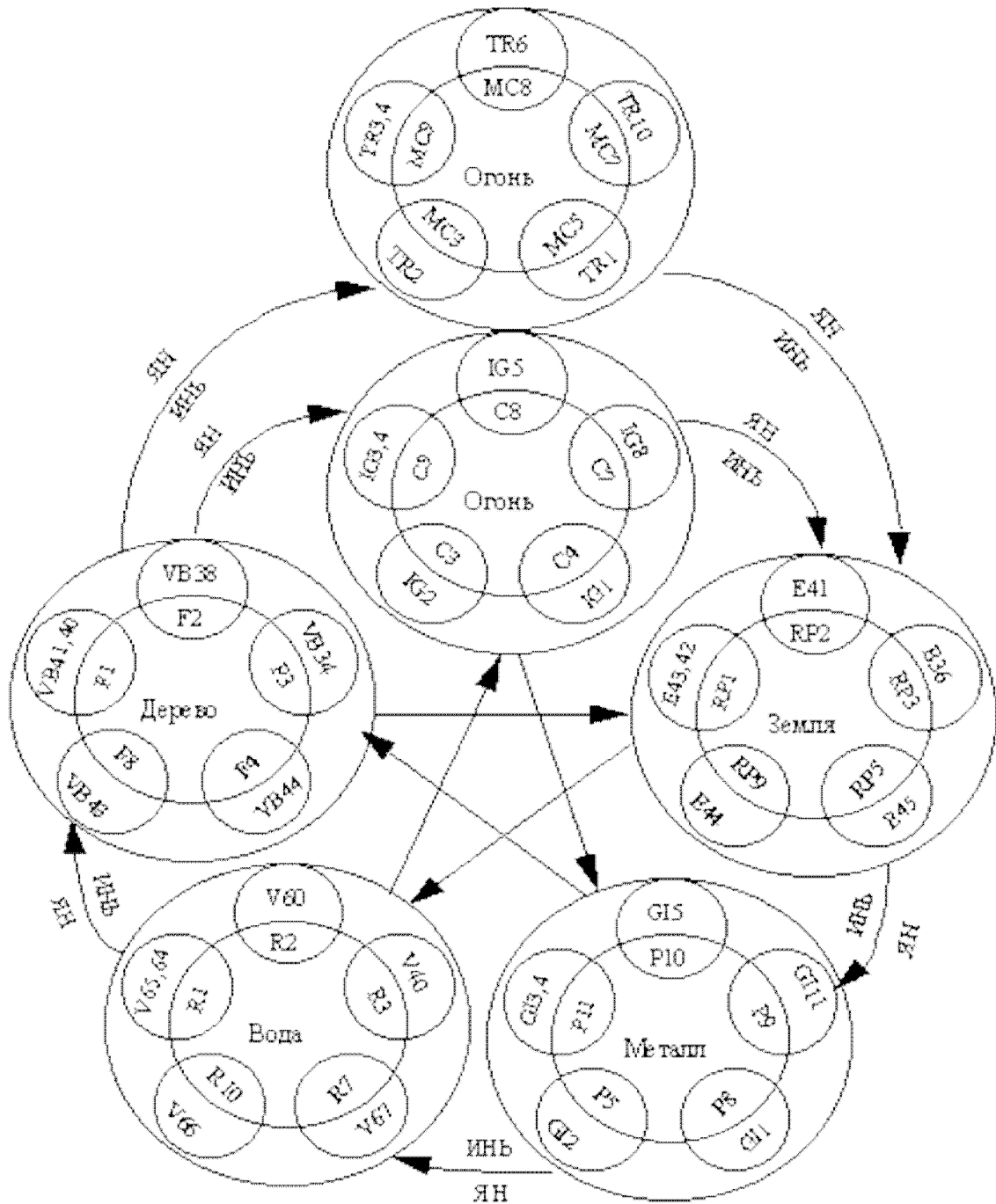


Рис. 18.

### СИСТЕМА ТОЧЕК МО-ШУ

Система точек МО-ШУ объединяет точки тесно связанные с органами тела в области спины, грудной клетки и на животе, которые также выполняют роль подстанций, воздействуя на которые можно нормализовывать движение энергии и ток крови в области спины, грудной клетки и живота.

Точки представляющие органы тела в области грудной клетки и живота называются МО-точками, а в области спины - ШУ-точками.

**МО-точками**, тесно связанными с органами тела и представляющими меридианы, являются:

- меридиана легких точка P-1;
- меридиана толстого кишечника точка E-25;
- меридиана желудка точка VC-12;
- меридиана селезенки - поджелудочной железы точка F-13;
- меридиана сердца точка VC-14;
- меридиана тонкого кишечника точка VC-4;
- меридиана мочевого пузыря точка VC-3;
- меридиана почек точка VB-25 - она единственная из МО-точек находится на спине;
- меридиан перикарда имеет две МО-точки: точку MC-1 и точку VC-17;
- МО-точкой представляющей меридиан тройного обогревателя является точка VC-5;
- меридиан желчного пузыря - точка VB-24;
- меридиан печени - точка F-14.

**ШУ-точки** представляют меридианы:

- меридиан легких - точка V-13;
- меридиан толстого кишечника - точка V-25;
- меридиан желудка - точка V-21;
- меридиан селезенки - поджелудочной железы - точка V-20;
- меридиан сердца - точка V-15;
- меридиан тонкого кишечника - точка V-27;
- меридиан мочевого пузыря - точка V-28;
- меридиан почек - точка V-23;
- меридиан перикарда - точка V-14;
- меридиан тройного обогревателя - точка V-22;
- меридиан желчного пузыря - точка V-19;
- меридиан печени - точка V-18.

### **Корреспондентские точки системы МО-ШУ**

№ п/п	Наименование меридианов	Обоз-начение меридианов	Точки живота МО	Точки спины ШУ	Точки-пособники
1.	Легких	P	P1	V13	P9
2.	Толстого кишечника	GI	E25	V25	GI14

3.	Желудка	E	VC12	V21	E42
4.	Селезенки-поджелудочной железы	RP	F13	V20	RP3
5.	Сердца	C	VC14	V15	C7
6.	Тонкого кишечника	IG	VC4	V27	IG4
7.	Мочевого пузыря	V	VC3	V28	V64
8.	Почек	R	VB25	V23	R3
9.	Перикарда	MC	MC1	V14	MC7
10.	Тройного обогревателя	TR	VC5	V22	TR4
11.	Желчного пузыря	VB	VB24	V19	VB40
12.	Печени	F	F14	V18	F3

### **СИСТЕМА ТОЧЕК ПЕРЕСЕЧЕНИЯ МЕРИДИАНОВ**

Меридианы своими ответвлениями пересекаются и образуют систему точек пересечения меридианов. Меридианы группы ЯН пересекаются с меридианами только группы ЯН. Меридианы группы ИНЬ пересекаются с меридианами только группы ИНЬ.

Система точек пересечения меридианов имеет важное практическое значение. Воздействуя на точку, в которой пересекаются два меридиана мы воздействуем сразу на два меридиана одновременно. Если оба меридиана разбалансированы это очень удобно.

Пример. Точка V-41 является точкой пересечения канала мочевого пузыря V и канала тонкого кишечника IG. Тонизируя энергию в точке V-41, мы тонизируем энергию сразу в двух меридианах: в меридиане мочевого пузыря V и в меридиане тонкого кишечника IG, при этом общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ увеличится. Если мы

тонизируем энергию в точке RP-12, которая является точкой пересечения меридиана селезенки - поджелудочной железы RP и меридиана печени F, то количество энергии уменьшается сразу в двух меридианах: в меридиане селезенки - поджелудочной железы RP и в меридиане печени F. Общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ при этом уменьшится.

Существуют точки, в которых пересекаются больше трех меридианов, например: точка V-1, точка TR-22, точка RP-6 и другие. При воздействии на такие точки мы воздействуем сразу на все меридианы, которые в них пересекаются.

Пример. В точке V-1 пересекаются три меридиана: меридиан мочевого пузыря V, меридиан тонкого кишечника IG и меридиан желудка E. Массируя точку V-1 по часовой стрелке мы рассеиваем энергию в точке V-1, тем самым тонизируем энергию в меридианах мочевого пузыря V, тонкого кишечника IG и желудка E. При этом в области ЦУНЬ-КОУ общее количество крови уменьшится, а пульсы меридианов мочевого пузыря V, тонкого кишечника IG, желудка E - усилятся.

Наиболее наглядно точки пересечения меридианов показаны в таблицах.

#### ТАБЛИЦА ТОЧЕК ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ИНЬ-МЕРИДИАНОВ

Меридиан	Точки	Пересекающие меридианы							
		пересечения	пересечения	RP	P	F	MC	R	C
	RP-6				+			+	
RP	RP-12					+			
	RP-13					+			
VC	VC-2					+			
	VC-10		+						

#### ТАБЛИЦА ТОЧЕК ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ЯН-МЕРИДИАНОВ

Меридиан	Точки	Пересекающие меридианы							
		пересечения	пересечения	V	IG	VB	TR	E	GI
	V-1			+				+	
V	V-11			+					
	V-41			+					
	IG-12				+	+	+	+	+
IG	IG-18					+			
	IG-19				+	+			
	VB-1			+		+			

	VB-3				+	+	
	VB-4				+	+	
	VB-6	+					
	VB-7	+					
VB	VB-8	+					
	VB-10	+					
	VB-11	+					
	VB-12	+					
	VB-15	+					
	VB-30	+					
	TR-17			+			
TR	TR-20			+			+
	TR-22		+	+			
	E-4						+
E	E-7			+			
	E-8			+			
GI	GI-20					+	
	VG-14	+		+		+	
VG	VG-20	+					
	VG-24	+				+	
	VG-26					+	+

### **ДИСБАЛАНС ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Существуют четыре степени дисбаланса системы меридианов, которые требуют восстановления. Дисбаланс первой степени - это нарушения нормальной работы диафрагмы точек. В результате дисбаланса первой степени диафрагмы точек перестают нормально функционировать, проявляется это в нарушении нормального газообмена человека. Дисбаланс первой степени связан с работой диафрагм точек, наблюдается у каждого человека каждое утро и почти незаметен людям не практикующим систему восстановления “Фукури”. Для того, чтобы удалить дисбаланс первой степени достаточно каждое утро и каждый вечер легко нажимать в количестве от трех до десяти раз точки систем У-СИН и МО-ШУ. В результате этих нажатий вдох и выдох становится глубже, газообмен из пассивной формы переходит в активную. В результате этих манипуляций все системы и все органы человеческого организма начинают работать максимально активно и максимально

качественно выполнять свои функции. При удалении дисбаланса первой степени важно нажать все точки систем У-СИН и МО-ШУ. Трудность может возникнуть с системой точек ШУ. Если Вы сами не можете нажать точки системы ШУ - нужно попросить кого-либо помочь. Это связано с тем, что количество точек, на которые произведено воздействие на ИНЬ-частях тела обязательно должно соответствовать количеству точек, на которое произведено воздействие на ЯН-частях тела. Если в нашем случае не нажать точки системы ШУ, то газообмен, который будет вызван нажатием только точек системы МО будет носить несбалансированный характер. Люди, пульсы которых не проявляют признаков дисбаланса в области ЦУНЬ-КОУ, могут ограничиться нажатием точек систем У-СИН и МО-ШУ утром и вечером, а также один раз в месяц всех точек от трех до десяти раз, описанных в нашем атласе. Особо необходимо обратить внимание на то, что количество нажатых точек на ЯН-частях тела должно быть сбалансировано с количеством нажатых точек на ИНЬ-частях тела. Нажатие каждое утро и каждый вечер точек систем У-СИН и МО-ШУ обеспечит нормальную работу диафрагм точек не только вышеперечисленных систем, но и всех точек на теле человека, точно так же, как подстанции газопровода обеспечивают движение газа вдоль всей магистрали. Эта процедура достаточна только для тех людей, у которых отсутствует любой дисбаланс пульсов в области ЦУНЬ-КОУ и боли в точках вдоль меридианов.

### **ДИСБАЛАНС ВТОРОЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Боли в точках меридианов при отсутствии дисбаланса пульсов в области ЦУНЬ-КОУ - это дисбаланс второй степени системы меридианов. Болезненные точки - это признак дисбаланса второй степени. При наличии дисбаланса второй степени системы меридианов - восстановление проходит в два этапа. Первый этап: нажатие от трех до десяти раз точек систем У-СИН и МО-ШУ для нормализации газообмена в организме человека. Второй этап: определение и надавливание болезненных точек меридианов. Болезненные точки нужно надавливать до тех пор, пока боль перестанет быть острой или вообще исчезнет. После второго этапа боли могут исчезнуть сразу или через несколько минут. В запущенных случаях - в течение 24 часов.

### **ДИСБАЛАНС ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Дисбаланс третьей степени системы меридианов связан с изменением баланса энергии в меридианах. Эта степень дисбаланса отображается в области ЦУНЬ-КОУ. Для восстановления баланса энергии в меридианах между собой и с внешней средой необходимо:

- а) изучить пульсы в области ЦУНЬ-КОУ;
- б) определить сторону воздействия, ЯН-часть или ИНЬ-часть тела;

- в) определить меридианы, в которые необходимо добавить или из которых нужно убрать энергию;
- г) подобрать точки воздействия;
- д) подобрать средства воздействия.

Для определения стороны воздействия при прощупывании пульса в области ЦУНЬ-КОУ необходимо определить общее количество энергии в меридианах. Общее количество энергии в меридианах пропорционально общей наполненности пульсов в области ЦУНЬ-КОУ. Если при наложении трех пальцев одновременно на точки Р-9, Р-8 и Р-7 объем крови в области ЦУНЬ-КОУ маленький, то нужно искать точки воздействия на ЯН-частях тела. Если при наложении трех пальцев одновременно на точки Р-9, Р-8 и Р-7 объем крови в области ЦУНЬ-КОУ большой, то нужно искать точки воздействия на ИНЬ-частях тела.

### **ЯН И ИНЬ СИМПТОМЫ ПУЛЬСОВ ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Для того, чтобы выяснить в какой меридиан нужно добавить энергию, а из которого отнять, пульс каждого меридиана исследуют на предмет преобладания ЯН или ИНЬ симптомов пульсов.

К **ЯН симптомам** пульсов относятся:

1. Наружный симптом, зависящий от глубины пульса. Если исследуемый пульс находится выше положенного ему места, значит в наличии наружный симптом.
2. Симптом жара, определяющийся по частоте пульса. Если исследуемый пульс частый, значит в наличии симптом жара.
3. Симптом избытка, который определяется по наполненности пульса. Если исследуемый пульс имеет объем больше нормы, значит в наличии симптом избытка.
4. Симптом длинного пульса, определяется длинным промежутком времени между началом и концом пульсовой волны.
5. Симптом гладкого пульса напоминает спинку рыбы выпрыгнувшей из воды и коснувшейся Вашей руки.

К **ИНЬ симптомам** пульсов относятся:

1. Внутренний симптом, зависящий от глубины пульса. Если исследуемый пульс находится ниже положенного ему места, значит в наличии внутренний симптом.
2. Симптом холода, определяющийся редкой частотой пульса. Если исследуемый пульс редкий, значит в наличии симптом холода.
3. Симптом недостатка, который определяется малой наполненностью пульса. Если исследуемый пульс имеет объем меньше нормы, значит в наличии симптом недостатка.
4. Симптом короткого пульса, определяется малым промежутком времени между началом и концом пульсовой волны.
5. Симптом шероховатого пульса, похож на касание Вашей руки старым бамбуком.

Нужно не забывать, что если в точке ЦУНЬ наружный пульс, в точке ЧИ - глубокий, то это норма. Если в точке ЦУНЬ мы найдем средний или глубокий пульс, то это уже будет симптом ИНЬ - внутренний пульс. Если в точке ЧИ мы найдем поверхностный или средний пульс, то это будет симптом ЯН - наружный пульс. Если в пульсе исследуемого меридиана преобладают ЯН симптомы, то количество энергии в этом меридиане нужно уменьшать или рассеивать. Если в пульсе исследуемого меридиана преобладают ИНЬ симптомы, то количество энергии в этот меридиан нужно добавлять или тонизировать.

### **СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ**

Система восстановления “Фукури” в основном использует для рассеивания энергии в точках магниты, металлические монеты, мазь “Гэвкамен”, вьетнамские бальзамы “Звездочка”, “Орел”, массаж точек по часовой стрелке. Магниты накладываются на точки и закрепляются пластырем на 10 - 55 минут. После 55 минут магниты начинают работать как монеты. Монеты рассеивают энергию в точках менее интенсивно чем магниты и применяются в основном при хронических заболеваниях. Монеты прикрепляют к точкам пластырем и оставляют на время до двух суток. Мазь “Гэвкамен”, вьетнамские бальзамы “Звездочка” и “Орел” втирают в точки по часовой стрелке. Все эти манипуляции, как и массаж точек по часовой стрелке, раскрывают диафрагму точек воздействия и таким образом влияют на газообмен во всем организме.

Для тонизирования энергии в точках система восстановления “Фукури” в основном использует благовонные согревающие палочки, которые курильщики иногда заменяют сигаретами, скипидарную мазь, китайские бальзамы “Тигр”, “Тигр и Дракон”, массаж точек против часовой стрелки. Благовонными согревающими палочками прогревают точки до легкой гиперемии. Легкая гиперемия считается наиболее действенной после того, как точка воздействия более не может принять тепла. Для достижения такой гиперемии может понадобиться от 5 до 40 минут. Скипидарную мазь, китайские бальзамы “Тигр”, “Тигр и Дракон” втирают в точки воздействия против часовой стрелки. Все эти манипуляции, как и массаж точек против часовой стрелки, закрывают диафрагмы точек воздействия и таким образом влияют на газообмен во всем организме.

### **МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Нелишним будет напомнить: древние видели, что через точки расположения на ИНЬ-частях тела энергия входит в человека, а через точки, расположенные на ЯН-частях тела - выходит.

Воздействия средствами воздействия на ЯН-части тела увеличивают объем крови в области ЦУНЬ-КОУ, что подтверждается при



одновременном наложении пальцев на точки Р-9, Р-8 и Р-7 через некоторое время после воздействия.

Воздействия средствами воздействия на ИНЬ-части тела уменьшают объем крови в области ЦУНЬ-КОУ, что подтверждается при одновременном наложении пальцев на те же точки через некоторое время после воздействия.

Если мы рассеиваем энергию в любой точке на ЯН-части тела с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридиане, к которому принадлежит точка, уменьшится. Объясняется это тем, что диафрагма точки при таком воздействии максимально раскрывается, энергия выходит в максимальном количестве из точки воздействия, а значит и из меридиана, к которому принадлежит точка воздействия. Весь этот процесс отображается в области ЦУНЬ-КОУ. В результате мы будем наблюдать уменьшение силы биения пульса меридиана, к которому принадлежит точка воздействия, а общая наполненность всех пульсов возрастет.

Если мы рассеиваем энергию в любой точке на ИНЬ-части тела с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридиане, к которому принадлежит точка, увеличится. Объясняется это тем, что диафрагма точки воздействия максимально раскрывается, энергия входит в максимальном количестве в точку воздействия, а значит и в меридиан, к которому принадлежит точка воздействия. Весь этот процесс отображается в области ЦУНЬ-КОУ. В результате мы будем наблюдать увеличение силы биения пульса меридиана, к которому принадлежит точка воздействия, а общая наполненность всех пульсов уменьшится.

Если мы тонизируем энергию в любой точке на ЯН-части тела с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридиане, к которому принадлежит точка, увеличится. Объясняется это тем, что диафрагма точки воздействия максимально закрывается, энергия выходит в минимальном количестве из точки воздействия, а значит и из меридиана, к которому принадлежит точка воздействия. Весь этот процесс отображается в области ЦУНЬ-КОУ. В результате мы будем наблюдать увеличение силы биения пульса меридиана, к которому принадлежит точка воздействия, а общая наполненность всех пульсов увеличится.

Если мы тонизируем энергию в любой точке на ИНЬ-части тела с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридиане, к которому принадлежит точка, уменьшится. Объясняется это тем, что диафрагма точки воздействия максимально закрывается, энергия входит в минимальном количестве в точку воздействия, а значит и в меридиан, к которому принадлежит точка воздействия. Весь этот процесс отображается в области ЦУНЬ-КОУ. В результате мы будем наблюдать уменьшение силы биения пульса меридиана, к которому принадлежит точка воздействия, а общая наполненность всех пульсов уменьшится.

## ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИСТЕМУ

## **ТОЧЕК МО-ШУ**

Если мы рассеиваем энергию в МО-точках с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридианах, органы которых представляют МО-точки, возрастет, что отображается в области ЦУНЬ-КОУ, общая наполненность пульсов уменьшится.

Исключение составляет МО-точка селезенки - поджелудочной железы F-13. При рассеивании энергии в точке F-13 количество энергии в меридиане селезенки - поджелудочной железы уменьшится, а при тонизировании энергии в точке F-13 - возрастет. Эти процессы отображаются в области ЦУНЬ-КОУ. Общая наполненность пульсов и в процессе рассеивания и в процессе тонизирования энергии в точке F-13 уменьшится.

Если мы тонизируем энергию в МО-точках с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридианах, органы которых представляют МО-точки, уменьшится, что отображается в области ЦУНЬ-КОУ, общая наполненность пульсов уменьшится.

Если мы рассеиваем энергию в ШУ-точках с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридианах, органы которых представляют ШУ-точки, уменьшится, что отображается в области ЦУНЬ-КОУ, общая наполненность пульсов увеличится.

Если мы тонизируем энергию в ШУ-точках с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридианах, органы которых представляют ШУ-точки, увеличится, что отображается в области ЦУНЬ-КОУ, общая наполненность пульсов увеличится.

Точка VB-25, которая является МО-точкой почек, заслуживает особого внимания, так как является единственной МО-точкой, которая находится на ЯН-стороне. Если мы рассеиваем энергию в точке VB-25 с помощью наших средств воздействия, то количество энергии в меридиане почек увеличится. Если мы тонизируем энергию с помощью наших средств воздействия в точке VB-25, то количество энергии в меридиане почек уменьшится, что отображается в области ЦУНЬ-КОУ, общая наполненность пульсов увеличится.

## **ПОДБОР ТОЧЕК ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ДИСБАЛАНСЕ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

После изучения расположения меридианов и точек, после освоения пульсовой диагностики, после осознания механизмов воздействия и изучения средств воздействия можно приступать к выбору точек и к применению их для достижения гармонии внутри себя и с обществом.

Допустим, что после изучения пульсов в области ЦУНЬ-КОУ мы обнаружили:

- 1) при исследовании тремя пальцами одновременно точек P-9, P-8 и P-7 - недостаточную общую наполненность пульса;
- 2) при исследовании пульсов каждого меридиана в отдельности - слабый пульс меридиана сердца С.

На основании исследований мы приняли решение:

Воздействовать на точку С-9 тонизирующим способом. В качестве средства воздействия выбрали массаж. Точка С-9 выбрана в результате следующих рассуждений. Согласно нашим знаниям системы точек У-СИН, точка С-9 является точкой, через которую элемент дерево снабжает энергией элемент огонь. Она находится в ЯН-части тела, а следовательно воздействие на нее увеличит общую наполненность пульсов.

Наши действия после принятия решения следующие:

Массирую против часовой стрелки точку С-9 восстанавливать баланс меридианов между собой и с внешней средой.

Допустим, что после изучения пульсов в области ЦУНЬ-КОУ мы обнаружили:

- 1) при исследовании тремя пальцами одновременно точек Р-9, Р-8 и Р-7 избыточную общую наполненность пульса;
- 2) при исследовании пульсов каждого меридиана в отдельности - избыточный пульс меридиана желудка Е.

На основании исследований мы приняли решение:

Воздействовать на точку ВС-12 тонизирующим способом. В качестве средства воздействия выбрали скипидарную мазь. Точка ВС-12 выбрана в результате следующих рассуждений. Согласно нашим знаниям системы точек МО-ШУ, точка ВС-12 является МО-точкой желудка и тесно связана с меридианом желудка Е. При тонизировании энергии в точке ВС-12 меридиан желудка Е должен терять энергию. Точка находится на ИНЬ-части тела, а следовательно воздействие на нее уменьшит общую наполненность пульсов. Наши действия после принятия решения следующие:

Наложить и втирать против часовой стрелки в точку ВС-12 скипидарную мазь. Эти действия должны восстановить баланс меридианов между собой и с внешней средой.

### **ДИСБАЛАНС ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ**

Четвертая степень дисбаланса системы меридианов имеет признаки первой, второй и третьей степеней дисбаланса вместе взятые или хотя бы один из них и не соответствие пульсов форме. Например: пульс элемента вода не похож на мокрый камушек или пульс элемента дерево не похож на веревочку. Бывает так, что ни один пульс ни одного элемента не соответствует своим нормативным параметрам. Признаки первых трех степеней дисбаланса отсылают нас к методикам, которые восстанавливают баланс системы меридианов согласно вышеописанным методам. Признак нарушения формы пульсов можно ликвидировать только используя систему питания “Фукури”, которая была опубликована и стала доступна большому количеству занимающихся в 1995 году. Только комбинируя методы достижения баланса меридианов между собой и с внешней средой с правильным питанием можно избавиться от четвертой степени дисбаланса системы меридианов. Методы достижения баланса всех трех степеней описаны выше, а

систему питания “Фукури” необходимо приобрести и освоить. Для облегчения достижения баланса меридианов между собой и с внешней средой желательно приобрести и освоить систему медитации “Фукури”, которая основана на древних пальцовках, регулирующих количество энергии в меридианах. При совмещении системы питания “Фукури”, системы медитации “Фукури” и методов восстановления трех степеней дисбаланса системы меридианов понадобится от полугода до пяти лет, чтобы избавиться от четвертой степени дисбаланса системы меридианов. Для того, чтобы избежать нарушения форм пульсов необходимо освоить систему питания “Фукури”.

Для того, чтобы избежать серьезного дисбаланса меридианов между собой и с внешней средой необходимо освоить систему восстановления “Фукури” и систему медитации “Фукури”.

### Суточный режим активности меридианов

Меридианы	Часы		
	максималь- ной активности	оптимального воздействия	
		седативного	возбуждающего
Легких	3-5	3-5	5-7
Толстого кишечника	5-7	5-7	7-9
Желудка	7-9	7-9	9-11
Селезенки-поджелудочной железы	9-11	9-11	11-13
Сердца	11-13	11-13	13-15
Тонкого кишечника	13-15	13-15	15-17
Мочевого пузыря	15-17	15-17	17-19
Почек	17-19	17-19	19-21
Перикарда	19-21	19-21	21-23

Тройного обогревателя	21-23	21-23	23-1
Желчного пузыря	23-1	23-1	1-3
Печени	1-3	1-3	3-5

## ПРИМЕЧАНИЕ

### Определение местонахождения точек

Доктор медицинских наук, профессор Гаваа Лувсан в книге “Очерки методов восточной рефлексотерапии”, а также Алексей Овечкин в книге “Основы Чжень-Цзю терапии” подробно описывают порядок и способы определения местонахождения точек на теле человека.

Выделяются два основных способа нахождения точек: по анатомическим ориентирам и по мерным отрезкам.

Способ нахождения точек по анатомическим ориентирам является самым точным. При нахождении точек ориентирами служат различные анатомические образования: впадины, мышцы, сухожилия, кости, постоянные бугорки и ямки кожи и т.д.

В древности пользовались измерением, называемым “индивидуальный цунь”. Он равен расстоянию между первой и второй межфаланговыми кожными складками согнутого среднего пальца левой руки у мужчин и правой - у женщин (рис. 19 - 1). Индивидуальные цуни определяются также поперечным размером пальцев (рис. 19 - 2,3,4).

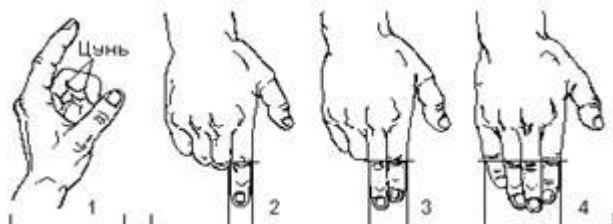


Рис. 19. Индивидуальные цуни:

1 и 2 - 1 цунь; 3 - 1,5 цуня; 4 - 3 цуня.

Однако точки располагаются не всегда вблизи четких анатомических ориентиров, поэтому в настоящее время используется метод определения точек посредством так называемого “пропорционального цуня”, или пропорционального отрезка. Этот метод основан на принципе деления вертикального размера определенных областей тела на стандартное для каждой области число делений. Каждый из таких отрезков линии называется пропорциональным цунем. На рис. 20 схематично изображено деление областей тела на пропорциональные цуни.

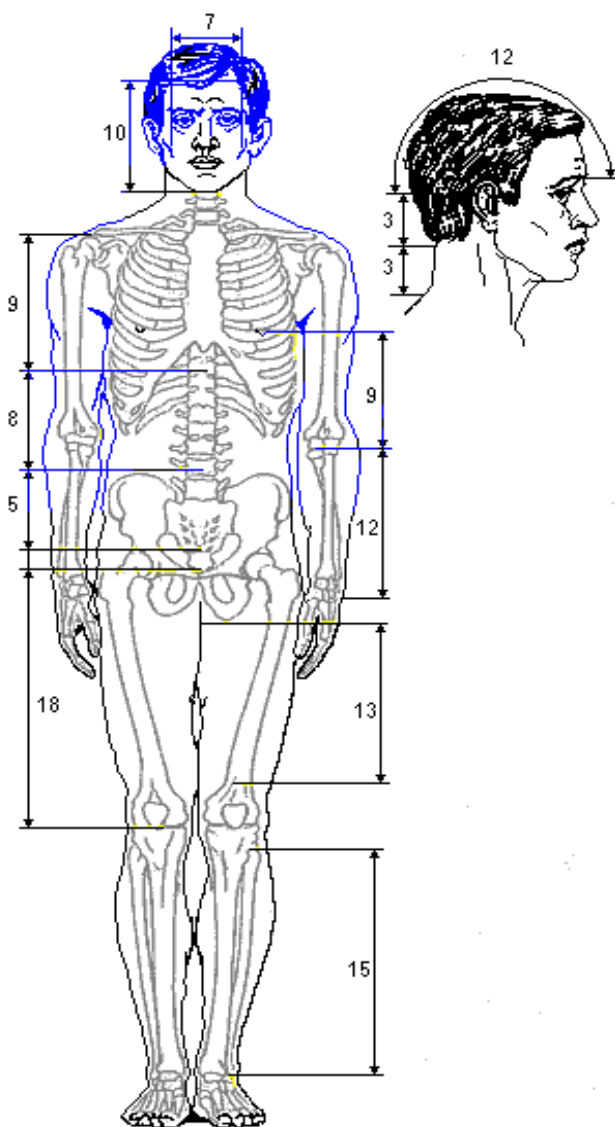


Рис. 20. Схематическое изображение областей тела, выраженных в пропорциональных цунях

# СИСТЕМА МЕДИТАЦИИ “ФУКУРИ”

福利



220004, Минск, ул. Кальварийская, 1, к. 705

Телефон: (0172) 223-12-36,

Факс: (0172) 276-91-42

Исх. № 187 от 26.03.1997 г.

На № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 199\_\_ г.

### СПРАВКА

Дана настоящая Кубай Виктору Станиславовичу в том, что 26 марта 1997 года в Комитете по авторским и смежным правам под № 205 им зарегистрирована работа под названием " Система медитации "Фукури" с атласом пальцовок".

Справка дана для предъявления по требованию.

И.О. Председателя



С. А. Судариков

### СИСТЕМА МЕДИТАЦИИ "ФУКУРИ"

Система медитации "Фукури" является самостоятельной частью стиля "Фукури". Она использует древние мудры (пальцовки) для достижения баланса энергии в организме человека и баланса энергии человека с энергией окружающей среды.

Система медитации "Фукури" основана на вековых традициях и сокровенных знаниях, которые в древности передавались из уст в уста и были недоступны широкому кругу лиц. В те времена главными ценностями в жизни людей были здоровье и благополучие, в те далекие времена, чтобы достичь успеха в жизни и высокого положения в обществе, люди должны были быть здоровыми и сильными. Методики, которые давали силу людям, не были засекречены. В большинстве своем методики, которые давали силу людям, давали ее за счет потери здоровья. Отсутствие здоровья лишало людей радости, от успехов в жизни и от высокого положения в обществе добытых с помощью силы.

Наличие силы и всех благ, добытых благодаря силе, теряло всякий смысл при потере здоровья.

Методики, которые давали силу и при этом не только сохраняли здоровье, но и укрепляли его - были доступны только узкому кругу лиц. Благодаря таким методикам практикующие их обретали здоровье и достигали благополучия. Эти методики выполняли роль неиссякаемых источников человеческих сил. Оставалось только приложить эти силы, чтобы трудясь больше других, сколотить больше, чем у других состояние, а, следовательно, занять более высокое место в том далеком древнем обществе.

В наше время спутникового телевидения, радиотелефонов, глобальных компьютерных сетей - источник достижения успеха в жизни остался тот же, что и у людей древности. Это возможность трудиться больше, чем другие, при этом оставаться всегда здоровым и работоспособным. Здоровье и большая работоспособность дают благополучие. Благодаря глобальной информатизации современного общества тайны перестают быть тайнами, в том числе и древние. Система медитации “Фукури” - одна из тайн, которая стала доступна в наше время большому кругу людей во многих странах мира. Система медитации “Фукури” является неиссякаемым источником сил, укрепляет здоровье и дает возможность обрести благополучие и достойное место в обществе.

### **ОБЛАСТЬ ЦУНЬ-КОУ - МЕСТО ИССЛЕДОВАНИЯ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ**

Секрет такого успеха в жизни таится в области ЦУНЬ-КОУ. Область ЦУНЬ-КОУ объединяет точки Р-9, Р-8 и Р-7 на запястье обеих рук. Точки Р-9 называются **ЦУНЬ**, точки Р-8 - **ГУАНЬ**, точки Р-7 - **ЧИ** (рис. 21 и 22).



МУЖСКИЕ РУКИ

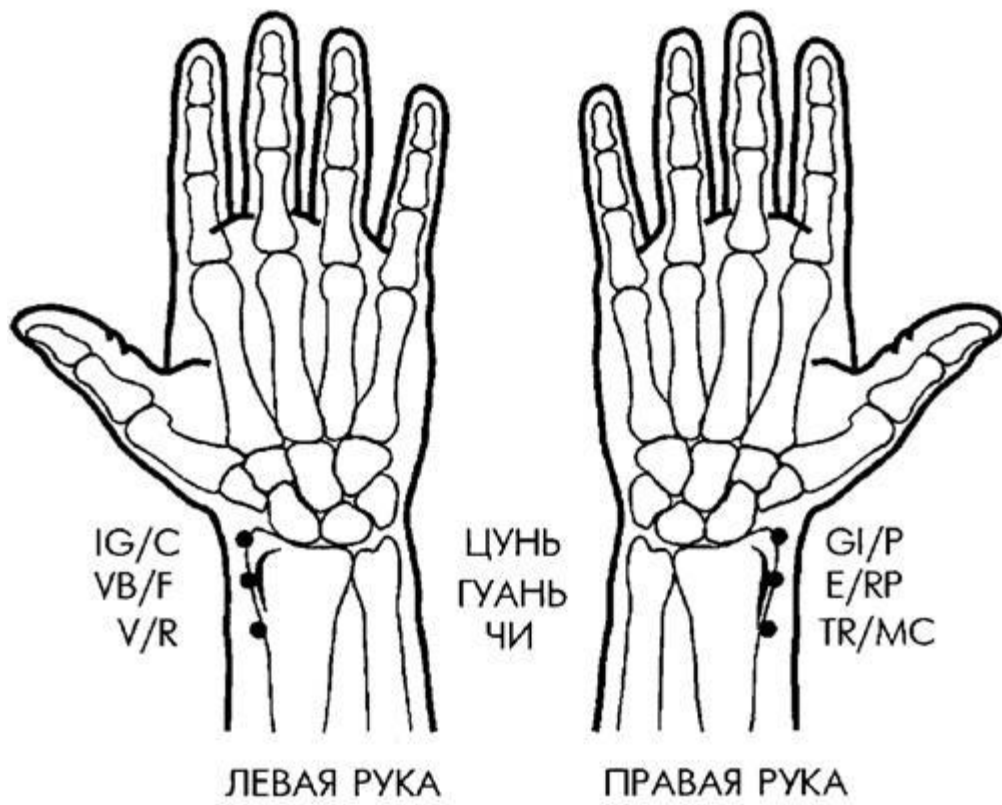


Рис. 21.

ЖЕНСКИЕ РУКИ

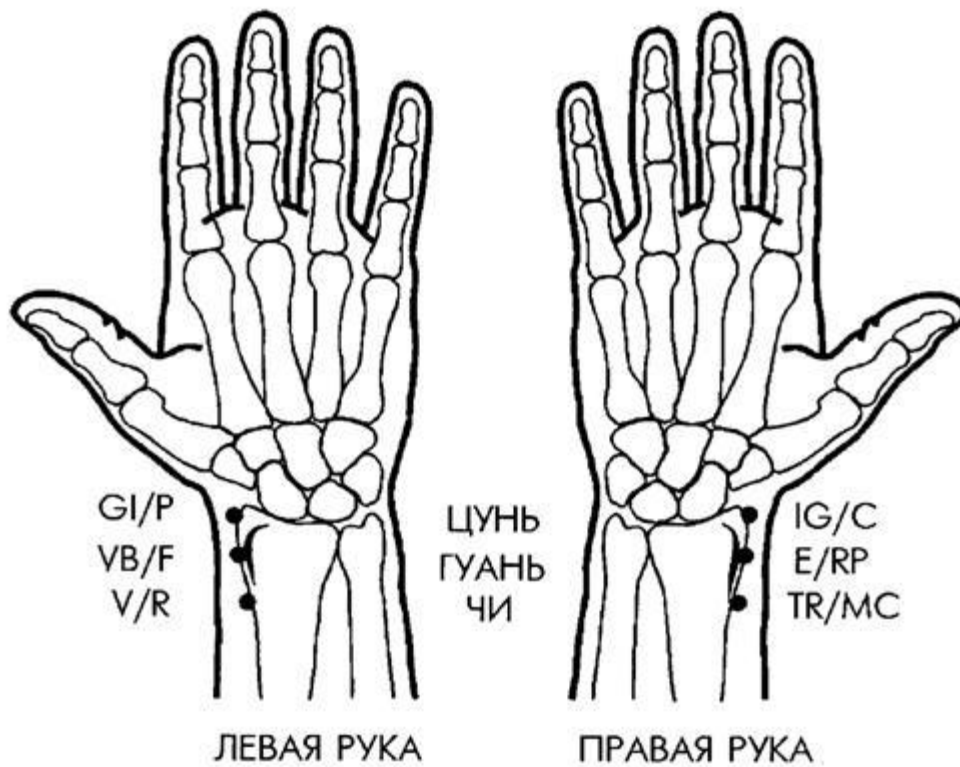


Рис. 22.

В точках ЦУНЬ, ГУАНЬ, ЧИ исследуются пульсы двенадцати энергетических меридианов, тесно связанных с анатомическими органами тела и относящихся к одному из **пяти природных первоэлементов**.

Пульсы исследуются на **двух уровнях**: на **верхнем** и **нижнем**.

На **верхнем** уровне исследуются пульсы энергетических меридианов, связанных с **полыми органами**, на **нижнем** - пульсы энергетических меридианов, связанных с **плотными органами**.

На правой руке исследуют пульсы левой рукой, на левой руке - правой. Указательные пальцы помещают в точки ЦУНЬ, средние пальцы - в точки ГУАНЬ, безымянные пальцы - в точки ЧИ.

Каждый из двенадцати энергетических меридианов относится к одному из пяти природных первоэлементов:

- 1) энергетические меридианы, связанные с **печенью** и **желчным пузырем** - к элементу **Дерево**;
- 2) энергетические меридианы, связанные с **сердцем**, **перикардом** (мышечным мешочком, в котором находится сердце), **тонким кишечником**, **тройным обогревателем** (системой, которая обеспечивает движение соков и жидкостей по всему телу человека) - к элементу **Огонь**;
- 3) энергетические меридианы, связанные с **селезенкой - поджелудочной железой** и **желудком** - к элементу **Земля**;
- 4) энергетические меридианы, связанные с **легкими** и **толстым кишечником** - к элементу **Металл**;
- 5) энергетические меридианы, связанные с **почками** и **мочевым пузырем** - к элементу **Вода**.

В точке **ЧИ** левой руки исследуют пульсы элемента **Вода**. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **мочевым пузырем**, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **почками**.

В точке **ГУАНЬ** левой руки исследуют пульсы элемента **Дерево**. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **желчным пузырем**, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **печенью**.

В точке **ЦУНЬ** левой руки у мужчин исследуют пульсы элемента **Огонь**. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **тонким кишечником**, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **сердцем**.

В точке **ЦУНЬ** левой руки у женщин исследуют пульсы элемента **Металл**. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **толстым кишечником**, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **легкими**.

В точке **ЧИ** правой руки исследуют пульсы элемента **Огонь**. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **тройным обогревателем**, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с **перикардом**.

В точке **ГУАНЬ** правой руки исследуют пульсы элемента *Земля*. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *желудком*, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *селезенкой - поджелудочной железой*.

В точке **ЦУНЬ** правой руки у мужчин исследуют пульсы элемента *Металл*. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *толстым кишечником*, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *легкими*.

В точке **ЦУНЬ** правой руки у женщин исследуют пульсы элемента *Огонь*. При легком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *тонким кишечником*, при глубоком нажатии - пульс энергетического меридиана, связанного с *сердцем*.

### **ГЛУБИНА ИССЛЕДОВАНИЯ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ**

Глубина расположения пульсов энергетических меридианов в области ЦУНЬ-КОУ имеет важное значение при определении степени баланса энергии в организме человека.

Пульсы в точках ЦУНЬ в норме располагаются близко к поверхности кожного покрова, в точках ЧИ - глубже, относительно пульсов в точках ЦУНЬ, в точках ГУАНЬ - на средней глубине, относительно глубин расположения пульсов в точках ЦУНЬ и ЧИ.

### **ЯН И ИНЬ СИМПТОМЫ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ**

При исследовании пульсов двенадцати энергетических меридианов в области ЦУНЬ-КОУ отдельно в каждой из исследуемых точек можно наблюдать Ян и Инь симптомы пульсов.

К Ян симптомам пульсов относятся:

1. *Наружный симптом*, зависящий от глубины пульса. Если исследуемый пульс находится выше положенного ему места, значит в наличии наружный симптом.
2. *Симптом жара*, определяющийся по частоте пульса. Если исследуемый пульс частый, значит в наличии симптом жара.
3. *Симптом избытка*, который определяется по наполненности пульса. Если исследуемый пульс имеет объем больше нормы, значит в наличии симптом избытка.
4. *Симптом длинного пульса* определяется длинным промежутком времени между началом и концом пульсовой волны.
5. *Симптом гладкого пульса* напоминает спинку рыбы, выпрыгнувшей из воды и коснувшейся Вашей руки.

К Инь симптомам пульсов относятся:

1. **Внутренний симптом**, зависящий от глубины пульса. Если исследуемый пульс находится ниже положенного ему места, значит в наличии внутренний симптом.
2. **Симптом холода**, определяющийся редкой частотой пульса. Если исследуемый пульс редкий, значит в наличии симптом холода.
3. **Симптом недостатка**, который определяется малой наполненностью пульса. Если исследуемый пульс имеет объем меньше нормы, значит в наличии симптом недостатка.
4. **Симптом короткого пульса** определяется малым промежутком времени между началом и концом пульсовой волны.
5. **Симптом шероховатого пульса** похожий на касание Вашей руки старым бамбуком.

Нужно не забывать, что если в точке ЦУНЬ наружный пульс, а в точке ЧИ - глубокий, то это норма. Если в точке ЦУНЬ мы найдем средний или глубокий пульс, то это уже будет симптом Инь - внутренний пульс. Если в точке ЧИ мы найдем поверхностный или средний пульс, то это будет симптом Ян - наружный пульс. Если в пульсе исследуемого меридиана преобладает Ян симптомы, то количество энергии в этом меридиане нужно уменьшать или рассеивать. Если в пульсе исследуемого меридиана преобладает Инь симптомы, то количество энергии в этот меридиан нужно добавлять или тонизировать.

### **ОСОБЕННОСТИ СИЛЫ БИЕНИЯ ПУЛЬСОВ В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА**

Никаких различий по половому признаку силы биения пульсов в области ЦУНЬ-КОУ в норме нет. У женщин и у мужчин в норме сила биения пульсов одинакова.

### **ВРЕМЯ МАКСИМАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ, СВЯЗАННЫХ С АНАТОМИЧЕСКИМИ ОРГАНАМИ**

1. Энергетический меридиан, связанный с **легкими**, обозначается буквой **P**, относится к элементу **Металл** и имеет время максимальной суточной активности с **3** до **5** часов утра.
2. Энергетический меридиан, связанный с **толстым кишечником**, обозначается буквами **GI**, относится к элементу **Металл** и имеет время максимальной суточной активности с **5** до **7** часов утра.
3. Энергетический меридиан, связанный с **желудком**, обозначается буквой **E**, относится к элементу **Земля** и имеет время максимальной суточной активности с **7** до **9** часов утра.
4. Энергетический меридиан, связанный с **селезенкой - поджелудочной железой**, обозначается буквами **RP**, относится к элементу **Земля** и имеет время максимальной суточной активности с **9** до **11** часов утра.

5. Энергетический меридиан, связанный с *сердцем*, обозначается буквой **C**, относится к элементу **Огонь** и имеет время максимальной суточной активности с **11** до **13** часов дня.
6. Энергетический меридиан, связанный с *тонким кишечником*, обозначается буквами **IG**, относится к элементу **Огонь** и имеет время максимальной суточной активности с **13** до **15** часов дня.
7. Энергетический меридиан, связанный с *мочевым пузырем*, обозначается буквой **V**, относится к элементу **Вода** и имеет время максимальной суточной активности с **15** до **17** часов дня.
8. Энергетический меридиан, связанный с *почками*, обозначается буквой **R**, относится к элементу **Вода** и имеет время максимальной суточной активности с **17** до **19** часов вечера.
9. Энергетический меридиан, связанный с *перикардом*, обозначается буквами **МС**, относится к элементу **Огонь** и имеет время максимальной суточной активности с **19** до **21** часа вечера.
10. Энергетический меридиан, связанный с *тройным обогревателем*, обозначается буквами **TR**, относится к элементу **Огонь** и имеет время максимальной суточной активности с **21** до **23** часов вечера.
11. Энергетический меридиан, связанный с *желчным пузырем*, обозначается буквами **VB**, относится к элементу **Дерево** и имеет время максимальной суточной активности с **23** до **1** часа ночи.
12. Энергетический меридиан, связанный с *печенью*, обозначается буквой **F**, относится к элементу **Дерево** и имеет время максимальной суточной активности с **1** до **3** часов ночи.

## **ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА КАТЕГОРИИ МУДР ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ЭНЕРГИИ В МЕРИДИАНАХ**

Мудры в системе медитации “Фукуруи” делятся на две категории:

- **Первая категория** - категория мудр **ТИГРА**.
- **Вторая категория** - категория мудр **ДРАКОНА**.

При малом общем количестве энергии в меридианах пользуются мудрами категории **ТИГРА**.

При большом общем количестве энергии в меридианах пользуются мудрами категории **ДРАКОНА**.

Общее количество энергии в меридианах пропорционально общей наполненности пульсов в области ЦУНЬ-КОУ. Общая наполненность пульсов в области ЦУНЬ-КОУ определяется путем наложения трех пальцев одновременно на точки Р-9, Р-8, и Р-7 на запястьях рук.

Если при наложении трех пальцев на вышеперечисленные точки объем крови в области ЦУНЬ-КОУ малый, то выбирают мудры из категории **ТИГРА**.

Если при наложении трех пальцев на вышеперечисленные точки объем крови в области ЦУНЬ-КОУ большой, то выбирают мудры из категории **ДРАКОНА**.

## **БАЛАНС В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ ПУЛЬСОВ ДВЕНАДЦАТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНОВ МЕЖДУ СОБОЙ И С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ - ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА СИСТЕМЫ МЕДИТАЦИИ “ФУКУРИ”**

Сбалансированные между собой пульсами считаются пульсы с одинаковой силой биений во всех точках области ЦУНЬ-КОУ, с учетом глубины расположения пульсов в здоровом организме и с учетом времени максимальной суточной активности меридианов.

Сбалансированными пульсами с внешней средой считаются пульсы сбалансированные между собой, величина общей наполненности которых является средней арифметической между максимально возможной и минимально возможной для пульсов человека.

### **МЕТОДИКА ДОСТИЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА В ОБЛАСТИ ЦУНЬ-КОУ**

Для достижения энергетического баланса в области ЦУНЬ-КОУ необходимо:

- 1) с помощью наложения трех пальцев в область ЦУНЬ-КОУ определить общее количество энергии в меридианах и выбрать категорию мудры воздействия;
- 2) с помощью помещения пальцев в каждую точку области ЦУНЬ-КОУ изучить пульсы двенадцати энергетических меридианов и определить, в какой из них нужно добавлять энергию, в котором уменьшать;
- 3) пользуясь каталогом подобрать мудру воздействия.

Если в каталоге нет мудры, с помощью которой можно воздействовать на разбалансированный меридиан, то нужно подобрать мудру, которая воздействует на весь элемент, к которому принадлежит разбалансированный меридиан, или на ту его часть, к которой относится искомый энергетический меридиан.

Если разбалансировано несколько меридианов, то нужно либо рассеивать энергию в самом избыточном меридиане с помощью мудры, либо тонизировать энергию в самом слабом меридиане с помощью мудры.

Время исполнения мудры:

- минимальная - 5 минут,
- максимальная - неограниченно, до достижения энергетического баланса в области ЦУНЬ-КОУ.

При исполнении мудры все металлические предметы: кольца, часы, браслеты должны быть сняты с рук.

После исполнения мудры в течение пяти минут следует изучить пульсы в области ЦУНЬ-КОУ и убедиться в восстановлении энергетического баланса.

## **КАТАЛОГ МУДР СИСТЕМЫ МЕДИТАЦИИ “ФУКУРИ”**

*МУДРЫ КАТЕГОРИИ ТИГРА*

### **Мудры элемента Дерево**

#### ***Тигр, выращивающий дерево***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: левая кисть с выпрямленными и прижатыми друг к другу боковыми поверхностями пальцами лежит на раскрытой вверх ладони правой руки (рис. 23).

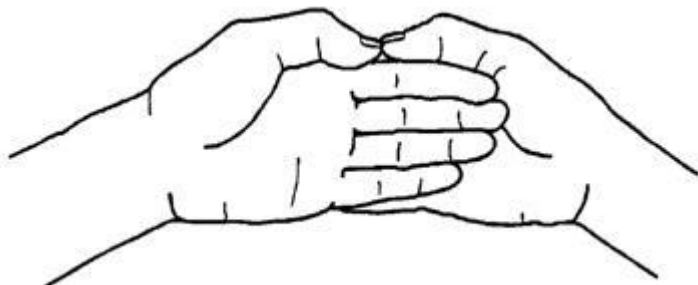


Рис. 23.

#### ***Растущий зеленый Тигр***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: пальцы левой руки собраны в кулак. Правая рука плотно обхватывает этот кулак (рис. 24).

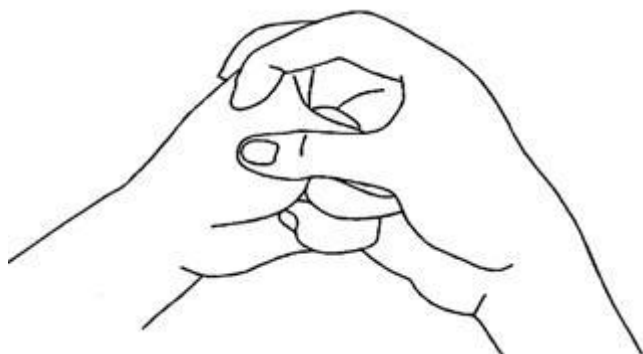


Рис. 24.

#### ***Тигр, выдувающий ветер***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: ладонь правой руки поддерживает кисть левой руки. Большие пальцы соединены подушечками, образуя кольцо (рис. 25).

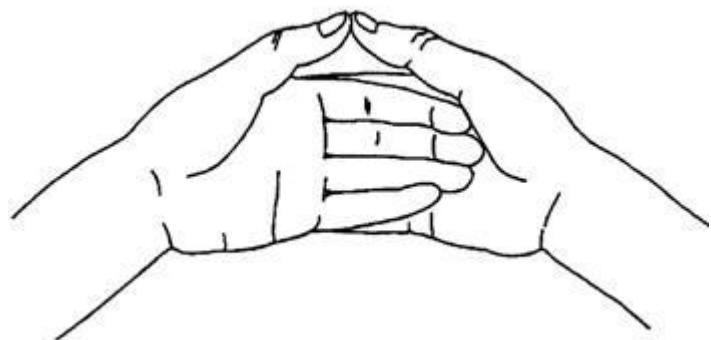


Рис. 25.

### **Мудры элемента Огонь**

### ***Тигр, раздувающий большой огонь***

Мудра тонизирует у мужчин энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: четыре пальца правой руки выпрямлены, соединены боковыми поверхностями, поддерживают снизу четыре пальца левой руки, точно также выпрямленных и соединенных боковыми поверхностями друг с другом, образуя с ними угол в  $90^{\circ}$ . Большие пальцы обеих рук свободно отставлены кнаружи (рис. 26).

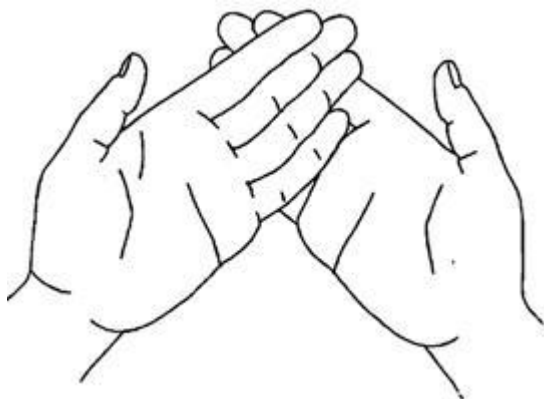


Рис. 26.

### ***Тигрица, раздувающая большой огонь***

Мудра тонизирует у женщин энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: четыре пальца левой руки выпрямлены, соединены боковыми поверхностями, поддерживают снизу четыре пальца правой руки, точно также выпрямленных и соединенных боковыми поверхностями друг с другом, образуя с ними угол в  $90^{\circ}$ . Большие пальцы обеих рук свободно отставлены кнаружи (рис. 27).

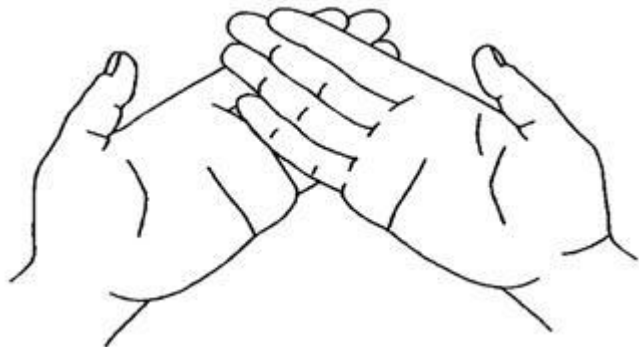


Рис. 27.

### ***Тигр, раздувающий малый огонь***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах TR и MC.

Методика исполнения: мизинец правой руки согнут и прижат к ладони большим пальцем правой руки. Указательный, средний и безымянный пальцы правой руки выпрямлены и не соединены друг с другом. Левая рука обхватывает правую снизу, большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки (рис. 28).



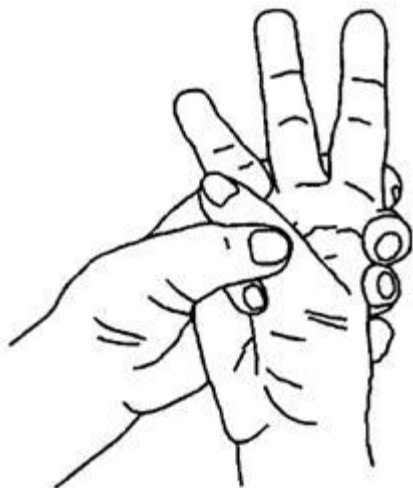


Рис. 28.

### **Мудры элемента Земля**

#### ***Тигр, собирающий землю***

Мудра тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах Е и РР.

Методика исполнения: правая кисть с выпрямленными и прижатыми друг к другу боковыми поверхностями пальцами лежит на раскрытой вверх ладони левой руки (рис. 29).

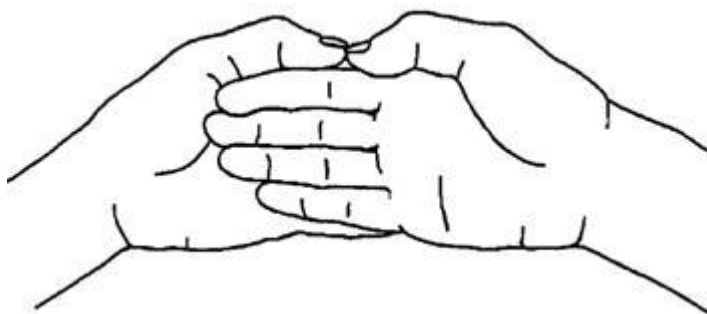


Рис. 29.

#### ***Растущий желтый Тигр***

Мудра тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах Е и РР.

Методика исполнения: пальцы правой руки собраны в кулак. Левая рука плотно обхватывает этот кулак (рис. 30).

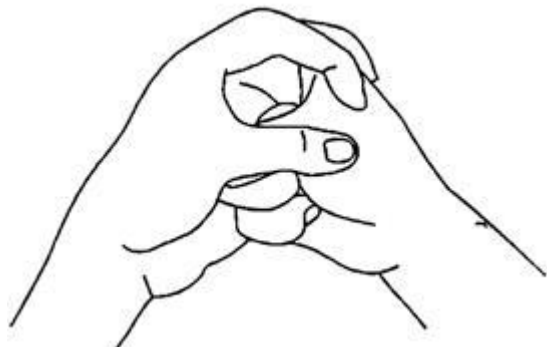


Рис. 30.

#### ***Зарывающийся в землю Тигр***

Мудра тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: ладонь левой руки поддерживает кисть правой руки. Большие пальцы соединены подушечками, образуя кольцо (рис. 31).

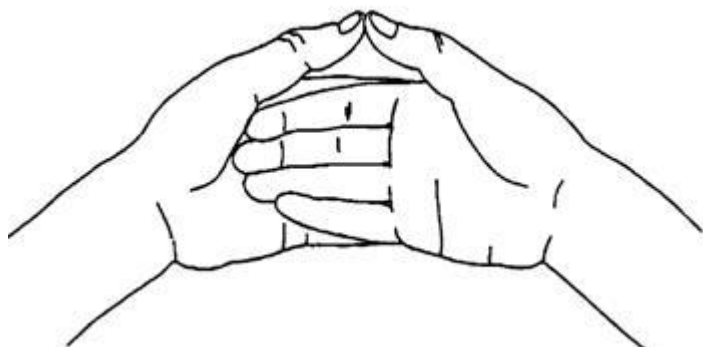


Рис. 31.

### **Мудры элемента Металл**

#### ***Тигр, кующий меч***

Мудра тонизирует у мужчин энергию элемента Металл в энергетических меридианах GI и P.

Методика исполнения: четыре пальца левой руки выпрямлены, соединены боковыми поверхностями, поддерживают снизу четыре пальца правой руки, точно также выпрямленных и соединенных боковыми поверхностями друг с другом, образуя с ними угол в  $90^{\circ}$ . Большие пальцы обеих рук свободно отставлены кнаружи (рис. 32).

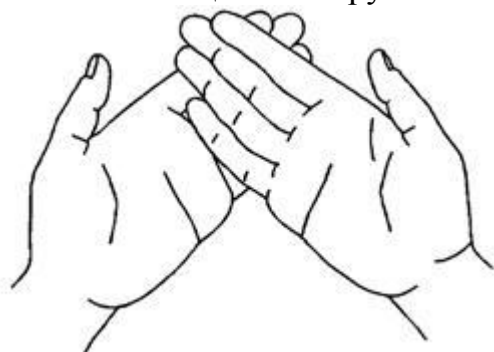


Рис. 32.

#### ***Тигрица, кующая меч***

Мудра тонизирует у женщин энергию элемента Металл в энергетических меридианах GI и P.

Методика исполнения: четыре пальца правой руки выпрямлены, соединены боковыми поверхностями, поддерживают снизу четыре пальца левой руки, точно также выпрямленных и соединенных боковыми поверхностями друг с другом, образуя с ними угол в  $90^{\circ}$ . Большие пальцы обеих рук свободно отставлены кнаружи (рис. 33).

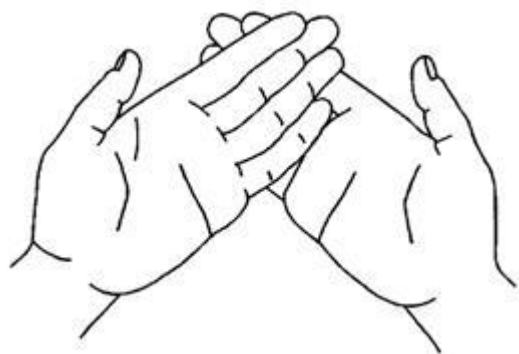


Рис. 33.

### **Мудры элемента Вода**

#### ***Тигр, набирающий воду***

Мудра тонизирует энергию элемента Вода в энергетических меридианах V и R.

***Методика исполнения:*** мизинец левой руки согнут и прижат к ладони большим пальцем левой руки. Указательный, средний и безымянный пальцы левой руки выпрямлены и не соприкасаются друг с другом. Правая рука обхватывает левую снизу, большой палец правой руки располагается на большом пальце левой руки (рис. 34).

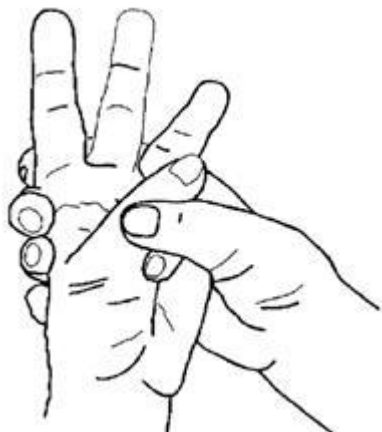


Рис. 34.

### **Мудры двойного действия**

#### ***Тигр, засыпающий землей металл***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетических меридианах IG и P, одновременно тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

***Методика исполнения:*** ладонь левой руки поддерживает кисть правой руки. Большие и указательные пальцы одноименных рук, соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 35).

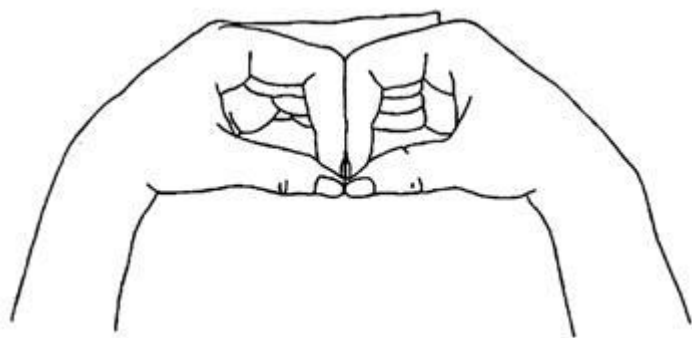


Рис. 35.

***Гневный Тигр, поедаящий металл***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетических меридианах IG и P, одновременно тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: ладонь правой руки поддерживает кисть левой руки. Большие и указательные пальцы одноименных рук, соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 36).

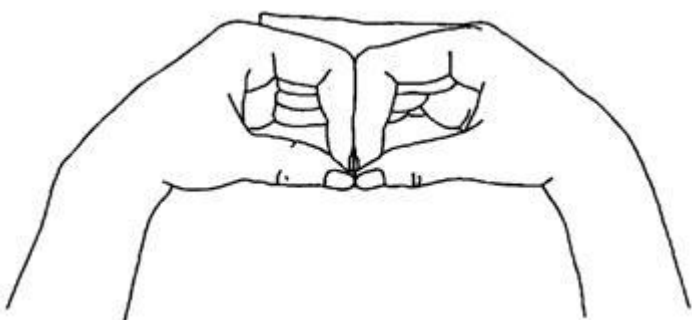


Рис. 36.

***Тигр, засыпающий землей малый огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане MC, одновременно тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: ладонь левой руки поддерживает кисть правой руки. Большие и средние пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 37).

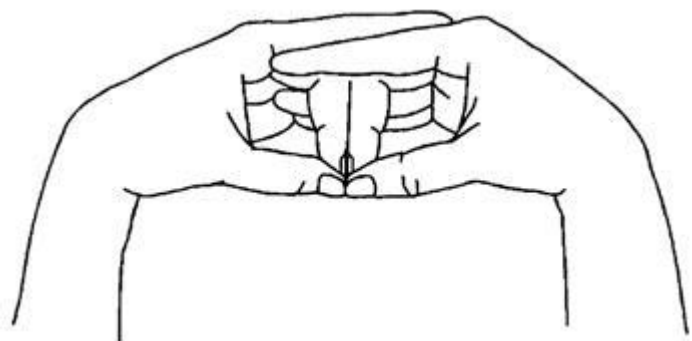


Рис. 37.

***Гневный Тигр, поедаящий малый огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане МС, одновременно тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: ладонь правой руки поддерживает кисть левой руки. Большие и средние пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 38).

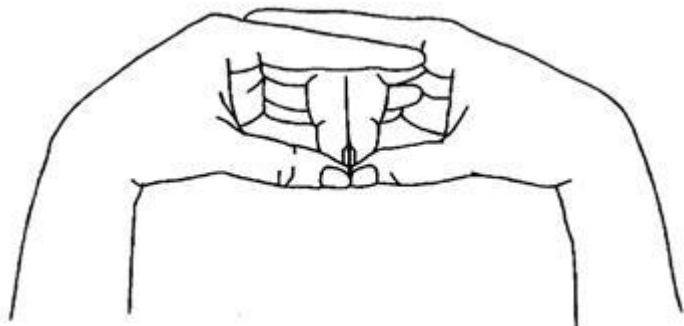


Рис. 38.

### ***Тигр, засыпающий землей огненную реку***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане TR, одновременно тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: ладонь левой руки поддерживает кисть правой руки. Большие и безымянные пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 39).

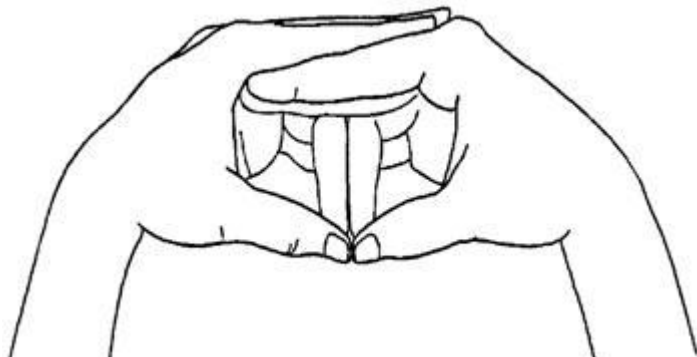


Рис. 39.

### ***Гневный Тигр, выпивающий огненную реку***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане TR, одновременно тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: ладонь правой руки поддерживает кисть левой руки. Большие и безымянные пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 40).

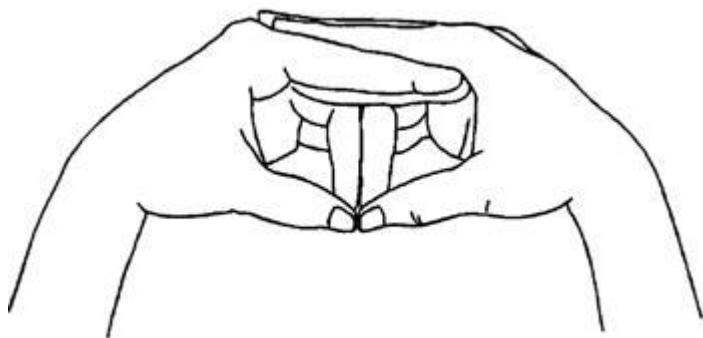


Рис. 40.

***Тигр, засыпающий землей большой огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С, одновременно тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: ладонь левой руки поддерживает кисть правой руки. Мизинцы и большие пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 41).

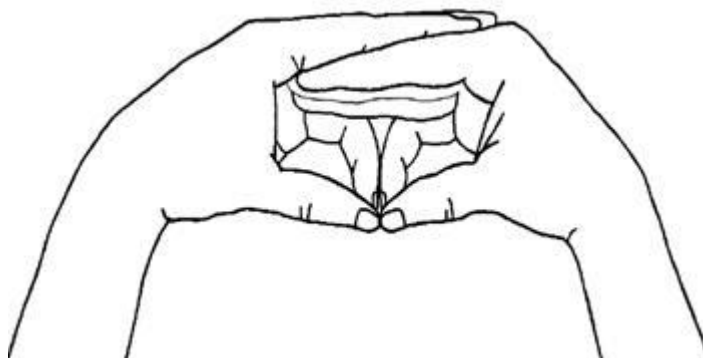


Рис. 41.

***Гневный Тигр, поедаящий большой огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С, одновременно тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: ладонь правой руки поддерживает кисть левой руки. Мизинцы и большие пальцы одноименных рук соединены подушечками и образуют кольца, прижатые друг к другу (рис. 42).

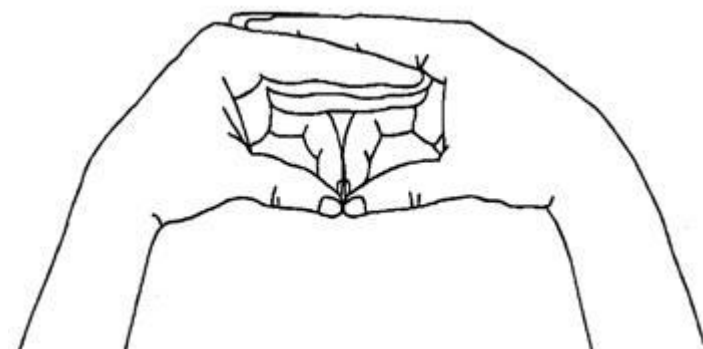


Рис. 42.

**МУДРЫ КАТЕГОРИИ ДРАКОНА**

## **Мудры элемента Дерево**

### ***Растущий зеленый Дракон***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: левая рука образует неплотно сжатый кулак с отверстием у большого пальца. Правая рука, выпрямленной ладонью вниз, прикрывает это отверстие (рис. 43).

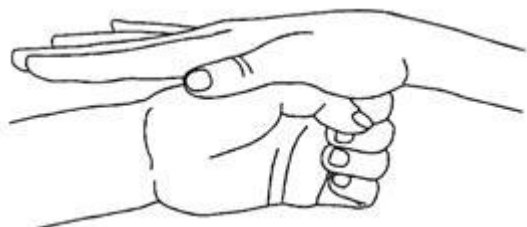


Рис. 43.

### ***Растущее крыло зеленого Дракона***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: пальцы левой руки собраны в кулак, к тыльной стороне которого плотно прижата выпрямленная ладонь правой руки с прижатым большим пальцем (рис. 44).

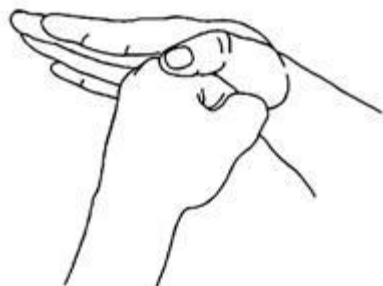


Рис. 44.

### ***Растущий гнев Дракона***

Мудра тонизирует энергию элемента Дерево в энергетических меридианах VB и F.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соприкасаются подушечками друг с другом. Остальные пальцы скрещены между собой и направлены вовнутрь (рис. 45).



Рис. 45.

## **Мудры элемента Огонь**

### ***Дракон, задувающий большой огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: конечная фаланга мизинца любой руки зажимается между мизинцем и безымянным пальцами противоположной руки. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 46).



Рис. 46.

**Дракон, мечом срубающий большой огонь**

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: мизинец любой руки сгибается и подушечкой касается основания большого пальца. Безымянный, средний и большой пальцы соединяются подушечками. Указательный палец выпрямлен (рис. 47).

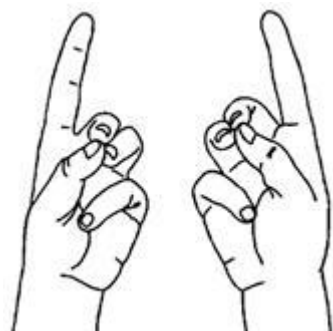


Рис. 47.

**Дракон, растворяющий большой огонь**

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: подушечка большого пальца любой руки касается подушечки мизинца одноименной руки, образуя кольцо. Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямлены и не соприкасаются друг с другом (рис. 48).

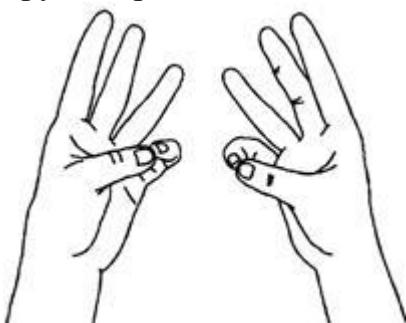




Рис. 48.

***Дракон, умиротворяющий пламя большого огня***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: мизинцы и большие пальцы обеих рук выпрямлены. Указательные, средние и безымянные пальцы прижаты к одноименным ладоням. Конечная фаланга мизинца любой руки перпендикулярно лежит на конечной фаланге мизинца противоположной руки (рис. 49).

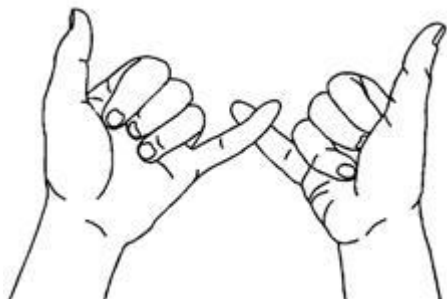


Рис. 49.

***Дракон, раздувающий большой огонь***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: мизинцы обеих рук выпрямлены, соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 50).

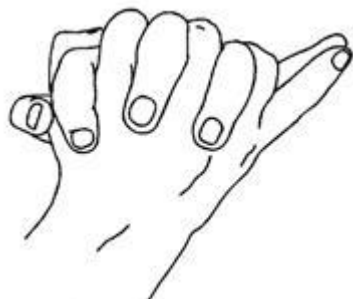


Рис. 50.

***Дракон, мечом раздувающий большой огонь***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: указательный палец любой руки сгибается и подушечкой касается основания большого пальца. Безымянный, средний и большой пальцы соединены подушечками. Мизинец выпрямлен (рис. 51).

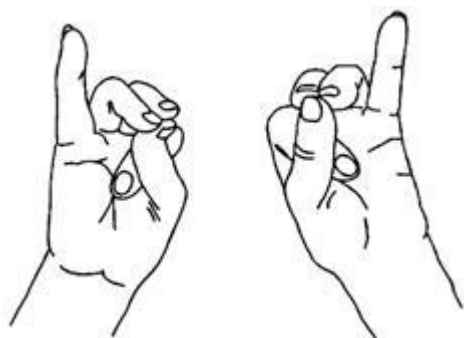


Рис. 51.

***Дракон, создающий огненную лестницу***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: кончики пальцев любой руки прижимают между собой кончики пальцев противоположной руки. Мизинцы обеих рук выпрямлены и направлены вверх (рис. 52).

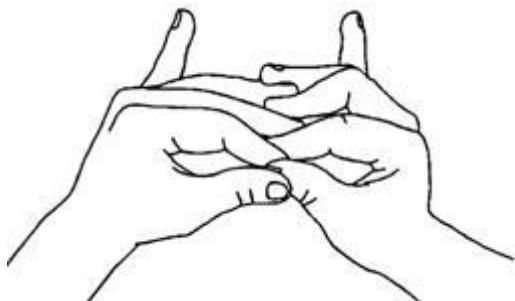


Рис. 52.

***Дракон, растящий красный лотос***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: большие, указательные и средние пальцы выпрямлены и соединены подушечками друг с другом соответственно. Мизинцы и безымянные пальцы обеих рук скрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев (рис. 53).



Рис. 53.

***Дракон, нагнетающий пламя большого огня***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетических меридианах IG и С.

Методика исполнения: пальцы обеих рук, кроме мизинцев, собраны в кулаки. Кулаки прижаты тыльными поверхностями друг к другу. Мизинцы обеих рук сцеплены между собой (рис. 54).

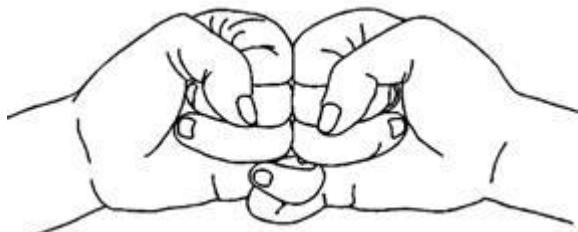


Рис. 54.

***Дракон, выпивающий огненную реку***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане TR.

Методика исполнения: конечная фаланга безымянного пальца любой руки зажимается между безымянным и средним пальцами противоположной руки. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 55).

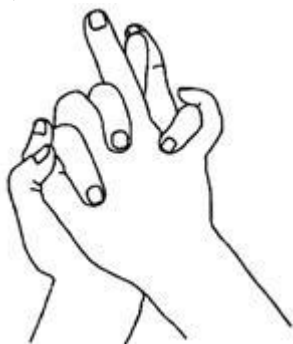


Рис. 55.

***Дракон, растворяющий огненную реку***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане TR.

Методика исполнения: подушечка большого пальца любой руки касается подушечки безымянного пальца одноименной руки, образуя кольцо. Мизинец, средний и указательный пальцы выпрямлены и не соприкасаются друг с другом (рис. 56).

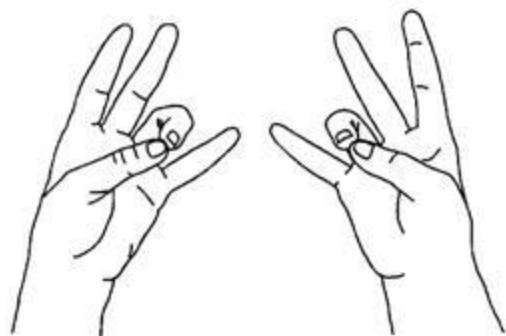


Рис. 56.

***Дракон, порождающий огненную реку***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане TR.

Методика исполнения: безымянные пальцы обеих рук выпрямлены, соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 57).



Рис. 57.

***Дракон, задувающий малый огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане МС.

Методика исполнения: конечная фаланга среднего пальца любой руки зажимается между средним и указательным пальцами противоположной руки. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 58).



Рис. 58.

***Дракон, растворяющий малый огонь***

Мудра рассеивает энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане МС.

Методика исполнения: подушечка большого пальца любой руки касается подушечки среднего пальца одноименной руки, образуя кольцо. Мизинец, безымянный и указательный пальцы выпрямлены и не соприкасаются друг с другом (рис. 59).

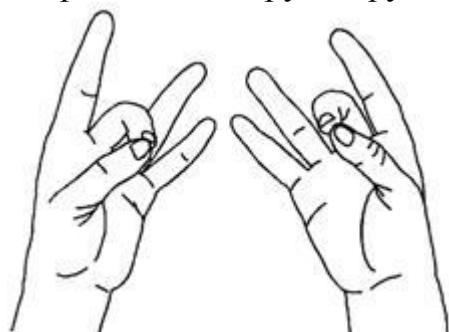


Рис. 59.

***Дракон, раздувающий малый огонь***

Мудра тонизирует энергию элемента Огонь в энергетическом меридиане МС.

Методика исполнения: средние пальцы обеих рук выпрямлены, соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 60).



Рис. 60.

### **Мудры элемента Земля**

#### ***Растущий желтый Дракон***

Мудра тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: правая рука образует неплотно сжатый кулак с отверстием у большого пальца. Левая рука, выпрямленной ладонью вниз, прикрывает это отверстие (рис. 61).



Рис. 61.

#### ***Растущее крыло желтого Дракона***

Мудра тонизирует энергию элемента Земля в энергетических меридианах E и RP.

Методика исполнения: пальцы правой руки собраны в кулак, к тыльной стороне которого плотно прижата выпрямленная ладонь левой руки с прижатым большим пальцем (рис. 62).

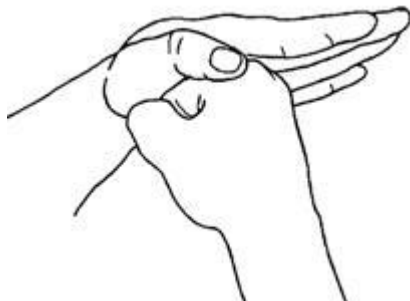


Рис. 62.

### **Мудры элемента Металл**

#### ***Дракон, растворяющий металл***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетических меридианах GI и P.

Методика исполнения: подушечка большого пальца любой руки касается подушечки указательного пальца одноименной руки, образуя кольцо. Мизинец, безымянный и средний пальцы выпрямлены и не соприкасаются друг с другом (рис. 63).

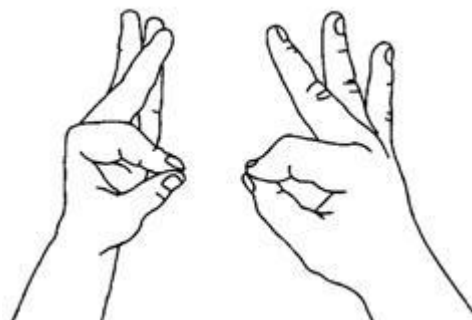


Рис. 63.

#### ***Дракон, рассекающий металл***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетических меридианах GI и P.

Методика исполнения: подушечки больших пальцев обеих рук соединены друг с другом. Указательные пальцы выпрямлены, направлены вверх, соединены друг с другом боковыми поверхностями конечных фаланг, образуя с большими пальцами равнобедренный треугольник. Остальные пальцы каждой руки выпрямлены, соединены друг с другом боковыми поверхностями и плотно прижаты к указательным пальцам одноименных рук (рис. 64).

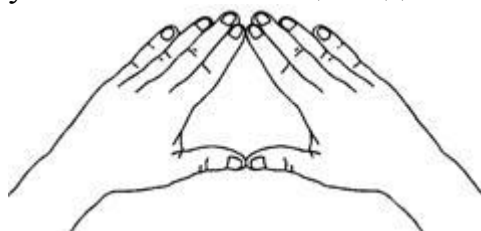


Рис. 64.

#### ***Дракон, кующий меч***

Мудра тонизирует энергию элемента Металл в энергетических меридианах GI и P.

Методика исполнения: указательные пальцы обеих рук выпрямлены, соединены вместе. Большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями и прижаты к указательным. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 65).



Рис. 65.

#### ***Дракон, поглощающий меч***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетическом меридиане GI.

Методика исполнения: конечная фаланга указательного пальца любой руки зажимается указательным и средним пальцами противоположной руки. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 66).



Рис. 66.

### ***Зубы Дракона***

Мудра тонизирует энергию элемента Металл в энергетическом меридиане GI.

Методика исполнения: указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх. Остальные пальцы согнуты и прижаты к ладоням (рис. 67).

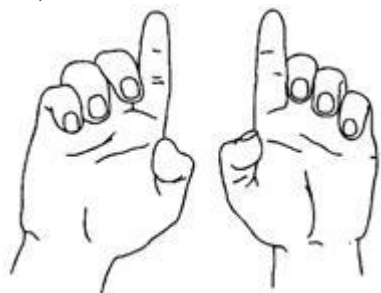


Рис. 67.

### ***Дракон, поедающий металл***

Мудра рассеивает энергию элемента Металл в энергетическом меридиане P.

Методика исполнения: подушечки больших пальцев обеих рук соединены друг с другом. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 68).

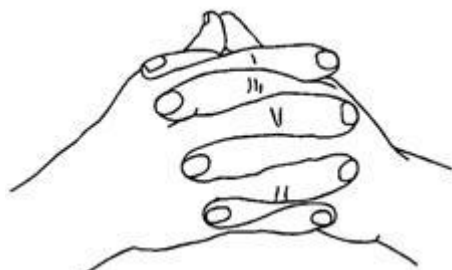


Рис. 68.

### ***Растущий белый Дракон***

Мудра тонизирует энергию элемента Металл в энергетическом меридиане P.

Методика исполнения: большой палец любой руки выпрямлен и смотрит вверх, его обхватывают большой и указательный пальцы противоположной руки, соединенные подушечками друг с другом, образуя кольцо. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 69).



Рис. 69.

### **Мудры элемента Вода**

#### ***Дракон, выпивающий черное озеро***

Мудра рассеивает энергию элемента Вода в энергетических меридианах V и R.

Методика исполнения: четыре пальца любой руки обхватывают большой палец другой руки, касаясь подушечкой большого пальца подушечки среднего пальца обхватываемой руки. Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец обхватываемой руки прижаты друг к другу боковыми поверхностями (рис. 70).



Рис. 70.

#### ***Дракон, перекрывающий водопад***

Мудра рассеивает энергию элемента Вода в энергетических меридианах V и R.

Методика исполнения: четыре пальца любой руки собраны в кулак, большой палец этой же руки выпрямлен и смотрит вверх. Его обхватывают мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы противоположной руки. Большой палец сверху прикрывает отверстие, которое образовалось в результате обхвата (рис. 71).



Рис. 71.



### ***Растущий черный Дракон***

Мудра тонизирует энергию элемента Вода в энергетических меридианах V и R.

Методика исполнения: указательные пальцы обеих рук выпрямлены, соединены вместе. Средние пальцы, обхватывая конечные фаланги указательных пальцев, соединены друг с другом. Большие пальцы обеих рук соединены между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой (рис. 72).

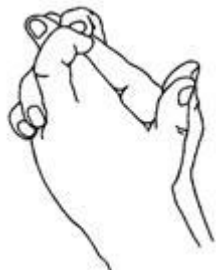


Рис. 72.

### **Мудра, тонизирующая точки ЦУНЬ**

#### ***Дракон, порождающий огненный металл***

Мудра тонизирует энергию элементов Огонь и Металл в энергетических меридианах IG, C, GI, P.

Методика исполнения: подушечка мизинца левой руки касается подушечки безымянного пальца правой руки, подушечка мизинца правой руки касается подушечки безымянного пальца левой руки, подушечка среднего пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки, подушечка среднего пальца правой руки касается подушечки указательного пальца левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно разведены (рис. 73).

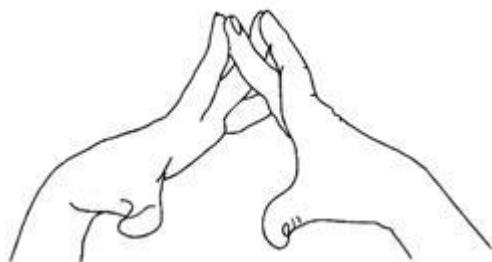


Рис. 73.

### **Мудры общего воздействия**

#### ***Покрывало Дракона***

Мудра рассеивает энергию всех первоэлементов во всех энергетических меридианах одновременно, уменьшает общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ.

Методика исполнения: все пальцы обеих рук согнуты и прижаты к внутренней поверхности ладони (рис. 74).

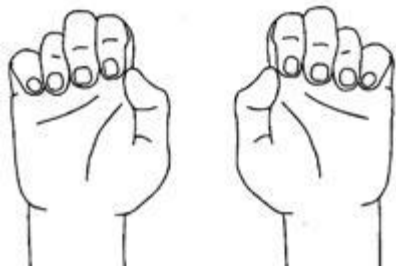


Рис. 74.

### ***Дракон, дышащий на вершине неба***

Мудра рассеивает энергию всех первоэлементов во всех энергетических меридианах одновременно, уменьшает общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ.

Методика исполнения: все пальцы выпрямлены, собраны в ладони и плотно прижаты друг к другу боковыми поверхностями. Ладони прижаты друг к другу (рис. 75).



Рис. 75.

### ***Наслаждение Дракона***

Мудра рассеивает энергию всех первоэлементов во всех энергетических меридианах одновременно, уменьшает общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ.

Методика исполнения: обе руки собраны в кулаки и прижаты друг к другу начальными фалангами четырех пальцев (рис. 76).



Рис. 76.

### ***Дракон, обнимающий Тигра***

Мудра рассеивает и стабилизирует энергию всех первоэлементов во всех энергетических меридианах одновременно, уменьшает общий объем крови в области ЦУНЬ-КОУ.

Методика исполнения: прижатые боковыми поверхностями друг к другу средний и безымянный пальцы правой руки лежат на прижатых боковыми поверхностями друг к другу среднем и безымянном пальцах левой руки. Мизинец левой руки лежит у тыльных оснований среднего и безымянного пальцев правой руки, зафиксированный мизинцем правой руки. Указательный палец правой руки подушечкой касается подушечек указательного и большого пальцев левой руки. Большой палец правой руки слегка прижат к тыльной поверхности левой руки (рис. 77).



Рис. 77.

### **О ФОРМЕ ПУЛЬСОВ**

Энергетический баланс в области ЦУНЬ-КОУ будет неполным, если пульсы энергетических меридианов каждого первоэлемента не будут соответствовать своей классической форме: пульсы энергетических меридианов, относящихся к элементу Дерево, не будут напоминать веревку, пульсы энергетических меридианов, относящихся к элементу Огонь, не будут напоминать горение пламени и течение бурлящей реки, пульсы энергетических меридианов, относящихся к элементу Земля, не будут упругими, пульсы энергетических меридианов, относящихся к элементу Металл, не будут напоминать облако, пульсы энергетических меридианов, относящихся к элементу Вода, не будут напоминать мокрый камушек.

Для достижения соответствия формы пульсов в области ЦУНЬ-КОУ классическим формам, а значит для достижения полного энергетического баланса, необходимо помимо системы медитации “Фукури” освоить систему питания “Фукури” и систему восстановления “Фукури”, которые вместе взятые составляют внутреннюю технику СТИЛЯ “Фукури

### **Часть III.**

# **СИСТЕМА ПИТАНИЯ “ФУКУРИ”**

福利

ПУБЛИЧНЫЙ РЕГИСТР  
ПО ОХРАНЕ АВТОРСКИХ ПРАВ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

№ 69

об официальной регистрации произведения

ПРОИЗВЕДЕНИЕ:

*Система питания ФУКУРИ*

АВТОРЫ:

*Кубай Виктор Станиславович*

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В РЕЕСТРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ:

*двадцать седьмого сентября 1995*



**ОТ АВТОРА**

Уникальная, не имеющая аналогов в мире система питания “Фукури”, уходит корнями в самое глубокое прошлое, впитав в себя древние знания народов Востока. Она является материальной основой всех успехов в жизни любого человека. Питание человека формирует его судьбу. Если человеку хватает всех необходимых микроэлементов для формирования здоровой крови, то кровь у него здоровая. Если кровь здоровая, то она строит здоровые органы и ткани человека. Если органы и ткани человека здоровы, то и реакции человека на внешние раздражающие факторы адекватные, полноценные и активные. Только при адекватных, полноценных и активных реакциях на внешние раздражители человек может преодолеть любые трудности, завоевать себе право быть счастливым, обеспеченным и уважаемым.

Система питания “Фукури” формирует Вам и Вашим близким судьбу здоровых, обеспеченных и уважаемых людей.

Все блюда системы питания “Фукури” стабилизируют нервную систему и здоровье. Особо эффективно влияют на человека блюда системы питания “Фукури”, приготовленные из продуктов питания, произрастающих и произведенных на территории проживания человека,

для которого готовятся блюда, например: для человека проживающего в Республике Беларусь наиболее благотворное действие окажут блюда из продуктов, выращенных и произведенных в Республике Беларусь; для человека проживающего в Голландии, наиболее благоприятное действие окажут блюда из продуктов, выращенных и произведенных в Голландии.

“Фукури” - это здоровье и благополучие.

“Фукури” - это преобладание во всем.

Желаю успехов в применении системы питания “Фукури” людям во всех странах мира.

*Основатель стиля*

*“Фукури” Кубай Виктор Станиславович*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Система питания “Фукури” - это оригинальная система приготовления кулинарных блюд из продуктов питания обязательно пяти категорий. Если в блюде отсутствует хоть одна из пяти категорий продуктов, то оно уже не относится к системе питания “Фукури”.

Продукты питания подразделяются на следующие **пять категорий**:

1. ЗЕЛЕННЫЕ;
2. КРАСНЫЕ;
3. ЖЕЛТЫЕ;
4. БЕЛЫЕ;
5. ЧЕРНЫЕ.

Каждая категория продуктов в свою очередь делится на **четыре группы**:

1. Продукты растительного происхождения;
2. Продукты животного происхождения;
3. Злаки;
4. Продукты с преобладанием вкуса.

К первой категории продуктов - ЗЕЛЕННЫЕ - относятся:

- 1) продукты растительного происхождения с преобладанием плодов и клубней зеленого цвета, например: огурец, зеленый лук, укроп, петрушка, киви, зеленый виноград, листья зеленого салата;
- 2) продукты животного происхождения - курятина и продукты питания, произведенные курицей, такие как яйца;
- 3) злаки - пшеница и продукты из пшеницы, например: белый хлеб, пшеничная часть пиццы, пшеничное тесто, пшеничная мука, пшеничные мучные изделия;
- 4) продукты питания любого цвета и любого происхождения с сильным преобладанием кислого вкуса, например: уксусная кислота, пищевой уксус, кислая капуста, кислые помидоры, кислые огурцы, кислое вино.

Ко второй категории продуктов - КРАСНЫЕ- относятся:

- 1) продукты растительного происхождения с преобладанием плодов и клубней красного цвета, например: помидоры красные, мякоть арбуза,

вишня, красноплодная рябина, красный болгарский перец, красная свекла;

2) продукты животного происхождения - баранина и продукты питания изготовленные из баранины;

3) злаки - просо и продукты питания из проса, например: мука из проса, каша, запеканка из проса и другие изделия из проса;

4) продукты питания любого цвета и любого происхождения с сильным преобладанием горького вкуса, например: горький перец, черный крепкий кофе без сахара, а также любые приправы с горьким вкусом.

К третьей категории продуктов - ЖЕЛТЫЕ - относятся:

1) продукты растительного происхождения с преобладанием плодов и клубней желтого цвета, например: тыква, растительное масло, бананы, абрикосы, желтый виноград, желтая черешня;

2) продукты животного происхождения - говядина и продукты питания произведенные коровой, например: коровье молоко, кефир, сыры, масло, сметана, ряженка; к этой же категории относятся индюшатины и продукты питания произведенные ею, например: яйца;

3) злаки - рожь и продукты из ржи, например: ржаной хлеб, ржаная мука, ржаное тесто, ржаные мучные изделия;

4) продукты питания любого цвета и любого происхождения с сильным преобладанием сладкого вкуса, например: сахар, мед, изюм, все виды конфет с ярко выраженным сладким вкусом, очень сладкие кондитерские изделия.

К четвертой категории продуктов - БЕЛЫЕ - относятся:

1) продукты растительного происхождения с преобладанием плодов и клубней белого цвета, например: редиска (красная только шкурка, плод - белый), редька, лук, чеснок;

2) продукты животного происхождения - конина и продукты питания произведенные лошастью, например: кобылье молоко и продукты из него; к этой же категории относится рыба и продукты из рыбы, в том числе - икра;

3) злаки: рис, гречиха и продукты питания, приготовленные из них, например: каши, мука, гречишное масло;

4) продукты питания любого цвета и любого происхождения с сильным преобладанием жгучести, например: все жгучие приправы из перца.

К пятой категории продуктов - ЧЕРНЫЕ - относятся:

1) продукты растительного происхождения с преобладанием плодов и клубней черного цвета, например: черноплодная рябина, черная смородина, черника;

2) продукты животного происхождения - свинина и продукты питания произведенные из свиньи;

3) злаки - бобы и другие представители из семейства бобовых;

4) продукты питания любого цвета и любого происхождения с сильным преобладанием соленого вкуса, например: соль, все приправы с преобладанием соли.

Продукты одного цвета редко встречаются. Основная масса продуктов смешанного цвета. В таких случаях продукты представляют две категории одновременно, например: капуста - бело-зеленая - представляет категории БЕЛЫЕ и ЗЕЛЕНЬЕ; картофель - бело-желтый - представляет категории продуктов БЕЛЫЕ и ЖЕЛТЫЕ; морковь - красно-желтая - представляет категории продуктов КРАСНЫЕ и ЖЕЛТЫЕ. При составлении рецептов системы питания “Фукури” такие продукты используются довольно часто и нужно обязательно учитывать их свойства двух категорий одновременно.

Если категория продуктов неизвестна - ее нужно определить с помощью пульсовой диагностики - это особенно относится к продуктам животного происхождения и злакам. Группа продуктов растительного происхождения также подчиняется законам пульсов, но ее легче определять по цвету плодов и корнеплодов.

Для определения категории продуктов исследуются точки на руках под названием ЦУНЬ, ГУАНЬ, ЧИ (см. рис. 78 и 79).

На правой руке определяют пульс левой рукой, на левой - правой рукой.

Пульс в точке ЦУНЬ исследуют указательным пальцем. Пульс в точке ГУАНЬ исследуют средним пальцем. Пульс в точке ЧИ исследуют безымянным пальцем.

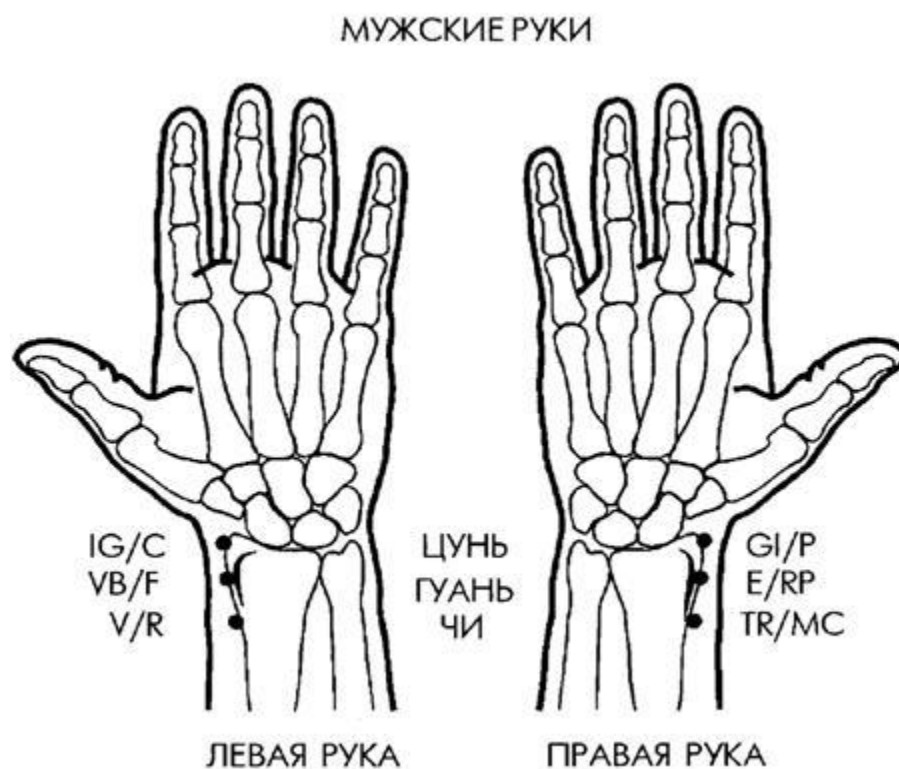


Рис. 78.

## ЖЕНСКИЕ РУКИ

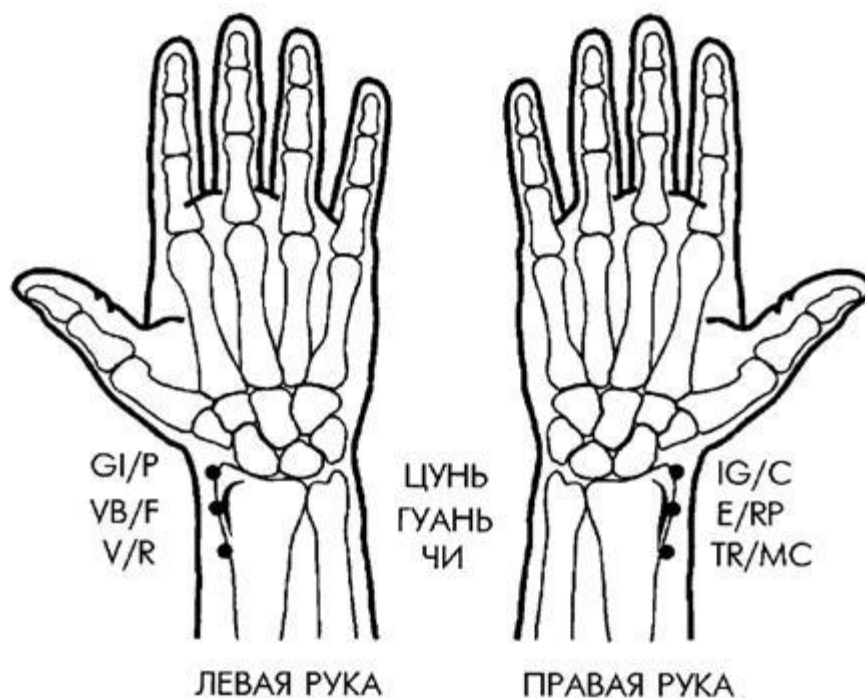


Рис. 79.

Пульс в точке **ЦУНЬ** левой руки мужчины соответствует категории продуктов - **КРАСНЫЕ**, а у женщины - категории продуктов - **БЕЛЫЕ**.

Пульс в точке **ГУАНЬ** левой руки соответствует категории продуктов - **ЗЕЛЕННЫЕ**, как у мужчины, так и у женщины.

Пульс в точке **ЧИ** левой руки соответствует категории продуктов - **ЧЕРНЫЕ**, как у мужчины, так и у женщины.

Пульс в точке **ЦУНЬ** правой руки мужчины соответствует категории продуктов - **БЕЛЫЕ**, а у женщины - категории продуктов - **КРАСНЫЕ**.

Пульс в точке **ГУАНЬ** правой руки соответствует категории продуктов - **ЖЕЛТЫЕ**, как у мужчины, так и у женщины.

Пульс в точке **ЧИ** правой руки *не исследуется*.

Если нужно определить категорию продукта, то в течение дня необходимо питаться только этим продуктом, запивая чистой водой, если это требуется. После еды исследуют пульсы в точках ЦУНЬ, ГУАНЬ, ЧИ на обеих руках.

У здорового человека сила пульсов во всех исследуемых точках до еды одинаковой силы.

После каждого приема пищи и особо четко после третьего приема пищи пульс в одной из исследуемых точек забьется сильнее чем в других, это значит, что продукт относится к той же категории продуктов, что и активизировавшаяся точка пульса, например: если в течение дня употреблять только куриные яйца, то пульс в точке ГУАНЬ левой руки забьется сильнее, чем в других точках. Точка ГУАНЬ левой руки



соответствует категории продуктов ЗЕЛЕНЫЕ, следовательно, куриные яйца относятся к категории продуктов ЗЕЛЕНЫЕ.

Еще один пример: если в течение дня употреблять только гречневую кашу, то пульс в точке ЦУНЬ на левой руке женщины забьется сильнее, чем в других точках, а у мужчины сильнее - на правой руке в точке ЦУНЬ. Точка ЦУНЬ на левой руке женщины соответствует категории продуктов БЕЛЫЕ и на правой руке мужчины - также категории продуктов БЕЛЫЕ, следовательно гречневая каша относится к категории продуктов - БЕЛЫЕ.

**Система питания “Фукури” - это оригинальная система приготовления кулинарных блюд из продуктов питания обязательно пяти категорий.**

Существует три вида пропорций продуктов каждой категории в блюдах системы питания “Фукури”:

- 1) **Первая пропорция** - поровну продуктов всех пяти категорий (по 20% продуктов каждой категории от общей массы блюда).
- 2) **Вторая пропорция** - произвольное сочетание продуктов каждой категории.
- 3) **Третья пропорция** - количество продуктов обратно пропорционально силе биения пульсов в точках, соответствующих каждой категории продуктов.

Первая пропорция - поровну всех пяти категорий продуктов - пользуется наибольшим успехом у абсолютно здоровых людей.

Вторая пропорция - произвольное сочетание продуктов - наиболее привлекательна для людей с ярко выраженными художественными тенденциями.

Третья пропорция - с учетом силы биения пульсов - самая привлекательная, самая эффективная и наиболее полезная пропорция для каждого человека.

Для того, чтобы приготовить блюдо с учетом силы биения пульсов необходимо составить пропорцию из величин пульсов. Для этого нужно определить силу биения пульсов в точках ЦУНЬ, ГУАНЬ, ЧИ на левой руке и в точках ЦУНЬ, ГУАНЬ - на правой руке. Если принять суммарную силу биения пульсов во всех перечисленных точках за 100%, то сила биения пульса в каждой точке будет иметь свой процент.

*Например:* в точке ЦУНЬ левой руки мужчины, соответствующей категории продуктов КРАСНЫЕ, сила биения пульса равна 15%, в точке ГУАНЬ левой руки, соответствующей категории продуктов ЗЕЛЕНЫЕ, сила биения пульса равна 15%, в точке ЧИ левой руки, соответствующей категории продуктов ЧЕРНЫЕ, сила биения пульса равна 20%, в точке ЦУНЬ правой руки мужчины, соответствующей категории продуктов БЕЛЫЕ, сила биения пульса равна 20%, в точке ГУАНЬ правой руки, соответствующей категории продуктов ЖЕЛТЫЕ, сила биения пульса равна 30%.

Из наших исследований вытекает пропорция силы биения пульсов в точках, соответствующих каждой категории продуктов:

- категория КРАСНЫЕ - 15%;
- категория ЗЕЛЕННЫЕ - 15%;
- категория ЧЕРНЫЕ - 20%;
- категория БЕЛЫЕ - 20%;
- категория ЖЕЛТЫЕ - 30%.

Для определения количества продуктов каждой категории для приготовления блюда составим обратную пропорцию:

- категория продуктов КРАСНЫЕ - 25%;
- категория продуктов ЗЕЛЕННЫЕ - 25%;
- категория продуктов ЧЕРНЫЕ - 20%;
- категория продуктов БЕЛЫЕ - 20%;
- категория продуктов ЖЕЛТЫЕ - 10%.

После проведенных выше исследований пульсов мужчины и расчетов количества продуктов каждой категории можно приступить к приготовлению уникальных блюд по рецептам системы питания “Фукури” персонально для этого человека.

Для полной ясности приведем еще один пример: в точке ЦУНЬ левой руки женщины, соответствующей категории продуктов БЕЛЫЕ, сила биения пульса равна 25%, в точке ГУАНЬ левой руки, соответствующей категории продуктов ЗЕЛЕННЫЕ, сила биения пульса равна 15%, в точке ЧИ левой руки, соответствующей категории продуктов ЧЕРНЫЕ, сила биения пульса равна 10%, в точке ЦУНЬ правой руки женщины, соответствующей категории продуктов КРАСНЫЕ, сила биения пульса равна 15%, в точке ГУАНЬ правой руки, соответствующей категории продуктов ЖЕЛТЫЕ, сила биения пульса равна 35%.

Из наших исследований вытекает пропорция силы биения пульсов в точках, соответствующих каждой категории продуктов:

- категория БЕЛЫЕ - 25%;
- категория ЗЕЛЕННЫЕ - 15%;
- категория ЧЕРНЫЕ - 10%;
- категория КРАСНЫЕ - 15%;
- категория ЖЕЛТЫЕ - 35%.

Для определения количества продуктов каждой категории для приготовления блюда составим обратную пропорцию:

- категория продуктов БЕЛЫЕ - 15%;
- категория продуктов ЗЕЛЕННЫЕ - 25%;
- категория продуктов ЧЕРНЫЕ - 30%;
- категория продуктов КРАСНЫЕ - 25%;
- категория продуктов ЖЕЛТЫЕ - 5%.

После проведенных выше исследований пульсов женщины и расчетов количества продуктов каждой категории можно приступить к приготовлению персонально для этого человека уникальных блюд по рецептам системы питания “Фукури”.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД**

## **СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ “ФУКУРИ”**

Этот раздел включает в себя:

1. Первые блюда: а) горячие;  
б) холодные.
2. Вторые блюда: а) вареные;  
б) тушеные;  
в) жареные;  
г) печеные.
3. Салаты: а) из овощей;  
б) смешанные из продуктов растительного и животного происхождения.
4. Бутерброды “Фукури”.

Перед приготовлением блюд Вы сами выбираете, одну из трех предложенных выше, пропорцию категорий продуктов.

### ***РЕЦЕПТЫ ПЕРВЫХ ГОРЯЧИХ БЛЮД***

#### **1. Мясной суп “Фукури”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕНЬЕ** - курятина, зеленый лук, петрушка

**КРАСНЫЕ** - жирная баранина, помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - телятина, подсолнечное масло, морковь

**БЕЛЫЕ** - картофель, репчатый лук, чеснок, жгучий красный или черный перец

**ЧЕРНЫЕ** - жирная свинина, соль

Мясо отделить от костей, свиной и бараний жир отделить от мяса, мясо мелко нарезать и поместить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне в течение часа, бульон процедить.

Морковь и картофель почистить, нарезать мелкими кубиками, ввести в бульон и варить до готовности.

Бараний и свиной жир измельчить, поместить на сковороду, добавить подсолнечного масла, на медленном огне вытопить жир и довести до золотистого цвета. Измельчить репчатый лук, чеснок, помидоры, добавить на сковороду, посолить и спассировать.

В кастрюлю с бульоном положить мясо, спассированные в жире лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и прокипятить.

Выключить огонь и засыпать суп мелко нарезанным зеленым луком и петрушкой, подавать горячим.

#### **2. Суп “Домашний”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - огурцы, зеленый лук

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - морковь, подсолнечное масло

**БЕЛЫЕ** - картофель, кабачки, репчатый лук

**ЧЕРНЫЕ** - жирная свинина, соль

Очищенный картофель поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Свинину мелко нарезать, мясо отделить от жира, жир поместить на сковороду, добавить подсолнечного масла, на медленном огне вытопить жир, довести шкварки до золотистого цвета, добавить мясо, на сильном огне обжарить в жире в течение 5 минут, постоянно помешивая.

Кабачки, морковь, половину огурцов, зеленый и репчатый лук нарезать мелкими кубиками, поместить на сковороду, обжарить в течение 3 минут вместе с мясом, постоянно помешивая.

Мелко нарезать половину помидоров, добавить в сковороду, посолить, на сильном огне, постоянно помешивая, довести до готовности.

Все соединить в кастрюле с картофельным отваром и картофелем, посолить и довести до кипения. При подаче мелко нарезать вторую половину огурцов и помидоров, распределить по тарелкам и залить супом.

### **3. Уха “Фукури”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - лавровый лист, петрушка

**КРАСНЫЕ** - мускатный орех

**ЖЕЛТЫЕ** - французский коньяк или бренди из желтого винограда, морковь

**БЕЛЫЕ** - филе осетрины

**ЧЕРНЫЕ** - соль, черный душистый перец

Филе осетрины без кожи и хрящей нарезать порционными кусками, поместить в кастрюлю, залить кипятком (из расчета 250 грамм на человека + 100 грамм на уварку), добавить лавровый лист, черный душистый перец, соль, французский коньяк или бренди из желтого винограда, нарезанную кубиками морковь и мелко натертый мускатный орех, поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 15-20 минут до готовности. Подавать горячей, посыпав зеленью петрушки.

## **РЕЦЕПТЫ ПЕРВЫХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД**

### **1. Окрошка “Фукури”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - огурцы, зеленый лук,

укроп, петрушка

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - морковь, кефир

**БЕЛЫЕ** - репчатый лук, чеснок

**ЧЕРНЫЕ** - свиная колбаса

Огурцы, зеленый лук, петрушку, укроп, помидоры, морковь, репчатый лук, чеснок, свиную колбасу мелко нарезать, залить кефиром, все тщательно перемешать и дать настояться один час.

## **2. Похлебка “Лявони́ха”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - огурцы, зеленый лук,

петрушка, укроп, ку-

риные яйца

**КРАСНЫЕ** - свекла красная

**ЖЕЛТЫЕ** - сметана, ржаной хлеб

**БЕЛЫЕ** - репчатый лук, чеснок

**ЧЕРНЫЕ** - свиная колбаса, соль,

черноплодная рябина

Свеклу почистить, нарезать мелкими кубиками, залить водой, варить до готовности вместе с измельченными ягодами черноплодной рябины, снять с огня, дать остыть.

Измельчить и добавить в кастрюлю сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, петрушку, укроп, огурцы, репчатый лук, чеснок, свиную колбасу, ввести сметану, посолить, перемешать, дать настояться 40 минут. Подавать в глиняной посуде с ржаным хлебом.

## **РЕЦЕПТЫ ВАРЕННЫХ ВТОРЫХ БЛЮД**

### **1. Языки под винным соусом.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - кинза, петрушка, мука

пшеничная

**КРАСНЫЕ** - вино сухое красное,

мускатный орех

**ЖЕЛТЫЕ** - язык говяжий, масло

сливочное

**БЕЛЫЕ** - чеснок

**ЧЕРНЫЕ** - язычки свиные, соль,

черный душистый

перец

Говяжий язык и свиные язычки помыть, удалить слюнные железы, положить в горячую воду, отварить. Остудить в холодной воде, удалить кожу, начиная от основания, нарезать порционными кусками.

Муку поджарить со сливочным маслом, развести холодным бульоном, влить красное сухое вино, добавить мелко натертого мускатного ореха, черного душистого перца, посолить, поместить порционные куски языков и закипятить. Подавать, посыпав мелко нарезанной кинзой и петрушкой.

## **2. Плов с изюмом и курагой в белом вине.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - зеленый перец, куриный бульон

**КРАСНЫЕ** - помидоры, жирная баранина

**ЖЕЛТЫЕ** - подсолнечное масло, курага, изюм

**БЕЛЫЕ** - рис, белое сухое вино

**ЧЕРНЫЕ** - жирная свинина

Свинину и баранину максимально мелко нарезать кубиками, поместить на сильно нагретую сковороду, обжарить в подсолнечном масле в течение трех минут, постоянно помешивая.

Рис промыть в нескольких водах, пока она не станет совершенно прозрачной, немного осушить и залить водой, ввести куриный бульон, изюм и курагу, варить при сильном кипении 8-10 минут.

Затем ввести содержимое сковороды вместе с мелко нарезанным зеленым перцем, белым сухим вином и помидорами, хорошо перемешать, прикрыть крышкой и варить на медленном огне 25-30 минут. Кастрюлю с пловом накрыть плотной крышкой, завернуть в бумагу и дать постоять в укутанном виде 25-30 минут.

Приготовленной массой нафаршировать перец, уложить в неглубокую кастрюлю; залить соусом из мелко нарезанных помидоров, обжаренных в сливочном масле, белого сухого вина, соли, сахара, пшеничной муки и черного душистого перца. Поставить в духовку, тушить на среднем огне. Перец должен остаться целым.

## **РЕЦЕПТЫ ЖАРЕННЫХ ВТОРЫХ БЛЮД**

### **1. Поджарка “Белорусская”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - огурцы, зеленый лук

**КРАСНЫЕ** - свекла, помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - подсолнечное масло, морковь

**БЕЛЫЕ** - кабачки, репчатый

лук

**ЧЕРНЫЕ** - свинина жирная, соль

Свинину мелко нарезать, отделить мясо от сала. Сковороду залить подсолнечным маслом, поместить в нее сало, на медленном огне вытопить жир; усилить огонь, в сковороду поместить мясо, обжарить его,

добавить нарезанные мелкими кубиками огурцы, зеленый лук, свеклу, помидоры, морковь, кабачки, репчатый лук, все посолить и перемешать. Жарить на сильном огне, постоянно помешивая, до полной готовности.

## **2. Лагман.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - лапша, спагетти или другие макаронные изделия, петрушка, куриный бульон

**КРАСНЫЕ** - помидоры или томатный соус

**ЖЕЛТЫЕ** - подсолнечное масло

**БЕЛЫЕ** - репчатый лук, чеснок

**ЧЕРНЫЕ** - жирная свинина, соль

Макаронные изделия поместить в кипящую воду, варить до готовности и откинуть. Свинину нарезать тонкими ломтиками, подготовленные лук и чеснок нашинковать. Затем мясо вместе с луком и чесноком поджарить на сковороде на слабо нагретом подсолнечном масле до готовности и откинуть. На эту же сковороду, оставив на ней жир, вновь положить лук, чеснок и, встряхивая сковороду, слегка обжарить, ввести мелко нарезанные помидоры или томатный соус, посолить, ввести приготовленное мясо, макаронные изделия, слегка обжарить, помешивая, на медленном огне. Подавать, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

## **РЕЦЕПТЫ ПЕЧЕНЫХ ВТОРЫХ БЛЮД**

### **1. Карп фаршированный.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - яйца куриные

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - морковь, сливочное масло

**БЕЛЫЕ** - карп, чеснок

**ЧЕРНЫЕ** - свинина, соль, свиной жир

Крупного карпа почистить, удалить голову и внутренности, аккуратно срезать плавники, чтобы не повредить кожу, чулком снять кожу, вымыть и слегка подсушить. Мясо рыбы отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с помидорами, морковью, чесноком и свиной, ввести сырые куриные яйца, сливочное масло, посолить и перемешать. Готовым фаршем заполнить чулком снятую кожу, положить на смазанный свиным жиром противень и запекать в нагретой духовке до готовности.

### **2. Помидоры запеченные.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - яйца куриные

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - сливочное масло, сыр

**БЕЛЫЕ** - чеснок, белое сухое вино

**ЧЕРНЫЕ** - соль, черный душистый перец

Помидоры вымыть, срезать верхушки. Осторожно вынуть сердцевину, чтобы не повредить помидоры, уложить отверстием вниз, чтобы стек сок. Взбить куриные яйца, перемешать со сливочным маслом, тертым сыром, мелко нарезанным чесноком, черным душистым перцем и солью, ввести белое сухое вино.

Приготовленной массой нафаршировать помидоры, накрыть срезанными верхушками и запечь в жарочном шкафу или в микроволновой печи. Подавать вместе с томатным соком, взбитым в миксере из вынутых прежде сердцевинок помидоров.

## **РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ**

### **1. Салат “Летний”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - огурцы, петрушка, укроп

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - подсолнечное масло

**БЕЛЫЕ** - репчатый лук

**ЧЕРНЫЕ** - соль

Огурцы, петрушку, укроп, помидоры, репчатый лук мелко порезать, залить подсолнечным маслом, посолить, перемешать и поместить в салатницу.

### **2. Салат “Незабываемый”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - петрушка, укроп

**КРАСНЫЕ** - свекла, красный перец, мускатный орех

**ЖЕЛТЫЕ** - морковь, сахар

**БЕЛЫЕ** - капуста белокочанная, чеснок, белое сухое вино

**ЧЕРНЫЕ** - соль, черный душистый перец

Капусту белокочанную мелко нашинковать, морковь и свеклу очистить и натереть на мелкой терке, порезать петрушку и укроп, все пересыпать солью, сахаром, черным душистым перцем, красным перцем, мелко натертым мускатным орехом, перемешать и оставить на несколько часов. Затем дольки чеснока разрезать на две части, уложить на дно керамической или эмалированной посуды, посолить, добавить черного душистого перца, сахара и красного перца; затем поместить в посуду подготовленный ранее салат не перемешивая, влить белое сухое вино, придавить грузом и оставить на два-три дня.

## **РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ ИЗ ПРОДУКТОВ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

### **1. Салат “Сказочный”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

**ЗЕЛЕННЫЕ** - зеленый горошек

**КРАСНЫЕ** - помидоры

**ЖЕЛТЫЕ** - сметана



БЕЛЫЕ - чеснок

ЧЕРНЫЕ - ветчина свиная, соль

Круглые, крупные, твердые помидоры вымыть, разрезать пополам, ложкой осторожно выбрать середину с семенами. Ветчину нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленым горошком, сметаной, мелко нарезанным чесноком, солью. Этим фаршем наполнить помидоры. Отдельно подать томатный сок, взбитый в миксере, из вынутых сердцевин помидоров.

## **2. Салат “Деревенский”.**

*Категории продуктов: Продукты:*

ЗЕЛЕННЫЕ - яйца куриные

КРАСНЫЕ - свекла

ЖЕЛТЫЕ - подсолнечное или льняное масло, морковь

БЕЛЫЕ - картофель, репчатый лук

ЧЕРНЫЕ - свиная полукопченая колбаса, соль

Отварить в кожуре картофель, свеклу и морковь, охладить, очистить от кожуры, нарезать ломтиками и перемешать с мелко нарезанными свиной полукопченой колбасой, репчатым луком и сваренными вкрутую куриными яйцами, посолить. Добавить подсолнечного или льняного масла, перемешать, подавать в глиняной посуде.

## **РЕЦЕПТЫ БУТЕРБРОДОВ “ФУКУРИ”**

### **1. Бутерброд с грудинкой по-крестьянски.**

*Категории продуктов: Продукты:*

ЗЕЛЕННЫЕ - пшеничный батон,

огурцы, петрушка, кинза

КРАСНЫЕ - помидоры

ЖЕЛТЫЕ - сыр

БЕЛЫЕ - чеснок

ЧЕРНЫЕ - грудинка по-крестьянски, соль

На полоски белого пшеничного батона положить ломтики тонко нарезанной грудинки, украсить пластинками огурцов и помидоров, чесноком, петрушкой, кинзой, посолить, сверху положить ломтики сыра. Выложить на блюдо и запечь в микроволновой печи.

### **2. Бутерброд - пицца.**

*Категории продуктов: Продукты:*

ЗЕЛЕННЫЕ - булочки пшеничные, зелень

КРАСНЫЕ - томатная паста, красный перец

ЖЕЛТЫЕ - сыр, сливочное масло

БЕЛЫЕ - чеснок, репчатый лук

ЧЕРНЫЕ - свиные сосиски, соль, черный душистый перец

Булочки разрезать пополам, намазать сливочным маслом и томатной пастой, сверху положить свиные сосиски. Зелень, красный перец, тертый сыр, чеснок, репчатый лук, черный душистый перец смешать с солью,

этой смесью обильно посыпать бутерброды и запечь в микроволновой печи.

### **3. Бутерброд - тостер.**

*Категории продуктов: Продукты:*

ЗЕЛЕННЫЕ - белый пшеничный хлеб, зеленый горошек

КРАСНЫЕ - болгарский сладкий красный перец

ЖЕЛТЫЕ - сыр, сливочное масло

БЕЛЫЕ - чеснок

ЧЕРНЫЕ - свиная ветчина или окорок

Полоски белого хлеба подсушить с одной стороны около одной минуты на контакт-гриле, намазать масло на неподсушенную сторону, положить ветчину или окорок, украсить пластинками болгарского сладкого красного перца и чеснока, сверху положить ломтики сыра, поместить в контакт-гриль на три минуты в бесконтактное положение. Когда сыр начнет плавиться, бутерброды вынуть, украсить зеленым горошком и поместить в контакт-гриль еще на две минуты в том же положении. Подавать теплыми.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Президент Коллегиумдана стиля Фукури об авторе и системах восстановления и медитации “Фукури”

### **1. Ч а с т ь I. Система восстановления “Фукури”**

Предисловие

Инь-части тела и Ян-части тела в системе восстановления “Фукури”

Двенадцать классических и два чудесных меридиана в системе восстановления “Фукури”

Область Цунь-Коу - место исследования пульсов двенадцати классических меридианов

Нормальная глубина расположения пульсов двенадцати классических меридианов в области Цунь-Коу

Баланс между собой и с внешней средой пульсов двенадцати классических меридианов в области Цунь-Коу

Система точек У-СИН

Система точек МО-ШУ

Система точек пересечения меридианов

Таблица точек пересечения Инь-меридианов

Таблица точек пересечения Ян-меридианов

Дисбаланс первой степени системы меридианов

Дисбаланс второй степени системы меридианов

Дисбаланс третьей степени системы меридианов

Ян и Инь симптомы пульсов при дисбалансе третьей степени системы меридианов

Средства воздействия при дисбалансе третьей степени

Механизмы воздействия средств воздействия при дисбалансе третьей степени системы меридианов

Особенности механизмов воздействия на систему точек МО-ШУ

Подбор точек воздействия при дисбалансе третьей степени системы меридианов

Дисбаланс четвертой степени системы меридианов

Примечание

## **2. Ч а с т ь II. Система медитации “Фукури”**

Система медитации “Фукури”

Область ЦУНЬ-КОУ - место исследования пульсов двенадцати энергетических меридианов

Глубина исследования пульсов двенадцати энергетических меридианов в области ЦУНЬ-КОУ

Ян и Инь симптомы пульсов двенадцати энергетических меридианов в области ЦУНЬ-КОУ

Особенности силы биения пульсов в области ЦУНЬ-КОУ в зависимости от пола

Время максимальной активности энергетических меридианов, связанных с анатомическими органами

Зависимость выбора категории мудр от общего количества энергии в меридианах

Баланс в области ЦУНЬ-КОУ пульсов двенадцати энергетических меридианов между собой и с внешней средой - основная задача системы медитации “Фукури”

Методика достижения энергетического баланса в области ЦУНЬ-КОУ

Каталог мудр системы медитации “Фукури”

1. Мудры категории Тигра:

*а) Мудры элемента Дерево*

*б) Мудры элемента Огонь*

*в) Мудры элемента Земля*

*г) Мудры элемента Металл*

*д) Мудры элемента Вода*

*е) Мудры двойного действия*

2. Мудры категории Дракона

*а) Мудры элемента Дерево*

*б) Мудры элемента Огонь*

*в) Мудры элемента Земля*

*г) Мудры элемента Металл*

*д) Мудры элемента Вода*

*е) Мудра, тонизирующая точки ЦУНЬ*

*ж) Мудры общего воздействия*

О форме пульсов

## **3. Ч а с т ь III. Система питания “Фукури”**

От автора

Теоретическая часть

Рецепты блюд системы питания “Фукури”

А) Рецепты первых горячих блюд

*1. Мясной суп “Фукури”*

*2. Суп “Домашний”*

*3. Уха “Фукури”*

Б) Рецепты первых холодных блюд

*1. Окрошка “Фукури”*

*2. Похлебка “Лявониха”*

В) Рецепты вареных вторых блюд

*1. Языки под винным соусом*

*2. Плов с изюмом и курагой в белом вине*

Г) Рецепты жареных вторых блюд

*1. Поджарка “Белорусская”*

*2. Лагман*

Д) Рецепты печеных вторых блюд

*1. Карп фаршированный*

2. *Помидоры запеченные*

Е) *Рецепты салатов из овощей*

1. *Салат “Летний”*

2. *Салат “Незабываемый”*

Ж) *Рецепты салатов из продуктов растительного и животного происхождения*

1. *Салат “Сказочный”*

2. *Салат “Деревенский”*

З) *Рецепты бутербродов “Фукури”*

1. *Бутерброд с грудинкой по-крестьянски*

2. *Бутерброд-пицца*

3. *Бутерброд-тостер*