

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ



ВЕСЬ

ИД «ВЕСЬ»
Санкт-Петербург
2003

ББК 53.59
Э 68

Оформление обложки
С. Стуковой

Э 68 Восточные методы оздоровления. Полная энциклопедия / Сост. Соколов А. Г. — СПб.: ИД «Весь», 2003. — 400 с.
ISBN 5-94435-229-9

Богатейшая культура Востока оставила нам в наследство поистине уникальные методы исцеления, укрепления здоровья и продления жизни. В энциклопедии представлены некоторые восточные направления: Аюрведа и Йога, лечебные Мудры, китайский классический массаж и массаж До-Ин, Цигун-терапия, Макробиотика и Су Джок семянотерапия. Одни методики уже имеют многовековой опыт, другие относятся к современным разработкам. Однако все они основаны на гармонизации физического и психического состояния и приведении в равновесие всех систем организма. Энциклопедия позволит читателю по-иному увидеть проблемы здоровья и болезни, понять причины многих распространенных заболеваний. Конкретные практические рекомендации, касающиеся лечения и оздоровления организма, поданные с позиций восточных методик, будут интересны как специалистам традиционной медицины, так и всем, кого волнуют вопросы собственного здоровья и долголетия.

Для широкого круга читателей.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10	.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ИНДИИ	11	.
Аюрведа	11	.
Духовный аспект	12	.
Образ врача в ведической интерпретации	12	.
Этическая концепция западной медицины	12	.
Гуны: саттва, раджас и тамас	13	.
Пять элементов	14	.
Три доши	14	.
Характеристики дош	15	.
Определение индивидуальной конституции	15	.
Тест для определения типа тела по Аюрведе	15	.
Определение вашего соматического типа	18	.
Характеристики типов тела	19	.
Характеристики типа вата	19	.
Характеристики типа питта	21	.
Характеристики типа капха	23	.
Типы с двойной дошей	25	.
Вата-питта	26	.
Питта-вата	26	.
Питта-капха	27	.
Капха-питта	27	.
Вата-капха	27	.
Капха-вата	27	.
Симптомы дисбаланса дош	28	.
Симптомы дисбаланса питта	28	.
Как доши выходят из равновесия	29	.
Дисбаланс вата	29	.
Дисбаланс питта	31	.
Дисбаланс капха	34	.
Уравновешенная жизнь: общие указания	36	.
Уравновешивание вата	36	.
Уравновешивание питта	38	.
Уравновешивание капха	40	.





Основные методы лечения в Аюрведе	43
Панчакарма — очищение тела	43
Ароматотерапия	48
Диначарья: один день в идеальном ритме	49
Подбор диеты, соответствующей вашему соматическому типу	50
Диета, успокаивающая вата	51
Диета, успокаивающая питта	54
Диета, успокаивающая капха	58
Настройка пищеварения	60
Сезонный режим питания	63
Учение о шести вкусах	65
Очищение организма от токсинов	70
Методы терапии с использованием трав	71
Три доши и растения	71
Три доши и лечение болезней	72
Фармакодинамика аюрведических лекарств	72
Некоторые домашние аюрведические средства траволечения	74
Глоссарий	77
Йога	79
Что такое йога	79
Как определяли йогу древние?	79
Йога и другие виды гимнастик: характерные черты	79
Йога и гибкость тела	80
Йога и тренировка суставов	81
Дыхательная гимнастика в йоге	81
Йога и психическая деятельность	81
Практика Хатха-йоги	82
Освоение подготовительных упражнений	83
Хатха-йога	84
Асаны	84
Закон ритма	85
Полезное действие асан на организм	85
Подготовительный период к хатха-йоге	88
Гигиена. Питание. Сон	90
Очищение тела	90
Режим питания	92
Сон	94
Подготовительные упражнения (облегченный комплекс упражнений)	95
Основные позы хатха-йоги	106
Пранаяма	131
Фазы дыхания	133
Пурака	133
Кумбхака	133
Речака	134
Соотношение Пураки—Кумбхаки—Речаки	134
Поза	134
Полезное действие пранаямы	135
Общие правила и рекомендации	136

Упражнения для практики пранаямы	137
Основные пранаямы	139
Практические рекомендации по лечению и профилактике заболеваний	148
Концентрация и медитация	150
Приложения	153
Мудры	155
Что такое мудра?	155
Лечебное воздействие мудр и общие правила их выполнения	155
Лечебные мудры	156

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КИТАЯ 164

Философские принципы медицины Древнего Китая	164
Теория пяти первоэлементов	166
Китайский классический массаж	169
Принцип «трех светильников»	170
Способы воздействия на точку	170
Влияние климата и сезонов года на человеческий организм	173
Практика массажа	176
Основные приемы массажа	176
Специальные приемы массажа	180
Массаж отдельных областей тела	182
Профилактический общеукрепляющий массаж	194
Системная коррекция по болезненным синдромам	199
Приложение	210
Массаж До-Ин	213
Происхождение системы До-Ин	213
Воздействие До-Ин на тело	213
Практика До-Ин	214
Различные виды манипуляций в До-Ин	216
Основные приемы массажа До-Ин	217
До-Ин на каждый день — быстрый сеанс	218
Список используемых точек и их локализация	225
Двенадцать парных меридианов	225
Два непарных (срединных) меридиана	239
Лечение с помощью До-Ин	242
Использование системы До-Ин в качестве первой помощи	257
Даосские упражнения	262
Даосская система укрепления здоровья	262
Цигун	282
Что такое цигун?	282
Приемы работы с пальцами рук	283
Метод продления жизни	283
Звуковая цигун-терапия	285
Традиционный метод звуковой цигун-терапии	285
Особенности выполнения звуковой цигун-терапии	294
Тайцзицигун-терапия	294





Основные положения тайцзицигун-терапии	294
Комплекс упражнений	296
Приложение	306
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ЯПОНИИ	307
Макробиотика	307
Джордж Осава. «Макробиотический дзен»	308
Инь и ян	309
Распределение инь и ян в некоторых явлениях и объектах	309
Макробиотическая кухня, или Десять способов питания	311
Макробиотические режимы питания	312
Рецепты макробиотических блюд	315
Лечение заболеваний	334
Лечебные режимы	337
Словарь макробиотических терминов	343
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КОРЕИ	346
Су Джок семянотерапия	346
Основные положения Су-Джок	347
Основные методы лечения семенами растений	360
Правила сбора и хранения семян	370
Заболевания и их лечение с помощью указанных методик	370
Использованная литература	391

ПРЕДИСЛОВИЕ

Восточная культура оставила человечеству поистине бесценный дар — искусство укрепления здоровья и продления жизни. Таким даром, по мнению мужей Востока, может обладать абсолютно каждый человек. И истинная мудрость заключается в том, чтобы вовремя этим богатством воспользоваться.

Практически во всех серьезных восточных традициях укрепление одного *физического здоровья* никогда не было единственной целью человека. Только через *здоровье духовное*, только через *гармонию тела и духа*, только в служении высшим идеалам виделась истина существования на земле. Однако чтобы полностью реализовать собственный потенциал, необходимо преодолевать сопротивление жизненных трудностей и неблагоприятных факторов внешней среды. Для этого нужен сильный, отлаженный механизм поддержания здоровья, помноженный на могучую волю к жизни. Так возникали и тысячелетиями совершенствовались различные системы укрепления здоровья.

В разные времена, в разных традициях и в странах Востока возникли уникальные методики, не потерявшие актуальности до настоящего времени. Одни из них приобрели более широкую известность (например, йога и цигун), другие известны лишь немногим (до-ин, лечебные пальцевые мудры, семянотерапия), но *все методы приносят несомненную, проверенную веками пользу физическому и психическому здоровью человека*. Сегодня мы снова и снова обращаемся к этой непреходящей мудрости древних.

Цель создания настоящей энциклопедии — систематизация наиболее действенных методик и оздоровительных систем Востока (использованы самые авторитетные источники).

Доступная форма изложения облегчает восприятие материала, а предметный рубрикатор по заболеваниям значительно облегчает оперативный поиск информации и удобство пользования.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ИНДИИ

АЮРВЕДА

История Аюрведы является историей индийской медицины. Аю означает жизнь, а *веда* — знание, поэтому буквальный перевод этого слова с санскрита — наука о жизни. Аюрведа — бесценное наследие Индии, является древнейшей медицинской системой на земле.

В истории Аюрведы выделяют три периода:

1. Античный период — с 15 века до нашей эры до 7 века нашей эры, когда индусы сами управляли Индией и Аюрведа была официальной государственной медициной.

2. Средневековый период — правление мусульман и господство Унани медицины — с 8 по 16 век нашей эры.

3. Современный период — с момента учреждения Восточно-Индийской Компании, принесшей в Индию современную аллопатическую медицину, — с 16 века до наших дней.

Веды являются наиболее древним источником медицинских знаний на земле, и Аюрведа считается ветвью Атхарваведы, где описываются анатомия, физиология и хирургия. Ригведа также содержит 10572 гимна, описывающие типы конституции (*вата*, *питта*, *капха*) и использование трав. Атхарваведа содержит 5977 гимнов, описывающих анатомию, физиологию и хирургию.

В ведических текстах информация о медицине не была систематизирована и встречалась в разных разделах вперемишк с информацией о математике, архитектуре, религии и астрономии. Это не является недостатком ведических текстов — просто в то время не было необходимости в систематизации, так как люди обладали способностью один раз услышать и запомнить информацию. Впоследствии все знание, которое касалось медицины, было выделено в отдельную веду — Упаведу.



✧ ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ

Образ врача в ведической интерпретации

Поскольку первейшей обязанностью аюрведического врача является учить людей чистому, духовному образу жизни, он сам должен быть чист в достаточной степени. Образ врача в Аюрведической медицине — это прежде всего образ святого мудреца, который лечит не только тело, но и душу. Чарака-самхита — аюрведический трактат по медицине — говорит, что обязанность врача состоит в том, чтобы пробудить сознание Бога в сердце пациента, а затем использовать травы и другие методы лечения. Аюрведа считает причиной всех болезней забвение Бога, и, естественно, чтобы выздороветь, нужно вспомнить о Нем.

Чтобы давать науку о Боге другим, врач Аюрведы должен быть сам самореализованной личностью. Ведь даже если врач знает Аюрведу, но не достиг самореализации или больше заинтересован в славе и деньгах, чем в духовном развитии, он никогда не будет хорошим практикующим врачом.

Этическая концепция западной медицины

Западная медицина нового времени стремилась устранить из лечения религиозный аспект. Этот шаг был необходим для накопления и обобщения достоверных научных данных. Догмы организованной религии, авторитарность и стремление подавлять инакомыслие не должны вторгаться в сферу знания, где требуется объективность оценки данных, полученных в результате экспериментов.

Таким образом, медицина отделилась от религии и превратилась в сугубо научную сферу знаний. С одной стороны, это привело к глубочайшим познаниям в области физиологии, генетики, вирусологии и онкологии. С другой — привело к коммерциализации медицины. Чтобы наука развивалась, кто-то должен платить за исследования.

Исключив из рассмотрения духовный аспект, западная медицина утратила саму суть, т. е. то, ради чего необходимо исцеление. Болезнь и страдания требуют пересмотра всей жизни с духовной точки зрения. Страдание — это неотъемлемый компонент материального мира, который помогает пробудить Сознание к более высокой реальности. Согласно Упанишатам, болезнь — это высшая форма аскетизма, при помощи которого можно прикоснуться к истине жизни и существования души.

Для того чтобы суметь возвыситься духовно, люди должны быть всесторонне развиты — физически, эмоционально и интеллектуально. Можно привести в пример альпиниста. Альпинист хочет залезть на горную вершину. У него есть ботинки с шипами, ледоруб, веревки — все необходимое. Но если у него нет силы, он не сможет залезть. И цель Аюрведы, прежде всего, заключается в том, чтобы помочь человеку достичь духовного прогресса и придать ему силы.

Духовное консультирование — один из главных аспектов деятельности аюрведического врача. Нужно показать пациенту его внутреннюю божественную природу и пробудить в нем ответственность за осознание этой природы — это самое лучшее лекарство. Это конструктивный путь, направленный на построение новой реальности вместо копания в собственных недостатках, ошибках и заблуждениях, что может только усугубить проблему и способствовать накоплению негативного опыта.

ГУНЫ: САТТВА, РАДЖАС И ТАМАС

В ведической системе психическая конституция обычно определяется тремя *гунами*: *Саттвой*, *Раджасом* и *Тамасом*, которые проявляются соответственно как ясность, активность и тупость.

Саттвичный тип человека имеет гармоничную природу и легко приспособляется. Он стремится к равновесию и спокойствию ума, тем самым лишая болезнь психических корней. Люди этого типа внимательны к другим и заботятся о себе. Жизнь они рассматривают как необходимый опыт и стараются видеть благо во всем, в том числе и в болезни.

Люди раджасичного типа обычно наделены большой энергией, но могут сами себя сжечь чрезмерной активностью. Болезнь у них обычно протекает остро, и выздоровление возможно только при изменении образа жизни и отказе от вредных привычек. Они нетерпеливы и непоследовательны в лечении болезни, не желают тратить время на свое выздоровление или брать на себя ответственность за свое здоровье. Они предпочитают, чтобы врач брал всю ответственность за их здоровье на себя и обычно говорят так: «А вы гарантируете, что вылечите меня?». В своих болезнях они предпочитают винить кого угодно, кроме себя самого. Наша современная культура очень раджасична. Поэтому некоторые раджасичные черты могут быть обусловлены скорее внешними обстоятельствами, чем нашей собственной природой.

Тамасичный тип больше других расположен к затяжным, хроническим болезням, в том числе к раку. Его энергия и эмоции склонны к застою, а болезни у него, как правило, — глубоко укоренившиеся, упорные и трудноизлечимые. Люди этого типа не стремятся к тому, чтобы получить необходимое лечение, и их гигиена обычно бывает на низком уровне. Они воспринимают свою болезнь как судьбу и не используют тех методов, которые могли бы помочь им излечиться.

Для того чтобы возвыситься до *саттва гуны*, вы должны открыть ум для восприятия высших аспектов человеческой жизни. В результате того что длительное время ваш ум был закрыт для духовных вопросов, неудовлетворенность жизнью может стать хронической, и вы, не находя выхода из ситуации, продолжаете жить под управлением *гун* материальной природы.

Современная культура или то, что мы воспринимаем как культуру, как уклад жизни, — очень раджасична. Человеку, находящемуся под влиянием *раджа гуны*, свойственно искать удовлетворение вне себя во внешних вещах. Но попытки найти удовлетворение вне себя обречены на провал. Поэтому вы должны культивировать саттвический образ жизни и создавать свое культурное пространство, куда бы ни проникало культурологическое влияние материалистического общества. Это влияние неизбежно ведет человека к психическому заболеванию и может вызвать его у совершенно здорового человека. Вы должны найти мир и покой в своей душе. Наш ум саттвичен по своей природе, а *саттва гуна* — это гармония и совершенство во всем.

Пренебрежение внутренним голосом, голосом души — это корень всех психических нарушений. Вы никогда не должны идти против своей совести. Тот, кто действует и думает под воздействием обстоятельств и не слушает свой внутренний голос, никогда не узнает чувства внутренней безопасности и покоя, необходимого для психического здоровья.



✧ ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Три *гуны* дают рождение пяти элементам. Из *Саттвы*, состоящей из ясности, возникает эфир. Из *Раджаса*, состоящего из активности, возникает огонь. Из *Тамаса*, состоящего из инертности, возникает земля. Между *Саттвой* и *Раджасом* возникает тонкий, но подвижный элемент — воздух. А между *Раджасом* и *Тамасом* возникает вода, сочетающая в себе подвижность и инертность.

Эти элементы являют собой пять состояний материи: твердое, жидкое, лучистое, газообразное и эфирное. Они отражают пять уровней плотности всякой субстанции, всей видимой и невидимой материи во Вселенной. В психологическом аспекте им соответствуют состояния ума и эмоциональные состояния.

Пять частей растения в Аюрведе — *панчагам* — отражают соответствующие структуры растения пяти элементам. Корень соотносится с землей, поскольку, будучи самой плотной и нижней частью, соединяется с нею. Стебель и ветви соотносятся с водой, поскольку по ним движутся вода и сок растения. Цветы соответствуют огню, проявляющемуся в свете и цвете. Листья соответствуют воздуху, так как через них ветер движет растением. Плод соотносится с эфиром — тонкой сущностью растения. Семя же содержит все пять элементов, заключая в себе потенциал всего растения.

ТРИ ДОШИ

Ядром Аюрведы является концепция трех *дош* и трех основных типов конституции человека. Из эфира и воздуха происходит *вата*, из огня и воды — *питта*, из воды и земли — *капха*. По элементам и *дошам* мы определяем основную природу человека и назначаем индивидуальное лечение.

Три *доши* можно распознать по их характерным свойствам.

Вата — сухая, холодная, легкая, подвижная, тонкая, твердая, шершавая, изменчивая и ясная. Это самая сильная из всех *дош*. Но она обладает и наибольшим потенциалом порождения болезни. *Вата* управляет всеми движениями и переносит *питта* и *капха*.

Питта — горячая, легкая, текучая, тонкая, острая, мягкая и ясная. Она управляет теплом, температурой и всеми химическими реакциями.

Капха — холодная, влажная, тяжелая, медленная, тупая, неподвижная, гладкая, плотная и мутная. Она поддерживает субстанцию, вес и все связи в теле.

Вата в своем естественном состоянии поддерживает энергию воли, вдоха, выдоха, движения, импульсов, равновесие в тканях, остроту чувств. Ее возбуждение вызывает сухость, темные пятна на коже, зябкость, тремор, вздутие живота, запоры, упадок сил, бессонницу, потерю остроты чувств, бессвязность речи и ощущение изнуренности.

Питта в своем нормальном состоянии отвечает за пищеварение, тепло, зрительное восприятие, голод, жажду, блеск кожи, интеллект, решительность, смелость и мягкость тела. При ее возбуждении моча, кал, глаза и кожа приобретают желтоватый цвет. Могут возникнуть нарушения сна, ощущения голода, жажды, жжения.

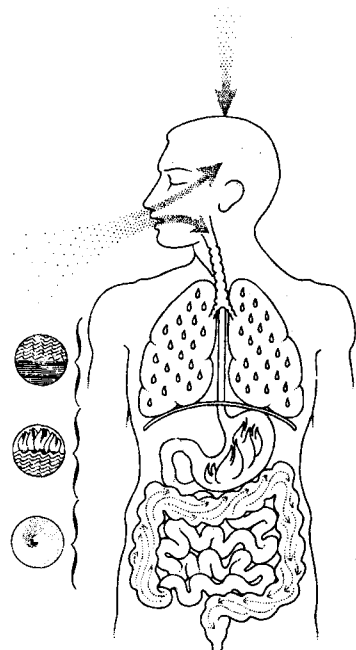


Рис. 1

Капха в своем нормальном состоянии отвечает за прочность и устойчивость, поддержание баланса жидкостей в теле, смазку суставов и такие положительные эмоции, как покой, любовь и всепрощение. При ее возбуждении ослабевают пищеварительные функции, накапливаются мокрота и слизь, появляется изнеможение, возникают ощущения тяжести и холода, бледность, слабость в конечностях, затрудненное дыхание, кашель и чрезмерная сонливость.

Вата пребывает в толстой кишке, в области таза, в бедрах, ушах, костях и в органах осязания. Основное ее местонахождение — толстая кишка, где она накапливается и вызывает болезнь и откуда ее можно изгнать из тела.

Питта пребывает в тонком кишечнике, желудке, поте, крови, секрете слюнных желез, плазме и в органах зрения. Ее основное местонахождение — тонкий кишечник, где она накапливается и откуда ее можно изгнать из тела.

Капха пребывает в груди, горле, голове, поджелудочной железе, ребрах, желудке, плазме, жире, в носу и в языке. Основным ее местонахождением является желудок, где она накапливается и вызывает болезнь и откуда ее можно изгнать из тела.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОШ

Понятие трех *дош* (*вата*, *питта* и *капха*), которые определяют вашу физическую конституцию и понятие трех *гун* (*Саттва*, *Раджас* и *Тамас*), которые определяют вашу психическую конституцию, являются одними из главных понятий в Аюрведе.

Пять первоэлементов проявляются в теле в виде трех *дош*. Эфир и воздух проявляются в виде *вата*, огонь и вода проявляются в виде *питта*, из земли и воды проявляется *капха*. Комбинация трех *дош* в теле определяет конституцию человека, которую он получает в момент зачатия. Определив тип своего тела, вы сможете научиться понимать его.

Определение индивидуальной конституции

Индивидуальная конституция является врожденной и остается неизменной всю жизнь. Наряду с тремя общими типами, у которых преобладает какая-либо одна *доша*, выделяются также различные их сочетания. Например, две *доши* могут быть представлены в равной степени. Поэтому приводимые ниже описания не должны создавать жестких стереотипов, их нужно использовать лишь для распознавания характерных состояний и доминирующих тенденций.

В настоящей энциклопедии использован индивидуальный тест и система рекомендаций одного из наиболее известных специалистов и популяризаторов Аюрведы Дипака Чопры.*

Тест для определения типа тела по Аюрведе

Данный тест разделен на три части. На первые двадцать вопросов, относящихся к *вата-доше*, дайте ответ от 0 до 6 баллов в соответствии с тем, насколько данное утверждение относится к вам.

* Д. Чопра. Совершенное здоровье: Пер. с англ. — М.: БИНОМ, СПб., Золотой век, 1995.



Таблица. 1.1

Вата-доша

		Ко мне это не относится		Справедливо частично		В основном это так	
1	Я совершаю действия очень быстро	1	2	3	4	5	6
2	Я с трудом запоминаю информацию и вспоминаю ее потом	1	2	3	4	5	6
3	По природе своей я живой и веселый	1	2	3	4	5	6
4	У меня хрупкое телосложение, я с трудом набираю вес	1	2	3	4	5	6
5	Я всегда быстро осваивал новые для меня понятия	1	2	3	4	5	6
6	Для меня характерна быстрая и легкая походка	1	2	3	4	5	6
7	Для меня бывает трудным принятие решения	1	2	3	4	5	6
8	Я склонен к запорам и к скоплению газов	1	2	3	4	5	6
9	Ступни и кисти рук часто бывают у меня холодными	1	2	3	4	5	6
10	Я часто ощущаю беспокойство и тревогу	1	2	3	4	5	6
11	Как и большинство людей, я терпеть не могу холодную погоду	1	2	3	4	5	6
12	Я много говорю, и мои друзья считают меня болтливым	1	2	3	4	5	6
13	У меня быстро меняется настроение, и по природе своей я довольно эмоционален	1	2	3	4	5	6
14	Мне часто бывает трудно уснуть, или сон мой недостаточно крепок	1	2	3	4	5	6
15	Моя кожа, случается, сильно пересыхает, особенно зимой	1	2	3	4	5	6
16	Мое мышление очень активное, иногда носит навязчивый характер, но при этом очень развито воображение	1	2	3	4	5	6
17	Мои движения быстры, я активен, но моя энергичность носит взрывной характер	1	2	3	4	5	6
18	Я легко возбудим	1	2	3	4	5	6
19	Сроки приема пищи и отхода ко сну, если их не контролировать, носят нерегулярный характер	1	2	3	4	5	6
20	Я быстро запоминаю заученное, и так же быстро забываю	1	2	3	4	5	6

0 — ко мне не относится;

3 — относится в некоторой степени (или иногда);

6 — относится ко мне в значительной степени (почти всегда).

В конце каждого раздела подведите итоговый показатель *вата-доши*. Например, если вы поставили шестерку за первый ответ, тройку — за второй и двойку — за третий, итог по трем вопросам будет равен $6 + 3 + 2 = 11$. Заполнив таким образом раздел до конца, вы получите итоговый показатель *вата*. После этого переходите к разделам *питта* и *капха*.

Таблица. 1.2

Питта-доша

		Ко мне это не относится		Справедливо частично		В основном это так	
1	Я считаю себя очень работоспособным	1	2	3	4	5	6
2	В своих действиях я стремлюсь быть всегда точным и аккуратным	1	2	3	4	5	6
3	Я хладнокровен и, возможно, несколько излишне манерен	1	2	3	4	5	6
4	Я ощущаю дискомфорт и легко утомляюсь в жаркую погоду — возможно, в большей степени, чем большинство людей	1	2	3	4	5	6
5	Я очень легко раздражаюсь и сержусь, хотя не всегда показываю это	1	2	3	4	5	6
6	Я склонен к потливости	1	2	3	4	5	6
7	Если я пропускаю прием пищи или опаздываю на обед, то чувствую себя неуютно	1	2	3	4	5	6
8	Одна или несколько следующих характеристик относятся к моим волосам: ранняя седина, облысение, тонкие, прямые редкие; светлые, рыжие, соломенного цвета	1	2	3	4	5	6
9	У меня хороший аппетит; при желании я могу съесть очень много	1	2	3	4	5	6
10	Многие считают меня упрямым	1	2	3	4	5	6
11	У меня очень регулярный стул; для меня скорее характерен жидкий стул, нежели запоры	1	2	3	4	5	6
12	Я легко раздражаюсь	1	2	3	4	5	6
13	Я придаю очень большое значение деталям	1	2	3	4	5	6
14	Я способен быстро рассердиться, при этом отходчив	1	2	3	4	5	6
15	Я очень люблю холодную пищу, как, например, мороженое и сильно охлажденные напитки	1	2	3	4	5	6
16	Чаще мне кажется, что в помещении слишком жарко, а не прохладно	1	2	3	4	5	6
17	Терпеть не могу очень горячую и острую пищу	1	2	3	4	5	6
18	Я недостаточно терпим к тем, кто не согласен с моим мнением	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю испытывать собственные силы, и, приняв решение, делаю все, чтобы реализовать его	1	2	3	4	5	6
20	Я склонен критически относиться к другим, да и к себе тоже	1	2	3	4	5	6

Заполнив таблицу до конца, вы получите три итоговых числа. Сравнив их, вы сможете определить тип своего тела.

Свои физические характеристики вы сможете оценить достаточно объективно. Умственные способности и характерологические особенности более субъективны, и вам следует отвечать на вопросы в соответствии с тем, как вы вели себя и что ощущали большую часть жизни или, по крайней мере, последние годы.





Таблица 1.3

Капха-доша

		Ко мне это не относится		Справедливо частично		В основном это так	
1	Моя естественная тенденция — действовать не спеша, методично	1	2	3	4	5	6
2	Я набираю вес легче, а сбрасываю его труднее, чем большинство людей	1	2	3	4	5	6
3	У меня спокойный, ровный характер, меня нелегко вывести из себя	1	2	3	4	5	6
4	Я могу пропустить прием пищи, не испытывая при этом особого дискомфорта	1	2	3	4	5	6
5	У меня есть склонность к воспалениям слизистых оболочек, отекам, астме, заболеваниям носовой полости	1	2	3	4	5	6
6	Для того чтобы нормально чувствовать себя на следующий день, я должен проспать не менее восьми часов	1	2	3	4	5	6
7	Мой сон очень крепок	1	2	3	4	5	6
8	Я хладнокровен, меня нелегко разозлить	1	2	3	4	5	6
9	Я обучаюсь не так быстро, как многие, но знания мои упорядоченны и удерживаются надолго	1	2	3	4	5	6
10	У меня тенденция к излишней полноте — я легко набираю лишний вес	1	2	3	4	5	6
11	Мне неприятна холодная и влажная погода	1	2	3	4	5	6
12	У меня густые, темные, вьющиеся волосы	1	2	3	4	5	6
13	У меня крупное, плотное телосложение	1	2	3	4	5	6
14	У меня гладкая, мягкая кожа, несколько бледного оттенка	1	2	3	4	5	6
15	Ко мне хорошо подходят определения: спокойный, добродушный, нежный, снисходительный	1	2	3	4	5	6
16	Я медленно перевариваю пищу, так что после еды чувствую тяжесть в желудке	1	2	3	4	5	6
17	У меня очень хорошая выносливость и выдержка, а уровень энергии — постоянен	1	2	3	4	5	6
18	Обычно я говорю медленно, размеренно	1	2	3	4	5	6
19	Я склонен пересыпать, ощущать сонливость, встав с постели; вообще, по утрам я долго раскачиваюсь	1	2	3	4	5	6
20	Я медленно ем и медленно и методично выполняю все действия	1	2	3	4	5	6

Определение вашего соматического типа

Хотя существуют всего три доши, Аюрведа рассматривает десять возможных комбинаций, соответствующих десяти различным типам тела.

Тип с одинарной дошей

- Вата
- Питта
- Капха

Если одна *доша* гораздо сильнее остальных, значит, вы относитесь к типу с одинарной *дошей*. Наиболее распространен случай, когда основная *доша* в два раза превышает вторую (например, *вата* = 90, *питта* = 45, *капха* = 35), но встречается и меньшее расхождение. Чистый тип с одинарной *дошей* характеризуется явным преобладанием одной из *дош*: *вата*, *питта* или *капха*. Вторая по величине *доша* будет оказывать некое влияние на ваши природные наклонности, но в значительно меньшей степени.

Тип с двойной дошей

- Вата-Питта или Питта-Вата
- Питта-Капха или Капха-Питта
- Капха-Вата или Вата-Капха

Если не наблюдается доминирование одной из *дош*, вы относитесь к типу с двойной *дошей*. Это значит, что вы проявляете качества двух ведущих *дош* либо одновременно, либо попеременно. Та, показатель которой выше, играет ведущую роль, но значительны действия обеих.

Большинство людей относятся к типу с двойной *дошей*. У некоторых первая *доша* очень сильна — их показатель может выглядеть так: *вата* = 70, *питта* = 90, *капха* = 46, что следует квалифицировать как чистый тип *питта*, хотя и с явным влиянием второй *доши* — *вата*. В других случаях, когда разброс показателей меньше, первая *доша* остается доминирующей, но вторая начинает играть почти столь же значительную роль. Ваш показатель может быть таков: *вата* = 85, *питта* = 80, *капха* = 40, и это будет классифицироваться как тип *вата-питта*, хотя показатели этих двух *дош* очень близки.

И, наконец, у некоторых людей могут встречаться показатели, при которых одна из *дош* выделяется, но две другие достаточно близки по уровню (например, В = 69, П = 86, К = 69). Такие люди, видимо, должны быть отнесены к типу с двойной *дошей*, но если письменный тест не выявляет, какая из *дош* является второй, — данный человек может относиться к типу *питта-вата* или *питта-капха*. Если ваши показатели относятся к такому типу, в первую очередь, обратите внимание на доминирующую *дошу*, а вопрос со второй *дошей* со временем прояснится.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПОВ ТЕЛА

Определив тип своего тела, вы сможете научиться понимать его. Следует помнить одну важную вещь: система Аюрведы опирается на генетику. Тип тела задается наследственно. За тысячелетия до открытия структуры ДНК мудрецы Аюрведы утверждали, что генетические черты группируются: смуглая кожа и черные волосы сочетаются с карими глазами, а не с голубыми, мощная мускулатура идет в паре с тяжелым костяком, способным ее поддерживать. Мысль, тело и поведение связаны очень тонкими узами, обнаружить которые можно только через постижение *дош*.

Характеристики типа вата

- ◆ легкое хрупкое телосложение
- ◆ быстрое выполнение действий
- ◆ нерегулярность появления чувства голода, функции пищеварения
- ◆ неглубокий прерывающийся сон, бессонница
- ◆ энтузиазм, живость, богатое воображение
- ◆ возбудимость, изменчивость настроения
- ◆ быстрое усвоение новой информации и столь же быстрое забывание ее





- ♦ быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению
- ♦ проявления умственной и физической энергии носят взрывной характер
- ♦ склонность к запорам, склонность к тревоге.

Основной отличительной чертой типа *вата* является изменчивость. Люди типа *вата* непредсказуемы, гораздо менее стереотипны, чем *питта* и *капха*, а их разнообразие — в размерах, формах, настроении и образе действий — можно назвать их отличительным знаком. Для *вата* характерно взрывообразное проявление умственной и физической энергий. Очень характерно для *вата*:

- ♦ ощущать голод в любое время суток
- ♦ испытывать любовные увлечения и разочарования
- ♦ укладываться спать в разное время суток, пропускать приемы пищи, вообще вести нерегулярный образ жизни
- ♦ прекрасно переваривать пищу сегодня и страдать расстройством пищеварения на следующий день
- ♦ вспышки эмоций, которые кратковременны и быстро забываются
- ♦ быстро ходить

С физической точки зрения *вата* является наиболее хрупким типом с характерными для них прямыми плечами и/или узкими бедрами. Для некоторых *вата* оказывается сложным или невозможным набрать дополнительный вес, так что они остаются всю жизнь худыми; другие — приятно стройные и гибкие. Хотя аппетит у *вата* весьма различный, они относятся к единственному типу, способному есть все что угодно и не набирать при этом лишнего веса. (Тем не менее, у некоторых *вата* вес тела и продолжительность жизни могут широко варьироваться; в молодости они могут быть худощавыми, а зрелом возрасте набирают лишний вес.) Физические отклонения объясняются избытком *вата*: ладони и ступни могут быть непропорционально большими или маленькими по сравнению с телом, зубы могут быть очень мелкими или, наоборот, крупными и выступающими; для *вата* характерен неправильный прикус — с выдвинутой нижней челюстью. Хотя большинство людей типа *вата* хорошо сложены, среди них не являются редкостью кривые ноги, косолапость, сколиозы позвоночника, искривленные перегородки носа, слишком близко или, наоборот, широко посаженные глаза. Костяк бывает либо очень хрупким, либо с длинными тяжелыми костями. Суставы, сухожилия, вены, как правило, отчетливо видны, что объясняется очень тонкой жировой прослойкой у людей типа *вата*. Нередко ощущается хруст в суставах.

Доша вата отвечает за все движения, происходящие в теле. *Вата* побуждает ваши мышцы к сокращению, а также контролирует дыхание, продвижение пищи по пищеварительному тракту и нервные импульсы, возникающие в мозгу. Наиболее важная функция *вата* — контроль над центральной нервной системой. Треморы, судороги и спазмы — все это симптомы нарушенной *вата*. Когда эта *доша* выходит из состояния равновесия, появляются нервные расстройства — от чувства беспокойства и депрессии (депрессия связана с чувством опустошенности, слабости, но это не тяжелая депрессия, свойственная типу *капха*) до клинических умственных расстройств. Психосоматические симптомы всех видов сводятся, в конце концов, к избытку *вата*. Таким образом, восстановление баланса *вата* часто снимает симптоматику, не поддающуюся иным видам лечения.

Специализация *вата* — инициирование процессов, а не их завершение, так что дисбаланс *вата* ярко проявляется в поведении людей, ко-

торые ходят по магазинам, ничего при этом не покупая, беседуют с другими покупателями, не приняв никакого решения, и хронически ощущают неудовлетворенность жизнью. Принято считать, что люди этого типа имеют склонность растрчивать себя, деньги, энергию, слова... Однако если они находятся в уравновешенном состоянии, все это проходит, поскольку *вата* несет ответственность за равновесие всего тела.

Большинство людей типа *вата* склонны к тревожности и временами страдают от бессонницы, которая является результатом непрерывных размышлений. В норме сон *вата* — самый короткий из всех, для него характерна продолжительность шесть часов и менее, которая уменьшается с возрастом. Типичная негативная эмоция, вызываемая стрессом, — беспокойство (страх). Типичные жалобы на пищеварение — хронический запор и/или скопление газов, хотя и у *вата* могут быть и нервные спазмы желудка, да и плохое пищеварение в целом. Спазмы в пищеварительном тракте, а также предменструальные боли — типичный признак этой *доши*.

Человек типа *вата*, находящийся в состоянии равновесия, бывает заразительно весел, полон энтузиазма и энергии. Мышление у него ясное и острое; внутренний настрой — радостный. *Вата* исключительно чувствительны к изменениям в окружающей среде. Они быстро и остро реагируют на звук и прикосновение, не любят громкий шум. Личности живые, изменчивые, возбудимые, непредсказуемые, разговорчивые, склонные к фантазиям, явно относятся к типу *вата*. В состоянии дисбаланса импульсивность, свойственная *вата*, вызывает у них склонность к переутомлению — возбуждение оборачивается нервным истощением, затем хроническим ощущением подавленности и разбитости.

Из всех качеств *вата* самым важным является то, что она ведет за собой другие *доши*. Это означает, что *вата* первой выходит из состояния равновесия, что выражается в ранних стадиях заболевания; она может мимикрировать, заставляя вас думать, что проблему создает *питта* или *капха* (на самом деле более половины всех расстройств в организме связана с *вата*); она является «королевой» среди *дош*, поскольку когда она находится в состоянии равновесия, *питта* и *капха* тоже бывают сбалансированы. Таким образом, сохранение баланса *вата* жизненно важно для каждого.

Основная рекомендация для типа *вата* — уделять время для отдыха, не перенапрягаться и соблюдать режим дня. Эти меры могут быть неприятными для многих *вата*, но их выполнение часто ведет к быстрому улучшению физического и душевного состояния. Наш главный инстинкт сохранения равновесия исходит от *вата*, и сохранять его — жизненно важно.

Характеристики типа *питта*

- ♦ телосложение среднее
- ♦ сила и выносливость средние
- ♦ ярко выраженные чувства голода и жажды, хорошее пищеварение
- ♦ под действием стресса — тенденция к гневу и раздражительности
- ♦ светлая или красноватая кожа — часто с веснушками
- ♦ плохо переносят солнце, жаркую погоду
- ♦ характер предприимчивый, любят бросать вызов судьбе
- ♦ острый интеллект
- ♦ хорошая речь с четкой артикуляцией
- ♦ не любят пропускать приемы пищи
- ♦ светлые, светло-каштановые или рыжие волосы (или с рыжеватым отливом)





Питта — тип можно определить как «остро переживающий». Все, у кого рыжие волосы, красное лицо, несут в себе сильный заряд *питта*, как и те, кто честолюбив, остроумен, склонен к открытым высказываниям, храбр, ревнив и готов ввязываться в споры.

Воинственность, свойственная людям *питта*, не всегда проявляется открыто. В нормальном состоянии эти люди отличаются пылкостью в проявлении своих чувств, бывают любящими и уравновешенными. Счастливое, довольное лицо очень характерно для *питта* так же, как и:

- ◆ чувствовать страшный голод, если обед запоздал на полчаса
- ◆ жить по часам (часы, как правило, бывают дорогими). Не тратить времени попусту
- ◆ просыпаться ночью от жары и жажды
- ◆ владеть ситуацией или понимать необходимость этого
- ◆ постепенно узнавать на собственном опыте, что другие находят их излишне требовательными, язвительными, склонными к критике
- ◆ ходить решительной походкой

С физической точки зрения, *питта* бывают среднего роста, пропорционально сложенными. В весе их тела не наблюдается резких колебаний; они без труда, по собственному желанию набирают или сбрасывают несколько килограммов веса. Черты лица обычно правильные, глаза среднего размера, часто с пронизательным выражением. Ступни и ладони тоже среднего размера с нормальными суставами.

Легко узнаваемы волосы и кожа этого типа. Волосы обычно прямые, тонкие, светлые, рыжие, песочного оттенка, с тенденцией к преждевременной седине. Лысина, залысины, преждевременно поредевшие волосы тоже являются признаком сильно выраженного типа *питта*. Кожа теплая, мягкая и светлая; к ней с трудом пристаёт загар, а зачастую от загара возникают ожоги (особенно у тех, кто имеет светлые тонкие волосы) — это является еще одной причиной, по которой *питта* держатся подальше от солнца, что для них вполне естественно. Очень типичным для *питта* является кожа с множеством веснушек и родимых пятен. (В расовых группах, где нормой являются темные волосы и кожа, следует полагаться на иные характеристики *питта*.)

Как правило, у *питта* острый пронизательный ум и хорошие способности к сосредоточению. У них — внутренняя тяга к порядку и правильному распределению своих физических и материальных ресурсов. Трата денег на предметы роскоши является исключением — *питта* любят видеть вокруг себя красивые вещи. Как правило, они болезненно реагируют на внешние раздражители.

Тепло — вот то слово, которым определяется сущность *питта*: бурный темперамент, горячие руки и ноги, огонь в глазах, жжение в желудке, кишечнике, горячая кожа — все это, как правило, говорит о нарушениях равновесия *питта*. Будучи от природы горячими, эти люди не любят подолгу бывать на солнце. В жару они очень быстро переутомляются и не склонны к тяжелой физической работе. Их глаза плохо переносят яркий свет.

Склонность *питта* к проявлениям гнева является характерной для них отрицательной эмоцией, легко возникающей в результате стресса. Они могут быть раздражительны, беспокойны, излишне требовательны и пунктуальны — особенно при нарушенном внутреннем равновесии. Они честолюбивы и проявляют черты лидеров, но могут быть несдержанны и грубы, что отталкивает от них людей.

Питта излагают свои мысли ясно и понятно, из них получаются хорошие ораторы. Они твердо отстаивают свое мнение и любят поспо-



рить. Язвительные критические высказывания говорят о дисбалансе *питта*, но, подобно людям других типов, *питта* имеют и множество положительных черт: в уравновешенном состоянии они приветливы, веселы, надежны и храбры. Они любят вызовы судьбы и смело сражаются с нею, прилагая, впрочем, умеренное количество физической энергии. Выносливость у *питта* средняя, и даже их исключительно сильное пищеварение, источник их энергии, может нарушаться. Они относятся к тем людям, кто склонен говорить в среднем возрасте: «Обычно я ем что угодно, но не сколько угодно».

Доша питта контролирует обмен веществ у всех соматических типов. У *питта* «огонь пищеварения», как называет его Аюрведа, особенно силен. Отсюда у всех *питта* хороший аппетит, а часто и сильная жажда. Из всех типов *питта* наименее способны пропускать прием пищи или даже запаздывать с ним — это вызывает у них ярко выраженное чувство голода и/или раздражительность. Избыток *питта* связывается с изжогой, тенденцией к язве желудка, ощущениям жжения в кишечнике и к геморрою. Не приведенная вовремя в равновесие *питта* может серьезно ослабить функцию пищеварения.

Ткани кожи *питта* легко раздражаются, что приводит к сыпям, воспалениям, мелким прыщам. Белки глаз у типа *питта* чувствительны и легко краснеют (плохое зрение тоже бывает часто связано с дисбалансом *питта*). *Питта* спят крепко, но могут просыпаться по ночам, почувствовав, что им жарко. Продолжительность сна у них умеренная и более всего приближается к «нормальным» восьми часам. В состоянии дисбаланса *питта* страдают от бессонницы, в особенности, если целиком погружены в свою работу, которая часто полностью занимает их мысли.

Основной совет людям типа *питта* — вести умеренный и спокойный образ жизни. Каждая клетка тела в регулировании потребления чистой пищи, воды и воздуха полагается на *дошу питта*. Токсины всех видов быстро проявляются в виде дисбаланса *питта*. Будучи особенно чувствительными именно к этой *доше*, люди типа *питта* остро реагируют на загрязненную пищу, воздух, воду, на алкоголь и сигареты, а больше всего на отрицательные эмоции — враждебность, ненависть, нетерпимость, ревность. *Питта-доша* поддерживает в нас инстинкт умеренности и чистоты — качества, которые жизненно важны для здоровья.

Характеристики типа *капха*

- ◆ крепкое мощное телосложение
- ◆ большая физическая сила и выносливость
- ◆ спокойная энергичность; замедленные грациозные движения
- ◆ спокойная уравновешенная натура, не склонная к проявлению гнева
- ◆ прохладная, гладкая, плотная, бледная кожа, часто жирная
- ◆ медленно ухватывают новую информацию, но, усвоив, долго не забывают
- ◆ крепкий продолжительный сон
- ◆ склонность к тучности
- ◆ медленное пищеварение, мягко выраженное ощущение голода
- ◆ страстные, терпимые, прощающие
- ◆ развитое чувство собственника
- ◆ благодушные

Главной чертой типа *капха* является спокойствие. *Доша капха*, организуя тело структурно, вносит в него стабильность и устойчивость; она обеспечивает резервы физической силы и выносливости, встроенные





в мощные тяжелые формы, типичные для людей типа *капха*. Аюрведа считает *капха* счастливчиками, поскольку они, как правило, обладают крепким здоровьем; у них ясное, спокойное, умиротворенное мироощущение. Для *капха* очень типично:

- ♦ долго рассматривать все обстоятельства перед тем, как принять решение
- ♦ медленно просыпаться, подолгу залеживаться в постели, а встав, испытывать потребность в чашке кофе
- ♦ довольствоваться статус-кво и поддерживать его, примирительно относясь к другим
- ♦ уважать чувства других людей, испытывая к ним искреннюю симпатию
- ♦ находить эмоциональное удовольствие от поглощения пищи
- ♦ быть грациозными в движениях, иметь влажные глаза и плавную походку даже при избыточном весе

С физической точки зрения, *доша капха* обеспечивает организм силой и естественной сопротивляемостью к заболеваниям. Несмотря на хорошее телосложение, люди типа *капха* склонны к полноте, имеют широкие бедра и плечи. У них наблюдается отчетливая тенденция легко набирать вес — говорят, что *капха* достаточно взглянуть на пищу, чтобы набрать пару килограммов веса. Поскольку лишний вес сбрасывается нелегко, *капха* страдают дисбалансом и склонны к тучности. Тем не менее, к типу *капха* могут относиться люди со средним телосложением, а у типов с двойной *дошей*, таких как *вата-капха*, телосложение может быть даже хрупким. Этому типу обычно свойственны прохладная, гладкая, плотная, бледная кожа, часто жирная. Большие, мягкие «оленьи» глаза («как бы наполненные молоком» — говорится о них в древних текстах), для них тоже очень типичны. Все в лице и телосложении, что указывает на стабильность и надежность, говорит о преобладании типа *капха-доши*. У женщин этого типа часто бывают полные округлые формы, характерные для статуй эпохи Ренессанса.

Доша капха медлительна. Те, кто ест медленно (у них же обычно бывает замедленное пищеварение), как правило, относятся к типу *капха*. Они же, как правило, медленно разговаривают, особенно если их речь обдумана, взвешенна. Будучи хладнокровными, хорошо владеющими собой, типы *капха* не склонны к гневу и стремятся поддерживать мирные отношения с окружающими. Для них естественно воспринимать мир через ощущения вкуса и запаха — *капха* склонны придавать большое значение пище, иными словами, — они полагаются на телесные ощущения, будучи людьми приземленными. У *капха* поток энергии постоянен. Их выносливость выше, чем у остальных типов, так же, как и готовность выполнять физическую работу. Физические нагрузки редко переутомляют их. Для *капха* очень характерна склонность к сохранению и сбережению практически всего — денег, энергии, слов и жировой прослойки. Жир обычно сосредоточен в нижней части тела, на бедрах и ягодицах.

Поскольку эта *доша* контролирует влажные ткани тела, дисбаланс *капха* имеет тенденцию проявляться в слизистых оболочках. *Капха* жалуются на насморки, простуды, аллергии, астму и боли в суставах (хотя артрит типичен для нарушения *вата*). Эти симптомы усиливаются в конце лета и осенью.

По природе своей *капха* чувственны, терпимы и готовы прощать; материнские чувства являются выражением *капха*. В кризисных ситуациях *капха* более всех склонны сохранять равновесие, успокаивающе действуя на окружающих. Они бывают излишне благодушны, однако самый уравновешенный из них будет оттягивать решение вопроса, если

находится в стрессовом состоянии. Типичные для *капха* отрицательные качества — жадность или излишняя привязанность к вещам. Всякий, кто не может заставить себя выбросить из дома рухлядь, демонстрирует избыток *капха*. В неуравновешенном состоянии люди этого типа становятся упрямыми, скучными, сонными и ленивыми.

Так же, как и *вата*, *капха* — холодная *доша*, но в отличие от *вата* она не сухая. Поскольку у типа *капха* обычно бывает хорошее кровообращение, они не жалуются на похолодание конечностей. Холодную мокрую погоду они не любят, становясь при этом медлительными или даже впадая в депрессию. Сон *капха* продолжителен и крепок. Типичный *капха* тот, кто спит более восьми часов в сутки; характерным для них расстройством сна является не бессонница, а пересыпание. Подолгу раскачиваясь по утрам, они ощущают себя энергичными до самой поздней ночи.

Из всех трех типов *капха* обучаются медленнее всех, зато в виде компенсации они запоминают накрепко и со временем прочно овладевают изученным предметом. Новую информацию они переваривают медленно и должны обрабатывать ее методично. В состоянии дисбаланса становятся заторможенными и туповатыми.

В первую очередь, *капха* нельзя забывать о необходимости развития. Всякая застойная ситуация превращает их стабильность в инерцию. Таким людям нужно следить за тем, чтобы не цепляться за прошлое, не привязываться без нужды к вещам, не воевать против перемен. Наличие хороших стимулов пробуждает во многих оживление, которое в принципе не характерно для них; тяжелая холодная пища, отсутствие физической нагрузки, тяжелая однообразная работа оказывают обратное действие.

Доша капха дает нам ощущение внутренней стабильности, безопасности, что является существенным аспектом здорового существования.

ТИПЫ С ДВОЙНОЙ ДОШЕЙ

При рождении всякий получает какую-то долю всех трех *дош*. Описывать «чистых» *вата*, *питта* или *капха* возможно потому, что одна из *дош* значительно преобладает в них, благодаря чему они являются яркими носителями соответствующих качеств. Между тем, для большинства людей такое определение будет несправедливым. По большей части люди относятся к какому-то из типов с двойной *дошей*, когда одна из них доминирует, но не является исключительной.

Меньшинству, относящемуся к типу с одинарной *дошей*, в определенном смысле повезло, поскольку им нужно обращать внимание на один доминирующий фактор в своей жизни. В то же время нельзя назвать такое преимущество идеальным. Всякому необходимо уравнивать все три *доши*. Хотя вы, естественно, будете обращать особое внимание на собственный тип тела, есть смысл ознакомиться со всеми тремя *дошами*. Наилучший способ изучения организма таков: хотя все три *доши* нуждаются во внимании, львиную долю его следует уделять одной или двум.

Краткое описание «чистых» соматических типов

Вата: хрупкое телосложение, быстро меняющееся настроение, живость поведения. Другим эти люди кажутся непредсказуемыми. В сложных условиях испытывают возбуждение и беспокойство.

Питта: среднее телосложение, упорядоченные решительные мысли, решительное поведение. Другим такие люди кажутся сильными. В сложных обстоятельствах проявляют гнев и резкость в поведении.





Капха: мощное телосложение, спокойное, медленное мышление, приятная манера поведения. Эти люди кажутся невозмутимыми. В сложных обстоятельствах склонны замыкаться в себе и умолкать.

Соединив данные характеристики, вы можете получить неплохое представление о том, как выглядит тип с двойной *дошей*. *Вата-капха*, например, может быть одновременно и возбудимым, и хладнокровным — комбинация, кажущаяся невероятной, у таких людей замечается совершенно отчетливо. Доминирующая *доша* дает человеку образец его первоначальной реакции на внешние раздражители — физические и духовные. Вторая *доша* проявляет свое влияние по-разному, но, как правило, две *доши* не смешиваются, подобно двум краскам. Если в вас сочетается *вата*, предполагающая хрупкое телосложение, с *капха*, для которой характерно мощное телосложение, совсем не обязательно, что вы будете иметь средние размеры (такие размеры тела более характерны для *питта*). На самом деле тип *вата-капха* будет проявлять те или иные черты. Несмотря на это, бывает и так, что человек явно меняется от одной *доши* к другой (тип *питта-вата* в условиях стресса может демонстрировать и страх и гнев — либо вместе, либо попеременно).

В практике Аюрведы у типов с двойной *дошей* отмечаются следующие черты, знание которых поможет вам лучше понять взаимодействие всех трех *дош*.

Вата-питта

Как правило, эти люди, как и чистый тип *вата*, бывают хрупкого телосложения. Подчиняясь действию *вата*, они быстры в движениях, дружелюбны и разговорчивы, но склонны быть более предприимчивыми и демонстрировать более высокий интеллект (две черты *питта*). Им в меньшей степени свойственно бросаться в крайности *вата* — они не столь напряжены, не столь хрупки физически и менее склонны вести нерегулярный образ жизни. Их телосложение в связи с влиянием *питта* более устойчиво. У них более благополучное пищеварение, чем у чистого типа *вата*, и они лучше переносят холод, поскольку *питта* улучшает кровообращение. Чистый тип *вата* исключительно чувствителен к изменениям в окружающей среде, не выносит резких звуков, холода и физического дискомфорта, но к *вата-питта* это относится в меньшей степени.

Питта-вата

Люди с таким типом тела, как правило, бывают среднего телосложения; они более мускулисты и сильны, чем *вата-питта*, которые по телосложению близки к чистому типу *вата*. *Питта-вата* быстры в движениях, выносливы и напористы. Настойчивость в них от *питта*. Присутствует и легкость *вата*, но в меньшей степени. Пищеварение лучше, чем у *вата-питта* или *вата*, как, впрочем, и работа органов выделения. Они с удовольствием встречают вызовы судьбы, решая проблемы с энтузиазмом, а зачастую и агрессивно.

Вата-питта и *питта-вата* могут испытывать склонность и к страху, и к гневу — отрицательным эмоциям, свойственным этим *дошам*. Если они выведены из состояния равновесия и находятся под влиянием стресса, такое сочетание делает их напряженными, трудноуправляемыми и беспокойными. Если и существует в Аюрведе тип, демонстрирующий то самое поведение типа А, которое кардиологи считают наиболее опасным, то это разбалансированный *питта-вата*, от которого немного отстают *вата-питта*.

Питта-канха

Канха является настолько сильным структурным элементом, что определяет мощное телосложение у типов с двойной дошей даже в тех случаях, когда не является лидирующей. *Питта-канха* обычно легко узнаваемы, поскольку ведут себя в активной манере *питта*, обладая мощным телом, свойственным типу *канха*. Они более мускулисты, чем *питта-вата*, и могут быть даже весьма грузными. В их личности может наблюдаться стабильность *канха*, но сила *питта* вместе с тенденцией к гневу и критицизму обычно бывает более заметной, чем спокойствие *канха*. Это особенно удачный тип тела для атлетов, поскольку сочетает энергию и увлеченность *питта* с выносливостью *канха*. Этот тип с трудом переносит воздержание от пищи. Сочетание хорошего пищеварения *питта* и сопротивляемости *канха* обеспечивает им прекрасное физическое здоровье.

Канха-питта

В этом типе еще сильнее проявляется структурная прочность *канха*. У людей этого типа бывает хорошая мускулатура, но наблюдается большее количество жира, чем у *питта-канха* или *питта*. В результате формы тела и черты лица выглядят более округлыми. Их движения медленны и более спокойны, чем у *питта-канха*, преобладающее влияние *канха* делает их выносливыми и энергичными. Они хорошо чувствуют себя при постоянных физических упражнениях, компенсируя склонность *канха* к инерции и пассивности, склонить их к активности труднее, чем представителей типа *питта-канха*.

Вата-канха

Людям такого типа бывает весьма трудно идентифицировать себя в письменном тесте, поскольку *вата* и *канха* склонны к противостоянию (не говоря уже о тенденции *вата* быть нерешительными). Обычно их выдает сочетание хрупкого телосложения *вата* со спокойным благодушием *канха* — чертой, которую чистый тип *вата* никогда не проявляет. Можно взглянуть на это иначе, представив себе личность типа *канха*, которая не приобрела характерных для нее физических черт. На самом деле, поскольку непостоянство *вата* доминирует и определяет их физический тип, они могут быть невысокого роста, средней комплекции.

В отличие от людей типа *вата*, постоянно находящихся в движении, *вата-канха* свойственно чувство внутренней стабильности; обычно они уравновешены, но под воздействием стресса могут проявлять типичные для *вата* реакции тревожности. Люди этого типа способны быть быстрыми и энергичными, когда необходимо действовать, но постоянно проявляют склонность к оттягиванию дел, присущую типу *канха*. Часто у них наблюдается желание делать накопления. Поскольку обе доши холодные, эти люди очень не любят холодную погоду. Этим же можно объяснить затрудненное и медленное пищеварение.

Канха-вата

Этот тип близок к *вата-канха*, но часто имеет более внушительную комплекцию и замедленные движения. *Канха* делает его уравновешенным и, пожалуй, более спокойным, чем *вата-канха*, без сильных про-





явлений энтузиазма, присущих *вата*. Кроме того, его представители имеют атлетическое сложение и обладают более высокой выносливостью. Так же, как *вата-капха*, они могут жаловаться на неудовлетворительное пищеварение и на то, что не переносят холода.

СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ДОШ

Если какая-либо *доша* выходит из состояния равновесия, вы, как правило, отмечаете следующие физические симптомы.

Если разбалансирована *вата*, появляются боли, спазмы, судороги, простуды, треморы.

Если разбалансирована *питта*, появляются воспаления, жар, избыточное чувство голода или жажды, изжога.

Если разбалансирована *капха*, появляются различные застои, воспаления слизистых оболочек, отеки, депрессия и сонливость.

Тип *вата* подвержен бессоннице, хроническим запорам, нервным спазмам желудка, беспокойству и депрессиям, мышечным спазмам и судорогам, предменструальному синдрому, хроническим болям, гипертонии и артритам.

Тип *питта* подвержен сыпи, раздражениям кожи, изжогам, язвам пищеварительного тракта, раннему поседению и облысению, нарушениям зрения, состояниям раздраженности, излишней самокритичности, сердечным заболеваниям, вызванным стрессами (поведение типа А).

Тип *капха* имеет склонность к тучности, заболеваниям носовой полости, болезням суставов, астме и/или аллергиям, депрессиям, диабету, повышенному уровню холестерина и хронической заторможенности по утрам.

Симптомы дисбаланса *питта*

Воспалительные процессы в пищеварительном тракте. Избыток желудочного сока. Чувства враждебности, гнева, напряженности. Ощущение жжения в пищеварительном тракте. Избыточная кислотность.

Этот список наглядно показывает, каким способом можно заработать себе язву, хотя на самом деле это перечисление симптомов, предшествующих появлению язвы. Поскольку *доши* могут быть разбалансированы сильно или незначительно, дисбаланс *питта* еще не означает, что у вас появится язва. Между тем, у людей с сильными проявлениями *питта* язвы бывают часто. Средством для предотвращения дисбаланса *питта*, в первую очередь, является соответствующая диета Аюрведы, упражнения, медитации. Если язва уже появилась, следует установить тот же щадящий *питта* режим, чтобы со временем пациент мог уменьшить прием или совсем отказаться от лекарств, нейтрализующих кислотность, и избавиться от стрессов и вредных привычек. Аюрведа не склонна к обширным рассуждениям по поводу болезнетворных микробов, которые в принципе неплохо изучены западной наукой. Плохо изучено то, что в Аюрведе называется «контроль хозяина». Вот где становится очевидной выгода изучения своих *дош*. Если вы подвергнетесь прямому воздействию вирусов, вызывающих простуду, то шансы слечь в постель будут иметь соотношение 1 : 8. Почему? Потому что ваше внутреннее состояние равновесия является решающим фактором. Главное состоит в том, чтобы поддерживать в нужном состоянии свои *доши*.

КАК ДОШИ ВЫХОДЯТ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Доша, которая наиболее вероятно выйдет из состояния равновесия, — это та, что доминирует в вашем типе тела, и это значит, что люди типа *вата* должны следить за тем, чтобы не возматала *вата*; люди типа *питта* — чтобы в равновесии была *питта*, и так далее. Если вы относитесь к типу с двойной *дошей*, обе *доши* могут стать причиной ваших заболеваний. Однако у всех наиболее активной всегда является *вата*. Именно она бывает причиной кратковременных расстройств здоровья, особенно если они связаны со стрессовыми состояниями. Ниже приведены типичные признаки дисбаланса *дош* вместе с некоторыми наиболее распространенными условиями их возникновения.

Дисбаланс *вата*

По природе своей люди типа *вата* приветливы, жизнерадостны, не пасуют перед лицом повседневных жизненных трудностей. Если вы относитесь к типу *вата* и сохранили эти качества, вы, вероятнее всего, находитесь в состоянии равновесия. Тем не менее, нельзя сказать, чтобы *вата*-тип мог часто похвастать прекрасным здоровьем. В детском и юношеском возрасте у них возникают боли неустановленного происхождения, периодически появляются бессонница или склонность к нервозности и беспокойству.

Если вовремя не обратить внимания на эти симптомы, люди типа *вата* становятся частыми посетителями врачебных кабинетов, обращаясь к докторам с целью получить кучу рецептов на снотворные, транквилизаторы и болеутоляющие средства. В их защиту можно сказать, что наиболее распространенным расстройством здоровья является отягощенность *вата*. Аюрведа утверждает, что *вата* вызывает в два раза больше осложнений, чем *питта*, а *питта* — в два раза больше, чем *капха*. Типичные жалобы людей типа *вата* на головную боль, бессонницу, менструальные спазмы, депрессию и беспокойство многими врачами рассматриваются как симптомы нервного расстройства. Однако они очень реальны, эти трудноустраняемые недомогания, и с ними можно справиться, только приведя *вата* в состояние равновесия.

Множество примеров из жизни демонстрирует классический дисбаланс *вата*. Один из них относится к пожилому возрасту, когда *вата* возрастает у всех людей.

Другой пример — горе. Люди в состоянии глубокой скорби становятся апатичными и равнодушными, отказываются есть, не получают положительных эмоций от жизни. Складывается впечатление, что шок от чьей-то смерти сделал и их самих нежизнеспособными. Поскольку *вата* контролирует нервную систему, собственно говоря, так и происходит. Горе, неожиданный удар, истощение, вызванное борьбой, или чувство сильного страха истощают *дошу вата*, и она теряет способность контролировать ваши ощущения. Первая стадия процесса обычно характеризуется слезливостью, беспорядочным поведением, тремором, рассеянностью и расстройством сна. Если стресс достаточно силен или продолжителен, неизбежным становится угнетенное состояние *вата*, ведущее к полной апатии и отсутствию реакций.

Почему это произошло?

Если вы стали себя плохо чувствовать и причиной тому — дисбаланс *вата*, обычно можно найти предшествующую этому причину и поправить ситуацию. Быть рожденным *вата*-типом или иметь в организме боль-



Таблица 1.4

Признаки усиления вата-доши

Норма	Усиление	Расстройство
Оживленность	Говорливость, мысленная речь	Возбужденное сознание. Желание ходить и говорить
Быстрота реакций	Суетливость, беспокойство	Приступы гнева, раздражения
Ясная голова, умение быстро сосредоточиться	Рассеянность, тревога	Мигрени, головокружения
Хорошие слух и осязание	Непереносимость громких звуков. Повышенная чувствительность кожи	Постоянный шум в ушах. Неприятность к прикосновению. Болезненные ощущения на коже от прикосновений
Кожа нормальная. Умеренная потливость	Кожа сохнет, грубеет. Цвет лица как бы «темнеет». Малая потливость	На коже исчезает пушок, появляются трещины. Почти полное отсутствие пола
Ощущение легкости в теле, легкая походка, порывистые движения	Иногда судороги мышц, треск суставов	Перемежающиеся и боли в теле, затылке, челюстях. Ноющие боли в суставах и пояснице. Спазмы мышц
Не любит холодную и ветреную погоду	Легко мерзнет, иногда дрожь на холоде	Зевота, дрожь, холодные руки, ноги, непроизвольные вздохи
Короткий сон, быстрое пробуждение	Трудное засыпание, беспокойный сон, утренняя вялость	Длительная бессонница, общая вялость, чувство разбитости
Нормальное пищеварение	Вздутый живот после еды. Иногда запоры, урчание в животе	Газы, хронические запоры, спазмы в желудке и (или) в кишечнике
	У женщин — предменструальный синдром	

шое количество *вата* — это, конечно, немаловажный фактор различных нарушений. А с другой стороны, для того чтобы полностью вывести эту *дошу* из равновесия, нужен особый образ жизни. Наиболее типичными проявлениями расстройств являются следующие.

- ◆ Находясь в стрессовом состоянии, вы проявляли тревогу.
- ◆ Вы истощали себя физически либо это результат умственного переутомления.
- ◆ Вы явно злоупотребляете алкоголем, наркотиками или являетесь хроническим курильщиком.
- ◆ В вашей жизни произошло неожиданное изменение; идет смена времен года.
- ◆ В ваш рацион входит большое количество холодной или сухой пищи или сильно охлажденных напитков; либо вы употребляете много горькой, острой или вяжущей пищи. (Горькая и вяжущая пища — это в основном салаты, бобовые, картофель и овощи с зелеными листьями.)
- ◆ Вы находитесь на строгой диете или имеете привычку питаться нерегулярно.
- ◆ Голодный желудок обостряет *вата*.
- ◆ У вас была бессонница или вы плохо спали несколько дней подряд.
- ◆ Недавно вы совершили путешествие.

- ♦ Вы эмоционально страдали от горя, страха или от неожиданного удара.
- ♦ Стоит холодная, сухая и ветреная погода (осень/зима).

В клинической практике врач Аюрведы диагностирует дисбаланс *вата*, когда находит ярко выраженные симптомы.

Психические проявления

- Беспокойство, озабоченность
- Умственное переутомление
- Нетерпеливость
- Неспособность сосредоточиться
- Рассеянное внимание
- Депрессия, психоз

Отклонения в вашем поведении

- Бессонница
- Утомляемость
- Неспособность расслабиться
- Тревожность
- Сниженный аппетит
- Импульсивность

Физические признаки

- Запоры
- Мышечные спазмы
- Сухая или шершавая кожа
- Низкая выносливость, потеря энергии
- Скопление газов, метеоризм
- Гипертония
- Менструальные боли
- Потрескавшаяся кожа, губы
- Непереносимость холода и ветра
- Болезненные или опухшие суставы
- Потеря веса, истощение тканей
- Острые, чаще нервного характера, боли
- Припадки

Важно помнить, что любая *доша* может вызвать определенную реакцию, перечисленные симптомы — это наиболее распространенные признаки дисбаланса *вата*. Кроме того, *вата* может имитировать другие *доши*, так что даже при отсутствии очевидных симптомов она остается под подозрением.

Дисбаланс *питта*

Люди типа *питта* находятся в состоянии равновесия, когда присущая им активность и обычная для них энергия не слишком велики; быть добродушным и веселым — это тоже свойственные *питта* качества. Если вы относитесь к типу *питта* и эти качества в вас присутствуют, видимо, вы находитесь в состоянии равновесия. В принципе у людей типа *питта* должно быть хорошее физическое здоровье. Оно основано на прекрасном пищеварении, которое Аюрведа считает ключевым для построения здоровых тканей и поддержания здорового иммунного статуса.

Средний возраст — от юношеских лет до достижения зрелости — время, когда *питта* возрастает у всех. Если у подростка появляются прыщи на лице или он просыпается от жара по ночам, значит, имеет место дисбаланс *питта*. Другой очень характерный пример дисбаланса





питта, когда мужчина тридцати—сорока лет внезапно обнаруживает, что катастрофически седеет или лысеет или что ему необходимы очки; у него открылась язва или заболело сердце.

К некоторым из этих недугов *питта* предрасположена, но этот тип склонен сам выводить себя из состояния равновесия, бросаясь в крайности. Решив, что они могут есть все что угодно, такие люди нарушают свое пищеварение, переедая или, наоборот, питаясь нерегулярно. Вместо того чтобы естественным образом добиваться в жизни чего-то, они становятся нервными, беспокойными, напряженными и требовательными. *Доша питта* контролирует интеллект и помогает людям этого типа упорядочить свою жизнь. В состоянии дисбаланса она делает их зачастую излишне педантичными и заикленными на идее порядка. Такое предрасположение у людей типа *питта* не проявляется до тех пор, пока не возникает серьезный дисбаланс, и тогда у них появляется склонность

Таблица 1.5

Признаки усиления питта-доши

Норма	Усиление	Расстройство
Уверенность в себе	Самокритика и критичное отношение к другим	Тиранические замашки, придирчивость, высокомерие
Предприимчивость	Нетерпение, раздражительность	Нетерпимость к промедлениям, вспышки гнева
Бодрое, активное мироощущение	Резкость, грубоватая откровенность	Озлобленность, грубость
Способность к организации	Излишняя педантичность	Маниакальная страсть к порядку
Хорошее зрение	Реакция на яркий свет. Легко краснеет склера глаз	Ухудшение зрения
Нормальная кожа. Хороший цвет и блеск лица	Ощущение жжения на коже. Кожные раздражения, потливость	Фурункулы, сыпи, прыщи. Сильная потливость, запах, несвежее дыхание
Не любит жару, особенно влажную	Сильная усталость от жары на улице и особенно — от жары в помещении	Непереносимость жары вплоть до солнечного или теплового удара
Высыпается за 8 часов. Сон крепкий, утром встает энергичным и бодрым	Трудное засыпание. Просыпается ночью от жары, голода, жажды, зуда	Бессонница, невозможно заснуть и днем. Утомляемость, раздражительность
Пищеварение отличное, стул регулярный	Усиливается чувство голода и жажды, приступы раздражения перед едой. Иногда бывают поносы	Изжога, повышенная кислотность, поносы

к изжогам, язве желудка, сердечным заболеваниям и другим болезням, связанным со стрессом.

Доша питта выходит из равновесия медленнее, чем *вата*, и, как было сказано, вызывает вдвое меньше проблем. Выход из равновесия *питта* часто провоцируется предшествующим дисбалансом *вата*. Такая комбинация вызывает у людей чувство обеспокоенности, гнева и критичности, которое они отчаянно пытаются скрыть. Отягощенная *вата* к тому

же способствует возникновению гипертонии, часто наблюдаемой врачами у пациентов, относящихся к типу А.

Почему это произошло?

Если вы начинаете чувствовать недомогание и причиной тому дисбаланс *питта*, дело не в том, что вы от рождения принадлежите к типу *питта* или что она превалирует в вашем организме. По природе своей люди типа *питта* склонны к умеренности, им необходимо пережить сильнейший стресс, переутомление или серию безрассудных поступков, чтобы истребить эту естественную склонность. Если вы считаете, что ваша *питта* находится в перегруженном состоянии, проверьте, не случилось ли с вами того, что мы описываем ниже.

- ◆ Вы находились под воздействием стресса и реагировали на это подавлением гнева, фрустрацией, обидой.
- ◆ Вы предъявляете излишние требования к себе и другим, живете под постоянным давлением поставленных себе жестких сроков, терпеть не можете, когда время тратится на пустяки.
- ◆ Ваш рацион в последнее время включает избыток горячей, острой, жирной или жареной пищи. Вы потребляете слишком много соли. Ваша диета содержит большое количество кислой или ферментированной пищи: сыр, уксус, сметана, алкогольные напитки.
- ◆ Вы употребляли экологически нечистые воду и продукты.
- ◆ Стояла влажная и жаркая погода (типично летняя).
- ◆ Вы перегрелись и испытывали от этого переутомление.
- ◆ В своей медицинской практике аюрведический врач определяет дисбаланс *питта* по следующим симптомам.

Психические показатели

- Гнев, враждебность
- Раздражительность
- Излишняя самокритичность
- Беспокойство, обиды

Отклонения в поведении

- Вспышки злости
- Нетерпение
- Тиранические проявления
- Склонность к негативизму
- Необоснованные нападки на других

Физические показатели

- Воспаления кожи, фурункулы
- Чрезмерный аппетит или жажда
- Язвы, пятна на лице
- Покраснение белков глаз
- Ярко-желтые фекалии и моча
- Сыпь, приливы крови
- Изжога, повышенная кислотность
- Неприятные запахи
- Непереносимость жары
- Ожоги от солнца, солнечный удар

Важно помнить, что любая *доша* способна вызвать любой симптом и перечислены были лишь наиболее распространенные признаки дисбаланса *питта*.





Дисбаланс *капха*

Капха является самой медлительной и устойчивой из всех *дош* и поэтому менее остальных склонна выходить из равновесия. Люди типа *капха* уже с детства бывают спокойны, уравновешены, благожелательны, снисходительны. Если вы относитесь к этому типу и эти качества вам присущи, то вы, вероятнее всего, находитесь в состоянии равновесия *капха*. Расстройства, связанные с *капха*, как правило, развиваются в течение длительного времени. Таким образом, люди типа *капха* могут без особых усилий оставаться крепкими, здоровыми, удовлетворенными и доживают до преклонного возраста.

Младенчество и детство — это период *капха*, время, когда она увеличивается. *Капха* связана с ростом и формированием крепкого здорового тела. Чтобы понять, что такое *капха*, выведенная из состояния равновесия, представьте себе шестилетнего ребенка, который без конца простужается, с хроническим тонзиллитом и насморком. Практически здоровые люди типа *капха* могут иметь предрасположенность к этому всю свою жизнь: у них постоянно заложены носовые пазухи, они подвержены простудам и гриппу при наступлении холодной и сырой погоды.

Могут проявляться аллергии и склонность к излишне продолжительному сну. Вообще тип *капха* любит поваляться в постели и медленно раскачивается по утрам. Но, выходя из состояния равновесия, они по утрам настолько заторможены, что начинают подозревать у себя какое-то серьезное заболевание, в то время как в большинстве случаев вся проблема заключается в возросшей *капха*.

В более зрелом возрасте примером дисбаланса *капха* становится толстяк, не способный привести в норму свой вес и успокоиться в связи с этой проблемой. Излишняя привязчивость и навязчивость тоже характерны для расстройства *капха*, при котором естественная тенденция опеки и заботы о других доходит до крайности. Если эта *доша* серьезно выходит из равновесия, человек становится подавленным, озабоченным, у него возникает чувство безнадежности. В таких случаях склонность *капха* к сохранению статус-кво оборачивается неспособностью воспринимать перемены.

В физическом плане толстяка ожидает весьма печальный результат: повышенное давление, нарушение сердечной деятельности, одышка, отеки и т. д.

Капха редко обращаются к врачам, поскольку у них достаточно высокий порог болевой чувствительности; к тому же они обладают превосходным здоровьем. Чаще всего они прибегают к медицинской помощи либо для того, чтобы избавиться от лишнего веса, — проблема может появиться уже в детстве и остаться на всю жизнь, — либо по поводу заболеваний легких и носоглотки, таких как гайморит, хронический синусит, сенная лихорадка, астма, кашель, а также мигрень.

Медицина установила, что лишь у небольшого процента людей, страдающих пищевой аллергией, диагноз подтверждается проведенными научными тестами. Как правило, речь идет о нарушениях процесса пищеварения, при которых главным подозреваемым всегда является *капха*. Избыток влаги создается пшеничным хлебом или макаронными изделиями, сливочным маслом, молоком, сыром или сахаром — все они отягощают эту *дошу*. Диабет, возможно, — наиболее опасное расстройство *капха*, труднее всего поддающееся лечению. Тем не менее, диабетики смогут вести нормальный и спокойный образ жизни, если будут следовать предписаниям, соответствующим их типу тела.

Таблица 1.6

Признаки усиления капха-доши

Норма	Усиление	Расстройство
Спокойствие, нерпеливость	Умственная инерция, вялость	Равнодушие к делам, депрессия, память неясна
Симпатия к людям, нежность	Излишняя привязчивость, назойливость	Чувство собственности, захват
Постоянство, стабильность	Излишняя бережливость, трудно расстаться даже со старыми, ненужными вещами	Жадность
Развиты обоняние и вкусовые ощущения	Начинает хуже различать запахи, предпочитает 2–3 вкуса	Тучность, запахи, аллергия
Движения плавные	Неповоротливость	Тугоподвижность суставов, ноющие боли
Кожа нежная, мягкая	Кожа жирная, бледная	Гнойники, зуд. Язык, десны, веки бледны. Отеки век
Не любит сырую, холодную погоду	Ощущение холода, бледность	Насморки, гаймориты, мокрота, слюни. Простуды
Сон более 8 часов. Медленно просыпается	Сонливость в первой половине дня	Постоянная сонливость, общая слабость
Пищеварение медленное. Аппетит хороший	Пища плохо переваривается, иногда поносы, тошнота	Аппетит нарушен, частые поносы, иногда рвота со слизью

Почему это произошло?

Если вы начинаете ощущать болезненные симптомы, причиной которых является дисбаланс *капха*, это, как правило, простуда, грипп или заболевание, которое проявлялось в раннем возрасте, т. е. аллергия, астма, ожирение и так далее. В любом случае, видимо, имеют место следующие факторы, вызвавшие обострение или послужившие причиной ухудшения вашего состояния.

- ♦ Серьезные нарушения *капха*, проявившиеся в виде диабета, аллергии, ожирения, являются в вашей семье наследственными.
- ♦ Вы набрали лишний вес, и вас это угнетает.
- ♦ В вашем рационе содержится большое количество сахара, соли, жирных или жареных продуктов, тяжелой пищи, молочных продуктов (в особенности сыра, молока и мороженого).
- ♦ Вы находились под воздействием стресса и отреагировали на него отчуждением, ощущая неуютность и свою ненужность.
- ♦ Вы придаете излишнее значение приобретению, накоплению и сбережению ценностей.
- ♦ Во взаимоотношениях с людьми вы допускаете зависимость или проявляете избыточную покровительственность.
- ♦ В последнее время вы по несколько дней подряд явно пересыпаете.
- ♦ Стоит холодная и сырая либо снежная погода (типичная для зимы и осени).
- ♦ В медицинской практике врач Аюрведы диагностирует дисбаланс *капха* по следующим симптомам.

Психические показатели

- Скука, умственная инерция
- Усталость





- Оцепенение
- Состояние ступора, депрессия
- Излишняя привязанность к чему-либо

Отклонения в поведении

- Склонность оттягивать принятие решения
- Неспособность воспринимать изменения
- Жадность
- Упрямство
- Замедленные движения
- Гипертрофированный собственнический инстинкт

Физические проявления

- Непереносимость холода и сырости
- Отеки
- Высокий уровень холестерина
- Избыточный вес
- Бледность кожи
- Киста и другие новообразования
- Заложенный нос, насморк
- Заложенная грудь
- Тяжесть в конечностях
- Аллергия, астма
- Отекшие или болезненные суставы
- Диабет

УРАВНОВЕШЕННАЯ ЖИЗНЬ: ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Уравновешивание вата

- Упорядоченный образ жизни, спокойствие
- Внимание к жидкости
- Снижение восприятия стрессов
- Регулярный прием пищи
- Достаточный продолжительный отдых
- Тепло
- Массаж с кунжутным маслом

Поскольку *вата* является королевой *дош*, приведение ее в состояние равновесия необходимо всем. *Вата*, находясь на нужном уровне, потянет за собой *питта* и *капха*.

Ключом к уравновешиванию *вата* является регулярность. *Вата* столь чувствительна и изменчива, что легко поддается избыточной стимуляции. Люди типа *вата* стремятся к разнообразию, но, когда изменений слишком много, возбуждение сменяется истощением. Именно поэтому многие люди типа *вата* ощущают нервозность и изнеможение. Источник их беспокойного состояния заключается в том, что *вата* перестает устанавливать в их телах правильные ритмы. Вместо того чтобы есть, спать и заниматься упражнениями регулярно, выведенный из равновесия *вата* перекусывает на ходу, занимается упражнениями время от времени и ложится спать в самое неудачное время.

Такой образ жизни вредит всем *дошам*, но хуже всего на него реагирует *вата*. Многие люди типа *вата* привыкают к нему. Как ни печально,

они убеждают себя в том, что нерегулярная жизнь — это то же самое, что жизнь интересная. В таком случае единственный способ борьбы — постепенно выработать в себе привычку к правильному образу жизни с ежедневным соблюдением распорядка дня.

Если вы проявляете признаки дисбаланса *вата*, следующие указания помогут вам построить свой день так, чтобы сделать его более благоприятным для *вата-доши*.

Побольше отдыхайте — это исключительно важно при любой проблеме, связанной с *вата*. Когда вы чувствуете, что насильно заставляете себя что-то делать или что вы переутомились (имеется в виду и умственный труд), остановитесь и передохните несколько минут. Кроме того, исключительно важен ежедневный нормальный сон; не считайте себя обреченным на бессонницу, даже если страдаете ею долгие годы. Наряду со сном лучшим видом отдыха является глубокая релаксация, получаемая во время медитации. Более всего от этого выигрывает *доша вата*, которая успокаивается и освежается всего через несколько минут медитации. Есть в этом и более глубокий благотворный аспект. Медитация помогает интегрировать связь между телом и сознанием. Это, в свою очередь, дает возможность естественным путем совершаться всем телесным ритмам, проходя полный оборот. Когда *вата* обнаруживают, что ощущение наполненности становится в них постоянным, а не редким цветком, за которым нужно гоняться, они делают гигантский шаг на пути к выявлению того, кем они являются на самом деле.

Держите себя в тепле — будучи холодной, *доша вата* выигрывает от тепла; кроме того, *вата* сухая, так что позаботьтесь о том, чтобы воздух в вашей комнате был достаточно влажным. Желательно также избегать сквозняков, поскольку *вата* очень чувствительна к движущемуся воздуху.

Соблюдайте диету, успокаивающую *вата*. Помимо того, очень важно принимать пищу регулярно, так как *вата-доша* обостряется, когда желудок пуст. Люди типа *вата* быстро теряют силы, когда заболевают или перестают регулярно питаться. Питание им нужно в течение всего дня, даже если их аппетит изменчив. Позаботьтесь о регулярном трехразовом питании, включая теплый сытный завтрак с каким-нибудь существенным блюдом вроде горячей каши. Прием небольших количеств свежего имбиря помогает стимулировать аппетит перед едой и улучшает пищеварение.

Пейте много теплой жидкости в течение дня для того, чтобы предотвратить обезвоживание организма. Предпочтение отдавайте травяным чаям. Избегайте сильно охлажденной пищи и напитков.

Проводите утренний массаж тела кунжутным маслом. Эта процедура Аюрведы называется абхьянга.

Примите продолжительную теплую ванну или душ утром перед медитацией. Влажное тепло хорошо помогает при болях и ломотах, характерных для *вата*.

Избегайте умственного перенапряжения и перевозбуждения. Громкая музыка, фильмы со сценами насилия, долгие часы, проведенные у телевизора, а особенно по вечерам, — все это потенциально раздражает *вата*.

Пусть вокруг вас будет много света. *Вата* хорошо реагирует на солнечный свет и веселые цвета. Если вы больны, неплохо посидеть в солнечную погоду у закрытого окна. Однако избегайте искушения выходить на улицу даже ненадолго до тех пор, пока не поправитесь. Встречайтесь с людьми, которые радуют вас, читайте юмористические книги, смотрите легкие веселые развлекательные программы. Все, что поддержи-





вае естественный энтузиазм *вата* и уменьшает озабоченность, пойдет на пользу. Не принимайте алкоголь, пока стараетесь привести в равновесие *вата*, которая плохо реагирует на стимулянты всякого рода, включая кофе, чай и никотин. Со всеми этими веществами нужно обращаться осторожно тем, кто чувствителен к дисбалансу *вата*. В идеале следует вовсе отказаться от них.

У *вата* часто зимой пересыхают слизистые оболочки носа, что резко увеличивает вероятность простуды. Чтобы предотвратить такое явление, капните каплю кунжутного масла на палец и мягкими движениями разотрите по внутренней поверхности ноздри; повторите то же с другой ноздрей. Теперь зажмите пальцами нос и начинайте вдыхать, затем быстро отпустите и вновь зажмите, чтобы дать кунжутному маслу впитаться и проникнуть в носовую полость. При этом, однако, не напрягайтесь и не пытайтесь высморкаться. Такая процедура особенно помогает в сухую холодную погоду — многие люди типа *вата* отмечают, что она заметно повышает сопротивляемость простудам и гриппу, — кроме того, она тонизирует слизистую оболочку и может быть использована всеми, а не только теми, кто относится к типу *вата*. Процедура может повторяться до двенадцати раз в день. (Однако если нос заложен, не следует злоупотреблять этой процедурой — масло отягощает *капха*, что часто бывает первопричиной хронического синусита.)

Уравновешивание *питта*

- Умеренность
- Внимание к проведению досуга
- Сочетание отдыха и активности
- Прохлада
- Любование природой
- Снижение количества стимулянтов

Ключевым моментом в уравновешивании *питта* является умеренность, отсутствие излишне резких воздействий на организм. Из всех телесных типов представители *питта* одарены максимумом внутренних стимулов, агрессивности и энергии. Это люди, которые вступают в жизни в лобовые столкновения, получают тем большее удовлетворение от решения задач, чем сложнее эти задачи. Но этот внутренний импульс часто бывает источником их неприятностей — *питта* дает вам огненную энергию: если вы будете злоупотреблять ею, она сожжет вас. Люди, страдающие болезненным пристрастием к работе, «энтузиасты труда», в основном относятся к неуравновешенному состоянию *питта*, тем более, если их внутренний настрой имеет признаки озлобленности и неуправляемости своими действиями.

Типу *питта* необходимо сознательно обуздывать себя, заметив некоторые опасные признаки, наиболее очевидными из которых являются потеря мягкости в обращении с людьми и неровный аппетит. Для природы *питта* важной является характеристика врожденной любви к красоте. Из всех перечисленных ниже советов главным для *питта* является: «Правильная жизнь — это та, при которой соблюдается чувство меры».

Если вы проявляете признаки дисбаланса *питта*, то нижеследующие советы помогут вам сбалансировать повседневную жизнь, сделав ее более подходящей для *доши питта*.

Находите время для того, чтобы отдохнуть от активности; чередование нагрузок и отдыха — основной жизненный ритм. Имея очень высо-



кую способность к действиям, *питта* часто игнорируют вторую сторону жизненного цикла. В конце рабочего дня вам необходимо найти островок успокоения. Спокойно пообедайте, выключите на вечер телефон и решительно избегайте искушения брать работу домой. У каждого человека островок тишины находится внутри его самого. Выведенный из равновесия тип *питта* часто упускает этот момент. Для восстановления внутреннего покоя и равновесия очень полезна медитация. Она же помогает вам не забывать о том, что отдых является источником динамической активности. Секрет успеха великих бегунов состоит не в том, что у них чрезвычайно длинные шаги, а в том, что они черпают силу внутри себя еще на старте — до того, как сделают первый шаг. Когда люди типа *питта* выясняют, что мобилизовать внутренние ресурсы можно без агрессии, они делают гигантский шаг в направлении самопознания. Прохлада в любой форме помогает бороться с избыточной активностью *питта*. Во время сна поддерживайте в спальне температуру ниже 19 °C и не лежите подолгу в горячей ванне; избыток влажного тепла при неуравновешенной *питта* может вызвать головокружение или тошноту. Если вы почувствовали, что перегрелись, положите холодный компресс на лоб и затылок, вместо того чтобы пить слишком много холодной воды. (Аюрведа неодобрительно смотрит на ледяную воду, которая гасит огонь пищеварения.) Прохладные, сладкие, не слишком кислые напитки будут гораздо полезнее (яблочный, виноградный соки, газированные напитки). В жаркую погоду и во время болезни употребляйте побольше жидкостей. В таких условиях представители *питта* склонны к потливости и их организм теряет влагу.

Придерживайтесь диеты, которая успокаивает *питта*. Важно не переедать, к чему имеют склонность люди этого типа, злоупотребляя своим превосходным пищеварением. В то же время не следует заставлять себя испытывать дискомфортное чувство голода — *питта* страдают, если вынуждены пропустить прием пищи. Избегайте крайностей, принимайте умеренное количество пищи в одно и то же время три раза в день. Если пищеварение у вас неустойчивое, вернуть *питта* в равновесие поможет теплое молоко с добавкой сахара и кардамона. Если у вас постоянно «волчий» аппетит и ощущение жажды, это говорит о том, что вам необходимо снизить интенсивность пищеварения, в чем поможет специальная диета для *питта*.

Не принуждайте себя есть меньше в случае необузданного аппетита. Вместо этого начинайте постепенно уменьшать порцию, сначала начните с 3/4 того, что вы едите обычно. Потребляйте это количество пищи в течение одного-двух дней, а затем переходите на половину обычного потребления. Теперь вы должны оказаться на нужном уровне. Оставайтесь на нем, если не почувствуете беспокоящего вас чувства голода, при котором следует несколько повысить количество съедаемой пищи. Если при каждом приеме пищи вы употребляете примерно две горсти еды, это значит, что вы достигли аюрведического идеала. (Такой режим указывает Чарака, величайший древний авторитет Аюрведы.) Горький вкус пищи более всего обуздывает аппетит, так что постарайтесь перед приемом пищи пить горький тоник или съедать салат с горьким привкусом. Избегайте искусственных стимуляторов — все они поднимают *питта*. Употребление алкоголя в любой форме подобно подливанию керосина в огонь *питта* (даже дрожжи, содержащиеся в хлебе, считаются вредными для процесса выравнивания *питта*). Не следует поддерживать пищеварительный огонь пустыми алкогольными калориями. Кофеин, содержащийся в кофе и чае, обостряет вашу активность, в то время как ее следует притуплять.





Традиционно Аюрведа считает лучшим способом снижения избытка *питта* — применение слабительного (*виречана*). Это объясняется тем, что кратковременное опустошение кишечника охлаждает «пищеварительный огонь». Можете попытаться принимать по столовой ложке касторового масла перед сном раз в четыре-шесть недель (но не чаще). Как правило, слабительное заставляет вас подниматься два-три раза за ночь; стакан теплой воды, выпитый после посещений туалета, позволяет избежать обезвоживания организма. На следующий день, когда ваше тело будет ленивым и расслабленным, постарайтесь есть очень немного, обходясь по возможности несколькими стаканами фруктового сока. Если вы решите поесть поплотней, избегайте всего тяжелого, жирного, холодного или содержащего избыток масла. Хорошенько отдохните. Однако не принимайте никаких слабительных в случае, если у вас появлялись боли в пищеварительном тракте, кровавые выделения или же вообще были жалобы на работу кишечника.

Старайтесь употреблять чистые пищу, воду и воздух, поскольку *питта* особенно чувствительна к всевозможным загрязнениям. Пищевые добавки, даже если они считаются безвредными, могут создать дисбалансы обмена веществ, которые, какими бы мелкими они ни были, помешают вам достичь совершенного равновесия.

Избегайте сильных физических нагрузок и не перегревайтесь на солнце. Люди, принадлежащие к типу *питта*, легко утомляются на жаре. Их бледная кожа плохо переносит солнечные лучи, обычно давая своим покраснением понять необходимость укрыться в помещении. Аюрведа рекомендует *питта* быть осторожными летом. Для начала находитесь на солнце не более десяти минут, а затем постепенно доводите это время до получаса, не забывая пользоваться защитным лосьоном. На солнце лучше находиться рано утром или во второй половине дня, но не в жаркий полдень.

Почаще наслаждайтесь красотой природы — по традиции Аюрведа рекомендует *питта* наблюдать за солнечным закатом и полной луной, прогуливаться возле озера или реки. Все это благотворно влияет на дошу *питта*. Люди типа *питта* обнаруживают, что красивый пейзаж очень благотворно действует на них.

Избегайте читать книги или смотреть фильмы со сценами насилия, ужаса или противостояния — все это сильно отягощает *питта*. Выделите ежедневно время для развлечений, повышающих настроение и наполняющих вас радостью, — все это поможет смягчить остроту *питта*. Они же помогут избежать тенденции слишком увлекаться твердо поставленными целями. Быть серьезными *питта* умеют; зато более других типов они нуждаются в тонизирующем воздействии смеха. Со многих точек зрения, смех является для отягощенной *питта* лучшим лекарством из всех, имеющихся в природе.

Уравновешивание капха

- Стимуляция
- Контроль веса
- Тепло, сухость
- Регулярные физические упражнения
- Разнообразие ощущений
- Снижение употребления сладкого

Ключом к уравновешиванию *капха* является стимуляция. По природе своей доша *капха* устойчива и медлительна: это ведет к надежности и

силе. Но вышедшая из состояния равновесия *капха* склонна к слишком жесткому сохранению статус-кво; людям такого типа необходима стимулирующая подпитка в виде новых зрительных и слуховых ощущений, новых людей и событий. То же самое относится и к физической активности, без которой *капха* могут стать инертными и пассивными. Это напрямую связано с их медлительным пищеварением. Как мы уже отмечали, пища, не перевариваемая полностью (или слишком тяжелая, жирная и трудно пережевываемая), превращается в токсические остатки, которые называются ама и могут накапливаться в организме, часто приводя к заболеваниям. Люди типа *капха* особенно чувствительны к этой проблеме, и им следует позаботиться о поддержании внутреннего огня путем регулярных физических упражнений и разнообразной диеты.

Люди типа *капха* медленно выходят из равновесия и медленно возвращаются в него, так что стоит постоянно присматривать за поддержанием баланса этой *доши*. Вы можете всю зиму есть пищу, отягощающую *капха*, и не осознавать совершаемой ошибки, пока не наступит весна и накопившаяся *доша* не начнет «таять», что выразится в типичной весенней простуде или в насморке. У *вата* и *капха* нет общих свойств за исключением прохладности. Поэтому потребности людей типа *капха* противоположны тем, которые необходимы *вата*. Вот почему стимуляция *капха* заключается в противоположной для *вата* тактике. Образно говоря, *вата* подобна кроликам, а *капха* подобна слонам.

Если у вас проявляются признаки дисбаланса *капха*, следующие указания помогут вам сбалансировать повседневную жизнь, сделав ее более подходящей для вашей ведущей *доши*.

Ищите разнообразия в жизни. *Капха* должны делать сознательные усилия в поисках новых ощущений. Они ценят дом, домашний очаг, что помогает им избежать тенденции к раздражению. Зато у них наблюдается определенная склонность к инерции, ведущей к депрессии, которая бывает уделом многих неуравновешенных *капха*. Как и в случае с другими *дошами*, очень полезной оказывается медитация, позволяющая *капха* раскрыть внутренние ресурсы бодрости.

У *капха* может развиваться собственническое отношение к жизни, выражающееся в стремлении копить и хранить все, что попадается под руку, будь то деньги, энергия, жизненный статус или любовь. Когда они обнаруживают, что могут использовать свою энергию для того, чтобы что-то поменять в своей жизни, они делают гигантский шаг вперед на пути развития своей личности. Незаурядная способность *капха* любить и быть любимыми становится в этом случае гораздо сильнее.

Соблюдайте правильную диету, щадящую *капха*, — для людей этого типа очень важно не переесть, поскольку их тенденция к тучности выражена весьма явно. Горячий имбирный чай за едой помогает оживить вкусовые бугорки; он же делает эффективным медленное пищеварение, как и чайная ложка семян фенхеля, разжеванного после приема пищи. При появлении запоров Аюрведа рекомендует предпочесть сухие и вяжущие продукты. Сухие тосты, яблоки, крекеры, куркума и большинство сырых овощей помогают избежать избыточной *капха* и положительно влияют на работу пищеварительного тракта.

Снизьте количество потребляемых сладостей. *Капха* является единственной *дошей*, испытывающей неудобство от избытка сладкого. Независимо от содержания калорий в пище, *капха* будут набирать вес при наличии большого количества сладкой еды в меню. Воздержание от мороженого, молока, сладкого десерта, белого хлеба и сливочного масла (все они считаются в Аюрведе сладкими) часто приводит к быстрым





изменениям — исчезают насморки, аллергии и сонливость, преследующие *капха* в разбалансированном состоянии. Чрезмерное потребление сахара в течение длительного времени может способствовать появлению диабета, серьезного заболевания, к которому склонны люди *капха*. Существует одна естественная сладость — натуральный мед, который идет на пользу *капха*. Одна или две столовые ложки в день (но не более) помогают вывести из организма избыток *капха*.

Берегите тепло. Будучи холодной *дошей*, *капха* любит тепло. При застойных явлениях — частый симптом у *капха* — лучше всего сухое тепло. Прогревание лампой «горное солнце» груди или электроподушка под спиной часто помогают избавиться от избытка *капха*.

Избегайте повышенной влажности. *Капха* особенно чувствительна к холодной сырой погоде. Берегите нос, горло и легкие от холодного зимнего воздуха, если чувствуете недомогание.

Для стимуляции кровообращения делайте сухой массаж тела. Эта процедура называется *гаршана* (см. ниже), и проводят ее в специальных перчатках из натурального шелка. В обостренном состоянии *капха* не следует использовать масло, поскольку *капха* является маслянистой *дошей*. Энергичный массаж с растиранием всего тела, занимающий от пяти до десяти минут, вполне достаточен: не доводите себя до переутомления. Если у вас нет специальных перчаток, можно заменить их мягкой губкой.

Пейте в течение дня теплую жидкость, но в умеренном количестве, поскольку *капха* и без того влажная. Для борьбы с застойными явлениями и при больном горле эффективен будет чай, состоящий из сухого имбиря и куркумы, — по четверти чайной ложки на чашку воды.

Регулярно (желательно ежедневно) занимайтесь физическими упражнениями. Это один из лучших способов избежать застоев и накоплений токсинов в теле. Будучи от природы, как правило, сильными и мускулистыми, люди типа *капха* в молодости охотно занимаются спортом; по мере взросления они все больше склоняются к сидячему образу жизни. И делают это напрасно, поскольку именно они более других выигрывают от физических упражнений и именно им в любом возрасте следует поддерживать активность.

Если вы чувствуете, что больны и нуждаетесь в восстановлении сил, честно признавайтесь себе в этом. У людей типа *капха* высокая выносливость, и физическая деятельность доставляет им удовольствие; к тому же у них весьма высок порог болевой чувствительности, и потому они не лягут в постель до тех пор, пока не почувствуют себя совершенно обессиленными. Если вы принадлежите к этому типу, отнеситесь спокойно к необходимости соблюдать постельный режим, когда вы больны. Возможно, вы больны гораздо сильнее, чем вам кажется. *Капха* могут впадать в уныние, если о них недостаточно заботятся, так что не отказывайтесь от помощи ваших друзей и близких в случае плохого самочувствия.

Воспаление гайморовой полости является распространенной проблемой представителей *капха*, и бороться с ней можно, прибегая к несложной процедуре. Растворите четверть чайной ложки соли в половине чашки теплой воды. Над раковиной наполните ладонь соленой водой. Закройте левую ноздрю, нагнитесь и несколько раз энергично втяните воду правой ноздрей, чтобы она проникла в носовую полость. Теперь, прикрыв правую ноздрю, повторите процедуру с левой. Не делайте глубоких вдохов, иначе вода попадет в легкие, и не втягивайте воду насильно, если нос сильно заложен. Возможно, вы начнете чихать, или из носа появятся выделения, — это является хорошим признаком. В случае не-

обходимости повторите процедуру два-три раза. Она бывает более эффективна после теплого душа, размягчающего слизистую оболочку носа. Если вы почувствуете боль или если у вас диагностирована инфекция носовой полости, немедленно откажитесь от этой процедуры. Она предназначена для поддержания тонуса носовой полости, но не для лечения уже развившегося заболевания.

Как выполняется гаршана (сухой массаж)

Сухой массаж следует проводить утром за три-четыре минуты до приема ванны и одевания. Надев специальные шелковые перчатки, обеими руками растирайте кожу быстро и энергично. Кости рук и ног энергично массируйте вверх-вниз попеременно с одновременным постукиванием. В районе суставов (плечи, локти, запястья и т. п.) выполняйте мелкие кругообразные движения. Для начала достаточно десяти-двадцати движений за один прием; со временем их количество можно довести до сорока.

1. Начните с массажа головы, с быстрых круговых движений и, перейдя на шею и плечи, делайте широкие движения. Опускаясь ниже по рукам, меняйте два типа движений: круговые — у плечевого сустава и широкие — в районе плеча, вновь круговые — в районе локтя, широкие — на предплечье, круговые — у запястья, широкие — вдоль ладоней и, наконец, круговые — в районе суставов пальцев.

2. Перейдя на грудь, совершайте широкие горизонтальные движения, избегая массажа непосредственно в районе сердца и молочных желез.

3. В районе живота следует совершить два горизонтальных движения, а затем — два диагональных. В том же переменном ритме переходите к паху, пояснице, бедрам, уделяя дополнительное внимание местам, где скапливаются жировые отложения. (Это нужно для улучшения кровообращения в этих местах и для высвобождения токсинов, связанных с избытком *капха* и жира.)

4. Встаньте и круговыми движениями промассируйте тазобедренные суставы. Теперь промассируйте ноги так же, как массировали руки: продольные движения — в районе трубчатых костей, круговые — в районе коленей и лодыжек, продольные — на ступнях.

Гаршана в сочетании с упражнениями йоги особенно полезна при воспалении соединительных тканей.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В АЮРВЕДЕ

Панчакарма — очищение тела

Ценность панчакармы состоит в том, что она дает возможность систематически выводить токсины из каждой клетки тела, пользуясь обычными путями выделения: потовыми железами, кровеносными сосудами, мочевыводящим каналом и кишечником.

Древние тексты восхваляют панчакарму — сезонное лечение, обеспечивающее равновесие год за годом.

Методы Панчакармы

Хотя *панчакарма* буквально переводится как «пять действий», на самом деле это сложная серия процедур, индивидуально подобранных в зависимости от типа тела и требующих тщательного наблюдения при проведении курса очищения, занимающего примерно неделю. В традиции Аюрведы *панчакарма* включает следующие процедуры.





Умашение (снийхана)

Пациент принимает *гхи* (очищенное сливочное масло) или иные специально обработанные масла по утрам несколько дней подряд с целью смягчить *дошу* и ослабить деятельность органов пищеварения. (В терминах Аюрведы человек временно ослабляет свой *агни* — огонь пищеварения.)

Паровые ванны (сведана)

Пар, насыщенный лекарственными травами, открывает поры кожи и начинает выведение из тела загрязнений через потовые железы.

Терапевтическая рвота (ваман)

Когда легкие обременены слизью, которая мучает атаками бронхита, кашля, простуды или астмы, Аюрведа рекомендует *ваман* (терапевтическую рвоту) для удаления слизи, создающей избыток *капха*. Вначале необходимо выпить 3—4 стакана настоящего корня солодки или корня аира, затем вызвать рвоту, массируя язык. Это освобождает от возбуждения. Или утром, перед чисткой зубов, выпить два стакана соленой воды, что уменьшит *капха*, а затем, массируя язык, вызвать рвоту. После удаления слизи немедленно наступает облегчение, исчезают хрипы, одышка, закупорки, и полости (синусы) очищаются.

Показания к применению. Терапевтическая рвота рекомендована при заболеваниях кожи, хронической астме, диабете, хронической простуде, лимфатических закупорках, хроническом несварении, опухолях, эпилепсии (в промежутках между приступами), хронических заболеваниях синусов и приступах тонзиллита.

Для успешного проведения терапевтической рвоты необходимы следующие предварительные меры: вечером, накануне утреннего *ваман* (рвоты), совершить масляные втирания и припарку. За день или три дня до *ваман* больной должен выпивать чашку масла от двух до трех раз в день, пока его стул не станет маслянистым и не возникнет чувство тошноты. Следует есть *капха*генные продукты, чтобы увеличить *капха* в организме. *Ваман* совершается утром (время *капха*). Больной должен съесть басмати-рис и обильно подсоленный йогурт натошак, что значительно увеличит *капха* в желудке, а теплые обкладывания на грудь и спину разогреют *капха* еще больше. Больной должен спокойно сидеть на невысоком стуле и пить смесь настоя корня солодки с медом или чай из корня аира. Количество этих рвотных препаратов нужно измерить и записать перед принятием, чтобы позже можно было определить количество рвоты. После питья этого настоя больной должен почувствовать тошноту. После массирования корня языка начнется рвота, которую следует продолжать, пока в рвоте не появится желчь. Степень успешности лечения определяется: 1) количеством вызовов рвоты (8 — максимум, 6 — среднее количество, 4 — минимальное); 2) объемом рвоты (1 литр — максимум, 750 мл — среднее количество, 473 мл — минимальное количество).

Меры после лечения: покой, пост, курение лекарственных сигарет; не сдерживать естественных отпавлений (мочеиспускание, дефекацию, газы, чихание, кашель).

Противопоказания: детский возраст, преклонные годы, процедура голодания, дебилизм, болезни сердца, каверны в легких, кровотечение верхних дыхательных путей, менструации, беременность, истощение, ожирение. Для *ваман* необходимы: корень солодки, аир, соль, кардамон.

Слабительные средства (виречан)

Когда выделяется много желчи, которая скапливается в желчном пузыре, печени или кишечнике, возникают аллергическая сыпь или кож-

ное воспаление (прыщи, дерматит) наряду с хронической лихорадкой, водянкой, желчной рвотой или желтухой. В таком случае Аюрведа рекомендует *виречан* (слабительное средство) — такое, например, как настой александрийского листа (мягкое слабительное). Однако у людей с *вата*-или *питта*-конституцией даже такие слабительные могут вызвать болевые схватки вследствие обострения перистальтики в толстом кишечнике. Поэтому для них более эффективным будет прием стакана горячего молока с добавлением двух чайных ложек *гхи* (очищенного топленого масла). Такое слабительное, принятое перед сном, поможет уменьшить избыток *питта*, нарушающий нормальное функционирование желчи в организме. Во время приема слабительного важно следить за диетой: не следует есть пищу, которая усугубляет преобладающие свойства (*вата*, *питта* или *капха*) и выводит из равновесия *доши*. Слабительное не должны принимать люди с пониженным *агни* при сильной лихорадке, поносе, тяжелом запоре, при кровотечениях из легких или прямой кишки. Нельзя их принимать также при наличии инородного тела в желудке, после клизмы, при истощении, слабости или при выпадении прямой кишки.

Виречан — весьма эффективный очиститель, так как очищает *питта* и кровь от токсинов. *Виречан* можно применять на третий день после *ваман*-терапии. Если *ваман* запрещена, *виречан* разрешается. Для подготовки к этому лечению необходимо применять масло и припарки. *Виречан* весьма основательно вычищает также потовые железы, тонкий и толстый кишечника, почки, желудок, печень и селезенку.

Показания к применению: кожные болезни, хроническая лихорадка, геморрой, опухоли брюшной полости, глисты, подагра, желтуха.

Противопоказания: детский и преклонный возраст, дебилизм, сильная лихорадка, пониженный *агни*, несварение, кровотечение, понос, инородное тело в желудке.

Для *виречан* необходимы: александрийский лист, чернослив, шелуха льняного семени, корень одуванчика, коровье молоко, касторовое масло, изюм, манго.

Клизменная терапия (басти)

Аюрведическое лечение клизмой предусматривает введение в прямую кишку таких лекарств, как сезамовое или аировое масло или смесь трав в жидком состоянии. Лечебная клизма полностью излечивает *вата*-нарушения, облегчает простуду, сексуальные нарушения, помогает при камнях в почках, рвоте, болях в сердце, спине, шее, при повышенной кислотности. Многие *вата*-нарушения (ишиас, артрит, ревматизм, подагра) успешно излечиваются аюрведической клизмой. *Вата* — очень активный принцип в патогенезе: с ней связаны около 80 нарушений. И аюрведическая клизма излечивает 80% этих болезней. Лекарственную клизму не следует делать больным, страдающим поносом или кровотечениями из прямой кишки. Задерживая кал, мочу, желчь и другие отходы, *вата* обычно локализуется в толстой кишке и в костях (слизистая оболочка толстой кишки питает кости), и поэтому любое лечение, проводимое через прямую кишку, проникает глубоко в ткани и кости, выправляя *вата*-нарушения. Типы клизм:

1) масляная клизма — от половины до чашки сезамового масла (при хроническом запоре);

2) клизма из отвара — отварить полчашки окопника и добавить полчашки теплого сезамового масла;

3) питательная клизма — одна чашка теплого молока.





Показания к применению: запор, вздутие живота, боли в нижней части спины, подагра, ревматизм, ишиас, артрит, нервные нарушения, вата-головная боль, истощение, атрофия мышц.

Противопоказания: диабет, ожирение, несварение, понижение агни, расширение селезенки, потеря сознания — для масляной клизмы; клизма из отвара запрещена при дебилизме, икоте, геморрое, воспалении ануса, поносе, беременности, водянке, диабете; питательная клизма запрещена при диабете, ожирении, лимфатических закупорках, несварении, кашле, одышке, поносе, анемии, в детском или пожилом возрасте.

Масляная клизма или клизма из отвара должна продолжаться минимум 30 минут. Однако лучше, если она будет длиться так долго, как только возможно.

Прием лекарств через нос (насья)

Избыток выделений организма, скапливающихся в горле, носу, пазухах или в голове, удаляют через ближайшие отверстия — через нос, то есть дверь, ведущую к мозгу и сознанию. Прана, жизненная энергия, входит в тело через дыхание, осуществляемое носом. Прана поддерживает сенсорные и моторные функции организма, и носовой прием лекарств помогает исправить нарушения праны. Насья рекомендуется при сухости в носу, закупорках пазух, мигрени, при конвульсиях и обычных проблемах глаз и ушей. Однако насья не применяется после бани, принятия пищи, после секса или питья алкоголя, во время беременности и при менструациях. При помощи массажа носа можно улучшить дыхание, если мизинец погрузить в *гхи*, затем ввести его в ноздрю, предварительно срезав ноготь, чтобы не повредить слизистую оболочку. Массируя внутренние стенки носа, продвигать палец так глубоко, как это возможно. Так как большинство людей имеют отклонения в носовой перегородке, в одну ноздрю удастся проникнуть легче, чем в другую. Массаж нужно производить медленными движениями, вначале — по часовой стрелке, затем — против нее. Так может быть удалено возбуждение, блокирующее дыхательный тракт. Такое лечение полезно проводить по утрам и вечерам. От этих простых упражнений изменится не только тип дыхания, но и, по мере освобождения от возбуждения, улучшится зрение. При питательной насья употребляют *гхи* (очищенное топленое масло) и соль. Этот тип лечения обычно применяется при вата-нарушениях: мигрени, сухости горла и носа, нервозности, беспокойстве, страхе, головокружении, воспалении слизистой сумки, неподвижности шеи, воспалении шейных позвонков (спондилез), сухости пазух, потере обоняния. При успокаивающей насья смешивают сок алоэ, теплое молоко, сок корня аспарагуса, сок готу кола и употребляют при питта-нарушениях: выпадении волос, конъюнктивиты, звоне в ушах. Отвары и масло, смешанные вместе, употребляются при вата-, питта- и капха-нарушениях. Больной должен лежать на столе, запрокинув голову. Лежать в этом положении можно от одной минуты и больше.

Противопоказания: беременность, менструация, время после секса, ванны, приема пищи или алкоголя.

Для насья необходимы порошок айрного корня, готу кола, лук, чеснок, черный перец, красный перец, имбирь, приготовленное *гхи*.

Кровопускание (ракта мокша)

В организме циркулируют токсины, которые попадают в кровь из желудочно-кишечного тракта. Они могут проявиться как болезнь кожи

или сочленений суставов, которую можно излечить путем очистки крови. При повторяющихся кожных заболеваниях, таких как крапивница, сыпь, экзема, прыщи, чесотка, лейкодермия, хроническая оспа, рекомендуется кровопускание (*ракта мокша*), которое уместно также при увеличении печени, селезенки и подагре.

Обычно кровопускание совершают при *питта*-нарушениях: взятие небольшого количества крови из вены ослабляет напряжение, создаваемое токсинами в крови; кровопускание стимулирует действие антитоксичных частиц в кровотоке, что способствует образованию иммунного механизма кровеносной системы. Однако эту процедуру должен проводить только врач. Следует помнить, что кровопускание *противопоказано* при анемии, отеке и слабости, в детском и пожилом возрасте. Некоторые продукты: сахар, соль, йогурт, кислая на вкус еда, — при избыточном потреблении оказывают токсичное воздействие на кровь. Для сохранения чистоты крови этих продуктов следует избегать. Чай из корня лопуха — лучшее кровоочистительное средство. При таких нарушениях крови, как аллергия, сыпь и прыщи, необходимо принять молочное слабительное и на следующий вечер начать лечение чаем из лопухового корня: заварить одну чайную ложку порошка на стакан кипятка и принимать перед сном. Шафран, порошок сандала, куркума, тростниковый корень также являются кровоочистительными средствами.

Масляный массаж (*абхьянга*)

Массаж с кунжутным маслом

Возьмите четверть чашки теплого рафинированного кунжутного масла. Те, кто относится к типу *питта*, могут обнаружить, что кокосовое масло вызывает чувство прохлады, в особенности летом. Кунжутное масло балансирует все три *доши*, но если обнаружится, что оно вызывает у вас раздражение кожи, попробуйте вместо него рафинированное оливковое масло.

Масло следует подогреть. Влейте три-четыре столовые ложки масла в пластиковую чашку или бутылочку и поставьте в кастрюльку с горячей водой. Подождите минуту-другую, пока масло не разогреется до температуры тела. Можно налить масло в стеклянную чашку и поставить ее в микроволновую печь на десять-пятнадцать секунд, но ни в коем случае не перегревайте его. Строго говоря, лучше всего использовать масло, подвергшееся очень кратковременному воздействию высокой температуры. Вы можете осторожно подогреть масло, все время следя за тем, чтобы оно не вспыхнуло.

Лучшее место для проведения массажа — ванная комната. Воспользуйтесь куском пластиковой пленки, чтобы прикрыть пол на время массажа. Можно также поставить в ванну небольшой пластиковый табурет и делать массаж, сидя на нем.

Полный массаж тела (10—15 минут)

Начните с головы. Вылейте ложку подогретого масла на темя. Ладонью (но не пальцами) энергично начинайте втирать масло. Пусть оно разотрется по всей поверхности головы. Делайте круговые движения так, будто намыливаете голову шампунем. Мягкий массаж висков и пространства за ушами особенно хорошо воздействует на *вата-дошу*.

Вновь капните немного масла на ладонь и массируйте шею, проходясь вверх и вниз, а затем массируйте плечи. Здесь можно использовать не только ладонь, но и пальцы.





Энергично промассируйте руки. В районе суставов используйте круговые движения, а плечо и предплечье массируйте продольными движениями в обоих направлениях.

Перейдя к торсу, действуйте менее энергично. Широкими, мягкими круговыми движениями промассируйте грудь, район желудка, низ живота. (Аюрведа рекомендует круговые движения вести по часовой стрелке.) Прямые движения вверх-вниз следует использовать при массаже грудины.

Вновь капнув масло на ладони, начинайте массировать спину, насколько это удастся без напряжения, используя любые движения.

Ноги, как и руки, массируйте энергично — круговыми движениями в районе коленного и голеностопного суставов и продольными движениями в остальных местах.

Остатком масла энергично промассируйте стопы ног. Работайте ладонями, а у пальцев ног — пальцами.

Удаление масла. Сохранение тончайшего, едва ощутимого слоя масла на поверхности тела считается очень полезным для поддержания тонуса кожи, уравнивания *вата* и сохранения мышечного тепла в течение всего дня. Так что обмойтесь теплой, но не горячей водой с мягким мылом. Если вам к лицу блестящие волосы — пусть на голове тоже останется немного масла, но большинству придется воспользоваться шампунем.

Мини-массаж (1–2 минуты)

Иногда утреннее расписание не позволяет произвести полный массаж, но процедура настолько полезна, что рекомендуем в таких случаях все-таки сделать хотя бы мини-массаж. Самые важные части тела — голова и ступни ног. Над ними можно поработать минуту-другую, просто присев на край ванны. Для такого массажа хватит двух ложек масла.

Возьмите ложку подогретого масла и вотрите его круговыми движениями в голову — как описано выше. Работайте только ладонью, но не пальцами.

Промассируйте горизонтальными движениями лоб (ладонью).

Мягко, круговыми движениями промассируйте виски и места за ушами.

Воспользовавшись второй ложкой масла, проведите массаж ступней, работая ладонями. Пальцы ног промассируйте пальцами рук. Энергично массируйте подошвы, делая ладонями сильные возвратно-поступательные движения. Немножко посидите, расслабьтесь, дайте маслу впитаться в кожу, а затем примите привычную для вас утреннюю ванну.

Ароматерапия

Каждая *доша* может быть сбалансирована соответствующими ей ароматами. Это соответствие достигается «расами», то есть вкусами, присущими еде. Аюрведа различает шесть вкусов: обычные четыре — сладкий, горький, кислый и соленый плюс вяжущий (сухой, раздражающий рот, присущий некоторым видам бобов, гранатам, куркуме), а также едкий (пряный). Сладкая пища балансирует *вата* и *питта*, как, впрочем, и сладковатый запах розы; кислый вкус ухудшает *питта*, как и кислые запахи, и вообще любые неприятные запахи. Влажные земные запахи увеличивают *капха*. Горькие и острые запахи в особенности ухудшают *вата*.

Словарь вкусов ограничивается сладким, кислым, соленым, горьким, вяжущим и пряным. Но, с другой стороны, мы способны различать огромное количество запахов — обоняние тренированного человека различает до десятка тысяч. Запахи, воспринимаемые обонянием, сначала

попадают на слизистую оболочку носовых тканей, а затем через специальные обонятельные клетки передаются прямо в гипоталамус — один из отделов мозга.

Тот факт, что запахи проникают прямо в гипоталамус, очень примечателен, поскольку этот крошечный орган регулирует десятки функций организма, включая температуру тела, ощущения жажды и голода, уровень сахара в крови, рост организма, уровень сна и бодрствования, сексуальные функции, а также эмоции — такие как гнев и радость. Понюхать что-нибудь — значит, послать прямое сообщение в «мозг мозга», а оттуда — всему телу.

В то же время это сообщение попадает в лимбическую систему мозга, «заведующую» эмоциями, и в район мозга, называемый гиппокампусом, который отвечает за память, отчего, кстати, запахи вызывают столь живые воспоминания. Запахи пищи, цветов, духов — все это служит пусковым механизмом ощущения.

Применение ароматерапии

В Аюрведе ароматы используются для того, чтобы посылать специфические сигналы, восстанавливающие равновесие всех трех *дош*. В общих чертах это выглядит так.

Вата балансируется смесью теплых, сладких и кислых запахов, как, например, базилик, апельсин, розовая герань, гвоздика и иные пряности.

Питта балансируется смесью сладких и прохладных ароматов: сандалового дерева, розы, мяты, корицы и жасмина.

Капха, подобно *вата*, балансируется смесью теплых ароматов, но с иными, более острыми обертонами, — можжевельник, эвкалипт, камфара, гвоздика и майоран.

Диначарья: огни день в идеальном ритме

Как же выглядит день, прожитый в идеальном ритме? Аюрведа предлагает идеальный распорядок дня, называемый *диначарья*, который покажет вам, как обрести этот ритм.

Четыре критических периода устанавливают ритм всего дневного цикла:

Подъем:	6.00 — 8.00
Обед:	12.00 — 13.00
Ужин:	18.00 — 19.00
Отход ко сну:	21.10 — 22.30

Указаны часы начала активности — утро начинается между 6 и 8 часами, время обеда — от полудня до часу дня и так далее. Время указано приблизительно, поскольку зависит и от времени года. Аюрведа считает предпочтительным жить по солнцу и вставать за час до рассвета в любое время года. Вставая в период *вата*, вы сможете воспользоваться ее преимуществами перед другими *дошами*: легкостью, приподнятостью настроения и свежестью. Они проникают в ваше тело перед самым восходом солнца и остаются в течение всего дня.

Если вы затянете этот процесс и попадете в период *капха* (от 6 до 10 утра), то проснетесь вялым, мрачным, менее свежим. В таком случае в течение дня именно эти состояния будут оказывать на вас свое влияние. Если вы год за годом будете залеживаться в постели, вы приучите ваши *доши* к свойствам *капха* и будете ощущать хроническое сонное состояние.

Если вы захотите составить идеальный распорядок дня, то убедитесь, что он складывается естественно вокруг вышеупомянутых четырех ключевых точек.





Подъем: 6.00—8.00 утра

Встаньте без будильника;

- ♦ выпейте стакан теплой воды (для того чтобы стимулировать утреннюю работу кишечника);
- ♦ отправьте естественные надобности (не принуждая себя к этому);
- ♦ почистите зубы;
- ♦ очистите поверхность языка, если на ней есть налет; прополощите горло с кунжутным маслом;
- ♦ сделайте себе массаж с кунжутным маслом;
- ♦ примите ванну (теплую, но не горячую или холодную);
- ♦ сделайте упражнения:
 - асаны йоги (см. раздел «Йога»);
 - сбалансированное дыхание (пранаяма, см. раздел «Йога»);
- ♦ медитация;
- ♦ завтрак;
- ♦ утренняя прогулка (полчаса).

Обед: полдень — 13.00

Постарайтесь поесть пораньше (в это время принимается наибольшее количество дневной пищи);

- ♦ после еды спокойно посидите пять минут;
- ♦ совершите прогулку от пяти до пятнадцати минут, она помогает пищеварению;
- ♦ послеполуденная медитация.

Ужин: 6.00—7.00 вечера

Умеренный ужин;

- ♦ после еды спокойно посидите пять минут;
- ♦ совершите прогулку от пяти до пятнадцати минут для помощи пищеварению.

Приготовления ко сну: 9.30—10.30 вечера

Легкие вечерние занятия;

- ♦ рано ложитесь в постель, но не раньше, чем через три часа после ужина.

ПОДБОР ДИЕТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ВАШЕМУ СОМАТИЧЕСКОМУ ТИПУ

1. Подбирайте диету, ведущую к сбалансированию вашей доминантной *доши*. Если вы — чистый тип *вата*, то для вас естественно следовать диете, балансирующей *вата*. То же справедливо и для смешанного *вата-питта*-типа, хотя время от времени вы будете склоняться в сторону *питта*-диеты (например, в жаркую погоду или если появятся признаки чрезмерного увеличения *питта*).

Если вы не можете решить, какая из *дош* нуждается в первоочередном внимании, подумайте и вспомните — какая пища дает вам наибольшее удовлетворение, чувство здоровья и бодрости. Это поможет вам определить общее правильное направление. Если вы относитесь к редкому типу людей, у которых равномерно распределены все три *доши*, вам подойдет любой тип аюрведической диеты, и при этом вы сохраните внутреннее равновесие, но и в этом случае не забывайте о необходимости

прислушиваться к своим инстинктам, учитывайте время года и состояние здоровья.

2. Видоизменяйте диету, принимая во внимание время года. Смена времен года вносит некоторые изменения в основной рацион.

Диета, успокаивающая вата

Благоприятствуют:

- теплая пища умеренно плотной консистенции;
- добавки масла и жира;
- соленый, кислый и сладкий вкусы;
- пища, которая успокаивает и удовлетворяет.

Вата — это холодная сухая *доша* и теплая питательная еда, которую мы ассоциируем с зимой, — супы и хорошо протушенное мясо, свежеспеченный хлеб, запеканки, фруктовые пироги, — все это подходящая пища, удовлетворяющая эту *дошу*. Пища, находящаяся на противоположном конце спектра, к которой мы тяготеем летом, — холодные салаты, охлажденные напитки, сырые овощи, — не очень подходит для нее. Люди типа *вата* имеют проблемы с пищеварением, так что мягкая, тщательно приготовленная пища помогает правильному перевариванию. *Доша вата*, кроме того, очень чувствительна к атмосфере, которая царит за столом. Самая вкусная еда не полезет в рот, если от напряженной атмосферы сжимается желудок. Все, что делает процесс приема пищи более спокойным, умиротворяющим, пойдет на пользу *вата-доше*.

Диета, успокаивающая *вата*, приведенная здесь, годится для всех типов *вата*. Начав соблюдать эту диету, через несколько дней вы наверняка заметите, что у вас повысился уровень энергии, что вы чувствуете себя более сбалансированным, спокойным, счастливым. Если вы страдаете от мягких симптомов дисбаланса *вата* — таких как бессонница, нервность, чувство беспокойства, — эта диета тоже подойдет вам. Попробуйте ее в течение двух недель и проследите за тем, как будут исчезать симптомы.

- ✓ Любая успокаивающая пища хороша для того, чтобы успокоить расстроенную *вата*: молоко (предпочтительно теплое), сливки, масло, теплые супы, хорошо протушенное мясо, горячие каши и свежеспеченный хлеб. Все эти блюда содержат сладкий привкус, то есть именно тот, который более всего успокаивает тело; большинство из них к тому же — теплые и тяжелые.
- ✓ Питательный завтрак, достаточно плотный, улучшит состояние *вата* на весь день. Сливки, горячая рисовая или пшеничная каша — лучший завтрак для *вата*, но на пользу пойдет все теплое, содержащее молоко и сладкое. Многие люди, относящиеся к типу *вата*, ощущают во второй половине дня резкий упадок энергии. Выпить горячего чая с печеньем или какими-нибудь другими сладостями — неплохая идея. Попробуйте устроить около четырех часов что-то вроде английского файв-о-клок. Чай из целебных трав более полезен, чем обычный, поскольку большие дозы кофеина могут повредить людям типа *вата*. Если вы найдете несколько минут для того, чтобы выпить чай в спокойной обстановке перед тем, как отправляться домой с работы, наверняка конец рабочего дня покажется вам гораздо менее утомительным, чем обычно.
- ✓ Острый вкус — не самый подходящий для *вата*, но пища со специями, как правило, оказывается приемлемой для типа *вата*, поскольку острые мексиканские или индийские блюда являются теплыми и содержат большое количество масла. Имбирь является наиболее подхо-





дящей специей для типа *вата*, и его часто используют для улучшения пищеварения. Кроме того, использование сладких специй, таких как корица, кардамон и фенхель, помогает поднять аппетит, отсутствием которого часто страдают *вата*.

- ✓ Очень хороша для *вата* теплая влажная пища. Лучшее, что можно придумать, — каши из цельного зерна или крупы. Когда вы чувствуете нервозность, беспокойство или иное напряженное состояние, миска горячей овсянки или тарелка забеленного сливками овощного супа принесет вам гораздо больше пользы, чем поход в кондитерскую или стакан алкоголя.

Хотя сладкое благоприятствует *вата*, сахар, если принимать его как таковой, мгновенно выделяет большое количество энергии, что может вызывать чувство беспокойства. Теплое молоко само по себе причисляется к сладкой пище, а для *вата* — особенно хорошо добавить в него немного сахара или меда. Сладости следует принимать в сочетании с другими продуктами, такими как молоко.

- ✓ Сухие, соленые закуски не так хороши для *вата*, как соленые орешки, которые являются более тяжелыми и маслянистыми, — два качества, благоприятно действующие на *вата*. Лучше всего — миндаль. Так как орехи и зерна трудно перевариваются, *вата* должны есть их в небольших количествах, желательно растертыми с маслом. Тахини (кунжутная паста) является превосходным источником кунжутного масла, пищей, которая прекрасно согревает и уравнивает *вата*.
- ✓ Для *вата* хороши все сладкие фрукты, а в особенности — манго и зеленые сорта винограда. Фрукты с вяжущим вкусом, вроде яблок и груш, следует перед едой проварить. Незрелые фрукты очень вяжут, и их следует избегать, особенно незрелых бананов.

Таблица 1.7

Продукты, успокаивающие вата

Овощи			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Спаржа	Лук	Брокколи	
Свекла	Чеснок (не в сыром виде)	Брюссельская капуста	
Морковь	Редис	Кочанная капуста	
Огурцы	Сладкий картофель	Цветная капуста	
Зеленая фасоль	Репка	Сельдерей	
Окра		Баклажаны	
		Цуккини	
		<i>(Все они приемлемы, если будут протушены с маслом, за исключением кочанной капуст и брюссельской)</i>	
		Все овощи в сыром виде	
Фрукты			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Абрикосы	Тушеные фрукты	Яблоки	Груши
Авокадо	Манго	Клюква	Гранаты

Бананы	Арбуз	(Применяемы, если их отварить)
Вишни	Гладкие персики	
Кокос	Апельсины	
Финики	Папайя	
Виноград	Фиги	
Сливы	Ананас	
Сладкие, хорошо очищенные фрукты любого вида		Любые сухие фрукты; незрелые фрукты (особенно бананы)

Зерновые

Полезные		Избегать или свести к минимуму
Овес (в виде каши из овсяных хлопьев)	Ячмень	Рожь
Рис	Греча	Овес (в виде зерен)
Пшеница	Кукуруза	Просо

Молочные продукты

Годятся все молочные продукты

Мясо

Полезные		Избегать или свести к минимуму
Цыпленок	Индейка	Красные сорта мяса
Мясо любых морских моллюсков в небольших количествах		

Бобовые

Турецкий горошек	Розовая чечевица	Все, кроме указанных сверху
Бобы манго		

Растительные масла

Все они приемлемы; в особенности рекомендуется кунжутное масло

Сладости

Все сладкое

Орехи и семена

Все приемлемы в небольших количествах; лучше всего — миндаль

Пряности и специи

Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Почти все в умеренных количествах, отдавая предпочтение сладким или согревающим пряностям и специям, таким как:		Специи не следует использовать в больших количествах; сведите к минимуму жгучие и горькие, такие как:	
душистый перец	зеленый кориандр	семя кориандра	шафран
анис	кардамон	шамбала	куркума





Пряности и специи		
Полезные		Избегать или свести к минимуму
Почти все в умеренных количествах, отдавая предпочтение сладким или согревающим пряностям и специям, таким как:		Специи не следует использовать в больших количествах; сведите к минимуму жгучие и горькие, такие как:
тмин	гвоздика	петрушка
базилик	лакричный корень	
черный перец	корица	
асафетида	ягоды можжевельника	
фенхель	мускат	
имбирь	майоран	
лавровый лист (использовать умеренно)	мускатный орех	
горчица	эстрагон	
шалфей	чабрец	

Всякая холодная, легкая, низкокалорийная пища увеличивает *вата* и вызывает у вас чувство неудовлетворенности. Если вы любите салаты, дайте им прогреться до комнатной температуры и добавьте какой-нибудь содержащий масло соус, что сделает их более спокойной пищей. То же самое касается сырых овощей. Ешьте их пореже и неохлажденными. В общем, вместо того чтобы варить овощи на пару, гораздо полезней будет слегка притушить их с небольшим количеством растительного масла. Это сделает многие «неподходящие» для вас овощи более приемлемыми.

Если вы обедаете в гостях, попросите вместо охлажденного напитка стакан теплой воды, предпочтите горячий суп салату, не стесняйтесь есть побольше хлеба и масла, налегайте на десерт (желательно теплый, вроде яблочного пирога, но не мороженое, холод которого тормозит пищеварение у *вата*).

Съесть на обед горячую кашу — звучит не вполне привычно, но будет очень полезно всякому, страдающему от избытка *вата*. Рис и чечевица с маслом тоже очень хороши, как и добросовестно проваренный мясной суп с овощами, все виды макаронных изделий. Выпить стакан теплого молока перед тем как лечь спать, просто замечательно, а вот есть на ночь очень вредно, хотя это и поможет вам уснуть, но утром вы будете чувствовать себя плохо.

Диета, успокаивающая *питта*

Благоприятны:

- холодная или теплая, но не горячая пища;
- умеренно плотной консистенции;
- горькая, сладкая и вязущая на вкус; без масла и жира.

У людей типа *питта* от рождения сильное и продуктивное пищеварение, которое остается таким, если ему не вредить. Люди этого типа ближе всего к идеалу. Они могут есть всего понемногу. Таким образом, им не следует прибегать к особым диетам. Злоупотребление солью, увлечение кислой и острой пищей, а также переедание являются наиболее распространенными факторами, вызывающими нарушение равновесия.

Будучи единственной горячей *дошей*, *питта* предпочитает холодную пищу, особенно летом. Стоит тщательно проследить за тем, чтобы в вашей пище присутствовали горький и вяжущий вкусы, получать которые следует в основном через салаты и бобовые. Эти две расы приглушают аппетит, собирают избыток влаги, позволяют сохранить ощущение свежести. Кроме того, они противодействуют соли и сахару, которые оказывают притупляющее воздействие на вкусовые бугорки, так что *питта* становится легче привести свой аппетит в соответствие с прирожденными наклонностями. Все, что делает процесс потребления пищи более спокойным и упорядоченным, тоже помогает стабилизировать эту *дошу*.

Приведенная ниже диета является естественной моделью питания для *питта*-типов. На этой диете они чувствуют себя более уравновешенными: они остаются энергичными, но их энергия становится мягче. Снижается и излишний аппетит. Если вы страдаете от мягких симптомов дисбаланса *питта*, таких как недовольство, раздражительность, постоянное ощущение жажды, эта диета тоже поможет вам. Испытайте ее на себе в течение месяца и проследите, исчезают ли симптомы.

Вот несколько общих указаний, которые помогут вам поддерживать такую диету.

- ✓ Летом для *питта*-типов необходима прохладная освежающая пища с уменьшенным количеством соли, растительного масла и специй, поскольку все они разогревают тело. Салаты содержат два вкуса — горький и вяжущий, что балансирует *питту*, к тому же они холодные и легкие. Полезны молоко и мороженое.
- ✓ Избыток *питта* повышает кислотность в организме; чтобы противодействовать этому, вам нужно избегать пикулей, йогурта, сливок и сыра. Исключением является лимонный сок, который можно периодически использовать вместе уксуса для заправки салатов.
- ✓ Ферментированные продукты, алкогольные напитки и кофе отягощают *питта* из-за кислого вкуса. Если вы приучите себя пить травяной или ментоловый чай, вы ощутите значительное улучшение настроения. Завтрак, состоящий из холодной каши, тоста с корицей и яблочного сока будет гораздо лучше, чем кофе, жареный пирожок и апельсиновый сок, нарушающие равновесие *питта*.
- ✓ Жир, содержащийся в красном мясе, которое тоже согревает тело, не нужен людям типа *питта*, хотя они любят мясо, тем более, если ведут подвижный образ жизни. Для них вегетарианская диета является более подходящей, чем для любого иного типа тела. Если вы не вегетарианец, то позаботьтесь о том, чтобы ваше меню включало в себя достаточное количество молока, зерновых и овощей. Все это идет на благо *питта*.
- ✓ Жареная пища масляниста, горяча, солена и тяжела — все это свойства, которых *питта* должны избегать. С другой стороны, пища, содержащая крахмал, — овощи, зерновые и бобовые, — полезны и удовлетворяют аппетит. Постоянное количество энергии, поставляемое высокоуглеводной диетой, будет противодействовать тенденции переедать под воздействием стресса.



Таблица 1.8

Продукты, успокаивающие пitta

Овощи			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Спаржа	Листовой салат	Свекла	Лук
Брокколи	Грибы	Морковь	Редис
Брюссельская капуста	Окра	Баклажаны	Шпинат
Кочанная капуста	Горох	Чеснок	Помидоры
Цветная капуста	Картофель	Острый перец	
Сельдерей	Сладкий перец		
Огурцы	Сладкий картофель		
Зеленые бобы	Кабачки		
Листовые овощи			
Фрукты			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Яблоки	Арбузы	Абрикосы	Грейпфруты
Авокадо	Апельсины	Бананы	Папайя
Вишни	Груши	Ягоды	Персики
Кокосы	Ананасы	Вишня	Клюква
Инжир	Сливы	Хурма	
Виноград	Чернослив		
Манго	Изюм		
(все фрукты — сладкие и зрелые)		Кроме того, избегать любых плодов кислых и незрелых. Виноград зеленых сортов, ананасы и сливы должны быть сладкими	
Зерновые			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Ячмень	Пшеница	Просо	Бурый рис
Овес	Белый рис	Рожь	Кукуруза
Молочные продукты			
Масло	Мороженое	Пахтанье	Сметана
Яичный белок	Молоко	Сыр	Йогурт
Очищенное топленое масло		Яичный желток	
Мясо			
Цыпленок	Индейка	Красное мясо и все морепродукты	Креветки
Креветки			
(все в небольших количествах)		-	

Бобовые							
Турецкий горошек		Соя и изделия из нее		Чечевица			
Растительные масла							
Полезные			Избегать или свести к минимуму				
Кокосовое		Оливковое		Миндальное		Кунжутное	
Соевое		Подсолнечное		Кукурузное			
Сладости							
Все хороши, кроме меда и мелиссы (патоки)							
Орехи и семена							
Кокос		Подсолнечное семя		Все, кроме перечисленных слева			
Тыквенные семена							
Специи и приправы							
Полезные			Избегать или свести к минимуму				
Специй вообще следует избегать, как слишком согревающих, но некоторые сладкие, горькие и вяжущие пойдут на пользу:			Все острые специи и приправы, кроме перечисленных слева; кроме того, свести к минимуму:				
кардамон		укроп		острый соус для жаркого		соль	
зеленый кориандр		мята		кетчуп		кислая заправка для салата	
корица		шафран		горчица		смеси специй	
куркума		изредка тмин		пикули			
		и черный перец		уксус			

✓ Консервированная еда и полуфабрикаты, как правило, содержат большое количество соли и кислоты; людям *питта*-типа стоит по возможности избегать их. Принимая пищу вне дома, попросите стакан прохладной, но не ледяной воды. Съешьте салат вместо горячего супа, хлеб слегка смажьте маслом и не стесняйтесь с десертом.

Люди типа *питта* хорошо воспринимают малосоленую диету, но если принуждать их есть безвкусную пищу — они взбунтуются. Хорошим компромиссом будет использование соли лишь во время приготовления пищи и отсутствие солонки на столе. Просиживание за коктейлем с солеными закусками наиболее вредно для *питта*-типа. Комбинация сухой соленой пищи и алкоголя разжигает их аппетит и воспаляет слизистую оболочку желудка.

Стандартная рекомендация для снижения обостренной *питта* — это две чайные ложки *гхи* (очищенного сливочного масла) в стакане теплого молока. Это средство действует так же, как мягкое слабительное, помогая удалить из организма избыток *питта*. Примите *гхи* с молоком вместо обеда или через два часа после очень легкого обеда. Можно заменить им завтрак. Однако если у вас повышен уровень холестерина, избегайте *гхи*.





Диета, успокаивающая капха

Благоприятны:

- теплая и легкая пища;
- сухая пища, приготовленная с небольшим количеством воды;
- минимум масла и сахара;
- острый, горький и вяжущий вкусы;
- стимулирующая пища.

Капха — это медленная *доша*, которую трудно вывести из равновесия пищей, но со временем *капха* может выйти из него в результате потребления слишком большого количества сладкой калорийной пищи. Надо следить и за употреблением соли, поскольку ее избыток у многих людей этого типа может вызвать накопление жидкости в организме.

Отдайте предпочтение всему легкому: скромный завтрак и ужин, не сильно разваренная или жареная пища, сырые фрукты и овощи. Пища с приправами обеспечит лучшее пищеварение и согреет тело; горькая и вяжущая пища поможет обуздать аппетит. Нижеприведенная диета является естественной моделью питания для представителей типа *капха*, если врач Аюрведы не даст иных указаний. Если вы страдаете от мягких симптомов дисбаланса *капха*, таких, как заложенный нос, насморк, заторможенность по утрам, сонливость, — эта диета тоже поможет вам. Испытайте ее на себе в течение шести недель и проследите, исчезают ли симптомы.

Вот несколько общих указаний, которые помогут вам поддержать такую диету.

- ✓ Имея возможность выбора, всегда предпочитайте горячую пищу холодной — горячий обильный обед вместо бутербродов, горячий яблочный пирог вместо мороженого, жареную рыбу вместо рыбного салата. Всегда полезно для пищеварения подогреть холодную *капха*. Способы приготовления пищи без воды (на противне, вертеле, сковороде) всегда лучше для *капха*, чем приготовленные на пару или вареные.
- ✓ Для возбуждения аппетита съешьте что-нибудь горькое или острое, но не соленое или кислое. Горечь латука, цикория или горького тоника только разбудит ваши вкусовые бугорки, но удержит от переедания. Имбирный чай тоже очень полезен. В целом вам следует следить за тем, чтобы горький и вяжущий вкусы присутствовали при каждом приеме пищи. Для этого вовсе нет никакой необходимости употреблять много горькой пищи. Немножко горечи в салате или вяжущего вкуса приправ будет вполне достаточно. Тмин, фенхель, кунжутное семя и кукурма обладают и горечью, и вязкостью.
- ✓ Добавление остроты при помощи специй — один из лучших способов сбалансировать *капха*. Хороши все специи, включая мексиканские и индийские, которые вызывают слезы, очищающие слизистые оболочки глаз. Опровергая распространенное заблуждение, следует отметить, что горячая пища со специями полезней всего не летом, а зимой; она устраняет холодные влажные свойства, присущие *капха*.
- ✓ Завтрак необходим людям *капха* не для того, чтобы насытиться, а, скорее, чтобы просто взбодриться после сна. Вместо возбуждающей чашки кофе попробуйте подкрепиться легкой пищей, снижающей *капха*. В общем, хорошо все горячее и легкое, а чем холодней, тяжелей или слаще — тем хуже. Холодные каши, холодные сок или молоко, переслащенные кондитерские изделия — все это может привести к запорам, особенно в сырую зимнюю погоду. Бекон и сосиски увеличивают *капха*, поскольку содержат соль и жир. Если вы не чувствуете с утра голода, то можете вообще отказаться от завтрака.



- ✓ Если вы просыпаетесь утром заторможенным, это означает избыток *капха*, и лучше всего вам помогут мед, горячая вода, лимонный сок и имбирь. Горячий имбирный чай вообще очень хорош для типа *капха*, так как он стимулирует организм и выводит избыток *капха*. Если вы случайно пропустили прием пищи — для многих это только полезно, — хорошая ложка меда в горячей воде вполне возместит его потерю.

Снизить количество потребляемых сладостей оказывается трудным для многих людей типа *капха*, но недельное испытание диетой с пониженным содержанием сахара обычно даёт хорошие результаты в виде ощущения легкости и бодрости. Мед очень рекомендуется *капха*, но не следует принимать его более столовой ложки с небольшим в день; не стоит и готовить с медом, поскольку нагревание делает его, согласно Аюрведе, неполноценным.

Таблица 1.9

Продукты, успокаивающие *капха*

Фрукты			
Полезные		Избегать или свести к минимуму	
Яблоки	Клюква	Авокадо	Бананы
Абрикосы	Груши	Кокосы	Финики
Гранаты		Свежие фиги	Манго
		Арбузы	Апельсины
		Папайя	Грейпфруты
		Персики	Виноград
		Ананасы	Сливы
Благоприятны все сухие фрукты вообще (абрикосы, фиги, сливы, изюм)		Сладкие, кислые или слишком сочные фрукты вообще	
Зерновые			
Ячмень	Гречка	Овес	Рис
Кукуруза	Просо	Пшеница (в малых количествах)	
Рожь		Горячие каши из круп и цельного зерна вообще слишком влажны и тяжелы	
Молочные продукты			
Снятое молоко в небольших количествах — цельное молоко и яйца (не яичница и не омлет)		Все, за исключением перечисленных слева	





Окончание таблицы 1.9

Мясо	
Цыпленок, индейка, креветки (все в небольших количествах)	Красное мясо и все морепродукты
Бобовые	
Хороши все, кроме зерен фасоли и сои	
Растительные масла	
Полезные	Избегать или свести к минимуму
Миндальное, кукурузное, подсолнечное (все в небольших количествах)	Все, кроме перечисленных слева
Сладости	
Свежий, без тепловой обработки мед	Все, кроме перечисленных слева
Орехи и зерна	
Тыквенное (семя), подсолнечное (семя)	Все, кроме перечисленных слева
Специи и приправы	
Все, а для улучшения пищеварения лучший — имбирь	Соль

Потерявшая равновесие *капха* толкает людей на излишнее увлечение молочными продуктами, причем сливочное масло, мороженое и сыр наиболее вредны, поскольку охлаждают и тормозят организм. Лучше всего обойтись молоком с низкой жирностью, лучше вскипятить его, а употребление остальных молочных продуктов свести к минимуму. Кунжутное семя, употребляемое вместе с хлебом, помогает противодействовать сладким и тяжелым качествам зерновых, которые тоже не лучшим образом действуют на *капха*. Гамбургер с молочным коктейлем или даже бутерброд с молоком следует употреблять пореже, ибо они сочетают в себе сладость и тяжесть.

Сырые фрукты, овощи и салаты особенно хороши, поскольку их клетчатка тонизирует пищеварительный тракт, сочетаясь с вяжущим вкусом.

Сильно прожаренная пища также отягощает *капха*, и ее следует в числе немногих других исключить из диеты. Нет необходимости вообще исключать жиры, но постарайтесь использовать поменьше растительного и сливочного масла при приготовлении пищи. Кукурузное масло согревает тело и в небольших количествах будет полезно, как миндальное и подсолнечное. Приготовленные на пару овощи, приправленные *гхи* (очищенным сливочным маслом), хороши для легкого ужина. Свежая, стимулирующая организм пища также уравновешивает *капха*.

Настройка пищеварения

Как воспламенить агни

Дневной ритм *агни* (*агни* — «огонь» пищеварения) растет и падает, заставляя вас ощущать утром легкое чувство голода, в полдень — силь-

ное, а ранним вечером — умеренное. В промежутке между этими вехами *агни* приглушает ваш аппетит и переходит к перевариванию уже съеденной пищи. Когда желудок оказывается пустым, *агни* вновь разжигает ваш аппетит.

Если этот основной цикл нарушается, в организме происходит сбой — чувство аппетита и процесс пищеварения начинают перекрываться. Ваш *агни* сообщит о том, что это произошло, целым набором симптомов.

- Изжога и повышенная кислотность
- Спазмы в желудке, то есть нарушенное пищеварение
- Отсутствие аппетита ко времени приема пищи
- Запор или понос
- Отсутствие интереса к еде
- Избыточный или недостаточный вес
- Повышенная раздражительность системы пищеварения, язвы пищеварительного тракта и т. д.

Первое и главное, что следует делать при появлении подобных симптомов, — восстановить естественный цикл *агни*. Неплохо сделать то же самое просто для улучшения процессов пищеварения, даже если у вас отсутствуют болезненные симптомы.

Тип *вата* может настраивать *агни* один раз в месяц.

Тип *питта* может настраивать *агни* дважды в месяц. (Неплохо делать это всякий раз, когда излишне повышается аппетит и вы начинаете переедать.)

Тип *капха* может настраивать *агни* раз в неделю, за исключением случаев, когда имеются серьезные жалобы на пищеварение. *Доша капха* более всего выигрывает от этой процедуры, поскольку ее пищеварение имеет тенденцию быть тяжелым и замедленным.

Независимо от того, каков ваш телесный тип, не пытайтесь перестроить *агни*, если чувствуете себя больным. Болезненное состояние обычно говорит о том, что *агни* снизился (или, по крайней мере, функционирует неправильно); это неподходящее время для его перестройки. Если вы страдаете язвой и колитом или иным серьезным заболеванием пищеварительного тракта, перестраивать *агни* можно только под наблюдением врача.

Метод настройки *агни* состоит в следующем.

Программа на выходные дни

Настройка *агни* занимает около двух дней. Поскольку в день голодания организм нуждается в отдыхе, для большинства удобней всего будет сделать это в выходные дни.

Пятница. Как обычно, позавтракайте и пообедайте. Не перекусывайте после полудня и не принимайте алкоголь. Съешьте легкий питательный ужин, позаботившись о том, чтобы он был сытным, но не тяжелым; острая пища и сыр исключены. Перед тем как отправиться спать, примите слабительное — столовую ложку касторового масла, запив его небольшим количеством горячей воды. (Для того чтобы отбить вкус касторки, можно добавить в нее несколько капель лимонного сока.) Ложитесь в постель пораньше. Некоторые ночью проснутся, чтобы очистить кишечник, а другие дождутся утра, и то и другое — нормально.

Суббота. Начиная настройку *агни*, вы должны сначала пригасить его. Это делается путем воздержания от пищи и употребления в течение дня только жидкости. Людям типа *вата* и *питта* следует пить фруктовый сок, разбавленный теплой водой. Хороши яблочный и виноградный соки, а в апельсиновом соке слишком много кислоты. Выпейте по стакану сока во время завтра-





ка, обеда и ужина; три-четыре стакана можно выпить в любое время, но если хотите больше — только воду. Цель этого дня — не вызывать аппетита и употребить минимальное количество калорий. Люди типа *капха* могут пить только теплую воду, если не испытывают желания пить сок.

Проведите день за чтением, занимаясь какой-нибудь легкой деятельностью. Хорошо недолго прогуляться с утра и во второй половине дня. Никуда не ездите и не беритесь за тяжелую физическую работу. Если вы привыкли к бегу или к активным физическим упражнениям, оставьте их на день и отдохните.

Если вы почувствуете приступ головокружения от голода, примите 1/4 чайной ложки меда со стаканом теплой воды и полежите пять минут.

Ощущение легкости в конечностях — это нормальное явление, но если начнется озноб или головокружение, следует лечь и отдохнуть. Если неприятные ощущения не прекращаются, слегка перекусите. Возможно, вы находитесь под действием очень сильного стресса, который вывел вас из равновесия.

Воскресенье. Теперь вам требуется восстановить *агни* и дать ему приспособиться к нормальному циклу. Чтобы сделать это, съешьте завтрак, состоящий из горячей каши (из овсяных хлопьев, жидкую рисовую или жидкую пшеничную) с небольшим количеством масла, молока и сахара. Хорошо выпить утром и чай из трав, успокаивающий желудок: из лакричного корня — для людей типа *вата* и с перечной мятой — для людей типа *питта* и *капха*. Если вы строго следовали субботней программе — этого завтрака вам вполне хватит. Если вы все-таки будете чувствовать сильный голод — поешьте еще каши или выпейте стакан сока. Кофе, чай и сигареты сбьют ритм *агни* — и цели вы не достигнете.

Больше до полудня не ешьте.

Ровно в полдень съешьте хороший обед. Такой, который вас насытит без переедания, не слишком тяжелый. Лучше не возбуждать пищеварение соленой и острой пищей или алкоголем. Но, с другой стороны, не следует ограничиваться каким-нибудь салатом и водой. Неплохо будет выпить имбирного чая. Если вы относитесь к типу *вата* и страдаете отсутствием аппетита, выпейте его перед едой; в иных случаях — пейте во время или после еды. Если у вас нет имбирного чая, выпейте за едой небольшими глотками стакан теплой воды.

До ужина не перекусывайте.

Пожинайте пораньше (по крайней мере, за три часа до того, как отправитесь в постель). Съешьте что-нибудь питательное, соответствующее вашему телесному типу. Ужин должен быть менее обильен, чем обед. Хороши будут рис, чечевица и тушеные овощи. Для большинства людей типа *капха* и *питта*, да и для всех, кто переедает, достаточно будет съесть на ужин то же, что вы ели на завтрак.

Теперь, когда ваш *агни* правильно установлен, следуя естественному инстинкту голода, вам захочется:

- легкого завтрака
- плотного обеда ежедневно в одно и то же время
- легкого ужина, раннего, ежедневно в одно и то же время.

Следует избегать следующих действий, которые могут погасить агни

- ✓ Перекусывать между основными приемами пищи. Общее правило таково: не стимулируйте свой аппетит, если не собираетесь есть. *Агни* любит завершать однажды начатое дело и угасает от пустой стимуляции жевательной резинкой, конфетой, мятными лепешками. Однако

- чай с печеньем во второй половине дня будет неплох для типа *вата*, да и для всякого человека, который утомляется к концу рабочего дня.
- ✓ Принимать сильные стимулянты. Кофеин, соль и алкоголь являются сильными стимулянтами, так что употреблять их следует в умеренных количествах. Несварение желудка, которое ощущают многие люди после коктейля, происходит от смешивания соленых закусок, алкоголя и шума. Если вы любите кофе, всегда принимайте его вместе с пищей, а не в чистом виде. То же касается соли и алкоголя. Болезненная тяга к одному из этих стимулянтов делает невозможным сбалансировать пищеварение.
 - ✓ Пропускать приемы пищи. Трижды в день *агни* должен работать, и он болезненно воспринимает пропуск приема пищи. *Капха*-тип может иногда пропустить еду, поскольку его *агни* движется медленно и горит слабо. Тем не менее, и типу *капха* следует придерживаться трехразового питания.

Сезонный режим питания

Вата, *питта* и *капха* действуют повсюду вокруг нас, связывая нашу физиологию со всем миром. Вот почему наше тело меняется вместе с погодой, ощущая дождь костями или становясь ленивым с первыми весенними днями. Ваши *доши* следят за погодой: за температурой, ветром, влажностью и другими изменениями, приходящими со сменой времен года.

Когда начинает дуть холодный сухой ветер, внутри вас ему отвечает *вата*, поскольку она тоже холодна, суха и подвижна. Она ощущает, что вокруг начинает доминировать нечто подобное ей. Каждая *доша* опознает свой тип погоды, реагируя на нее в соответствии с принципом: «Подобное притягивает подобное».

Холодная сухая погода вместе с ветром накапливает *вата*.

Жаркая погода накапливает *питта*, тем более, если повышена влажность.

Холодная мокрая погода и снег накапливают *капха*.

Слово «накапливает» означает, что данная *доша* растет в ответ на влияние окружающей среды: если она слишком возрастает, накапливание переходит в избыток, и наступает период серьезного дисбаланса. Причина, по которой *доша* может разбалансироваться вне сезона, как, например, в случае летней простуды, состоит в том, что имеет место запаздывание, или эффект догоняющей волны. *Доше* необходимо определенное время для того, чтобы накопиться до такой степени, с которой начинается неправильное функционирование тела. Первые недели осени вы можете чувствовать себя прекрасно, а потом вдруг почувствовать беспокойства или ломоту в суставах — признаки избытка *вата*.

Вата — наиболее подвижная из всех *дош*, так что ее дисбаланс, как правило, проявляется ранее всего; за ней следует *питта*, нарушения которой могут принять видимые формы через месяц; и, наконец, *капха*, которая обычно «застывает», как патока, на всю зиму, чтобы «растаять» и «потечь» весной (насморк, и вообще проблемы с носом в апреле или мае говорят о том, что следовало лучше заботиться о *капха* в феврале).

По аналогии с дневными ритмами, существуют главные циклы года, соответствующие *дошам*. Наши тела автоматически вписываются в эти изменения, если мы не начинаем вмешиваться в этот процесс. Аюрведа разделяет год на три сезона вместо обычных четырех.

Капха: ее сезон приходится на весну — с середины марта до середины июня.





Питта: ее сезон приходится на лето и раннюю осень — с середины июня и до середины октября.

Вата: ее сезон охватывает позднюю осень и зиму с середины октября до середины марта.

Полный годовой цикл проводит нас через *капха*, *питта* и *вата* именно в этом порядке, зеркально отражая суточный цикл. Наиболее мягкий календарный сезон — осень, поскольку она поделена между двумя *дошами*. Осень относится к *питта*, когда преобладает в основном теплая погода, и переходит в *вата*, как только погода становится холодной, сухой и ветреной. Люди, у которых доминирует *вата*, могут гулять по улице в бодрящий октябрьский день и чувствовать, что погода просто превосходна — возможно, даже слишком. Живые бодрящие качества осени находятся всего в одном шаге от утомления и депрессии, свойственных некоторым людям в это время года. Ветер *вата* вначале как бы раздувает внутреннюю искру, а затем тушит ее. Так что следует быть внимательным и сохранять баланс в течение всего года, особенно в тот период, когда ваш тип тела наиболее уязвим.

На самом деле не календарь, а сама природа сообщает нам о том, когда *доша* подвергнется внешнему влиянию. Любой сырой холодный хмурый день вызовет рост *капха*, случись он осенью, зимой или весной. *Доши* — самые внимательные наблюдатели погоды.

Соблюдение сезонного режима

По традиции Аюрведа советует всем следовать сезонному режиму (*ритучарья*) с целью сохранения баланса во время смены времен года. Этот режим не предусматривает крупных изменений в стиле вашей жизни, предполагая всего лишь смену акцентов. Всегда следует поддерживать ежедневный аюрведический режим — он является самым главным — и продолжать следовать диете, успокаивающей вашу основную *дошу*, с определенными вариациями, соответствующими времени года.

Сезон *капха* (весна и раннее лето)

Изберите диету, которая легче, суше и маслянистей, чем в остальные сезоны. Тяжелых и молочных продуктов (сыр, йогурт и мороженое) следует употреблять меньше, поскольку они особенно склонны увеличивать *капха*. Предпочтите теплую еду и питье. Ешьте больше пицци с острым, горьким и вяжущим вкусом; меньше со сладким, кислым и соленым вкусом.

Сезон *питта* (середина лета — ранняя осень)

Агни естественным образом снижается в жаркую погоду, так что летом вы можете обнаружить снижение аппетита. Отнеситесь к этому изменению с уважением и не переедайте. Предпочтите холодную пищу и питье, но не переохлажденные. В жаркую погоду телу требуется больше жидкости, но важно не угасить пищеварительный огонь, выпив холодную жидкость после приема пищи. Предпочтите сладкий, горький и вяжущий вкусы; уменьшите количество кислого, соленого и острого вкусов.

Сезон *вата* (поздняя осень — зима)

Предпочтите теплую пищу и теплые напитки. Пища должна быть более тяжелой и маслянистой, чем в течение всего остального года. Побойтесь о том, чтобы пища была хорошо проварена и легко усваивалась. Запивайте еду обильным количеством теплых жидкостей (лучше всего горячей водой или специальным чаем для *вата*). Увеличьте количество сладкого, кислого и соленого вкусов; уменьшите количество горького, вяжущего и острого. Избегайте сухой и не подвергшейся кулинарной обработке пищи (в особенности — салатов, сырых фруктов и овощей). Не

беспокойтесь, если ваш аппетит возрастет, — зимой это естественная тенденция, позволяющая успокоить *вата-дошу*. Тем не менее, следите за тем, чтобы съесть не более того, что вы можете без труда переварить.

Есть еще две рекомендации общего характера:

- ♦ во все времена года ешьте свежую пищу, предпочтительно ту, что произведена в местах, где вы живете;
- ♦ избегайте продуктов, которые в данном месте являются несезонными, — например, ешьте меньше помидоров зимой и меньше зерновых летом, избегайте фруктов, доставляемых издалека полужелтыми и т. д.

Время года, в которое следует быть особенно осторожным, это то, которое совпадает с вашим типом тела: лето — для *питта*, зима — для *вата* и весна — для *капха*. Именно в эти периоды вам нужно особенно тщательно придерживаться режима, подходящего для вашего типа тела. Кроме того, при каждой смене сезонов *вата-доша* имеет тенденцию становиться более уязвимой. Так что следует позаботиться о *вате*, когда зима переходит в весну, весна — в лето и т. д., поскольку именно для таких периодов типичны сезонные простуды и эпидемии гриппа.

Учение о шести вкусах

Это понятие является очень важным в Аюрведе. Оно дает ключ к правильному пониманию того, что же нам нужно от пищи.

Таблица 1.10

Как свойства воздействуют на три доши

Свойства	Вата-доша	Питта-доша	Капха-доша	Жизненная сила	Психологическое воздействие
Холодное Горячее	+	-	+	-	Возникает оцепенение, бесчувствие, страх. Способствует пищеварению, очищению, воспалению, гневу, ненависти
Тяжелое Легкое	-	-	+	-	Способствует депрессии, тупости, сонливости. Очищает поверхность, и создает свежесть
Жесткое Мягкое	+	-	+	-	Увеличивает суровость, силу, себялюбие. Создает мягкость, нежность, заботливость
Влажное	-	+	+	-	Способствует состраданию, разжигает
Маслянистое Сухое	-	+	+	-	Порождает энергию, снисходительность. Возникает нервность, запор
Подвижное	+	+	-	+	Способствует беспокойству, недостатку веры, шаткости
Неподвижное	-	-	+	-	Способствует стабильности всех чувств



Таблица 1.11

Свойства и вкусы некоторых овощей (аюрведическая традиция)

Продукты	Вкусы	Свойства	Вата-доша	Питта-доша	Капха-доша
Кабачки	Приятный вяжущий	Сухой, жесткий. Охлаждает	+	-	+
Кабачки-цуккини	Приятный вяжущий	Влажный, легкий. Охлаждает	-	-	+
Капуста кочанная	Приятный вяжущий	Сухая, жесткая. Охлаждает	+	-	+
Капуста цветная	Вяжущий	Сухая, жесткая. Охлаждает	+	-	+
Картофель белый	Приятный вяжущий	Сухой, легкий, жесткий. Охлаждает	+	-	+
Морковь	Сладкий, вяжущий, горький	Тяжелая	-	+	-
Огурец	Сладкий, вяжущий	Тяжелый. Охлаждает	-	-	+
Редис	Жгучий	Согревает	-	+	-
Свекла	Сладкий	Тяжелая, плотная. Согревает	-	+	-
Томаты	Приятный, кислый	Легкие, влажные. Слегка согревают	-	+	+
Шпинат	Вяжущий	Сухой, жесткий	+	+	-
Щавель	Кислый, вяжущий	Сухой, жесткий	-	+	+

Таблица 1.12

Свойства и вкусы некоторых фруктов и ягод (аюрведическая традиция)

Ягоды, фрукты	Вкусы	Свойства	Вата-доша	Питта-доша	Капха-доша
Апельсин	Сладкий, кислый	Тяжелый, охлаждает	-	+	+
Банан незрелый	Вяжущий	Сухой, грубый, охлаждает	+	-	+
Банан зрелый	Сладкий	Тяжелый, плотный, охлаждает, слегка слабит	-	+	+
Виноград черный	Сладкий, кислый, вяжущий	Водянистый, слабит	-	-	+
Гранат	Сладкий, кислый, вяжущий	Маслянистый. Согревает, улучшает пищеварение	+	-	-
Груша	Сладкая, вяжущая	Тяжелая, сухая, жесткая. Согревает	-	+	+
Дыня	Сладкая	Тяжелая, водянистая, охлаждает	-	-	+
Слива сладкая	Сладкая, вяжущая	Тяжелая, водянистая, согревает	-	+	+
Яблоко	Сладкое, вяжущее	Легкое, жесткое, охлаждает	+	-	+

Таблица 1.13

Воздействие масел на три доши

Продукты: масло	Вкусы	Свойства	Вата- доша	Питта- доша	Капха- доша	Жизненная теплота
Горчичное	Жгучий	Легкое, резкое	–	+	–	+
Кокосовое	Приятный	Легкое	–	+	+	–
Кукурузное	Приятный	Легкое	–	+	–	+
Кунжутное	Приятный, горький, вязущий	Тяжелое	–	+	–	+
Подсолнечное	Приятный	Легкое	–	+	+	–
Масло топленое	Приятный	Тяжелое, плотное	–	+	+	+

Таблица 1.14

Некоторые орехи и семена

Продукты: орехи, семена	Вкусы	Свойства	Вата- доша	Питта- доша	Капха- доша	Жизненная теплота
Орехи арахисовые	Сладкие, вязущие	Тяжелые	–	–	+	+
Орехи грецкие	Сладкие, вязущие	Тяжелые, сухие	+	–	+	+
Орехи миндальные	Сладкие	Тяжелые	–	–	+	+
Семена подсолнечника	Сладкие, вязущие	Тяжелые	–	–	+	+
Семена тыквы	Сладкие, горькие, вязущие	Тяжелые, сухие	+	–	+	+

Таблица 1.15

Специи и приправы

Продукты: приправы	Их свойства	Вата- доша	Питта- доша	Капха- доша	Особое воздействие
Перец черный	Легкий, сухой, жесткий	+	+	–	Расширяет сосуды
Перец красный	Легкий, сухой	–	+	–	Полезен при геморрое
Лук (сырой)	Тяжелый	–	+	–	Вызывает аппетит, укрепляет, усиливает потенцию
Гвоздика		–	+	–	Улучшает вкус и запах пищи
Горчица	Легкая, маслянистая	–	+	–	Уменьшает мышечные боли





Окончание таблицы 1.15

Продукты: приправы	Их свойства	Вата- доша	Питта- доша	Капха- доша	Особое воздействие
Имбирь	Легкий, сухой, мягкий	—	+	—	Помогает всасыванию, очищает, нормализует вата-дошу
Кардамон (вкус жгучий, вяжущий)	Легкий	—	+	—	Усиливает всасывание в кишечнике, укрепляет сердце
Корица (вкус солёный)		—	—	+	Уменьшает жажду, удаляет сухость во рту. Полезна для печени
Кориандр (вкус жгучий, и вяжущий)	Легкий, сухой	+	+	—	Усиливает всасывание. Полезен для слизистых желудка
Тмин	Легкий, маслянистый	—	+	—	Облегчает при поносе. Полезен для глаз
Чеснок	Тяжелый, маслянистый	—	+	—	Хорош при ревматизме, кашле, глистах. Нормализует вата-дошу

В Аюрведе различают шесть вкусов: сладкий, солёный, кислый, острый, горький и вяжущий. Каждый из них образован из пяти первоэлементов.

- Сладкий — земля и вода
- Солёный — вода и огонь
- Кислый — земля и огонь
- Острый — огонь и воздух
- Горький — воздух и эфир
- Вяжущий — земля и вода

Вкус пищи влияет на уровень *дош*. Влияние на уровень *дош* определяется согревающим и охлаждающим свойствами, а также влажностью и сухостью, легкостью и тяжестью.

Холод и жар

Самым горячим вкусом является острый, за ним следуют кислый и солёный. Самый холодный вкус — горький, затем вяжущий и сладкий.

Тяжесть и легкость

Самый тяжелый вкус — сладкий, затем солёный и вяжущий.

Самый легкий — горький, затем острый и кислый.

Влажность и сухость

Самый влажный — сладкий, затем солёный и вяжущий.

Самый сухой вкус — острый, затем горький и вяжущий.

Зная, какая *доша* преобладает, можно ее понизить с помощью правильной диеты.

Общее правило состоит в том, что из шести вкусов три способствуют увеличению *дош* и три — их уменьшению.

Вата больше всего увеличивается горьким вкусом, это самый легкий вкус. Затем — вяжущим и острым. Сильнее всего снижает вата солёный вкус, затем — кислый и сладкий.

Питта сильнее всего увеличивает кислый вкус, затем — острый и солёный. Снижает *питта* горький вкус, затем — вяжущий и сладкий.

Капха сильно увеличивает сладкий вкус, затем — соленый и кислый. Уменьшению *капха* способствует острый вкус, затем — горький и вяжущий.

Зная эти качества вкусов, можно использовать их для того, чтобы уравновешивать *доши*. В пище должны присутствовать все шесть вкусов. Их оптимальное количество зависит от преобладания у человека той или иной *доши*. Избыток любого вкуса так же, как и его нехватка, может причинить вред любому типу конституции.

Рекомендации, основанные на вкусе пищи

1. Если Вы хотите добиться увеличения телесной «теплоты», для этого в одной трапезе лучше всего использовать продукты, содержащие:

- а) жгучий + кислый вкус;
- б) кислый + соленый вкус.

Сочетание вкусов, помимо увеличения «теплоты» тела, будет способствовать либо похудению, либо, наоборот, изрядному прибавлению веса (в основном воды).

2. Если вы желаете увеличить «легкость» тела (похудеть, стать подвижнее), используйте следующие вкусы: а) горький + жгучий, б) кислое + жгучее. При этом в варианте «а» будет удаляться слизь из тела, в варианте «б» — происходить увеличение теплотворной способности организма (возрастают иммунитет, пищеварение, интеллектуальная «острота»).

3. Если вы желаете увеличить «сухость» в теле (удалить слизь, мокроты), используйте продукты со следующими вкусами:

- а) горький + вяжущий;
- б) жгучий + вяжущий;
- в) жгучий + горький.

При этом в варианте «а» вместе с «сухостью» будут увеличиваться «холодные» качества, что хорошо для лета. В двух последних, наоборот, прибавится «теплоты», что хорошо для холодного времени года либо для тех, кто постоянно мерзнет.

4. Если желаете «остудить» организм, используйте продукты:

- а) со сладким вкусом;
- б) с горьким + вяжущим.

В первом случае вы можете поправиться, во втором — похудеть.

5. Если желаете поправиться (стать «тяжелее» и «маслянистее»), используйте продукты:

- а) с соленым + сладким вкусом;
- б) со сладким + кислым.

В случае «а» вы можете набрать в основном жировую ткань, в случае «б» — нарастить мышцы.

Если вы чувствуете себя нормально, старайтесь ежедневно потреблять продукты, содержащие все шесть вкусов, не отдавая предпочтения ни одному из них. Такое потребление пищи будет гармонично стимулировать вашу энергетику.

Кулинарная обработка в некоторых случаях может менять вкус продукта. Например, первоначальный вкус лука — жгучий, а после тушения или варки он приобретает сладкий вкус. Помните об этом.

Сладкий, кислый и соленый вкусы оказывают на организм в основном анаболическое действие. Горький, вяжущий и жгучий — катаболическое.

Пища, в которой преобладает горький и жгучий вкус, способствует поднятию энергии организма вверх. Это хорошо использовать лицам с пониженным кровяным давлением, страдающим плохой циркуляцией крови в сосудах головного мозга. Подобную пищу хорошо применять и как рвотное для очищения организма от слизи.





Пища, обладающая сладким и соленым вкусом, направляет энергию организма вниз. Поэтому подобная пища (морская капуста, например) является хорошим естественным слабительным.

Если пища кислого вкуса способствует проходимости кишечника, вяжущий вкус, наоборот, вызывает спазмы пищевода и делает кишечник малопроеходимым.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНОВ

Ама — скопление токсинов, непереваренной пищи или отходов жизнедеятельности организма — усложняет лечение трех *дош*. В общем виде *Ама* имеет те же характеристики, что и *капха*: она тяжелая, плотная, холодная, вязкая и состоит главным образом из скоплений слизи. Но в то же время она может соединяться с любой из трех *дош*.

Доши, соединенные с *Амой*, именуются *Сама*.^{*} *Вата* может скапливаться в толстом кишечнике в виде газов, распространяться в тонкий кишечник и препятствовать действию пищеварительной силы (*агни*), порождая *Аму*. *Капха* может скапливаться в желудке в виде слизи и так же распространяться в тонкий кишечник, подавляя *агни* и порождая *Аму*. *Питта* может скапливаться в тонком кишечнике в виде желчи и, хотя она горячая, своими жидкими и маслянистыми свойствами она может блокировать *агни* и порождать *Ама*. Такие состояния называются соответственно *Сама Вата*, *Сама Капха* и *Сама Питта*.

По своим свойствам *Ама* и *агни* противоположны друг другу. *Ама* — холодная, влажная, тяжелая, мутная, грязная и с плохим запахом. *Агни* — горячий, сухой, легкий, чистый и с приятным запахом. Для лечения состояний *Амы* необходимо усилить *агни*.

В психологическом плане *Ама* образуется при сдерживании отрицательных эмоций. Негативные эмоции подавляют психический *агни*, т. е. ясность ума. В результате уменьшается и физический *агни*.

Непереваренные переживания становятся такими же токсичными, как и непереваренная пища.

Симптомы *Амы* включают в себя потерю чувства вкуса и аппетита, несварение, налет на языке, дурной запах изо рта, слабость, ощущение тяжести, апатию, признаки закупорки каналов и сосудов. К дополнительным симптомам относятся накопление в организме отходов жизнедеятельности, неприятный запах тела, мочи и фекалий, глубокий, тяжелый или притупленный пульс, ослабление внимания, потеря ясности восприятия, депрессия, раздражительность и подавление других *дош*.

Ама является корнем всех простуд, лихорадок и гриппозных состояний, а также всех хронических болезней, связанных со слабостью иммунной системы: от аллергий и сенной лихорадки до астмы, артритов и рака.

При появлении таких признаков *Амы* лечение должно быть направлено прежде всего на ее устранение, особенно, если сразу две или, тем более, все три *доши* смешаны с *Амой*, поскольку в этом случае непосредственное воздействие на *доши* не даст нужного эффекта. Тонизирующие и омолаживающие методы терапии также можно применять лишь после того, как организм будет очищен от *Амы*.

Ама уменьшается под воздействием трав, имеющих горький или острый вкус. Горький вкус, состоящий из воздуха и эфира, помогает выде-

^{*} К слову *Ама* добавляется приставка «с», обозначающая «вместе с». Образованное таким образом слово *Сама* означает «с *Амой*».

лить *Аму*, тяжелую по своей природе, из органов и тканей, в которых она скопилась. Он стимулирует катаболические процессы в теле, благодаря которым разрушается чужеродный материал. Горький вкус иссушает и, подобно сухому льду, как бы замораживает *Аму*, способствуя тем самым ее разрушению.

Острый вкус, состоящий из огня и воздуха, сжигает и уничтожает *Аму*. У него те же свойства, что у *агни*; укрепляя *агни*, он способствует перевариванию *Амы*. Обычно вначале используется горький вкус для того, чтобы прекратить развитие *Амы*. Затем для восстановления нормального обмена веществ, поглощения *Амы* и для того, чтобы не позволить ей опять развиться, используется острый вкус. Одного горького вкуса может оказаться недостаточно для полного уничтожения *Амы* и восстановления *агни* на должном уровне.

Увеличивают *Аму* вещества со сладким, соленым или кислым вкусом. Сладкий вкус, подобно *Аме*, — тяжелый, холодный и влажный. Соленый вкус — также тяжелый и влажный. Соленый и кислый вкусы, в силу своих горячих и влажных свойств, могут усугублять лихорадку и токсический жар в крови, обычно сопровождающие *Аму*.

Вяжущий вкус оказывает на *Аму* двоякое действие. Он сокращает ткани, тормозит процессы выделения и может способствовать задержке *Амы*. Тем не менее, его можно использовать для восстановления слизистых, поврежденных в результате инфекций, вызванных *Амой*. Таким образом, в лечении он должен дополнять горький и острый вкусы.

Поскольку основным свойством *Амы* является тяжесть, излечивается она, в первую очередь, травами и диетой, имеющими легкую природу. Часто хорошим методом лечения оказывается голодание — его применяют до тех пор, пока не очистится язык или не вернется аппетит. При лечении различных заболеваний, в которых основным болезнетворным фактором является *Ама*, особенно эффективны лечебное голодание и не содержащие слизеобразующих продуктов диеты, а также детоксицирующая терапия. Они могут принести пользу даже в тех случаях, когда индивидуальная конституция не определена достаточно точно.

МЕТОДЫ ТЕРАПИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРАВ

Три доши и растения

Три *доши* присутствуют во всей природе, в том числе и в растениях. Растения *капхи* — пышные, плотные, тяжелые, сочные, они хорошо растут, богаты лиственной и соком, содержат много воды.

У растений *вата* листья редкие, кора шершавая, потрескавшаяся, ветви изогнутые, сучковатые, сами растения — тонкие и длинные, содержащие мало сока. Растения *питта* имеют яркую окраску и яркие цветы, сила и содержание сока у них умеренны, сок может быть ядовитым или иметь обжигающее действие.

Типы почвы, климат, географические зоны и отдельные страны могут быть классифицированы по *дошам* подобным же образом. Зная это, мы можем понять присущие им формы жизни и то, как приспособиться к ним.

Корень и кора растений (соответствующие элементам земли и воды) в большей степени воздействуют на состояния *капха*. Цветы (элемент огня) склонны оказывать воздействие на *питта*, а листья и плоды (элементы воздуха и эфира) — соответственно, на *вата*.





Три доши и лечение болезней

Для того чтобы использовать травы или эффективно применять другие формы терапии, необходимо распознать как присущую данному человеку конституцию, так и характер заболевания.

Одна и та же болезнь может возникнуть у людей с различной конституцией, и лечение в этом случае должно быть различным. Астма, например, может быть обусловлена расстройством *капха* (излишек воды в легких), нарушением *вата* (нервная сверхчувствительность легких) либо *питта* (скопление влажного жара в легких). Одно и то же лечение не будет эффективным во всех случаях. Одно лишь знание того, что определенная трава применяется при данной болезни, не позволит подобрать необходимое лекарство.

С другой стороны, одна и та же конституциональная проблема, возбуждение одной и той же *доши* может вызвать различные заболевания, и в этом случае они могут лечиться одинаково — уменьшением данной *доши*. Например, повышенная *вата* может привести к воспалению седалищного нерва, артриту, запору, головной боли, сухости кожи, газам, несварению, — однако все эти проявления могут быть устранены одним видом лечения.

Знание того, какую болезнь лечит определенное растение, дает нам одну перспективу. Знание конституции, на которую оно воздействует, раскрывает еще одну. Рассматривая обе эти перспективы, мы можем гораздо точнее наметить действительно эффективный путь лечения.

ФАРМАКОДИНАМИКА АЮРВЕДИЧЕСКИХ ЛЕКАРСТВ

С точки зрения Аюрведы, действие лекарства определяется его *расой* (вкусом), *гунами* (качествами), *вирьей* (динамическим свойством, или принципом действия), *випакой* (пищеварительными и метаболическими изменениями) и *прабхавой* (особым эффектом).

Понятие *раса* относится к прямому и немедленному воздействию лекарства, когда оно соприкасается с органом вкуса. Лекарство может иметь более чем один вкус, — из них тот, который доминирует над всеми, называется главной *расой* лекарства. Существует шесть вкусов, а именно: сладкий (*мадхура*), кислый (*амиа*), соленый (*лавана*), горький (*тикта*), острый (*кату*) и вяжущий (*кася*). Присутствие различных *рас* в различных веществах связывается с их различной *панчабхотика*-композицией. Лекарства или диеты, имеющие определенные *расы*, влияют на увеличение или понижение *дош* в теле.

Свойства лекарств со сладким вкусом

После принятия сладкий вкус создает приятное ощущение. Человек чувствует себя счастливым, и его голод утолен. Так как эта *раса* (сладость) легко усваивается организмом, все ткани хорошо питаются. Сладость поддерживает долголетие, дает силы телу и улучшает цвет кожи. Она помогает росту волос, улучшает голос и приносит быстрое заживление ран даже очень слабым и истощенным пациентам. Сладость понижает *вата* и *питта* и повышает *капха* в теле.

Свойства лекарств с кислым вкусом

Употребление кислого вкуса (*амиа раса*) увеличивает аппетит и силу пищеварения, поддерживает вес и дает телу силу. Он поддерживает функцию ума и чувств. Вызывает слюноотделение и исправляет функцию *доши вата*.

Свойства лекарств с соленым вкусом

Терапевтическое использование соленого вкуса (*лавана раса*) помогает пищеварению, увеличивает аппетит, вызывает слюноотделение. Он облегчает вата и запоры. С другой стороны, его избыточное употребление вызывает уменьшение силы *доши питта* и *ракты* (крови), что ведет к гиперокислению. Это влечет за собой жажду и повышает температуру.

Свойства лекарств с острым вкусом

Терапевтическое использование острого вкуса (*кату раса*) поддерживает пищеварение и процесс усвоения в теле. Он вызывает выделения из носа и глаз, поддерживает функции чувств. Дает облегчение при зуде, изъеме, повышенной *капха доше*.

Свойства лекарств с горьким вкусом

Вещества, имеющие горький вкус (*тикта раса*), удаляют отвращение к еде. Несмотря на это, человек с неохотой принимает их. Они убивают глистов, стимулируют аппетит и помогают пищеварению.

Свойства лекарств с вяжущим вкусом

Терапевтическое использование лекарств, обладающих вяжущим вкусом (*кася раса*), имеет связывающий эффект в организме и помогает в лечении язв.

Травяные чаи для трех конституций

Использование травяных чаев в качестве напитков, заменяющих кофе или черный чай, получило в последнее время широкое распространение. Однако употребление таких травяных чаев не может быть в полной мере полезным без должного учета конституции и текущего состояния организма.

Для каждой из трех конституций ниже приводится список некоторых трав, обычно используемых для приготовления чаев или тонизирующих напитков. Чтобы их действие могло проявиться в полной мере, необходимо также учитывать текущее состояние организма.

Любую траву, которую вы хотите использовать для приготовления чая, следует сначала брать в малой дозировке и затем наблюдать за отдаленными результатами, поскольку долговременное ее применение может оказаться достаточно ощутимым.

Капха. Для *капха* подходит большинство травяных чаев, кроме тех, которые имеют сладкий вкус и способствуют образованию слизи (как, например, чай из солодки).

Аджван, базилик, боярышник, гвоздика, ежевика, имбирь, иссоп, кардамон, кожура апельсина, копытень, корица, крапива, люцерна, лимон, лопух, можжевельные ягоды, морковь, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, петрушка, подмаренник, пупавка, ромашка, сассафрас, семена горчицы, сумах, тысячелистник, чабрец, черный перец, шалфей лекарственный, шлемник, щавель курчавый, эвкалипт, эфедра.

Питта: Для *питта* хороши многие травяные чаи, но следует избегать тех, которые имеют острый вкус и сильное согревающее воздействие.

Алтей, брами, гибискус, ежевика, жасмин, земляника, клевер, кориандр, крапива, кумин, лайм, лимон, лимонная трава, лопух, люцерна, малина, Melissa, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, окопник, пупавка, пустырник, ромашка, сандал, солодка, фенхель, хризантема, цветки розы, цеанотус, цикорий, шафран, шлемник, щавель курчавый.

Вата: Для *вата* хороши многие виды травяных чаев, однако имеющие горький и вяжущий вкус либо холодное воздействие могут не принести пользы. Лучше всего для *вата* сочетание острых и сладких трав.

Аджван, анис, базилик, боярышник, брами, гвоздика, горец многоцветковый, девясил, дудник, женьшень, кардамон, кожура апельсина,





копытень, караген, корень окопника, корица, купена, лавровый лист, мускатный орех, пажитник, палма сереноа, сафлор, свежий имбирь, солодка, фенхель, чабрец, эвкалипт.

Подслащивание чаев. При *капха*-конституции рекомендуется избегать всех подслащивающих веществ — за исключением меда. Для *питта*, напротив, мед неблагоприятен, а все остальные подслащивающие вещества хороши. Для *вата* хороши все подслащивающие вещества, к тому же они уравнивают свойство некоторых трав усиливать *вата*. Однако следует избегать рафинированного сахара, так как он чрезмерно стимулирует поджелудочную железу.

Некоторые травяные чаи (в умеренном количестве) благоприятно воздействуют на все три конституции: чай из брами, мяты зеленой, мяты перечной, ромашки, фенхеля, цветков розы, шалфея лекарственного.

Некоторые домашние аюрведические средства траволечения

Астма. Помогает чай из корня девясила, к которому можно добавить по 1/2 части имбиря и солодки (1—2 чайные ложки трав на чашку кипятка); таким же образом можно использовать чабрец и корень окопника в равных количествах. При тяжелых астматических приступах следует обратиться к врачу.

Боль головная. Для облегчения головной боли, не имеющей специфической причины, прикладывать на лоб подогретую пасту из 1/2 чайной ложки имбирного порошка и воды. Может возникнуть ощущение жжения, но это нормально. Головную боль, связанную с закупоркой придаточных пазух и относящуюся к *капха*, можно ослабить, если на область лба и пазух приложить пасту из имбиря. Боль в висках указывает на избыток *питта* в желудке, и ее можно снять, выпив чай из кумина и семян кориандра (по 1/2 чайной ложки на чашку горячей воды) и одновременно прикладывая к вискам сандаловое масло или пасту из сандалового дерева. Боль в области затылка указывает на наличие токсинов в толстой кишке. В этом случае следует принимать перед сном 2 чайные ложки льняного семени в чашке теплого молока и одновременно прикладывать имбирную пасту в области сосцевидных отростков (за ушами).

Боли в горле. Полоскать горло горячей водой, добавив в нее 1/2 чайной ложки порошка мирта и 1/2 чайной ложки шалфея лекарственного.

Боль зубная. Нанести на больной зуб 3 капли гвоздичного масла.

Боли и мышечное напряжение. Прикладывать теплую пасту из имбиря и куркумы (1 чайная ложка имбиря на 1/2 чайной ложки куркумы) два раза в день. При мышечном напряжении в верхней части тела сделать клизму с 1 чашкой айрного масла и удерживать в течение 30 минут.

Боль наружная. Прикладывать имбирный компресс. Для этого смешать 2 чайные ложки порошка имбиря с 1 чайной ложкой порошка куркумы, добавив воды до образования однородной массы, которую затем подогреть и равномерно смазать ею кусок марли или хлопчатобумажной ткани. Ткань приложить к больному месту и забинтовать. Оставить компресс на ночь.

Боли в спине. На больные места нанести сначала кашицу из имбиря, а затем — эвкалиптовое масло.

Боль при растяжении связок. Массировать смесью миндального и чесночного масел, взятых в равных количествах. В ванну с горячей водой добавить 1/2 чашки порошка имбиря, 1/2 чашки пищевой соды и 1 чайную ложку эвкалиптового масла. Принимать ванну в течение 15 минут.



На больное место два раза в день накладывать теплую пасту имбиря и куркумы (1 чайная ложка имбиря и 1/2 чайной ложки куркумы).

Боль в ухе. Закапать в ухо 3 капли чесночного масла либо 5—10 капель смеси, приготовленной из 1 чайной ложки лукового сока и 1/2 чайной ложки меда.

Геморрой. Два раза в день пить по 1/2 столовой ложки геля алоэ с добавлением небольшого количества имбиря до исчезновения симптомов.

Глаза (жжение). Закапать в больной глаз свежий гель алоэ или несколько капель розовой воды. Внутрь можно принимать чай из ромашки или хризантемы (1—2 чайные ложки на чашку воды).

Желудочно-кишечные расстройства

Газы в кишечнике. Приготовить настой из равных количеств имбиря, кардамона и фенхеля (1 чайная ложка смеси на чашку воды), в который можно добавить щепотку асафетиды.

Запор. При сильном запоре принимать настой корня ревеня (1 чайная ложка на чашку воды) с порошком имбиря и солодки (по 1/4 чайной ложки). При необходимости увеличить дозировку. При умеренном запоре перед сном выпить чашку теплой воды с добавлением 1—2 чайных ложек порошка из шелухи семян блошной травы. При легком — чашка теплого молока с добавлением 1 чайной ложки масла *гхи*.

Неприятный запах изо рта. Очистить ротовую полость порошком из солодки и пожевать семена фенхеля. Для приема внутрь приготовить настой кардамона, корицы и лаврового листа в равных частях (1 чайная ложка смеси на чашку воды).

Понос. Смешать 1/2 чашки йогурта и 1/2 чашки воды, в которую была добавлена 1 чайная ложка измельченного свежего имбиря и немного мускатного ореха. При дизентерии принимать чай из листьев барбариса и малины с добавлением мускатного ореха (в пропорции 2 : 2 : 1). Приготовить настой из расчета 2—3 чайные ложки смеси на чашку воды и пить через каждые несколько часов до улучшения состояния.

Застой в придаточных пазухах. Вдыхать щепотку порошка корня аира или прикладывать на область пазух пасту из имбиря. Можно также делать ингаляции, вдыхая пар над отваром из имбиря или листьев эвкалипта.

Звон в ухе. Закапать в ухо 3 капли гвоздичного масла.

Изнеможение при высокой температуре. Приложить сандаловое масло ко лбу или выпить сандалового чая. Пить кокосовое молоко или виноградный сок.

Икота. Принимать мед с касторовым маслом в соотношении 2 : 1 (по 1 чайной ложке за один прием).

Кашель. Пить чай из корня девясила, в который можно добавить немного имбиря и солодки (1—2 чайные ложки смеси трав на чашку кипятка, подсластить медом). При влажном кашле приготовить чай из имбирного порошка (1/2 чайной ложки), гвоздики и корицы (по 1/4 чайной ложки) на чашку воды, подсластить медом.

Кожные расстройства

Акне (прыщи с воспалением). Прикладывать куркуму и порошок сандалового дерева (по 1/2 чайной ложки с добавлением воды до пастообразного состояния). Можно также принимать внутрь сок алоэ по 1/4 столовой ложки с 1/4 чайной ложки куркумы два раза в день, пока кожа не очистится от прыщей.

Сыпь. Прикладывать на пораженную область мякоть листа кориандра или пить кориандровый чай (1 чайная ложка семян кориандра на 1 чашку воды).





Фурункулы. Чтобы фурункул созрел, надо прямо на него накладывать припарку из вареного лука либо пасту из порошка имбиря и куркумы (по 1/2 чайной ложки).

Кровотечение (внутреннее). Выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки куркумы и щепотки шафрана или квасцов.

Кровотечение (наружное). Приложить лед или кашицу из порошка сандалового дерева. На место кровотечения можно также приложить черный пепел от сожженного шарика из хлопковой ваты. Можно сделать примочки из листьев окопника либо из тысячелистника.

Кровотечение из носа. Смешать 1/2 чайной ложки растертой люцерны с 1 чайной ложкой геля алоэ и 1 чайной ложкой масла *гхи*. Принимать внутрь 3 раза в день. Можно также принимать по 1 столовой ложке цветочной пыльцы 2—3 раза в день. На область носа накладывать лед до остановки кровотечения.

Кровоточащие десны. Прикладывать к деснам порошок из мирры или пить лимонный сок. Можно массировать десны с кокосовым маслом.

Менструальные расстройства. При спазмах принимают 1 столовую ложку сока алоэ с 1/4 чайной ложки черного перца 3 раза в день до исчезновения спазмов. Для того чтобы вызвать менструации, принимают чай из сафлора и цветков розы в равных количествах (1—2 чайные ложки на чашку воды). При обильных менструациях принимать чай из листьев и цветков малины (1—2 чайные ложки на чашку).

Обезвоживание. На 0,5 л дистиллированной воды — 1/4 ложки соли, 3 чайные ложки сырого тростникового сахара и 2 чайные ложки сока лайма. Перемешать, пить мелкими глотками.

Обморок (шок). Вдыхать испарения свежего измельченного лука или порошок из корня аира.

Ожоги. Приготовить пасту из свежего геля алоэ с добавлением щепотки порошка куркумы. Можно также использовать масло *гхи* или кокосовое масло.

Припухлости. Пить ячменную воду (4 части воды кипятить с 1 частью ячменя, затем настоять). Полезен также чай из кориандра. На припухшие места накладывать смесь из 2 частей порошка куркумы и 1 части соли.

Отравление пищей (радиацией). В 1 чашку супа из мисо* добавить 1 чайную ложку масла *гхи* и по 1/2 чайной ложки порошков кориандра и кумина.

Отравления. Принять 1—2 чайные ложки масла *гхи* или 1 чашку средней крепости чая из солодки и обратиться к врачу.

Простуда. Взять 1 столовую ложку измельченного свежего имбиря, 1 чайную ложку корицы и 1 чайную ложку солодки; варить в 1 л воды в течение 10 минут. Принимать с небольшим количеством меда по одной чашке каждые 3 часа. Можно просто пить чай из свежего имбиря.

Расстройства сна

Бессонница. Выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки мускатного ореха. В более упорных случаях принимать настой из 1—2 чайных ложек валерианы на чашку воды, куда можно добавить 1 чайную ложку порошка *ашваганды*, если он имеется. Массировать стопы или кожу головы с маслом *брами* либо с теплым кунжутным маслом.

* Мисо — густая ферментизированная паста с солью, сделанная из сои, риса или ячменя и обычно используемая для приготовления супов и соусов.

Сонливость. С вечера выпить настой из 1/2 чайной ложки порошка корня аира и 1/4 чайной ложки порошка имбиря на чашку воды либо выпить чашку чая из листьев базилика.

Ядовитые укусы. Пить сок из кинзы или смазывать место укуса пастой из порошка сандалового дерева. Можно также пить настой подорожника (1—2 чайные ложки на чашку воды).

ГЛОССАРИЙ

Абхьянга — ежедневный масляный массаж.

Агни — пищеварительный огонь, понятие, аналогичное уравновешенному обмену веществ в западной медицине.

Ама — остаточные загрязнения, накопившиеся в клетках в результате неправильного пищеварения. Также «умственная ама» — нездоровые или отрицательные мысли и настроения.

Ананда — блаженство, синоним «чистой радости».

Асана — поза йоги.

Бата — доша, отвечающая за все движения тела.

Веда — буквально «наука» или «знание», означает полное знание о явном и неявном. Аюрведа (наука о жизни или «знание хода жизни») является разделом Вед.

Винах — послевкусие пищи, остающееся в теле.

Гандхарва — древняя ведическая музыкальная традиция (называется также Гандхарва Веда).

Гуна — основное природное качество (сухой, влажный, горячий, холодный и так далее). «Три гуны» относятся также к саттва, раджас и тамас.

Гхи — очищенное сливочное масло.

Диначарья — ежедневный режим в системе Аюрведы.

Доша — один из трех основных метаболических элементов, объединяющих сознание и тело.

Дхату — одна из семи основных составных частей тела, синонимично понятию западной медицины — «ткани».

Йога — ведическое знание о достижении единения с высшей силой, синонимично с «выходом за пределы». Раздел йоги, включающий физические упражнения, известен более как Хатха-йога.

Капха — доша, ответственная за структуру тела.

Марма — точка, где соединяются сознание и материя. 107 марм, расположенных на коже, доступны осязанию. Махамарма — одна из трех главных марм.

Махабхута — один из пяти элементов или принципов (эфир или пространство, воздух, огонь, вода, земля).

Нади Виджа — диагностика по пульсу.

Оджас — проявление метаболизма в чистейшем виде; окончательный продукт правильного переваривания и усвоения пищи.

Панчакарма — очищающая процедура (буквально — «пять действий»).

Питта — доша, ответственная за обмен веществ (тесно связана с агни — жизненным теплом тела).

Пракрити — природа; относится либо к чьей-то индивидуальной природе (типу тела), либо к природе в целом.

Пранаяма — аюрведические дыхательные упражнения, которые также называют «сбалансированным дыханием».

Раджас — врожденный импульс к действию.





Раса — один из шести вкусов.

Расаяна — традиционный аюрведический рецепт смеси трав или минералов, увеличивающий срок жизни и способствующий омоложению организма.

Ритучарья — сезонный режим в Аюрведе.

Риши — ведийский мудрец.

Саттва — чистота, врожденный импульс к развитию.

Тамас — инерция; врожденный импульс к стагнации.

ЙОГА

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Йога — учение, пришедшее к нам из глубокой древности, сложившееся около 4 тысяч лет назад, в XVIII—XIX вв. до н. э., хотя своими корнями оно уходит в еще более ранние века, относящиеся ко времени написания ранних Вед и Упанишад, которым уже около 8000 лет. Теоретические основы йоги разрабатывались по многочисленным текстам древности, в которых представлены разнообразные практики тренировок тела и ума. До момента письменного оформления системы йоги это учение передавалось из уст в уста от Учителя (Гуру) к ученику (Чела) только внутри доминирующих каст. Подобная передача знаний продолжалась целые тысячелетия, и простому человеку йога была практически недоступна. Просачивающаяся информация о йоге не давала целостного единого взгляда на эту систему, что, естественно, приводило к неправильным и ошибочным выводам о ней. В XX веке информация о йоге перестала быть тайной. В 1918 году в Бомбее был создан Институт по изучению йоги как науки. Учение йоги широко распространилось по всему миру и имеет массу приверженцев в разных уголках земного шара.

В переводе с санскрита слово «йога» означает соединение, объединение. Таким образом подчеркивается цель йоги, заключающаяся в объединении человека с Абсолютом, Богом, Космическим Сознанием или Высшей Реальностью. Главным в йоге является объединение духа и материи. Недаром последователи этого учения говорят, что йога — это брак материи и духа.

Йога представляет собой способ жизни, который дает совершенное здоровье — физическое, умственное, моральное. Йога не имеет ничего общего с какой бы то ни было кастой, религией и нацией и поэтому универсальна. Она не имеет никакого специального Бога или Богов. Это система физической и духовной культуры. «Человек может быть евреем, буддистом, мусульманином, христианином, индусом или атеистом и в то же время быть последователем йоги» (Шри Йогендра).

Как определяли йогу древние?

Существует много разных, дополняющих друг друга характеристик йоги. Одно из толкований звучит так: «Познавая себя самого как владельца повозки; свое тело как повозку; свой разум как возницу; принцип мышления как узду». Искусство езды, или йоги, заключается в правильном, разумном управлении чувственными желаниями и потребностями. Согласно классическому определению, «йога — это отсутствие волн в озере сознания». Наше сознание, как озеро, гладь которого постоянно нарушается порывами ветра желаний и страстей. Вызываемые ветром волны (наши мысли) делают ее поверхность беспокойной. Если гладь озера сделается спокойной, в ней отразится вся картина мира, в которой вы увидите всю его кристальную чистоту и величие. Только гладкая поверхность озера содержит в глубинах своих вод тайны познания своего «я», а отраженный в водах озера пейзаж — окружающий мир.

Йога и другие виды гимнастик: характерные черты

Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле, как порой считают многие не сведущие в этом вопросе люди.





Хатха-йога — это физические упражнения. Каковы же специфические особенности упражнений йогов?

Во-первых, преобладающая часть поз в Хатха-йоге преимущественно статична, и хотя позы не имеют целью развитие мускулатуры, но оказывают силовое мускульное действие.

Статичность поз Хатха-йоги обусловлена, очевидно, жарким климатом Индии. Интенсивная физическая нагрузка сопровождается большой тратой энергии и абсолютно нецелесообразна в жарком климате, так как изменение температуры тела с усиленным выделением тепла может вызвать тепловой удар. Спортивная практика сталкивалась с подобными случаями. Таким образом, динамичная гимнастика в жарком климате неуместна.

При выполнении статичных упражнений Хатха-йоги образуется сравнительно мало тепла, затраты энергии невелики, все это соотносится с климатическими условиями жаркой Индии. А поскольку упражнения статичны, они не сопровождаются кислородной недостаточностью, или так называемой гипоксией. При беге, прыжках и любых других физических нагрузках, связанных с большой тратой энергии и тепла, наблюдается состояние гипоксии. Особенно если эти нагрузки имеют большую степень интенсивности. Дыхание спортсмена-бегуна, приближающегося к финишу, бывает тяжелым и усиленным. Подобное дыхание связано с недостатком кислорода в организме, возникающим во время бега. Эти гипоксические состояния, однако, впоследствии действуют на организм человека крайне благоприятно, стимулируя восстановительно-окислительные процессы, усиливая образование ферментных систем в организме и их совершенствование, а также положительно влияют на кровь и снабжение ею сердца и мозга.

В результате статичности упражнений Хатха-йоги гипоксии не наблюдается. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственно, путем тренировки задержки дыхания, которое в течение столетий разрабатывали йоги Индии. Особенностью гипоксических состояний в йоге является то, что вы не расходуете много энергии и тепла во время упражнений, в то время как в спорте гипоксия вызывается крайне изматывающей физической нагрузкой.

Помимо вышеуказанных положительных результатов относительно гипоксии, тренировки по задержке дыхания в Хатха-йоге развивают способность сознательно управлять жизненно важными функциями организма.

Йога и гибкость тела

Для поз в йоге характерно и воздействие на мускульную систему через силовое сокращение работающих мышц, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок. Ни одна гимнастика, физкультура не имеют такой степени максимального растяжения, как йога. Гимнаст, акробат, любой спортсмен вместо растяжения напрягает и сокращает мышцы. Спортсмен тренирует свое тело путем длительных упражнений, сотни, тысячи раз повторяя одни и те же движения.

Иной подход в йоге. Здесь недопустимы какие-либо напряжения мышц, вообще любое напряжение, перегрузки, боль. Все это противоречит главным принципам йоги. Йога и перенапряжение несовместимы.

Йога не занимается многократным принудительным повторением одного и того же упражнения, она основывается прежде всего на свободной, естественной приспособляемости тела. Ученик йоги внимательно прислушивается к каждой реакции тела и приспособливает его к ней

медленно и постепенно. И несмотря на вроде бы незначительное воздействие, йог достигает необычайной гибкости, эластичности и подвижности своего тела.

Йогой по преимуществу начинают заниматься уже в зрелом возрасте, но эффект от занятий будет иметь любой тренирующийся независимо от возраста. Гимнаст достигает наилучших результатов к 30-ти годам, достичь большего он уже не может в силу специфики гимнастики. В йоге же, чем больше занимается человек, тем большего он может добиться, и возраст здесь не играет особой роли.

Цель акробатики и гимнастики — добиться необходимой эластичности тела путем длительных упражнений. В Хатха-йоге используется естественная приспособляемость тела к упражнениям в сочетании с определенным видом дыхания для совершенного функционирования главных систем организма: нервной, эндокринной, дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других.

Йога и тренировка суставов

Особое внимание в йоге уделяется тренировке суставов. В некоторых упражнениях для суставов требуется использование внешней силы, осуществляемой либо непосредственно с помощью рук, либо с помощью веса тела. Например, в позе «Падмасаны» вы берете стопу двумя руками, чтобы положить ее на бедро, вызывая тем самым максимальное сгибание в коленном и разгибание в тазобедренном суставе. Подобные упражнения делают суставы подвижными, эластичными и гибкими до старости.

Таким образом, йогу не страшны такие сопутствующие последствия старости, как сращивание суставов и деформация позвоночника.

Дыхательная гимнастика в йоге

Совершенствование организма происходит не только с помощью физических поз йоги (асан), но и благодаря дыхательным упражнениям, которые в йоге носят название «Пранаяма». Можно расширять и сужать грудную клетку, можно сознательно выполнять тот или иной вид заданного дыхания. А можно сделать сознательную задержку, паузу в дыхании. Являясь вегетативно управляемой функцией, наше дыхание рефлекторно может влиять на другие вегетативные функции: кровообращение, вегетативную нервную систему, через которую происходит влияние на функции сердца и кровообращения, расширение кровеносных сосудов мозга и сердца. Йоги владеют этим механизмом воздействия на очень высоком уровне. В силу особой техники дыхания в йоге происходит максимальное использование альвеолярного воздуха, поэтому Пранаяма является одним из лучших средств против бронхиальной астмы, а также разнообразных простудных заболеваний (см. главу «Пранаяма»).

Йога и психическая деятельность

Отличительной особенностью йоги является обязательное участие высшего сознания в том, что вы делаете. Йоги считают, что воздействие ума на физическое тело является более сильным, чем воздействие тела на ум. По этой причине умственные упражнения составляют большую часть программы йогов.

Древнее изречение «В здоровом теле — здоровый дух» говорит о большом влиянии тела на ум. Это, конечно, не подлежит сомнению, так





как крепкий, здоровый человек обладает характером более спокойным, доброжелательным и уравновешенным, нежели человек больной, который склонен к раздражительности, нетерпимости и мрачности.

Несомненное влияние на человека оказывает и состояние эндокринных желез, лечение которых может даже изменить его характер. Примеров влияния тела на наш дух можно привести бесконечное множество. К тому же, наверное, не найдется ни одного человека, у которого по этому поводу возникнут сомнения.

Существует немало доказательств и сильнейшего влияния нашего разума на тело. Мы постоянно находимся в различных эмоциональных состояниях, внутренние подъемы чередуются с эмоциональными спадами и наоборот. Иногда мы испытываем сильные страсти, когда наши эмоции достигают самой высокой степени накала. Продолжительные страсти встречаются гораздо реже. Устойчивые эмоции формируют темперамент человека.

Сильные эмоции отрицательно сказываются и на нервной системе и на важнейших железах внутренней секреции: щитовидной и половых, гипофизе и надпочечниках.

Продолжительные депрессии, внутренние страхи и сомнения разрушающе действуют на щитовидную железу, нарушение которой вызывает и разнообразные болезни, и преждевременное старение.

Практически все наши сильные эмоции влияют и на гипофиз. Интенсивные чувства, умственные переживания воздействуют на половые железы. У женщин возникают сбои менструального цикла. Расстройство половых желез у мужчин повинно в стойкой импотенции. Влияние сильных эмоций на надпочечники может выразиться в высоком кровяном давлении, которое может стать причиной ряда болезней системы циркуляции.

Человек, подверженный пессимизму, страдающий постоянной внутренней подавленностью и зажатостью, часто болеет колитами, энтероколитами, различными гастритами и т. д.

Устраните причины этих болезней, т. е. избавьтесь от тяжелых, затяжных депрессий, измените ваше отношение к вещам, сделайте вашу внутреннюю жизнь более радостной и светлой, и здоровье вновь вернется к вам. Если вы хотите иметь истинный успех в йоге и желаете стать спокойным, светлым и радостным, занимайтесь и физическими, и умственными упражнениями.

Практика Хатха-йоги

В переводе с санскрита *Ха* означает Солнце, *Тха* — Луна, т. е. дословный перевод понятия *Хатха-йога* — «солнечная и лунная йога». Само название подчеркивает главное, к чему должен быть устремлен человек и чего он достигает практикой йоги. Это — гармония и равновесие во всем.

Хатха-йога — первая, самая низшая ступень йоги. Это — йога физически хорошего самочувствия. Без этой первой ступеньки, без полного овладения ею невозможно, однако, как дальнейшее совершенствование в йоге, так и достижение более высоких целей, о которых говорят древние индийские тексты.

Почему в йоге уделяется такая забота о теле человека?

Только по достижении здоровья тела и психики человек будет способен к более сложной духовной деятельности. Ваше несовершенное физическое тело будет мешать вам в духовной практике.

Действительно, к чему способен человек, у которого вечно что-то болит? Любая болезнь привязывает человека к его телу и не дает возможности для полноценной концентрации и медитации. Работая над своим здоровьем, вы делаете первый шаг к совершенствованию по пути йоги.

Нет ни одного человека в истории практики этой системы, не имевшего определенных изменений в организме и не улучшившего свое здоровье. Безусловно, одни будут иметь очень быстрый успех в йоге, другие идут по этому пути медленными темпами. Часто отдаленный эффект дает более устойчивые, благоприятные показатели воздействия йоги на организм человека.

Главнейшей характерной особенностью Хатха-йоги является постепенность. Эффект от занятий даст о себе знать уже в первые недели, вы почувствуете улучшение своего состояния, ощутите прилив бодрости и сил, энергии и оптимизма. Но главный итог ваших занятий ожидает вас впереди, когда все ваше тело станет гармоничным и единым, вы приобретете состояние необычайной гибкости и подвижности тела, т. е. станете его хозяином.

Йоги рекомендуют начинать практику с самых простых упражнений (см. гл. «Подготовительные упражнения»). Освоив эти легкие упражнения, переходите к более сложным. Отсутствие насилия и перенапряжения являются характерными чертами Хатха-йоги.

Многие последователи этого учения рекомендуют такой принцип усвоения упражнений: освоите хорошо одно упражнение, потом приступайте к другому, которое вы должны также тщательно разучить, далее начинайте освоение третьего упражнения и т. д. Здесь соблюдается принцип постепенности и перехода от простого к сложному, что дает очень хорошие показатели в освоении поз. К тому же подобный вид обучения Хатха-йоги способствует развитию чувства самодисциплины, а также воли, упорства, настойчивости и решимости. А это очень благоприятно скажется и на нервной системе.

Итак, начинайте работу в системе Хатха-йога без напряжения и сверхъестественных усилий.

ОСВОЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Многие упражнения, относящиеся к разделу подготовительных, на первый взгляд, могут вам показаться легкими, но не обманывайтесь их внешней простотой. В связи с тем, что в йоге важной чертой является постепенность и ничего случайного в этом учении нет, их и надо осваивать постепенно, как это рекомендуют йоги. Пройдите этап подготовительных поз, который укрепит и растянет в достаточной мере ваше тело. Весь ваш организм будет готов к выполнению более сложных асан без какого-либо принуждения и насилия. Поспешность может привести к нежелательным результатам, таким как разрыв мускульных волокон, потеря аппетита и сна, повышенная возбудимость.

Особенно настоятельно можно рекомендовать подготовительные позы тем, чье тело заострено в результате неподвижного образа жизни. Для них время, которое уйдет на подготовку тела, будет более продолжительным, чем для человека, имеющего достаточную физподготовку. И только спортсмену или человеку, занимающемуся систематически бегом, ходьбой, атлетикой, гимнастикой, можно переходить к овладению асанами, минуя этап подготовительных поз. Но даже такому ученику йоги рекомендуют ни под каким предлогом не отступать от главных принципов йоги, заключающихся в постепенности и систематичности. Многие йоги, имеющие длительный опыт занятий, советуют всегда начинать тренировку с простых и переходить к более сложным упражнениям.

Здоровье — главный залог вашего долголетия, а йога создает все условия для продления жизни посредством очищения органов и нервов.





Хатха-йогой могут заниматься и дети, начиная с семи лет, хотя им необходимо подобрать особую программу йоговских поз.

Упражнения Хатха-йоги, в отличие от других гимнастик, мало подходят для группового выполнения. Каждый человек ввиду индивидуальных физиологических особенностей выполняет асаны в своем ритме. К тому же дозировка упражнения для разных людей неодинакова. Поэтому большими группами разучивать упражнения нецелесообразно.

Следует заметить, что важным фактором в правильном выполнении асан и Пранаямы является концентрация, сосредоточенность вашего внимания на определенных органах или мышцах вашего тела. Подобная сконцентрированность достигается, как правило, в тихой обстановке, особенно это относится к новичку в Хатха-йоге, для которого необходимая сосредоточенность в неподходящих условиях может быть просто недостижимой.

ХАТХА-ЙОГА

АСАНЫ

Что такое асана? В переводе с санскрита *асана* означает позу тела. Обычно асана переводится, как сидячая поза, но это не совсем точно, так как в асане вы можете лежать, стоять и сидеть.

Перед началом обучения упражнениям необходимо уяснить и навсегда запомнить основные правила и принципы Хатха-йоги, без которых добиться существенных результатов практически невозможно.

Первоначально каждую асану вы должны как бы прочувствовать, останавливаясь на каждом внутреннем ощущении, на малейшей реакции тела. Как только мышца или сустав перестают поддаваться сами по себе, значит, это упражнение следует прекратить. И так день за днем, без усилий и напряжения вы приспосабливаете свое тело к асанам.

Как можно почувствовать едва уловимые ощущения тела? Только при условии, если вы выполняете их медленно. В связи с тем, что в Хатха-йоге все связано с естественной приспособляемостью тела, быстрый темп выполнения асан недопустим и неуместен. Этим йога и отличается от гимнастики, где только многократное повторение одного и того же упражнения дает определенный эффект. Цель Хатха-йоги — гармоничное раскрытие всех внутренних резервов организма, поэтому и методы Хатха-йоги совсем другие, чем в гимнастике.

В основе техники исполнения упражнений йоги лежит не только принятие определенной позы. В этой позе йог должен пребывать продолжительное время, благодаря чему и раскрывается благотворное воздействие упражнения, заключающееся прежде всего в повышении циркуляции крови и концентрации ее в определенных частях тела. В позах Хатха-йоги кровь концентрируется в отдельном органе, участке тела, что повышает жизнедеятельность этой части тела.

К тому же, быстрое выполнение упражнений не только сдерживает способность тела естественно приспосабливаться, о чем говорилось выше, но и препятствует концентрации крови в определенных участках тела.

Находясь в асане, вы не должны испытывать никаких болевых ощущений или неудобств, иначе позу надо прервать. Асана должна быть устойчивой и приятной — таково основное правило Хатха-йоги. Если в позе у

вас появилось какое-то неприятное чувство, значит, вы либо употребили слишком много усердия для ее выполнения, либо что-то делаете не так. В первом случае уменьшите время пребывания в позе, в последнем — перечитайте все рекомендации к позе, а также противопоказания.

Критерием правильного исполнения поз является ваше самочувствие после занятий. Вы должны испытывать радость, облегчение и внутренний подъем. Отсутствие боли и неприятных сигналов от тела говорит о свободной и беспрепятственной циркуляции крови по организму.

Таким образом, естественная приспособляемость тела достигается путем бесконечных уступок. Необходимо продвигаться вперед только постепенно, избегая любых неприятных ощущений в теле. И в этом правиле заключен один из принципов овладения упражнениями Хатха-йоги.

Правила Хатха-йоги соотносятся с законом ритма, т. е. с постоянным повторением через равные отрезки времени напряжений определенной силы.

Закон ритма

Что такое закон ритма? Все в мире от большого до самого малого подчинено этому закону. Рождение — смерть, день — ночь, зима — лето, отлив — прилив, вдох — выдох, напряжение — сокращение и т. д.

Закон ритма имеет чисто практическую ценность. Мы ежедневно пользуемся им, повторяя одни и те же действия каждый день, месяц, год и достигаем желаемого. Любые физические упражнения являются практическим применением этого закона.

Чтобы этот закон работал, необходимо помнить и соблюдать следующие правила, а именно: напряжение во время упражнения не должно вдруг резко увеличиваться или уменьшаться, оно должно оставаться равным. Промежуток времени между занятиями Хатха-йогой должен быть одинаковым. Программа йоговских поз должна длиться одинаковое количество времени. Это означает, что человек, занимающийся йогой сегодня 10 минут, завтра — 20, а послезавтра — 5 минут, нарушил ритм своих занятий, а следовательно, отдалил результат.

Цели быстрее достигает тот, кто занимается Хатха-йогой через равновеликие интервалы времени с одинаковой продолжительностью. Составьте расписание занятий и решите, какое время — утро, полдень или вечер — вам больше подходит. Возможно, по утрам у вас мало времени. Тогда вы можете сделать серию упражнений утром, а оставшиеся из вашего комплекса асаны выполнять вечером, придя с работы. Но старайтесь ни при каких обстоятельствах не отступать от выбранного ритма. Придерживайтесь и определенной длительности занятий. Этим вы добьетесь больших результатов, чем тот, кто занимается дольше вас, но нерегулярно, от случая к случаю и без определенной системы.

Практический опыт подтверждает удивительные действия этого закона, который, если вы хотите иметь существенные достижения в Хатха-йоге, следует учитывать и выполнять.

Полезное действие асан на организм

Перед изучением поз Хатха-йоги определим жизненно важные условия, обеспечивающие здоровье человека, и рассмотрим, как эти условия выполняются.

Первым необходимым условием является постоянное снабжение тканей нашего организма питанием и секретами эндокринных желез.





Необходимые элементы питания мы получаем с пищей, водой и воздухом. Чтобы составляющие пищу белки, жиры, углеводы, соли были доставлены кровью к каждой клетке человеческого организма, они должны быть переварены и впитаны пищеварительной системой. Для этого система пищеварения должна быть здоровой. Главные органы пищеварительной системы: желудок, тонкая кишка, поджелудочная железа, — находятся в брюшной полости и поддерживаются с двух сторон сильными мышцами, а снизу — тазом. В течение суток эти органы получают мягкий массаж посредством обычного дыхания. При выдохе происходит сокращение брюшных мышц, при вдохе — их расслабление, т. е. постоянно эти мышцы толкают то внутрь и вверх, то вниз и вперед брюшные внутренности. Здоровый человек производит в минуту 14—18 дыханий, столько же раз получают мягкий массаж органы пищеварения.

Подобный массаж с помощью физических поз может выполняться более эффективно при условии сильных брюшных мышц.

Слабые и жесткие мышцы не справляются с подобным видом массажа, и результатом этого может явиться расстройство желудка, а также разнообразные нарушения пищеварения.

Поэтому для нормального функционирования всех органов пищеварительной системы необходимо, чтобы брюшные мышцы были эластичными и сильными.

Асаны для укрепления мышц брюшной полости

Хатха-йога предлагает ряд поз, способствующих развитию и укреплению брюшных мышц. Ни один вид физкультуры не дает такой комплекс упражнений для брюшных мышц, как Хатха-йога. Ведь укрепление мышц брюшной полости способствует более эффективному массажу органов пищеварения. К тому же, асаны обеспечивают и сильный внутренний массаж этих органов.

Бхуджангасана, *Салабхасана*, *Дхунурасана* растягивают передние мышцы живота и сокращают заднебрюшные мышцы. *Халасана*, *Йога-Мудра*, *Пашиматанасана* растягивают задние брюшные мышцы и сокращают передние. *Ардха-Матсиендрасана* тренирует боковые мышцы живота. На диафрагму эффективное действие оказывает *Салабхасана*.

Замечательное действие имеют *Уддияна* и *Наули*, дающие эффективный вертикальный и горизонтальный массаж всем внутренним органам брюшной полости.

Массаж внутренних органов способствует поддержанию их на своих местах. Ввиду того, что эти органы либо очень слабо прикреплены к задней брюшной стенке, либо висят, они часто перемещаются вниз, что приводит к определенным нарушениям функций пищеварения. В связи с этим внутренним органам необходима сильная поддержка передними брюшными мышцами, что обеспечивается физическими позами Хатха-йоги.

Асаны для укрепления сердечной мышцы и кровеносной системы

Йоговские упражнения являются отличным средством для укрепления сердечной мышцы. Прекрасный массаж сердца дают *Уддияна* и *Наули*, высоко поднимающие диафрагму. *Сарвангасана*, *Випарита Карани*, *Халасана* также способствуют здоровью сердечной мышцы.

Самым слабым звеном в системе циркуляции являются вены, так как они, преодолевая силу тяжести, поднимают кровь к сердцу из всех участков организма. Вены часто не выдерживают подобного напряжения. В таких случаях возникает варикозное расширение вен. Вены как слабые структуры нуждаются в помощи больше, чем другие органы системы циркуляции.

Отличными помощниками в борьбе за здоровье вен являются все перевернутые позы — *Сиршасана*, *Сарвангасана*, *Випарита Карани*, *Халасана*. Вследствие определенного положения тела в этих позах кровь к сердцу подходит без каких-либо усилий, и давление крови в венах снижается.

Ежедневное выполнение перевернутых поз по несколько минут в день способствует сохранению и восстановлению здоровья вен, а также улучшению деятельности сердца.

Асаны для улучшения деятельности легких

За доставку клеткам тканей кислорода, важнейшего элемента питания, отвечают система циркуляции и дыхательные органы.

Поддержание системы дыхания в здоровом состоянии зависит не только от состояния легких, но и от силы дыхательных мышц и чистоты дыхательного прохода.

Здоровье легких зависит как от эластичности легочных тканей, так и от деятельности легочных альвеол, а это достигается такими асанами, как *Салабхасана* и *Маврасана*, а также дыхательными упражнениями. Эти две асаны способствуют всасыванию воздуха в каждую легочную клетку и повышению активности легочных альвеол. К тому же, они делают ткани легких эластичными в результате полного их растягивания во время практики.

Уддияна, *Наули* и *Салабхасана* делают дыхательные мышцы сильными.

Воспаление миндалин, полипы, хронические катары, насморки препятствуют свободному прохождению воздуха по дыхательным путям.

Практика физических упражнений Хатха-йоги излечивает от подобных воспалительных процессов.

В лечении тонзиллитов помогут такие позы, как *Випарита Карани*, *Сарвангасана*, *Маврасана*, *Джихва-Бандха*, *Симхасана*. При аденоидах, полипах и хронических насморках эти асаны являются отличным средством излечения.

Все вышеперечисленные асаны, если вы их будете постоянно и систематически выполнять, сделают здоровой вашу систему дыхания.

Асаны для улучшения работы желез внутренней секреции

Важнейшую роль в гармоничном развитии человека играют железы внутренней секреции. Самые серьезные нарушения в организме возникают в результате недостатка секреции (соков) какой-либо из желез. Замечательный эффект дают позы Хатха-йоги в поддержании их в здоровом состоянии.

Для щитовидной железы полезны *Сарвангасана*, *Випарита Карани*, *Джихва-Бандха*.

На гипофиз, а также на шишковидную железу хорошо воздействует *Сиршасана*.

Бхуджангасана, *Дханурасана*, *Уддияна*, *Наули* являются отличным упражнением для стимуляции работы надпочечников.

Йоговские позы *Уддияна*, *Наули*, а также *Сарвангасана* и *Випарита Карани* поддерживают половые железы мужчин и женщин в здоровом состоянии.

Итак, нормальному функционированию эндокринных желез способствует практика Хатха-йоги.

Асаны для оздоровления нервной системы

Здоровым может быть назван человек со здоровой нервной системой. Способствуют ли оздоровлению нервов йоговские позы?





Хатха-йога предлагает много поз для оздоровления и гармонизации механизма нервных связей.

Сиршасана и *Випарита Карани*, усиливающие приток крови к головному мозгу, очень благоприятно действуют на нервы головного мозга.

Практически все асаны упражняют позвоночник и делают его эластичным и подвижным. Соответственно, спинной мозг, а также симпатические связки, расположенные в мышцах вокруг позвоночника, поддерживаются в здоровом состоянии. Очень важную роль в стимулировании и тонизировании спинного мозга играют *Уддияна* и *Наули*.

Для тренировки нервов нижних конечностей рекомендуются такие позы, как *Салабхасана*, *Ардха-Салабхасана*, *Сарвангасана*, *Випарита Карани*.

Нервы верхних конечностей оздоравливаются *Салабхасаной*, *Маврасаной*, *Випарита Карани* и *Сарвангасаной*.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД К ХАТХА-ЙОГЕ

Любой человек, изучивший систему Хатха-йоги, может применять ее в своей жизни. Но практическое применение Хатха-йоги, считают последователи йоговского учения, возможно только после определенного подготовительного периода, так как человек должен себя подготовить к занятиям и морально, и умственно. Йоги говорят, что только физические тренировки без духовной практики, без определенного психологического воздействия не принесут большой пользы, и результат будет ниже ваших возможностей и способностей.

Противопоказания к занятиям Хатха-йогой

Существуют как постоянные, так и временные противопоказания к практике Хатха-йоги. Но многие из них являются запретом к занятиям Хатха-йогой из-за отсутствия руководства квалифицированного специалиста. Если такое руководство есть, то 90% перечисленных противопоказаний снимается. Но начинать практику, особенно если человек серьезно болен, без эксперта Хатха-йоги просто опасно. Это работа на свой страх и риск, и достаточно велика вероятность ухудшения состояния, повреждений и травм.

Противопоказания постоянные:

- психические расстройства (для пограничных состояний психики — только асаны под жестким контролем специалиста);
- органические поражения сердца: некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда;
- интеллектуальная несостоятельность;
- заболевания крови;
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- тяжелые черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника с плохой компенсацией;
- инфекции, нейроинфекции;
- злокачественные новообразования.

Противопоказания временные:

- активный прием лекарств;
- обострение хронических заболеваний;
- послеоперационный период;
- месячные у женщин;
- сильная физическая усталость;
- перегрев и переохлаждение;

- температура тела выше 37 и ниже 36,2 градусов;
- слишком напряженный ритм жизни;
- тяжелая физическая работа;
- профессиональные, интенсивные или длительные занятия спортом;
- полный желудок;
- прохождение курса глубокого массажа, иглотерапии;
- пребывание в парной либо сауне допустимо, но только не менее чем через 6, а лучше 8 часов после практики, или за 4 часа до нее.

Рекомендации и правила для занимающихся

1. Не рекомендуется выполнять упражнения сразу после сна, так как тело будет «тугим».
2. Нельзя делать комплекс прямо перед отходом ко сну, так как упражнения действуют возбуждающе.
3. Асана не должны выполняться вместе с гимнастикой, физкультурными и силовыми упражнениями.
4. Комплекс упражнений всегда выполняется на голодный желудок, через 1,5—2 часа после завтрака или через 4 часа после обеда.
5. Занятия должны проходить в хорошо проветренной комнате. Если есть возможность, делайте упражнения на открытом воздухе, но при условии, что вам никто не будет мешать.
6. Сразу после занятий не рекомендуется принимать душ или ванну, а также делать массаж.
7. Одежда, в которой выполняется комплекс упражнений, должна быть легкой и не стесняющей движений.
8. Не беспокойтесь, если в течение первых дней упражнения будут вызывать у вас утомление. Оно очень скоро исчезнет. Если же утомление не проходит, то увеличьте время расслабления между позами.
9. Перед занятиями очистите рот и зубы.
10. Не забывайте, что упражнения Хатха-йоги не терпят суетливости. Не выполняйте упражнения в гимнастическом стиле, т. е. быстро, напряженно и с силой. Асаны делают медленно, без рывков и напряжения.
11. Отдыхайте между позами.
12. Чутко и внимательно слушайте каждую реакцию вашего тела на упражнения. Нельзя продолжать комплекс при появлении болевых ощущений.
13. Выберите самое подходящее время для занятий йогой в зависимости от вашего образа жизни. Некоторые предпочитают заниматься йогой, придя с работы, другие — утром, через полчаса после пробуждения. Самые неблагоприятные часы занятий — сразу после сна и перед сном.
14. При отсутствии времени не стоит выполнять весь комплекс, так как вы будете вынуждены делать его в быстром темпе, а это снизит благоприятное воздействие упражнений на организм. Лучше сделайте 1—2 асаны (например, Сиршасану или Сарвангасану) и 1—2 дыхательных упражнения. Главное — выполнять все упражнения по правилам.
15. После длительной болезни возобновляйте упражнения Хатха-йоги постепенно. Первые дни желательно делать только упражнения по дыханию, а также упражнения для глаз и шеи.
16. Нельзя делать асаны женщинам во время менструаций.
17. Не рекомендуется делать сложные позы женщинам после 3-го месяца беременности.
18. В начале занятий не ждите молниеносных результатов.
19. Продвигайтесь вперед только постепенно, пусть даже очень медленно, но никогда не допускайте неприятных ощущений в теле.





20. Перед тем как вы решили начать практику Хатха-йоги, проконсультируйтесь с врачом, проверьте сердце, легкие, давление.

Место занятий Хатха-йогой

Перед выполнением комплекса проветрите помещение, в котором будете заниматься. Воздух должен быть свежим. Нельзя находиться также и на сквозняке. Лучше всего делать упражнения на свежем воздухе, это увеличивает пользу от асан и *Пранаямы*.

Воспользуйтесь обычным тонким одеялом, сложенным в несколько раз. Главное, чтобы ваша подстилка была не слишком мягкой и не слишком твердой.

ГИГИЕНА. ПИТАНИЕ. СОН

Внутренняя чистота является важнейшим условием сохранения хорошего здоровья.

Гигиена, питание и сон является неотъемлемыми элементами всей йоговской системы. Все очистительные процедуры йоги считают необходимыми для здоровья и долголетия.

Очищение тела

В первое правило *Ниямы* (ограничения) входит внутреннее и внешнее очищение тела. Кроме обычного умывания, принятия душа или ванны, йоги используют большое количество разнообразных процедур по внутреннему очищению. Гигиена йогов очень сложна, занимает немало времени и требует определенного опыта. К тому же ряд очищений рекомендуется при определенных отклонениях, патологиях тела. Ряд очистительных практик требует руководства компетентного учителя. Поэтому здесь приводятся только некоторые, самые распространенные виды очищений, которые могут быть использованы всеми и удовлетворяют обычным требованиям жизни. Методы внутреннего очищения известны в йоге под названием *Садхана*. Первые три вида: очищение носа, зубов и языка, — выполняются ежедневно.

Нети (Очищение носа)

Самой легкой процедурой, очищающей нос, можно считать очищение носа соленой водой, называемой *Нети*. Здоровые люди могут пользоваться этой процедурой в целях профилактики насморка, выполняя это очищение один раз в неделю.

Эффект

Этот способ очищения нормализует носовое дыхание, чрезвычайно важное для организма. *Нети* помогает при лечении острого и хронического фарингита, острого и хронического воспаления придаточных пазух носа, начальной формы глаукомы, благотворно действует на глаза и уши; это действенное средство при мигрени, бессоннице, сонливости, плохой памяти.

Техника исполнения

Возьмите заварочный чайник объемом не менее 400 г и наденьте на носик детскую соску, вырезав на ее конце отверстие диаметром 3—5 мм. Соска предохранит слизистую оболочку носа от повреждения. Налейте в чайник воду (36—37 °C), растворите в ней чайную ложку мелкой поваренной соли. Наклонитесь над ванной или тазом. Вставьте соску в ту ноздрю, которая лучше дышит. Если это, к примеру, правая ноздря, наклоните голову влево и дождитесь, когда из левой ноздри начнет вытекать струйка воды. В течение всей процедуры дышите ртом. Если вода

попадает в ухо, наклоните голову слегка вперед. Когда чайник опорожнится наполовину, выньте соску, нагнитесь вперед и сделайте несколько выдохов через нос. Далее повторите процедуру, вставив носик чайника с водой в другую ноздрию. Пропустите через нее вторую половину воды из чайника.

Очищение рта и зубов

Чистку зубов следует выполнять утром и вечером, а лучше всего — после каждого приема пищи. Очень полезно чистить зубы содой с солью, смешанных в равной пропорции. Сода помогает при гнилостных процессах в зубах и деснах, а соль вытягивает из десен гной, микробы и остатки пищи.

Очищение налета с языка

В очищение рта входит обязательное ежедневное очищение языка от налета. У большинства людей задняя часть языка покрыта слизистым налетом. Йоги осуществляют чистку языка с помощью специального инструмента. В домашних условиях его может заменить обычная чайная ложка. Снимать налет нужно от корня языка к его концу ложечкой с гладкими краями. Выполняйте это тщательно, но осторожно. После завершения процедуры прополощите полость рта. Производя ежедневно эту процедуру, вы очистите от налета язык, и ваше дыхание сделается более чистым и свежим. Очищение языка особенно необходимо при простудных заболеваниях и ангине.

Басти (Очищение толстого кишечника)

Важнейшее значение для здоровья человека имеет правильная работа всего пищеварительного тракта, обеспечивающего переваривание, усвоение пищи и удаление отходов. При нарушениях в толстом кишечнике, отвечающем за удаление отходов, — запорах, колитах, — вредные вещества, не найдя естественного выхода, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому одной из важнейших очистительных практик йоги считают очищение толстого кишечника. Для современного человека эту процедуру удобнее делать с помощью клизмы.

Эффект

Очищение толстого кишечника улучшает общее самочувствие, способствует исчезновению общей вялости тела. Очищается кожа, исчезают фурункулы и прыщи, цвет лица становится лучше. Исчезает налет на языке, дыхание становится свежим.

Техника исполнения

Для клизмы вам понадобится кружка Эсмарха или комбинированная грелка. Вода для клизмы должна быть комнатной температуры. Можно взять сырую отстоянную или кипяченую воду. Количество воды можно постепенно увеличивать (от 0,5 до 2 литров). Лучшее время для очищающей клизмы — 5—7 часов утра или 20—21 вечера. Перед выполнением процедуры желательно смазать наконечник клизмы питательным кремом. Приготовьте клеенку или полиэтиленовую пленку.

Для этой процедуры принимают положение лежа на правом боку с поджатыми к животу коленями. Наконечник вводите осторожно и медленно во избежание повреждений. Живот расслабьте. Не зажимайтесь. Если вода вошла не вся, а вы почувствовали сильную боль в кишках, пережмите рукой шланг, встаньте на ноги и, не вынимая наконечника, помассируйте живот движением руки вверх, затем продолжайте процедуру. Воду необходимо ввести всю. Когда вода в клизме закончится, удалите наконечник, положите к заднему проходу заранее приготовленную прокладку, зажмите мышцы прохода и постарайтесь удержать воду не менее 7 минут.





Если при завершении процедуры в животе чувствуется пустота и легкость — клизма удалась.

Противопоказания

Очищение противопоказано при острых колитах и поносе.

Дхаоти (Очищение желудка)

Дхаоти — это очищение желудка. В древности йоги проглатывали длинный кусок тонкой ткани, а затем извлекали его обратно, очищая этим желудок. В настоящее время эту сложную процедуру, которую без наставника осуществить невозможно, йоги рекомендуют заменить более простым методом — очищением желудка водой с последующим вызовом рвоты. Эта процедура нормализует состояние желудка, способствует лечению многих хронических болезней.

Пользоваться этим способом очищения нужно по мере необходимости, но не ежедневно. Выполнять процедуру лучше после опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

Эффект

Очищается кожа, исчезают прыщи и фурункулы, улучшается состояние десен. Помогает лечению хронических гастритов, диспепсии. Очищение оказывает благотворное воздействие при лечении ангины, хронического тонзиллита, хронического бронхита. Помогает организму справиться с перееданием и отравлением.

Техника исполнения

Приготовьте графин теплой кипяченой воды. Сядьте на корточки и начинайте пить воду небольшими глотками до появления ощущения переполненности желудка или тошноты (обычно для этого надо выпить 1—3 л воды). Через 8—12 секунд встаньте, поставьте ноги вместе и наклонитесь над ведром, ванной или тазом. Положите ладонь на область желудка и прогните спину. Указательным и средним пальцами правой руки (левой, если вы левша) раздражайте корень языка. Когда появятся рвотные движения, поднимайте немного плечи и сгибайте спину. Как только вода начнет выливаться изо рта, уберите пальцы. Когда вода литься перестанет, повторите раздражение корня языка и повторяйте это действие до тех пор, пока вода не перестанет выходить. Если вытекающая вода горькая или с примесью пищи, повторите процедуру еще раз.

В течение 10 минут отдохните в Савасане. После этого съешьте около 200 граммов жидкой каши на воде, сваренной перед началом процедуры из овса, пшеницы или ржи. Обычную пищу можно употреблять в небольшом количестве, тщательно пережевывая, только через 3 часа после приема каши.

Эта процедура выполняется не раньше чем через 4 часа после приема пищи. После очищения нельзя переохлаждаться, а ванну можно принимать только через 2 часа.

Противопоказания

Гипертония, сердечные заболевания, язва желудка и 12-перстной кишки, гемофилия, слабость стенок сосудов, расширение вен пищевода, отсутствие или резкое ослабление рвотного рефлекса.

Режим питания

Вопросам питания любой курс Хатха-йоги уделяет немало внимания, так как пища вслед за водой и воздухом является третьим по важности элементом питания наших тканей.

Если человек не соблюдает режим питания, переедает или недоедает, результаты от занятий Хатха-йогой не будут значительными.

Питание не только предохраняет от болезней, но и лечит их. Питание является одним из существенных факторов человеческого долголетия. Питание — залог хорошего самочувствия и радостного настроения.

Действительно, йоги считают, что характер человека во многом зависит от того, что он ест. А раз существует такая связь, можно менять характер изменением режима и ритма питания.

Йоги рекомендуют есть те продукты, которые будут способствовать состоянию внутреннего спокойствия, уравновешенности и легкости. Эта пища должна легко усваиваться вашим организмом, быть приятной и чистой.

Йоги считают, что главное в питании — придерживаться определенных правил.

Правила питания в йоге

1. Не переедать, т. е. есть только тогда, когда вы голодны, и никогда не перегружать свой желудок — особенно вечером, перед сном, когда организму требуется совсем мало пищи.

2. Не употреблять «мертвую» пищу, к которой относятся все консервированные и маринованные продукты, а также отбеленные и очищенные: белый сахар, белая мука, белый рис и т. д. Белый сахар, например, попадая в кровь, разрушает витамины группы В.

Обработанная мука, лишенная натуральных витаминов и минералов, в печени превращается в сахар. Поэтому все мучные изделия дают только ненужные калории. Белую муку замените мукой из цельного зерна, белый рис — на коричневый, а сахар — на мед.

Йоги рекомендуют употреблять невозбуждающие виды пищи. К ним относятся овощи и фрукты, созревающие под солнцем. Те виды овощей, которые зреют в земле, йогами не употребляются, так как не способствуют внутреннему спокойствию и миру (это картофель, редис, морковь, свекла и т. д.).

Йоги не едят мяса, так как эта пища связана с убийством, что несовместимо с учением йоги. Вода по важности для человеческого организма занимает после воздуха второе место. Мы состоим на 80% воды, и в течение дня наш организм выделяет два литра жидкости.

С целью очищения пищеварительного тракта йоги начинают свой день с того, что выпивают 1—2 стакана воды натощак. В течение дня йоги советуют выпивать не менее 3—4 литров воды. Недостаточное потребление воды приводит к запорам, болезням желудка, печени и почек, к отложению солей в позвоночнике.

Если вы хотите иметь хорошие результаты в йоге, а также улучшить или восстановить свое здоровье, то помочь вам в этом может простой контроль за вашей пищей в течение дня.

Рекомендации по вопросам питания

1. Первый этап пищеварения начинается во рту, поэтому тщательно пережевывайте пищу, особенно если в нее входит крахмал, который значительно легче обрабатывается желудком, если был во рту подвергнут воздействию слюны. Перемешивая пищу во рту со слюной, вы облегчаете дальнейшие пищеварительные процессы. «Вы должны жевать свои напитки и пить свою пищу», — говорил Ганди.

2. Пейте воду комнатной температуры. Ежедневное употребление воды со льдом приводит к нарушению пищеварения.

3. Не рекомендуется пить горячую воду людям, страдающим запорами.

4. Чай, кофе, какао желательно исключить из вашего рациона. Замените эти напитки чаем из трав, в который можно добавлять мед и лимон.





5. Пейте в течение дня не менее 3—3,5 л воды.
6. Пейте воду мелкими глотками и очень медленно.
7. Йоги не советуют пить воду во время еды, а также сразу после нее. Пейте через 1—1,5 часа после еды.
8. Пейте соки свежеприготовленными, не давайте им стоять, так как уже через 10—15 минут после выдавливания они теряют свою силу.
9. Употребляйте как можно больше свежих овощей и фруктов.
10. Лучше есть фрукты, чем пить соки.
11. Не употребляйте мертвую пищу.
12. Желательно употреблять в течение одного приема пищи крахмал одного вида. Так, если вы едите рис, не стоит его есть с хлебом или картофелем и т. д.
13. Не стоит есть вместе крахмал и белок. Особенно это относится к людям, страдающим газами. Им следует избегать капусты, цветной капусты, яиц и гороха.
14. Вода, в которой варились овощи, очень хорошо используется в качестве основы для вегетарианского супа или подливки.
15. При приготовлении овощных супов используйте зеленые верхушки свеклы, моркови, редиса, репы и т. п., свяжите их в пучок и бросьте в суп за 3—4 минуты до его готовности.
16. Варите овощи на пару или в небольшом количестве воды на слабом огне.
17. Старайтесь избегать любых жирных продуктов и блюд, так как жиры животного происхождения увеличивают процентное содержание холестерина в крови.
18. Не рекомендуется жареное, тем более использование жира, на котором жарили.
19. Систематическое ежедневное потребление двух грецких орехов и 4—5 свежих яблок является сильнейшим стимулом оздоровления всего организма.
20. Ешьте пищу сосредоточенно, не отвлекаясь во время еды на посторонние разговоры и мысли. Очень важно, чтобы пища доставляла вам истинное удовольствие, так как это способствует ее перевариванию. Красивая, уютная обстановка, цветы на столе, доброжелательная атмосфера благоприятствуют процессам пищеварения. Радуйтесь и наслаждайтесь в то время, как вы едите.

Сон

Неумеренность во всех проявлениях, касающихся потребностей тела, является препятствием в занятиях йогой. Это касается и сна.

Не следует спать больше шести часов в сутки. Человек, который много спит, ленив, и ему очень трудно заниматься йогой.

После 5 часов утра сон неспокоен и неполноценен. Самое подходящее время для здорового сна от **22 до 24 часов**, и каждый, желающий иметь хорошее здоровье, должен использовать эти часы для сна. Такой сон благоприятно действует на нервную систему и дает прекрасный отдых всему телу.

В Хатха-йоге существует так называемая «мертвая» поза (*Савасана*), дающая человеку при переутомлении и усталости полноценный отдых.

В течение дня рекомендуется расслабляться для быстрого восстановления сил и уменьшения потребности в ночном сне.

Рекомендуется:

— не спать со светом в комнате;

- спать в хорошо проветренной комнате, если возможно, то и с открытым окном;
- из спальни комнаты убрать растения, так как ночью они дают двуокись углерода;
- спать головой на север;
- не ложиться поздно, так как лучший сон до полуночи;
- надевать для сна легкую, удобную одежду. В ночных рубашках из синтетики тело не получает полноценного отдыха;
- не спать на мягком матрасе с высокими подушками. Спина всегда должна быть прямой.

Порядок пробуждения

Перед тем как встать с постели, потянитесь как следует. Вытяните ноги и все тело и сделайте следующие упражнения на растягивание. Ноги сложите вместе и начинайте вытягивать одну ногу, не поднимая ее, словно пытаетесь сделать ее длиннее. Удержите ногу в таком положении некоторое время, затем расслабьтесь. Теперь проделайте потягивающие движения другой ногой. Избегайте при выполнении упражнений какого-либо перенапряжения. Одного-двух вытягиваний ног будет вполне достаточно. Упражнение можно делать и вечером.

Это упражнение укрепляет нервную систему, растягивает хребет, омолаживающе действует на весь организм.

К нему можно добавить следующее движение, которое также выполняется в постели. Это сгибание пальцев ног. Вытянутые пальцы ног согните назад, стараясь их подтянуть к поверхности постели. Ступни при этом не двигаются, только пальцы. Через несколько секунд расслабьте пальцы ног и повторите снова. Теперь выгните пальцы ног вперед. Упражнение делают обеими ногами вместе либо попеременно. Если у вас возникли неприятные ощущения в ногах типа судорог, разомните ступни и пальцы ног — судороги исчезнут.

Очень хорошо промассировать ступни ног, лежа в постели. Такой массаж позволяет не только полностью пробудиться от сна, но и настраивает на определенный рабочий ритм.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (облегченный комплекс упражнений)

Эти упражнения сами по себе приносят пользу и, вместе с тем, они являются подготовительными для выполнения более сложных (основных) асан Хатха-йоги.

Раскачивание

Это очень простое упражнение и делается уже через несколько дней любым человеком без особого труда и напряжения.

Эффект. Во время раскачивания массируется позвоночник, что делает спину гибкой и сильной. Йоги говорят, что молодость и гибкость позвоночника взаимосвязаны. Поэтому, выполняя упражнения для позвоночника, которых в Хатха-йоге очень много, вы можете избежать старости, симптомы которой, прежде всего — заостренность и скованность позвоночника. Упражнение «Раскачивание» делает позвоночник эластичным и гибким, а также стимулирует нервы позвоночника. Часто человек быстро устает из-за скованности позвоночного столба. Раскачивание — эффективное упражнение, снимающее усталость и скованность вашей спины.





К тому же, это упражнение помогает в преодолении сонливости, поэтому его обязательно следует включить в вашу утреннюю программу упражнений.

Техника исполнения. Лягте на пол на мягкий коврик, согните ноги в коленях и пригните к ним голову. Руки поместите под коленями. Спина в позе должна быть округленной на протяжении всего упражнения. Голова немного наклонена вперед, чтобы не удариться об пол при качании. Теперь начинайте раскачиваться вперед-назад, назад-вперед. Причем, при раскачивании назад колени немного выпрямляются, а при движении вперед немного сгибаются.

Дыхание во время упражнения: при движении тела назад делается вдох, при движении вперед — выдох.

Повторите упражнение 4—6 раз.

Поза на корточках

На востоке, особенно в Индии, можно встретить множество людей, сидящих на корточках в самых разнообразных общественных местах: на тротуарах, в парках и садах, на вокзалах, берегах рек.

Поза очень легка в исполнении, и трудности возникнут только у человека, ступни которого стали негибкими.

Эффект. Освобождение организма от отходов — важное условие хорошего здоровья и радостного настроения. Очень много болезней происходит в результате недостаточного и несвоевременного выброса из организма ядовитых отходов.

Особенно часто страдают запорами люди, имеющие сидячую работу. У таких людей перистальтика кишечника является вялой, что имеет массу отрицательных последствий для всего организма. Постоянный прием слабительных средств вообще отучит ваш кишечник естественным образом справляться с выбросом из организма ядовитых веществ и в конечном итоге создаст еще больший запор. Асаны Хатха-йоги являются отличным средством, избавляющим от запора.

Самыми подходящими упражнениями для людей, страдающих запорами, должны стать вышеуказанные упражнения, а также перевернутые позы. Обязательно включите в ваш комплекс *Уддияну* и *Наули*, способствующие излечению от этого недуга. Встав утром с постели, выпейте 1—2 стакана прохладной воды, куда можно добавить несколько капель лимонного сока. Через 3—5 минут приступайте к *Уддияне* и *Наули*. Подобная процедура избавляет от вялости кишечника, а соответственно, и от запора.

Поза на корточках делает ваши колени более гибкими, а 4-й вариант этой позы, помимо вышеперечисленных достоинств, развивает вестибулярный аппарат.

Здесь приводится несколько вариантов этой позы.

Техника исполнения

1. Стоя на полу, ноги расставьте на ширину ступни, медленно выдыхайте и одновременно опускайте тело до того момента, пока не сядете на пятки. Оставайтесь некоторое время в этой позе.

2. Исходное положение то же, но когда начинаете садиться на корточки, наклоняйте тело вперед, сохраняя равновесие. Бедра сжимают живот, ягодицы касаются пола.

3. Исходное положение то же, но при сидении на корточках ступни должны быть сложены вместе, а пятки — не отрываться от земли. Из всех трех вариантов эта самая сложная.

4. Сложите руки, как для молитвы, над головой и начинайте медленно опускаться на пятки. Постарайтесь задержаться в этой позе, хотя вначале

это вам будет трудно сделать в связи с тем, что поза требует состояния равновесия, приобретаемого опытом и тренировкой. Затем начинайте подниматься до тех пор, пока не выпрямитесь и не будете стоять на носках.

Повторите приседания несколько раз.

Время. Сделайте любую из понравившихся вам поз 3—4 раза. Можно сделать все 4 варианта по разу.

Если вам эту позу сделать трудно, то выполняйте ее, держась за спинку стула либо за дверную ручку.

Растягивание ног

Эффект. Это упражнение является одним из самых эффективных для ног, успокаивает и снимает напряжение в ногах и в спине.

Растягивание ног подготовит ваше тело к выполнению более сложной позы в Хатха-йоге, которая называется *Пашиматанасана*, являющейся основной в йоговской программе.

Подготовительное упражнение по растягиванию ног имеет ту же пользу, что и *Пашиматанасана*.

После достаточной практики позы по растягиванию ног вы можете включить в вашу программу по йоге только основную асану.

Техника исполнения. Сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Ступни соприкасаются друг с другом. Спина прямая. Сделайте медленный вдох, поднимите руки над головой и отведите тело несколько назад. При этом движении растягиваются мышцы живота. На выдохе вернитесь в исходное положение.

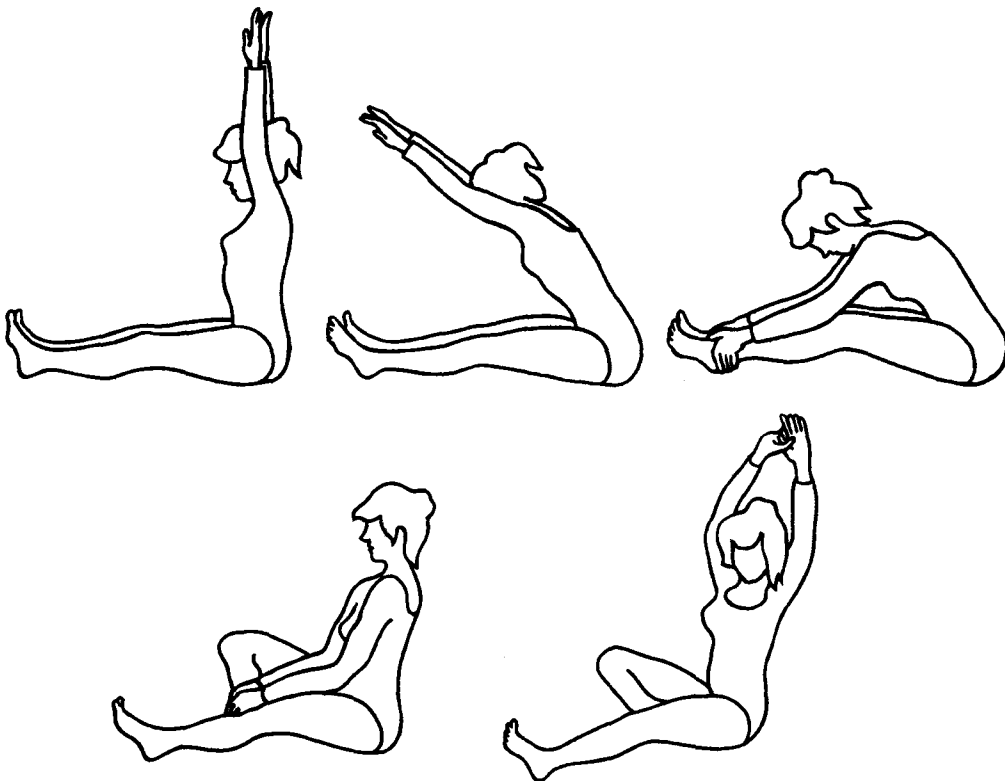


Рис. 2





На следующем этапе возьмитесь руками за икры и наклоните тело максимально вперед. Перенапряжений при выполнении упражнений не должно быть. Выдохните и вернитесь в исходное положение.

На третьем этапе овладения этим упражнением постарайтесь взяться руками за лодыжки ног и наклоните туловище вперед к коленям. Колени не должны быть согнутыми. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в сидячую позицию.

В этой позе сосредоточьтесь на ощущении растягивания мышц ног и позвоночника.

Упражнение вначале выполняется 2—3 раза, каждую неделю добавляется по одному наклону. Довести количество наклонов до шести.

Упражнения выполняются медленно, без рывков и напряжений. Эта поза снимает вялость и скованность позвоночника, тонизирует мышцы шеи и верхней части спины.

Другим упражнением в этом цикле будет **попеременное растягивание ног**.

Техника исполнения. Сидя с вытянутыми вперед ногами, положите пятку правой ноги к промежности так, чтобы ступня правой ноги соприкасалась с внутренней стороной левого бедра. Сделайте вдох и откиньтесь с вытянутыми вверх руками назад. Задержитесь в позе несколько секунд и на выдохе вернитесь в исходное положение.

То же упражнение сделайте с левой ногой.

На следующем этапе этого упражнения из той же исходной позиции, то есть правая нога у промежности, сделайте наклон вперед, взявшись за икру или лодыжку левой ноги.

Такое положение растягивает мышцы правой части спины и укрепляет бедра.

Упражнение повторить с другой ногой.

Чтобы упражнение не потеряло своей эффективности, вы ни в коем случае не должны сгибать колени, даже если вам тяжело подтянуть голову к коленям.

При постоянной практике этой позы вы очень скоро сможете держать голову прижатой к ногам.

Четвереньки

Эффект. Упражнение является эффективным средством для снятия напряжения ног, тонизирует и укрепляет икры ног. Поза благотворно влияет и на мышцы живота.

Техника исполнения. Встаньте на четвереньки. В этом положении пальцы ног должны упираться в пол. Не меняя вашего положения, начинайте поднимать все тело как можно выше. Задержитесь в позе несколько секунд.

Если ваше тело достаточно гибкое, то вы сможете сразу перейти к следующему этапу. Для этого вы должны, не испытывая никаких напряжений и усилий, придвинуть ноги к голове. Пятки при этом должны быть на полу, что создаст усиленное растяжение мышцам икр.

Наклон назад

Эффект. Упражнение прекрасно действует на ступни и пальцы ног, укрепляет и развивает их.

Положение рук в этой позе развивает и тонизирует плечевые суставы.

Это упражнение является подготовкой вашего тела к одной из самых сложных и важных поз в Хатха-Йоге — к *Матсиасане* (поза «Рыбы»). В случае включения позы «Рыбы» в основной йоговский комплекс наклон назад можно не делать.

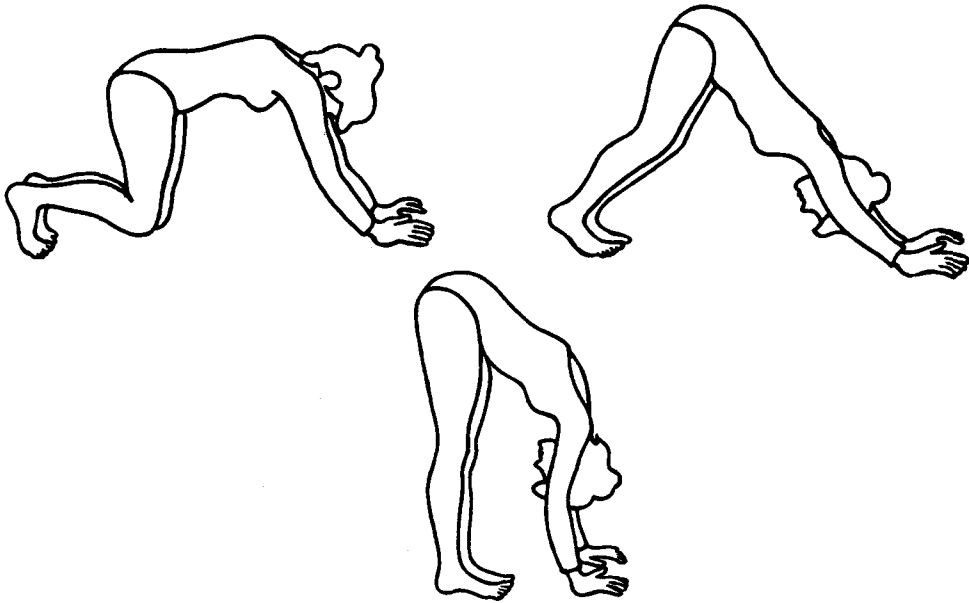


Рис. 3



Рис. 4

Техника исполнения. Сядьте на пятки и упритесь руками в пол немного сзади себя. Откиньте голову назад и выгните спину. При этом вы продолжаете сидеть на пятках. Задержитесь несколько секунд в позе. Вернитесь в исходное положение.

В более сложном варианте этой позы руки отодвиньте назад насколько возможно дальше от тела. При выполнении позы не должно быть никакого перенапряжения. Затем откиньте голову назад и дугой согните спину, как в первой части этого упражнения. На следующей стадии садитесь не на пятки, а упирайтесь пальцами ног в пол.

Наклоны в сторону

Техника исполнения. Сядьте в позу «Лотос», «Полулотос» или просто скрестите ноги. Руки положите за голову. Медленно наклоните тело влево, пытаясь локтями коснуться пола. Задержитесь в положении. Выпрямитесь. Теперь наклоните тело вправо.



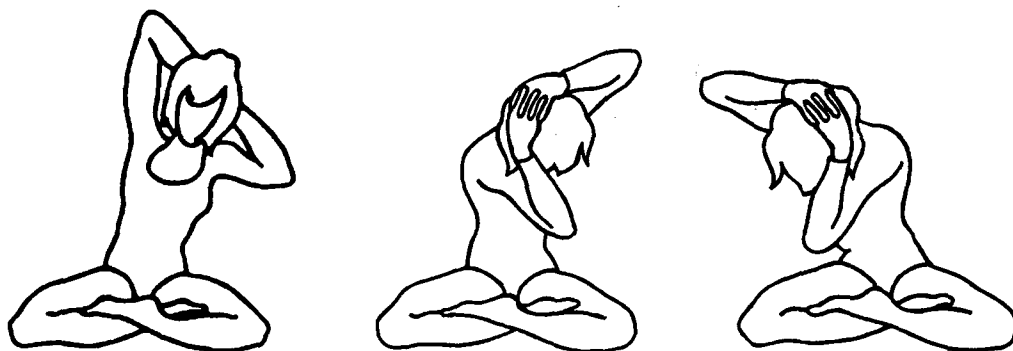


Рис. 5

В другом варианте этого упражнения вы должны наклониться вперед, при этом опустив левый локоть на правое колено. Повторите упражнение в другую сторону.

Не забывайте, что во время упражнения спина должна быть прямой.

Повороты на пальцах ног

Эффект. Самая большая сложность этого упражнения — удержаться в состоянии равновесия. Вначале будете все время падать, но быстрее, чем сами предполагаете, вы научитесь держать позу. Таким образом, повороты на пальцах ног прекрасно развивают вестибулярный аппарат.

Поза улучшает осанку.

Техника исполнения. Встаньте прямо, приподнитесь на носки ног. Руки ладонями вниз вытяните вперед. Руки касаются друг друга. Поверните руки и туловище на 90° вправо. Ноги остаются неподвижными и не меняют своего положения. Во время поворота глаза следуют за руками. Спина обязательно должна быть прямой.

Оставайтесь в позе несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и опуститесь на всю ступню. Упражнение повторите в левую сторону.

Очень важно делать повороты медленно и плавно, так как это усиливает напряжение на ступни ног.

Упражнение для локтей

Эффект. Упражнение укрепляет руки и плечевые мышцы, тонизирует область плечевых суставов, в которых особенно при длительной сидячей работе накапливается большое напряжение

и усталость.

Упражнение полезно сделать во время работы, особенно если эта работа сидячая. Упражнение снимает усталость и вялость плечевого пояса.

Техника исполнения. Выполняйте упражнение в позе «Лотос» или другой сидячей позе. Вытяните вперед руки и напрягите их. Сожмите кисти рук в кулак и несколько раз согните руки в локтях.

В следующем упражнении для локтей сожмите руки в замок за спиной и отведите их как можно выше. Спина обязательно должна быть прямой.

Каждое упражнение сделать по три раза.

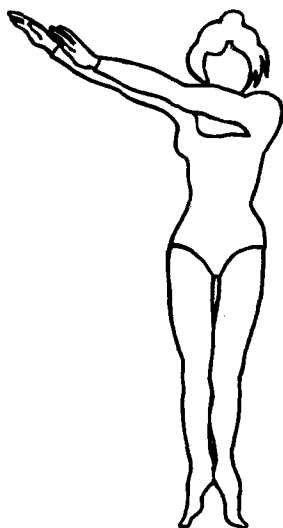


Рис. 6

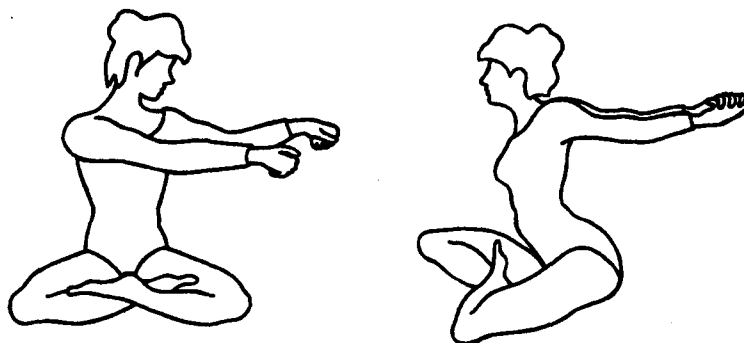


Рис. 7

Поднимание ног

Эффект. Поднимание ног дает сильный массаж мышцам живота, в результате чего укрепляются его мышцы, уменьшаются жировые отложения на животе.

Упражнение обязательно должны делать люди, имеющие вялый, обвислый живот, оно укрепляет мышцы ног, бедер, ягодиц, оказывает лечебное действие при бронхиальной астме. При задержке дыхания стимулируется слизистая оболочка бронхов, в результате чего нормализуется их функция.

Поза устраняет желудочно-кишечные расстройства, улучшает функцию желудка, повышает потенцию. Рекомендуется выполнять женщинам с нарушенным менструальным циклом.

Техника исполнения. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Делая вдох, поднимите одну из ног до образования ею прямого угла с телом. Другая нога в это время должна оставаться на полу. Удерживайте поднятую ногу в этом положении, одновременно задерживая дыхание. Тело в позе выпрямлено. Выпрямленная нога напряжена. Взгляд устремлен вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой. Прodelайте то же самое с другой ногой. Задержитесь в позе на 3 секунды. Доведите время выполнения позы до 12 секунд, добавляя по 1—2 секунды в неделю. Упражнение сделать 1—2 раза, постепенно довести до 4—5 раз.

В другом варианте этой позы из того же исходного положения перенесите правую ногу через левую как можно дальше и коснитесь ею пола. Туловище плотно прилегает к полу. Задержитесь в позе. Вернитесь

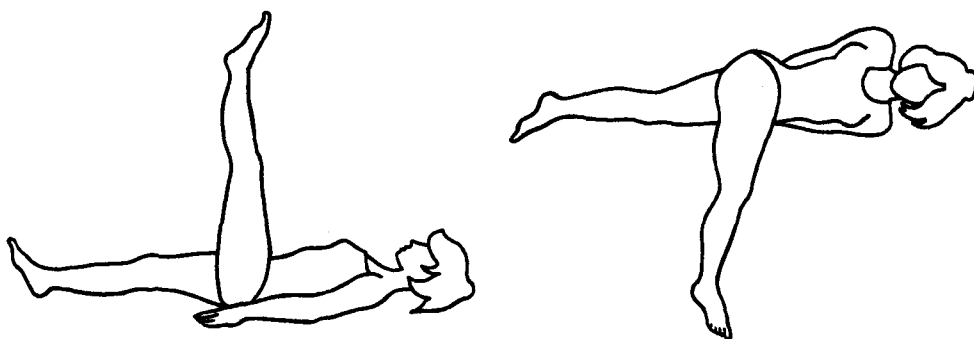


Рис. 8





в исходное положение. Теперь перекиньте левую ногу через правую. Повторите упражнение в каждую сторону по 5 раз.

Упражнение, развивающее мышцы живота

Эффект. Это отличное упражнение для укрепления мышц живота, бедер, талии.

Техника исполнения. Лягте на спину, начинайте медленно поднимать туловище до тех пор, пока не окажетесь в положении сидя. Руки не должны помогать вам в этом. Без паузы опуститесь в положение лежа. Ноги должны находиться во время упражнения на полу, а не подниматься вместе с корпусом.

Упражнение вначале делают 3—5 раз, доводят до 7—8 раз.

Поза должна производиться в очень медленном темпе, что в несколько раз увеличивает ее эффективность, так как повышает мышечный тонус.

В начале практики вам, возможно, будет трудно обойтись без помощи рук, но как только окрепнут мышцы живота, поза будет выполняться легко и доставлять вам истинное удовольствие.

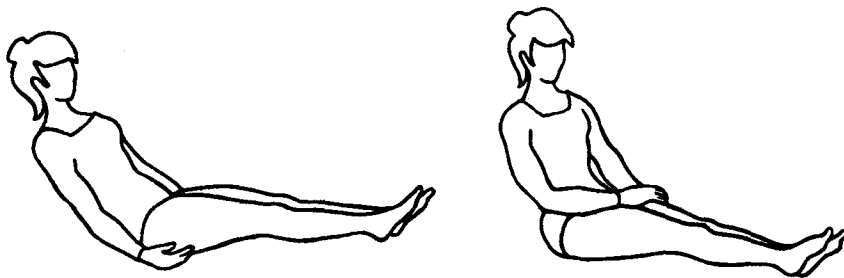


Рис. 9

Упражнение «Дровосек»

Эффект. Это отличное упражнение для укрепления позвоночника; он делается гибким, подвижным и эластичным.

Упражнение уменьшает жировые отложения на животе.

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, руки сложите в замок и поднимите вверх. Представьте, что вы держите топор. Отклоните тело немного назад и наклонитесь в энергичном движении вперед, имитируя движение человека, рубящего дрова; локти и спина в позе — прямые. Все движения выполняются верхней частью туловища до талии. Нижняя часть тела остается неподвижной.

Противопоказания. Имеющие слабое сердце, а также женские заболевания должны делать эту позу очень осторожно.

Боковой подъем

Техника исполнения. Лягте на пол на левый бок, левой рукой обопритесь о голову. Правая рука, согнутая в локте, лежит перед грудью. Поднимите как можно выше выпрямленную левую ногу. Оставайтесь в позе несколько секунд. То же упражнение проделайте с другой ногой.

Упражнение сделать один-два раза, увеличивая постепенно количество до 5—6 раз.

Другой вариант серии «*Боковой подъем*»: примите то исходное положение, что и в предыдущей позе. Медленно поднимайте обе ноги, соединенные вместе, вверх как можно выше. Задержитесь в позе на несколько секунд. Вернитесь в обычное положение.

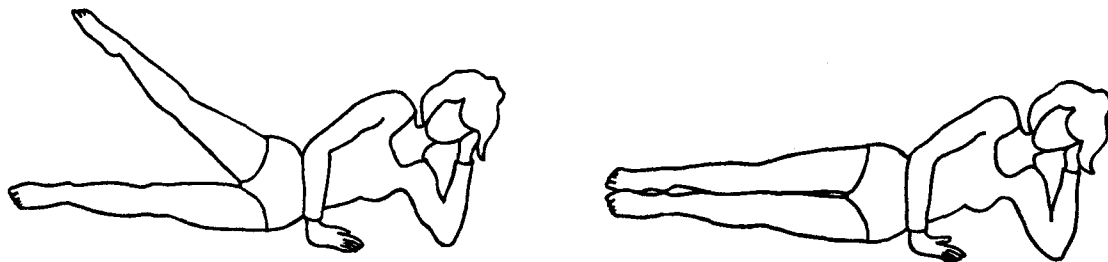


Рис. 10

Такой же подъем ног производится на другом боку. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Во время практики позы можно помнить, что упражнение может потерять свою действенность, если ноги не будут соединены друг с другом.

Упражнение по растягиванию рук и ног

Эффект. Это упражнение развивает вестибулярный аппарат, а также растягивает мышцы позвоночника и бедер; возвращает подвижность суставам; оказывает лечебное действие на коленные, голеностопные, плечевые суставы.

Техника исполнения. Поднимите вверх выпрямленную левую руку и одновременно правую ногу, согнутую в колене. Возьмитесь другой рукой за правую ногу и потяните ее как можно выше. Голова при этом откидывается назад. Задержитесь в положении на несколько секунд (6—8). Повторите упражнение с другой ногой и рукой.

Упражнение повторить 4—5 раз.

Вращение туловища

Эффект. Это прекрасное упражнение для талии, бедер. Стимулируются и тонизируются внутренние органы.

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на бедра. Начинайте вращать туловище влево, описывая круг. Тщательно прогибайте корпус во все стороны. При каждом последующем вращении тело описывает все более широкие круги. Вернитесь в исходное положение. Ноги во время выполнения упражнения не должны быть согнуты в коленях.

Как и любое упражнение йоги, вращение туловища делайте в очень медленном темпе и плавно. Вернитесь в исходную позицию. Вращение повторите вправо несколько раз.

В каждую сторону производится 8—10 вращений.

Упражнение «Треугольник»

Техника исполнения. Встаньте прямо с вытянутыми в стороны руками. Ноги на ширине плеч. Медленно делайте наклон в сторону. Одна рука при этом находится над головой и смотрит вверх, другая упирается в колено. Выпрямитесь. Повторите упражнение в другую сторону. Сделайте по пять наклонов влево и вправо.

В дальнейшем раздвигайте ноги как можно шире и из этого исходного положения производите наклоны в стороны.

Это упражнение является облегченным вариантом позы Триконасана, которую и рекомендуется в дальнейшем включать в основной комплекс йоги.

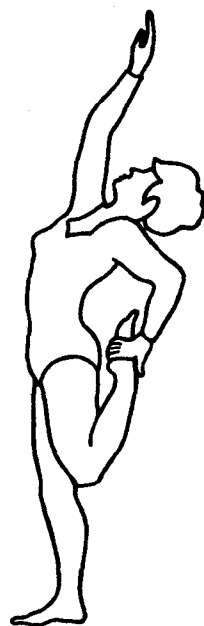


Рис. 11

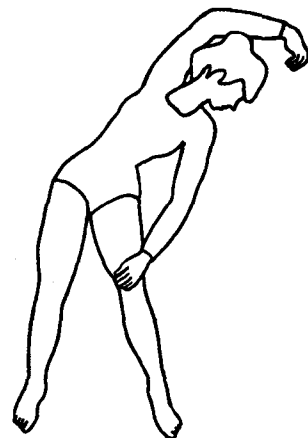


Рис. 12



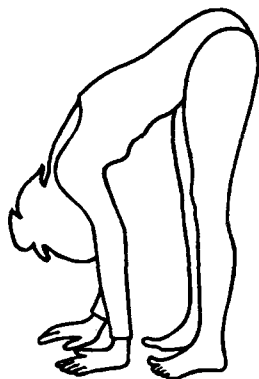


Рис. 13

Солнечная поза

Йоги рекомендуют делать эту позу на восходе солнца, поэтому она и получила название солнечной позы, или позы поклонения солнцу.

Эффект. Поза придает позвоночнику гибкость, подвижность, эластичность. Благоприятно влияет на область живота, легкие, грудную клетку.

Солнечная поза стимулирует функции почти всех эндокринных желез, в результате чего нормализуется секреция соответствующих гормонов.

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. На вдохе медленно поднимите руки вверх. Ладони рук обращены вперед. Наклоните тело назад так, чтобы образовалась дуга. Несколько секунд оставайтесь в этом положении на задержке дыхания. Выпрямитесь на вдохе.

В следующем варианте исполнения солнечной позы встаньте прямо. Делая вдох, поднимите обе руки вверх круговыми движениями. Вдох должен быть завершен, когда руки подняты над головой. Затем начинайте медленно наклоняться вперед, выдыхая воздух. Руками упритесь в пол и вытяните их как можно дальше. Выдох завершается к моменту касания руками пола. Задержитесь в этом положении в течение нескольких секунд (5—6). Верхняя часть в этом положении расслаблена, а нижняя устойчива и напряжена. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Отдохните и повторите упражнение. Делайте позу 3—4 раза ежедневно.

Упражнения для глаз

Рекомендуемые упражнения снимают напряжение в области глаз, укрепляют глазные мышцы, поэтому их очень хорошо делать тем, кто имеет работу, требующую предельного напряжения глаз. Такие люди должны делать эти упражнения по несколько раз в день. Упражнение займет не больше 2—3 минут.

Техника исполнения. Упражнения могут выполняться во время комплекса йоги, а также в любое свободное для вас время. Сядьте в любую удобную сидячую позу. Спина прямая, тело расслаблено и неподвижно. Выберите какую-нибудь точку на потолке и поднимите глаза к этой точке, но головой и телом при этом не двигайте. Сосчитайте до пяти, опустите глаза. Прodelайте движение глазами 3—5 раз наверх и вниз. Закончите упражнение, моргните несколько раз, закройте и расслабьте глаза.

Следующий вариант выполняется точно так же, но глаза смотрят на точку вправо, затем влево. Глаза должны двигаться без напряжения. Голова остается неподвижной. Проморгайтесь, закройте глаза. Отдохните.

Теперь направьте взгляд направо и вверх на какую-нибудь точку. Сосчитайте до трех. Опустите глаза. Теперь посмотрите влево и вверх. Четыре раза повторите движение вправо и влево.

Следующий этап заключается в направлении вашего взгляда на точку вниз и вправо, а потом вниз и влево. Сделать четыре раза.

Далее производятся медленные по часовой стрелке вращательные движения глазами.

То же самое вращение сделайте против часовой стрелки. Отдохните.

Вращение в каждую сторону повторить 3—5 раз.

Хорошо тренируют глазные мышцы упражнения попеременного перенесения взгляда с ближнего на дальний предмет.

Возьмите ручку или карандаш, держа его на вытянутой руке на уровне глаз, и медленно приближайте его к глазам, не опуская и не подни-

мая до тех пор, пока будете его четко видеть. Потом поднимите глаза и посмотрите вдаль.

Для снятия усталости глаз полезно подержать их широко открытыми. Заканчивая цикл упражнений для глаз, потрите ладони друг о друга, прикройте глаза вогнутой частью ладоней.

Отличным средством для улучшения зрения являются те асаны, где ноги человека находятся вверху. Такие как *Сиршасана*, *Сарвангасана*, *Випарита Карани*, так как во время этих поз усиливается приток крови к голове, что оказывает благоприятное действие и на глаза.

Не забывайте включать в вашу диету продукты, содержащие витамин А (петрушка, рыбий жир).

Таким образом, правильный режим работы, упражнения для глаз по несколько раз в день, а также включение в свой рацион витамина А обеспечит вам хорошее зрение до старости.

Упражнения для шеи

Упражнения делают либо во время йоговского комплекса, либо в любое удобное время дня.

Большинство пожилых людей, а также все, кто имеет негибкую, неподвижную шею, обязательно должны ежедневно выполнять эти несложные упражнения.

Попробуйте для начала просто сделать вращательные движения шеей. Если движения сопровождаются неприятными ощущениями или болями, то, возможно, у вас начались накапливания солевых отложений в области позвоночника. Дискомфорт в области шеи часто испытывают люди, имеющие сидячую работу. Несколько минут в день, потраченные на упражнения для шеи, помогут сохранить вам гибкость шеи, избавят шею от излишних жировых отложений и омолодят ее.

Техника исполнения. Выпрямите спину, расслабьтесь. Тело не должно быть напряженным. Закрыв глаза, откидывайте голову вперед-назад. Мышцы лица расслаблены, губы немного приоткрыты. Вначале делайте упражнения 4—5 раз, потом доведите до 10 раз.

Поворачивайте голову до предела влево, напрягая при этом мышцы шеи. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Затем сделайте поворот направо. Выполняется до 10 раз.

В следующем упражнении нагните голову влево так, словно вы хотите положить ее на левое плечо. Плечи не должны подниматься, а должны оставаться неподвижными, иначе не сократятся в должной мере мышцы шеи. При наклоне влево усиленно сокращаются мышцы правой стороны шеи и наоборот.

Такой же наклон сделайте вправо десять раз.

В следующем упражнении вы должны вытянуть шею в плечи как можно глубже. При этом подбородок выдвигается вперед как можно дальше. Шея в таком положении удлиняется. Вернитесь в исходное положение, вытянув шею. Движения напоминают движение черепахи, вытягивающей и вытягивающей головку из своего панциря. Упражнение тренирует заднюю часть шеи. Сделайте его десять раз.

В следующем упражнении вы словно роняете безжизненную голову вперед и делаете медленные вращательные движения по часовой стрелке, потом — против часовой стрелки. Голова, тяжелая и расслабленная, должна свободно вращаться. Каждый круг сделайте 2—3 раза.

Правую руку положите на затылок, а левой рукой плотно охватите подбородок, при этом пальцы руки касаются щеки. Поворачивайте голову максимально в сторону. На несколько секунд останьтесь в этой позе.





То же самое движение сделайте в другую сторону. Упражнение выполняется при закрытых глазах. Тело расслаблено.

Заканчивая упражнение, похлопайте тыльной стороной рук подбородок и затылок.

ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ ХАТХА-ЙОГИ

Савасана («мертвая» поза)

В переводе с санскрита *сава* означает мертвое тело.

Поза требует полного расслабления всех мышц до степени полной нечувствительности тела. Поэтому эта поза и названа «мертвой».

Даже когда мы отдыхаем, мышцы нашего тела все равно в какой-то степени остаются сокращенными. В этом и заключается основная сложность этой асаны, так как нужно научиться такому расслаблению, когда ни одна мышца не останется закрепощенной.

Эффект. Улучшается циркуляция венозной крови. Поза способствует нормализации кровяного давления, тонизирует нервную систему, лечит неврастению, снимает усталость, повышает энергию.

Техника исполнения. Лягте удобно на спину. Это положение наиболее благоприятно, так как позвоночник остается прямым. Руки лежат на небольшом расстоянии от туловища. Под голову ничего не подкладывать, она должна находиться на одном уровне с туловищем. Глаза закрыты. Желательно, чтобы помещение, в котором вы расслабляетесь, было хорошо проветрено. Никакие посторонние шумы не должны вас беспокоить. Лишнюю одежду снимите. Различные украшения могут помешать релаксации, их желательно снять.

Начинайте расслабление, вслушиваясь в свое дыхание. Следите за входящим и выходящим воздухом. Дыхание должно быть свободным и естественным. Первое время внимание будет удерживаться легко, однако посторонние мысли быстро завладеют вашим сознанием. Вновь и вновь возвращайтесь к концентрации на дыхании до тех пор, пока мысли не будут легко останавливаться на нем.

Начинать концентрацию на дыхании следует с 5 минут. Однако это время можно увеличить до 7—10 минут, если возникают сложности с удержанием внимания на дыхании. В дальнейшем 5-минутной практики дыхания будет вполне достаточно, чтобы отвлечься от посторонних мыслей.

Проделав первую ступень расслабления, переходите непосредственно к самому расслаблению. Начинайте с релаксации нижних конечностей, потом верхних, далее охватите своим мысленным взором мышцы живота, груди, спины, шеи и лица. Обычно расслабление идет в такой последовательности, хотя это совсем не обязательно. Можете сделать свой выбор, решив, как лучше проводить сеанс расслабления. Возможно, начнете с расслабления груди, брюшной полости, а затем перейдете к конечностям.

Каждой части тела внушайте тепло, потом — тяжесть, или наоборот. Не все испытывают тяжесть при расслаблении, некоторые — только тепло, другие, наоборот, испытывают только тяжесть. Очень важно следить за своими ощущениями. И не только следить, но и следовать за ними. Например, вы испытываете сильное тепло в руках, хотя внушаете это чувство мышцам живота. В этом случае усиливайте тепло в руках и распространяйте

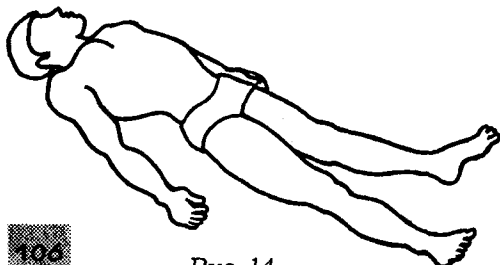


Рис. 14

его по всему организму. Ваша задача следовать за своими ощущениями и усиливать их.

Важно знать, что такое по-настоящему расслабленное тело. Когда не поднять ни руку, ни ногу, когда ваши глаза словно налиты свинцом, и всему телу лень сделать хоть малейшее движение, тогда вы расслаблены. В таком состоянии тело спит, а сознание бодрствует. Во время релаксации вас может потянуть в сон. Не потакайте своему желанию, поборите его. В расслабленном состоянии у вас отсутствуют какие-либо мысли.

Выходя из этого состояния, внушайте себе бодрость, легкость, ясность, свежесть и уверенность в себе.

Резкий и быстрый выход из Савасаны нежелателен, так как может привести к расстройству нервной системы.

Йоги рекомендуют делать позу после каждого упражнения, то есть расслабить мышцы всего тела на некоторое время. Это является для тела восстановительным отдыхом и закреплением всего достигнутого.

Савасана — одна из прекрасных поз в йоге, которой обязательно следует овладеть. Путь к правильному расслаблению лежит через систематические тренировки.

«Мертвая» поза является волшебным средством против усталости, мрачности, уныния, депрессии и быстрой утомляемости. 10—15-минутные занятия снимают эти состояния мгновенно. Полное расслабление в течение 15 минут равноценно 2—3 часам сна. Поэтому йоги уделяют этой позе такое внимание.

Сиршасана (стойка на голове)

В переводе с санскрита *сирша* означает голова, *асана* — поза.

Одно из самых важных и характерных упражнений в Хатха-йоге.

Эффект. Преимущество стойки на голове, утверждают йоги, заключается в повышенном наполнении свежей артериальной кровью головного мозга. Кровь циркулирует от сердца к мозгу и обратно примерно за 8 секунд. Когда вы находитесь в перевернутом положении, циркуляция крови увеличивается в несколько раз, что поддерживает здоровье мозга, а также дает великолепный отдых сердцу.

В мозгу расположены центры, отвечающие за нормальную работу органов вкуса, зрения, слуха, обоняния. Сиршасана благотворно сказывается на работе этих центров.

Упражнение действует на наиболее важные эндокринные железы (железы внутренней секреции), которые ответственны за наше здоровье. Наиболее важные железы внутренней секреции — гипофиз и шишковидная железа — находятся в мозге человека. Когда человек находится в перевернутом положении, эти железы богато снабжаются свежей кровью, что поддерживает их здоровье. Большую пользу получает также и щитовидная железа.

Помимо указанных желез, существуют зобная — выше сердца, в верхней части груди, две надпочечные — над почками, а также половые железы, расположенные в нижней части туловища, ниже пищеварительных органов. Все эндокринные железы взаимодействуют между собой, хотя каждая имеет свои определенные функции. Внутри каждой железы образуются различные гормоны, активизирующие определенные органы. Гипофиз, или, как его иногда называют, «руководитель всех желез», величиной не более горошины, производит 12 различных гормонов и регулирует деятельность всех остальных желез. Эти гормоны влияют буквально на все, что происходит в нашем организме. И в связи с



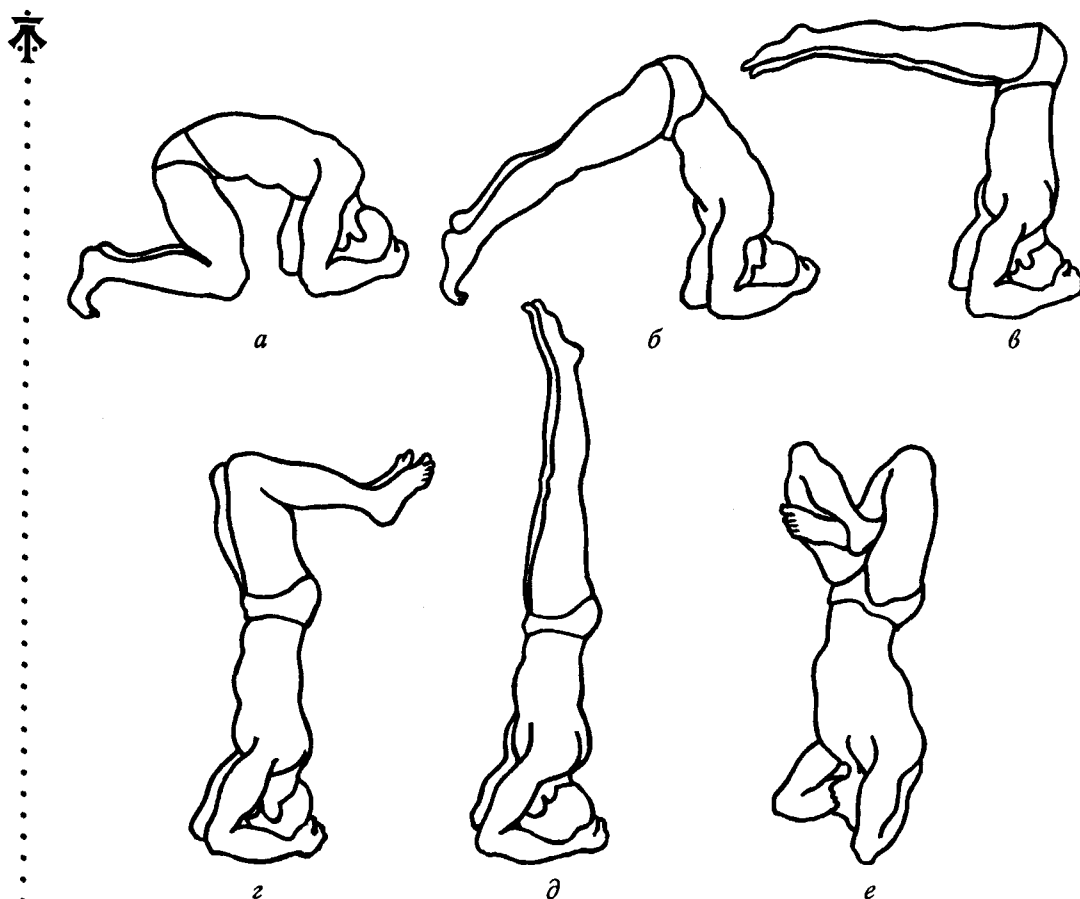


Рис. 15

тем, что гипофиз играет такую важную роль в деятельности организма, ясно, какое значение для человека имеет поддержание этой железы в здоровом состоянии. Гипофиз способен активизировать защитные силы организма. Особо стоит подчеркнуть влияние *Сиршасаны* на гипофиз.

Ясно, что секрет молодости и хорошего самочувствия в немалой степени заключается в нормальном функционировании желез внутренней секреции, а это обеспечивается регулярным выполнением стойки на голове.

В чем проявляется деятельность шишковидной железы? Ведь известно, что уже у подростков эта железа является отмирающим органом. Учение йоги говорит о ее многочисленных функциях в развитом организме. Миллионы лет назад она была ответственна за размеры тела, продолжительность жизни, а также за такие психические и духовные возможности, как, например, второе зрение, действие на расстоянии и т. п. Эти свойства по мере развития интеллекта утрачивались, но йоги дают метод оживления и развития этой железы. Этот метод — поза *Сиршасана*. Она благотворно действует на органы пищеварения в результате усиленного снабжения их артериальной кровью. Исчезают запоры, застой в печени и селезенке. *Сиршасана* — отличная профилактика против расширения вен.

Любые болезни, вызванные нарушением циркуляции крови, можно вылечить с ее помощью. Занимающегося перестают беспокоить некоторые виды астмы.

Большую помощь асана окажет тем, кто страдает ночным недержанием мочи.

Йога особенно рекомендует ее людям, страдающим невротами, повышенной утомляемостью, бессонницей, головными болями, страхами, плохой памятью, а также начальными стадиями глазных и носовых болезней.

Позу рекомендуется выполнять при маточных расстройствах.

Это хорошее упражнение для детей, страдающих умственной отсталостью, так как дает им правильное умственное развитие.

Таким образом, преимущества *Сиршасаны* столь многообразны, что ее часто называют всеизлечивающим средством против различных болезней, «венцом всех физических упражнений», «королевой поз».

И в связи с тем, что поза великолепно оздоравливает весь организм, она должна стать обязательным упражнением в вашем йоговском комплексе.

Сиршасану можно практиковать с детского возраста.

Техника исполнения. Положите мягкий коврик на пол, встаньте на колени, сцепите пальцы рук в замок, наклонитесь вперед, положите руки на одеяло, локтями упритесь в пол. Опустите голову в этот замок, при этом макушка головы должна упираться в коврик, а затылок — в замок из пальцев. Ни в коем случае не упирайтесь в пол лбом или передней частью головы, так как позвоночник изогнется. Позвоночник должен находиться в вертикальном положении для сохранения равновесия, поэтому внимательно следите за положением рук в позе *Сиршасана*. Стоя на коленях, упритесь пальцами ног в пол. Затем, перенеся тяжесть тела на руки и голову, приподнимите нижнюю часть туловища до вертикального положения. На коленях сделайте несколько шагов к голове. Очень плавно, без рывков оторвите носки ног от пола. Затем согните ноги и выпрямите спину. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Когда освоена эта стадия стойки на голове, практически освоена и вся асана, так как следующая ступень в освоении позы заключается только в поднятии тела и ног насколько возможно высоко.

Таким образом, во второй стадии вы просто выпрямляете бедра, чтобы они образовали одну линию с туловищем. При этом равновесие не нарушается.

Последняя ступень заключается в выпрямлении ног и всего тела под прямым углом.

При выполнении позы вы не должны испытывать никаких неприятных ощущений, тяжести или боли.

Возвращайтесь в исходное положение, выполняйте те же самые этапы, только в обратном порядке, согнув колени и опустив ступни на пол. Возвращение в исходную позицию должно быть плавным. Торопливость здесь неуместна.

Если же эта техника исполнения не принесет результата, вы можете попробовать эту позу сначала в углу, у стены, чтобы иметь опору. Это исключит возможность падения назад или в сторону. Постепенно вы привыкнете удерживать равновесие без опоры.

На подготовительных стадиях вы можете воспользоваться помощью другого человека, который будет контролировать ваше равновесие.

Некоторые начинают упражнение, выбрасывая ноги интенсивным, резким подскоком, при этом вы нуждаетесь в помощнике или опоре. Такое выполнение позы не рекомендуется, особенно для новичка в Хатха-йоге.





Практику *Сиршасаны* начинайте постепенно, отрабатывая ступень за ступенью каждое положение. Тогда уже через несколько дней вы получите желаемый результат.

После того как вы опустились из стойки на пол, не вставайте сразу, останьтесь до 1—1,5 минут в положении «на коленях». Голова находится на полу. Затем встаньте, ни в коем случае не делая резких движений, вдохните и ложитесь на пол в *Савасану*. Потом сделайте несколько глубоких вдохов.

Предложенный вариант исполнения позы не имеет никаких сложностей. Главное, что надо сделать — расслабиться. Ни ноги, ни туловище не должны быть напряжены. Любое напряжение создает определенные неудобства, а этого надо избегать.

Дыхание во время упражнения нормальное, через нос, что вначале может выполняться с трудом, так как в перевернутом положении сужаются ноздри.

И никогда, пока вы осваиваете *Сиршасану*, не забывайте главного принципа Хатхи-йоги — постепенности.

Время. Начинаящему лучше всего начать с 15 секунд, постепенно увеличивая время на 0,5 минуты в 2 недели.

Таким образом, вы можете довести время до 10 минут. При такой длительности позы вырабатывается правильная техника.

В дальнейшем, когда поза отработана, можно сократить время упражнения до 5 минут. Если же вы чувствуете себя в асане очень хорошо, если она вызывает у вас прилив бодрости и сил, вы можете сами регулировать время нахождения в позе.

Пока делаете стойку на голове, внимательно следите за каждой реакцией организма, прислушивайтесь к своему телу.

При любом беспокойстве позу надо прекратить.

Если во время утреннего комплекса вы выполняете только это упражнение, можете использовать максимальное время выполнения *Сиршасаны*, вплоть до 20—30 минут.

Если это упражнение входит в комплекс наряду с другими позами, не стоит его делать больше 10—12 минут.

Внимание в позе *Саршасана* направлено в область межбровья.

Противопоказания

— Во время болезни и сразу после нее нельзя выполнять стойку на голове.

— Очень осторожно делать всем, кто имеет слабое сердце. При усиленном сердцебиении практику *Сиршасаны* следует прекратить.

— Тем, кто страдает болезнями ушей (гной, кровь), стойка на голове противопоказана.

— Не выполнять тем людям, у которых слабые капилляры глаз, которые, однако, могут быть укреплены с помощью других поз. В случае укрепления капилляров глаз стойку на голове можно делать.

— Ни в коем случае не выполнять людям, имеющим хронические катаракты глаз. Однако начальные стадии катаракты лечатся с помощью *Сиршасаны*.

— Противопоказана поза страдающим повышенным (выше 150 мм рт. ст.) и пониженным (ниже 100 мм рт. ст.) давлением.

— Людям, для которых характерен крепкий стул, асана запрещена.

— Упражнения должны избегать люди, имеющие болезни щитовидной железы.

За разучивание стойки на голове лучше браться после освоения других поз, но когда вы овладели *Сиршасаной*, ее лучше выполнять после *Савасаны* («мертвая» поза) в начале вашей программы упражнений.

В позе *Сиршасана* можно совершать различные упражнения, стоять неподвижно необязательно. Например, ногами можно сделать шпагат. Можно выполнить ножной замок (поза «Лотос»). При этом вы должны согнуть одну из ног в колене, например, правую, и положить ее на левое бедро, а левую ногу — на правое (рис. 15е). Эта поза называется *Поднятая Падмасана*.

Можно использовать и следующее упражнение в стойке на голове: поза *Поднятая Падмасана*. Согнутые ноги направляются к брюшной полости и соскальзывают по груди к подмышкам.

Эти усовершенствованные позы «Стойки на голове» являются хорошим упражнением для внутренних и внешних мышц спины, мышц брюшной полости, а также всех наиболее важных связок тела.

Випарита Карани («Полусвеча»)

Эффект. *Випарита Карани* («Полусвеча») известна как восстановитель молодости. Она поддерживает железы, органы и кожу в бодром состоянии, препятствует появлению преждевременных морщин, а соответственно — старению.

Особенно рекомендуется женщинам, страдающим женскими болезнями, нерегулярными и болезненными менструациями.

Випарита Карани сохраняет и восстанавливает мужскую силу.

Поза отчасти действует на щитовидную железу. Но главное действие она оказывает на половые железы.

Эта поза очень популярна в различных школах Красоты, однако там она редко сопровождается правильным глубоким дыханием, что уменьшает ее эффект.

Випарита Карани подготовит ваше тело к выполнению *Сарвангасаны*. Следует заметить, что ввиду эффективности позы «Полусвеча» ее можно включать в программу йоговских поз как отдельное упражнение.

Техника исполнения. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Сделайте вдох через нос и медленно поднимите обе ноги вверх, опираясь на ладони рук.

Для более легкого выполнения подоприте бедра руками, примите удобное для вас положение.

Упражнение очень приятное и легкое. Внимание направьте на брюшную область и поясницу. В позе можно находиться до появления усталости, но не больше 5—10 минут. Начинать с 1—3 минут.

Сарвангасана (поза «Свечи»)

На санскрите *сарва* означает целый, *анга* — тело.

Название указывает на то, что это асана всего тела. «Свеча» считается одной из основных и лучших поз, без которой немислимы занятия Хатха-йогой. «Свеча» часто выполняется в обычном гимнастическом комплексе упражнений, но там она не сочетается с правильным глубоким дыханием, а также с концентрацией внимания. Это лишает ее того благотворного терапевтического воздействия, которое предусмотрено в йоге.

К тому же, обычно после «Свечи» гимнаст сразу поднимается и приступает к другим упражнениям, что абсолютно недопустимо, так как дает скорее обратный эффект.

Цель *Сарвангасаны* удержать кровь в щитовидной железе, а при резком подъеме кровь посылается в ноги, что способствует вздутию кровеносных сосудов. В итоге такой подъем недопустим.

Техника исполнения. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Полностью расслабьте все мышцы тела. Сделайте глубокий вдох и медлен-

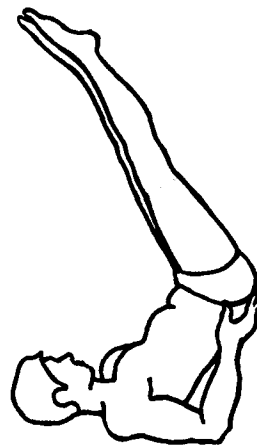


Рис. 16



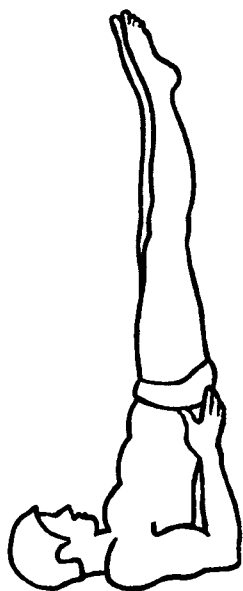


Рис. 17

но поднимите выпрямленные ноги вверх до вертикального положения (прямой угол). Задержитесь в этой позиции от 3 до 5 секунд. Теперь перенесите вес тела на руки и поднимайте ноги еще выше, подтягивая вверх туловище. Затем упритесь руками в ребра, а не в поясницу или таз, как это многие делают. Вытягивайте тело как можно больше — так, чтобы туловище и ноги образовали одну прямую линию. Ноги не должны находиться над лицом. Вес тела покоится на руках. Колени выпрямлены, пальцы ног вытянуты. Вы должны видеть свою грудь, прижимаясь к ней подбородком. Подбородок должен входить в яремный вырез грудной клетки.

Внимание сосредоточьте на щитовидной железе.

Дыхание, глубокое и ритмичное, производится животом. На выдохе медленно и постепенно вернитесь в исходное положение, согнув сначала колени и положив ладони на пол. Когда вся спина будет на коврике, выпрямите колени и медленно опустите ноги на пол. Затем хорошо расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов, пока не нормализуется кровообращение.

Нельзя ни в коем случае возвращаться в исходную позицию, просто бросая тело на пол.

Время. Начинайте выполнение позы с 15—30 секунд, добавляя по 15—30 секунд в неделю.

Потом достаточно выдерживать *Сарвангасану* по несколько минут (от 4 до 6). Если поза выполняется изолированно, то есть без других упражнений в вашем комплексе, то ее можно выдерживать от 15 до 20 минут.

Если вы испытываете какие-то трудности в ее выполнении, время пребывания в позе рекомендуется уменьшить.

Некоторые йоги рекомендуют перед освоением *Сарвангасаны* выполнить промежуточные упражнения:

— лежа на спине, выпрямить прямые ноги вверх. Практиковать две недели.

— лежа на спине, прямые ноги наклонить вперед над головой параллельно полу.

Эффект. *Сарвангасана* — одна из самых эффективных поз, способствующих улучшению кровообращения в теле. Часто шея и голова недостаточно снабжаются кровью, так как сердцу нужно затратить много сил для перекачки крови по сосудам головного мозга. И чем старше мы становимся, тем более усложняется эта задача, что приводит в конечном итоге к полному нарушению кровообращения в старости.

Кровь — источник питания каждой клетки нашего организма. Кровь уносит из тела продукты распада, отравляющие организм. Если с этими двумя функциями питания и очищения ваш организм справляется, вы будете себя чувствовать энергичным и бодрым. А нарушение этих функций приводит к целому ряду заболеваний.

Сарвангасана, *Випарита Карани*, *Сиршасана* и все перевернутые позы в этом смысле просто чудодейственны. Они улучшают цвет лица, состояние кожи, волос, способствуют прекращению выпадения волос. Особенно полезно сочетать все подобные позы с *Пранаямой*.

Сарвангасана воздействует прежде всего на щитовидную железу. Известно, что щитовидная железа оказывает большое влияние на весь организм человека, поэтому укрепление ее способствует оздоровлению всего организма. Мы стареем в результате неправильного функционирования щитовидной железы. Таким образом, воздействуя на нее позой, мы отодвигаем порог старости. Чрезмерная деятельность щитовидной железы

вызывает базедову болезнь, а недостаточная — зоб. Приостановить и даже излечить заболевания, связанные со щитовидной железой, можно с помощью занятий *Сарвангасаной* по минуте ежедневно.

Благотворно влияет асана на состояние миндалевидных желез. Практикуя это упражнение, можно навсегда избавиться от различных болезней горла, от ангины, а также глазных заболеваний. Оно помогает женщинам избавиться от склонности к бесплодию; регулярное выполнение «Свечи» (3—4 минуты ежедневно) ликвидирует спазмы сосудов. Поза помогает при расширенных венах, поэтому она особенно полезна тем, кто имеет стоячую работу.

Сарвангасана дает превосходный эффект при геморрое, несварении, запорах, грыже, различных заболеваниях внутренних органов, воспалениях слепой кишки.

«Свеча» воздействует и на половые железы. Однако на них она действует меньше, чем «Полусвеча» (*Випарита Карани*), влияющая больше на половые железы, чем на щитовидную. Эти две позы — «Свеча» и «Полусвеча» — великолепны для щитовидной и половых желез. «Свечу» рекомендуются выполнять женщинам после родов. Она полезна для преодоления ряда женских заболеваний, болезненных менструаций, половой слабости, при нарушениях функций матки, а также предстательной железы у мужчин.

Прекрасные результаты дает поза при головных болях, головокружениях и неврастениях, она поможет навсегда избавиться от повышенной утомляемости и недостатка энергии.

Вообще «Свеча» важна так или иначе для каждой части тела, каждого органа, поэтому йоги рекомендуют эту позу включать в обязательную ежедневную программу упражнений.

Халасана (поза «Плуга»)

Хала в переводе с санскрита означает плуг. Поза названа так потому, что при ее выполнении тело напоминает форму плуга.

Халасана может вызвать определенные затруднения в исполнении. Но она обязательно должна присутствовать в вашей программе упражнений, особенно у женщин, так как помогает в борьбе с ожирением и улучшает фигуру. Поза оказывает благоприятное действие на весь организм, поэтому считается одной из лучших поз в *Хатха-йоге*. *Халасана* входит в комплекс основных йогических поз.

Эффект. Прекрасный эффект оказывает поза на позвоночник, сохраняя его в молодом и здоровом состоянии. Регулярное выполнение позы не допустит закрепощения спинных позвонков. Восстанавливаются сдвинутые позвонки, устраняются боли, вызванные заболеваниями позвоночника. Гибкий, эластичный позвоночник — признак молодости и красоты.

Поза действует тонизирующе и стимулирующе на половые органы, укрепляет половые железы и увеличивает их жизнеспособность, повышает потенцию. Оказывает лечебное действие при нерегулярных менструациях, фригидности, ослаблении функций половых желез. Лечит импотенцию.

Халасана омолаживающе действует на щитовидную и надпочечные железы, на кожу лица.

Во время практики позы массируются печень, почки, селезенка.

Эта асана — эффективное средство, уменьшающее отложение жира в области живота и бедер, благотворно действует на людей, страдающих запорами, диспепсией, несварением, увеличением печени и селезенки.

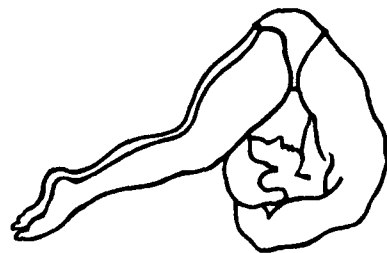


Рис. 18



Практикуют *Халасану* в некоторых случаях и при диабете, проконсультировавшись предварительно со специалистом.

Существует несколько вариантов асаны.

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища. Ладонями упритесь в пол. Затем медленно поднимайте выпрямленные ноги и туловище вверх до тех пор, пока не коснетесь пальцами ног пола за головой. Ноги не должны быть согнуты в коленях. Они должны образовывать одну прямую линию. Руки остаются вытянутыми и лежат на полу. Подбородком упритесь в грудь.

Все движения выполняются плавно. Недопустимо делать упражнение рывками.

Возвращайтесь в исходную позицию легко, медленно, позвонок за позвонком опуская спину на пол. При этом согните ноги в коленях, расположите их над головой и начинайте постепенно скользящими движениями опускать их на пол.

Дыхание происходит следующим образом: на вдохе ноги поднимаются и запрокидываются за голову. Во время нахождения в самой позе *Халасана* дыхание глубокое, ритмичное. В положение лежа возвращайтесь на выдохе.

Внимание сосредоточивается в области живота.

2. Находясь в перевернутом положении, поднимите руки, согните в локтях и сцепите кисти на макушке головы. Локти покоятся на полу.

Такое положение рук поможет вам отодвинуть ноги еще дальше назад, что увеличит нагрузку на среднюю часть спины. Задержитесь в позе на некоторое время. Дыхание медленное, спокойное. В этом положении прямые руки можно поместить за головой и положить их тыльной стороной на пол.

3. В этом варианте согните ноги в коленях и подтяните их к плечам. Ноги располагаются по обеим сторонам головы и лежат на сгибах рук. Руки в этой позе сцеплены на голове. Здесь наибольшая нагрузка приходится на область верхней части спины и шейных позвонков.

Время. Первое время в позе следует находиться не более 5—30 секунд. Постепенно время можно увеличить до 3 минут, при этом добавляя каждую неделю по 5 секунд. Поза выполняется вначале один раз, каждые две недели прибавляйте по разу.

Выполнять упражнение следует 3—4 раза ежедневно.

Противопоказания. Если вы сразу не можете выполнить позу «Плуга» и коснуться пальцами ног пола, значит, ваш позвоночник утратил гибкость и эластичность. Люди с закрепощенным позвоночником должны очень осторожно и внимательно практиковать эту позу. Не стремитесь во что бы то ни стало сразу выполнить конечную стадию асаны во избежание разнообразных неприятных ощущений и травм.

Позу можно выполнять в несколько этапов. Лежа, медленно поднимите прямые ноги, пока не образуется угол в 30 градусов. Выдержите это положение несколько секунд.

Далее поднимите ноги еще на 30 градусов и также задержитесь в позе на некоторое время.

Затем поднимите ноги под прямым углом и оставайтесь в этой позиции от 8 до 10 секунд.

Эта часть позы называется *Ардха-Халасана*, то есть «Полуплуг».

Далее попытайтесь сильнее согнуть ноги, поднимая бедра и нижнюю часть спины настолько, насколько можете. Во время выполнения этих ступеней позы «Плуг» руки остаются вытянутыми и лежащими на полу.

Не должно быть никаких болей во время выполнения позы. Движения должны быть плавными и медленными.

Ежедневной практикой позы вы разработаете позвоночник, и он станет гибким и подвижным. Тогда позу «Плуг» вы сможете выполнять по всем предписанным правилам.

Дханурасана (поза «Лука»)

В переводе с санскрита *дханур* означает лук. Тело в этой позе напоминает лук с тетивой — отсюда ее название.

Эффект. Поза «Лука» улучшает и стимулирует деятельность всех эндокринных желез, особенно половых, помогает при лечении импотенции и бесплодия, полезна женщинам, имеющим нерегулярный менструальный цикл. Нормализуется выработка поджелудочной железой инсулина, поза активизирует процессы пищеварения, способствует устранению различных желудочных расстройств.

Упражнение укрепляет позвоночник и улучшает осанку. Поза укрепляет мышцы груди, поэтому ее рекомендуется делать женщинам для сохранения упругости груди, способствует уменьшению жировых отложений и, соответственно, похудению.

Техника исполнения. Лягте на живот, вытяните руки вдоль туловища, подбородок касается пола. Согните ноги в коленях и возьмитесь руками за щиколотки ног. На вдохе поднимите и натяните туловище так, чтобы образовался изгиб тела от позвоночника до сгиба колен. Выдержите позу несколько секунд (8—10). На выдохе опуститесь в исходное положение.

Новичку в Хатха-йоге желательно колени держать раздельно во избежание растяжения связок. В самом начале, возможно, вам будет трудно ухватиться руками за ступни, поэтому до момента достаточного растяжения мышц вы можете использовать полотенце, которое легко удерживает ноги в нужном положении.

Существует вариант усложнения позы, но его следует выполнять только после успешного овладения вышеуказанной асаной, когда ваши мышцы приобретут необходимую эластичность.

Для выполнения этого варианта необходимо сдвигать колени друг к другу до тех пор, пока они не соприкоснутся. В этой позе сделайте несколько покачиваний вперед-назад. Движения выполняются медленно и без пауз. Эта поза называется «Качающийся лук».

Время. Начинать позу надо с нескольких секунд, постепенно увеличивая время выполнения до 2—3 минут в зависимости от внутреннего самочувствия и растяжения тела.

Позу выполнять надо очень осторожно, так как она дает большую нагрузку на организм. Время нахождения в позе увеличивайте постепенно.

Противопоказания. При нормальной функции всех желез внутренней секреции это упражнение выполнять не стоит.

Матсиасана (поза «Рыбы»)

В переводе с санскрита *матсиа* означает рыба.

Поза названа так потому, что принявший эту позу йог долгое время без движения рук и ног при определенной технике дыхания держится на воде, подобно рыбе.

Эффект. В позе *Матсиасана*, когда грудная клетка хорошо выгнута и вам легко и свободно дышится, активизируется кровообращение. Это благотворно влияет на состояние зубной железы, нормальная деятельность которой устраняет многие болезни в нашем организме.

Положительное воздействие оказывает поза «Рыбы» на гипофиз, шишковидную и щитовидную железы. Они становятся сильнее, укрепляются их жизненные функции. В этой позе исчезают спазмы в бронхах, поэто-

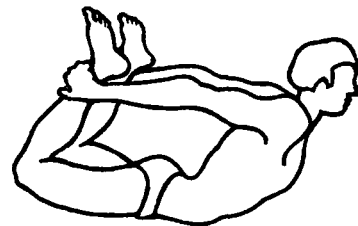


Рис. 19



Рис. 20 а, б

му ее применяют для облегчения астмы (при лечении астмы не рекомендуется округлять спину, необходимо держать ее прямой и плоской). Руки в позе расположены за головой. Асана помогает приостановить приступ астмы. Поза тренирует все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотку, гортань, трахею, бронхи и легкие. Позу применяют при лечении туберкулеза, бронхита.

Матсиасана устраняет закрепощенность позвоночника и плечевых мышц. Такое закрепощение особенно часто бывает у пожилых людей. Это самое эффективное упражнение для активизации кровообращения в этих частях тела, прекрасный массаж для плечевых мышц в сочетании со «Свечой». Корректируются различные нарушения в области спины и позвоночника.

Поза улучшает деятельность пищеварительного тракта и положительно влияет на ткани лицевой области.

Техника исполнения. Сядьте в позу «Лотос» или «Полулотос». Для этого согните правую ногу в колене и положите ее на левое бедро пяткой вверх. Другую ногу установите таким же образом на противоположном бедре. В этой позе медленно наклоняйтесь назад, опираясь на локти до тех пор, пока голова и туловище не будут лежать на полу. Затем откиньте голову назад и упритесь затылком в пол. При этом хорошо выгибайте позвоночник и шею так, чтобы образовалась дуга. Затем вытяните руки и возьмитесь за пальцы ног. Можно руки согнуть вокруг головы, как это часто делают.

Дыхание в упражнении выполняется следующим образом: выгибаясь назад, вы делаете вдох. В самой позе вы находитесь на задержке дыхания. На выдохе возвращаетесь в исходную позицию.

Внимание направляется в область шеи.

В качестве подготовительного упражнения к **Матсиасане** выполните позу (рис. 20а).

Ардха или Ардха-Матсиасана

Техника исполнения. Согните ноги в коленях, ступни скрестите. На вдохе, опираясь на локти, ложитесь на спину, затылком упираясь в пол. При этом округлите спину. Ладони должны находиться на бедрах. Седялице от пола не отрывайте. Задержите дыхание. Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох (рис. 20б). Влияние позы «Полурыба» на организм то же, что и **Матсиасаны**.

Эта поза является прекрасным, необходимым дополнением к позе Сарвангасана. Выполняя ее, вы увеличите благотворное воздействие на организм «Свечи». Позу «Рыбы» очень хорошо делать сразу после «Свечи».

Бхуджангасана (поза «Кобры»)

В переводе с санскрита **бхуджанга** — кобра. Поза так названа из-за ее сходства с раздраженной змеей.

Это одна из основных поз в Хатха-йоге, дающая великолепный оздоровительный эффект всему организму.

Эффект. Систематическое выполнение этого упражнения укрепляет весь позвоночник, мышцы поясничной области. Позвоночник становится гибким, сильным, эластичным. Поза поддерживает работу симпатических нервов, расположенных по обе стороны позвоночного столба. Устраняются боли в спине, вызванные переутомлением или другими состояниями. Во время упражнения голова откинута назад, что действует укрепляюще на шейные позвонки и мышцы.

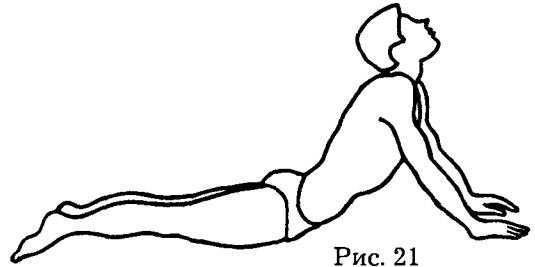


Рис. 21

Бхуджангасана укрепляет нижнюю часть спины, а также живота, уменьшает вялость ягодиц. Ввиду усиленного снабжения кровью органов нижней части тела дает прекрасный эффект при некоторых женских заболеваниях, болях в яичниках, матке, а также при отсутствии менструаций.

Поза змеи считается одной из лучших поз для лечения диспепсии, запоров и вздутия. Устраняет нарушения функций печени и поджелудочной железы, действует на почки и надпочечные железы. Ежедневное выполнение позы обеспечивает нормализацию деятельности надпочечных желез, что избавляет от таких неприятных последствий неправильного функционирования надпочечников, как общая слабость, повышенная утомляемость, плохой аппетит, низкое кровяное давление.

Техника исполнения. Лягте на живот. Подбородок и лоб касаются пола. Руки, согнутые в локтях, лежат по обеим сторонам груди. Опираясь на ладони, на вдохе медленно поднимите голову и отведите ее назад насколько возможно. Делайте это спокойно и плавно. Затем начинайте медленно поднимать верхнюю часть тела до поясницы. Пупок не отрывается от пола. Очень важно, чтобы нижняя часть живота оставалась лежать на полу. Руки должны быть согнутыми в локтях. В этой позе посмотрите назад так далеко, как только возможно. Вначале наметьте какую-нибудь точку на потолке и смотрите на нее. В дальнейшем, когда вы усовершенствовались в этой позе, выберите точку на стене позади вашей спины и смотрите на нее. Оставайтесь в позе несколько секунд при задержанном дыхании.

В этой позе прочувствуйте весь позвоночник от шеи до крестца. Затем плавно вернитесь в начальную позицию. Расслабьтесь, отдохните в течение 5—6 секунд. При подъеме внимание направьте на позвоночник, во время задержки в позе — на солнечное сплетение, при возвращении в исходное положение — снова на позвоночник.

В другом варианте позы «Кобра» вы должны сделать следующее: из того же исходного положения поднимите верхнюю часть туловища, в то время как нижняя часть остается на полу. Поверните голову налево и посмотрите через плечо на правую пятку. Оставайтесь в позе от 5 до 10 секунд. Вернитесь в исходное положение и поверните голову направо. Посмотрите на левую пятку. Задержитесь в позе на 5—10 секунд. Вернитесь в начальное положение и очень медленно опустите туловище на пол. Отдохните 5—6 секунд в расслабленной позе.

Время. На подъем вам потребуется 10 секунд, на задержку в позе — 10 секунд, на возвращение в исходное положение — 10 секунд. Делайте упражнение два раза, добавляя каждые две недели по разу. Вполне достаточно ежедневно выполнять асану 4—5 раз.

Поза «Кобры» выполняется довольно свободно и легко через 2—3 недели практики.

Противопоказания. Те же, что и в позе *Халасана*.

Выгибая тело назад, будьте осторожны. Если ваш позвоночник недостаточно гибок, вам не придется ожидать быстрых результатов. Только





после длительных тренировок вы сможете правильно выполнять позу *Бхуджангасаны*.

Салабхасана (поза «Кузнечика»)

В переводе с санскрита *салабха* — саранча, кузнечик. Поза названа так потому, что при ее практике тело напоминает кузнечика с хвостиком.

Эффект. Это отличная асана для тазовой области и брюшной полости, на которую во время практики производится сильный нажим, что благоприятно влияет на симпатические нервы нижней части позвоночника, укрепляет мышцы.

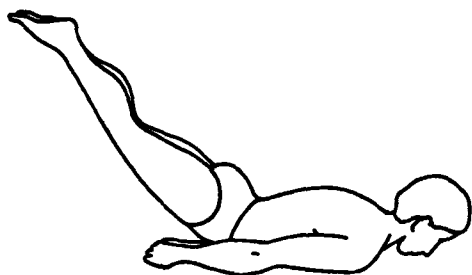


Рис. 22

Салабхасана воздействует на почки, стимулируются органы и железы, расположенные в области паха и живота, ее рекомендуется делать тем, кто страдает газами после принятия пищи, это отличное средство при запорах, изжоге, а также различных желудочно-кишечных расстройствах.

Поза оказывает укрепляющее действие на всю верхнюю часть тела.

Салабхасану рекомендуется выполнять после позы *Бхуджангасана*.

Техника исполнения. Лягте на пол на живот, руки вытяните вдоль тела. Сжатые кулаки упираются в

пол. Подбородок прижмите к полу, голову немного отведите назад (можно опереться в пол подбородком и носом). На вдохе, переноса вес тела на грудь и руки, поднимите прямые ноги как можно выше. Колени должны быть прямыми. Ноги прижаты друг к другу, что увеличивает эффективность упражнения. В этом положении находитесь от 2 до 4 секунд. На выдохе вернитесь в исходную позицию, медленно опустив ноги на пол. Отдохните. Повторите упражнение.

Время. Позу следует выполнять от 3 до 7 раз ежедневно. Начинайте с 1—2 упражнений, добавляя по одному разу каждые две недели.

Это упражнение требует определенных физических усилий, и в первое время могут возникнуть сложности при выполнении этой позы. При первых попытках, возможно, удастся приподнять ноги всего на несколько сантиметров.

Тогда, когда вам легко будет удаваться сама поза «Кузнечик», вы можете усложнить ее следующим образом: при подъеме ног не упираться подбородком в пол. Упражнение станет труднее, но эффективнее. Из всех асан только в этой позе допустимо быстрое поднятие ног, хотя все движения должны быть обязательно плавными.

Ардха-Матсиендрасана (извивка)

Поза называется извивкой или боковым закручиванием.

Полный вариант этой позы придумал легендарный йог Матсиендра, чьим именем она и названа.

Полная *Матсиендрасана* очень трудна в исполнении, так как требует большой гибкости и эластичности всех мышц тела.

Ардха-Матсиендрасана (частичная извивка) довольно легко выполняется и очень благоприятно действует на весь организм, особенно на позвоночник, поэтому эта асана является одной из основных поз Хатха-йоги.

Эффект. Извивка дает очень эффективный двусторонний изгиб позвоночника и имеет большую ценность для поддержания тонуса и здоровья позвоночника, его гибкости и подвижности.

Поза развивает и укрепляет глубинные и поверхностные мышцы спины, а также спины, живота, поясницы. Поза полезна для тазобедренных

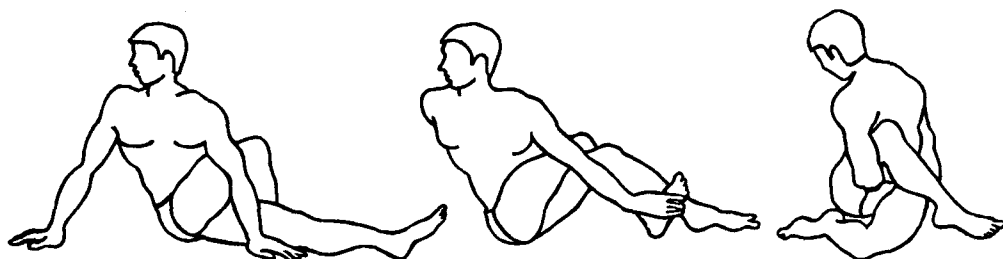


Рис. 23

суставов. Она восстанавливает осанку и согнутую спину, омолаживает позвоночные хрящи, устраняет различные деформации позвоночника, а также его боковые искривления.

Поза оказывает положительное действие на все эндокринные железы.

Благотворно влияет на людей с увеличенной и перегруженной печенью, селезенкой, почками, надпочечниками, желудком, используется против запоров, а также различных расстройств кишечника.

Асана благотворно действует на нервную систему, сердце, а также систему кровообращения.

Страдающие астмой должны уделять этой позе особое внимание наряду с *Сиришасаной* (стойка на голове) и *Сарвангасаной* («Свеча»). Поза положительно действует на легкие, улучшая их кровоснабжение.

Это упражнение рекомендовано больным сахарным диабетом.

Упрощенным вариантом частичной извивки является поза **Вакрасана (изогнутая поза)**.

Вакра в переводе с санскрита означает изогнутый. Эта поза подготавливает тело к практике *Ардха-Матсиендрасана*.

Мы приводим сначала технику исполнения позы *Вакрасана*, а потом уже — частичной извивки, к которой смело переходите, основательно освоив *Вакрасану*.

Эффект. Поза оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу, надпочечники, половые железы, устраняет запор, геморрой, а также желудочные расстройства.

Поза увеличивает гибкость позвоночника.

Техника исполнения Вакрасаны. Сядьте прямо, ноги вытяните вперед. Ладони положите на пол. Спину выпрямите. Согните в колене правую ногу и поместите ее за коленом вытянутой левой ноги. Пятка должна быть прижата к выпрямленной ноге. Лево́й рукой возьмитесь за левую ногу на уровне лодыжки согнутой ноги. Левая рука и правое колено при этом соприкасаются. Правую руку в позе положите на талию. Начинайте медленно выдыхать, одновременно поворачивая туловище вправо до тех пор, пока это возможно. Голова и верхняя часть туловища перемещаются на 180 градусов. Оставайтесь в этом положении, задержав дыхание от 6 до 8 секунд. Затем, медленно вдыхая, возвращайтесь в исходную позицию. После отдыха сделайте левый изгиб, поменяв, соответственно, положение рук и ног.

Время. Делайте асану 3—5 раз.

Техника исполнения Ардха-Матсиендрасаны. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Согнутую в колене правую ногу положите за колено левой ноги. Левую ногу согните в колене и расположите ее у правой ягодицы так, чтобы пятка была прижата к ягодице. Правая рука с открытой ладонью отведена за спину как можно дальше на уровне талии. Лево́й рукой



возьмитесь за правую ступню. Выдыхая, делайте поворот вправо. Оставляйтесь в позе несколько секунд и на вдохе медленно вернитесь в положение «корпус прямо». Потом сделайте извивку влево. Сделав упражнение вправо и влево, отдохните и сделайте несколько глубоких вдохов.

Время. Начинайте практику позы с 3—5 секунд, добавляя каждую неделю по 5 секунд.

Йоги уделяют извивке по 3 минуты на каждую сторону, но это рекомендуется делать только после не менее чем двухлетней практики. Упражнение выполнять вначале по одному разу в каждую сторону. Довести до 2—3 раз.

Ваджрасана (поза «Алмаза»)

Ваджрасана позволяет сделать тело крепким, как алмаз (вадис-ра). Эта поза часто используется для медитации или пранаям.

Эффект. *Ваджрасана* используется в основном в медитативных целях, а также для дыхательных упражнений. После еды рекомендуется сидеть около 15 минут в *Ваджрасане*, что значительно улучшает пищеварение.

Поза помогает при подагре, ревматизме колен, заболеваниях коленного сустава, действует успокаивающе на половые органы.

При ишиасе рекомендуют находиться в этой позе так долго, как вам того хочется.

Техника исполнения. Вначале встаньте на колени. Колени должны быть вместе, голени и ступни параллельны друг другу. Сядьте на пол между ногами. Пальцы ног и ступни находятся позади ягодиц. Подошвы направлены вверх. Вы сидите на ягодицах. Спина — прямая. Ладони — на коленях.

Глаза закрыты, если занимаетесь концентрацией или медитацией.

Осторожность в выполнении этого упражнения должны соблюдать люди с неразработанными связками ног.

Время. Если используете эту позу для концентрации, медитации, то можете в ней находиться до получаса.

Супта-Ваджрасана

Супта в переводе с санскрита означает уснувший. Эту позу делают после овладения *Ваджрасаной*.

Стойку на плечах (*Сарвангасана*) желательно всегда сопровождать этой позой, так как она дает расслабление в области шеи.

Особенно йоги рекомендуют эту позу женщинам.

Эффект. Асана очень полезна людям, страдающим запорами и геморроем, благотворно воздействует поза на почки, печень, селезенку, кишечник, а также органы таза. Устраняются желудочно-кишечные расстройства.

Поза стимулирует и омолаживает подкожные нервы, прекрасно растягивает тазобедренные мускулы.

Поза придает позвоночнику гибкость и является отличным средством против повреждения межпозвоночных хрящей, устраняется плохая осанка, укрепляется шея.

Поза воздействует на щитовидную, поджелудочную, надпочечные и половые железы. Оказывает положительное действие при сахарном диабете.

Техника исполнения. Сядьте в позу *Ваджрасана* и постепенно начинайте ложиться навзничь: обопритесь сзади на руки, левую руку расслабьте и перенесите тяжесть тела на локоть. То же проделайте с правой рукой. Далее опуститесь на лопатки, не опираясь больше на локти.

Затем полностью лягте на пол так, чтобы позвоночник касался пола. Коле-



Рис. 24



Рис. 25

ни не раздвигайте. Левую руку положите под голову и возьмитесь ею за правое плечо, а правой рукой обхватите левое плечо. Оставайтесь в позе несколько секунд. Возвращайтесь в исходную позицию, охватив руками лодыжки и положив локти на пол. Перенесите тяжесть тела на локти и поднимите туловище до начального положения.

Если в этой позе стало неудобно, вернитесь в исходное положение, помассируйте колени и повторите упражнение.

Внимание в позе направьте на область тела.

Время. В позе при длительной практике можно находиться до трех минут. Начинаящий может находиться до тех пор, пока удобно. В самом начале не делать ее больше 2—3 секунд. Выполняйте асану 3—4 раза.

Пашиматанасана (поза наклона к ногам)

В переводе с санскрита *пашима* означает задний, *тан* — растягивать, то есть поза, дающая растяжение задних мышц тела.

Мы приведем несколько вариантов этой позы, являющейся одной из классических поз Хатха-йоги.

Эффект. Воздействие позы разнообразно.

Асану должны делать люди с закрепощенной спиной, ведущие мало-подвижный образ жизни, так как регулярные занятия *Пашиматанасаной* сделают вашу спину гибкой и эластичной. Эта асана является великолепным растягивающим средством.

Поза оказывает прекрасное действие на спину и поясницу, растягивает мышцы спины и бедер, тонизирует нервы позвоночника и нервы, управляющие половыми органами. Поза способствует устранению различных деформаций позвоночника наряду с другими средствами лечения.

Асана влияет на брюшную полость. В результате глубинного и сильного прижатия внутренних брюшных органов улучшается их деятельность. Эта поза хороша при различных расстройствах пищеварения, беспокоействах, связанных с расширением селезенки, а также поджелудочной железы. Оказывает лечебное действие при сахарном диабете.

Позу практикуют при половой слабости.

Рекомендуется делать эту позу при запорах, но страдающие этим недугом не должны задерживаться в позе больше трех минут, так как нахождение в позе сверх указанного времени, наоборот, способствует запору. Позу хорошо сочетать с *Уддияной*.

Техника исполнения вариантов

1. Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Спина прямая. Медленно и ритмично выдыхая, наклонитесь слегка вперед и указательными пальцами рук захватите большие пальцы ног. Нагибайтесь вперед до тех пор, пока ваше лицо не коснется коленей. Ноги в коленях ни в коем случае не должны быть согнуты. Пятки не отрывайте от пола. Это очень важное правило в овладении этой асаной. Руки в позе согнуты в локтях и опираются на пол. Живот в упражнении держите как бы убранным внутрь, что значительно облегчает растяжение мышц спины и бедер. Отдохните 5—6 секунд и повторите упражнение.

2. Сядьте на пол. На вдохе начинайте поднимать руки вперед и вытягивать ноги. Вдох делайте до тех пор, пока вытягиваете руки. Тело отклоняется при этом немного назад. Затем направьте грудную клетку вперед и вниз. Не задерживаясь в позе, возвращайтесь в исходную позицию. Движение напоминает греблю на лодке (рис. 26а).

3. Лягте на спину, поднимите и вытяните над головой руки, делая глубокий вдох, поднимайте медленно туло-

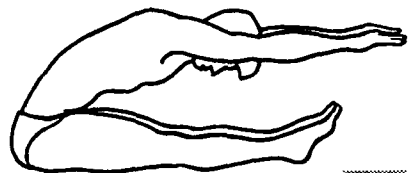


Рис. 26а

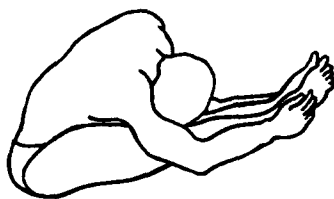


Рис. 266

вище и руки до положения сидя. Задержитесь в этом положении 1—2 секунды. Затем начинайте делать выдох и одновременно наклоняйтесь вперед с вытянутыми руками до тех пор, пока голова не коснется коленей. Колени должны быть прямыми и лежать на полу (рис. 266).

Поза выполняется плавно, без рывков и резких движений. Внимание сосредоточьте на спине.

Время. Начинать практику упражнений следует с 15—20 секунд. Довести до минуты на 1 цикл. Упражнение делайте 3—5 раз.

Самое сложное условие в этой позе — не сгибать ноги в коленях, так как у большинства людей подколенные сухожилия не обладают достаточной эластичностью.

Большую настойчивость в овладении упражнением советуем проявить пожилым людям, а также тем, кто имеет заостреное тело. С помощью регулярной и упорной практики вы скоро обнаружите, что мышцы стали мягче и эластичнее, и наградой будет умение легко и свободно выполнять *Пашиматанасану*. Тем, у кого имелись серьезные повреждения позвоночника, рекомендуется выполнять асану спокойно, без усилий и напряжения.

Уттанпадасана (поза поднимания ног)

Эффект. Асана устраняет патологии, обусловленные нарушением функции поджелудочной железы.

Устраняет запор, вздутие, желудочно-кишечные расстройства.

Эта асана — эффективное средство, уменьшающее отложение жира в области живота.

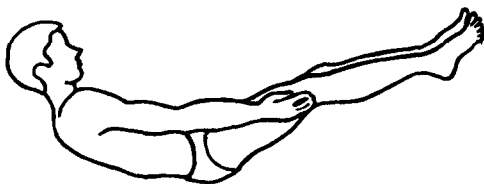


Рис. 27

Поза особенно показана тем, кто страдает от болей в позвоночнике и тазобедренных суставах.

Стимулирует и тонизирует нервную систему.

Техника исполнения. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Делая медленный вдох, поднимите ноги на 20—30 см от пола и удержите это положение в течение 5—6 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Отдохните 5—6 секунд и повторите упражнение.

Время. Упражнение делайте 4—5 раз.

Противопоказания. Те люди, которые в прошлом имели нарушения функции позвоночника, должны осваивать это упражнение очень осторожно ввиду сильного напряжения позвоночника и всего тела при выполнении *Уттанпадасаны*. Вначале им следует поднимать только одну ногу. В этом случае напряжение уменьшается вдвое. После этих занятий можно приступать к подниманию обеих ног.

Хастападасана (поза «Аист»)

Эта поза похожа на *Пашиматанасану*, но выполняется стоя. Поза известна под названием «Аист», или «Поцелуй колен». Асана должна обязательно быть включена в ежедневный комплекс Хатха-йоги.

Эффект. Тот же, что и в *Пашиматанасане*.

Поза «Аист» дает хорошую, стройную линию бедер у женщин, которые должны уделять позе не меньше 2—3 минут в день.

Поза дает облегчение при запорах и газах, растягивает седалищный нерв и позвонки.

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища. В этом положении, делая выдох, медленно наклон-

найтесь вперед и вниз до тех пор, пока голова не коснется коленей. Ладонями обхватите щиколотки. Локти прижмите к голени. Можно просто коснуться пальцами рук пола. В дальнейшем, когда мышцы тела будут значительно растянуты, ладони кладут на пол пальцами вперед на расстоянии одного шага от ног.

Задержитесь в позе и на вдохе возвращайтесь в исходную позицию.

Внимание направьте на область солнечного сплетения. Колени в позе ни в коем случае не должны быть согнуты.

Без тренировки начинающему сразу не совладать с этой позой, поэтому и наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не почувствуете боли в коленях. Ежедневная практика позы будет каждый раз уменьшать расстояние между головой и коленями, и довольно быстро вы сможете овладеть этой прекрасной позой.

Люди, имеющие жир в области живота, столкнутся с определенными трудностями в ее выполнении.

Время. Начинайте практику позы с нескольких секунд (5—8), каждую неделю добавляя по 1—2 секунды. Доведите время выполнения до 2—3 минут.

Врикшасана (поза «Дерева»)

Эффект. Поза развивает вестибулярный аппарат, укрепляет ноги, тонизирует тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, оказывает стимулирующее действие на все большие суставы.

Эта поза — прекрасное средство для массажа живота; ее рекомендуют делать при запорах и газах, уменьшаются жировые отложения в области живота.

Техника исполнения. Встаньте прямо, согните левую ногу в колене и, взяв ступню левой ноги руками, поместите на правое бедро как можно выше. Левое колено согнутой ноги в этой позе смотрит вниз и находится на одном уровне с правым коленом, давление на бедро оказывается не самой пяткой, а боковой поверхностью ноги. Руки поднимите вверх над головой. Соедините ладони и пальцы выпрямленных рук.

Опустите ладони так, чтобы запястья располагались на голове. Отведите согнутые локти назад. Стойте в этой позе как можно дольше. Сделайте то же упражнение с другой ногой.

Самое сложное в позе — сохранить равновесие, устойчивое положение. Освоив эту стадию позы, переходите к ее усложненному варианту.

Техника исполнения. Находясь в позе — левая ступня на правом бедре — сделайте глубокий выдох и одновременно наклоняйтесь вперед до того момента, пока не коснетесь пальцами левой руки пола. Правая рука при этом держит левую ступню. Голова в этом упражнении касается колен. Задержите дыхание и несколько секунд пребывайте в этом положении. Затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте позу с другой ногой.

Время. Оставайтесь в позе от 2 до 20 секунд. Делайте от двух до пяти раз. Овладев этими двумя стадиями позы, можно переходить к еще более сложному варианту.

Техника исполнения. Встаньте прямо, левую ступню поместите как можно выше на правое бедро, поддерживая ее правой рукой. В это время левую руку подтягивайте за спиной до уровня талии и освободите правую руку, перехватив левой рукой левую ступню. Сделайте глубокий выдох и начинайте наклоняться вперед до тех пор, пока правая рука не коснется пола. Голова должна касаться правого колена. Затем упражнение выполняют для другой ноги.

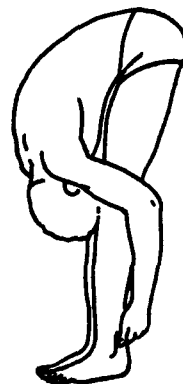


Рис. 28

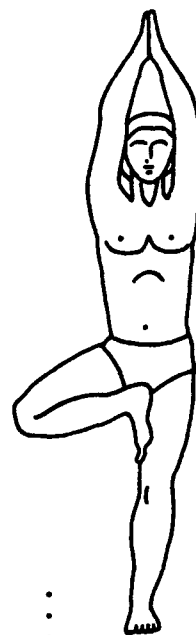


Рис. 29





Триколасана (поза «Треугольника»)

В переводе с санскрита *трикон* означает треугольник. Находясь в этой позе, тело человека напоминает треугольник. Большинство комплексов по Хатха-йоге включают эту асану в двух вариантах.

Эффект. Упражнение является отличным средством для развития позвоночника, улучшается его эластичность, исправляются искривления позвоночника. Всем, кто имеет болезни позвоночника и поясницы, эта поза рекомендована в сочетании с *Ардха-Матсиендрасаной*.

Поза способствует усилению перистальтики, оказывает благотворное влияние на пищеварительные органы, активизирует железы пищеварительного аппарата. Асана улучшает кровообращение в организме, а также способствует возбуждению аппетита.

Противопоказания. Позу не рекомендуют делать тем, кто имеет нефрит и колит.

Осторожность должны проявлять те, кто имеет больной позвоночник.

Перед занятием лучше проконсультироваться у специалиста. При возникающих сильных болях в пояснице и позвоночнике упражнение лучше не продолжать.

Техника исполнения (в положении стоя). Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч. Делая вдох, поднимите руки вверх так, чтобы руки были параллельны полу, ладони «смотрят» вниз. Выдыхая, наклоните верхнюю часть туловища в сторону так, чтобы правая рука доставала пальцы ног. Левая рука при этом поднимается вверх. Наклоняйте корпус вправо, а голову — к вытянутой ноге. На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте наклон к другой ноге, поменяв руки местами.

Внимание направьте на поясницу и позвоночник. Позу делайте медленно, без рывков. Начиная практику, вряд ли удастся коснуться рукой пола, но, ежедневно повторяя позу, вы достигнете необходимых результатов.

Техника исполнения (в положении сидя). Сядьте на пол, спина прямая, ноги раздвиньте так широко, как возможно. Делая выдох, наклоняйтесь вперед до тех пор, пока пальцы обеих рук не коснутся пальцев левой ноги. Лбом коснитесь левого колена. Оставайтесь в этой позе несколько секунд. При этом задержите дыхание. На вдохе — вернитесь в

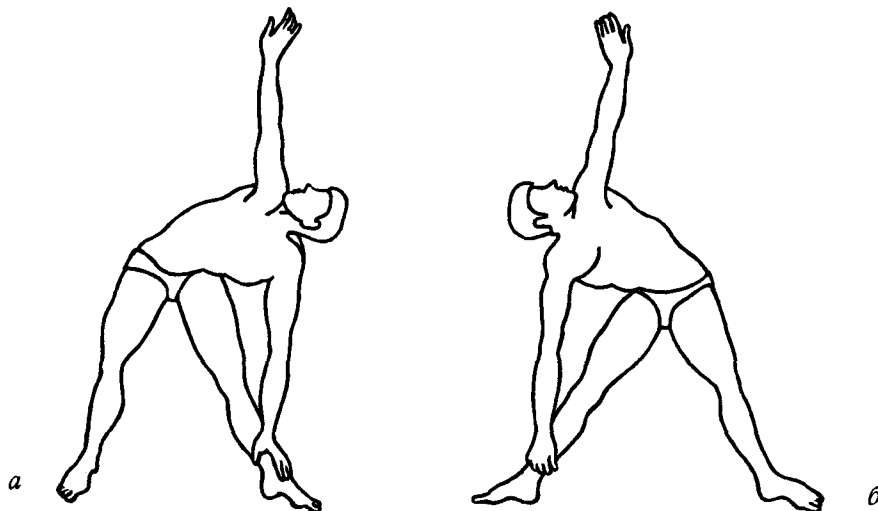


Рис. 30 а, б

исходное положение. Повторите такой же наклон к правой ноге. Корпус наклоните вперед как можно ниже.

При условии неразработанности вашего тела, вы можете в позе держаться за лодыжки.

Время. Оставайтесь в позе столько, сколько можете. После определенной практики вы сможете находиться в позе до минуты.

Дыхание при длительном нахождении в позе — произвольное. Упражнение делают два-три раза.

Сиддхасана (совершенная поза)

Сиддха на санскрите означает адепт. Это любимая поза многих йогов для концентрации и медитации.

Эффект. *Сиддхасана* оказывает лечебное действие на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, восстанавливает подвижность суставов, нормализует кровообращение в нижней половине тела.

Позу рекомендуют выполнять всем, кто имеет расстройства нервной системы.

Техника исполнения. Сядьте на пол с вытянутыми вперед ногами. Согните левую ногу в коленном суставе и расположите пятку левой ноги у промежности так, чтобы она оказывала давление на промежность. Опустите левое колено на пол. Если вам трудно опустить колено на пол, пусть оно находится приподнятым над полом.

Далее согните правую ногу в колене и поместите ее сверху левой ноги напротив промежности. Правая пятка должна находиться под левой. Следите за тем, чтобы спина в этой позе была прямой. Руки образуют *Жнани-Мудру*. Для этого большой и указательный пальцы рук сомкните в виде кольца. Левую руку положите на левое колено, правую — на правое. Возвращаясь в исходную позицию, приподнимите руками правую ногу и положите ее на пол. Выпрямите обе ноги.

Далее повторите упражнение, изменив положение ног.

Время. Вначале оставайтесь в позе от нескольких секунд до минуты. Максимальное время выполнения позы — 3 минуты.

Падмасана (поза «Лотоса»)

Падма в переводе с санскрита — лотос. Поза в силу определенного расположения рук и ног напоминает цветок лотоса, отсюда ее название. Лотос — это символ чистоты и совершенства. Другое название этой позы — поза *Будды*, так как большинство изображений Будды представляют его в этой позе — с руками, расположенными на коленях, и вывернутыми пятками.

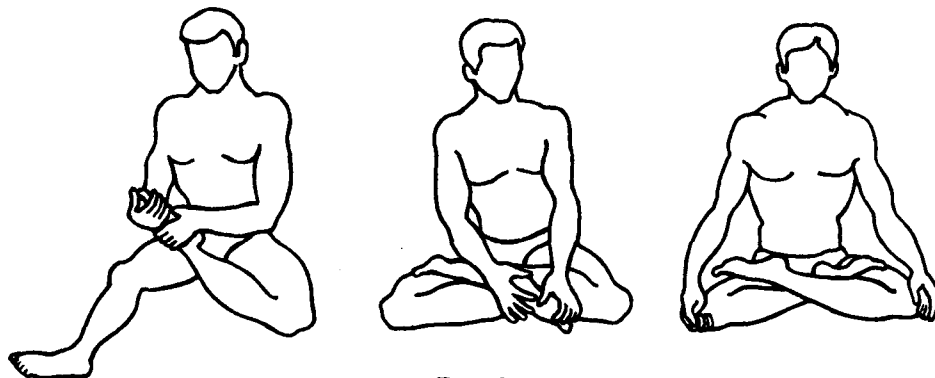


Рис. 31





Это одна из трудных поз Хатха-йоги, но желательно любому, кто хочет серьезно практиковать йогу, овладеть ею, так как она является основной позой, которая используется и в *Пранаяме*, и в духовной работе. *Падмасана* как начальное положение используется в большинстве асан.

Тысячелетиями эту позу практиковали в Индии как йоги, так и простые люди. Индусы, когда работают, отдыхают и даже когда едят, предпочитают находиться в *Падмасане*. Таким образом, поза в силу своего успокаивающего воздействия на весь организм стала любимой позой в Индии.

Эффект. Это упражнение и физическое, и психическое. Во-первых, поза прекрасно развивает колени, лодыжки и ступни ног. Во-вторых, поза «Лотос» используется для медитаций и является одной из лучших поз для духовной работы. Из всех сидячих поз эта создает максимальное расслабление тела.

Техника исполнения. Сядьте на пол, вытяните вперед ноги. Спина должна быть обязательно прямой. Затем согните правую ногу в колене, возьмитесь двумя руками за ступню и, поворачивая ногу, приближайте ее к левому бедру, положите у основания левого бедра. При этом пятка и подошва «смотрят» вверх.

То же самое сделайте с другой ногой.

Пятки, давя на живот, почти касаются половых костей. Далее положите руки ладонями вверх на пятки или ладонями на колени.

Выполняйте в позе «Лотос» *Насагра-Дришти*, а также *Джаландхара-Бандху*. Далее в *Падмасане* делайте *Мула-Бандху* (анальное сокращение).

Бандхи и *Дришти* выполняются в позе «Лотос» только после их освоения.

Во время первых опытов вы можете испытать некоторые болевые ощущения. При подобных симптомах разомкните ножной замок и разотрите ступни руками.

Для быстрого освоения этой позы существуют предварительные упражнения, которые рекомендуются выполнять в начале занятий.

Для этого положите левую ступню напротив правого бедра и начинайте выполнять приподнимающие и опускающие движения левой ногой. При таком качании колено должно касаться пола. То же самое сделайте с другой ногой.

Таким образом, вы прекрасно растянете ваши связки и мышцы и в дальнейшем легко перейдете к позе «Лотос». В самом начале практики вам будет удобно находиться в позе лишь 1—1,5 минуты, но ежедневной практикой вы достигнете таких успехов, что даже 5—7-минутное пребывание в «Лотосе» не доставит никаких неприятных ощущений.

Симхасана (поза «Льва»)

Симха в переводе с санскрита означает лев. Поза названа так потому, что при ее практике вы изображаете льва с открытой пастью и высунутым языком.

Эффект. Поза делает мышцы и мускулы шеи более эластичными. Упражняются такие части лица и шеи, которые не стимулируются в обычных упражнениях и повседневной деятельности. *Симхасана* способствует избавлению от морщин шеи, а также от двойного подбородка.

Слабые мышцы лица в результате отсутствия нагрузки на них быстро теряют свой тонус, и кожа лица выглядит вялой, безжизненной и постаревшей. Ни одна из косметических процедур не способствует такому восстановлению мышечного тонуса лица и шеи, как определенные

упражнения для них. Одним из таких упражнений является поза «Льва», которая улучшает циркуляцию крови лицевого области и дает дополнительное питание тканям лица. Таким образом, улучшается внешний вид кожи, на лице разглаживаются морщины, а также «гусиные лапки» под глазами.

Введя это упражнение в ежедневную практику, вы добьетесь значительного укрепления мышц лица и шеи. Особенно рекомендуется эта поза женщинам.

Во время упражнения шея обильно снабжается кровью, поэтому всем людям, имеющим больное горло или воспаленные миндалины, рекомендуется включить *Симхасану* в ежедневную программу йогических поз. Поза «Льва» улучшает голос.

Техника исполнения. Сядьте на скрещенные пятки или просто на пятки со сдвинутыми коленями. Руки положите на колени ладонями книзу. Глубоко выдохните, наклоните немного вперед туловище, широко откройте рот и глаза и полностью высуньте язык, как только возможно. Глаза фиксируются между бровями или на кончике носа. Пальцы рук напряжены и широко раздвинуты. Руки прямые. Напрягите все тело, но особенно напряженной должна быть область шеи и лица. Задержитесь в позе на несколько секунд. Отдохните. Упражнение выполняйте в медленном и плавном ритме.

Время. Начинайте практиковать позу с нескольких секунд (5—6), доведите при желании до минуты. Повторите два-три раза.

При болезнях горла можно делать по 5—10 раз несколько раз в день. Ни в коем случае не выполняйте позу после еды во избежание рвоты. Этой позой желательно завершать комплекс упражнений.

Уддияна (втягивание живота)

Одно из основных и прекрасных упражнений в Хатха-йоге. Упражнение называется на санскрите **Уддияна-Бандха**, или втягивание живота. Ценность этого упражнения не только физическая. Оно влияет и на психическое развитие.

Эффект. *Уддияна* — одно из самых эффективных движений для стимулирования и активизации внутренних органов, отлично укрепляющее мускулы живота, стимулирует деятельность всех органов брюшной полости.

В результате практики усиливается перистальтика кишечника, поэтому рекомендуется всем людям, страдающим газами и запорами, при нарушениях функции печени.

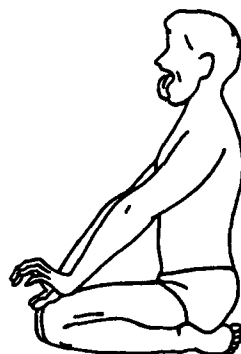


Рис. 32

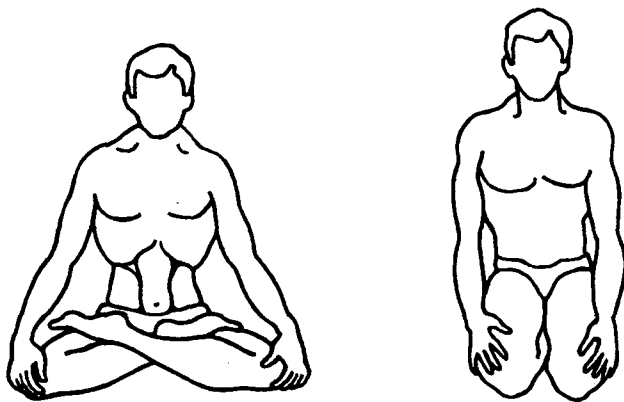


Рис. 33



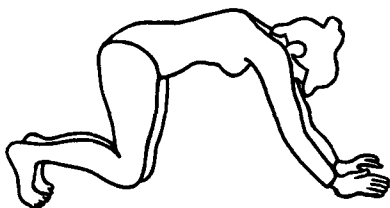


Рис. 34

Йоги используют упражнение для внутреннего очищения. Выпивают несколько стаканов подсоленной воды и делают несколько колебательных движений животом стоя, лежа, сидя.

Поза устраняет обвислость живота, а также провисание кишечника и матки у женщин.

Уддияну-Бандху считают одной из лучших поз для повышения тонуса солнечного сплетения.

Техника исполнения. Ноги поставьте на ширине плеч, руки положите на бедра, слегка наклоните корпус тела вперед. Сделайте как можно более глубокий выдох. Затем закройте гортань, чтобы даже малое количество воздуха не проникло в него. И не вдыхая, сильно втяните живот вверх, одновременно расширяя грудную клетку, словно желаете сделать вдох полной грудью. В этом положении попробуйте что-нибудь сказать. Если у вас вышел хоть один звук, то упражнение выполнено неправильно, так как в этой позе воздух должен быть выдохнут полностью, иначе вам не удастся достаточно высоко поднять живот. Это своеобразный контроль правильности выполнения упражнения. При отсутствии звука поза принята должным образом, и тогда вдох в конце упражнения в силу полной пустоты легких будет шипящим.

Задержитесь в этой позе без дыхания так долго, сколько сможете. Затем вдохните, вернувшись в исходное положение. Расслабьтесь и восстановите дыхание.

Уддияна обязательно выполняется на пустой желудок.

Чтобы научиться правильному выполнению втягивания живота, делайте его вначале перед зеркалом.

Существуют более сложные способы *Уддияны*. Но вначале освоите первый, легкий вариант *Уддияна-Бандхи*, приведенный выше.

На следующих этапах не удерживайте живот втянутым, а сделайте следующее: сначала втяните его, потом опустите, расслабьте, вновь втяните и вновь расслабьте и так несколько раз на задержке дыхания.

Опускание живота происходит без затраты каких-либо усилий, очень свободно и плавно, в то время как втягивание делается с определенным усилием.

Уддияну можно выполнять в позе «Лотоса» или в Ваджрасане.

Вы также можете делать *Уддияну-Бандху* и в положении на четвереньках, что будет очень полезно рожавшей женщине для возвращения внутренних органов на их прежнее место (рис. 34).

Время. Вначале делайте упражнение два раза, потом можно добавлять по разу каждую неделю. Довести до 5 циклов, включив по 10 подъемов живота в каждый цикл.

Противопоказания. Не делать втягивание живота при нарушениях кровообращения; не должны практиковать *Уддияну*, имеющие слабое сердце и тяжелые расстройства в брюшной полости.

Наули (выпячивание живота)

Это одно из самых сложных упражнений в Хатха-йоге. Путь к этой позе лежит через *Уддияну*. Сразу *Наули* не сделать. Сначала хорошо овладейте *Уддияной*, так как *Наули* — это *Уддияна* плюс вращение всех брюшных мышц в разных направлениях.

Другое название *Наули* — «мельница кишок» — образно демонстрирует суть упражнения.

Эффект. *Наули* является лучшим массажем для живота. Тонизирует и сохраняет здоровой брюшную полость.

Это хорошее средство против запоров и несварения.

Наули рекомендуется тем, кто имеет больную печень, селезенку, почки, яичники, поджелудочную железу.

Техника исполнения. Существует несколько вариантов *Наули*. Первая часть полного *Наули* называется *Наули-Мадхьяма* (прямое *Наули*). Исходное положение то же, что и в *Уддияне*. Выдохните, втяните живот и в этом положении отделите толчком вперед прямые мышцы живота, что приведет их к моментальному сокращению, а другие мышцы живота при этом останутся расслабленными.

Эти две прямые мышцы начинаются почти над лобковой костью и прикрепляются к ребрам. Толчок, который вы должны произвести, напоминает напряжение, возникающее при запоре. Различие только в том, что при запоре давление направлено вниз и в нем участвуют все мышцы брюшной полости. А в случае толчка в *Наули* давление направлено и вперед и вниз, и производится он двумя прямыми мышцами (соседние мышцы остаются в расслабленном состоянии). Произведите толчок, изолируя прямые мышцы. Если сделано правильно, то мышцы окажутся рядом и, как своеобразная мускульная вертикальная лента, собранная посередине, будут пересекать брюшную полость.

Существует определенная сложность в прямом *Наули*: попасть именно в то место, с которого надо начать сокращение мышц. Часто люди напрягают все мышцы живота. Это неверно.

Когда начинаете практиковать *Наули*, все внимание должно быть сосредоточено на месте, где берут начало две прямые мышцы.

Если вы неправильно выполнили сокращение, расслабьте мышцы и вновь повторите попытку выделения прямых мышц.

Изоляция должна быть полной и легкой. Практика прямого *Наули* ни в коем случае не должна быть болезненной, а если у вас имеются какие-то расстройства внутренних органов, то сначала рекомендуется вылечить их и тогда только приступить к выполнению *Наули*.

После обязательного овладения первой ступенью *Наули*, можно перейти к боковым вариантам: правому и левому *Наули*.

В *Дакшина Наули* (правая) удерживается отодвинутая вправо напряженная правая прямая мышца. В *Вама Наули* (левая) прямая мышца отодвигается соответственно в левую сторону брюшной полости.

Техника исполнения. Наклонитесь над бедрами вперед и в сторону. Наклон производите в сторону правой руки, при этом левая рука соответственно несколько выпрямляется. Туловище также направлено вправо. Такое положение тела сокращает и передвигает вправо прямые мышцы, а левая мышца в таком положении усилием воли расслабляется.

Для того чтобы сделать *Вама Наули* (левая), надо сделать то же, что и в предыдущей позе, только для левой стороны. В этой позе сокращается левая мышца, а правая остается расслабленной.

Освоив три варианта *Наули*, вы сможете овладеть тем, что называется, собственно говоря, самим *Наули*. Вы должны, как в прямом *Наули*, образовать в центре живота мускульный валик, который будет совершать круговые вращательные движения по часовой и против часовой стрелки. Как это происходит? Левая мышца сокращается и движется влево; дойдя до левого угла, левая мышца расслабляется, а правая тут же начинает вращение в правый угол, дойдя до которого она исчезает, так как расслабляется. В это время левая мышца уже сокращена и вновь направляется влево. Так один круг или оборот *Наули* завершен.

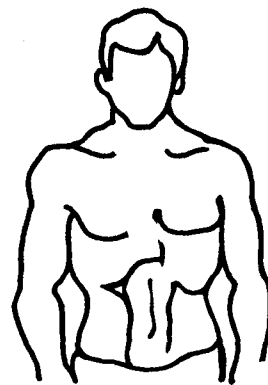


Рис. 35



Не забывайте, что при выполнении упражнения выдох обязательно должен быть полным.

Время. Не выполнять больше двух раз в начале практики, увеличивая количество оборотов до семи. Максимальное число для опытного йога — 20—21 оборот.

Противопоказания. Люди старше 45 лет могут практиковать позу только после консультации со специалистом.

Не рекомендуется тем, у кого высокое кровяное давление, туберкулез живота. Избегать *Наули* при хроническом аппендиците.

Йоги не рекомендуют *Наули* не достигшим половой зрелости.

Йога-Мудра (Символ йоги)

В индийских сочинениях эта поза называется еще «Поклон».

Это одна из основных поз Хатха-йоги.

Эффект. Прежде всего, *Йога-Мудра* является отличным очистительным средством для организма, устранив и ослабляя запоры в результате улучшения перистальтики кишечника, растягивает и развивает брюшную стенку, а также мышцы ног и поясницы. Нажим на толстую кишку в позе оказывает благотворное тонизирующее действие на внутренние органы брюшной полости.

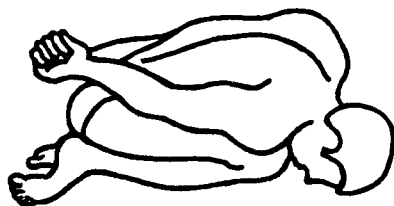


Рис. 36

Йогу-Мудру рекомендуют делать с целью возвращения на свои места внутренних органов и поддержания их в этом положении.

Йога-Мудра благоприятно действует на весь позвоночник, улучшая его кровообращение. Поза отлично развивает мышцы спины.

Упражнение повышает тонус нервной системы, полезна для преодоления половой слабости.

Техника исполнения. Сядьте в позу «Лотос». Спина прямая. Руки согните за спиной, захватив правой рукой

левое запястье. Выдыхая, начинайте наклоняться вперед до тех пор, пока не коснетесь лбом пола. В этом положении задержите дыхание. Возвращайтесь в исходную позицию на вдохе. Поза выполняется очень плавно и медленно.

Тому, кто не освоил позу «Лотос», рекомендуется делать *Йога-Мудру* из Ваджрасаны.

Можно просто сесть на пятки. Остальное выполняется так же, как и в основной позе.

Внимание в позе сосредоточьте на позвоночнике.

Эффект от *Йога-Мудры* увеличится, если вы ее будете делать при очищенном желудке и кишечнике.

В этой позе можно использовать положение рук под названием «замок». Для этого согнутую в локте левую руку с открытой ладонью поместите на позвоночнике, а правую руку перенесите через плечо. Сцепите пальцы обеих рук — получится ручной замок.

Для многих будет трудно сделать наклон так, как требуется. Эти люди должны наклоняться настолько, насколько могут, так как уже через несколько дней практики конечное положение будет легко достижимо.

Почти каждый человек, страдающий запорами, имеет ослабленную мышечную стенку брюшной полости. Поэтому почти все внутренние органы в этом случае не находятся на своем обычном месте, а имеют тенденцию к перемещению вниз.

Если вы делаете *Йогу-Мудру* с целью восстановления органов брюшной полости на своем месте, техника упражнения несколько меняется.

Руки находятся не за спиной, а на пятках так, чтобы были зажаты в их углублениях. Такое положение создает давление в брюшной полости, что помогает выпавшим органам продвинуться вверх.

Время. Задержитесь в позе на 5—10 секунд. Время можно увеличить до трех минут, добавляя по секунде в неделю, если позу выполняют для укрепления нервной системы.

Если вы делаете *Мудру* с целью восстановления внутренних органов на своих местах, то оставайтесь в позиции всего несколько секунд (5—7). Упражнение выполняется от 5 до 10 раз.

В обычном йоговском комплексе позу выдерживают до 10 секунд.

Если вы в позе остаетесь более трех минут, дыхание должно быть произвольным.

Противопоказания. При сильных запорах позу следует выполнять крайне осторожно.

Имеющие прогрессирующий артрит не должны делать *Йогу-Мудру*.

Людям с излишками жира на животе не рекомендуется выполнять упражнения до тех пор, пока не уменьшится ожирение с помощью йоговских поз или других средств.

ПРАНАЯМА

В системе классификации восьмиступенчатой йоги пранаяма занимает четвертое место и следует за асанами.

Пранаяма — это комплекс упражнений по сознательному контролю дыхания. Упражнения *Пранаямы* составляют центральную часть Хатха-йоги, но переходить к обучению технике дыхания следует только после усовершенствования в асанах, а к концентрации и медитации — только после практики *Пранаямы*.

В переводе с санскрита *прана* означает дыхание, *яма* — остановка. Таким образом, дословный перевод понятия *Пранаямы* звучит как остановка, задержка дыхания.

В современных текстах по йоге *прану* трактуют как неуловимую, тонкую жизненную энергию, силу. Знаменитый толкователь йоговской философии, комментатор «Йоги-Сутры» *Бхагаван Патанджали* под *праной* имеет в виду дыхательный процесс. В дальнейшем слово *прана* приобрело более широкое значение. С одной стороны, под *праной* понимается тонкая космическая энергия, а с другой стороны — физическое дыхание и пробуждение в результате дыхания этой энергии.

Мудрецы Древней Индии понимали, что без дыхательной практики ничего существующего в йоге не добиться. В индийских текстах по йоге сказано, что занимающийся йогой без дыхательных упражнений — это слабоумный, подобный хромому коню, который никогда не сможет двигаться по тропе йоги.

Несмотря на то, что дыхание по своей природе является врожденным безусловным рефлексом, очень немногие умеют правильно дышать. «Три четверти своей жизни многие люди проводят в сидячем положении или склонившись над рабочим столом, не думая ни о чем, кроме своей работы, которую они должны выполнить за восемь часов труда. Другие проводят свой трудовой день на ногах, потому что такова их работа. Эти





люди постепенно дошли до такого состояния, что забыли или почти забыли, как нужно сидеть, ходить и лежать. Постепенно дыхание их изменилось, оно стало неглубоким и очень учащенным. А каковы последствия такой инертной жизни? Впалая грудь, узкие плечи, одышка, нарушение кровообращения, атеросклероз, диабет и пр.» (Йесудиан).

Человек, много работающий сидя, как правило, имеет очень ограниченное, поверхностное дыхание, в котором участвует только верхняя часть легких. Это означает, что такой человек использует только 1/10 своих легких. А от правильного протекания дыхательных процессов зависят и здоровье, и продолжительность жизни. Короткое, неглубокое дыхание делает короткой вашу жизнь. Соответственно глубокое, ровное, ритмичное дыхание удлиняет ее. Подобное дыхание достигается только путем сознательного и целенаправленного контроля. На обучении этому контролю и построена йоговская наука о дыхании — *Пранаяма*.

Жизнь — это дыхание, без воздуха мы не можем прожить и двух минут. Много веков назад йоги обнаружили взаимную связь эмоционального, физического и умственного развития человека, поэтому все системы нашего организма так или иначе связаны с системой дыхания. Только через постоянное регулирование, контроль над дыханием можно достичь устойчивости, обеспечивающей здоровье и долголетие.

В чем заключаются основные функции дыхания? Во-первых, в получении кислорода, необходимого для обмена веществ; во-вторых, в освобождении организма от углекислого газа.

Сравним качество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Во вдыхаемом воздухе азота — 79,3%, кислорода — 20,94%, углекислого газа — 0,03%. В выдыхаемом воздухе азота — 79,6%, кислорода — 16,5%, углекислого газа — 3,9% (0,5% углекислого газа остается в теле). Здесь мы обнаруживаем, что только 4,44% вдыхаемого кислорода удерживается в теле, а 16,5%, то есть 4/5, не используется, а вновь выдыхается. Отсюда видна необходимость глубокого и медленного вдоха, чтобы более полноценно использовать кислород, который поступает с воздухом.

В то же время во вдыхаемом воздухе содержится 3,9% углекислого газа и только 0,5% остается в теле. Эти цифры показывают полную нецелесообразность форсированного, быстрого выдоха. Таким образом, контроль над дыханием способствует наиболее полному использованию кислорода в организме и освобождению его от углекислого газа.

Первым и самым важным шагом к регулируемому дыханию является контроль над его ритмом. Научившись следить за ритмом дыхания и сделав ритм сознательным, мы достигаем контролируемого дыхания.

Неотъемлемым условием контролируемого дыхания, как и любого правильного дыхания, является дыхание через нос. Некоторые дыхательные школы Запада рекомендуют определенную технику выдоха через рот. Йога никогда не следовала такому виду дыхания, которое может привести к непоправимым заболеваниям дыхательных органов и всего организма. Почему же так многие дышат ртом? Разве природа дала нам рот для дыхания? Ребенок, дышащий ртом, имеет, как правило, недоразвитую щитовидную железу, а также замедленное умственное развитие. Дыхание через рот является частой причиной хронических тонзиллитов, насморка. Не последнее место среди причин возникновения малокровия, а также ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта занимает дыхание через рот. От неправильного дыхания страдает и наша нервная система. Но самое главное — при таком типе дыхания раздражаются легочные пузырьки, что может привести к возникновению бронхиальной астмы при изначальной к ней предрасположенности.

Таким образом, надо раз и навсегда для себя усвоить, что дыхание должно осуществляться только через нос и ни в коем случае не через рот. Тогда воздух, попадающий в легкие, будет очищенным и согретым. В противном случае функции очищения и согревания просто станут непосильными для носа, и результатом явится то или иное заболевание.

К тому же, только дыхание через нос может доставить нам истинное удовольствие от чистого и свежего воздуха. Перейдем теперь к рассмотрению фаз йоговского дыхания.

ФАЗЫ ДЫХАНИЯ

Каждый цикл дыхания включает в себя три части, известные в *Пра-наме* под следующими названиями:

- вдох — *Пурака*;
- пауза, задержка дыхания — *Кумбхака*;
- выдох — *Речака*.

Пурака

Сущность этого вида дыхания заключается в глубоком и полном наполнении легких воздухом. Следует помнить, что любой вдох начинается с энергичного, полного выдоха. Воздух во время вдоха должен заполнить ваши легкие полностью, максимально и проникнуть во все легочные альвеолы.

Вдох должен быть медленным и как можно более глубоким для наиболее полного использования кислорода, поступившего в легкие. Следите за равномерностью вашего вдоха. Скачкообразный темп в *Пураке* недопустим.

Во время вдоха следите за временем, в течение которого он будет совершаться. *Пурака* должна быть не менее 5 секунд, постепенно ее следует увеличивать. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения.

Глубокая, полная *Пурака* полезна всем, кто имеет небольшой объем легких, а также людям, страдающим сердечными расстройствами.

Кумбхака

Кумбхака — это задержка дыхания.

Практика *Кумбхаки* требует постепенности, начинайте ее делать с 3—5 секунд, увеличивая длительность крайне осторожно.

Кумбхака по времени должна быть вдвое больше *Пураки*. Так, если ваш вдох длится 4 секунды, то *Кумбхака* должна занимать 8, то есть в соотношении 1 : 2.

Кумбхака не практикуется ни при каких ситуациях без *Джаландхара-Бандхи* (см. ниже); *Уддияну* можно и не выполнять. Не делать одновременно три *Бандхи*.

В отношении задержки дыхания йога подвергалась долгое время очень сильной критике. Считалось, что дыхательные паузы могут вызвать серьезные нарушения в организме. Действительно, неправильно практикуемая *Кумбхака* может привести к нежелательным результатам, поэтому йоги рекомендуют вводить во все дыхательные упражнения *Кумбхаку* очень постепенно, только после освоения техники вдоха и выдоха. Уме-





ренная, сделанная по всем правилам *Кумбхаки* имеет большой оздоровительный эффект, так как способствует максимальному использованию альвеолярного воздуха.

Речака

Момент выдоха, совершаемый после *Кумбхаки*. *Речака* должна быть медленной, глубокой и полной. Как в *Пураке* и *Кумбхаке*, в *Речаке* учитывается время ее выполнения. Выдох не должен длиться меньше 5—10 секунд.

Соотношение *Пураки* и *Речаки* всегда равняется 1 : 2, то есть выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

Освобождение организма от продуктов распада происходит во время выдоха. Посредством глубокой, полной *Речаки* из легких удаляется большое количество остаточного воздуха в виде углекислоты, что невозможно в такой мере при обычном выдохе.

Соотношение Пураки-Кумбхаки-Речаки

Одним из важных факторов правильного выполнения *Пранаямы* является время вдоха, паузы и выдоха. Самая распространенная пропорция 1 : 4 : 2, что означает, что длительность *Пураки* составляет 1 часть; *Кумбхаки* — 4 части, а *Речаки* — 2 части.

Существуют и другие точки зрения, в соответствии с которыми считается самой подходящей следующая длительность этих частей дыхательного процесса: вдох — 1 часть; пауза — 2 части; выдох — 2 части, то есть соотношение 1 : 2 : 2.

Третьи считают, что одинаковая продолжительность вдоха, дыхательной задержки и выдоха является самой неприемлемой.

Новичкам в *Хатха-йоге* рекомендуется придерживаться пропорции 1 : 2 : 2. Человек, имеющий опыт в практике *Пранаямы*, может пользоваться всеми перечисленными вариантами соотношений.

При выполнении дыхательных упражнений ориентируйтесь на свое самочувствие, которое обязательно должно быть комфортным и приятным на протяжении всего раунда *Пранаямы*. Любое состояние внутренней тяжести, неудобства или удушья — сигнал к тому, что упражнение следует тотчас прервать.

Помните: перенапряжение и неверное выполнение *Пранаямы* недопустимы и навсегда могут повредить ваше сердце и нервы.

ПОЗА

Практиковать *Пранаяму* рекомендуется в сидячей позе. Если вы не научились выполнять асаны для *Пранаямы*, то можете просто сесть на стул. Во всех позах спина должна быть выпрямленной и составлять одну линию с головой, шеей, туловищем. Тело должно быть расслаблено. Руки находятся на коленях. Человек, имеющий чисто физическую заинтересованность в йоге, может использовать для дыхательных упражнений любое сидячее положение. Ему вовсе не обязательно принимать какую-нибудь йоговскую позу. Человек, имеющий духовные цели в йоге, должен выполнять дыхательные упражнения в медитативных позах: *Падмасане*, *Сиддхасане*.

ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРАНАЯМЫ

Ни одна из асан не имеет столь благотворного и эффективного воздействия на организм человека, как *Пранаяма*. Ценность дыхательных упражнений заключается прежде всего в том, что они создают контроль над всеми физиологическими, жизненно важными процессами организма. *Пранаяма* оздоравливает нервную, эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую системы. Нет такого органа в нашем теле, который бы не нуждался в йоговском дыхании.

Характерной особенностью техники йоговских дыхательных упражнений является выраженное движение диафрагмы, а также напряжение и расслабление мышц живота, в результате чего происходит великолепный легкий массаж всех внутренних органов.

Во время дыхательных упражнений массируются желудок, поджелудочная железа, печень.

Пранаяма — отличное средство против запоров и несварения.

В результате практики *Пранаямы* облегчаются застойные явления в печени.

Те, кто имеет больной желудок и поджелудочную железу, обязательно должны включать дыхательные упражнения в свой ежедневный йоговский комплекс, так как *Пранаяма* стимулирует и тонизирует работу поджелудочной железы, а также желудка. Ряд желудочных расстройств может быть излечен выполнением дыхательных упражнений.

Пранаяма благотворно действует на нервы и мускулы кишечника и почек и улучшает их работу.

Пранаяма, таким образом, улучшает работу всего пищеварительного тракта и органов выделения, что сказывается на качестве крови.

Пранаяма развивает и делает эластичными мускулы легких. Весь дыхательный аппарат во время упражнений включается в работу и прекрасно тренируется. Упражнения *Пранаямы* имеют большую кислородобогащающую ценность, как никакие другие физические позы. Таким образом, выполнение *Пранаямы* заряжает легкие на более эффективную работу в течение дня.

Дыхание йогов является прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения — сердца. Йоги считают, что нет более эффективного средства в борьбе с ишиасом.

Пранаяма улучшает работу всей кровеносной системы.

Дыхательные упражнения оздоравливают, омолаживают и стимулируют имеющие первостепенное значение в нашем организме железы внутренней секреции, а также нервную систему.

Постоянные противопоказания к занятиям Пранаямой

- органические поражения сердца;
- заболевания крови (лейкемия, тромбозы и тромбофлебиты, гемофилия, нарушение кислотно-щелочного равновесия);
- тяжелые черепно-мозговые травмы, воспаление мозга;
- психические расстройства;
- повышенное внутричерепное глазное давление;
- дефекты диафрагмы;
- отслоение сетчатки;
- хроническое воспаление среднего уха;
- воспаление легких;
- острые состояния органов брюшины, после полостных операций;
- острые невротические состояния и срывы адаптации;
- выраженная вегетососудистая дистония.





Противопоказания временные

Временные противопоказания почти те же, что и для асан.

Нельзя практиковать Пранаяму при сильной физической усталости, перегреве и переохлаждении, при выраженной лекарственной интоксикации; одновременно с курсом шиацу или иглотерапии; после приема алкоголя (48 часов после стакана вина); после бани или сауны должно пройти не менее 6 часов; при температуре больше 37 градусов; детям до 14 лет; после второго месяца беременности, при сильных или болезненных месячных. Курение и наркотики не совместимы с Пранаямой. После плотной еды должно пройти 4—5 часов.

Без грамотного руководства не следует браться за Пранаяму при органических поражениях центральной нервной системы, при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, а также при злокачественных новообразованиях.

Общие правила и рекомендации

1. Каждый, кто решил освоить технику йоговского дыхания, в течение некоторого времени должен практиковать подготовительное и ритмичное дыхание. Самое главное в дни подготовки научиться дышать целостно. Довольно быстро это удастся каждому.

2. Не начинайте комплекс, не прочистив дыхательные пути. Прополщите и прочистите рот, язык и нос.

3. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате, а в хорошую погоду — на воздухе.

4. Пранаяма выполняется только на голодный желудок. Если вы занимаетесь дыхательными упражнениями днем, приступайте к занятиям только через 1,5—2 часа после легкой закуски и через 5—6 часов после обеда. Если вы выпили стакан воды, приступайте к Пранаяме через 30 минут.

5. Одежда, в которой вы выполняете упражнения, обязательно должна быть свободной и не стесняющей движения.

6. Дыхание во время практики должно выполняться через нос. Дыхание через рот может привести к различным воспалениям дыхательных путей.

7. Если вы делаете Пранаяму изолированно от других упражнений, перед занятием сделайте несколько гимнастических упражнений для рук, ног и туловища. Если вы делаете дыхательные упражнения утром, согревающие движения можно сделать еще в постели.

8. Выполнение упражнений требует от вас предельной концентрации внимания на процессе дыхания. Вы должны неотступно и с большой сосредоточенностью следить за вдохами-выдохами и их продолжительностью. В дальнейшем, когда вы приобретете опыт в подготовительном и ритмичном дыхании, при внутреннем счете концентрируйтесь на различных точках организма.

9. Каждое новое упражнение по дыханию включайте в свой комплекс с большой осторожностью, внимательно прислушиваясь к любой реакции тела на новую Пранаяму.

10. При дыхании не напрягайте ноздри и не дергайте мускулами лица. Ноздри держите открытыми и ненапряженными.

11. Новичок в йоге должен делать дыхательные упражнения без Кумбхаки (задержка дыхания), т. е. весь цикл Пранаямы включает только Пураку и Речаку.

12. Рекомендуемое соотношение времени между вдохом и выдохом в начале практики — 1 : 2.

13. Кумбхаку рекомендуют включать в упражнение по дыханию крайне осторожно и только после длительных тренировок по контролю дыхания.

14. *Кумбхаку* не практикуют без *Джаландхара-Бандхи*. *Уддияну* делать необязательно.

15. Упражнения по *Хатха-Йоге* выполняются всегда в следующем порядке: сначала делаются асаны, далее *Бандхи*, а в конце комплекса упражнения *Пранаямы*.

16. После серьезной болезни приступайте к *Пранаяме* только тогда, когда почувствовали в себе энергию и силу для ее выполнения.

17. Люди, страдающие болезнями сердца и легких, должны дышать легко и без напряжения.

18. Сложные дыхательные упражнения не рекомендуется делать детям до 11—12 лет, так как они дают нагрузку на сердце.

19. *Пранаяма* всегда предшествует медитации.

20. Для положительного результата дыхательных упражнений необходимо, чтобы поза была удобной, приятной и не вызывала никаких болевых ощущений.

21. Начиная практику *Пранаямы*, помните, что она, обеспечивая эффективную и гармоничную работу всех жизненно важных систем организма, может при неправильном ее выполнении нанести непоправимый вред вашему здоровью.

22. Дыхательными упражнениями можно заниматься два раза в день, утром и вечером, а по мере продвижения можно добавить и дневное занятие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ ПРАНАЯМЫ

Насагра-Дришти («Начальный взгляд»)

В переводе с санскрита *насагра* означает кончик носа, *дришти* — взгляд, то есть эта поза означает взгляд на кончик носа. В самом названии заключена техника исполнения этого упражнения.

Эффект. Упражнение воздействует на мозг через зрительные нервы. *Насагра-Дришти* рекомендуется людям, плохо умеющим сосредоточиваться.

Это упражнение дает прекрасный результат, если вы осторожно, но настойчиво будете им овладевать.

Противопоказание. Люди со слабыми нервами должны выполнять это упражнение очень осторожно.

Брухмадья-Дришти («Фронтальный взгляд»)

Брухмадья в переводе с санскрита — место между бровями, *дришти* — взгляд. Таким образом, поза означает пристальный взгляд, направленный на место между бровями. В названии заключена техника исполнения позы.

Эффект. Упражнение полезно для блуждающего ума.

Противопоказание. То же, что и в *Насагра-Дришти*.

Джихва-Бандха («Языковый замок»)

Джихва на санскрите означает язык, а *бандха* — замок.

Эффект. Хорошие результаты дает чередование *Джихва-Бандхи* и *Сим-хасаны*. В данном варианте *Джихва-Бандха* выполняется с открытым ртом. Эффект от этих двух упражнений в этом случае будет, несомненно, более значительным.

Выполняется «Языковый замок» как часть позы *Випарита Карани* во время *Симхасаны* или как отдельное упражнение.

Очень рекомендуется людям с воспалением миндалевидных желез, так как практика «Языкового замка» способствует излечению от тонзиллита,





улучшает кровяное снабжение шеи, укрепляет ее мышцы. Выполнение *Джихва-Бандхи* тонизирует шейные нервы, благоприятно воздействует на щитовидную железу, улучшает слух, тонизирует зев и гортань.

Техника исполнения. Сдавите верхней поверхностью языка твердое небо и в некоторой степени мягкое небо. В этом положении край языка соприкасается с зубами верхней челюсти, а верхняя срединная часть языка оказывает эффективное давление на твердое небо. На мягкое небо язык давит незначительно.

Джаландхара-Бандха («Шейный замок»)

Поза названа *Джаландхарой*, так как воздействует на артерии, идущие к мозгу и снабжающие его кровью. *Бандха* означает замок, соединение. *Джаландхара-Бандха* выполняется на любой стадии *Пранаямы*.

Эффект. Сонные артерии, расположенные по боковым сторонам шеи, ответственные за снабжение мозга кровью. Большой палец левой руки поместите под челюстной костью с левой стороны, а указательный палец помещается на противоположную правую сторону. Расположив таким образом пальцы рук, вы сможете почувствовать пульс сонной артерии.

Бандха показана при нарушениях в области грудной клетки, плеч, шеи, головы. Она оказывает лечебное действие при болезнях дыхательных путей.

Джаландхара-Бандха упражняет и оздоравливает нервную систему, а также корни спинных нервов.

Бандха легко выполняема и рекомендуется всем, кто занимается йогой.

Техника исполнения. Напрягите мышцы шеи, закройте голосовую щель, затем наклоните голову как можно ближе к груди и упритесь в грудь подбородком. *Джаландхара-Бандха* должна быть выполнена по следующим причинам. Во время паузы между вдохом и выдохом воздух, который вы вдохнули, будет пытаться выйти наружу. А сильное прижатие подбородка к груди сжимает горло и создает защиту против выхода воздуха. В дыхательном упражнении *Мурчха Джаландхара-Бандха* используется не только во время *Кумбхаки*, но и на выдохе.

Подготовительные дыхательные упражнения

Перед изучением сложных дыхательных упражнений необходимо пройти подготовительный период. Ниже приведены два варианта подготовительных дыхательных упражнений, а также ритмичное дыхание, которые рекомендуются последовательно изучить. Первое упражнение — на удлинение вдоха, второе — на удлинение выдоха. Только после практики этих упражнений переходите к другим, более сложным, видам *Пранаямы*.

Эффект. Подготовительные упражнения № 1 и № 2 прекрасно влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии.

1. Сядьте в *Падмасану* или другую сидячую позу. Спина должна быть прямой. Делайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох. Например, если ваш вдох длится 10 секунд, то с середины вдоха, начиная с 4—5 секунд, замедляйте его темп. Выдох продолжается 4 секунды.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом, а именно: вдох длится 15 секунд, выдох — 6 секунд.

Следующее соотношение — 20 : 8 и т. д.

2. В удобной для вас сидячей позе сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале практики равняется 2 : 12, т. е.

вдох длится 2 секунды, а выдох — 12. При этом время выдоха распределяется следующим образом: 4 секунды длится обычный выдох, 8 секунд — удлинённый выдох.

ОСНОВНЫЕ ПРАНАЯМЫ

Ритмичное дыхание

Освоив первые два подготовительных упражнения, переходите к выполнению ритмичного или маятникового дыхания.

Эффект. Ритмичное дыхание действует оздоравливающе на нервную систему. Йоги говорят, что, делая ритмичное дыхание, вы настраиваетесь на ритм Вселенной, устанавливаете контакт и единство со всем миром, в результате чего исчезают страхи, сомнения, одиночество, депрессии и неуверенность в себе. С помощью ритмичного дыхания вы почувствуете свой собственный ритм. Каждый человек живет согласно индивидуальному ритму, поэтому этот вид дыхания иногда называют индивидуальным.

Ритмичное дыхание помогает легче переносить перенапряжение и стрессы, дает спокойствие и уверенность в себе.

Если вы по той или иной причине не можете выполнять какую-либо позу Хатха-йоги, используйте ритмичное дыхание вместе с самовнушением. Имея какой-то больной орган, представляйте, что вы ритмично дышите сквозь него. Так, при больном желудке представьте, что ваше дыхание, как маятник, входит и выходит из него. При этом внушайте себе, что с каждым движением маятника, с каждой волной вашему желудку становится все лучше.

Поступайте так при любой болезни, давайте больному участку установку на выздоровление и дышите «сквозь» него маятникообразно.

Этот метод рекомендуется использовать женщине во время месячных, так как заниматься йогой, как и любой физкультурой, в этот период нельзя.

При ритмичном дыхании балансируются поступающий кислород и образующийся в организме углекислый газ, поэтому желательно делать это упражнение 2—3 раза в день по 10—15 минут.

Техника исполнения. Если в первом упражнении вы удлиняли вдох, во втором — выдох, то в этом упражнении вдох и выдох удлиняются совместно. Сядьте в удобной позе. Расслабьтесь. Спина должна быть абсолютно прямой. Энергично выдохните и начинайте глубоко вдыхать, считая до пяти. Затем переходите к соотношению 6 : 6, 7 : 7 и т. д. Вам будет легче выполнить ритмичное дыхание, если вы представите маятник, раскачивающийся сквозь ваше тело.

Уджайи

Техника исполнения. Поместите пальцы правой руки так, чтобы большой и средний могли легко закрывать левую и правую ноздри, а указательный при этом касался переносицы.

Пурака. Необходимо помнить, что всякое дыхание начинается с полного, энергичного выдоха.

Выдохните воздух носом. Далее сделайте вдох следующим образом: расширьте грудную клетку, голосовая щель частично закрывается, при этом издается непрерывный звук, похожий на рыдание. Брюшные мышцы, которые должны быть обязательно вами контролируемы, немного сокращаются.





Вдох должен быть плавным, равномерным. Резкие толчкообразные вдохи вообще недопустимы, вдох закончен тогда, когда вы не сможете вдохнуть ни один дополнительный миллилитр воздуха.

Кумбхака. Начинающему следует начать практику *Уджайи* без *Кумбхаки*. И только после длительных тренировок можно очень осторожно включить *Кумбхаку* в это упражнение. Для полного перекрытия легких сделайте следующее. Во-первых, закройте голосовую щель. Во-вторых, сделайте *Джаландхара-Бандху*. И третье необходимое условие — закрытие ноздрей. Если не осуществить подобных мер защиты, то воздух будет пытаться прорваться в легкие через дыхательные пути. Не забывайте о контроле над брюшными мышцами, которые должны оставаться в сокращенном состоянии.

Существуют два важных условия правильного выполнения *Кумбхаки*. Первое — это ее продолжительность: никогда не должно появляться чувство удушья. Второе — *Речака* после паузы должна быть плавной и однообразной. Неправильно выполненные *Кумбхака* и *Речака* могут причинить вред вашему здоровью, особенно тем, кто имеет слабое сердце или легкие.

Кумбхака всегда должна занимать больше времени, чем *Пурака*. Соотношение времени между *Пуракой* и *Кумбхакой* для начинающего должно быть 1 : 2.

Завершая *Кумбхаку*, откройте сначала левую ноздрю, разомкните *Джаландхара-Бандху* и частично откройте голосовую щель.

Речака. Расслабив грудную клетку, вы открываете дыхательные пути. Начинайте равномерный выдох через левую ноздрю. Голосовая щель частично закрыта, сокращенные мышцы брюшной полости еще больше втягиваются. Грудная клетка максимально сжимается.

Когда вам выдыхать больше нечего, *Речака* завершена. *Речаку* можно выполнять через обе ноздри, особенно это рекомендуется делать новичкам. Соотношение времени между *Пуракой* и *Речакой* 1 : 2. Важно помнить, что *Речака* должна быть равномерной, напряженной и незатянутой. Переход от одной стадии цикла в *Уджайи* должен быть плавным, не вызывать удушья, а также производиться без каких-либо усилий. Если после одного цикла дыхательного упражнения у вас возникла потребность сделать несколько нормальных дыханий, то продолжительность *Пураки-Кумбхаки-Речаки* выбрана неверно. Поэтому в начале дыхательных упражнений очень важно установить как продолжительность одного цикла, так и общее количество циклов *Уджайи*, которое вы будете делать в вашем комплексе упражнений.

Время. Начинать следует с 7 циклов, добавляя в неделю по 3 цикла к каждому занятию.

Максимальное количество циклов — 320, которые выполняются за два или четыре занятия. Человеку, имеющему чисто физический интерес в йоге, рекомендуется 240 циклов, которые распределяются на утреннее и вечернее занятия.

Это единственный вид *Пранаямы*, который можно делать на ходу.

Противопоказания. Человеку, имеющему серьезные сердечные и легочные болезни, не следует выполнять *Уджайи* без консультации врача-специалиста.

Капалабхати

В переводе с санскрита *капала* обозначает череп, *бхати* — сиять, то есть *Капалабхати* — упражнение, делающее череп сияющим, очищающее его.

В Хатха-йоге существует шесть очистительных упражнений для всей дыхательной системы. *Капалабхати* — одно из них.

Эффект. Это упражнение имеет так много преимуществ, что его рекомендуется включать как обязательное в ваш йоговский комплекс.

Капалабхати прочищает всю дыхательную систему.

С успехом вылечиваются насморк, болезни носа, катары, бронхиты; упражнение избавляет от спазматических явлений в бронхах.

Длительная тренировка *Капалабхати* излечивает от бронхиальной астмы.

Капалабхати не имеет себе равных среди упражнений, доставляющих кислород и выводящих углекислый газ из организма.

Упражнение благотворно воздействует на пищеварительную систему, производит массаж всех внутренних органов, улучшает кровообращение.

Капалабхати является одним из очистительных упражнений *Хатха-йоги*. Оно предназначено для того, что в йоге называется *Падмшуддхи*, т. е. очищение нервов.

Техника исполнения. *Капалабхати* желательно практиковать в позе «Лотос» или в любой удобной для вас сидячей позе. Ученик, серьезно занимающийся *Хатха-йогой*, обязательно должен делать *Капалабхати* в *Падмасане*, так как в этой позе сохраняется способность в течение длительного времени выдерживать энергичные, сильные вибрации *Капалабхати* и при этом оставаться в первоначальной позе. Новичок может принять любую сидячую позу, которую можно с успехом использовать при короткой практике этого дыхательного упражнения. Руки в позе «Лотос» находятся на коленях или перед животом. Позвоночник должен быть хорошо выпрямлен.

Капалабхати — упражнение диафрагмального типа и представляет собой целую серию быстрых, резких, следующих один за другим выдохов. Дыхательная пауза в упражнении отсутствует. *Капалабхати* состоит только из *Речаки* и *Пураки*, где главную часть составляет *Речака*.

Характерная особенность всех дыхательных упражнений заключается в том, что один цикл *Пранаямы* включает в себя одну *Пураку*, одну *Кумбхаку*, одну *Речаку* (вдох-пауза-выдох). В *Капалабхати* один цикл состоит из такого количества *Пурак* и *Речак*, которые может выполнить ученик. В один цикл можно сделать более сотни дыханий.

Только два упражнения — *Капалабхати* и *Бхастрика* — в отличие от всех дыхательных упражнений, не требуют ни глубокого вдоха, ни такого же глубокого выдоха.

Речака (очистительный вариант). Сделайте резкий, сильный выдох немного глубже, чем в обычном дыхании. Выдох должен производиться движением передних брюшных мышц, а также диафрагмой. В этом упражнении двигаются только передние брюшные мышцы. Грудные мускулы сокращены в процессе всего упражнения и расслабляются только по окончании дыхательного цикла. Выдох делается быстро, без задержки, сразу после вдоха и осуществляется только носом.

Пурака (очистительный вариант). Сразу же после выдоха расслабьте мышцы брюшной полости. В результате этого расслабляется диафрагма, а за ней и легкие опускаются вниз, в брюшину. Это делает дыхательные пути свободными, и воздух может плавно скользить в легкие. Теперь вы готовы сделать вдох, который должен быть медленным и обязательно дольше *Речаки*, что совсем не свойственно упражнениям *Пранаямы*. Объем воздуха *Пураки* и *Речаки* должен быть примерно одинаков, но время, затраченное на них, разное: 1/4 уходит на выдох, 3/4 занимает вдох.

Вдох и выдох в *Капалабхати* разнятся между собой. *Речака* — короткая, сильная и резкая, *Пурака* — плавная и медленная.

Пурака и *Речака* выполняются в упражнении в быстрой последовательности попеременным сокращением и расслаблением брюшных мышц.





Если посмотреть на это упражнение со стороны, оно выглядит как серия резких, энергичных *Речак*, так как *Пурака* совершается тихо и незаметно. Непрерывные мощные выдохи через нос напоминают меха в деревенской кузнице.

Время. Капалабхати — более мощное упражнение, чем *Уджайи*, поэтому вы должны быть очень осторожны в вопросах времени и темпов упражнения. Для среднего человека с нормальным здоровьем количество выдохов одного цикла в начале практики равняется 11. В течение одного занятия выполняется 3 цикла. Далее прибавляйте 11 выдохов к каждому циклу, пока не доведете цикл до 120 выдохов. Общее количество циклов — 3.

Тот, кто имеет физические возможности выше среднего, может делать большее количество *Капалабхати* в день. В таком случае можно либо удвоить количество циклов (не 3, а 6 циклов по 120 выдохов), либо увеличить количество выдохов за цикл (например, делается 200 выдохов за цикл). Увеличение количества циклов менее перенапрягает организм, чем удвоение количества выдохов. Одухотворенный ученик йоги может довести до 3 минут каждый цикл и всего выполнить 3 цикла.

Необходимо следить за работой организма и не допускать его перенапряжения.

Очень важен темп, в котором выполняется упражнение. Вначале делается одно дыхание в секунду, в дальнейшем доводится до двух дыханий в секунду. Увеличивать темп больше, чем до 200 дыханий в минуту, не рекомендуется, так как от этого пострадает качество выдохов, и *Капалабхати* утратит свою ценность. Рекомендуемый максимальный темп для человека со средними способностями — 120 дыханий в минуту.

Между каждым циклом расслабьтесь, подышите в своем обычном ритме. Отдых может длиться от полминуты до минуты — время, достаточное для подготовки себя к следующему циклу.

Капалабхати рекомендуют делать дважды в день: утром и вечером.

Во время выполнения *Капалабхати* обязательно концентрируйтесь на нижней части живота, а также на солнечном сплетении. Человек, занимающийся Хатха-йогой ради физической пользы, должен концентрироваться на выдохах и вдохах. Во время отдыха — такая же концентрация.

Противопоказания. Люди с больными легкими и сердцем не должны делать упражнение без рекомендации врача-специалиста.

Любой, кто начинает практику этого упражнения, должен помнить, что оно очень трудное для освоения. Поэтому будьте осторожны в его выполнении и не прилагайте слишком много усилий во избежание повреждения тканей легких.

Эффект от *Капалабхати* будет сильнее, если его выполнять в перевернутых позах.

Вариант *Капалабхати*. Выдох осуществляется то через правую, то через левую ноздрю, а вдох — через обе.

Только после освоения *Капалабхати* можно переходить к следующему упражнению — *Бхастрике*.

Бхастрика («Кузнечные меха»)

Другое название этого упражнения — «Кузнечные меха», так как *Бхастрика* в переводе означает меха. Быстрое чередование мощных, сильных выдохов, имитирующих меха в деревенской кузнице — отличительная особенность этого упражнения. Только после овладения *Капалабхати* переходите к *Бхастрике*, так как *Бхастрика* — это *Капалабхати* плюс *Уджайи*.

Эффект. При быстрых вдохах и выдохах вошедший в легкие кислород не успевает превратиться в углекислый газ и вновь выдыхается. Этот процесс происходит на протяжении всей серии вдохов-выдохов.

Таким образом, кровь обогащается большим количеством неиспользованного кислорода, что действует на легкие как кислородный коктейль. Для выравнивания избытка кислорода в легких в конце *Бхастрики* сделайте медленный, плавный вдох.

В результате обильного снабжения легких кислородом *Бхастрика* тонизирует, оздоравливает весь организм, повышает его работоспособность.

Улучшается качество крови. Упражнение тренирует всю кровеносную систему и создает условие для эффективного ее функционирования.

При усиленном сердцебиении выполняйте *Бхастрику* в качестве восстановительного кислородного средства. Повышенный ритм сердца, вызванный душевными тревогами и переживаниями, снижается, и вы постепенно успокаиваетесь.

Бхастрика — эффективное средство при туберкулезе.

Упражнение помогает при воспалениях горла, носа, а также при бронхитах, его рекомендуют делать при астме, так как дыхательные толчки снимают судороги. При астме хорошо выполнять и ритмичное дыхание с концентрацией (см. «Ритмичное дыхание»), в этом случае лучше использовать позу «Рыба». Один цикл должен состоять вначале из 10—11 дыханий и постепенно быть доведен до 120 дыханий. Считается одним из лучших методов при лечении астмы.

Приведем несколько вариантов этого упражнения.

Техника исполнения. Исходное положение — «Лотос» или любая сидячая поза. Первая часть *Бхастрики* совпадает с *Капалабхати*, а вторая — с *Уджайи*. Вдыхайте и выдыхайте энергично, быстро 10 раз, после сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. После задержки дыхания, длящейся от 7 до 14 секунд, произведите глубокий полный выдох.

1. Первая часть упражнения повторяет практику *Капалабхати*. Начните с быстрых, энергичных вдохов и выдохов, следующих друг за другом в быстрой последовательности. Дыхание брюшное, грудная клетка приподнята и сокращена. Сделайте 10—11 вдохов и выдохов и переходите к следующей части *Бхастрики* — *Нураке*. Через обе ноздри сделайте глубокий, спокойный вдох, как в *Уджайи*. Брюшные мускулы напряжены, голосовая щель открыта. При вдохе грудная клетка расширяется. Вдох должен длиться не менее 8 секунд. Далее переходите к задержке дыхания — *Кумбхаке*. Задержка дыхания в *Бхастрике* производится точно так же, как в *Уджайи*. Закройте голосовую щель, выполните *Джаландхара-Бандху*, закройте ноздри пальцами рук. Брюшные мышцы напряжены. Далее следует выдох — речака. Освободите ноздри, разомкните *Джаландхара-Бандху*, откройте голосовую щель. Одновременно сокращаются мышцы грудной и брюшной полости. Выдох должен быть как можно более глубоким и полным и производиться без излишнего напряжения.

Таким образом, завершился один цикл *Бхастрики*. Теперь отдохните и через полминуты-минуту можете приступить ко второму циклу *Бхастрики*. Всего сделайте 3 цикла.

2. Здесь указаны только отличия от первого варианта. В остальном техника *Бхастрики* изучается по первому варианту. Первая часть этого варианта отличается одной деталью. Здесь голосовая щель сокращена на протяжении всего цикла вдохов и выдохов. Вторая часть отличается лишь тем, что вдох, следующий за первой частью *Бхастрики*, и выдох после задержки дыхания выполняются только через одну ноздрю. Для вдоха используется правая ноздря, для выдоха — левая. *Кумбхака* произво-





дится так же, как и в первом варианте *Бхастрики*. После завершения одного цикла отдохните, сделав несколько нормальных дыханий.

3. В начале упражнения для энергичных вдохов и выдохов используется только одна ноздря, правая. Левая ноздря закрывается пальцами рук. Следующая вторая часть упражнения идентична второй части второго варианта, однако глубокий вдох делается через ту же самую правую ноздрю, что и в первой части. После *Кумбхаки* производится выдох через левую ноздрю. Один цикл завершен. Второй цикл производится закрытием той ноздри, которую использовали в последней стадии первого цикла для выдоха, в данном случае — левой. И повторите упражнение в той же последовательности, только меняя правую ноздрю на левую и наоборот.

4. В первой части упражнения чередуются быстрые вдохи через правую ноздрю с выдохами через левую. Затем делается глубокий вдох через правую ноздрю. После задержки дыхания выдох производится через левую ноздрю. Один цикл завершен. Второй цикл начинается с вдоха той ноздрей, которая завершала первый цикл, т. е. с левой и т. д.

Время. Новичкам в *Пранаяме* рекомендуется избегать *Кумбхаки*, т. е. начинайте с 10—11 дыханий, за которыми следует вдох и далее выдох. Таким образом, один цикл состоит из 11 вдохов-выдохов, одной *Пураки* и одной *Речаки*. Всего сделайте 3 цикла.

Между циклами отдыхайте от полминуты до минуты, дышите в нормальном ритме.

В дальнейшем доведите количество дыханий до 30. Максимальное количество циклов — 6.

Сурьябхедана

Техника исполнения. Сядьте в позу «Лотос» или в другую сидячую позу. Сделайте вдох через правую ноздрю и задержите дыхание до момента, пока не почувствуете давление во всем теле. Далее выдыхайте воздух через левую ноздрю намного медленнее, чем при вдохе. Один цикл *Сурьябхеданы* завершен.

Вот как выглядит один цикл дыхания *Сурьябхеданы*:

- энергичный выдох и маленькая пауза;
- *Пурака* через правую ноздрю;
- *Кумбхака*;
- *Речака* через левую ноздрю;
- *Пурака* через левую ноздрю;
- *Кумбхака*;
- *Речака* через правую ноздрю;
- небольшая задержка перед началом нового цикла.

Необходимо помнить о соотношении времени между *Пуракой-Кумбхакой-Речакой*. Обычное соотношение следующее: *Пурака* — 8 секунд, *Кумбхака* — 8 секунд, *Речака* — 6—8 секунд. Можно практиковать дыхание и в такой пропорции — 3 : 4 : 5, либо 4 : 5 : 6, либо 5 : 6 : 7. Это увеличение времени должно происходить очень медленно и ни в коем случае не должно быть чрезмерным.

Больные астмой, а также страдающие легочными недомоганиями выполняют *пранаяму Сурьябхедана* в следующем соотношении:

- выдох и небольшая задержка перед вдохом — 2 секунды;
- *Пурака* через правую ноздрю — 2 секунды;
- *Кумбхака* — 2 секунды;
- *Речака* через левую ноздрю — 2 секунды;
- *Пурака* через левую ноздрю — 2 секунды;
- *Кумбхака* — 2 секунды;

— *Речака* через правую ноздрю — 2 секунды;

— *Кумбхака* — 2 секунды.

Начинающий должен выполнять это дыхательное упражнение очень осторожно и постепенно во избежание неизлечимых легочных болезней.

Даже здоровым людям рекомендуется выполнять эту пранаяму в темпе, предписанном больным астмой. И только после освоения такого ритма переходите к его увеличению. Один цикл дыхания занимает 20—30 секунд, т. е. 2—3 цикла в минуту. В начале практики делать *Сурьябхеда-ну* в течение 2—3 минут.

На начальных стадиях эту пранаяму рекомендуется практиковать с *Джаландхара-Бандхой*.

Избегать *Уддияны* и *Мулы*.

Ситкари

Техника исполнения. Примите позу «Лотос» или удобную сидячую позу. Характерной чертой этого дыхательного упражнения является *Пурака*. Чтобы правильно сделать выдох, приоткройте рот и опустите верхнюю губу. Языком прикройте нижние коренные и предкоренные зубы. Для этого язык положите немного за пределы нижних резцов, втяните кончик языка и прижмите его к резцам. Далее слегка сомкните челюсти так, чтобы язык был прижат между верхними и нижними коренными и предкоренными зубами. Такое положение языка оставляет маленькую щель между верхними и нижними резцами. *Пурака* производится при таком положении языка. Воздух втягивается и производит звук «СИ». По окончании вдоха язык должен занять свое обычное положение. Губы закрыть. Сделать *Кумбхаку*. Далее произведите *Речаку* через обе ноздри. Один цикл этой пранаямы завершен.

Плавини

Эта пранаяма получила свое название в результате того, что занимающийся наполняет воздухом желудок, что снижает силу тяжести и дает возможность находиться на поверхности воды в течение довольно продолжительного времени.

Техника исполнения. Сядьте в *Падмасану*. Особенность *Плавини* заключается в том, что воздух попадает и в легкие, и в желудок. Начинайте упражнение с наполнения своего желудка воздухом. Для этого наберите в рот как можно больше воздуха, закройте рот и проглотите его. Представьте себе, что вы выпили этот глоток воздуха. В желудке воздух может оставаться довольно долго — до момента его удаления искусственным путем через рот, как при отрыжке. Далее с наполненным воздухом желудком переходите к *Пураке*, а потом — к *Кумбхаке*. Вслед за задержкой дыхания делается *Речака*. В желудке воздух, который вы проглотили в начале упражнения, остается до конца несколько циклов. И только сделав необходимое количество упражнений, вы должны освободить желудок от этого воздуха.

Мурчча

Эффект. Это упражнение хорошо использовать для концентрации.

Техника исполнения. *Мурчча* в переводе с санскрита означает потерю сознания. Сделайте глубокий вдох. Во время *Кумбхаки Джаландхара-Бандху* выдерживайте как можно дольше и как можно плотнее прижимайте подбородок к груди. Характерной чертой этого упражнения является выполнение *Джаландхара-Бандхи* во время выдоха. Как известно, в других дыхательных упражнениях *Джаландхара-Бандху* практикуют только во время задержки дыхания.





Это упражнение выполняйте очень осторожно, так как большое количество циклов может привести к состоянию, близкому к потере сознания. Отсюда — название этого упражнения.

Бхрамари

Техника исполнения. Отличительная черта этой пранаямы заключается в произведении во время вдоха и выдоха специфического хрипящего звука. С чем можно сравнить этот звук? Понаблюдайте за человеком, который храпит во сне, так как поняв природу храпа, вы легко освоите это упражнение. Храп во сне образуется за счет поднятия мягкого неба и оттягивания его к носоглотке. Край неба при вдыхании воздуха начинает вибрировать и производит специфический жужжащий звук. То же должны сделать и вы. Так, когда вы произвели этот вибрирующий звук, вы сделали вдох. Затем переходите к *Кумбхаке*, которая выполняется как обычно. Выдох производится опять-таки имитацией хрипящего звука. На *Речаку* вы должны затратить в 2 раза больше времени, чем на *Пураку*. Звук выдоха легче вдоха. Таким образом, и при *Пураке*, и при *Речаке* воздух выходит и выходит из легких, совершая оригинальные хрипящие вибрации.

Шитали

Эффект. *Шитали* очень хорошо делать в жаркую погоду, так как эта пранаяма имеет охлаждающий эффект в связи с тем, что вдох производится через рот, а не нос, как это вообще принято.

Техника исполнения. Сверните язык в трубочку по всей длине и немного высуньте его за пределы рта. Через эту трубочку делаете вдох. По окончании *Пураки* язык принимает свое обычное положение. Задержка дыхания выполняется, как обычно. Выдох производится плавно, через обе ноздри.

«Очищающее дыхание»

Эффект. Такое дыхание, по мнению йогов, выветривает задержавшийся в легких остаток воздуха, углекислоту, удаляет ядовитые вещества из крови.

При простуде, гриппах очень хорошо делать это «очищающее дыхание», а также при отравлениях различными ядовитыми веществами и газами.

Во время эпидемии гриппа эта пранаяма играет важную предохранительную роль и делается в подобных случаях 5—6 раз в день.

Часто рекомендуют подобным дыханием заканчивать многие упражнения.

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Сделайте полный, энергичный вдох через нос. Характерной чертой этого упражнения является *Речака*, которая делается следующим образом: прижмите губы к зубам и короткими, сильными толчками выдыхайте воздух через чуть-чуть приоткрытый рот. Губы сложите в трубочку. Щеки не должны надуваться. При таком дыхании сокращаются мышцы живота и диафрагма.

«Голосовое дыхание» («Ха-дыхание»)

Техника исполнения. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Сделайте глубокую, полную, медленную *Пураку*. Затем на несколько секунд задержите воздух и резким усилием выдохните через открытый рот с резким звуком «Ха». Повторите 2—3 раза.

«Голосовое дыхание Ха» выполняйте и в положении лежа. Сделайте глубокий вдох и одновременно поднимайте руки до тех пор, пока они не

лягут на пол за головой. Далее задержите воздух на несколько секунд, при этом поднимите ноги, согнув их в коленях и сильно руками прижмите бедра к животу. Одновременно выдыхайте через открытый рот, производя тот же звук «Ха».

Вдохните и вернитесь в исходное положение, опустив руки и ноги. Задержите дыхание на 2—4 секунды, расслабьтесь. Повторите дыхание 2—3 раза.

Дыхание, оживляющее нервы

Эффект. Упражнение действует оживляюще на нервную систему, поэтому его и называют нервооздоровительным дыханием.

Техника исполнения. Стоя, энергично выдохните и сделайте медленный, полный вдох. На вдохе поднимайте сперва расслабленные руки вперед. Ладони «смотрят» вверх. Далее задержите воздух и сожмите пальцы рук в кулак и, наращивая напряжение, подтягивайте кулаки к плечам, затем с силой разведите их в стороны и верните снова кисти к плечам. Сделайте 2—3 раза. Затем расслабьте, разожмите кулаки и опустите руки вниз.

Один цикл упражнения выполнен. Повторяйте 3 раза дважды в день. Новичкам делать 1—2 раза утром.

Динамические дыхательные упражнения

Все варианты дыхательных упражнений желательно заканчивать очистительным дыханием *Бхастрика*.

1. Лягте на живот. Ладони положите на пол на уровне плеч. Сделайте полный глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и отожмитесь. Тело держится только на пальцах ног и ладонях. Тело должно быть абсолютно прямым. Опуститесь в исходную позицию и энергично выдохните через рот.

Эффект. Упражнение действует тонизирующе на весь организм, поэтому желательно выполнять его утром.

2. Встаньте, ноги поставьте на ширину плеч. Руки положите на бедра. Сделайте полный, глубокий вдох и задержите дыхание на 1—2 секунды, наклоняйтесь при этом вперед, выдыхая через обе ноздри. Выпрямите тело на вдохе, снова задержите дыхание на несколько секунд, на выдохе наклоняйтесь назад. Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение. Затем сделайте наклоны вправо и влево.

3. Упражнение выполняется либо стоя, либо в удобной сидячей позе. Характерной особенностью этого дыхания является *Пурака*, которая производится короткими, отрывистыми вдохами до тех пор, пока воздух полностью не заполнит легкие. *Кумбхака* длится 7—12 секунд. Затем сделайте медленный, плавный выдох через обе ноздри.

4. Сделайте вдох через правую ноздрю. Задержите дыхание и выдохните через обе ноздри. Затем закройте правую ноздрю, вдохните через левую. Задержите дыхание и снова выдохните через обе ноздри. Соотношение дыхания следующее — 1 : 4 : 2. Можно увеличить время — 3 : 10 : 6 и т. д., до 2 : 5 : 4.

5. Упражнение выполняется после четвертого варианта. Сделайте глубокий вдох через левую ноздрю и без задержки выдохните крайне быстро и энергично через обе ноздри. Затем задержите выдыхание секунд на 5. То же самое сделайте правой ноздрей.

Эффект. Варианты 4 и 5 делают голос певучим и чистым, укрепляют легкие, очищают кровь.

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Одновременно с медленным, полным вдохом поднимите руки в сторону и на задержке дыхания





энергично вращайте руками вперед-назад и наоборот. Опустите руки. Выдохните через рот.

Эффект. Это дыхание очень хорошо действует на грудную клетку.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Желудочно-кишечные расстройства

К расстройствам функций пищеварительной системы относятся запор, понос, вздутие, несварение, изжога. В настоящее время желудочно-кишечные расстройства широко распространены среди людей как пожилого, так и молодого возраста. Причинами этих заболеваний являются перенапряжение и неврозы, а также несбалансированное питание. Те, кто страдает этими расстройствами, могут легко вылечиться с помощью регулярных занятий Хатха-йогой, а также правильного питания. Улучшение самочувствия, как правило, наблюдается уже через 2—3 недели после начала занятий. Полное излечение нарушения функций пищеварительной системы наступает через 2—3 месяца.

Рекомендуемые асаны: поза на корточках, поднимание ног, Уттанпадасана, Бхуджангасана, Салабхасана, Триконасана, Пашимоттанасана, Савасана.

Сахарный диабет

Это заболевание связано с недостаточной выработкой инсулина поджелудочной железой и нарушением усвоения организмом глюкозы. Следствием сахарного диабета являются повышенная утомляемость, слабость, потеря зрения, изменение состояния кожи, частое мочеиспускание. В результате хронической формы сахарного диабета может возникнуть гипертония и поражение почек. Йоговская профилактика этого заболевания, включающая правильное питание и систематические занятия асанами, способствует его предупреждению. В практике Хатха-йоги известны случаи полного излечения от сахарного диабета в начальной его стадии.

Рекомендуемые асаны: Сиршасана, Сарвангасана, Солнечная поза, Уттанпадасана, Бхуджангасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Ардха-Матсиендрасана, Ваджрасана, Матсиасана, Супта-Ваджрасана, Дханурасана.

Нарушение сердечной деятельности.

Повышенное и пониженное артериальное давление

Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются перенапряжения и стрессы, вызываемые такими чувствами, как страхи, фобии, разочарования, зависть, гневливость, нетерпимость и т. п. Повышенное и пониженное артериальное давление связано с сужением и расширением артерий. Это обуславливает общую физическую слабость, головные боли, раздражительность, нарушение зрения, похолодание конечностей. Больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также те, кто имеет повышенное или пониженное артериальное давление, должны придерживаться диеты и систематически выполнять специальные асаны.

Рекомендуемые асаны: Уттанпадасана, Солнечная поза, Матсиасана, Дханурасана, Ваджрасана, дыхательные упражнения.

Артрит

Артрит (воспаление суставов) возникает в результате ряда причин: неправильное питание, гиподинамия (отсутствие двигательной активнос-

ти), ослабленное здоровье. Регулярные занятия Хатха-йогой излечивают артрит за 2—3 месяца. В случае тяжелых форм воспаления суставов требуется около 4—5 месяцев, а иногда и больше до полного излечения. Лечение артрита включает правильное питание, систематические занятия Хатха-йогой и поддержание тела в чистоте.

Рекомендуемые асаны: Триконасана, Врикшасана, Сиддхасана, Падмасана, Ардха-Матсиендрасана, Уттанпадасана.

Боли в области шеи

Боли в области шеи возникают в результате нарушений в позвоночнике. Лечение этого заболевания, применяемое в современной медицине, заключается в основном в приеме лекарств и назначении горячих компрессов на область шеи. Эти процедуры лишь облегчают боли, а полного излечения не дают. Йоговский метод лечения этого заболевания состоит в выполнении асан, правильном питании и отказе от вредных привычек, приводящих к нарушению кровообращения в области шеи. Регулярные занятия асанами позволяют вылечить это заболевание, не принимая лекарств.

Рекомендуемые асаны: Врикшасана, Триконасана, Бхуджангасана, Ваджрасана, Джаландхара-Бандха, Савасана.

Боли в области поясницы

Боли в области поясницы связаны с поражением поясничного отдела позвоночника. Основными факторами, вызывающими это заболевание, являются неправильное, несбалансированное питание и привычка сидеть в неудобной позе. Для излечения болей в поясничной области рекомендуется выполнять специальные асаны, придерживаться диеты и спать на жесткой постели. Для тех, кто страдает этим заболеванием менее года, излечение возможно после 2—3 месяцев занятий.

Рекомендуемые асаны: Салабхасана, Уттанпадасана, Бхуджангасана, Савасана.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — это заболевание дыхательной системы, возникающее в результате нарушения состояния бронхов. Спазм бронхиол затрудняет дыхание, особенно выдох. В результате исследований, проведенных в Институте йоги в Индии, установлено, что люди, регулярно занимающиеся Хатха-йогой, а также соблюдающие определенные рекомендации по питанию, излечивались.

Рекомендуемые асаны: Йога-Мудра, Симхасана, Матсиасана, Падмасана, дыхательные упражнения: Уджайи, Вхастрика, Сурьябхедана и ритмичное дыхание, Савасана.

Головные боли

Причиной возникновения головной боли является перенапряжение нервной системы, которое может быть вызвано переутомлением, беспокойством, тревогой, сильным стрессом, отсутствием сна и отдыха, большим количеством выкуриваемых сигарет, нарушением зрения, высоким или низким артериальным давлением, желудочно-кишечными расстройствами, запорами, нарушениями пищеварения. Йоговская система лечения включает следующие факторы: правильное питание, выполнение физических поз Хатха-йоги, а также избегание ситуаций, вызывающих перенапряжение нервной системы.

Рекомендуемые асаны: Сиршасана, Сарвангасана, Бхуджангасана, Солнечная поза, Джаландхара-Бандха, дыхательные упражнения: Шитали, Савасана.





Ожирение

Превышение массы тела более чем на 4—5 кг уже считается ожирением. Основными причинами ожирения являются переедание и полное отсутствие физической нагрузки. Соответственно, йоговская система лечения предлагает следующее: сбалансировать питание; заниматься асанами и пранаямой.

Рекомендуемые асаны: Уттанпадасана, Бхуджангасана, Салабхасана, Солнечная поза, Дханурасана, Ардха-Матсиендрасана, Пашипатанасана, Супта-Ваджрасана.

Бессонница

Бессонница обусловлена двумя факторами: психическим (умственные тревоги, беспокойства, истощение нервной системы) и физическим (напряжение основных мышц и суставов). В йоговский метод по ликвидации бессонницы входит выполнение нескольких асан, а также соблюдение ряда рекомендаций и правил, приведенных в соответствующей главе.

Рекомендуемые асаны: Сиршасана, Сарвангасана, Бхуджангасана, упражнения для шеи, Пашипатанасана, дыхательное упражнение — Сурьябхедана.

КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ

Вершиной всех видов йоги является Бхакти-йога, все остальные виды есть лишь средство достижения высшего уровня совершенства в йоге: *Бхакти*. В йоге к этой цели приближают последние 4 ступени Аштанга-йоги, ведущие по пути духовного развития:

- *Пратьяхара* — контроль чувств;
- *Дхарана* — контроль ума, концентрации;
- *Дхьяна* — медитация;
- *Самадхи* — просветление, экстаз.

Техника духовных упражнений состоит прежде всего в блуждании мысли, взгляда, и называется это состоянием отвлечения, контролем чувств. Из отвлечения чувств возникает концентрация, или контроль над умом, заключающийся в удержании одного впечатления, которое затем переходит в поток мыслей, направленных на это впечатление. Это медитация, которая вновь вызывает сосредоточенность на одном впечатлении, погружении и раскрытии его. Это состояние называется трансом, экстазом, или самадхи.

Отвлечение чувств — 1-я ступень на этом пути — достигается посредством несложных упражнений.

Посмотрите на какую-нибудь точку на стене и старайтесь видеть только ее и ничего другого. Но через некоторое время ваш взгляд начнет соскальзывать в сторону. Это продолжается в течение всего процесса наблюдения за точкой. Сосредоточенность вызывает блуждание чувств.

Теперь сделайте упражнение противоположного характера. Посмотрите на какой-либо предмет, картину или лицо, рассматривая, но не задерживаясь ни на одной его детали. Очень быстро ваш взгляд, уставший от подобного блуждания, остановится на какой-нибудь одной точке и на всем предмете в целом. Вы привели таким образом ваши блуждающие чувства в покой, из блуждания возникла фиксация на точке, и, наконец, объект проявился во всех деталях. Это упражнение известно под названием «блуждание с целью фиксации».

На следующем этапе сделайте следующее упражнение: сядьте удобно, закройте глаза, постарайтесь, чтобы вам ничто не мешало в

течение 10—15 минут. Позвольте вашим мыслям, которые придут в голову, течь свободно, не прерывайте ни одну пришедшую к вам мысль, но она обязательно должна быть додумана до конца. Вы убедитесь в том, как сложно не прерывать мысль, хотя, на первый взгляд, это может показаться довольно легким. Интересно, что, когда вы сосредоточиваетесь на одной мысли, она начинает постепенно угасать, и если вы будете пытаться ее удерживать, она ускользнет от вас.

Выполняя это упражнение систематически, вы научитесь успокаивать и проследить все пришедшие в вашу голову мысли.

После этих упражнений вы созрели для второй ступени духовной работы — концентрации. Концентрация — это умение сосредоточиваться на чем-нибудь одном. Целью концентрации является контроль над умом и устремление его в избранном направлении. С помощью концентрации достигается отвлечение ума от привязанности к чувственным объектам. Существует множество упражнений по концентрации. Объектом концентрации может быть любая вещь, предмет, ощущение. Желательно соблюдать определенные рекомендации относительно характера, размера и цвета предмета концентрации. Размер объекта должен быть средним, цвет — приятным, не вызывающим раздражения. Очень интересны концентрации на кончике носа, языка. Можно вначале воспользоваться очень простым и надежным способом концентрации на свече. Для этого зажгите свечу и поставьте ее в 1,5—2 метрах перед собой на уровне глаз. Сядьте в *Падмасану*, *Сиддхасану* или просто скрестите согнутые в коленях ноги. Положите левую руку тыльной стороной на правую ладонь и поместите их на область лобка. Левая ладонь обращена вверх. Спина должна быть выпрямлена, плечи развернуты. Дышите ритмично. Зафиксируйте свой взгляд на свете. Не напрягайтесь в этом состоянии, а оставайтесь внутренне расслабленным. Задержите взгляд на пламени секунд на 10. Закройте глаза и постарайтесь увидеть пламя свечи в своем воображении. Оставайтесь с закрытыми глазами около 10 секунд. Если изображение исчезло, откройте глаза и вновь зафиксируйте их на пламени, затем снова закройте. Повторяйте до тех пор, пока изображение свечи не будет легко удерживаться в вашем воображении. Во время упражнения следите за дыханием. Делайте эту концентрацию в течение нескольких дней. Когда же она будет удаваться легко, можно приступить к медитации на свече. Для этого вы должны направить поток своих мыслей на нее. Размышляйте о качестве, цвете, форме свечи. Довольно скоро вам уже не нужно будет зажигать свечу, так как вы, просто закрыв глаза, сможете ее легко представить и сконцентрироваться на ней.

Концентрацию на свече рекомендуется проводить по 10—15 минут в день до момента, пока ваше сознание не будет с легкостью удерживаться на предмете.

Далее можно приступать к более сложной ступени медитации. Закройте глаза, сосредоточьтесь на свече. Затем сотрите ее образ из вашего сознания и в течение минуты-другой делайте ритмичное дыхание. Теперь поместите этот свет пламени внутрь себя. Например, в сердце. И представляйте, что пламя разгорается в вашем сердце все больше и больше, вам становится очень радостно, тепло и светло. Ощущайте, как в этом пламени сгорают все ваши страхи и тревоги, волнение и болезни, взамен которых вы получаете здоровье, силу, красоту и гармонию. Представьте, что свет проник в каждую клеточку вашего существа, вы слились с ним, и вот вы уже сами стали светом.

Медитируйте для начала хотя бы по несколько минут в день (10—15), потом можно до часу и даже двух. Не давайте ни одному дню





пройти без концентрации на более высоких вещах, так как в этот момент вы соприкасаетесь с силами более высокого порядка и гармонизируете себя. Во-первых, вы улучшаете свое здоровье, поскольку становитесь более спокойным и уравновешенным. Во-вторых, в вас пробуждаются духовные силы и возможности, о которых вы даже и не подозревали.

Чтобы поднять себя на более высокие уровни, необходимо знать, какие использовать темы для медитации и концентрации. Не удовлетворяйтесь низшими формами концентрации. Используйте только благородные и возвышенные темы, приятные и красивые. Объектом для медитации может быть не только вещь, предмет, но и абстрактная идея или божественный образ. Связывайте себя в медитации с тем, что совершенно и разумно, что имеет совершенную форму, окраску, красоту. Так вы вносите совершенство в себя. Например, у вас есть модель, образ, который является для вас божественным. Созерцайте и медитируйте на нем, связывайте себя с его великолепием, совершенством, с его миром гармонии и красоты, который устанавливается и внутри вас, и вы сами начнете расцветать, становиться все красивее и гармоничнее, пока в один день не станете полностью похожи на этот образ.

Природа предлагает немало возвышенных тем для медитации. Вы можете просто всматриваться в красоту выбранного места, растворяться в ней. Насыщайте себя красотой этого вида, наслаждайтесь счастьем и умиротворением.

Концентрация и медитация — волшебные средства для наведения внутреннего порядка, изменения и совершенствования себя.

Для полноценной концентрации и медитации необходимо подобрать подходящее место для занятий, которое обязательно должно быть тихим. Не занимайтесь в очень светлой комнате, так как свет рассеивает мысли.

Тот, кто достиг определенных успехов в концентрации, может заниматься и на воздухе, на природе.

Наиболее целесообразной позой для духовных упражнений является поза «Лотос» или «Полулотос». Можно сесть по-турецки, если вы еще не обучились *Падмасане*. Вы не должны ни в коем случае испытывать никакой боли, находясь в позе, иначе концентрация не получится, и эффективность будет очень незначительной. Лучшие часы для медитации — с 21 до 24 часов. Занимайтесь упражнениями на пустой желудок, так как в концентрации включается непрерывное дыхание. Не занимайтесь упражнениями перед едой, так как чувство голода будет отвлекать вас от концентрации.

Концентрация и медитация — духовные упражнения, важные для любого человека. Прекрасным фоном для асан пранаямы является концентрация, на основе которой повышается полезное воздействие упражнений Хатха-йоги.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 2.1

Укороченный курс Хатха-Йоги

№ п/п	Название асан	Дозировка, мин
1	Бхуджангасана	3—7, позу выдерживать 2—5 с, прибавлять еще одну асану каждые 2 недели
2	Ардха-Салабхасана	То же
3	Дханурасана	То же
4	Халасана	Выполнять сначала только Ардха-Халасану — по 2 с на каждую стадию. Затем можно делать все 4 стадии позы. Каждую стадию — по 2 с. 3—5, добавлять еще одну асану каждые 2 недели
5	Пашиматанасана	3—7, выдерживать в течение 5 с, добавлять еще одну асану каждые 2 недели
6	Ардха-Матсиендрасана	То же
7	Йога-Мудра или Уддияна	3—5, выдерживать в течение 10 с, добавлять по одной асане в неделю
8	Випарита Карани	2—5, выдерживать в течение 10 с, добавлять одну асану в 2 недели
9	Уджайи	7—21, добавлять три в неделю

Примечание. Укороченный курс составлен для людей, которые из-за недостатка времени или силы не могут придерживаться полного курса.

Эти упражнения можно начинать выполнять в возрасте 9 лет. Уджайи и Уддияну делать не ранее 12—13 лет.

Таблица 2.2

Полный курс Хатха-Йоги

№ п/п	Название асан	Дозировка, мин
1	Сиршасана	1/4—12, добавлять 1/2 в неделю
2	Сарвангасана	1/4—6, добавлять одну в неделю
3	Матсиасана	1/4—3, добавлять 1/4 в неделю
4	Халасана	1—4 — для всех положений вместе, добавлять одну в неделю
5	Бхуджангасана	3—7 циклов. Выдерживать в течение 10 с, добавлять 1 цикл в неделю
6	Дханурасана	3—7 циклов. Выдерживать в течение 10 с, добавлять 1 цикл в 2 недели
7	Салабхасана	3—7 циклов. Выдерживать в течение 10 с





Окончание таблицы 2.2

№ п/п	Название асан	Дозировка, мин
8	Ардха-Матсиендрасана	1/4—1 в каждую сторону, добавлять 1/4 в неделю
9	Пашиматанасана	1/4—1, добавлять 1/4 в неделю
10	Маюрасана	1/6—2, добавлять 1/4 в неделю
11	Савасана	2—10, добавлять 2 в неделю
12	Уддияна	3—7 циклов, добавлять 1 цикл в неделю
13	Йога-Мудра	1—3, добавлять 1 мин в неделю
14	Наули	3—7 циклов, добавлять 1 цикл в неделю
15	Капалабхати	3 цикла (11—120 дыханий в каждый цикл), добавлять 11 дыханий к каждому циклу еженедельно
16	Уджайи	7—8 циклов, добавлять 3 цикла в неделю
17	Бхастрика	3 цикла (11—120 дыханий в каждый цикл), добавлять 11 дыханий к каждому циклу еженедельно

Таблица 2.3

Облегченный курс Хатха-Йоги

№ п/п	Название асан	Дозировка, мин
1	Уджайи	7—14, добавлять два цикла в неделю
2	Бхуджангасана	2—5, выдерживать 2—5 с, добавлять один цикл в 2 недели
3	Ардха-Салабхасана	2—5, выдерживать 2—5 с, добавлять одну асану в 2 недели
4	Ардха-Халасана	3—6, добавлять одну асану в 2 недели
5	Боковой наклон	2—5, выдерживать по 2 с на каждой стороне, добавлять один в 2 недели
6	Пашиматанасана	2—5, выдерживать 5 с, добавлять одну асану в 2 недели
7	Йога-Мудра	3—5, выдерживать 5 с, добавлять одну асану в неделю

Примечание. Облегченный курс предназначен для людей, чье здоровье подорвано, а также для страдающих общей слабостью.

Максимальное время, уделяемое различным упражнениям

- Сиршасана — 6 минут
- Сарвангасана — 3 минуты
- Матсиасана — 1 минута
- Халасана — 2 минуты

• Бхуджангасана	— по 3 цикла
• Салабхасана	— по 3 цикла
• Дханурасана	— по 3 цикла
• Ардха-Матсиендрасана	— по 3 цикла
• Пашиматанасана	— 1 минута
• Маврасана	— 1 минута
• Уддияна	— 2 минуты
• Йога-Мудра	— 1 минута
• Наули	— 3 минуты
• Капалабхати или Бхастрика	— 8 минут
• Уджайи	— 7 минут

МУДРЫ

ЧТО ТАКОЕ МУДРА?

На санскрите «мудрой» называется ритуальное положение рук в индубуддийской религии. Положение рук — мудра — строго определено канонами и имеет тайный символический смысл. Знатоки мудры насчитывают сотни различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами.

Многочисленные мудры в Индии содержат в себе откровение, которое понятно лишь посвященным. Есть мудры, символизирующие милость, уверенность, поучение, размышление, угрозу, колесо закона, нирвану и др.

В энциклопедии приведены мудры, выполнение которых обеспечивает значительный лечебный эффект и которые при определенных навыках легко выполнимы.*

Предлагаемые мудры доступны каждому, не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, вы очень скоро почувствуете оздоровительное влияние мудр.

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУДР И ОБЩИЕ ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

На наших руках расположены энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой и носящие название органа, на который они замыкаются. Древние индийские врачеватели, предлагая ту или иную комбинацию пальцев, замыкают энергетические каналы, вызывая нужный лечебный эффект. При выполнении мудр наберитесь терпения. Для излечения нужно желание, время и постоянная практика. Выполняя мудры, обратитесь лицом на Восток.

Мудры можно выполнять в любом положении, но оптимальной считается поза Лотоса. Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не требуют особых усилий. Выполнение мудр

* Гоникман Э. И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа — йога пальцев — мудры. — Мн.: Центр народной медицины «Сантана», 1992.

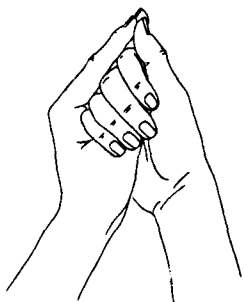




не требует также особой обстановки или помещения, их можно выполнять на прогулке, на даче или за городом, во время просмотра телепередач. Мудры выполняются обеими руками. Общее время для занятий — 45 минут, которое можно разделить на 2, 3 и более коротких отрезка.

Эффекта в случае некоторых хронических заболеваний можно ожидать в течение нескольких недель. При острых заболеваниях уже через несколько дней вы ощутите улучшение здоровья и самочувствия; иногда улучшение наступает уже в течение дня.

ЛЕЧЕБНЫЕ МУДРЫ

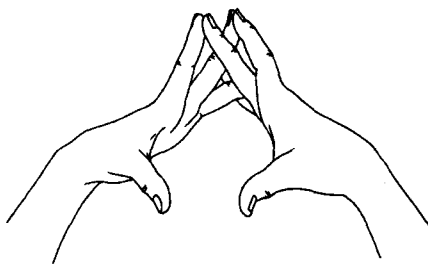


1. Мудра «раковина»

Мудра «раковина» — «шанкха» — атрибут бога Шивы, имя нага-змея, живущего в подземном царстве.

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплости голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому она особенно рекомендуется певцам, артистам, учителям, ораторам, всем, чья профессия так или иначе связана с владением голосом.

Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

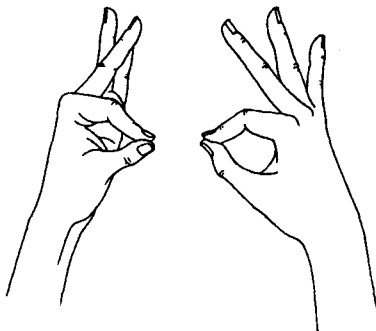


2. Мудра «коровы»

В Индии корова считается священным животным.

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



3. Мудра «знания»

Одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца.

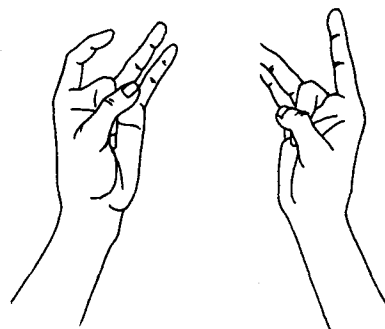
Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

4. Мудра «неба»

Небо связано с высшими силами — с высшим в человеке, с его головой.

Показания: для лиц, страдающих заболеваниями ушей, снижением слуха. Исполнение мудры «неба» в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.

Методика исполнения: средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.



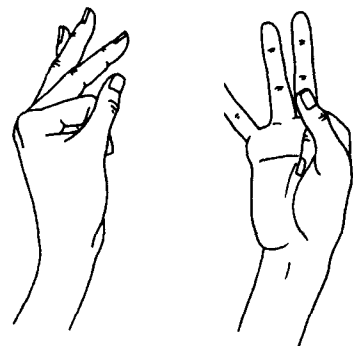
5. Мудра «ветра»

В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды — болезни ветра, а также первоэлемент стихии «Воздух», входящий в структуру Вселенной и нашего тела.

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы.

При выполнении мудры «ветра» уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния. При хронических заболеваниях мудра должна проводиться попеременно с мудрой «жизни». Упражнения можно прекратить после улучшения и начала исчезновения признаков заболевания (улучшение объективных показателей).

Методика исполнения: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.

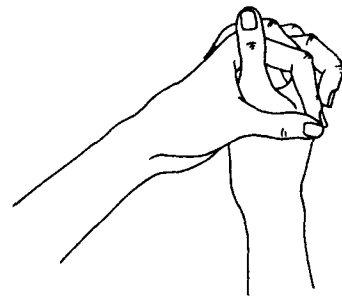


6. Мудра «поднимающая»

Показания: при всяких простудных заболеваниях, заболевании горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.

Слишком долгое и частое использование этой мудры может вызвать апатию — не переусердствуйте!

Методика исполнения: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки.

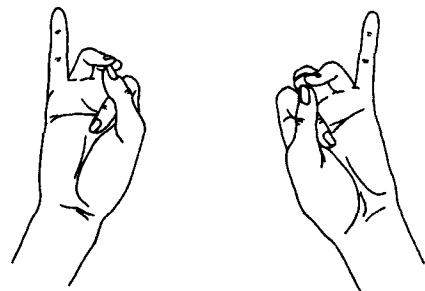


7. Мудра «спасающая жизнь»

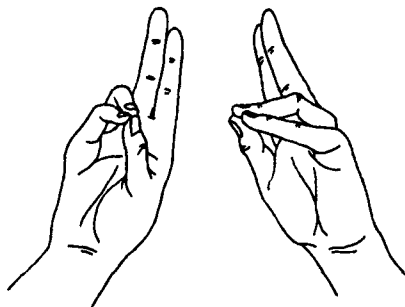
(Первая помощь при сердечном приступе)

Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное ее применение может спасти жизнь вам самим, а также жизнь ваших близких, родных и друзей.

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тошнотой, инфаркт миокарда. При перечисленных состояниях необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, действие аналогично употреблению нитроглицерина.



Методика исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, сердечный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

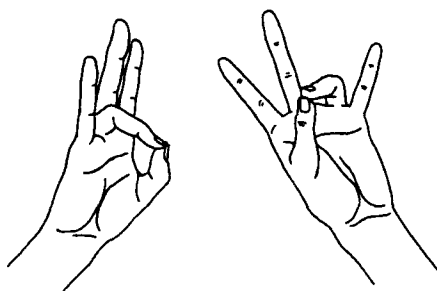


8. Мудра «жизни»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения — улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

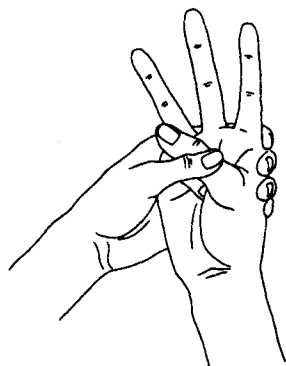


9. Мудра «земли»

Земля — один из первоэлементов, из которых строится наше тело, одна из Стихий, определяющая тип личности и склонность к заболеваниям.

Показания: улучшение психофизического состояния организма, купирование психической слабости, снятие стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, повышает доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: сердечный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.



10. Мудра «воды»

Вода — один из пяти первоэлементов, образующих наше тело и планету. Стихия воды дает определенную окраску людям, родившимся в зодиакальной группе этой стихии, а также склонность к определенным заболеваниям. В общем понимании вода — это основа жизни, без которой невозможно все живое на планете.

Показания: при избытке воды или слизи (мокроты) в легких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т. д. Излишнее накопление слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболевании печени, коликах, вздутиях живота.

Методика исполнения: мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

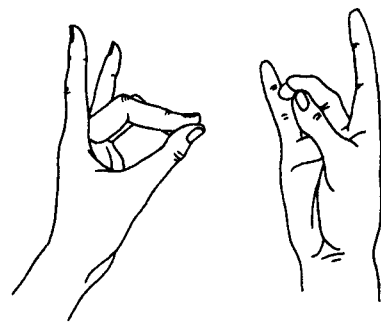
11. Мудра «энергии»

Без энергии немислима жизнь. Энергетические поля и излучения пронизывают всю Вселенную, взаимодействуя друг с другом, излучая и поглощая, чтобы возродиться вновь.

Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать чудеса как созидания и исцеления, так и разрушения. Полярность энергии — основа движения и жизни.

Показания: Выполнение этой мудры обеспечивает противоболевой эффект, а также выведение из организма различных ядов и шлаков, которые отравляют наш организм. Эта мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведет к очищению организма.

Методика исполнения: подушечки среднего, сердечного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

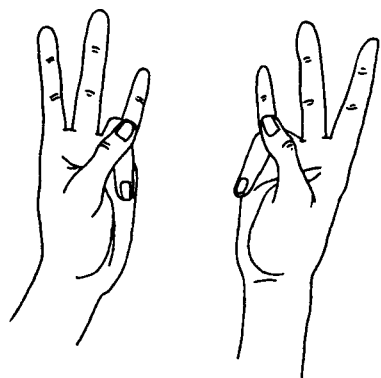


12. Мудра «окно мудрости»

Открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирует умственную деятельность.

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

Методика исполнения: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.



13. Мудра «храм дракона»

В Восточной мифологии Дракон — это образ, который соединяет пять стихий: землю, огонь, металл, дерево, воду. Он символизирует силу, гибкость, мощь, долголетие, мудрость. Храм — собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины. Соединяя все это в одно целое, мы создаем единство мысли ума, природы и космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения высшему разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным — создаст у него ощущение единства с Космосом.

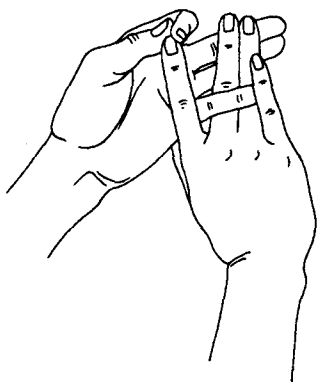
Показания: ишемическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия; способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

Методика исполнения: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Так выполняется мудра «храм дракона». Указательные и безымянные пальцы символически обозначают крышу «храма», большие пальцы — голову Дракона, а мизинцы — хвост Дракона.



14. Мудра «три колонны космоса»

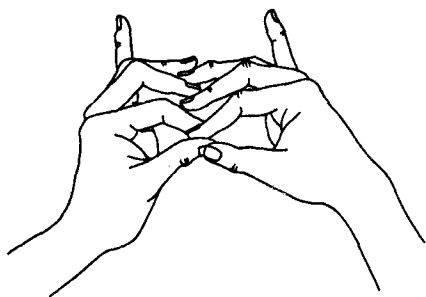
Мир состоит из трех основ или слоев — нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трех основ дает рождение, жизнь и



смерть. Все это держится на двух противоположностях — Ян и Инь, которые, соединяясь, дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу. Этот образ (миниатюрное отражение жизни) дает понимание своего места в мире и космосе, своего предназначения.

Показания: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, необходимость в обновлении сил.

Методика исполнения: средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

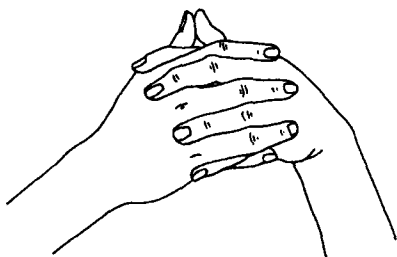


15. Мудра «лестница небесного храма»

Пересечение путей и судеб — это основа взаимоотношений мира и человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.

Показания: расстройства психики, депрессия. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Методика исполнения: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.



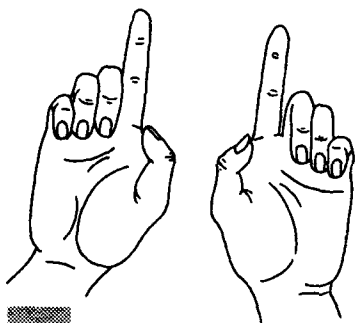
16. Мудра «черепаха»

Черепаха — священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образую замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол черепахи образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астенизация, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя голову черепахи.



17. Мудра «зуб дракона»

В восточных мифах зуб дракона символизирует силу и мощь. Выполняя мудру «зуб дракона», человек как бы приобретает эти качества, повышает свою духовность и сознание.

Показания: спутанное сознание, нарушение координации движений, стрессы и эмоциональная неустойчивость.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

18. Мудра «чаша Чандмана» (девять драгоценностей)

В Восточной мифологии «девять драгоценностей» символизируют духовное богатство жизни. Из девяти драгоценностей состоят тело, ум и сознание человека, а также окружающий мир. Собирая все девять драгоценностей в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, единство человека и космоса. Наполненная чаша символизирует благополучие и достаток.

Показания: способствует пищеварению, устраняет застойные явления в организме.

Методика исполнения: четыре пальца правой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько наружу, образуя ручки чаши.



19. Мудра «шапка Шакья-муни»

Самым распространенным является образ Будды Шакья-Муни. Чаще всего он изображается сидящим на алмазном троне и достигшим высшего просветления.

Мозг — основа всех процессов жизнедеятельности, регулятор всех функций организма.

Показания: депрессия, сосудистая патология головного мозга.

Методика исполнения: мизинец, сердечный и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние пальцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.



20. Мудра «голова дракона»

Голова — центр восприятия и мышления. На Востоке голова ассоциируется со знаком Дракона, верхним светом. Верхний свет отождествляется с основой духовности.

Показания: болезни ветра — заболевания легких, верхних дыхательных путей и носоглотки.

Методика исполнения: средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняем с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.



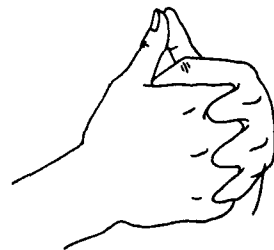
Используйте мудру «голова дракона» как для профилактики простудных заболеваний, так и в случае болезни. Обучите выполнению этой мудры своих детей.

21. Мудра «морской гребешок»

Эта мудра — символ жизни, богатства. Гребешок — это мощь, сила, насыщение энергией. Все вместе обозначает богатство, силу, полноту (восприятия, ощущения энергии).

Показания: выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита, астеникам, худым, больным с нарушением пищеварительных функций (всасывания).

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.



Регулярное выполнение этой мудры повысит аппетит, будет способствовать нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.

22. Мудра «стрела ваджра»

Ваджра — «громовая стрела» — оружие бога Индры. Мистически это — особая сила, способствующая освобождению; молния — символ мира и могущества духа. «Стрела Ваджра» — это концентрированная энергия в виде грозового разряда, сгустка энергии.

Показания: лицам, страдающим сердечно-сосудистой патологией, гипертоникам с недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой.

Выполнение этой мудры концентрирует целительную энергию каналов и направляет ее мысленно для нормализации сосудистых нарушений.

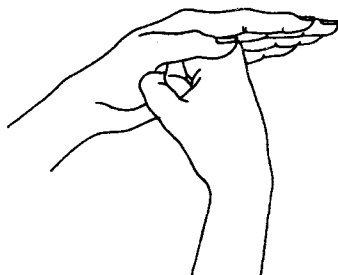


23. Мудра «щит Шамбалы»

Легендарная Шамбала — это страна высокой духовности, процветания, добродетели и благополучия. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности. Щит — защита жизни, здоровья, достатка, благоденствия.

Показания: мудра «щит Шамбалы» охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии. Если вы не защищены вашей духовностью, эти воздействия могут быть весьма серьезными.

Методика исполнения: пальцы правой руки собраны и сжаты в кулак (рука). Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная кисть левой руки прижата к тыльной поверхности кулака правой руки, прикрывая ее.



24. Мудра «парящий лотос»

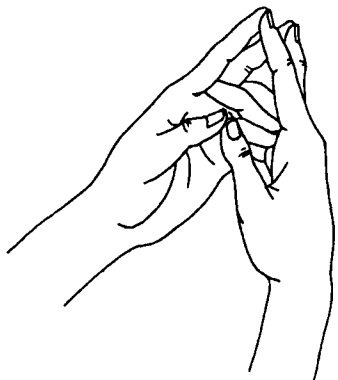
Лотос — водное растение, которое служит религиозным символом, особенно в Индии и Египте.

Жизненный принцип воплощает чистоту, мудрость, плодородие. Плодоносящий цветок, благодаря живородящей влаге, приносит счастье, благополучие, вечную молодость и свежесть.

Показания: при заболевании женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь).

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Средние пальцы соединены между собой. Сердечные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев.

Регулярное использование мудры «парящий лотос» поможет вам избавиться от заболеваний половых органов, поможет нормализации функции полых органов.

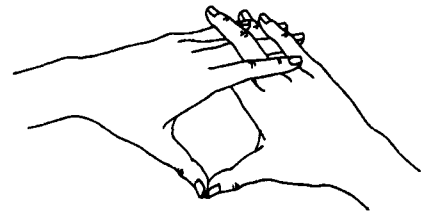


25. Мудра «флейта Майтреи»

Флейта Майтреи должна возвещать наступление всего светлого, благочестивого, духовного; победу светлых сил над темными.

Показания: болезни ветра — заболевания дыхательных путей, легких; состояние тоски и печали.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Сердечный палец левой руки под средним и сердечным пальцем правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец левой руки располагается на среднем и сердечном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нем.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КИТАЯ

В Древнем Китае существовало множество различных оздоровительных систем, причем создавались они так давно, что история их появления сохранилась лишь в легендах. Известно, что основными центрами, где развивались учения о строении Вселенной и человека, были монастыри. Наиболее знаменит своими оздоровительными системами монастырь Шао-линь, в котором древние даосские оздоровительные системы в III—V вв. были существенно дополнены и развиты индийскими буддийскими монахами, поселившимися в Китае. Но не только монахи изучали и хранили традиции китайской медицины.

По многочисленным легендам и историческим свидетельствам, многие китайские семьи имели свою собственную семейную оздоровительную систему, передаваемую из поколения в поколение.

Как бы ни были различны упражнения или рецепты здоровья Древнего Китая, в основе их лежат единые представления о строении человека и об основных принципах функционирования организма. Поэтому каждая система давала хороший результат: очищались энергетические каналы, приходили в гармонию противоположные субстанции инь и ян жизненной энергии ци. Философские идеи воспитывали в людях трудолюбие, терпение и настойчивость.

В нашей энциклопедии представлены следующие китайские оздоровительные системы и методики.

- ◆ Китайский классический массаж
- ◆ Массаж До-Ин
- ◆ Даосские упражнения
- ◆ Цигун: приемы работы с пальцами рук
- ◆ Звуковая цигун-терапия
- ◆ Тайцзицигун-терапия.

ФИЛОСОФСКИЕ ПРИНЦИПЫ МЕДИЦИНЫ ДРЕВНЕГО КИТАЯ

Все принципы медицины Древнего Китая явились непосредственным отражением философии даосизма, описывающей в том числе устройство мира и изменения, происходящие в нем. Эти изменения имеют отношение и

к человеку как к части целого и как к самостоятельному миру, устроенному по общему принципу подобий. Занимаясь восстановлением гармонического единства организма, целительство, таким образом, являлось самым непосредственным продолжением принципов философии и религиозных воззрений древнего мира Востока, и сейчас успех в лечебном деле зависит прежде всего от настроя на эти непреложные и непреходящие истины.

Первое, с чего необходимо начать, это теория инь-ян, или взаимодействие двух Первопричин. «Инь и ян отражают все формы и признаки, имеющиеся во Вселенной», — так сказано в «Книге Перемен» — «И Цзин», увидевшей свет задолго до Рождества Христова.

Разделение любого свойства на два полярных качества позволяет ориентироваться в сути этого свойства и найти возможности для его изменения. Инь и ян демонстрируют прежде всего двойственность и неоднородность любого природного явления, события, материального объекта. Применимы они и к здоровью человека.

Холодное и горячее, легкое и тяжелое, влажное и сухое, черное и белое, верх и низ — этот перечень в принципе бесконечен; он используется прежде всего при первичном анализе свойств рассматриваемого предмета. Основным в подобном структурировании является не столько разделение, сколько объединение полярных качеств в одно динамическое целое.

В любом процессе отсутствует статичность, и его можно так или иначе отразить в виде синусоиды. Как день сменяет ночь, так и функции организма подвержены тем же ритмам, кстати говоря, совпадающим с суточными. Смена сезонов года имеет другой масштаб, но все равно это синусоида.

Смена инь (зима, ночь, холод) на ян (лето, день, тепло) не может быть резкой. Любое явление содержит в своем ритме гармоничное равновесие между крайними точками подъема и спада. Это промежуточное состояние определяется совершенно особыми характеристиками баланса и описывается третьей категорией — дэн-свойств. Это «оно» выравнивает чрезмерный ян или инь, объединяет их в одно целое, так как ни ян, ни инь не могут существовать обособленно: не нырнув, нельзя вынырнуть, не расслабившись — невозможно напрячься, нельзя также проснуться, не заснув. В трактате «Су Вэнь» сказано: «Когда превалирует инь, болеет ян, когда преобладает ян, начинает страдать инь». Таким образом, их дисбаланс в человеческом организме приводит к ненормальному его функционированию, т. е. болезни. В этом отношении взвешенное состояние дэн обеспечивает гармонию энергий и их свойств, адекватность ответа — раздражению, функциональной активности — ее потребности, это баланс в причинно-следственных взаимодействиях.

В медицинской практике любое воздействие необходимо сопоставлять с дисбалансом ян—инь. При избытке одного — добавить другое, если этот избыток не чрезмерен. При резкой доминанте, например, ян, а так чаще всего бывает при острой патологии, ян-энергию легче рассеять, так как она в данной ситуации является повреждающей, патологической. В этом случае инь выровняется.

Дисбаланс в общем соотношении энергий, выражающийся в ян- или инь-синдромах, может наблюдаться также в энергетической доминанте в какой-либо части тела при его делении на внутреннюю поверхность конечностей (инь-сторона) и наружную (ян), на спину (ян) и область груди и живота (инь).

Все основные органы делятся по тому же принципу: существует система ян-органов, обеспечивающих функциональную активность и усвоение питательных веществ, и система инь-органов, где питательные вещества накапливаются и трансформируются, обеспечивая рост и развитие организма





вообще и всех его клеток в частности. Естественно, что обе эти системы взаимосвязаны и составляют единую морфо-функциональную совокупность. Это находит свое отражение в существовании общих свойств, описываемых так называемыми Первоэлементами. Эти Первоэлементы характеризуют все возможные качества и взаимосвязи пяти категорий окружающего мира, которые, в свою очередь, делятся по принципу инь или ян.

Теория пяти Первоэлементов

Теория пяти Первоэлементов (*у-син*) носит прежде всего философский характер, она позволяет не только безошибочно ориентироваться во всем многообразии явлений окружающей нас жизни, но и структурировать их и их взаимоотношения.

В физиологии человеческого организма цикл пяти Первоэлементов отражает возможности и динамику функционирования органов и систем. Он состоит из Первоэлементов Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды. Под этими понятиями скрывается все многообразие свойств, поляризованных также по принципу инь-ян. При изложении этих признаков их обычно сводят в таблицу, которая позволяет отобразить общность явлений природы и человеческого организма в свойствах пяти Первоэлементов. При ее рассмотрении необходимо учитывать, что так называемые чжан-органы имеют инь-природу, а фу-органы — ян.

Таблица 4.1

Явление	Пять первоэлементов				
	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
<i>Сторона света</i>	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
<i>Вкус</i>	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
<i>Цвет</i>	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
<i>Рост и развитие</i>	Зарождение	Рост	Трансформация	Плодоношение	Замирание
<i>Внешние факторы</i>	Ветер	Жара	Влажность	Сухость	Холод
<i>Сезон года</i>	Весна	Лето	Межсезонье	Осень	Зима
<i>Чжан-органы</i>	Печень	Сердце	Селезенка и поджелудочная железа	Легкие	Почки
<i>Фу-органы</i>	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
<i>Органы чувств</i>	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
<i>Ткани тела</i>	Сухожилия	Сосуды	Мышцы	Кожа и волосы	Кости
<i>Эмоции</i>	Гнев (раздражение)	Радость (страсть)	Размышление (переживание)	Грусть и тоска	Страх (испуг)

Все однородные свойства первоэлементов соотносятся между собой в цикле пяти Превращений, где все пять Первоэлементов последовательно сменяют друг друга, располагаясь по окружности. В этом случае свойства каждого из элементов активируют последующий и обеспечивают тем самым динамику всей системы (лето сменяет весну и предшествует осени).

При нарушении последовательности взаимосвязей вся совокупность свойств претерпевает разрушение. Это происходит при выпадении функций одного Первоэлемента и замыкания общего круга через следующий Первоэлемент: Металл «рубит» Дерево, Вода «тушит» Огонь, тот, в свою очередь, «плавит» Металл и т. д. Таким образом, система разрушается. Но препятствием для ее деструкции служит механизм противоугнетения, функционирующий по принципу обратной связи.

Эта взаимосвязь двух Первоэлементов, разделенных третьим, действует двояко. При повышенной активности «угнетаемого» элемента, проявляющего избыток своих свойств, в «механизме противоугнетения» он активирует «угнетающий» Первоэлемент, тем самым выравнивая их общую взаимосвязь. И наоборот, при избыточном проявлении свойств «угнетающего» Первоэлемента, «угнетаемый» в ответ значительно повышает свою активность и подавляет, точнее, выравнивает, проявления первого. Подобные «качели» существуют не изолированно от всей системы Цикла — вся совокупность свойств Первоэлементов приходит в движение, направленное к стабилизации.

Это состояние дисбаланса и есть болезнь, и ее выраженность зависит главным образом от длительности патологического воздействия и степени сопротивляемости самой системы: чем более хрупкой она является изначально (имеется в виду несостоятельность энергий, конституционального свойства в одном из звеньев), тем более уязвимой в конечном итоге становится вся энергетическая совокупность организма.

Все пять Первоэлементов со всем многообразием их функциональных свойств делятся по уже упоминавшемуся принципу на ян и инь. При этом ян-характеристики отражают свойства фу-органа («Преддверия»), а инь — свойства чжан-органа («Чертога»). Гармоническое взаимодействие разнообразных функций ян- и инь-свойств в рамках одного Первоэлемента обеспечивает его стабильность и энергетическую активность.

В функциональном отношении «Преддверия» и «Чертоги» связаны между собой следующим образом:

— ян-органы *фу* являются полыми, переваривают и всасывают пищу, куммулируют жидкости, выводя их из организма (если те содержат шлаки) или передавая их для усвоения пищи (что относится к желчному пузырю);

— инь-органы *чжан* — плотные (паренхиматозные), они усваивают пищу, способствуют ее переработке, хранят питательные вещества и накапливают энергию ци. Так или иначе, чжан-органы вбирают в себя и генерируют основные виды ци.

Их парное соотношение представлено в таблице 4.2:

Таблица 4.2

Первоэлемент	Фу-орган (ян)	Чжан-орган (инь)
Дерево	Желчный пузырь	Печень
Огонь	Тонкий кишечник	Сердце
Земля	Желудок	Селезенка и поджелудочная железа
Металл	Толстый кишечник	Легкие
Вода	Мочевой пузырь	Почки





Необычность такого сочетания, как, например, «сердце — тонкий кишечник», может быть легко объяснима с энергетической точки зрения, так как рассматриваются не сами органы, а энергопроводящие пути, или меридианы, с ними связанные.

Учение о меридианах и активных точках

Энергопроводимая система организма состоит из объединенных в единую сеть последовательно расположенных 12 меридианов, или каналов, имеющих ян- или инь-характер. Их отличительной особенностью является парный симметричный характер хода. Так, они объединяют правую половину тела с левой, верх и низ, переднюю и заднюю поверхность тела.

Направленность течения энергии в ян-каналах ориентирована сверху вниз (ян тяжелее инь и поэтому «стекает»), по инь-каналам энергия поднимается от стоп вверх, но до головы в поверхностной своей ориентации не достигает. Голова оплетена ян-сетью парных каналов, где «ножные» сосуды (желчного и мочевого пузыря, а также желудка) берут свое начало от глаз, а «ручные» (тонкого и толстого кишечника, тройного обогревателя) оканчиваются на голове.

Все ян-каналы расположены по наружной поверхности тела, где энергии мочевого пузыря идут вдоль позвоночного столба и достигают мизинцев стоп, желчный пузырь занимает боковую поверхность туловища и ног, а меридиан желудка — переднюю.

Все инь-каналы проходят по внутренним поверхностям конечностей и передней поверхности туловища, располагаясь по животу и груди.

К системе Огня имеют отношение энергии парных меридианов «Трех обогревателей» («Трех светильников») и «Перикарда» («Хранителя сердца»), ян- и инь-компонентов общей пары. В функциональном отношении они связаны со спинным и головным мозгом соответственно, а также контролируют общие энергии ян- и инь-систем.

В данном случае понятие «орган» не столько отражает непосредственные функции определенного анатомического образования, сколько определяет систему функций, связанных с этим органом. Меридиан, имеющий к нему отношение, — это энергопроводящий путь, топографо-анатомически связанный с одноименным органом.

Все меридианы являются парными и симметрично ориентированы относительно плоскости, разделяющей тело на правую и левую половины. Одна из этих зеркальных ветвей меридиана будет в функциональном отношении более активна, чем другая. Это зависит прежде всего от пола, но подобную особенность необходимо учитывать прежде всего в акупунктуре, в массаже воздействие производится с обеих сторон.

Те энергопроводящие пути, которые мы привыкли видеть на схемах по акупунктуре, имеют отношение к поверхностному ходу меридианов, их внутренний ход связан с одноименным органом и другими меридианами, прежде всего — предшествующим и последующим ходу энергии в организме.

Сами энергопроводящие пути не имеют конкретного анатомического субстрата — проводника в том виде, в каком мы привыкли, например, рассматривать пути крови в кровеносных сосудах. Энергетические меридианы располагаются по ходу сосудисто-нервных путей, между мышечных волокон и вдоль костей. Свойства меридиана сопоставимы лишь с лазерным пучком, имеющим свою частоту колебаний волн, и он изгибается, как световод, в зависимости от своего анатомического соседства. Его ход поэтому имеет свои особенности, индивидуальные у каждого человека, но точки активности (сюэ) меридиана совпадают у всех и имеют однозначные анатомические ориентиры.

Число этих точек, принадлежащих меридиану, в принципе вариативно за счет соседства с так называемыми внеканальными, или «новыми», точками, но каноническое число сюэ раз и навсегда определено и выверено тысячелетней практикой.

Точки активности не расположены на поверхности кожи, они отмечены подобным образом лишь на схемах. Их истинное местонахождение — в глубине, причем, для каждой точки свое. Глубина залегания не является постоянной и зависит прежде всего от сезона года: между осенним равноденствием и зимним солнцестоянием точка уходит глубже, в период от весеннего равноденствия до самого длинного дня — смещается к поверхности кожи. Это имеет значение, например, при выборе массажного приема, интенсивности и времени его воздействия. Кроме того, необходимо также учитывать и индивидуальную конституцию пациента.

Таким образом, сюэ — это участок меридиана, воздействуя на который можно влиять как на функциональную активность всей энергии меридиана, так и на конкретные функции, зависящие от энергетики самой точки. На нее, в свою очередь, действует энергия зодиакальной принадлежности участка тела, на которой она расположена. С помощью воздействия на точку можно добиться конкретного терапевтического эффекта. Показания к использованию одной и той же точки многообразны, порой противоречивы. Иногда они касаются, на первый взгляд, совершенно не связанных между собой функциональных систем, но необходимо учитывать, что речь идет об энергетической регуляции и коррекции их функций.

КИТАЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Как и вся восточная медицина, классический китайский массаж придерживается правила лечения не болезни, а больного. В его основе лежит коррекция энергетического статуса тела пациента и его адаптация к окружающим внешним энергиям. Это достигается воздействием на энергопроводящие пути организма, связанные с конкретными областями тела и его тканями. Массаж определенных, так называемых биологически активных, или акупунктурных, точек, лежащих на сухожильно-мышечных энергетических каналах, позволяет добиться требуемого лечебного эффекта, причем наряду с механическим воздействием на точки осуществляется и биоэнергетическое влияние, зачастую требующее совершенно незначительных видимых усилий со стороны врача, когда его энергии на какое-то время становятся общими с энергиями пациента. В этом и заключается механизм лечебного эффекта.*

Понятно, что массаж достигнет цели, только если его будет проводить здоровый и отдохнувший человек; так называемые вредные привычки врача не позволят ему добиться высоких результатов, даже несмотря на совершенную технику исполнения.

* Тауберт А. В. Китайский классический массаж. — СПб.: ЗАО «ВЕСЬ», 2000.





Общий принцип стандартизации и схематизации в классическом массаже неприменим: один и тот же пациент в разное время и на разных стадиях своей болезни будет требовать различного подхода, иногда существенно разнящегося. Лечение другого пациента, пусть даже с аналогичным диагнозом, должно вестись иначе.

Лечебные манипуляции с отдельными областями тела необходимо проводить в определенной последовательности. На это следует обратить внимание.

ПРИНЦИП «ТРЕХ СВЕТИЛЬНИКОВ»

В соответствии с традициями китайской медицины, туловище человека с «органами тела» подразделяется на три части, называемые «три светильника» (в отечественной литературе чаще используется термин «три обогревателя»): верхнюю — от основания шеи до диафрагмы, среднюю — от диафрагмы до пупка и нижнюю — от пупка до промежности. Энергетически «три светильника» связаны с одноименным каналом, расположенным по наружной поверхности руки. Каждый из «светильников» имеет свой «спектр» функций, определяемых находящимися в его области органами. Естественно, что подобного рода градация сохраняется и в отношении болезней, связанных со всеми тремя отделами тела.

Рассматривать работу того или иного органа необходимо именно по принципу его энергетической связи с органами, расположенными в том же «светильнике», учитывая энергетическую общность их чакр. Единство же всего организма осуществляется посредством циркуляции энергии по передне- и заднесрединным каналам, соединяющим все три «светильника». Таким образом, лечебные мероприятия в отношении какой-либо одной патологии обособить нельзя: так или иначе, в процесс будет вовлечен весь организм, но лечение должно быть сосредоточено прежде всего на наиболее вовлеченной в патологический процесс области тела — «светильнике».

СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТОЧКУ

Противоречивость показаний, например, «понос — запор» связана со способом воздействия на точку. Это может быть тонизация, или «бу» (отдача энергии), или седация «се» (рассеивание патогенной энергии). Понятия «бу» и «се» трудно объяснить односложно. Любой массажный прием в принципе можно проводить «сильно», «плавно» (умеренно сильно) и «мягко». Один и тот же массажный прием, кроме того, может отличаться по продолжительности воздействия и скорости его проведения в достаточно широком диапазоне.

Взаимосвязь силы, продолжительности и скорости применяемого приема, потребностей пациента и возможностей его восприятия дает в конечном итоге общий эффект рассеивания патологической энергии или активации защитной, т. е. «се» или «бу».

Существует и гармонизирующий вариант массажа. Он применяется для профилактики заболевания, восстановления сил и — в конце массажного курса — для выравнивания энергий ян-инь свойств.

Общее правило при любом варианте массажного воздействия: применяемая сила не должна превышать болевого порога. При «сильном» воздействии необходимо только обозначить этот порог, видимый по ре-

акции пациента, и сразу же ослабить силу приема. После массажа не должно оставаться синяков (напомним, что пациенты с гемофилией не лечатся с помощью массажа); если же на коже появились подобные следы, значит, неправильно выбрана сила воздействия или неверно техническое исполнение приемов. Исключение составляет прием «потирание» с ожидаемым осаднением кожи — резко выраженный «се» эффект.

После воздействия «се» должно возникнуть ощущение достаточно интенсивного прогрева и легкой ломоты, «бу» оставляет после себя умеренную, быстро проходящую гиперемию и легкий прогрев. Понятно, что подобный эффект у разных людей достигается при различной скорости, продолжительности и силе воздействия.

«Се» или «бу» могут применяться как по отношению к отдельной точке или их группе, так и на большом участке меридиана — это зависит от задачи массажа и выбранного в соответствии с ней массажного приема.

На каждом энергопроводящем канале расположены пять так называемых «античных точек». Они соответствуют энергиям пяти стихий своего канала — это его энергетические субструктуры. «Античные» точки отвечают энергиям года, и использовать их предпочтительнее в свой сезон (табл. 4.3).

Таблица 4.3

Время года (наибольшая активность точки)	Весна	Лето	Конец лета и 4 межсезонья	Осень	Зима
Первоэлемент цикла у-син	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Функциональная характеристика точки	«Источник»	«Ручей»	«Поток»	«Река»	«Устье реки»

Инь-меридианы

Печень Сердце Перикард Селезенка и поджелудочная железа Легкие Почки	да-дунь F1 шао-чун C9 цжун-чун MC9 инь-бай RP1 шао-шан P11 юн-цюань R1	син-цзянь F2 шао-фу C8 лао-гун MC8 да-ду RP2 юй-цзи P10 жань-гу R2	тай-чун F3 шэнь-мэнь C7 да-лин MC7 тай-бай RP3 тай-юань P9 тай-си R3	чжун-фэн F4 лин-дао C4 цзянь-ши MC5 шан-цю RP5 цзин-цюй P8 фу-лю R7	цюй-цюань F8 шао-хай 3 цюй-цзе MC3 инь-линь-цюань RP9 чи-цзе P5 инь-гу R10
---	---	---	---	--	---

Каждая из пяти этих точек является своим Первоэлементом в энергетической структуре канала, образуя одно из звеньев «малого цикла» у-син. Принцип действия у него, впрочем, тот же, что и у «большого»: те же связи активации, угнетения и противоугнетения (рис. 62).



Окончание таблицы 4.3

Время года (наибольшая активность точки)	Осень	Зима	Весна		Лето	Конец лета и 4 межсезонья
Первоэлемент цикла у-син	Металл	Вода	Дерево		Огонь	Земля
Функциональная характеристика точки	«Источник»	«Ручей»	«Поток»	«Несущий поток»	«Река»	«Устье реки»

Ян-меридианы

Желчный пузырь	цзу-цяо-инь VB44	ся-си VB43	цзу-линь-ци VB41	цю-сюй VB40	ян-фу VB38	янь-линь-цюань VB34
Тонкий кишечник	шао-цзе JG1	цянь-гу JG2	хо-уси JG3	вань-гу JG4	ян-гу JG5	сяо-хай JG8
Тройной обогреватель	гуань-чун TR1	е-мэнь TR2	чжун-чжу TR3	ян-чи TR4	чжи-гоу TR6	тянь-цзин TR10
Желудок	ли-дуй E45	нэй-тин E44	сянь-гу E43	чу-нян E42	цзе-си E41	цзу-сань-ли E36
Толстый кишечник	ша-нян GJ1	эр-цзянь GJ2	сань-цзянь GJ3	хэ-гу GJ4	ян-си GJ5	цюй-чи GJ11
Мочевой пузырь	чжинь V67	цзу-тун-гу V66	шу-гу V65	цзин-гу V64	кунь-лунь V60	вэй-чжун V40

Таким образом, каждый из пяти Первоэлементов, помимо деления на ян (фу-меридиан) и инь (чжан-меридиан) части, несет в своей структуре аналогичную субструктуру связей угнетения и противоугнетения.

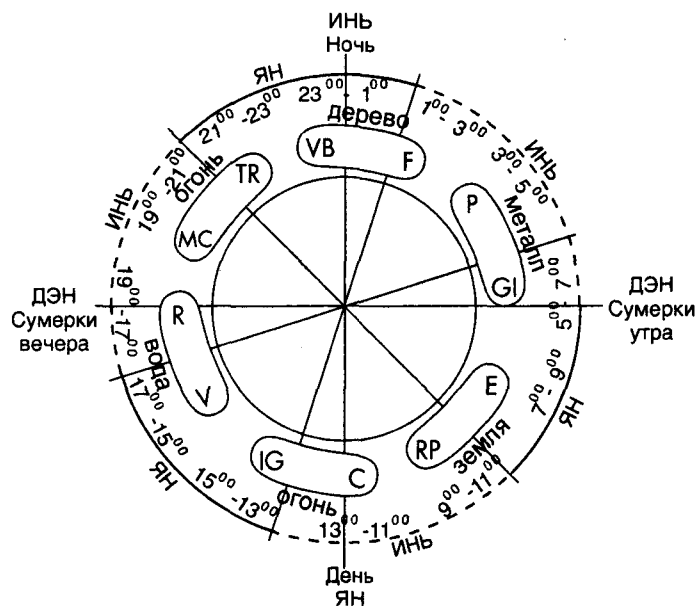


Рис. 62

Влияние климата и сезонов года на человеческий организм

Энергетическая сеть организма человека организована по принципу шести энергий пяти Первоэлементов. (Огонь соответствует как теплу, так и жару.) Из этих же энергий создано и все в Природе, а человек является составной ее частью. Поэтому можно говорить об энергетической общности системы. Преобладание тех или иных энергий раскачивает систему или создает стойкую доминанту, что выражается, например, в свойствах климата или времени года и изменениях, происходящих в их рамках. Человек будет реагировать на эти изменения так же, как и остальная живая Природа. Но индивидуальный энергетический статус человека (определенное соотношение энергий всего организма) будет определять его реакцию на эти изменения. Например, жаркая и сухая погода для человека с энергетической доминантой Влажности—Холода будет полезной, а у имеющего дисбаланс в меридианах сердца—тонкого кишечника или легких—толстого кишечника та же погода может вызвать обострение болезни. Помимо климатических факторов, на человека влияют и другие, например, неправильное питание (пища тоже несет свою энергетику). Поэтому в китайской медицине учитываются проявления избыточных внешних энергий: «раны Ветра, Жара, Зноя, Сухости и Холода», оказывающие разрушающее действие на организм.

Могут быть повреждающие энергии Ветра, им соответствуют энергии Первоэлемента Дерево, т. е. желчного пузыря (ян-Ветер) и печени (инь-Ветер), Жару соответствуют энергии меридианов тонкого кишечника (ян-Огонь) и сердца (инь-Огонь); теплу — «тройного обогревателя» (ян-Огонь) и перикарда (инь-Огонь).

Избыток Влажности соответствует меридиану желудка (ян-Земля) и селезенки (инь-Земля); повреждающая энергия Сухости — толстому кишечнику (ян-Металл) и легких (инь-Металл); Холода — мочевому пузырю (ян-Ветер) и почек (инь-Вода).

Зная повреждающее действие энергии или сочетания энергий, например, «ветряный холод», можно корректировать энергию организма посредством воздействия на тот или иной меридиан. При этом необходимо руководствоваться связями цикла у-син. В том же примере с избытком Ветра и Холода, соответствующим в цикле Первоэлементам Дерево и Вода, необходимо не только рассеять энергии соответствующих меридианов, но и активизировать энергии Металла и Земли, воздействуя на точки «малого цикла» у-син меридиана. Но активность меридиана зависит прежде всего от времени года. Энергии энергопроводящих путей начинают пробуждаться и бить, словно вода в роднике, весной, когда все в природе просыпается. На каждом меридиане в этом случае будет максимально активна в функциональном отношении соответствующая точка, через нее — точку-родник — можно воздействовать на весь меридиан именно весной. Летом энергия тоже весьма активна и подобна быстрому ручью, только набирающему свою силу, — летом активны «точки-ручьи» соответствующих меридианов.

В конце лета, а также в межсезонье энергия меридианов подобна быстрому потоку, осенью она спокойна, как полноводная река, зимой уходит в глубь организма — это подобно уходу реки в море, в которое она впадает.

При таком подходе можно заметить, что весне на ян-меридианах соответствуют два вида точек: «поток» и «несущий поток» (см. табл. 3). «Поток», или ю-точки, используются эффективнее всего при внешнем агрессивном энергетическом воздействии цикла у-син. Внешняя агрессия,





как правило, несет в себе ян-свойства, поэтому ю-точки на инь-меридианах отсутствуют.

Режим массажных процедур и суточная активность органов

Массаж необходимо проводить в соответствующее его предназначению время, т. е. в период максимальной активности одного из 12 парных меридианов. Время воздействия диктует и выбор типа меридиана: в период активности ян-меридиана нельзя работать на инь-меридиане, необходимо сочетать энергии только ян-системы и активировать точки преимущественно того меридиана, чье время соответствует массажу.

На схеме Большого круга циркуляции энергии (рис. 63), помимо временных отрезков активности меридианов, дано и их деление по принципу ян-инь и соответствия общему времени суток *ян-дэн-инь*.

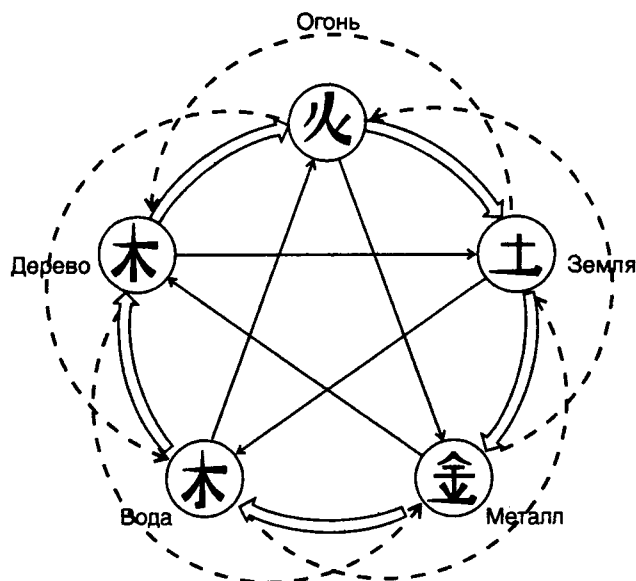


Рис. 63

При этом необходимо учитывать, что приводимый двухчасовой интервал активности меридиана зависит от сезона года. Двум часам интервал равен (как у ночных, так и у дневных меридианов) лишь в периоды весеннего и осеннего равнодействия, когда ночь по продолжительности почти соответствует дню. Но и это равенство приблизительно, так как надо учесть и географическую широту места.

Помимо Большого круга циркуляции энергии, существуют Малые круги, где принцип деления окружности соотношен с ян-, инь- и дэн-ритмами синусоиды точно так же, как и у Большого круга; в нем двухчасовой интервал делится на два 40-минутных периода инь и ян (если предшествующий двухчасовой период был «иньским») и, наоборот, — на ян и инь (при предшествующем ян-периоде). Промежуточные две фазы, каждая по 20 минут, принадлежат к дэн-субэнергиям.

Если учесть, что продолжительность массажа может варьироваться в пределах 40 минут, то четкое знание астрономического времени широты места позволит не ошибиться в выборе меридиана и способа работы с ним: тонизации, седации или гармонизации.

Режим массажных процедур и сезоны года

Что касается подобной зависимости от сезонов года, то необходимо помнить о близости энергий, особенно «янских», к поверхности кожи весной и уходе их в глубь организма (особенно «иньских») зимой. Весной и летом энергию легче рассеять, чем зимой, — повреждающая энергия быстрее стремится проникнуть внутрь. Поэтому зимой нужно больше укреплять, тонизировать «иньские» меридианы, а в конце лета, наоборот, курс массажа чаще всего состоит из воздействия только на ян-меридианы.

Режим массажных процедур и лунный цикл

Тактическое построение курса необходимо ориентировать по отношению к фазам Луны. Напомним, что на растущей Луне, в I и II ее четверти — до полнолуния — нарастает и достигает своего максимума сила ян-энергий. На убывающей Луне, в III и IV фазы — до новолуния — растет инь. Таким образом, например, для стимуляции энергии в инь-меридиане, особенно «ножном» (R, F, RP), лучше использовать III и IV фазы, а для эффективного рассеивания повреждающей ян-энергии больше подойдет время растущей Луны.

В периоды новолуния и полнолуния («Сожженный Путь» и «Дни Гека-ты») — а они занимают по четыре дня каждый — лучше от массажа отказаться вообще или применять его очень осторожно. Напомним, что курс любого массажа начинают с малых нагрузок, постепенно их наращивая, и также постепенно опять возвращаются к малой интенсивности воздействия в конце курса. Об этом особенно важно помнить в периоды новолуния и полнолуния. Нежелательно при проведении полноценного курса массажа делать перерывы или проводить его через день. Нельзя также назначать чрезмерно длительный курс: при правильно определенных показаниях, установлении повреждающих энергий и верной тактике массажа лечебный эффект может наступить через 7—10 дней.

Противопоказания к массажу

Противопоказанием к массажу является воздействие в области травмы, сопровождающейся болью и отечностью, — в этих случаях пациенту необходимы прежде всего неподвижность и покой. При травме связок и ушибах в области сухожилий также лучше воздержаться от массажа. (В этих ситуациях очень хорошо наложить на болезненную припухлость компресс следующего состава: на основе муки готовится лепешка из равных частей: 1—2 столовые ложки белка сырого яйца, меда и водки.) Неустраненные повреждения позвоночника и их последствия требуют дополнительного обследования, без четкой диагностической картины массажные воздействия непосредственно в больной области проводиться не должны.

Вы должны также помнить, что при любых массажных манипуляциях в тканях тела, начиная от участка воздействия, начинают активизироваться биохимические и биофизические процессы, что приводит к активации биополя пациента. Если оно было сильно искажено, то возникший в результате патологический процесс может начать заметно прогрессировать именно при массажном воздействии. Это прежде всего имеет место при разнообразной онкологической патологии и туберкулезе. Применять массаж у этой категории больных нельзя. Следует помнить, что при массаже биоэнергии непосредственно контактирующих людей — врача и пациента — в большой степени становятся общими, и, при недостаточной подготовке целителя, его усталости или неумении отделять после работы патологические энергии, они переходят к нему и могут вызвать болезнь.





Кроме того, раздражение и любое болезненное состояние целителя могут при массаже передаваться и его пациенту — это тоже необходимо помнить и избегать подобных состояний. Особенно актуально это правило при лечении лиц с неустойчивой психикой. Этим категориям пациентов показания к проведению массажа значительно суживаются.

Любые формы воздействия, — в том числе и массаж — в период менструаций также категорически запрещены.

Напомним, что противопоказаниями для проведения массажных манипуляций являются кожные заболевания, в особенности гнойничковые.

ПРАКТИКА МАССАЖА

Основные приемы массажа

1. Жо-фа. Круговое разминание

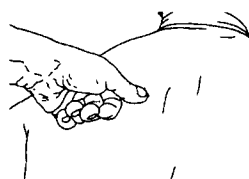


Рис. 64

Прием проводится подушечкой большого или среднего пальца или основанием ладони. Выполняется в виде вращающегося кругового поступательного движения на спине и конечностях при воздействии на группу точек, триггерную зону. Проводится на спине только сверху вниз, симметрично, по ходу меридиана мочевого пузыря, на конечностях — в дистальном направлении. Начальные движения характеризуются легким вращением, усиливающимся по мере повторения приема и переходящим в поверхностное разминание средней силы. Особенность приема — импульсный характер воздействия с векторной направленностью (сверху вниз, дистально), без отрыва рук от кожи пациента.

Воздействие дозируется индивидуально, в среднем прием производится 10—20 раз. Темп проведения: 60—90 раз в минуту. У пациента должно возникнуть ощущение тепла, расслабления, комфорта.

Прием влияет на улучшение самочувствия; достигаются оптимизация лимфо- и кровообращения, релаксация мышц, купирование миалгий и уменьшение пастозности тканей.

2. На-фа. Разминание с захватом, «защипывание»

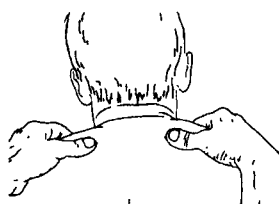


Рис. 65

Прием выполняется в виде интенсивного разминания мышечного массива и подкожно-жирового слоя. Массируемый участок захватывается и мягко приподнимается над костной основой и более глубокими слоями мышц. Большой палец при этом противостоит остальным. Прием можно производить и в виде защипа, если речь идет о менее выраженном слое мышц, но выполняют его так же мягко, не достигая болевого порога.

Воздействие осуществляется со средней силой, по 2—3 раза и только на предварительно подготовленных участках тела. Направление — сверху вниз, дистально. Особенностью приема является поступательное движение рук, энергичное, но мягкое, без отрыва от массируемого участка. У пациента возникает ощущение расслабления, тепла.

Прием используется для купирования мышечного спазма или судорожной готовности, релаксации мышц, восстановления нарушенного кровообращения.

3. Яа-фа. Толчкообразное вращение с нажатием

Прием выполняется ладонью. Кисть слегка согнута в пястно-фаланговых сочленениях, упруга, пружиниста и соприкасается с массируемой

поверхностью основанием ладони, дистальными фалангами пальцев и всей свободной поверхностью большого пальца. Таким образом, под ладонью образуется пространство, в котором концентрируется энергия. Области применения приема являются спина и конечности. Рука массажиста сдвигается по массируемой поверхности сверху вниз и дистально, не отрываясь от кожи. При массаже позвоночника рука устанавливается перпендикулярно к нему.

Каждый последующий подход (обычно до трех) сопровождается некоторым увеличением нагрузки.

Прием позволяет расслабить мышцы, добиться снижения болевых ощущений.

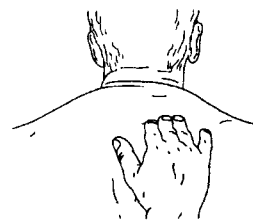


Рис. 66

4. Туй-фа. Линейное растирание, «соскальзывание»

Прием производится основанием ладони или подушечкой большого пальца в виде поверхностного симметричного поглаживания или растирания. Пальцы массажиста соскальзывают при воздействии, например по межреберьям на груди и спине или при паравертебральном воздействии. Массажисту удобнее стоять у головы пациента. Прием осуществляется легко, плавно и быстро без отрыва рук при возвращении в исходную позицию.

Одна и та же область массируется 3—5 раз. Интенсивность воздействия плавно возрастает и достигает средней силы. Линейное растирание может предшествовать различным видам разминания и завершать процедуру. Пациент при этом ощущает разогрев кожи и подкожной клетчатки, мышечное расслабление.

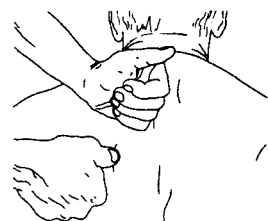


Рис. 67

5. Куэнь-фа. Линейное поглаживание, «валяние»

Прием выполняется локтевой поверхностью расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами. Движения скользящие, легкие, осуществляются в лучезапястном суставе, с чередованием движений в ладонной и тыльной поверхностях локтевого ребра кисти. Внутри кисти за счет полусогнутых и сомкнутых между собой пальцев образуется пространство, концентрирующее энергию. Проксимальные фаланги 3—5-го пальцев совершают соскальзывающее движение при выходе кисти на ладонную поверхность с акцентом на мизинец.

Область применения — поверхностные мышцы спины и конечностей, в направлении сверху вниз, дистально. Кратность совершения приема от 3 до 5 раз. Оптимальным темпом проведения можно считать 80 циклов движения кисти в минуту. Прием позволяет снять усталость, миалгии и мышечные спазмы.



Рис. 68

6. Цзи-фа. Поколачивание кистью

Производится ребром ладони обеих рук одновременно. Пальцы выпрямлены, сжаты и слегка напряжены. Прием производится по ходу движения энергии в янских меридианах. Поколачивание совершается в достаточно высоком темпе: 120—180 в минуту и выполняется легко. Одна и та же область обрабатывается 3—5 раз. У пациента создается впечатление вибрации.

Прием позволяет улучшить кровообращение в тканях, ускорить метаболические процессы, достигнуть мышечной релаксации, снять ощущение усталости.



Рис. 69



Рис. 70

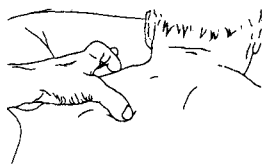


Рис. 71

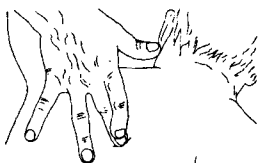


Рис. 72

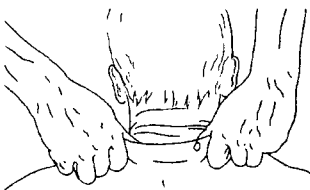


Рис. 73

7. Коу-фа. Поколачивание кулаком

Производится «пустым» кулаком: кисть расслаблена, пальцы полусжаты в кулак, не напряжены. В ладони как бы находится куриное яйцо, в пространстве которого подразумевается энергетическая концентрация. Прием выполняется движением кисти в лучезапястном суставе.

Прием проводится сверху вниз, дистально, по 3—5 раз. Сила воздействия — средняя. Темп, как и в случае поколачивания ребром ладони, высокий: до 60—100 в минуту.

Показания к применению этого приема и возникающие у пациента ощущения те же, как при выполнении *цзи-фа*.

8. Фэнь-цин-фа. Разминание с вибрацией

Прием производится большим или указательным пальцем в области зоны воздействия или триггерной точки. Ткани при надавливании сдвигаются по ходу мышечных волокон и возвращаются в исходное положение. Производится вибрирующее давление средней интенсивности. Начало и окончание разминания плавное.

Прием выполняется до 8—10 раз. Критерием эффективности приема служит достижение болевого порога, ощущение вибрации и ломота после прекращения воздействия.

9. Дянь-сюэ-фа. Разминание с давлением

Производится прерывистое давление на точку большим, указательным или средним пальцем без смещения кожи. При использовании большого пальца он сгибается почти под прямым углом. Недопустимо выполнять прием краем ногтя.

После плавного, но энергичного достижения болевого порога воздействие продолжается в течение 10—12 секунд. Область точки разминается 3—7 раз. Ощущения пациента аналогичны ощущениям при фэнь-цин-фа.

Особенностью проведения приема является вертикальное положение 2-го и 3-го пальцев по отношению к плоскости воздействия.

Ощущения пациента аналогичны ощущениям при фэнь-цин-фа.

10. Тань-цин-фа. Защищивание с соскальзыванием

Прием выполняется 2-, 3-, 4-м (плотно сжатыми) и 1-м пальцами. Мышца с умеренной силой захватывается между ними, сдавливается и отпускается с соскальзыванием. Применяется в области трапецевидных мышц, латерального края грудных мышц, на конечностях. После захвата мышечного массива пальцами приподнимают мышцу за край, словно отделяя ее от подлежащих слоев, и задерживают в таком положении, после чего сдавливание ослабляют, и мышца пружинисто выскальзывает из-под пальцев.

Воздействие производится со средней силой, от 3 до 5 раз. Предусматривается ощущение болезненности и ломоты.

Восстанавливается мышечная проводимость, ослабевает боль и чувство мышечной усталости.

11. Цо-фа. Поверхностное разминание

Прием производится всей плоскостью ладони или боковой поверхностью согнутого указательного пальца. Массируются запястья и предплечья, область лодыжек, коленей и голени. Разминаемый

участок конечности помещается между обеих рук массажиста, движущихся энергично и быстро в противоположных направлениях. Амплитуда смещения при этом не превышает ширины ладони. В области боковых поверхностей запястья эффективно разминание указательными пальцами.

Воздействие выполняется со средней силой, но достаточно жестко. Прием проводится в дистальном направлении, по 2—4 раза на каждой стороне.

Достигается расслабление мышц, снимается их усталость. У пациента возникает чувство бодрости и свежести. Одновременно с этим чувствуется тепло в конечностях, «размягченность», «потеря веса».

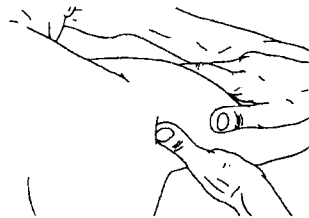


Рис. 74

12. Бо-цзинь-фа. Глубокое разминание

Область приложения приема — паравerteбральные мышцы. Прием выполняется напряженными и слегка согнутыми четырьмя пальцами (со 2-го по 5-й), сверху вниз, от позвоночного столба — кнаружи. Массаж можно проводить, чередуя руки или обеими кистями одновременно.

Сила воздействия — средняя. Пальцы разминают мышечный массив с небольшим вращением, добиваясь возникновения податливости, и соскальзывают дистально, не отрываясь от кожи. Спускаясь к нижележащим участкам, пальцы массажиста не теряют контакта с тканями спины; в момент смещения они только перестают быть напряженными, чтобы на новом месте изменить мягко-пружинистое напряжение на жесткое.

Прием проводится 3—5 раз по одной и той же линии. Мышцы при этом расслабляются, исчезает исходное ощущение тянущей болезненности, имеющиеся ранее мышечные уплотнения размягчаются.

Следующая пара приемов носит выраженную энергетическую направленность и используется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами, в особенности в конце массажа. Необходимо отметить также, что эти два воздействия преподаются в пекинской школе массажа устно и не входят в число описываемых в методических пособиях и руководствах, так как рассчитаны на «зрелых» учеников.

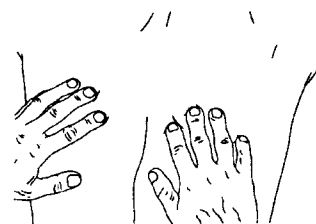


Рис. 75

13. Чжэн-дин-фа. Нажатие, давление на точку

Прием производят напряженным согнутым большим или указательным пальцем, избегая при этом давления ногтем. Для воздействия выбирается активная точка. Палец достаточно интенсивно «входит» в точку, достигая болевого порога. Через 1—3 секунды степень давления ослабевает, чтобы почти сразу же возобновиться с большей силой. После этого напряжение в пальце необходимо ослабить, быстро и плавно «уйти» из точки, «унося» с собой боль.

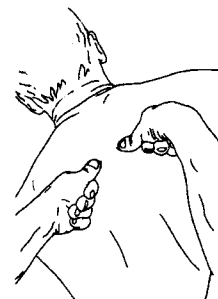


Рис. 76

14. Чжэн-чань-фа.

Давление на точку с вибрацией

Прием можно проводить большим (согнутым или прямым) пальцем, прямым указательным или средним пальцем. «Войти» в точку необходимо быстро и упруго. Массаж произвести без смещения, с мелкой вибрацией, на грани болевого порога, плавно увеличивая силу давления, затем резко «уйти» из точки, так же «унося» боль за пальцем.

Время воздействия — 5—10 секунд.

Специальные приемы массажа

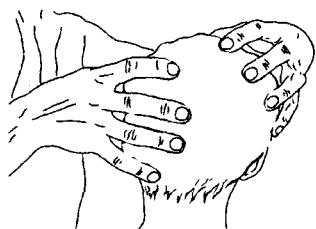


Рис. 77

1. Чжуа-фа. Почесывание, царапанье, «хватание» головы

Массажист стоит лицом к сидящему расслабленному пациенту. Прием производится согнутыми и пружинисто напряженными пальцами. Кисть как бы охватывает большой шар. Голова массируется круговыми движениями от височных областей к теменным и далее — к затылку. Движения быстрые, жесткие, цепкие, но безболезненные. Пальцы не теряют контакта с кожей головы. В конце каждого кругового движения делается «хватательный» акцент. Кисти движутся по поверхности головы пациента навстречу друг другу, зеркально симметрично относительно сагиттальной оси.

Продолжительность воздействия составляет несколько десятков секунд и зависит от субъективной реакции пациента.

Прием позволяет улучшить и нормализовать кровообращение головы, как поверхностное, так и внутричерепное, снять усталость, сосредоточиться и имеет очень широкий спектр показаний.

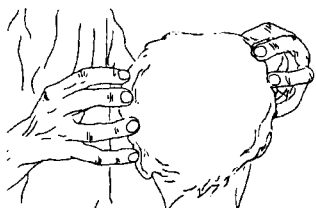


Рис. 78

2. Чжо-фа. Клевание, «когтистая лапа»

Прием аналогичен предыдущему по показаниям и проведению, но выглядит более жестким и несколько агрессивным. Кисть также охватывает воображаемый шар, но меньший по объему на треть. Пальцы жестко напряжены и действительно напоминают «когтистую лапу». Расстояние между кончиками пальцев одинаковое. При проведении приема темп еще более увеличивается, возрастает также «клевковый» компонент в конце каждого ротационного движения.

Недопустимо болезненно царапать кожу и проводить массаж с ощутимо выступающими ногтями. Важно не передозировать воздействие, у пациента после его проведения должно остаться чувство бодрости и свежести.



Рис. 79

3. Минь-тянь-ку. Заушное постукивание

Массажист стоит напротив сидящего пациента. Прием проводится симметрично на обеих ушных раковинах. Большим пальцем массажист надавливает на козелок, закрывая вход в наружный слуховой проход. Указательным — ушная раковина удерживается сзади. Средним пальцем производится ритмичное легкое постукивание по поверхности сосцевидного отростка — 2—3 раза.

Осуществляется 3—5 подходов по 2—3 поколачивания в каждом. Перед окончанием приема делается легкое надавливание на козелок, после чего пальцы резко отнимаются.

Прием снимает головную боль, головокружение, придает четкость мыслям и позволяет сосредоточиться, улучшает память.

4. Эр-ко-доу-фа. Вибрация ушной раковины

Прием эффективен после проведения минь-тянь-ку, органично дополняет его. Осуществляется аналогичным образом: большой палец плотно прижимает козелок ко входу в наружный слуховой проход, указательный фиксирует ушную раковину сзади. Производится энергичная низкочастотная вибрация.

Воздействие достаточно интенсивное, но короткое: по 3—4 движения. Сам прием состоит из 3—5 подходов. Пациент испытывает ощущение, близкие к гулу или шуму.

Показания аналогичны показаниям к приему мин-тянь-ку.

5. Коу-ти-цзянь-цзя-фа. «Отжимание» лопатки

Массажист стоит напротив сидящего пациента, развернувшись к его плечу. Фиксируя рукой плечо и отводя локоть от себя и вверх, другую руку массажист помещает на лопатку пациента и заводит пальцы за ее угол. При этом необходимо, чтобы мышцы плечевого пояса были расслаблены.

Прием осуществляется со средней силой, энергичными отжиманиями мышц за лопаткой от угла вверх. В результате возникает расслабление мышц спины и плечевого пояса.

Используется при артритах плечевого сустава, грудном остеохондрозе.

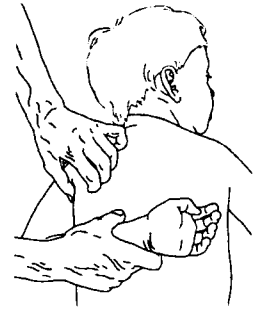


Рис. 80

6. Бао-фа. «Обнимание»

Массажист охватывает обеими руками стоящего пациента на уровне VI—IX межреберий, находясь сзади и справа от него. Кисти рук находятся на уровне мечевидного отростка грудины и переплетаются в замок. Несколько отведя левую ногу назад, массажист приобретает устойчивую позицию, а пациент теряет точку опоры, отклоняясь назад и провисая. При этом необходима релаксация пациента. Затем массажист производит низкоамплитудные раскачивания пациента в стороны до возникновения ощущения полного его расслабления. После чего производится резкое сжатие грудной клетки снизу и встряхивание.

Прием производится на выдохе однократно, резко, неожиданно, без лишних усилий.

В результате устраняются ощущения сдавливания в груди, нехватки воздуха, спазмов за грудиной, затрудненность вдоха и выдоха.

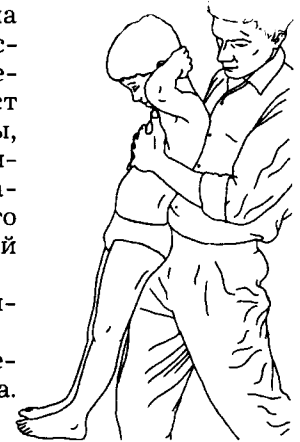


Рис. 81

7. Цзи-ту-фэнь-цзинь-фа.

Мягкое разминание позвоночника

Прием выполняется в положении пациента лежа или сидя, мышцы шеи и спины расслаблены. Пальцы массажиста сомкнуты в кулак, указательный палец полусогнут и противостоит приведенному большому пальцу таким образом, чтобы образовалась «вилка» между дистальной фалангой большого пальца и средней — указательного. Этой «вилкой» разминается каждый остистый отросток позвоночника, начиная с VII шейного и заканчивая V поясничным. Каждый позвонок мягко массируется снизу вверх «поддевающим» движением, начинающимся под остистым отростком позвонка.

Прием проводится по позвоночнику сверху вниз 2—3 раза и показан при остеохондрозе и усталости мышц спины.

8. Бэй-фа. «Рюкзачок»

Массажист и пациент прижимаются спинами друг к другу и соединяют руки, согнутые в локтях, в «замок». Массажист, наклоняясь вперед, немного сгибает ноги в коленях и привстает с пациентом на спине.

Особенностями приема являются: совмещение центров тяжести, легкое касание носками ног пациента пола и комфортное расположение на спине массажиста, позволяющее достигнуть мышечной релаксации. В конце приема массажист производит встряхивание.

В результате выполнения приема необходимо добиться устранения функциональных блоков межпозвонковых дисков, большей релаксации пациента, снятия усталости.

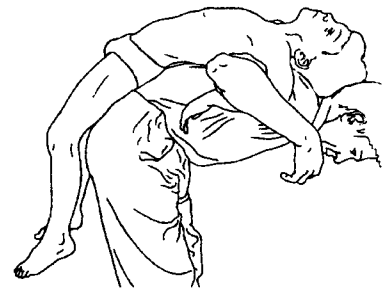


Рис. 82



Рис. 83

9. Гунь-чуан-фа. «Качание»

Пациент лежит на спине, охватив руками поднятые к животу колени. Подбородок упирается в грудь, спина выгнута. Массажист поддерживает пациента, размещая свои руки на затылке и в области голеностопных суставов, и раскачивает его с возрастающей амплитудой 5—7 раз.

Прием производится на горизонтальной поверхности с мягкой прокладкой.

Показания — боли в области позвоночника и поясницы, посттравматические изменения.

10. Чуй-фа. Поколачивание колена

Расслабленная нога сидящего пациента полусогнута. Сидящий сбоку массажист поколачивает по надколеннику в области верхнего и нижнего его краев ребром ладоней расслабленных рук. Темп средний, слабой интенсивности. Для лучшей релаксации мышц массируемая нога не упирается в пол, а провисает, для чего под бедро и колено подкладывают мягкий валик.

Массаж отдельных областей тела

Массаж головы

Воздействием на голову можно начинать массаж или оканчивать его, добиваясь гармонизирующего или седативного эффекта. Тонизирующий, «освежающий» результат получается при дополнении приводимого комплекса приемами из главы «Специальные приемы массажа»: *чжуа-фа* (1), *чжо-фа* (2), *мин-тянь-ку* (3), *эр-ко-доу-фа* (4).

Пациент лежит, слегка запрокинув голову, с полуприкрытыми глазами; необходимо создать приглушенное освещение комнаты, спокойную, комфортную обстановку и оптимальный температурный режим. Массажист сидит у головного конца стола, голова пациента находится на уровне верхней части живота массажиста. Руки при массаже расслаблены, локти разведены в стороны.

1. Ли-туй-фа. Растирание по срединной линии лба

Прием выполняется обоими большими пальцами в виде легкого попеременного штрихового соскальзывания по коже от переносицы к краю границы роста волос. Производится 3 или 5 циклов, каждый из которых состоит из 7 легких касаний правого и левого пальцев.

Ощущения пациента должны быть приятными.

2. Яа-инь-тан. Толчкообразное вращение с нажатием на точку инь-тан, расположенную чуть выше расстояния между бровями

Воздействие осуществляется согнутым средним пальцем — легко, плавно и не быстро. Через точку посылается энергетический импульс, мысленно нагнетается «золотистое тепло». Прием не должен выполняться навязчиво и вызывать сколько-нибудь негативные ощущения.

3. Туй-фа. Линейное растирание от срединной линии лба в стороны

Прием производится боковой поверхностью дистальных фаланг обоих больших пальцев и заключается в легком штриховом соскальзывании от середины лба в стороны и вверх от точки инь-тан до края волос. Оба пальца двигаются одновременно в противоположных направлениях, «разглаживая» кожу лба. Ладони мягко охватывают голову, располагаясь на лобно-височных областях. Совершается 7—9 движений, в результате которых энергетическое поле головы «очищается», «расчищается».

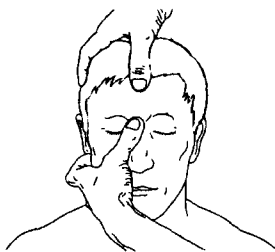


Рис. 84

Затем, без отрыва ладоней от головы, выполняется прием на-фа — защипывание, т. е. производится однократное разминание бровей легкими щипковыми движениями больших и указательных пальцев, изнутри кнаружи. (Брови легко защипываются, но не выщипываются!) Пациент должен испытывать приятную легкую болезненность и тепло.

Дойдя до наружных концов бровей, массажист производит жо-фа — круговое разминание точки меридиана желчного пузыря тун-цзы-ляо (VB1) (здесь и далее см. Приложение 1 к главе «Оздоровительные системы Китая»), находящейся в височной впадине у наружного края орбиты, кнаружи от угла глаза на 0,5 цуня*.

Правая и левая точки разминаются средними пальцами по и против часовой стрелки соответственно. Воздействие умеренной интенсивности, до достижения приятной ломоты (0,5—1 минута).

Не отрывая рук, массажист помещает указательные пальцы на симметричные точки меридиана мочевого пузыря цуань-чжу (V2), находящиеся у начала брови, над внутренними углами глаз. Используется прием чжэн-дин-фа.

Сразу после окончания воздействия без отрыва рук средние пальцы устанавливают на точки меридиана желудка сы-бай (E2), находящиеся вертикально ниже зрачка прямо смотрящего глаза на 1 цунь, и воздействуют на них приемом жо также до достижения приятной ломоты (0,5—1 минута), по и против часовой стрелки справа и слева соответственно.

Затем указательные пальцы «переступают» в зону, где расположено окончание наружного хода канала толстой кишки, в точки ин-сян (GI20). (Единственный симметричный энергетический канал, подвергающийся перекресту, в данном случае — под носом.) Точки расположены в боковой борозде крыла носа, на краю грушевидной вырезки черепа, и оказывают выраженную болезненность при надавливании. Осуществляется давление с вибрацией чжэн-чань-фа.

После окончания давления на ин-сян средние пальцы переносят в область расположения точек E5 да-ин (меридиан желудка), находящихся у угла нижней челюсти, на жевательной мышце. На точки воздействуют приемом жо, после чего на том же меридиане желудка большими пальцами нащупывают (не отрываясь сразу от точек да-ин) пересечение у угла лба венечного шва черепа с височной мышцей, т. е. точки тоу-вэй (E8). На них воздействуют приемом жо.

4. На-фа. Защипывание, захват с легким натяжением волос в области висков, заушных областей и затылка (голова разворачивается на бок).

Прием должен производить впечатление приятного облегчения и не быть болезненным.

5. Цзи-фа. Поколачивание

Прием осуществляется в виде легкого поколачивания висков и темени кончиками 2—5-го пальцев обеих рук.

Массаж головы оканчивается прерывистым давлением на точки фэн-чи (VB20), расположенные под затылочной костью, в углублениях кнаружи от краев трапецевидных мышц. Используется прием дьянь-сюэ-фа, который осуществляется согнутыми большим и средним пальцами.



Рис. 85



Рис. 86

* Цунь — индивидуальная мера длины, используемая в китайской медицине (см. Приложение к главе «Китайский классический массаж»).

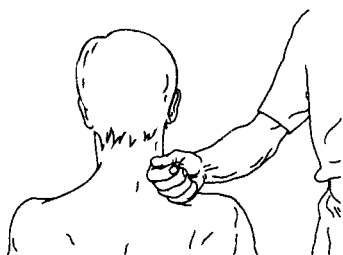


Рис. 87

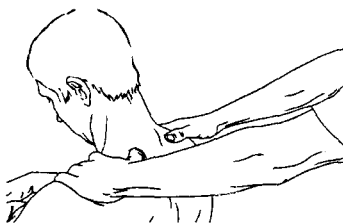


Рис. 88

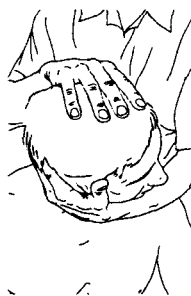


Рис. 89

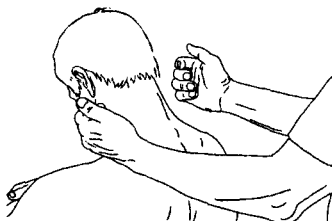


Рис. 90

Массаж шеи и верхних конечностей

Показания: миозиты шейно-плечевой области, возникшие в результате заболеваний, после сквозняков, а также неудобного положения головы во время сна. Все приемы проводятся в положении пациента сидя.

1. *Гуань-фа*. Линейное поглаживание, «валяние» области верхней части лопатки, трапециевидной мышцы, начиная от надостной мышцы и шеи — по направлению к плечевому суставу.

Прием проводится в положении пациента сидя, симметрично, от 3 до 5 раз, мягко, в среднем темпе. Кисть полусогнута и расслаблена, движения — в лучезапястном суставе с чередованием ладонной и тыльной сторон. При этом мышцы пациента расслабляются, теплеют и готовятся к следующим приемам.

2. *Жо-фа* — круговое разминание обеих трапециевидных мышц симметрично, начиная от затылочных бугров — вниз, до уровня VI—VII шейных позвонков.

Большие пальцы рук спускаются по наружному краю трапециевидных мышц и, несколько расходясь, достигают внутренних углов лопатки. Прием проводится несколько раз в виде легких поступательных вращательных разминаний. Большие пальцы от кожи не отрываются, 2—4-й пальцы мягко устанавливаются в надключичной впадине.

По мере повторения приема сила давления возрастает. Мышцы разогреваются, расслабляются, становятся податливыми, «текучими». При достижении этого ощущения можно переходить к следующему приему.

3. *Бу-дзинь-фа*. Ротация головы с разблокировкой шейных позвонков

Массажист охватывает подбородок и щеку пациента ладонью и одним мягким движением приводит голову к груди и разворачивает латерально; другая кисть располагается на теменно-затылочной области противоположной стороны и служит противоупором. Манипуляция осуществляется мягко, уверенно, без силового воздействия и часто сопровождается щелчком или легким хрустом. Пациент не должен ощущать боли. При неуверенности или недостаточной подготовленности мышц прием откладывается до следующего сеанса.

Голова пациента должна быть несколько наклонена кпереди, а ее разворот является продолжением этого легкого наклона.

4. *Тие-фа*. Поколачивание ребром ладони

Прием является продолжением описанных выше и применяется в конце процедуры для лучшего общего эффекта. Представляет собой легкие и быстрые поколачивания ребром ладони по краю трапециевидных мышц. Производится быстро, безболезненно, в течение 1—3—5 минут.

Массаж области плечевого сустава

Показания: онемение руки, парез и паралич верхней конечности, нарушение чувствительности кожи руки, боль в

области плечевого сустава и лопатки с ограничением движения, болезненное затрудненное поднятие руки кверху, боли и контрактура плечевого сустава, напряжение мышц шеи и затылка, ригидность затылочных мышц.

1. Жо-фа

Производится мягкое разминание обеими руками с акцентом в области болевых точек в виде жо-приема большими пальцами. Прием выполняется с возрастающей силой, не превышающей болевой порога.

2. Тя-фа

При недостаточности воздействия жо-фа массаж можно дополнить интенсивными надавливаниями (тя), выявив миофасциальные триггерные зоны и воздействуя на них 1—3 раза.

3. Яо-фа

Прием проводится после подготовки мышц плечевого пояса и заключается в ротации верхней конечности в плечевом суставе. Одна рука массажиста придерживает локтевой сустав, другая подводится под дистальный отдел предплечья и располагается на плечевом суставе. Рука пациента расслаблена, кисть свисает. Совершается плавное мягкое ротационное движение локтем кзади и вверх, затем вниз и кнаружи. Диаметр описываемой окружности постепенно возрастает.

Насильственные и быстрые движения, форсирование проведения приема исключаются. Весь комплекс воздействия на плечевой сустав, включающий жо-, тя- и яо-приемы, длится 3—5 минут. Затем производится сильное давление (тя) на точки:

— TR15 *тянь-ляо*, расположенную в верхней части лопатки, в надостной ямке;

— GJ16 *цзюй-гу* — во впадине, образуемой сочленением ключицы и акромиального отростка лопатки на высоте плечевого сустава;

— TR14 *цзянь-ляо* — на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки;

— JG11 *тянь-цзун* — ниже середины лопатки под ее остью, в центре подостной ямки;

— JG12 *бин-фэн* — в надостной ямке, в середине ости лопатки, где при поднятой руке пальпируется впадина;

— JG10 *нао-шу* — кзади от плечевого сустава у наружного края лопатки, в углублении ниже акромиального отростка;

— IG9 *цзянь-чжэнь* — сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на 1 цунь.

4. Бань-фа

Прием осуществляется после описанных манипуляций и выполняется следующим образом: рука пациента согнута в локте, который поднят до уровня плечевого сустава, кисть охватывает надлопаточную область. Массажист, придерживая одной рукой локоть снизу, другой фиксирует кисть и медленно, плавно отводит локоть пациента кпереди и кверху, затем возвращая его в исходное положение. Тем самым локоть описывает окружность, диаметр которой возрастает при повторении приема. Бань-фа проводится 3—5 раз.

Массаж области локтевого сустава и предплечья

Показания: отечность и боли в локтевом суставе и предплечье после травм, физических нагрузок и перетренировок, посттравматическое



Рис. 91

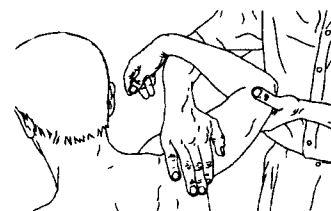


Рис. 92



Рис. 93



ущемление локтевого нерва, неврит лучевого нерва, боли и онемение мышц предплечья, сопровождающиеся ограничением движений.

1. Жо-фа

Прием проводится в виде мягкого вращательного поступательного разминания предплечья от локтевого сустава к кисти, по лучевому краю (со стороны большого пальца), по ходу меридианов легких и толстого кишечника, попеременно большими пальцами обеих рук. Свободная рука массажиста при этом легко фиксирует кисть пациента. С каждым последующим разминанием сила воздействия несколько возрастает, не превышая болевого порога. Прием проводится 3—5 раз.

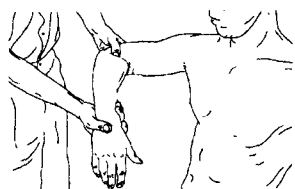


Рис. 94

2. Тя-цзюйчи

Производится однократный сильный нажим на точку G11 цзюйчи, находящуюся на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба. Другой рукой массажист при этом удерживает кисть пациента, верхняя конечность которого согнута в локте под прямым углом (рис. 91).

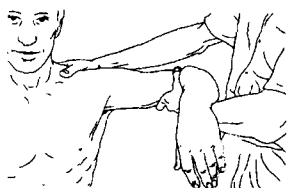


Рис. 95

3. До-цзюйчи

Прием проводится сразу после осуществления тя-цзюйчи и заключается в нажиме умеренной интенсивности на точку цзюйчи. После этого верхняя конечность разгибается, встряхивается за расслабленную кисть и производится легкая последовательная пронация и супинация с вытягиванием на себя (рис. 92).

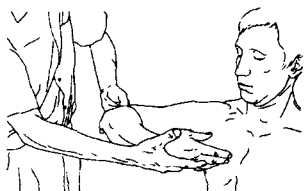


Рис. 96

4. Сюань-жо-цзюйчи

Дополняет предыдущий прием. Одной рукой массажист фиксирует локоть пациента, другой охватывает запястье. Осуществляется мягкое разминание (жо) точки цзюйчи большим пальцем с одновременным приведением предплечья к плечу и ротацией предплечья и кисти наружу (рис. 93).

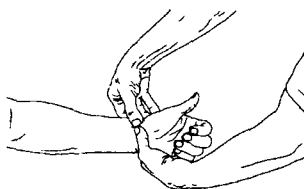


Рис. 97

Прием проводится 1—3 раза с постепенным увеличением амплитуды ротации и приведения.

Массаж кисти

Показания: пролабирование (выпячивание) сухожильной сумки на тыле кисти и в области «анатомической табакерки».

Производится жо-воздействие вокруг выпячивания до разогрева и релаксации мышечных волокон и тканей, затем следует прием бу: сдвигание кожи и самого образования от центра к периферии последовательными раздвигающими и распластывающими движениями обоих больших пальцев в противоположных направлениях. После чего сухожильная сумка надывается на периферии своего выпячивания приемами ань или тья: один большой палец «входит» под образование, другой — согнутый — сдвигает выпячивание во встречном направлении, располагаясь поверх образования. Кожа при этом повреждаться не должна.

Процедура оканчивается легким разминанием жо.

Массаж спины и нижних конечностей

Показания: шейный остеохондроз.

1. Тя-фэнчи

Производится надавливание 1-м и 2-м или 1-м и 3-м пальцами на обе точки фэнчи (VB 20), находящиеся под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в углублении у наружного края трапеци-

евидной мышцы. Тя-фэнчи производится с постепенным увеличением силы 1-3 раза, с плавным «вхождением» в точку и не резким ослаблением давления.

2. Жо-фа.

Выполняется поверхностное круговое разминание трапециевидной мышцы от затылочных бугров по наружному краю книзу. Прием производится обоими большими пальцами симметрично. Массируется надостная и трапециевидная мышцы и свободный край последней, межлопаточное паравerteбральное пространство до уровня V—VI грудных позвонков. Проводится 1—3 раза.

3. Гуэнь-фа

«Валяние» локтевым краем расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами. Прием проводится в той же воротниковой области, что и жо-фа, 1—3 раза, симметрично.

4. Бу-дзинь-фа

Поворот головы с одновременным легким приведением подбородка к груди. Одной ладонью массажист охватывает подбородок, располагая пальцы на щеке, другой — помогает ротации головы, охватывая ее за теменно-затылочную область. Прием осуществляется в обе стороны и может сопровождаться легким хрустом. Проводится без применения силы.

5. Тя-фа

Осуществляется однократное давление согнутым большим пальцем в месте выявленных болевых триггерных миофасциальных точек, расположенных у внутреннего угла лопатки. Давление производится с плавным нарастанием силы и длится до 1 минуты.

Описанный комплекс проводится за один сеанс в полном объеме; исходя из состояния пациента, комплекс может включать только часть приемов. Курс лечения составляет 5—10 ежедневных сеансов и повторяется затем по мере надобности. Критерием эффективности служат улучшение общего самочувствия, прекращение или значительное снижение интенсивности головных болей, шума в ушах, изменение зрения и т. п., а также расслабление мышц, исчезновение их уплотнения и болезненности, в том числе и локальной, восстановление объема движений в шейном отделе позвоночника.

Массаж поясничного отдела позвоночника в остром периоде заболевания

Показания: спондилогенный (дискогенный) ирритативно-рефлекторный синдром с локальной болью в поясничном отделе позвоночника (люмбалгия); висцеро-рефлекторный мышечный и болевой синдром, сопровождающийся функциональным блоком поясничного позвоночного двигательного сегмента.

Пациент лежит на животе, мышцы расслаблены. Выявляют локализацию боли и уровень пораженного сегмента.

1. Гуэнь-фа

Осуществляется «валяние» области ниже и выше пораженного сегмента, справа и слева от него.

Производится по 3—5 раз с каждой стороны. При нерезко выраженном блоке сакроилеального сочленения на уровне IV—V поясничных позвонков проводится следующая манипуляция: основанием ладони осторожно нажать и упереться на область заблокированного сегмента вышележащего по отношению к нему позвонка, другой рукой — приподнять ногу за бедро (конечность соименная ущемлению), медленно и осторожно раскачивать ее вверх-вниз и небольшим рывком вверх привести манипуляцию.

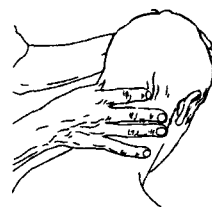


Рис. 98



Рис. 99



2. Жо-фа

Осуществляется круговое разминание точек:

— VG3 *яо-ян-гуань* — между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков;

— V23 *шэнь-шу* — на меридиане мочевого пузыря, на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, в стороны от заднесрединного меридиана на 1,5 цуня;

— V40 *вэй-чжун* — в центре подколенной ямки. Воздействуют на точку вэй-чжун, в отличие от предшествующих, раздвигающими движениями больших пальцев без давления.

3. Бо-фа

Прием проводится обоими большими пальцами, симметрично, «раздвигающими» ткани паравертебральной области пораженного сегмента движениями; прием дублируется выше и ниже локальной боли и по оси позвоночника.

4. Ца-фа

Прием заключается в скользящих «отжимающих» движениях основанием ладони, проводящихся по оси позвоночника в обоих направлениях, и легком («касательном») возвращении в исходное положение без отрыва от кожи.

У пациента возникают ощущения интенсивного прогрева.

5. Бань-фа

Пациент укладывается на бок, противоположный локализации боли. Ноги согнуты в коленных суставах, верхняя — несколько приведена к животу. Мышцы расслаблены. Плечевой пояс плавно разворачивается упором ладони в область плечевого сустава таким образом, чтобы лопатка приводилась к плоскости массажного стола; другая рука упирается локтем в область точки VB30 *хуань-тяо*, расположенной на ягодице кзади от тазобедренного сустава.

Манипуляция совершается рывком умеренной силы: правая рука — от себя, с упором на локоть. При разблокировке поясничного сегмента возможен легкий хруст.

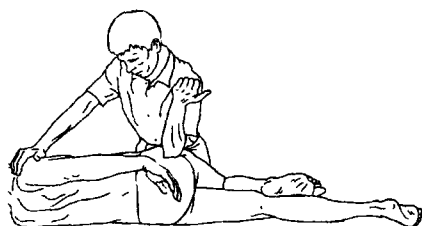


Рис. 100

Массаж поясничного отдела позвоночника после снятия болевого синдрома

Показания: миофасциальные боли с наличием триггерных зон, обусловленные миозитом поясничных мышц; предшествующие травмы с кровоизлияниями в мышцы; запущенные, недолеченные случаи радикулита; уплотнение поясничных мышц после длительных статических перегрузок.

1. Гуэнь-фа

«Валяние» проводится по ходу меридиана мочевого пузыря паравертебрально, 5—6 раз. Кроме того, используется разновидность приема гуэнь: более интенсивное и быстрое, напоминающее поверхностное, круговое разминание. Прием проводится до разогрева мышц, умеренной гиперемии кожи.

2. Жо-фа точек паравертебральной области:

— V23 *шэнь-шу* — на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, по обе стороны от заднесрединной линии на 1,5 цуня;

— V25 *да-чан-шу* — на уровне промежутка IV и V поясничных позвонков, в стороны на 1,5 цуня;

— V54 *чжи-бянь* — ниже остистого отростка IV крестцового позвонка, в стороны на 3 цуня.

Прием проводится интенсивно, по 1—2 минуты на каждую точку (симметрично).

3. Ца-фа.

Осуществляется аналогично описанному ранее (см. *Массаж поясничного отдела позвоночника в остром периоде заболевания, п. 4*), до возникновения ощущения интенсивного прогрева.

4. Пай-фа

Прием заключается в симметричном быстром поколачивании мышечного паравerteбрального массива поясничной области средними фалангами пальцев обеих рук. При этом не должно возникать болезненных ощущений.

Прием усиливает действие приема ца и позволяет добиться более полной мышечной релаксации.

Массаж живота при гастралгиях

Показания: боли в животе, усугубляющиеся при нервно-психических перегрузках, приеме холодной пищи и других факторах, сопровождающиеся изжогой, тошнотой, ухудшением общего самочувствия.

Пациент лежит на спине.

1. Мо-фа

Круговое поверхностное растирание, легкое и быстрое, проводится в зоне точек:

— VC12 *чжун-вань* — на средней линии живота, выше пупка на 4 цуня;

— E25 *тянь-шу* — на уровне пупка и кнаружи от него на 2 цуня;

— VC6 *ци-хай* — на средней линии живота ниже пупка на 1,5 цуня;

— E36 *цзу-сань-ли* — ниже надколенника на 3 цуня и на 1 цунь кнаружи.

Одна (пара) точка массируется до 2—3 минут, у пациента при этом возникает чувство приятного внутреннего прогрева.

2. Ань-, жо-фа живота

Приемы проводятся вслед за предыдущим в тех же точках. Сначала производится легкое поверхностное круговое разминание (жо), которое переходит в давление без смещения (ань). Время воздействия на каждую точку (пару) составляет до 1,5—2 минут.

Затем пациент переворачивается на живот.

3. Ань-, жо-фа спины

Приемы проводятся в паравerteбральной области в симметричных точках меридиана мочевого пузыря V18, 19, 20, 21, 22, 23: на 1,5 цуня в обе стороны от заднесрединной линии, на уровне промежутка между остистыми отростками IX—X грудных позвонков и до II—III поясничных — соответственно. Воздействие осуществляется путем поверхностного разминания (жо), по 5—6 раз, затем — в виде давления (ань) средней силы на область пар V18, 20, 21, 23 точек, являющихся содружественными меридианам печени, селезенки, желудка и почек соответственно. Время воздействия 4—5 минут.

Массаж продолжается в положении пациента сидя. Массажист стоит напротив.

4. Ань-, жо-фа плечевого пояса

Обе руки массажиста располагаются на надлопаточной области. Проводятся приемы жо и ань краев дельтовидной мышцы, мышц наружной поверхности плеча и предплечья в области прохождения меридианов толстого кишечника и тройного обогревателя, в их триггерных зонах. Воздействие осуществляют 3—5 раз, до мышечной релаксации и возникновения у пациента ощущения тепла и приятной мышечной ломоты.

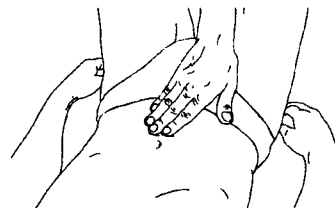


Рис. 101



5. Тя-фа

Точки GJ4 хе-гу и GJ11 цюй-чи (в ямке между I и II пястными костями и точка на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба) разминаются сильным давлением тя в течение 1 минуты.

6. Цо-фа плеча

Массажист помещает плечо пациента между своими ладонями и совершает в противоположных направлениях быстрые, «раскатывающие» разминания наружно-внутренних областей бицепса и трицепса; воздействие совершается 3—5 раз от плечевого сустава к локтевому.

Мышцы расслабляются, теплеют, в них возникает чувство приятной ломоты.

7. Цо-фа межреберий

Пациент смыкает ладони на затылке; массажист, находясь сзади, совершает симметричные интенсивные растирания ладонной поверхностью кистей (2—5-й пальцы) по межреберьям: от срединной подмышечной линии — к груди. Его пальцы размещаются на V—VIII межреберьях и, после совершения трех приемов цо, сдвигаются на одно ниже, захватывая VI—IX и VII—X межреберья (тоже по 3 раза).

Ощущения пациента аналогичны ощущениям при цо-фа плеча.

Массаж живота при послаблении стула неинфекционной этиологии

Положение пациента — лежа на спине.

1. И-чжи-чань

Производится линейное растирание 2—4-м пальцами по переднесрединной линии живота от точки чжун-вань VC12 (на 4 цуня выше пупка) до точки цю-хай (VC6) (на 1,5 цуня ниже пупка) до появления умеренного покраснения кожи.

2. Мо-фа

Осуществляется круговое поглаживание (трение) точек цю-хай (VC6) и гуань-юань (VC4) — ниже пупка на 3 цуня; причем, производится 2—4-м пальцами, по часовой стрелке, в течение 8—10 минут до появления стойкой гиперемии.

Когда у пациента возникнет ощущение сильного тепла, аналогичный прием повторяется в области симметричной точки тянь-шу (E25), находящейся на уровне пупка и кнаружи от него на 2 цуня.

Положение пациента — лежа на животе.

3. Куэнь-фа

Производится «валяние» кистью паравerteбральной области по ходу меридиана мочевого пузыря от точки пи-шу (V20) (уровень промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков на 1,5 цуня в сторону) до точки шэнь-шу (V23) (уровень II и III поясничных позвонков).

Прием проводится симметрично, с каждой стороны, до достижения релаксации мышц.

4. Ань-, жо-фа паравerteбральной области

Осуществляется надавливание с разминанием точек пи-шу (V20), взй-шу (V21) (уровень промежутка XII грудного и I поясничного позвонков) и шэнь-шу (V23). Большие пальцы воздействуют на пару точек одновременно, по 1—2 минуты, последовательно смещаясь в каудальном направлении. Прием повторяется до трех раз.

5. Мо-фа паравerteбральной области



Рис. 102

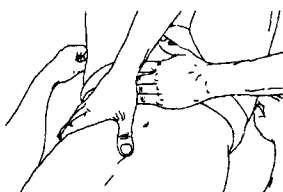


Рис. 103

Совершается круговое поглаживание (трение) точек паравертебральной области в каудальном направлении. Используются точки от *пи-шу* (V20) до *пан-гуань-шу* (V28) (уровень промежутка между остистыми отростками II и III крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня).

Воздействие проводится до появления ощущения интенсивного прогрева.

6. *Ань-, жо-фа*

Приемы проводятся 1—2 минуты на точке *чан-цян* (VG1), расположенной под копчиком.

Массаж живота при поносе

При поносе производятся те же воздействия, что и при послаблении стула, дополненные следующими приемами.

И-чжи-чань (1) продолжается ниже и достигает точки *гуань-юань* (VC4) (ниже пупка на 3 цуня).

Мо-фа (2) — в точках *ци-хай* (VC6) и *гуань-юань* (VC4) осуществляется с более выраженными предусмотренными ощущениями, после чего добавляется прием *жо-фа* точек *шэнь-цюе* (VC8) (центр пупка) и *ци-хай* (VC6). Прием проводится одним пальцем, пупок не вминается. Необходимо добиться интенсивного прогрева в области пупка.

Ань-, жо-фа. В конце массажа производятся надавливание и разминание точек *цзу-сань-ли* (E36) и *нэй-гуань* (MC6) (на внутренней поверхности предплечья, выше середины лучезапястной складки на 2 цуня), по 1 минуте на каждую. Воздействие на точку *нэй-гуань* осуществляется менее интенсивно, без достижения болевых ощущений.

Воздействия на спине пациента производятся аналогично описанным выше.

Мануальная терапия суставов и позвоночника

1. *Яо-фа*. Вращение в плечевом суставе

Прием проводится только на верхних конечностях в виде плавных круговых движений в плечевом суставе. Рука пациента согнута в локтевом суставе и расслаблена. Правую руку массажист (для соименной — пациента) заводит под предплечье и фиксирует плечо, удерживая его всей поверхностью кисти.левой рукой массажист удерживает плечевой пояс пациента, обеспечивая статичность корпуса. Необходимо совершить 5—6 круговых движений, легко, плавно, медленно, изнутри кнаружи с увеличивающейся амплитудой.

Обеими руками массажист при этом растягивает плечо вдоль продольной оси. Под пальцами левой руки, фиксирующей плечевой сустав, должно возникнуть ощущение появления пространства между суставными поверхностями.

Прием имеет различные показания и используется главным образом в комплексном лечении контрактур плечевого сустава, при восстановлении движений в полном объеме после травм (не в остром периоде).

2. *Шэнь-цюй-фа*. Сгибание и разгибание конечностей

Прием проводится как на нижних, так и на верхних конечностях, которые при этом расслаблены и находятся в руках массажиста. В случае с верхней конечностью массажист фиксирует левой рукой правую руку пациента, поддерживая и охватывая ее снизу за дистальный отдел предплечья. Правой рукой массажист разгибает кисть пациента, охватывая ее за дистальную часть ладони и пальцы.

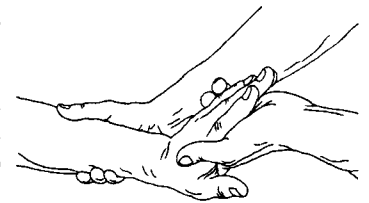


Рис. 104



Разгибание осуществляется пружинисто, ступенчато, с увеличением амплитуды, но плавно, без нажима. Рука в локте разгибается до упора.

Аналогично поступают при работе с голеностопным суставом. При отсутствии серьезных контрактур достаточно бывает двух-трех воздействий.

Показания к проведению приема сходны с показаниями для *яо-фа*.

3.1. Бань-фа. Тракция шеи

Перед проведением манипуляции мышцы шеи должны быть подготовлены: согреты и размягчены растиранием и разминанием.

Пациент сидит, массажист стоит позади него, положив правую ладонь на височно-теменную область левой половины головы; левой рукой мягко охватывает пациента за подбородок. Массажист производит легкое вращение головы пациента, чтобы удостовериться в готовности мышц шеи к манипуляции. Сам прием заключается в мягкой пружинистой ротации головы пациента влево (в описанном положении рук). Поворот осуществляется во фронтальной и сагиттальной (приведение подбородка) плоскостях, главным образом за счет ротации подбородка.

Как правило, при проведении манипуляции слышится легкий хруст. Прием повторяется в противоположную сторону также после подготовки мышц шеи или откладывается до следующей процедуры.

Предварительно следует наклонить голову пациента к груди. Прием ни в коем случае не должен производиться с запрокинутой назад головой и с применением силы. Пациент должен ощущать уверенность массажиста и полностью ему доверять. Прием выполняется неожиданно для пациента.

3.2. Бань-фа. Тракция пояснично-грудного отдела позвоночника

Прием также осуществляется в положении пациента сидя и следует за описанной тракцией в шейном отделе позвоночника. Ноги пациента полусогнуты в коленях, колени раздвинуты, стопы опираются на пол. Руки опущены, все тело расслаблено, голова слегка склоняется на грудь. Массажист стоит лицом к пациенту и — при тракции влево — блокирует правую ногу пациента своей правой ногой таким образом, чтобы внутренние поверхности голени соприкасались и внутренняя часть подколенной области массажиста находилась несколько выше колена пациента. При этом стопа устойчиво опирается на пол, нога слегка напряжена. Обе руки массажист располагает на области плечевых суставов пациента: при тракции влево — правую — по передней поверхности левого плечевого сустава, левую — на лопаточно-акромиальной поверхности спины справа.



Рис. 105

Тракция проводится со средней силой, мягко и пружинисто.

Движение рук: правой — от себя, левой — к себе. Плечевой пояс разворачивается по оси позвоночника. Возможен легкий хруст.

Прием выполняется по одному разу в каждую сторону.

3.3. Бань-фа. Тракция в поясничном отделе позвоночника

Прием целесообразно проводить после того, как разблокированы расположенные выше сегменты позвоночника. Непременное условие — предварительная подготовка паравerteбральных мышц и релаксация пациента. Пациент лежит на боку. Нога, находящаяся снизу, согнута в колене и слегка приведена к животу, другая — выпрямлена. Рука, соименная согнутой ноге, также согнута, ладонь — под щекой. Противоположная рука откинута за спину и расслаблена.

Массажист, находясь лицом к пациенту, одной рукой охватывает плечевой сустав и упирается локтем другой в область точки хуань-тяо (VB30), находящейся позади тазобедренного сустава. Упор в эту точку обеспечивает противоупор руке, энергично отводящей плечевой пояс пациента

в направлении «от себя» с возможным хрустом в области поясничного отдела позвоночника.

Прием можно повторить с другой стороны.

3.4. Бань-фа. Разгибание в поясничном отделе позвоночника

Этот прием дополняет предыдущие и позволяет добиться разблокировки межпозвоночных сегментов поясничного отдела. Пациент лежит на животе, руки вдоль туловища, все тело расслаблено. Массажист, стоя сбоку, подводит руку под дистальные отделы бедер. Другая рука мягко опирается на поясничный отдел позвоночника. Массажист раскачивает выпрямленные ноги пациента плавными движениями вверх-вниз, увеличивая амплитуду и перемещая фиксирующую позвоночник руку от крестцово-поясничного сочленения к пояснично-грудному.

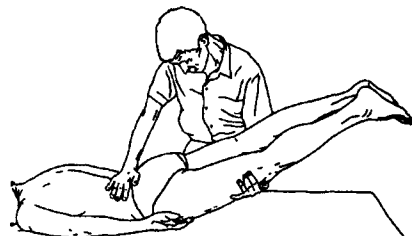


Рис. 106

Болевые ощущения недопустимы. Прием повторяется в последующие сеансы.

4. Тань-цзинь-фа. Массаж пальцев

Прием проводится при расслабленном состоянии верхних конечностей. Массажист мягко фиксирует левой рукой кисть пациента, правой разминает пальцы, помещая их поочередно между своими жестко сомкнутыми и согнутыми указательным и средним пальцами. Массируется каждый палец пациента, начиная с большого, по тыльно-ладонным поверхностям. При этом слышится легкий хруст пальца и щелчок соскальзывающих пальцев массажиста.

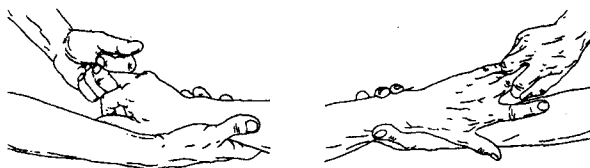


Рис. 107

Критерием правильности проведения приема служит также возникающее ощущение освобождения межсуставных поверхностей пальцев, легкого их постукивания.

Прием дополняется легкой ротацией каждого пальца по продольной оси. При дозировании силы воздействия необходимо учитывать степень готовности к нему пальцев и возможную их патологию.

Прием дополняется жестким однократным линейным разминанием пальцев по боковым поверхностям, захватываемых между 2-м и 3-м пальцами массажиста.

Прием является очень важным и многофункциональным и желателен для большинства пациентов.

5. Цянь-доу-фа. Потряхивание расслабленной конечности

Прием проводится в положении пациента лежа — для ног, сидя — для рук. Массажист фиксирует расслабленную руку пациента, охватывая ее за дистальный отдел предплечья и кисть, слегка встряхивает, проверяя степень мышечной релаксации, и несколько раз мягко подергивает руку на себя с постепенно возрастающей интенсивностью. Упражнение напоминает удар кнутом.



Рис. 108

Подобным же образом, но менее интенсивно, обрабатываются нижние конечности. Фиксация осуществляется охватом одной руки за дис-



тальный отдел голени, другой — за наружную и внутреннюю лодыжки, с упором ладони в пяточную кость.

Критерием правильно выполненного приема служит ощущение освобождения суставных поверхностей, легкое их постукивание.

Возникновение боли при проведении манипуляции недопустимо.

Профилактический общеукрепляющий массаж

Здесь описаны некоторые схемы массажа, позволяющие достигнуть гармонизации биополя и оптимального функционирования мышечно-суставных меридианов.

По степени воздействия приемы профилактического массажа условно подразделяются на легкие, мягкие, смягченные, уверенные, значительные. Такая зыбкая градация лишней раз подчеркивает вариабельность одного и того же массажного приема. В каждой конкретной ситуации необходимо ориентироваться на уровень энергетического статуса пациента и клинический опыт массажиста. При проведении массажа нельзя недооценивать также предшествующие заболевания, усталость пациента и тому подобные факторы.

Массаж шейной области

Пациент сидит, но некоторые из описываемых приемов можно проводить при положении пациента лежа на животе.

1. Жо-фэн-чи. Круговое разминание точки фэн-чи

Точка фэн-чи (VB20) находится в ямке под затылочной костью у наружного края трапециевидной мышцы.

Точка разминается большим и средним пальцами одновременно с обеих сторон, 3—5 раз (около минуты). Болевые ощущения не должны быть интенсивными.

2. На-фа. Защипывание края трапециевидной мышцы

Прием проводят одновременно обеими руками, уверенно и энергично, но мягко, избегая появления боли. Большой палец и его основание противопоставит остальным четырем, охватывающим мышцу спереди. Выполняется 3—5 защипываний до появления ощущения податливости, «текучести» мышц (рис. 109).

3. Гуэнь-фа. «Валяние», линейное поглаживание края трапециевидной мышцы, надостной мышцы

Прием проводится или симметрично обеими руками, или попеременно одной и заключается в легких, скользящих, одновременно слегка отжимающих к периферии движениях от уровня VI—VII шейных позвонков (точка VB21 цзянь-цзин) до бугра плечевой кости (точка GI15 цзянь-юй); при этом кисть расслаблена и полусогнута и как бы охватывает воображаемое яйцо; рабочей поверхностью являются попеременно тыльная и ладонная стороны локтевого края кисти, а также согнутый мизинец (рис. 110).

Прием выполняется минимум по два раза, расслабляет мышцы и смягчает болезненность, доставленную предшествующим приемом на-фа.

4. Жо-цзянь-чжэнь. Круговое разминание точки цзянь-чжэнь

Точка цзянь-чжэнь (JG9) находится сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на 1 цунь. Воздействие на

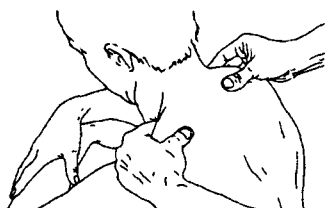


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

точку проводится около 1 минуты, симметрично с обеих сторон до достижения болевого порога (рис. 111).

5. *Жо-цзянь-цзин*. Круговое разминание точек *цзянь-цзин* и *цзянь-чжун-шу*

Производится разминание точки (VB21) *цзянь-цзин* (середина расстояния от VII шейного позвонка до бугра плечевой кости) и точки (JG15) *цзянь-чжун-шу* (JG15) (у внутреннего края лопатки, на 2 цуня латеральнее заднесрединной линии, на уровне VII шейного—I грудного позвонков).

В этих точках предусматривается ощущение интенсивной болезненности, в связи с чем воздействие на них кратковременно (не больше 30 секунд).

6. *Жо-фа*. Круговое разминание точки *тянь-цзун*

Точка *тянь-цзун* (JG11) находится ниже середины лопатки под ее остью, в центре подостной ямки.

Массаж точки выполняется от 30 до 60 секунд, симметрично, не достигая болевого порога.

7. *Гуэнь-фа*. «Валяние», линейное поглаживание трапецевидной мышцы

Прием проводится дважды в направлении изнутри кнаружи. Необходимо достигнуть мышечной релаксации после предшествующих болезненных воздействий.

8. *На-фа*. Защищывание края трапецевидной мышцы

Необходимо выполнять прием мягко, медленно, он должен быть приятен и переноситься с облегчением.

Прием производится симметрично с обеих сторон. Руки массажиста располагаются по свободным поверхностям трапецевидной мышцы. При этом большой палец противостоит остальным четырем, охватываящим передний край мышцы.

9. *На-фа*. Защищывание внутреннего края лопатки

Расслабленная рука пациента слегка согнута в локте, кисть охватывает плечевой сустав на противоположной стороне. Массажист, стоя лицом к пациенту, одной рукой придерживает его согнутую руку, приподнимая локоть до уровня подбородка; пальцы другой заводятся за выступающий угол лопатки и внутреннюю ее поверхность. Защищывание в этом случае напоминает отжимание. Производится 3—5 раз.

Необходимо избегать форсирования при проведении приема и появления болезненности. При постепенном расслаблении мышцы пальцы могут проникнуть за лопатку и слегка приподнять ее (рис. 112).

10. *Чжань-дзинь-фа*. Сведение рук над головой

Пациент сидит напротив стоящего массажиста, руки подняты вверх и выпрямлены, ладони развернуты кверху, пальцы переплетены. Массажист фиксирует локти ладонями и мягко, пружинисто сближает руки пациента.

Предусматривается появление чувства приятной мышечной ломоты в руках. Прием выполняется однократно (рис. 113).

11. *На-фа*. Защищывание, глубокое разминание наружной поверхности руки

Верхние конечности опущены и расслаблены. Массажист одной рукой придерживает кисть пациента, другой разминает наружные мышцы плеча от плечевого до локтевого сустава. Прием напоминает отжимание и производится уверенно и достаточно интенсивно по 3 раза с каждой стороны. Пациент должен ощутить разогрев и приятную мышечную болезненность (рис. 114).

12. *Ань-жо-цзюй-чи*. Нажатие и разминание точки *цзюй-чи*

Точка *цзюй-чи* (GJ11) находится на середине расстояния между латеральным подмышечком и лучевым концом складки локтевого сгиба (при согнутой руке).



Рис. 112

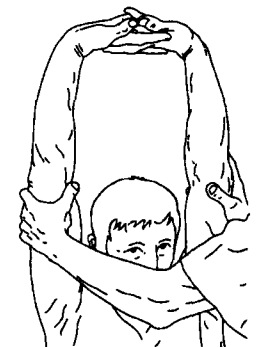


Рис. 113

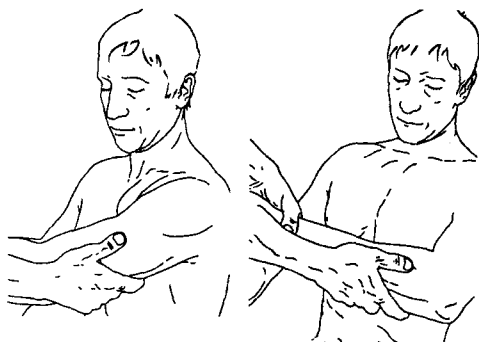


Рис. 114

Воздействие на точку осуществляется симметрично в виде однократного сильного нажатия (ань), переходящего в теряющее интенсивность круговое разминание (жо). Длительность ань-фа составляет 15—20 секунд, жо-фа — до 1,5 минуты.

Ощущения не должны быть слишком выраженными.

13. *Жо-фа*. Круговое разминание наружной поверхности предплечья

Рука пациента расслаблена и удерживается за кисть и запястье. Массажист производит однократное, умеренной силы круговое поступательное разминание по наружной поверхности от локтевого сустава до запястья.

Разминание осуществляется по одному разу по линии меридиана тонкого кишечника (локтевая поверхность тыла предплечья), тройного обогревателя (центральная часть) и толстого кишечника (лучевая сторона).

14. *Ань-жо-хэ-гу*. Надавливание и разминание точки хэ-гу

Точка хэ-гу (GJ4) находится между I и II пястными костями, на конце кожной складки.

Воздействие однократное, симметричное, аналогичное приему ань-жо-цзюйчи.

15. *Тань-цзинь-фа*. Разминание боковых поверхностей пальцев

Кисть пациента расслаблена, фиксирована в левой руке массажиста. Поочередно разминаются боковые поверхности пальцев обеих рук таким образом, чтобы они проводились между согнутыми и жестко сомкнутыми указательным и средним пальцами.

16. *Цянь-доу-фа*. Потряхивание руки

Массажист берет расслабленную руку пациента за дистальные фаланги 2—5-го пальцев, помещая свой указательный и средний пальцы под них, а большой располагая сверху. Сам прием заключается в хлыстообразном встряхивании руки с одновременным легким потягиванием на себя.

Прием производится однократно, легко, без применения силы, но пружинисто. Рывок «на себя» недопустим. Потряхивание завершается вращением руки в плечевом суставе сзади наперед, ненасильственно, в 3—5 оборотов, с увеличивающимся радиусом.

В результате правильно проведенной предварительной подготовки по релаксации мышц и самого приема до-фа можно добиться устранения функциональных блоков верхней части позвоночного столба.

17. *Куо-сюн-фа*. Мобилизация грудных позвонков с упором

Выполняется в положении пациента сидя, с сомкнутыми в замок руками, размещенными на затылке. Массажист, стоя сзади, кладет руки на плечи пациента, ближе к подмышкам; согнутая в колене нога упирается в позвоночник между лопатками. Давление на заблокированный сегмент лучше производить через мягкую прокладку. Осуществляется одновременное встречное движение: руками — отведение плечевого пояса назад, и коленом — прогиб грудного отдела позвоночника вперед.

Манипуляция производится однократно, на выдохе, мягким рывком и сопровождается слабым хрустом; боль при этом недопустима.

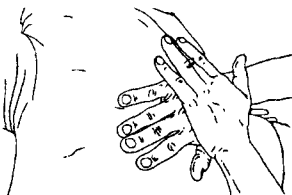


Рис. 116

Массаж спины и нижних конечностей

1. *Ань-фа*. Прерывистое давление по оси позвоночника

Пациент лежит на животе, массажист находится слева, развернувшись к его ногам. Ладонь массажиста расположена на позвоночнике па-

циента в каудальном направлении (от головы), другая ладонь лежит поперек нее. Сагиттальные оси ладоней совмещены в проекции точек *лао-гун* (МС8).

Основанием ладони производится прерывистое толчкообразное давление с последовательным смещением в направлении нижележащего сегмента. Прием начинается от первых грудных позвоночных сегментов и повторяется через 1—2 остистых отростка до поясничного отдела позвоночника без отрыва рук от спины.

Ань-фа повторяется 1—2 раза. Интенсивность воздействия дозируется в зависимости от готовности межпозвонковых сегментов к мобилизации: от легкой, умеренной до значительной, выраженной (у мужчин, при гиперстеническом типе телосложения). Прием сопровождается похрустыванием, боли быть не должно.

2. *На-фа*. Защищывание, глубокое разминание спины

Прием проводится при разогретых мягких мышцах и заключается в глубоком захвате мышечного массива, приподнимании его и «отжиме». Осуществляется сверху вниз и латерально, по ходу мышечных волокон, симметрично с обеих сторон, по 3 раза.

Прием не должен сопровождаться болевой реакцией, его необходимо выполнять достаточно интенсивно, уверенно, но мягко и плавно, добиваясь выраженной гиперемии кожи и «текучести» мышц.

3. *Жо-фа*. Круговое разминание по ходу меридиана мочевого пузыря

Начать разминание необходимо от точки VG14 *да-джуй* (между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков), спускаясь затем паравертебрально на 1,5 цуня в стороны от заднесрединной линии. В области межпозвонковых промежутков делаются акценты по 20—40 секунд. Прием повторяется до 3 раз.

4. *Жо-фа*. Вилкообразное разминание межпозвонковых промежутков

Прием выполняется большим и согнутым указательным пальцами, образованной таким образом «вилкой». Межпозвонковые пространства разминаются «поддевающим» остистый отросток движением: снизу вверх и изнутри кнаружи, пальцы немного разведены.

Прием проводится однократно.

5. *Фэнь-цзинь-фа*. Разминание большими пальцами обеих рук паравертебральных точек, болезненных при надавливании, или шу-точек, расположенных на меридиане мочевого пузыря, в соответствии с показаниями

Прием осуществляется в виде однократного, умеренной силы давления с вибрацией сверху вниз, не отрывая пальцев. Начало и окончание разминания плавные.

6. *Ба-ляо-фэн-цзинь*. Давление на точки крестца

Прием выполняется полусогнутым большим пальцем, другие пальцы при этом сведены в кулак. Производится давление на точки меридиана мочевого пузыря: V34—V31, расположенные ниже IV—I средних крестцовых гребешков, соответствующих IV—I задним крестцовым отверстиям; и V30—V27, находящимся на уровне промежутков между остистыми отростками от IV крестцового до I—II крестцовых, в сторону от заднесрединной линии на 1,5 цуня.

Воздействие осуществляется последовательно снизу вверх, путем однократного давления на точку с возрастающей силой до достижения болевого порога и с постепенным ослаблением силы воздействия.

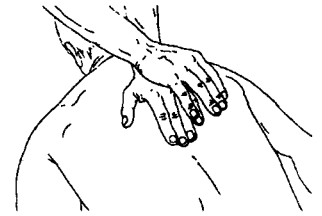


Рис. 117



Рис. 118

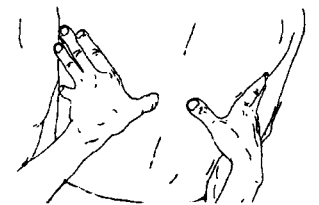


Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

7. **Жо-фа.** Круговое разминание паравертебральной области. Прием проводится симметрично большими пальцами обеих рук или основанием ладони, выполняется 2—3 цикла в умеренном темпе. Направление и последовательность — вниз-вверх-вниз.

8. **Фэн-туй-фа.** Разминание с надавливанием. Проминание позвоночника

Прием представляет собой мягкое, с возрастающей интенсивностью надавливание по оси позвоночника большим пальцем или основанием ладони крестообразно сложенных рук, он проводится пружинисто, но без рывков. Частота воздействия: 3—5 раз.

9. **Гуань-фа.** «Валиние», линейное растирание

Прием осуществляется 1—3 раза, сверху вниз, по оси позвоночника или в проекции ранее разминаемых мышц. Ткани «уплокаиваются» после предшествующих воздействий.

10. **Ти-фа.** Легкое поколачивание

Выполняется или ребром расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами, или вторыми фалангами 2—5-го пальцев, сведенных в кулак (кисть при этом также расслаблена). Прием проводится паравертебрально по одному разу, сверху вниз. С его помощью можно добиться быстрого функционального восстановления мышц.

11. **Дянь-хуань-тяо.** Сильное давление на точку хуань-тяо

Точка хуань-тяо (VB30) расположена на ягодице, кзади от тазобедренного сустава. Давление сильное, однократное, постепенно достигающее болевого порога. Время воздействия не должно превышать 1 минуты. Прекращать давление следует также постепенно.

Прием может осуществляться пальцем, суставом согнутого пальца, локтем.

Цель воздействия — устранение возможного мышечного сухожильного блока по ходу энергий желчного пузыря.

12. **Дянь-чэн-фу.** Сильное давление на точку чэн-фу

Точка чэн-фу (V36) находится в центре подъягодичной складки. Воздействие — аналогичное приему 11.

13. **На-фа.** Защищывание, глубокое разминание бедер

Прием выполняется обеими руками, ладони охватывают бедро, 2—5-й пальцы сомкнуты, большой палец противостоит им. Разминание глубокое, но мягкое, интенсивное, но не быстрое; от подъягодичных складок — к колену, с каждой стороны по 3 раза. В результате мышцы разогреваются, становятся мягкими и податливыми (рис. 122).

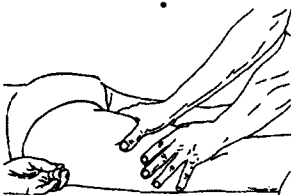


Рис. 122

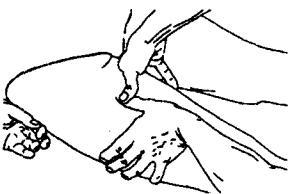


Рис. 123

14. **Ань-фа.** Глубокое попеременное надавливание

Прием производится по задней поверхности бедер и голени, по ходу меридиана мочевого пузыря и заключается в попеременном надавливании обоими большими пальцами, расположенными поперек или вдоль меридиана, или большим пальцем, усиливая давление на него большим пальцем другой руки.

Давление глубокое, медленное, плавное, без вращения и вибрации, с возникновением приятной мышечной ломоты и умеренной болевой иррадиацией по ходу седалищного нерва (рис. 123).

Прием восстанавливает работоспособность мышц бедра.

15. **На-фа.** Защищывание области ахиллова сухожилия

Прием проводится в области задней трети голени над свободным краем ахиллова сухожилия и заключается в мягком, но интенсивном захвате тканей указанной области большим и согнутым указательным пальцами. Голень массируется сверху вниз однократно.

16. *Тоу-фа*. Давление на бедро в разных направлениях. Массажист стоит сбоку спиной к головному концу стола; массажные движения — от подъягодичной складки до подколенной. Данный прием напоминает линейное разминание основанием кисти, но имеет следующие особенности:

— производится утешающее разминание, мягкое отдавливание тканей;

— направление манипуляций меняется по отношению к продольной оси бедра: несколько кнаружи и кнутри попеременно.

Тоу-фа делается по 3—5 раз с каждой стороны.

17. *Гуэнь-фа*. «Валяние», линейное поглаживание задней поверхности бедра и голени

Прием выполняется по 3—5 раз, сверху вниз (дистально).

18. *Ти-фа*. Легкое поколачивание задней поверхности бедра и голени

Прием выполняется ребром кисти или вторыми фалангами 2—5-го пальцев, сжатых в кулак, по 3—5 раз, также в дистальном направлении.



Рис. 124

Системная коррекция по болезненным синдромам

Заболевания «верхнего светильника»

Скованность мышц шеи и плечевого пояса и проблемы, с ними связанные

Ситуация, когда наблюдается онемение рук и верхней части спины, болит затылок и шея, знакома очень многим. Это состояние находится в прямой зависимости от нашего образа жизни: статичные сидячие позы с упором на локти, ношение груза, оттягивающего руки, слишком высокие подушки и потребность почитать лежа на спине, пригнув голову, — все эти факторы приводят в конечном итоге к нарушению кровоснабжения тканей верхней части спины, шеи и мозга. Мышцы, как глубокие, имеющие непосредственное отношение к позвоночному столбу, так и поверхностные, отвечающие за подвижность головы и рук, теряют свою эластичность, становятся ригидными. Они уплотнены, болезненны при нажиме, зачастую ассиметричны. Эта ассиметричность приводит к скованности позвоночного столба и его патологической искривленности. Так называемый остеохондроз почти всегда вторичен по отношению к мышечным дисфункциям и нарушениям кровоснабжения, его вызывающим; с его возникновением замыкается порочный круг между мышечно-сухожильной и костной патологией и изменениями свойств межпозвонковых дисков.

Привычный и такой по-домашнему знакомый диагноз «шейно-грудной остеохондроз» несет в себе самый разнообразный спектр других диагнозов. Это состояние сопровождается стойкими и интенсивными головными болями, как общими, так и локализованными (в основном в теменно-затылочной области), возникающими приступообразно. Это состояние может проявляться также колебаниями артериального давления: гипо- и гипертоническими кризами, а также нарушениями зрения, памяти, шумами в ушах и прогрессирующим снижением слуха и т. д. Если добавить к этому перечню болезней еще и их возможный финал, например инсульт, то становится понятным, что к шейно-грудной области необходимо отнестись с особым вниманием.

Рассмотрим данную проблему с точки зрения классической традиционной медицины Китая. Проследив за ходом энергопроводящих путей ян-каналов, можно заметить, что все они без исключения прямо или косвенно пересекаются между лопаток на уровне начала грудного и окончания шейного отдела позвоночника. Это поистине «янский перекресток».





Если в области крестца сливаются энергии каналов мочевого и желчного пузыря, то верхнее ян-слияние включает в себя все энергии «ручных» и «ножных» ян-каналов. Мышечно-сухожильные блоки в этой области сопряжены с застоем ян-энергии. У истоков «ножных» меридианов образуется избыток энергии, приводящий к нарушению сосудистого тонуса на разных уровнях в голове и шее, ниже блока — относительный недостаток, несущий в себе опасность трофических расстройств, что приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в тканях и извращению биохимических реакций и тканевого дыхания во всем теле. Первой реакцией на все эти изменения является боль.

Вследствие хронических нарушений, помимо других специфических симптомов, на коже возникают разнообразные спутники энергетических блокировок: висячие бородавки, уплотнения кожи, «жировики», самые разнообразные пигментации. Тревожнее всего выглядят ярко-красные точки.

Все эти проблемы связаны с энергетическими взаимодействиями в верхней части туловища до диафрагмы — в «верхнем светильнике». В этом случае помогает массаж головы и шейно-грудного отдела позвоночника, плечевого пояса; при необходимости массаж продлевают по всей области спины до крестца.

Массаж головы, шеи и плеч лучше проводить в положении пациента сидя, массаж спины — в положении лежа.

Начинать нужно с релаксации, расслабления мышц, что достигается массажем головы. В зависимости от характера заболевания и симптоматики, им вызываемой, необходимо строить и тактику лечения — это относится к выбору приоритетного меридиана для воздействия и характеру работы на нем: седирующему, тонизирующему или гармонизирующему.

Чтобы определить доминирующую повреждающую энергию и меридиан, вовлеченный в патологический процесс, необходимо ориентироваться на область возникновения головной боли: для меридиана желудка характерна лобно-височная часть, для меридиана желчного пузыря — теменная, для меридиана мочевого пузыря — затылочная.

Ян-синдром проявляет себя остро: боль возникает неожиданно и степень ее интенсивности нарастает достаточно быстро, боль может быть резкой, пульсирующей, голова при этом «лопается». Начало головной боли совпадает, как правило, со временем активности одного из ян-меридианов — это обстоятельство упрощает диагноз и позволяет выявить доминирующую в патологическом процессе избыточную (следовательно — повреждающую) энергию. В подобной ситуации — избытка энергий — необходимо ее рассеивание с использованием приемов седирования.

Если патология выявлена в канале мочевого пузыря, воздействию должен подвергаться прежде всего головной участок заднесрединного меридиана и мочевого пузыря. Естественно, что прежде всего массируются точки притока энергии в канал мочевого пузыря *цин-мин* (V1). В этих симметричных точках у внутреннего угла глаза объединяются энергии почти всех ян-каналов, за исключением желчного пузыря и тройного обогревателя. На точки лучше воздействовать симметрично указательными пальцами, используя прием *жо-фа*. Круговое разминание проводится при этом осторожно, мягко, настойчиво, без смещения кожи. У пациента не должно возникать неприятных ощущений. Впрочем, это является основным правилом для массажа всей головы.

Затем проводят так называемое «открытие небесных ворот»: подушечками четырех пальцев центральную часть лба попеременно (быстро меняя руки) массируют снизу вверх до волосистой части головы приемом *туй-фа*. Это даже не растирание, а потирание: мягкое и приятное, до-

статочное быстрое, но кратковременное. Кожа лба слегка краснеет, возникает ощущение тепла.

Затем от осевой линии в стороны тем же приемом *туй-фа* необходимо произвести несколько (5—7 раз) таких же движений до височной впадины между наружными углами глаз и ушами. В этой области соскальзывания оканчиваются очень кратковременной, но плотной фиксацией с очень легким надавливанием и вибрацией. Тем самым мы активируем энергии.

Для продолжения массажа в режиме седации область волосистой части головы необходимо покрыть тонкой хлопчатобумажной тканью, достаточно туго растянутой. Прием *туй-фа* производится сначала по осевой линии до затылочного бугра — точки *нао-ху* (VG17) (отведение избыточной энергии из заднесрединного меридиана) до появления ощущения разогрева, и даже некоторого жжения в этой области. Затем *туй-фа* выполняется симметрично (можно одновременно работать 2-м и 4-м пальцами) по каналу мочевого пузыря до уровня границы роста волос на затылке — точек *тянь-чжу* (V10) (они располагаются симметрично у наружного края трапецевидной мышцы, во впадинах под основанием черепа). После возникновения ощущения тепла точки по заднесрединному каналу и обеим ветвям мочевого пузыря массируются круговым разминанием и уже без покрывающей голову ткани.

Болезненные точки разминаются мягче и длительнее. Пальцы при перемещении от точки к точке по ходу меридиана не отрываются. Как можно заметить, седирующий массаж на голове не применяется против хода движения энергии ян-каналов, как это делается на конечностях или спине. Седация ян-каналов головы по сути является более «настойчивым» вариантом гармонизирующего варианта.

Работа в области прохождения меридиана желчного пузыря на висках осуществляется уже иначе. Массажист находится позади пациента, полусогнутыми и несколько напряженными пальцами обеих рук он производит быстрые штриховые движения взад-вперед над ушными раковинами и позади них — полукругом. С кожей контактируют подушечки пальцев и края ногтей; все ощущения должны быть также приятными и ненавязчивыми. Затем височную область можно мягко размять круговыми движениями (без смещения кожи), применяя *жо-фа*.

Продолжительность приемов варьируется в широком диапазоне и зависит от степени выраженности головных болей и характера симптомов. Очень важно ориентироваться на реакцию пациента — за ней можно следить по выражению его лица, когда он сидит перед зеркалом с закрытыми глазами.

Далее разминают симметричные точки затылочной области. Их, как правило, массируют одновременно большим и средним пальцами правой руки, левая при этом придерживает голову пациента с легким упором в лоб (лобную область охватывают указательный и большой пальцы). Начинать необходимо с симметричных точек *фэн-чи* (VB20), расположенных у нижнего края затылочной кости, во впадине между сухожилиями жевательной и трапецевидной мышц.

Массаж головы, связанный с точками меридиана желудка, проводится, как правило, в случае головной и зубной боли, при патологии десен, а также при болях, вызванных невралгией тройничного нерва. В этих случаях используются прежде всего симметричные точки: на висках — *тоу-вэй* (E 8), впереди от уха — *ся-гуань* (E7), книзу от мочки уха — *цзя-че* (E 6), у угла нижней челюсти — *да-ин* (E5).

Массаж этих точек лучше всего проводить в положении пациента лежа на спине. Находясь у головного конца стола, массажист воздейству-





ет на точки симметрично следующим образом: на *тоу-вэй* — большими пальцами, на *ся-гуань* — указательными, на *цзя-че* — средними, на *да-ин* — вновь указательными.

Поскольку показания к использованию этих точек во многом общие, а расположены они на одном энергетическом меридиане, то при массаже лучше воздействовать последовательно на все четыре точки. Учитывая характер патологии, необходимо концентрироваться на той или иной точке, позднее возвращаясь к соседним с ней, принадлежащим другим меридианам — они находятся в энергетическом единстве.

Массаж шейного отдела позвоночника и плечевого пояса лучше начинать с разминания свободного края трапецевидной мышцы — от центра к периферии. Четыре пальца противопоставляются большому и располагаются по верхнему краю мышцы, а основную работу необходимо производить именно большим пальцем. Используется прием *на-фа*. Его интенсивность нарастает и снижается постепенно. Большой палец движется от седьмого (выступающего) шейного позвонка вверх и кнаружи, т. е. над лопаткой. Подготовленная таким образом трапецевидная мышца несколько раз (3—7) мягко защипывается. Не отрывая рук, необходимо провести симметричное круговое разминание *жо-фа* вниз по ходу меридиана мочевого пузыря всей межлопаточной области, последовательно массируя точки первой боковой линии (1,5 цуня или 2 поперечных пальца от осевой линии позвоночника) и точки второй боковой линии (3 цуня или 4 пальца).

На такие точки, как *да-чжун* (V11), расположенную на первой боковой линии на уровне промежутка первого и второго грудных позвонков, и *гао-хуан-шу* (V43), находящуюся на второй боковой линии, между четвертым и пятым грудными позвонками, необходимо обратить особое внимание. Первая из них рассеивает избыток ян-энергии всего организма, вторая является местом слияния инь-энергий (на ян-поверхности спины!). Ее состояние во многом определяет течение любой хронической патологии, и воздействие на нее помогает устранить чувство хронической усталости. Нелишним было бы обратиться и к другим показаниям этих точек. Одновременно за один сеанс воздействовать на обе эти точки имеет смысл только при проведении гармонизирующего типа массажа. При седации лучше использовать точку *да-чжун*, воздействуя на нее (симметрично одновременно) с помощью кругового разминания и разминания с давлением.

Подобным же образом необходимо последовательно массировать точки меридиана тонкого кишечника: от *цзянь-чжэнь* (JG9) до *цзянь-чжун-шу* (JG15).

После воздействия на точки верхней части спины массаж этой области необходимо закончить релаксацией мышц и восстановлением энергетического баланса с помощью «валяния» — приема *куэнь-фа*. Прием осуществляется от центра к периферии и затрагивает в основном свободный край трапецевидной мышцы.

Вслед за этим можно приступить к массажу спины, который производится уже в положении пациента лежа с вытянутыми вдоль туловища руками.

Паравертебральная область «разогревается» с помощью приема *туй-фа*. Линейное растирание производится либо подушечками больших пальцев, либо основанием ладони (точнее — свободным ее краем). Можно также использовать четыре сомкнутых пальца правой руки. Кисть при этом достаточно напряжена и представляет продолжение оси предплечья. Рука располагается по отношению к плоскости спины под углом приблизительно в 30—40 градусов, левая кисть отягощает правую, находясь сверху. Движения достаточно интенсивные, производятся сверху-вниз,

10—20—30 раз. В любом варианте пальцы массажиста не отрываются от кожи, возвращаясь в исходное положение легким касанием. Пациент должен ощутить приятное тепло, иногда интенсивное (при седации). На коже появляется полоса гиперемии.

Вслед за этим приемом проводится симметричное круговое разминание, также сверху вниз, точек первой и второй боковых линий. Но в случае с седацией предварительно можно провести 1—2 «валика» снизу вверх (бегущая складка кожи) и «отжимание лопатки». Далее, начиная от седьмого шейного позвонка, двигаться вниз, необходимо 2—3 раза провести прием *цзи-ту-фэнь-цзинь-фа* — мягкое разминание позвоночника.

Закончить массаж позвоночника необходимо с помощью «валяния» куэнь-фа.

Заболевания органов дыхания

Заболевания органов дыхания или их дисфункция могут быть устранены с помощью массажа груди и рук.

Начинать необходимо с подключичной области, относящейся к меридиану желудка. Производится расходящееся от верхней части грудины растирание обоими большими пальцами. При этом точки окончания меридиана почек шу-фу «Дренажное внутренностей» (R27) и начальная точка меридиана легких (приток энергии) чжун-фу «Центральный особняк» (P1) соединяются. Посредством вовлечения точек цюэ-пэнь (E12) и цу-ху (E13) ян-каналы этой области выравнивают свои биологические энергии.

Далее воздействуют прежде всего на меридиан толстого кишечника: удерживая левой рукой левую расслабленную кисть пациента, производят энергичное, но мягкое растирание предплечья по ходу каналов толстого кишечника и легких с помощью согнутого указательного и разогнутого большого пальцев таким образом, чтобы указательный воздействовал на меридиан толстого кишечника, а большой — на меридиан легких. Способ воздействия — гармонизирующий. Пальцы не отрываются от кожи пациента и возвращаются в исходное положение у запястья легко, едва касаясь кожи. У пациента должно возникнуть ощущение приятного тепла и легкой ломоты.

Затем производят разминание точек на меридиане толстого кишечника: ся-лянь (GI8), шан-лянь (GI9), шоу-сань-ли (GI10). Разминание лучше осуществлять с помощью приемов чжэн-дин-фа или чжэн-чань-фа.

Для лечения бронхолегочной патологии безусловно требуются и другие средства терапии, но они, как правило, могут быть с успехом дополнены умелым сочетанием воздействий на инь-ян системы «верхнего обогревателя». Два-три сеанса необходимо посвятить ян-воздействию в ян-время суток. В этом случае на груди массируются точки меридиана желудка и грудной участок данного меридиана, а на руке — в основном толстого кишечника.

Два-три последующих сеанса могут быть посвящены балансу энергий в системе почек—легких (инь). К воздействию на уже перечисленные точки R27 и P1 в этом варианте добавляется массаж точки переднесрединного меридиана тань-чжун (C17), но ее мягкому разминанию указательным пальцем с отягощением его средним должно предшествовать растирание по оси грудины снизу вверх до появления слабой гиперемии. На меридиане легких, помимо точки P1, необходимо выделить точки юнь-мэнь (P2) и тянь-фу (P3), расположенные кнаружи от бицепса, обратив особое внимание на показания к их использованию.

Заболевания «среднего светильника»

«Синдром хронической усталости». Проблемы пищеварения

Современный стиль жизни подразумевает как нечто само собой разумеющееся беспорядочное и хаотичное питание, неполноценный сон, ма-





лоподвижный образ жизни и длительные статичные вынужденные позы, чаще всего сидя и, к тому же, в согнутом положении. Если добавить к этому перечню, далеко не полному, еще вредные привычки и все нарастающие экологические проблемы, то можно только удивляться прочностью нашего организма: ни одна искусственно созданная интегральная система подобных перегрузок не выдержит. Впрочем, их не выдерживает точно так же человеческий организм, но его разрушение происходит постепенно и связывается в бытовом сознании с «возрастом». Между тем, с большой тревогой приходится констатировать тот факт, что даже у школьников младших классов можно без труда встретить совокупный перечень признаков, который и принято идентифицировать с «возрастом», причем пенсионным. Но в так называемой «старости» данные проблемы выступают еще более явно, и заболевания приобретают отчетливый системный характер, зачастую необратимый. У молодых они тоже системны, но течение патологических процессов носит, во-первых, чаще всего острый характер, проявляющийся весьма конкретно, а, во-вторых, имеет тенденцию к самоизлечиванию, потому что энергетические резервы и связанные с ними «защитные силы» (прежде всего — иммунные) еще не подорваны.

Но особенность нашего времени как раз и заключается в том, что истощаются прежде всего именно энергетические резервы организма, и этот процесс начинается даже не в молодом возрасте, а еще во время внутриутробного развития.

С энергетической точки зрения диагноз «синдром хронической усталости» (а он уже закреплен в номенклатуре ВОЗ) — это прежде всего нарушение систем функций так называемых «ножных меридианов»: желудка, желчного пузыря и мочевого пузыря. «Ножная» ориентация меридианов связана, в первую очередь, с местом окончания их хода: у кончиков пальцев ног, и общим ло-пунктом — пересечением на голени в точке *сянь-чжун* (VB39). Но нельзя забывать, что берут они свое начало от глаз (желудок — под зрачком, желчный пузырь — снаружки, а мочевой — внутри от глаза) и проходят по организму сверху донизу. В пальцах ног они передают свою активированную энергию в меридианы инь-пары (селезенки, печени и почек), и энергия поднимается вверх, замыкая «круг жизни». При блоке ян-отрезков этого круга может наблюдаться, с одной стороны, застойный избыток ян-системы, с другой — недостаточность инь. Клинически это выражается в патологиях самого разнообразного спектра, зависящих от возраста и стадии процесса. Нарушение в системе желчного пузыря в молодом возрасте приводит, например, к фурункулезу, в более зрелом — к холециститам, в пожилом — к гипертонической болезни, которая может окончиться инсультом. Конечно же, не может быть изолированной патологии только системы меридиана желчного пузыря — это противоречит схеме функционирования энергий цикла у-син. Именно поэтому мы говорим о приоритетном значении меридиана и о системе, которая вовлекается во взаимодействие с его энергиями в первую очередь.

Итак, субъективный комплекс нарушений в «ножных» меридианах как раз и можно объединить под общим названием: «синдром хронической усталости». Для него характерны: жалобы на чувство разбитости и тяжести во всем теле; на усталость ног, не связанную с физической нагрузкой, а проявляющуюся утром, еще в постели; на снижение работоспособности и нежелание ничего делать; на плохой аппетит и уменьшение полового влечения. Синдром сопровождается нарушением сна, с преобладанием трудностей с засыпанием (обратимся ко времени активности ме-



ридиана желчного пузыря) и (или) пробуждением (вспомним об активности желудка). Позднее могут присоединиться жалобы соматического характера на головные боли, боли в животе, скованность и болезненность в позвоночнике и т. д.

Совершенно не случайно в энциклопедии приведена таблица соответствий категорий цикла у-син (см. табл. 4.3). Их свойства позволяют выявить прямую взаимосвязь между тонкими энергиями Духа и плотными эфирными энергиями. В нашем примере с «ножными» меридианами эта взаимосвязь выглядит следующим образом: желчный пузырь — избыточные эмоции в виде гнева и раздражения с быстрым иссяканием, истощением «накала страстей» (ведь время максимума действия меридиана — 2 часа); нарушения в меридиане желудка выражаются в доминанте тягостных размышлений, раздумий и исканий, которые тоже носят циклический характер; патология позвоночника, а именно с ней чаще всего связаны энергетические аномалии меридиана мочевого пузыря, может давать о себе знать истощением энергии почек — сопряженного с ним меридиана, и проявляться в постоянном напряженном ожидании опасности, страхе за все что угодно, который принято объяснять внешними причинами, но только не нарушениями в мышечно-сухожильных блоках шейно-грудного и пояснично-крестцового сочленений (что встречается чаще всего).

Тактический подход к «синдрому хронической усталости» строится исходя из относительной полноты «ножных» ян-меридианов, возникшей в конечном итоге из-за блокады энергии в их каналах и связанной с этим относительный пустотой, недостаточностью энергий в сопряженных с ними инь-каналах каждой пары Первоэлементов Земли, Воды, Ветра.

Очень важным в понимании взаимодействия энергий в однородной сфере одной из стихий является принцип взаимодополнения ее ян- и инь-частей. Так, каждый из Первоэлементов состоит из двух «половин», разделенных и объединяемых одновременно: ян переходит в инь, и наоборот.

Например, Первоэлемент Земля имеет в качестве своей ян-части энергию меридиана желудка, а инь-части — меридиана селезенки и поджелудочной железы. Гармония Земли, как и других Первоэлементов, заключается в равенстве энергий. Если это равенство нарушено в одну из сторон, то можно говорить об относительной полноте одного меридиана и относительной пустоте другого в «рамках» Первоэлемента.

Что касается абсолютной энергической пустоты и полноты, то она зависит прежде всего от «энергонасыщенности» самого Первоэлемента, в структуре которого может быть еще и дисбаланс инь-ян, его составляющих.

Таким образом, в нашем примере может быть относительная полнота меридиана желудка (в сравнении с иньской его парой — меридианом селезенки) при общей полноте Земли, и относительная полнота желудка при общей пустоте энергий Первоэлемента Земля.

Основная задача массажа в данном случае — рассеивание патологических энергий в ян-каналах путем устранения по ходу их течения блоков, сопровождающихся (и сопряженных одновременно) мышечно-сухожильной ригидностью — она ощущается как болезненное уплотнение отдельных мышц или мышечного массива, тугоподвижность сустава, его припухлость.

Второй задачей массажа является активация, или тонизирование, энергий в сопряженных «янским» инь-каналах ног. Но, прежде чем приступить к этому этапу, один-два сеанса должны быть посвящены воздействию на точки ло этих каналов. В этих местах осуществляется переба-





лансировка энергий и контакт с сопряженным ян-каналом. Подобный вариант массажа состоит из гармонизирующих приемов дэн-свойств и касается как ян-каналов, так и их инь-пар.

Первый этап в три-семь сеансов проводится в ян-время на ян-каналах желудка, желчного и мочевого пузыря. Основной принцип применяемых приемов — седация. Направление массажных движений — против хода энергий, т. е. снизу вверх. Используют поэтапное растирание и разминание, переходящее в глубокое разминание и равнение на точки. Работают с точками группового ло *сянь-чжун* (VB39) и точками ло соответствующих меридианов: *гуан-мин* (VB37), *фэн-лун* (E40) и *фэй-ян* (V58). Все они так или иначе расположены на уровне 3—7 цуней от верхнего края наружной лодыжки, и поэтому участок ноги, охватывающий передне-боковую и задне-боковую поверхности на ширину ладони под нижним краем икроножной мышцы, должен быть предварительно тщательно подготовлен и размят. Мышцы при этом становятся мягкими и податливыми на ощупь, кожа теплеет и приобретает стойкую, но не слишком выраженную гиперемию. Кроме указанных точек, необходимо обратить внимание на болезненные при пальпации точки данных меридианов или болезненные участки, выявленные в процессе массажа. Как правило, необходимо осуществить глубокое разминание точки *ян-фу* (VB38).

На точки желчного пузыря лучше воздействовать с помощью приемов *фэнь-цзинь-фа* и *дянь-сюэ-фа*, но можно, как и на других меридианах, применять *чжэн-дин-фа* и *чжэн-чань-фа*.

Интенсивность воздействия должна возрастать постепенно, как в начале каждого сеанса, так и с началом самого курса лечения.

После того как исчезает болезненность точек и нормализуется мышечный тонус по ходу ян-меридианов ноги, необходимо приступить к работе на спаренных с ними инь-меридианах: селезенки, печени и почек. Их энергия идет по восходящей, а сами меридианы располагаются по внутренней поверхности ноги, кзади от большеберцовой кости. Очень важно добиться нормализации подвижности голеностопного сустава. Нижнюю конечность необходимо предварительно расслабить приемом *цян-доу-фа*, а затем сгибать-разгибать и ротировать по и против часовой стрелки с помощью приема *шэнь-цзюй-фа*.

Переходный период от седации ян к тонизации инь может быть выполнен за один-три сеанса, каждый из которых начинается с седативных приемов умеренной интенсивности и оканчивается работой на инь-каналах ноги. Пальцы ног скручиваются легким движением по их продольной оси, чтобы добиться безболезненной разблокировки возможных межфаланговых блоков. Прием аналогичен *ба-фа*. Затем необходимо размять точки *тай-чун* (F3) и *тай-бай* (RP3) приемом *жо-фа* и, не отрывая рук, продолжать массажные воздействия ко внутренней лодыжке, захватывая точки канала почек. Область точек R4, 5, 6, охватывающая внутреннюю лодыжку снизу и со стороны ахиллова сухожилия, разминается тем же приемом *жо-фа*, а на точках R3, R7, R8 лучше использовать прием *туй-фа*.

В эти один-три сеанса массаж внутренней поверхности голени производится преимущественно с помощью *туй-фа*. Интенсивность воздействия должна возрастать плавно и не превышать болевой порога. Число подходов должно быть небольшим и, по возможности, четным: 2—4—6 раз. Пациент ощущает при этом приятное тепло, а кожа слегка краснеет.

В процессе работы на инь-каналах голени при осторожной пальпации выявляются болезненные точки. С началом третьего этапа курса, когда массируются только инь-каналы и массаж производится в инь-время (луч-

ше избрать период активности меридиана почек), схема воздействия не меняется. Точно также начинаем от пальцев и движемся вверх, но более широко используем разминание приемом жо-фа после поверхностного растирания этой области (туй-фа). Обязательно при этом захватывается внутренняя область колена и нижняя половина бедра.

Разминание болезненных точек должно сопровождаться приятной ломотой в них, прекращающейся вскоре после окончания массажа. Особое внимание необходимо обратить на точки сань-инь-цзяо (RP6), где пересекаются все три инь-меридиана ноги, (RP4) — ло-пункт селезенки и ли-гоу (F5) — ло-канала печени.

Одновременно, в течение одного сеанса, «античные» точки цикла у-син одного канала использовать не рекомендуется. Хорошо сочетаются между собой лишь пары точек, одна из которых относится к первоэлементу Земля в «малой звезде» самого меридиана. Например, тай-чун (F3) и цюй-ци-ань (F8), или тай-бай (RP3) и инь-линь-цюань (RP9).

Выше колена необходимо размять точку сюэ-хай (RP10), используя прием фэн-цзинь-фа 4—6 или 8 раз.

Все сеансы курса необходимо сопровождать восстановлением движения в суставах — при обнаружении болезненности и препятствий применять соответствующие приемы.

Описанные воздействия можно выполнять в режиме самомассажа.

Лечебные манипуляции на позвоночнике, области груди и живота, голове устраняют соответствующую патологию и проводятся по показаниям.

Заболевания «нижнего светильника»

Проблемы половой сферы. Симптом «холодных ног»

Достаточно частые жалобы на зябкость стоп, легко мерзнущие ноги и невозможность согреть их даже в постели, несомненно, должны настораживать. Как правило, подобная жалоба сопровождается в той или иной степени рассмотренный ранее «синдром хронической усталости» и связана так же с дисбалансом энергий инь-ян ножных меридианов. Но в отличие от рассмотренного выше синдрома, где повреждающими внешними энергиями являются в основном избыток ян-Ветра и Воды, в данной ситуации факторами внешней агрессии будут служить преобладание главным образом инь-Воды и Земли, т. е. холод и влажность. К этому состоянию приводят чаще всего две причины: во-первых, не соответствующая погоде одежда и обувь, не предохраняющая от холода и сырости, а во-вторых, длительно существующий избыток ян-меридианов ног, ведущий к истощению энергий спаренных с ними инь-меридианов. Таким образом, совокупность неблагоприятных климатических факторов и хронической патологии, чаще всего желудочно-кишечного тракта, способствует созданию избыточных энергий Влажности-Холода-Ветра, выражающихся в развитии болезненного состояния. Эта ситуация находит свое отражение в возникновении хронических вялотекущих и плохо поддающихся лечению процессов урогенитальной сферы. У женщин это хронические аднекситы, поликистоз, эрозии шейки матки, болезненные менструации и расстройства менструального цикла, а также фибромы матки и вообще те состояния, которые носят пугающее название «предраковые». Лечение подобных заболеваний, как правило, длительное, так как сами эти процессы зачастую сопутствуют друг другу и по сути представляют стадии одного и того же энергетического статуса.

У мужчин проблем не меньше, прежде всего — хронические простатиты, которые появляются в пожилом возрасте, который мужчины вос-





принимают особенно болезненно, — аденома предстательной железы развивается медленно, но неотвратно, и встречается очень часто. Она развивается на фоне нарастающей пустоты меридианов, прежде всего — печени и почек, и способствует возникновению в них энергетического состояния холода.

Как сопутствующий фактор этого нарастающего процесса, возникает ослабление потенции, на фоне которого все остальные жалобы отходят на второй план. Между тем, взаимосвязь между ними очевидна, как очевидна и энергетическая первопричина пустоты инь-меридианов ног.

Самомассаж в лечении и профилактике подобных патологий становится немаловажным подспорьем. Правильно и систематически выполняемый, он может привести к выздоровлению без местного лечения, доставляющего так много хлопот.

Первая часть курса массажа, занимающая 3—6 дней, должна быть посвящена разблокировке и устранению полноты в системе ян-каналов ног. Их общий принцип уже описан: нарастающие по интенсивности приемы седации, проводимые снизу вверх — против хода энергий в меридианах. Кроме уже известных точек ло, необходимо обратить внимание на свод стопы и ее край со стороны мизинца. С помощью приемов жо-фа, на-фа и цо-фа производится растирание прежде всего точек канала желудка *нэй-тин* (E44), *сянь-чу* (E43) и *чун-ян* (E42) и зашпыливание (против хода) канала мочевого пузыря от точек *шу-гу* (V65) до *цзинь-мэнь* (V63). Естественно, что проходящий между ними меридиан желчного пузыря тоже нельзя оставить без внимания: точки *цю-сюй* (VB40) или *цзу-линь-ци* (VB41), болезненные при пальпации, необходимо размять.

Вторая часть курса массажа производится в инь-время, лучше — в период активности меридиана почек, и на инь-меридианах ноги. Методы воздействия — тонизирующий и гармонизирующий. Направление массажных движений совпадает с током энергии в этих меридианах, т. е. снизу вверх.

Все манипуляции проводят по внутренней стороне ног, избегая болезненных ощущений: при разминании отдельных точек у пациента должно возникать ощущение приятной ломоты и распирания.

В начале каждого сеанса используется прием туй-фа, четное количество раз (как правило — 4—6). Пациент ощущает разогрев кожи и приятное тепло по ходу канала, сама кожа слегка краснеет. После подготовки такого рода необходимо выявить болезненные точки голени и стопы и воздействовать на них с помощью приема чжэн-дин-фа. При этом необходимо напомнить, что прием должен проводиться мягко и плавно, напоминая проминание. Число нажатий также четное, вполне достаточно 2—4 раз.

За сеанс работают не более чем с двумя-тремя точками, чаще всего это *сань-инь-цзяо* (RP6), *ли-гоу* (F5), *цюй-цюань* (F8), *инь-линь-цюань* (RP9), *сюэ-хай* (RP10).

Точки канала почек «не любят» нажатий и болевых ощущений, в их проекции лучше добиваться ощущения тепла путем растирания (*туй-фа*). Нажатие практически не используется. По показаниям необходимо воздействовать на точки меридиана почек от *тай-си* (R3) до *инь-гу* (R10).

После окончания основного курса необходимо постоянно поддерживать область голени и стоп в надлежащем состоянии с помощью самомассажа: ежедневно два раза легко разминать снизу вверх обе голени одновременно. Выполняют процедуру также в инь-время суток, сидя. Голень охватывается над лодыжками, большой палец сначала слегка проминает точку *сань-инь-цзяо*, а затем, не отрываясь, точно так же воздействует

на вышележащие области других точек. Такой массаж можно проводить и через один слой одежды.

Подобного рода воздействия носят как профилактический, так и диагностический характер: при выявлении болезненной точки (а при умеренном нажатии боли в принципе не должны возникать) на этом участке нужно сосредоточить внимание в ближайшие 3—5 дней. Любая патология половой сферы сопровождается застойными явлениями в области малого таза: нарушением крово- и лимфодинамики. Затрудненный венозный отток и набухание лимфатических узлов уже сами по себе способны вызвать тягостные ощущения болезненности, глубокой напряженности и т. п. В подобной ситуации массаж, даже без энергетического действия, способен принести облегчение. При этом необходимо учитывать одну из основных особенностей вен: наличие у них клапанного аппарата, препятствующего движению в обратном направлении медленно текущей крови. Поэтому поступательные движения при массаже проводятся мягко и плавно, без отрыва от кожи. Палец как бы выдавливает кровь вверх, а болезненные места, как правило совпадающие с точками, разминаются по часовой стрелке — сзади наперед и снизу вверх — симметрично на обеих ногах. Это особенно относится к точке сюэ-хай и другим точкам внутренней поверхности бедра.

Застойные явления малого таза необходимо «разгружать» и непосредственным воздействием на точки крестца, имеющее отношение к меридиану мочевого пузыря. Эта область обрабатывается совокупно с ян-меридианами ног. На крестце пальпацией выявляются болевые точки, на них необходимо воздействовать в первую очередь; но сначала вся область крестца растирается и разминается большими пальцами обеих рук, устанавливаемых симметрично оси позвоночника.

Приемы *туй-фа* и *жо-фа* проводятся последовательно, зеркально симметрично относительно осевой линии позвоночника. Оба пальца как бы раздвигают ткани от центра и периферии. Вся область крестца в результате должна приобрести интенсивную гиперемию и разогреться. Только после этого имеет смысл переходить к разминанию отдельных точек.

Начинать следует с точки *шан-ляо* (V31) — в этой области пересекаются энергии меридианов желчного и мочевого пузыря. От шан-ляо лучше двигаться вниз по крестцу до точки *ся-ляо* (V34), затем вернуть пальцы к верхней части крестца, отступив от середины на 1,5 цуня и, двигаясь вниз, начать воздействовать на точки *сяо-чан-шу* (V27) — шу-точка канала тонкого кишечника, *пангуан-шу* (V28) — шу-точка канала мочевого пузыря, *чжун-люй-шу* (V29) — здесь рассеивается избыточная энергия позвоночника, и, наконец, на точку *бай-хуань-шу* (V30), расположенную на уровне IV крестцового позвонка, у начала копчика.

На второй боковой линии спины, расположенной по обеим сторонам от оси позвоночника на 3 цуня (ширина сомкнутых четырех пальцев), находится очень важная точка — *бао-хуан* (V53), являющаяся по сути «нижним ян-перекрестком». Через нее удаляется избыток Огня, прежде всего энергии «тройного обогревателя». Воздействовать на нее необходимо с помощью приемов *фэнь-цзинь-фа* и *дянь-сюэ-фа*, добиваясь ощущения умеренной болезненности и ломоты. Ниже располагаются точка *чжи-бянь* (V54), проецируясь почти на центр ягодичной мышцы. С помощью этой точки можно активировать защитную ци в области малого таза, поэтому избыточное ее раздражение нежелательно.

ПРИЛОЖЕНИЕ

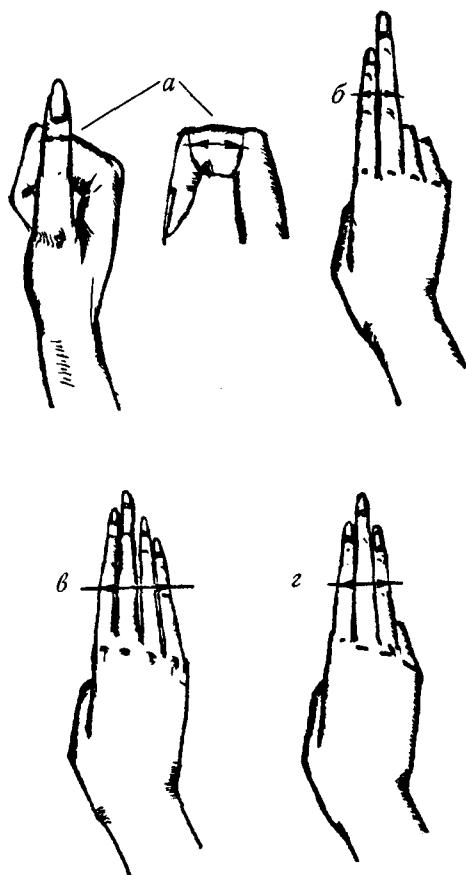


Рис. 125:

а — 1 цунь, б — 1,5 цуня,
в — 2 цуня, г — 3 цуня

Индивидуальная мера длины — цунь

В классической китайской медицине существует уникальная система стандартизации длины применительно к различным частям тела человека. В ее основе лежит деление всех участков тела на пропорциональные отрезки.

Любые попытки разделить, например, длину предплечья или ширину живота каким-либо способом неизбежно наталкиваются на поиск эталонной меры длины, сопоставимой с уникальными пропорциями тела человека. Древние решили эту задачу исходя из ее условий и, приняли за эталон расстояние, равное промежутку между концами складок средней фаланги согнутого среднего пальца: у мужчин — на правой руке, у женщин — на левой. Эта длина, называемая «цунь», уникальна: из стандартного числа таких отрезков состоит длина конечностей, частей туловища и головы. Единственным исключением при этом (если не считать врожденных и приобретенных уродств) являются пропорции лица и ушей.

Естественно, что кисть руки тоже будет соответствовать стандартным пропорциям, которые могут быть точно использованы при измерении собственно тела. Так, при сомкнутых и выпрямленных четырех пальцах кисти ширина у основания второй фаланги должна соответствовать трем цуням; ширина двух пальцев — полтора; ширина сомкнутых указательного, среднего и безымянного — приблизительно двум цуням.

Одному цуню будет равняться ширина ногтевой фаланги большого пальца: правой — у мужчин, левой — у женщин.

СПИСОК КИТАЙСКИХ ТЕРМИНОВ

- Ба — восемь, восьмой
- Бин — избыточный, патогенный
- Бу-сюэ — тонизация точки; прибавить энергию
- Вэй — желудок
- Гань — печень; сухость
- Гуань-сюэ — точка управления, контроля
- Дай-май — опоясывающий сосуд
- Дань — желчный пузырь
- Ду — заднесрединный
- Дулиды-шу — независимая точка согласия (по симптомам)
- Ду-ли-ци — точки, работающие в конкретном биоритме (времени)
- Ду-май — заднесрединный сосуд
- Ду-сюэ — точка-ключ наследственно-контролирующего канала
- Жень — переднесрединный

- Жень-май* — переднесрединный сосуд
Жи-сюэ — солнечная точка (24-часовой ритм работы)
Жэ — жар
И — один, первый
Инь (ионг) — ручей (вторая или предпоследняя точка канала)
Инь-вэй-май — хранитель инь, чудесный сосуд
Инь-цяо-май — пяточный; поднимающийся сосуд
Линь — дух энергообразования канала
Ло — дающая ответвление. Точка, соединяющая энергии спаренных меридианов
Лэн — холод
Лю — шесть, шестой
Лянь-сюэ — точка слияния разных уровней одного канала
Май — сосуд, связующий канал. «Чудесный меридиан», связующий канал
Мо — подающая в орган, тревожная
Пангуан — мочевого пузыря
Пи — селезенка
Пин-сюэ — стабилизатор, точка выравнивания энергии
Сань — три, третий
Си — тормоз
Синь — сердце
Сы — четыре, четвертый
Ш — движение
Сюэ — биологически активная точка
Ся — низ, нижний
Сяо-сюэ — точка рассеивания энергии
Сяочан — тонкий кишечник
Тай-инь — большая инь
Тай-шу-сюэ — независимые точки согласия, большие шу (по областям)
Тай-ян — большой ян
У — пять, пятый
У-син — точка в системе пяти фаз превращения
Фэй — легкие
Фэн — ветер
Хай-сюэ — точка моря энергии энергоаккумулирующего канала
Ху — озеро, точка слияния каналов одного элемента
Хун — храмовая точка контроля прохождения энергии по каналу
Хуэй-сюэ — точка слияния каналов одной природы (уровня)
Хэ — река (в системе защитного образования)
Хэ (хо) — устье, чистая энергоконтролирующая точка канала
Цзин — канал (меридиан)
Цзин (кинг) — работающий поток, пятая или четвертая точка на ян-или инь-канале
Цзин (тинг) — родник, начало, первая или последняя точка канала
Цзин-сюэ — точка слияния каналов разной природы (уровня)
Цзи-сюэ — точка наследственно-контролирующего канала (сосуда); точка концентрации, сосредоточения энергии
Цзу — нога
Цзю — прижигание
Цзюе — эмоции (канал сексуальности)
Цзюе-инь — крайняя инь
Цзя — ось, основание
Цзяо — три обогревателя





- Ци — биологическая энергия организма
- Цюань — источник, колодец
- Цюань (юан) — несущий поток, четвертая точка на ян-канале, третья — на инь-канале
- Цяо — ускоритель, тонизатор
- Чжень — укол (акупунктурное воздействие)
- Чжуань-сюэ — специальная точка
- Чжун — середина, средний
- Чжун-май — центральный сосуд
- Чжунъяо-сюэ — важная точка
- Чуан — «окно неба», каналный аккумулятор энергии
- Чун-сюэ — исходная точка канала (системы), точка притока
- Шан — верх, верхний
- Шань-сюэ — мерцающая точка, работающая при болевых синдромах
- Шао-инь — малая инь
- Шао-ян — малый ян
- Ши — влажность
- Шоу — рука
- Шу — дренажная, отводящая от органа
- Шэнь — почки
- Эр — два, второй
- Ю — ручей, годный к плаванию, третья точка
- Юе-сюэ — точка, работающая по лунному ритму
- Ян-вэй-май — «хранитель ян»; чудесный сосуд
- Ян-мин — светлый ян
- Яо-сюэ — точка в системе шести энергий
- Ян-цзяо-май — пяточный поднимающийся сосуд

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

- ГК — главный канал
- ЗВК — защитно-внутренний канал
- ЗКК — защитно-кожный канал
- ЗМК — защитно-мышечный канал

СПИСОК МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

- Дистальный — дальше отстоящий от срединной линии тела (противоположное — проксимальный)
- Иррадиация — распространение болевых ощущений за пределы непосредственного болевого участка
- Каудальный — указание на расположение какой-либо части тела ближе к копчику
- Контрактура — стойкое сведение сустава вследствие поражения мягких тканей или нервов
- Купирование — снятие болевых ощущений
- Латеральный — боковой, указание на расположение какой-либо части тела в стороне от срединной плоскости
- Миафасциальный — мышечно-сухожильный
- Паравертебральный — околопозвоночный
- Пастозный — рыхлый, обрюзглый (о тканях организма)
- Проксимальный — ближе расположенный к срединной линии тела

Пронация — вращение конечности вперед и внутрь, такое положение предплечья, когда большой палец направлен внутрь к срединной плоскости тела

Ротация — вращение конечности, туловища или головы по ходу продольной оси, проходящей через сустав

Сагиттальный — делящий тело на правую и левую половины

Супинация — движение, обратное пронации

Тракция — растягивание

МАССАЖ ДО-ИН

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ ДО-ИН

Знаменитый памятник истории китайской медицины — «Лечебная книга желтого императора» — подтверждает, что еще за семь веков до появления йоги в Китае китайские монахи уже хорошо знали До-Ин. Поэтому специалисты по восточной истории считают, что в основе китайских дисциплин лежат не индийские знания.

Как бы там ни было, географическое тесное соседство Китая и Индии способствовало взаимному культурному влиянию на протяжении всей истории, поэтому большое сходство их систем обучения не должно удивлять.

Такую же смесь культур мы наблюдаем между Китаем и Японией. Действительно, в VI веке Китай завоевал Японию и навел на нее свою философию и культуру. К этому же времени относится и появление До-Ин в Японии.

Всеми этими древними знаниями мы в значительной мере обязаны китайцу Ван-Цу Юань. В 1881 году он опубликовал иллюстрированную и очень полную компиляцию «Ней-чунь цу шуо» — сборник упражнений по системе До-Ин.

В настоящей энциклопедии представлен вариант массажа известных современных мастеров До-Ин, адаптированный для западного читателя.*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДО-ИН НА ТЕЛО

1. Благотворное воздействие на кожу

Подобно некоторым другим системам массажа, До-Ин стимулирует и тонизирует кожу; активизируется подкожное кровообращение, облегчается выведение токсинов, кожа приобретает красивый и здоровый оттенок.

2. Благотворное воздействие на лимфо- и кровообращение

Разнообразные движения, постукивания, трение и т. п. по системе До-Ин имеют своей целью улучшение циркуляции органических жидкостей, в частности крови и лимфы.

Чем активнее кровообращение, тем лучше снабжаются кислородом ткани и выносятся из них токсины. Нормализуется сердечный ритм, ис-

* Жоселин Обри, Хо-Хань Чан. Секреты китайской системы До-Ин. Исцеление кончиками пальцев/Пер. с англ. — К.: «София», 1999.





чезают многие недуги, обусловленные плохим кровообращением (варикозы, геморрой и т. п.).

3. Благотворное воздействие на мышечную систему

До-Ин — замечательная техника для расслабления мышц, теряющих подвижность из-за бездействия и стрессов.

Благодаря стимулирующему воздействию До-Ин на лимфо- и кровообращение, а также от физического прикосновения, мышечные волокна быстро освобождаются от токсинов, которые вызывают усталость, ломоту, напряженность и т. п.

4. Благотворное воздействие на вегетативную нервную систему

Вегетативная нервная система иннервирует внутренние органы (сердце, печень, легкие и др.), а также эндокринные железы. Она делится на симпатическую и парасимпатическую системы, которые должны находиться во взаимном равновесии. С помощью До-Ин это равновесие можно регулировать или, при необходимости, восстанавливать.

5. Благотворное воздействие на цереброспинальную систему

Цереброспинальная нервная система состоит из спинного мозга и головного мозга, который, в свою очередь, делится на продолговатый мозг, мозжечок и собственно мозг.

Вся эта система передает команды в различные мышцы, координирует жизненные функции и управляет информацией, поступающей от органов чувств.

До-Ин, в частности, методика седатирования некоторых точек, позволяет успокаивать эту систему, когда она перегружена слишком обильной сенсорной стимуляцией.

6. Благотворное воздействие на внутренние органы

К внутренним относятся все органы, заключенные в черепной коробке, грудной клетке и в животе. Посредством До-Ин вы сможете стимулировать их деятельность или, наоборот, способствовать их расслаблению.

7. Благотворное воздействие на эндокринные железы

Некоторые эндокринные железы связаны с точками акупунктуры. Поэтому в случае необходимости эти железы можно активизировать или успокаивать, с тем, чтобы гармонизировать их взаимодействие со всем организмом. Дело в том, что именно через эти железы стресс и эмоции воздействуют на наши органы, ослабляют и истощают их. До-Ин — чудесное противоядие от нездоровых факторов современной жизни.

ПРАКТИКА ДО-ИН

1. Где следует практиковать До-Ин?

Если вы располагаете комнатой для медитации, то это, конечно, хорошее место для практических занятий До-Ин.

Если такой комнаты нет, выберите любое другое тихое и хорошо проветриваемое помещение, где вы будете чувствовать себя комфортно и никто вам не помешает.

Если позволяет погода, вы можете устроиться в парке, в лесу, в любом удобном месте на природе. Тесный контакт с природой поможет вам лучше осознать небесные и земные энергии, которым вы отдаетесь во время занятий До-Ин.

Где бы вы ни находились, обращайтесь лицом к Солнцу.

Если вы ограничены стенами маленькой комнаты, например, больной палаты, шумной, плохо проветриваемой, без окон, — не отказывайтесь из-за этого от сеанса До-Ин. Когда окружение вам не благоприятствует, уходите в свой внутренний храм и найдите там покой и ясность. Все, что бывает снаружи, можно найти и внутри.

2. Когда следует практиковать До-Ин?

Практикуйте До-Ин на рассвете, натошак, когда все еще спокойно в вас. Во все времена монахи и мистики поднимались с постели на заре, чтобы посвятить это время медитации или молитве. Это было бы идеально и для практики До-Ин.

Утренняя практика дает несколько преимуществ.

Прежде всего, вероятность того, что вам помешают, минимальна.

Практика До-Ин с первыми лучами Солнца позволит вам гармонизировать себя с космическими силами Вселенной. Когда Солнце восходит, оно излучает активную энергию, которая приглашает двигаться вперед. Да и разве вам не говорили, что мир принадлежит тем, кто рано встает?

Кроме того, практика До-Ин на рассвете помогает освободиться от дурных последствий ночи — тяжести на душе, затрудненных движений, неясных мыслей. Вы получите возможность начать свой день в более бодром состоянии тела и духа.

Но если по той или иной причине вы не можете провести сеанс утром, лучше перенести его на другое время дня, чем отказаться вообще.

Проследите, по крайней мере, за тем, чтобы ваш желудок был пустым. В течение двух часов после приема пищи энергия тела используется для пищеварения. Занятия До-Ин будут нарушать этот процесс.

Несколько часов, предшествующих сну, также неудобны, особенно для тех, кто страдает бессонницей. До-Ин вызывает иногда такой подъем энергии, что становится трудно заснуть.

Некоторым людям До-Ин перед сном, наоборот, помогает расслабиться и прогнать навязчивые мысли и тем самым облегчает переход ко сну.

Проверьте на практике, как реагирует ваш организм на вечерние сеансы До-Ин. Все зависит от личности и обстоятельств.

3. Как следует практиковать До-Ин?

Выбрав время и место для проведения занятий по До-Ин, вы должны затем обратить внимание на себя. Если вы носите часы или украшения, снимите их на время сеанса. Металлы оказывают тонкое влияние на энергию тела. Серебро, например, относящееся к сфере Инь, рассеивает энергию или создает ее утечку в точках тела, к которым оно прикасается.

Золото, наоборот, является металлом Ян и обычно стимулирует точки, к которым прикасается.

Кроме того, электронные часы излучают электромагнитные импульсы, искажающие магнитное поле вашего тела.

Наденьте свободную и удобную одежду, не ограничивающую ваши движения. Пояс не должен стеснять ваше дыхание.

Одежде из натуральных тканей следует отдать предпочтение перед синтетической, которая накапливает электростатику и тем самым мешает энергетическому обмену между вашим телом и Вселенной.

Кроме того, синтетическая одежда нарушает дыхание кожи. Мы обычно сильнее потеем, когда одеты в полиэстеровые, акриловые и другие синтетические ткани. Запаситесь подушкой или одеялом. Возможно, вам нужно будет посидеть.





Различные виды манипуляций в До-Ин

Ваши руки — очень искусные орудия. Они могут выполнять разнообразнейшие действия, в зависимости от того, каких эффектов вы хотите достичь. Вот эти действия.

Надавливание мягкой тканью пальца

Это воздействие обычно выполняется большим пальцем; следите за тем, чтобы он был свободно выпрямлен, не согнут в суставе.

Сила надавливания зависит от области воздействия. Если вы воздействуете на точку, расположенную, скажем, в мякоти бедра, то достичь этой точки можно сильным давлением, тогда как на тыльной стороне ладони следует применять небольшое усилие.

Надавливание кончиком пальца или ногтем

Этот вид надавливания применяется при работе на руках или ногах, когда вы хотите стимулировать точки между пястными и плюсневыми костями.

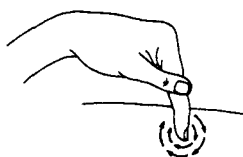


Рис. 126

Центростремительное надавливание

Центростремительное надавливание — от окружности к центру — служит для концентрации энергии в точке, то есть для *тонизирования* точки.

Надавливание должно быть быстрым и легким.

Для тонизирования точки применяются быстрые и энергичные круговые движения по часовой стрелке с приближением к центру.

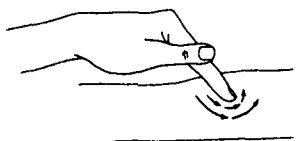


Рис. 127

Центробежное надавливание

В отличие от предыдущего, это надавливание должно быть длительным и глубоким. Оно служит для *седатирования* точки, то есть рассеяния излишней энергии.

Для седатирования точки применяются медленные круговые движения против часовой стрелки с глубоким надавливанием и удалением от центра.

Надавливание двумя пальцами

Надавливание двумя пальцами, например, большим и указательным, применяют для захвата ткани и ее оттягивания. Эта манипуляция понадобится вам при работе с пальцами рук или ног, ушами и т. п.

Надавливание тремя пальцами

Эти движения выполняются:

- либо сжатыми вместе пальцами при массаже печени или живота;
- либо широко расставленными пальцами при массаже лица или волосистой части головы.

Постукивание второй фалангой

Для выполнения этих движений соберите пальцы в кулак, но без напряжения, чтобы постукивание не было жестким и болезненным; следите также, чтобы запястье было расслабленным.

Постукивание ладонью

Для этих ударов соберите ладонь «чашечкой». При постукивании по поверхности тела сжатый воздух, заключенный в чашечке ладони, действует как амортизатор.

Такие постукивания применяются на массивных и чувствительных участках тела, например на плечах, бедрах или на корпусе, когда эти участки болезненны.

Основные приемы массажа До-Ин

1. Тонизирующее воздействие

Для тонизирования точки производят быстрые и энергичные надавливания на нее; воздействующий конец пальца при этом описывает центростремительные спиральные движения по часовой стрелке. В результате тонизирования:

- стимулируется кровообращение;
- повышается мышечный тонус;
- укрепляются внутренние органы и иммунная система;
- усиливается секреция желез;
- облегчается удаление токсинов из организма;
- укрепляются физические, психические и интеллектуальные силы.

2. Седативное (диспергирующее) воздействие

Для седатирования точки производят медленные и глубокие надавливания на нее; воздействующий конец пальца при этом описывает центробежные спиральные движения против часовой стрелки.

В результате седатирования:

- восстанавливается циркуляция энергии, блокированной в соответствующем меридиане;
- создаются благоприятные условия для физического и психического расслабления, а также для сна;
- ослабляются бурные эмоции;
- стихает физическая боль.

Положение тела при выполнении До-Ин

Упражнения можно выполнять стоя, сидя и даже лежа, если по той или иной причине вам необходимо находиться в постели. Но какое бы положение вы ни выбрали, вы всегда должны чувствовать себя комфортно.

Если во время сеанса у вас возникнут болезненные ощущения, вызванные неудачной позой (мурашки в ногах, ригидность суставов и т. п.), вам следует просто изменить положение тела на более удобное и продолжать сеанс.

Сэйза, или До-Ин сидя

Сэйза — традиционная поза, принятая в практике До-Ин. Блокируя бедренные артерии, эта поза приводит к замедлению кровообращения в ногах и активизирует его в верхней части организма.

Тем самым сэйза благоприятствует концентрации энергии в высших органах тела.

Сэйза считается также хорошей позой для интеллектуальной работы. Но может оказаться, что вам следует лишь немного улучшить гибкость и подвижность суставов ног, чтобы принимать позу сэйза. С этой целью стоит некоторое время попрактиковать следующие упражнения.

- ♦ 1-е упражнение на гибкость — «балерина»:
- Станьте прямо, ноги на ширине таза.
- Вдыхая, поднимайте правое колено так, чтобы бедро образовало прямой угол с корпусом.
- Выдыхая, отводите правую ногу вправо, до полного раскрытия тазобедренного сустава. Возвратите ногу в исходное положение.
- Поочередно левой и правой ногой повторите упражнение 14 раз.





♦ 2-е упражнение на гибкость — вращение ступней:

- Сидя на полу, выпрямите ноги перед собой.

- Выполняйте вращательные движения ступнями попеременно внутрь и наружу. Это упражнение повышает гибкость лодыжек.

- Теперь вы можете принять положение сэйза.

1. Опуститесь на колени, расположите ступни так, чтобы один большой палец лег на другой, и садитесь на пятки.

2. Слегка раздвиньте колени — женщины на ширину кулака, мужчины на ширину двух кулаков.

3. Вытянитесь в позвоночнике, как бы стараясь макушкой коснуться неба, но мышцы плеч при этом должны быть расслаблены.

Хотя это самое лучшее положение для занятий До-Ин, оно может на первых порах показаться вам неудобным или болезненным. В таком случае подложите подушку и сложенное вчетверо одеяло между пятками и бедрами.

Поскольку во время занятий До-Ин очень важно спокойное, расслабленное состояние, то позу сэйза следует сменить, как только она станет неприятной. Сеанс можно закончить сидя по-турецки, на стуле или стоя.

До-Ин на каждый день: быстрый сеанс

Упражнение 1

Поднять руки ладонями друг к другу на высоту лица — как для молитвы. Потереть их друг о друга, пока они не станут горячими и сухими.

Упражнение 2

Обхватить пальцами правой руки левое запястье. Вращать левой рукой так, чтобы ее запястье растиралось пальцами правой.

Упражнение 3

Упереть кончики пальцев левой руки в углубление правой ладони. Не изменяя положения левой руки, надавливать правой ладонью таким образом, чтобы пальцы левой руки отгибались назад, в сторону тыльной стороны ладони.

Не применяйте чрезмерных усилий; но и не беспокойтесь, если суставы пальцев будут издавать хруст.

Упражнение 4

Правой рукой размять всю левую ладонь с обеих сторон. Не забывать промежутки между основаниями пальцев. Если вы переживаете стресс или у вас проблемы с кишечником, уделите особое внимание мясистой части ладони в основании большого пальца. Нередко это место бывает очень чувствительным.

Упражнение 5

Пальцами правой руки образовать щепоть, охватывающую основание большого пальца левой руки. Сжимая щепоть достаточно сильно, чтобы она оттягивала большой палец, скользить ею до кончика пальца.

Повторить это упражнение для каждого пальца левой руки, начиная с указательного, после чего повторить все описанные упражнения на правой руке:

- растереть правое запястье;
- размять суставы пальцев правой руки;
- размять всю правую ладонь;
- оттянуть каждый палец правой руки.

Упражнение 6

Это упражнение приведет в порядок ваши мысли. Единственное неудобство: оно может испортить вам прическу.

Мысленно представить срединную линию, которая проходит от кончика носа вверх через середину лба и макушку и заканчивается на затылке у основания черепа.

Сложить ладони в кулаки, но не сжимать их. Вторыми фалангами пальцев легонько пробарабанить по всему черепу, следуя по сторонам воображаемой срединной линии.

Вообразить линии, параллельные срединной, а также проходящие по черепу от лба до затылка.

Начиная от границы волосистой части головы надо лбом, постукивать легонько по черепу суставами согнутых пальцев. Правая рука должна оставаться с правой стороны, левая — с левой. Одну за другой пройти все воображаемые параллельные линии, начиная ото лба и заканчивая затылком. По срединной линии не стучать — только по параллельным!

Раскрыть ладони, растопырить пальцы. Прижать кончики пальцев к черепу, каждая рука должна при этом находиться с соответствующей стороны от срединной линии. Небольшими круговыми движениями массировать кожу черепа.

Теперь, захватывая пучки волос, слегка оттягивать их. Обработать таким образом всю поверхность черепа.

Помимо того, что эти упражнения проясняют ум, они активизируют мочевой пузырь и почки, приносят облегчение при запорах, геморрое, простатите; благотворны для женщин при болезненных месячных.

Упражнение 7

Провести руками перед лицом сверху вниз, едва касаясь кожи кончиками пальцев. Ласкайте свое лицо. Думайте в это время о том, что вы любите себя (нельзя по-настоящему любить других, если не любишь себя).

Этим упражнением вы стимулируете работу желудка.

Упражнение 8

Слегка раздвинув кончики безымянного, среднего и указательного пальцев каждой руки, прижать их с соответствующей стороны к надбровью.

Массировать кожу и тонкий слой мышц под пальцами, совершая небольшие круговые движения.

Повторить упражнение, переместив предварительно пальцы на середину расстояния между бровью и границей волос.

Еще раз повторить упражнение, прижав пальцы еще выше, у самой границы волосистой части головы.

Повторить весь цикл еще два раза.

Эти манипуляции улучшают кровообращение, работу нервной системы и пищеварительного тракта.

Упражнение 9

Установить пальцы каждой руки с соответствующей стороны воображаемой линии от кончика носа до верхушки лба.

Надавливая слегка кончиками пальцев, скользящим движением передвигать их по направлению к вискам — левую руку к левому, правую — к правому виску. Это должно выглядеть так, словно вы хотите раскрыть, расширить свой лоб.

Повторить упражнение еще два раза.

Этим способом можно снимать нервную усталость, застойные явления в полостях носа и лица, а также тонизировать глаза.

Упражнение 10

Приложить руки к крыльям носа, направив пальцы вверх, как при молитве.

Вдохнуть полной грудью. Сделать сильный выдох через нос, одновременно крепко растирая его руками. Не бойтесь произвести слишком много шума во время выдоха. Повторить несколько раз.





Это упражнение очищает носовые полости и способствует пищеварению.

Упражнение 11

Зажмурить глаза изо всей силы. Во время выдоха широко раскрыть глаза.

Упражнение 12

Снова растереть ладони друг о друга.

Закрыть глаза и на тридцать секунд приложить ладони к векам — правую ладонь к правому, левую — к левому веку. Почувствуйте, как энергия ладоней воздействует на глаза.

Упражнения 11 и 12 очень полезны, когда устают глаза, — например, при длительном чтении или работе с компьютером. Благодаря этим упражнениям тонизируется вся глазная система, предупреждается образование морщин и мешков вокруг глаз.

Упражнение 13

Приложить четыре пальца левой руки плоскостью ладони к левой щеке: четыре пальца правой руки — к правой щеке. Произвести круговые движения щек, сменяя их поочередно в сторону нижней челюсти, ушей, скул, носа, уголков рта. Повторить эти движения семь раз.

Превосходное упражнение для укрепления зубов и десен. Способствует расслаблению челюстных мышц, слишком часто напряженных помимо нашей воли.

Упражнение 14

Развести слегка кончики пальцев обеих рук и приложить их к лицу над верхней губой.

Нащупать сквозь мягкие ткани лица небольшие углубления в деснах над зубами, поставить над ними кончики пальцев и прижать, слегка покачивая.

Прodelать такое же упражнение на углублениях в основании зубов нижней челюсти.

При этом стимулируются точки, расположенные на меридианах желудка, тонкого кишечника и толстого кишечника. Активизируется также деятельность слюнных желез и кровообращение в деснах.

Упражнение 15

Не изменяя положения пальцев, массировать всю подчелюстную линию, там, где начинается второй подбородок.

Массаж производить большими пальцами, начиная у самого основания уха (правый палец у правого уха, левый — у левого) и перемещая их постепенно к центру подбородка, где большие пальцы встречаются. (Если вам трудно найти место, с которого начинается массаж, то вспомните, куда мясник вдевает крюк, подвешивая мясную тушу.)

Здесь также стимулируется работа слюнных желез и кровообращение в деснах. Все эти точки полезно знать на случай зубной боли.

Упражнение 16

Пальцы левой руки, за исключением большого, развернуть вправо и прижать к верхней части шеи: все пальцы направлены вправо, а большой — влево, как будто вы хотите согреть себе горло.

Провести рукой по шее по направлению к левому плечу; прекратить движение, когда рука достигнет середины ключицы.

Прodelать аналогичное движение правой рукой — по направлению к правому плечу.

Упражнение 17

Расставить пальцы левой руки веером и прижать их к основанию затылка. Перемещать пальцы по затылку с правой на левую сторону. По-

вторить это движение несколько раз, постепенно передвигаясь к верхней части затылка.

Проделать такое же движение правой рукой, передвигая ее каждый раз с левой стороны на правую.

Упражнение 18

Приложить левую руку к основанию затылка, как в предыдущем упражнении, но на этот раз пальцы соединены вместе.

Положить правую ладонь поверх левой. Массировать затылок, перемещая руки снизу вверх. Повторить движения несколько раз, попеременно изменяя взаимное расположение ладоней.

Через затылок проходит много важных нервов, а вместе с тем он часто бывает слишком напряжен. Расслабляя затылок, вы улучшаете кровоснабжение головы и головного мозга; кроме того, этими упражнениями можно снимать боли в шее, приступы мигрени, одышку, усталость. После массажа затылка вы почувствуете общую легкость.

Упражнение 19

Поднять обе руки на высоту ушей, ладонями друг к другу; пальцы сжаты, направлены вверх.

Ребрами ладоней слегка ударять по ушам, так чтобы ушные раковины отклонялись вперед.

Повторить десять-двенадцать раз.

Упражнение 20

Зажать верхушку раковины каждого уха между большим и указательным пальцами соответствующей руки и слегка оттягивать ухо вверх.

Переместить указательный и большой пальцы немного ниже по раковине уха и повторить оттягивание. Продолжать упражнение, пока пальцы не достигнут мочки уха.

Упражнение 21

Провести кончиком указательного пальца по всем извилинам ушной раковины, производя при этом легкие нажатия; начинать движение от центра и заканчивать на кромке уха.

Если при этом будут обнаружены участки с повышенной чувствительностью, помассировать их более глубоко. На ушах насчитывается более двухсот точек акупунктуры; это настоящее зеркало, отражающее весь человеческий организм.

Упражнение 22

С помощью мизинцев и средних пальцев отогнуть ушную раковину вперед так, чтобы ухо закрылось.

Вытянутыми указательными пальцами постучать десять раз по кости за ухом; отпустить ушные раковины. Ясный, почти металлический звук является признаком здоровья.

Упражнение 23

Плотно соединенными пальцами левой руки прикрыть левое ухо. Переплести указательный и средний пальцы правой руки так, чтобы указательный лежал поверх тыльной части среднего. Постучать ими десять раз по левой руке напротив центра уха. Повторить упражнение на правой стороне.

Вы воздействуете на почки и тройной обогреватель.

Упражнение 24

Положить левую руку на левое плечо у основания шеи, пальцами в направлении спины. Аналогично расположить правую руку с правой стороны.

Глубоко и энергично массировать мышцы, находящиеся под руками, — трапециевидные, а также грудинно-ключично-сосковые. Передвигать руки





скольжением от спины к груди, как будто вы хотите переместить всю эту мышечную массу вперед.

Часто эти мышцы бывают жесткими и болезненными. Это признак нарушений в области кишечника и желчного пузыря. Обработывая эти мышцы, вы воздействуете на указанные органы.

Упражнение 25

Собрать в кулак правую руку; не сжимая его и полностью расслабив запястье, постукивать легонько по мышцам, соединяющим шею с плечом.

Развернуть левую руку ладонью вперед и влево; вся рука должна свободно свисать вдоль туловища.

Двигаясь сверху вниз, правой рукой постукивать легонько по внутренней поверхности левой руки; задержаться несколько дольше на локтевом сгибе, далее по внутренней стороне предплечья дойти до ладони и также задержаться на ней, продолжая постукивание.

Развернуть левую руку ладонью назад, постукивать правой рукой по тыльной стороне ладони. Постепенно подниматься вверх, к плечу, продолжая постукивание по внешней стороне предплечья и плеча. Повторить процедуру на правой руке.

Постукивание по внутренней поверхности руки облегчает дыхание и снимает беспокойство, а по наружной — помогает расслабиться в случае стресса и нормализует работу пищеварительной системы.

Упражнение 26

Собрать пальцы в кулаки без усилия и легко постучать ими по грудной клетке, дольше всего под ключицами. Вспомните жест Тарзана: во время крика он бьет себя кулаками в грудь. Женщины ограничивают воздействие областью между шеей и грудями.

Это упражнение очищает бронхи и стимулирует кровообращение.

Упражнение 27

Расставить пальцы обеих рук, повернув ладони к себе. Упереть кончики пальцев в нижние ребра — левая рука с левой стороны, правая — с правой.

Постукивая кончиками пальцев по ребрам, перемещать руки постепенно снизу вверх.

Эти же действия повторить на боках и на спине. Передвижение — только снизу вверх.

Максимальная эффективность этого упражнения достигается при наполненных легких. Поэтому оно должно начинаться глубоким вдохом, далее следует простукивание снизу вверх, выдох, новый вдох и новая серия простукивания. Процедура продолжается, пока не будет обработана вся грудная клетка (за исключением области груди для женщин).

Два последних упражнения стимулируют газообмен. Они сразу же вызывают чувство легкости, даже радости.

Для женщин: массаж груди выполняется путем их круговых перемещений, сначала в одном, затем в противоположном направлении.

Упражнение 28

Начиная от нижних ребер, «протоптать» ладонями весь живот, вплоть до лобковой кости. Не трогать область солнечного сплетения! (Солнечное сплетение расположено точно у основания грудной кости, «под ложечкой».)

Это упражнение называется еще «Схвати тигра за хвост»; оно очень эффективно при болях в животе. Живот реагирует так же быстро, как тигр, которого схватили за хвост: вы сразу же услышите урчание кишечника.

Упражнение 29

Если вы занимаетесь До-Ин в положении стоя, принять позу всадника: ноги расставлены широко, согнуты в коленях.

Если вы занимаетесь сидя, встать на колени.

Снова собрать пальцы в кулаки без усилий. Постукивать ягодичы, затем постепенно спуститься, постукивая, по задней стороне бедер до углубления под коленями.

Переместить руки на боковые поверхности бедер и, постукивая по ним, подниматься вверх до таза.

Поместить руки над коленями и, постукивая по передней поверхности бедер, снова подняться вверх.

Переместить руки внутрь и спуститься к коленям, постукивая по внутренней стороне бедер.

Упражнение 30

Сесть по-турецки. Крепко ухватить обеими руками мышцы на левой ноге над ахиллесовым сухожилием. Постепенно перемещая руки, подниматься вверх до колена.

Промассировав таким образом левую ногу, перейти на правую. Повторить цикл несколько раз.

Упражнения 29 и 30 улучшают кровообращение в ногах и тем самым предотвращают усталость и возникновение варикозов и язв на ногах. Но если варикозы или язвы уже есть, то эти упражнения противопоказаны.

Упражнение 31

По-прежнему сидя по-турецки, ухватить обеими руками левую ступню и энергично растереть ее тыльную сторону, подошву и пятку.

Помассировать глубоко всю подошву, боковые поверхности, пятку и промежутки между основаниями пальцев.

По очереди, ухватив каждый палец ноги у основания, оттягивать его вверх, пока рука не сползет до конца пальца.

Постукивать по всей подошве ноги легко сжатым кулаком, следя за тем, чтобы кисть оставалась расслабленной. Повторить цикл на правой ноге.

Теория китайской медицины утверждает, что на подошвах ног расположены точки акупунктуры, соответствующие всем частям организма. С точки зрения энергетической, подошвы ног являются в некотором роде миниатюрной моделью всего тела.

Поскольку на подошвах представлены все органы тела, то тщательный и полный массаж подошв обеспечивает воздействие на весь организм. Из этого следует также, что когда в вашем распоряжении только две минуты для До-Ин, лучше всего посвятить их ступням (рис. 128).

Упражнение 32

Заканчивая сеанс, принять положение сэйза или исходную стойку: ступни параллельны, расставлены на ширину таза, вес равномерно распределен по поверхности подошв, спина прямая, голова слегка приподнята.

Закрыть глаза.

Вдохнуть спокойно и глубоко несколько раз подряд. Потрясти легонько кистями рук. Если нужно, вымыть руки.

Важные советы

Прежде чем изучать точки акупунктуры, связанные с различными недугами, необходимо принять к сведению два следующих замечания:

1. Частые боли, как и любые другие нарушения здоровья, имеющие тенденцию к повторению, не будут устранены, если вы не приведете в равновесие всю энергетическую систему вашего тела с помощью ежедневной практики До-Ин.

2. Определенные болезни требуют медицинского контроля. Практика До-Ин и массаж специфических по данной болезни точек, безусловно,



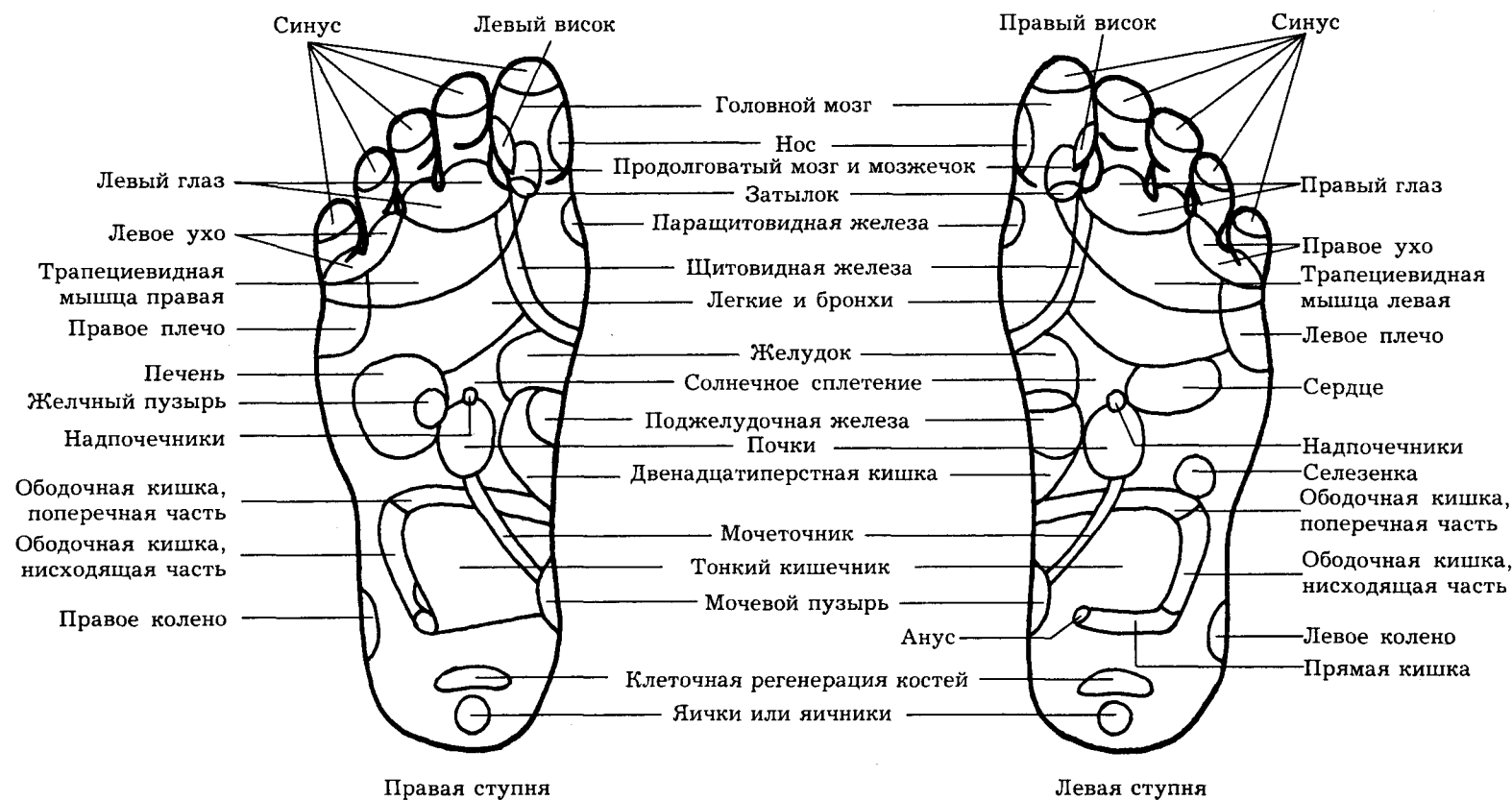


Рис. 128

ускоряют выздоровление, но никоим образом не могут заменить медицинскую помощь. Поэтому, если заболевание затягивается или обостряется, консультация у врача обязательна.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ТОЧЕК И ИХ ЛОКАЛИЗАЦИЯ

Необходимые для занятий точки сгруппированы по меридианам, к которым они принадлежат. Меридианы, по которым циркулирует жизненная энергия, образуют сеть, покрывающую все тело.

Каждый из меридианов играет особую роль в поддержании правильной работы всего организма. Поэтому нарушение равновесия того или иного меридиана влечет за собой соответствующие физические и психические нарушения, о которых пойдет речь ниже.

Следующие разделы помогут вам определять те меридианы, с которыми нужно работать наиболее основательно.

Двенадцать парных меридианов

1. Меридиан легких (Р) (меридиан Инь)

(здесь и далее см. Приложение 1 к главе «Оздоровительные системы Китая»)

От здоровья легких зависит здоровье всего тела. Поставляя организму необходимый кислород, легкие в то же время выводят из него углекислый газ.

В плане психическом легкие обеспечивают понятливость; если же легкие нездоровы, это вызывает меланхолию и депрессию.

Как указывает название, двенадцать парных меридианов расположены симметричным образом с каждой стороны нашего тела.

Используемые точки этого меридиана:

Р2 (юнь-мэнь) — под ключицей, в передней части плечевого сустава, в углублении, которое лучше обозначается, когда плечо выдвинуто вперед.

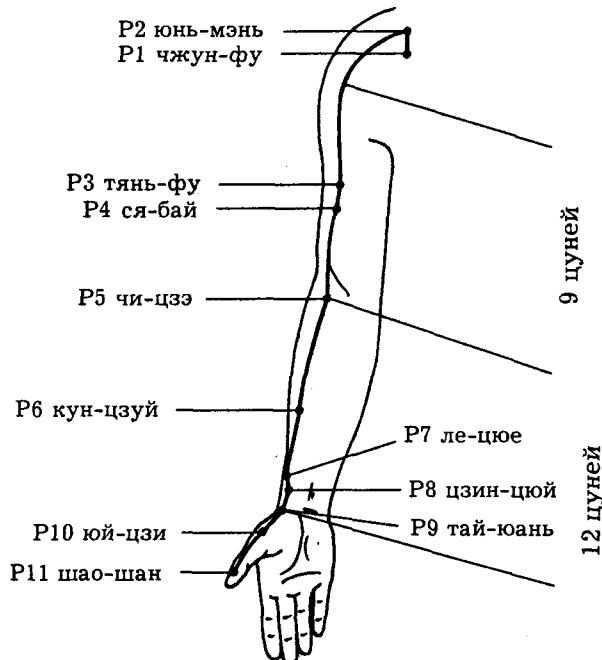


Рис. 129

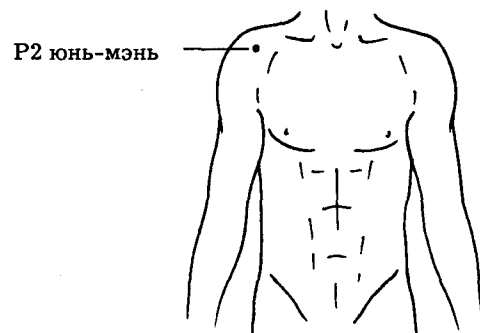


Рис. 130

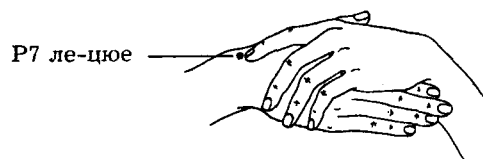


Рис. 131

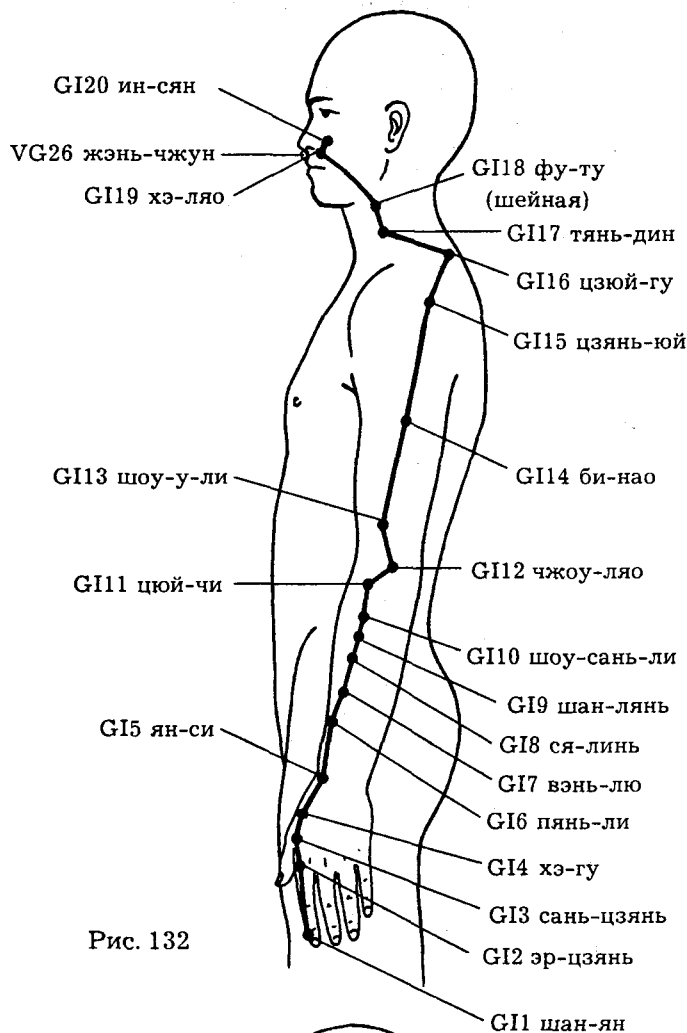


Рис. 132

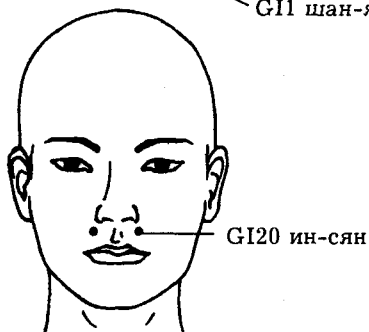


Рис. 135

P7 (ле-цюе) — на два пальца выше укладки у основания большого пальца, на внешней стороне лучевой кости (рис. 131).

2. Меридиан толстого кишечника (GI) (меридиан Ян)

Функция толстого кишечника — выведение отходов, образовавшихся в результате пищеварения. Если толстый кишечник плохо выполняет свою работу, он засоряется, и большое количество токсинов распространяется по всему организму.

Плохо работающий толстый кишечник вызывает заболевания кожи, зубов и всей ротовой полости. Он же создает чувство неудовлетворенности (рис. 132).

Используемые точки этого меридиана:

GI4 (хэ-гу) — в глубине угла, образуемого большим и указательным пальцами.

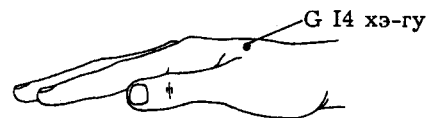


Рис. 133

GI11 (цюй-чи) — на внешнем окончании локтевой складки. Для удобства локализации согнуть руку в локте.

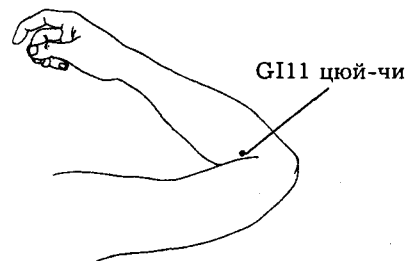


Рис. 134

GI20 (ин-сян) — у внешнего основания крыла носа (рис. 135).

3. Меридиан селезенки—поджелудочной железы (RP) (меридианы Инь)

Селезенка и поджелудочная железа вырабатывают соки и питание для всех органов тела. От этой пары желез серьезно зависит состояние лимфатических узлов.

Бледность губ, плохой аппетит, желтоватый цвет лица, нарушения пищеварения, проблемы, связанные с состоянием конечностей, комки в животе и т. п. — все это признаки плохой работы этих двух органов.

В плане психическом дисфункция селезенки и поджелудочной железы сопряжена с гордостью, тщеславием, эгоцентризмом и упрямством.

Используемые точки этого меридиана:

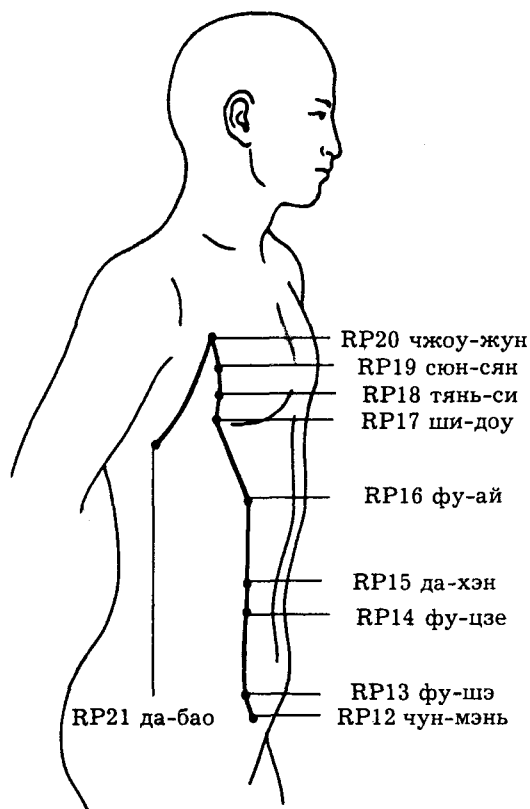


Рис. 136

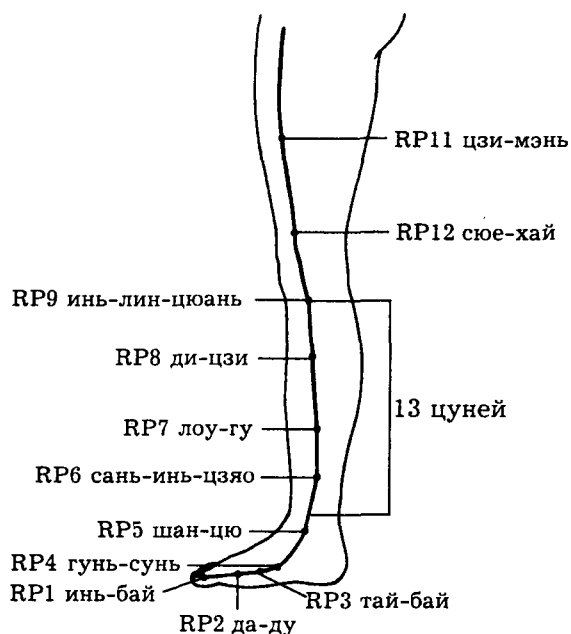


Рис. 137

RP4 (гунь-сунь) — на внутренней стороне стопы, в углублении первой плюсневой кости, на один цунь кзади от плюснефалангового сустава большого пальца.

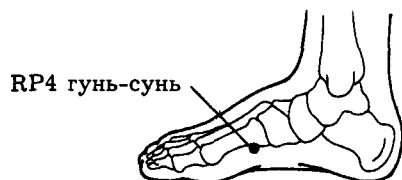


Рис. 138a

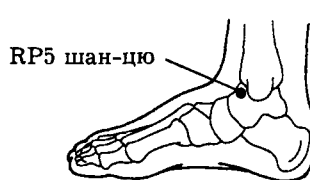


Рис. 138б





RP5 (шан-цзю) — на пересечении вертикальной линии, проходящей прямо перед внутренней лодыжкой, и горизонтальной линии, проходящей прямо под лодыжкой.

RP6 (сань-инь-цзяо) — во впадине на четыре пальца выше внутренней лодыжки, за малой берцовой костью.

RP12 (чун-мэнь) — четыре цуня ниже пупка, затем еще четыре в сторону: на выступе тазовой кости.

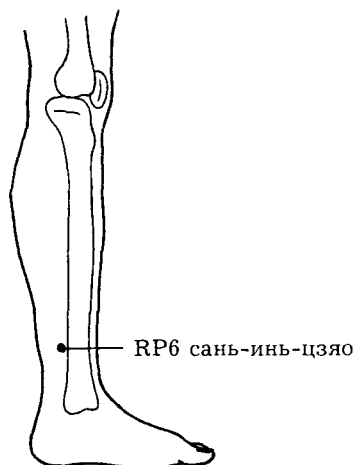


Рис. 139

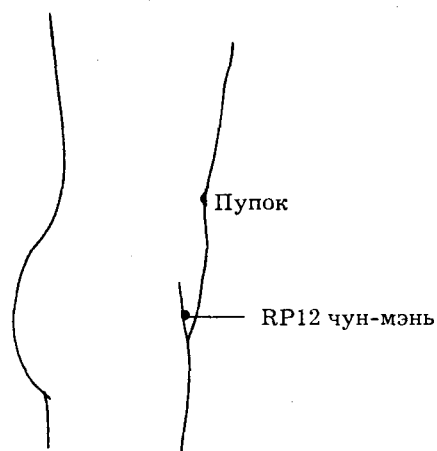


Рис. 140

4. Меридиан желудка (Е) (меридиан Ян)

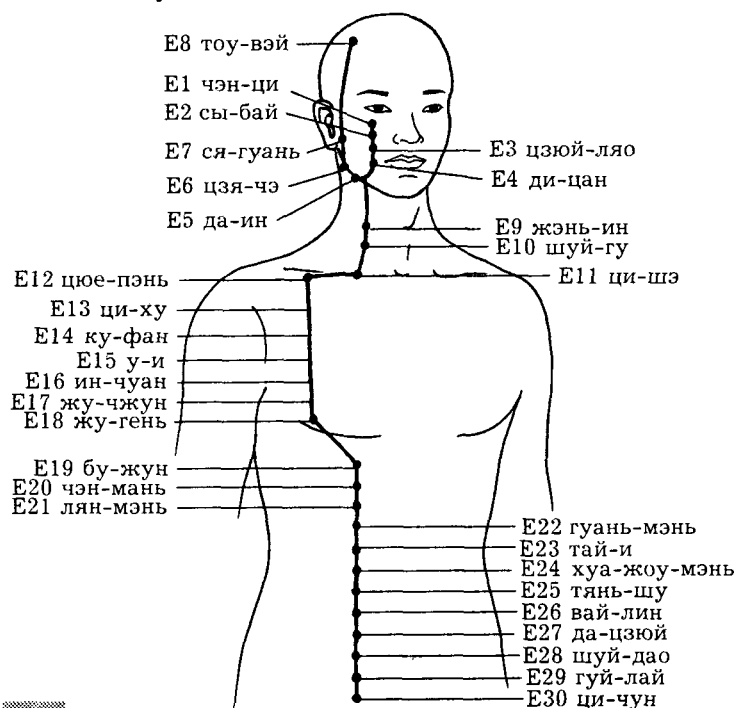


Рис. 141

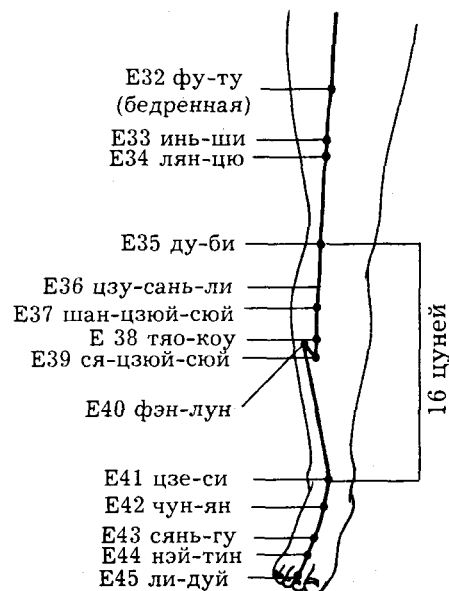


Рис. 142

Неудовлетворительная работа желудка вызывает нарушения в пищеварительном тракте (запоры, вздутие живота после приема пищи, тяжесть в животе, икота и т. п.) и другие связанные с ними расстройства (обложенный или сухой язык, кровоточивость десен, плохой аппетит, ригидность плеч, склонность к анемии и пр.).

На психическом уровне плохое состояние желудка часто сопровождается чрезмерной умственной активностью, острым чувством неудовлетворенности и мелочностью.

Используемые точки этого меридиана:

Е14 (ку-фан) — на вертикальной прямой между соском и ключицей, в углублении между первым и вторым ребрами. Локализация этой точки у женщин производится в положении стоя, так как в положении лежа соски смещаются.

Е25 (тянь-шу) — на три пальца в сторону от пупка по горизонтальной прямой (рис. 143).

Е30 (ци-чун) — на два пальца в сторону от верхнего края лобковой кости, над ее боковым выступом (рис. 144).

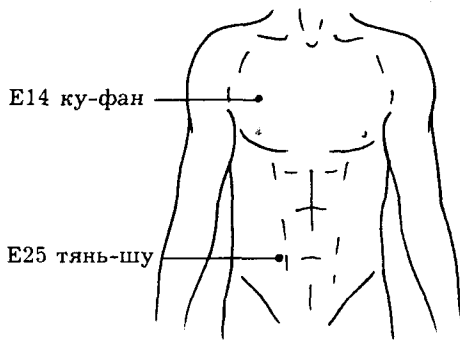


Рис. 143

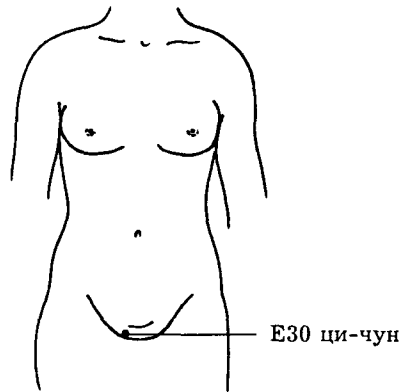


Рис. 144

Е36 (цзу-сань-ли) — в углублении, где вверху соединяются большая и малая берцовые кости. Для локализации следует отмерить четыре пальца вниз от коленной чашечки и один палец кнаружи по горизонтали (рис. 145а).

Е37 (шан-цзюй-суй) — восемь пальцев вниз от коленной чашечки и один палец кнаружи от гребня большой берцовой кости (рис. 145б).

Е44 (нэй-тин) — на полпальца выше края складки между вторым и третьим пальцами ступни (рис. 146).

5. Меридиан сердца (С) (меридиан Инь)

Дисбаланс меридиана сердца определяется по следующим признакам: заикание, припухлость носа и рук, красноватый оттенок лица, боли в локтях и ло-

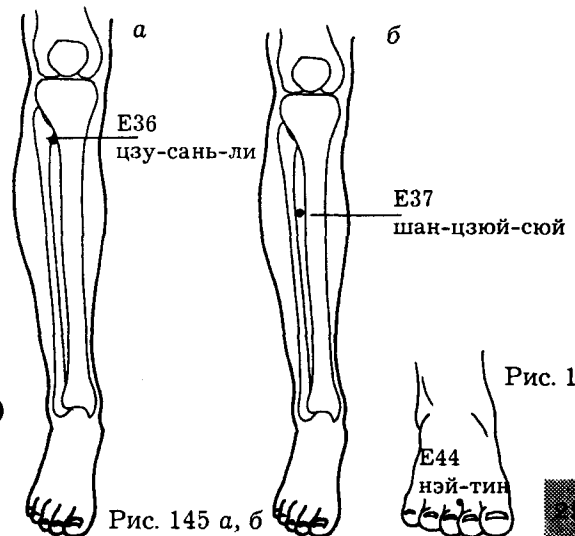


Рис. 145 а, б

Рис. 146

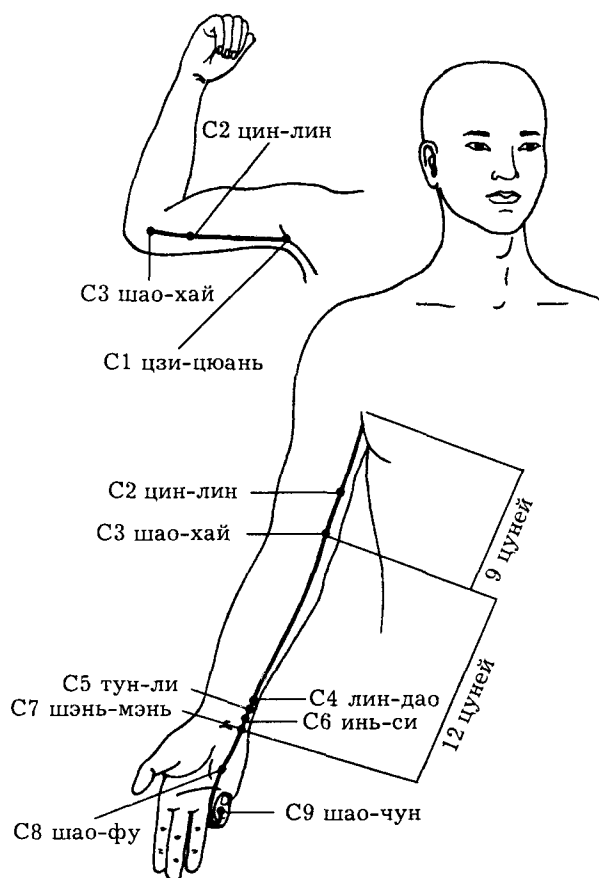


Рис. 147

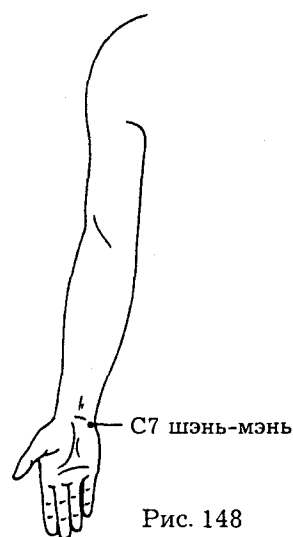


Рис. 148

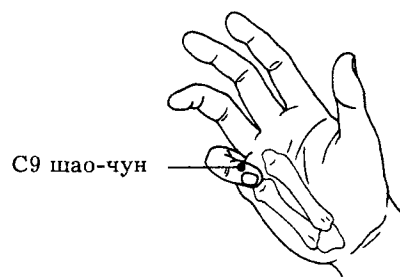


Рис. 149

дыжках, приливы крови к лицу, обильная ночная потливость, повышенное артериальное давление, головокружения, напряженность в области груди и солнечного сплетения, чувство усталости и т. п.

На психическом уровне нарушение работы сердца приводит к потере речи, удрученному состоянию, стрессам, неврозам, нервному напряжению, умственному истощению; оно убивает энтузиазм, усиливает боязливость и тревожность (рис. 147).

Используемые точки этого меридиана:

C7 (шэнь-мэнь) — во внутренней складке кисти, на продолжении мизинца (рис. 148).

C9 (шао-чун) — у основания ногтя мизинца, в двух миллиметрах от его внутреннего уголка (рис. 149).

6. Меридиан тонкого кишечника (IG) (меридиан Ян)

Неудовлетворительное состояние тонкого кишечника является причиной таких же расстройств здоровья, как и при нарушении работы сердца. Ригидность шеи (затруднение или невозможность повернуть голову влево или вправо на 90 градусов) также свидетельствует о неправильной работе тонкого кишечника (рис. 150).

Склонность человека к зависти или ревности часто также заставляет заподозрить дисфункцию тонкого кишечника.

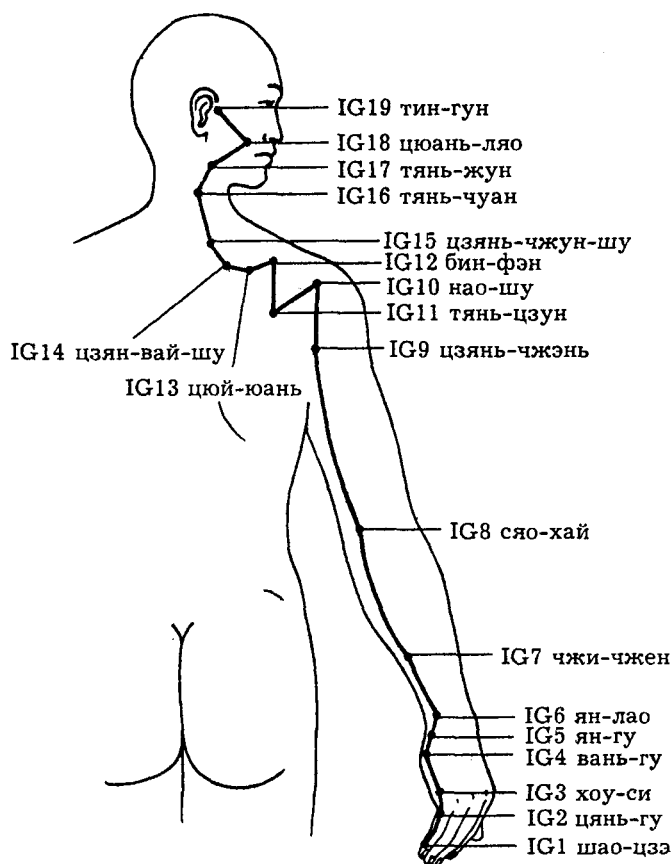


Рис. 150



Рис. 151

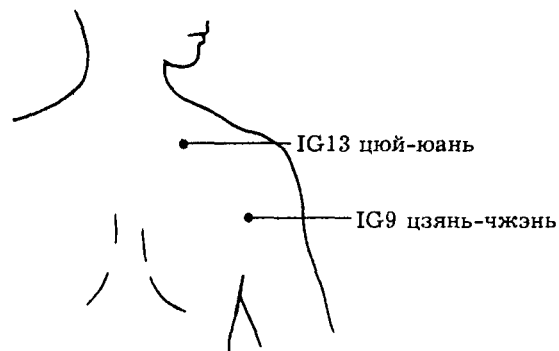


Рис. 152

Используемые точки этого меридиана:

IG3 (хоу-си) — у основания мизинца, в углублении непосредственно под суставом между мизинцем и ладонью (рис. 151, 152).

IG9 (цзянь-чжэнь) — в вершине угла, образуемого костью руки и лопаткой, непосредственно возле подмышечной впадины.

IG13 (цюй-юань) — над предыдущей точкой, в углублении трапецевидной мышцы, ниже точки VB21.

7. Меридиан мочевого пузыря (V) (меридиан Ян)

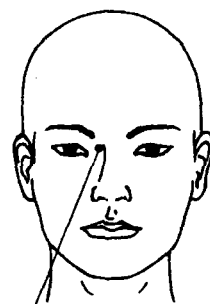
В мочевом пузыре собирается моча, поступающая от почек, а затем с его же помощью она удаляется из организма. Как и почки, мочевой пузырь тесно связан с деятельностью половых органов.

Боли в области шеи, почек и лодыжек, бессонница и нарушения зрения, а также головные боли и боли в области толстого кишечника нередко связаны с плохим состоянием мочевого пузыря (рис. 153, 154, 155).

Со стороны психики дисфункция мочевого пузыря сопровождается робостью, беспокойством, страхом и повышенной чувствительностью.

Используемые точки этого меридиана:

V1 (цин-мин) — немного выше внутреннего угла глаза, в костной впадине.



V1 цин-мин

Рис. 153

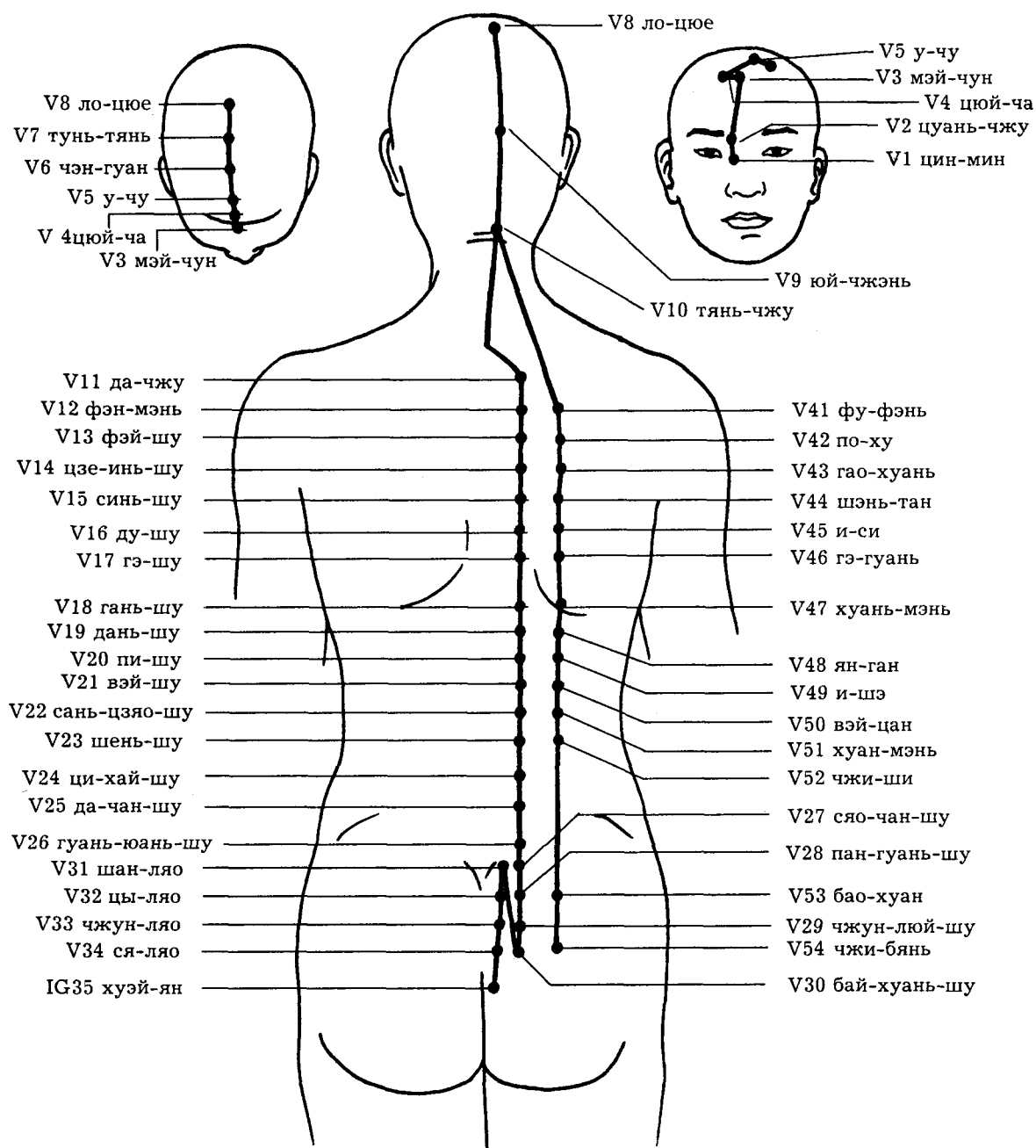


Рис. 154

V13 (фэй-шу) — от седьмого шейного позвонка (заметно выступает, когда голова наклонена вперед) сместиться вниз еще на три позвонка и горизонтально в сторону от центральной линии на два пальца.

V17 (гэ-шу) — в двух пальцах в сторону от седьмого спинного позвонка. Чтобы найти эту точку, следует опуститься от седьмого шейного позвонка (заметно выступает, когда голова наклонена вперед) на семь

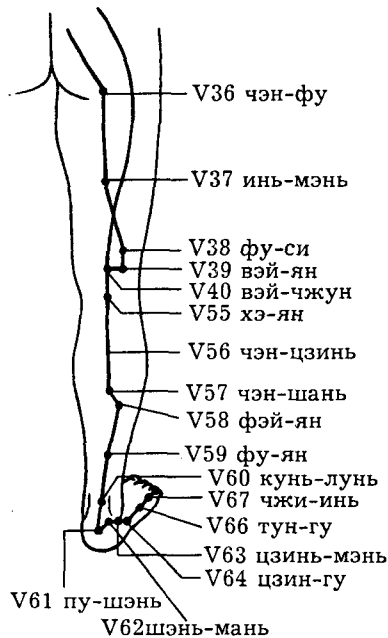


Рис. 155

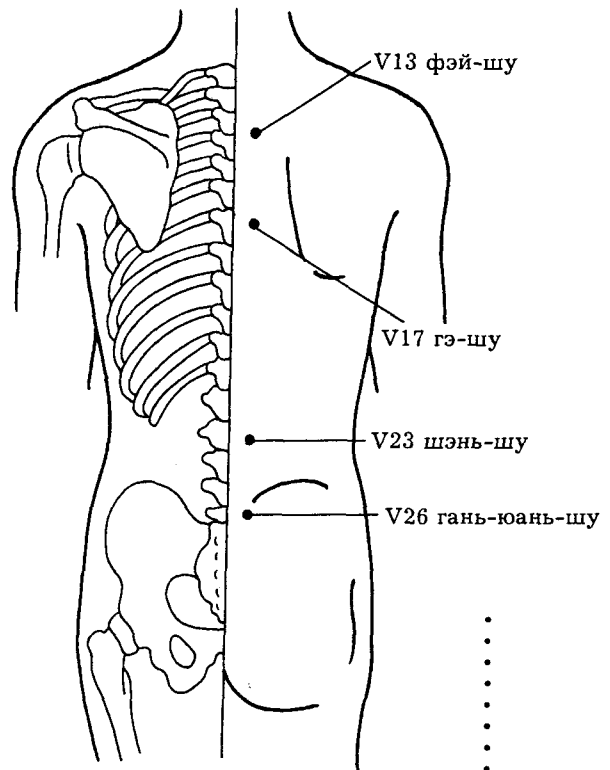


Рис. 156

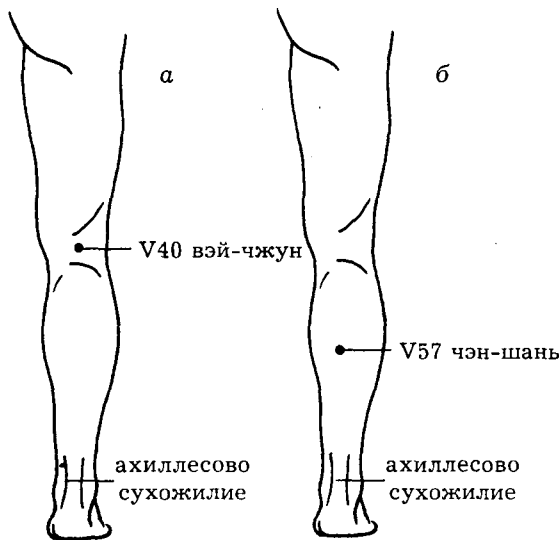


Рис. 157 а, б

позвонков; приблизительное расположение — на горизонтальной прямой, проведенной через нижние оконечности лопаток.

V23 (шэнь-шу) — в двух пальцах в сторону от точки VG4 (см. ниже указания по локализации этой точки).

V26 (гань-юань-шу) — в месте соединения подвздошной кости с позвоночником, в глубине этого угла (рис. 156).

V40 (вэй-чжун) — в центре подколенной складки.

V57 (чэн-шань) — посредине между подколенной складкой и пяткой (рис. 157 а, б).

V60 (кунь-лунь) — во впадине между задним краем наружной лодыжки и ахиллесовым сухожилием на уровне центра лодыжки.

V62 (шэнь-май) — на палец ниже выступа наружной лодыжки.

V67 (чжи-инь) — в двух миллиметрах от внешнего угла основания ногтя мизинца стопы (рис. 158 а, б, в).



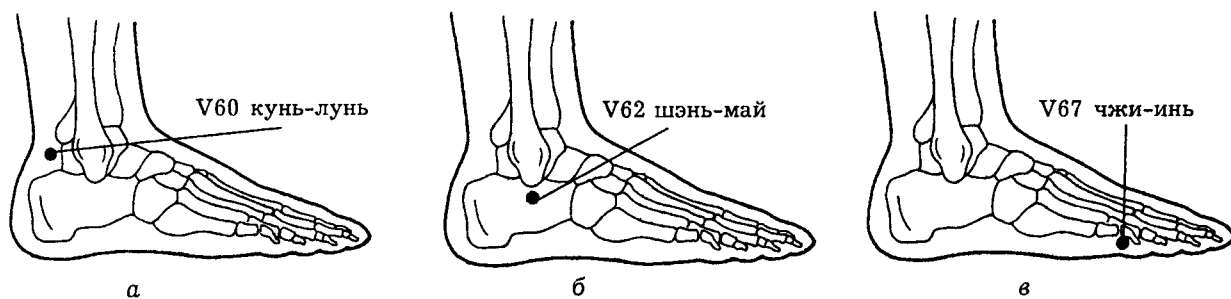


Рис. 158 а, б, в

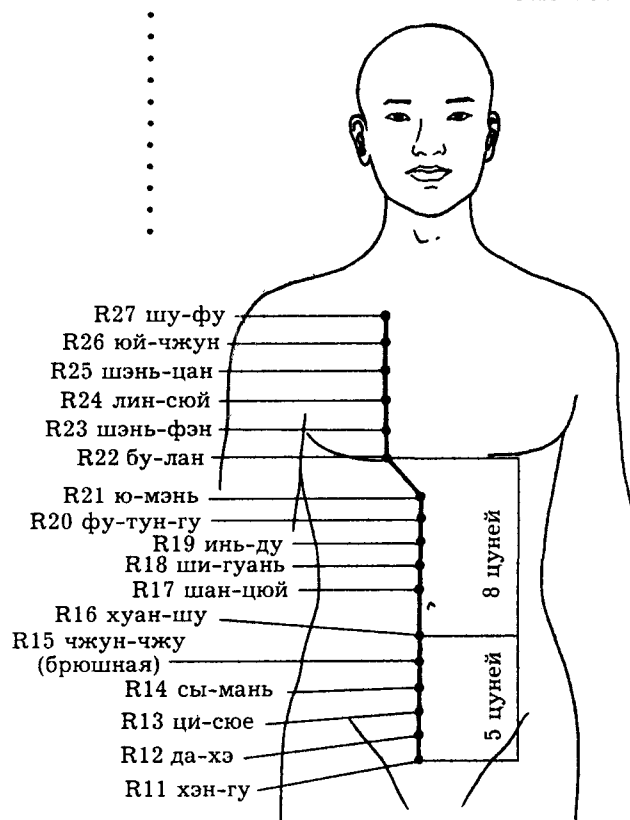


Рис. 159

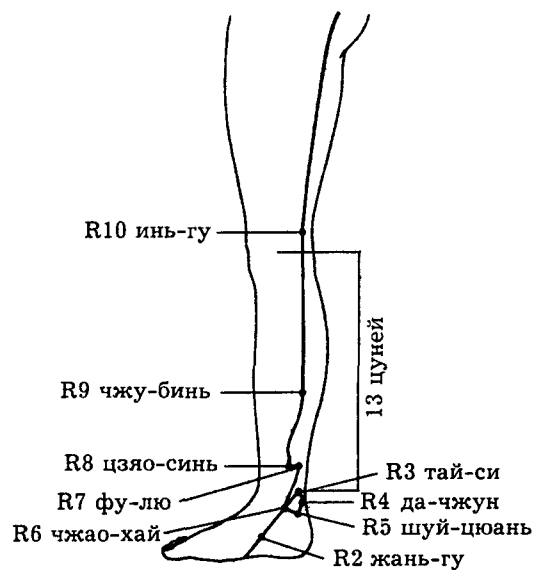


Рис. 160

8. Меридиан почек (R) (меридиан Инь)

Расстройства половой сферы — как физического, так и психологического характера — часто начинаются с нарушения функции почек. То же самое можно сказать о болезнях ушей. Плохая работа почек часто проявляется в виде темноватого оттенка лица и кругов под глазами.

Страх, робость, чрезмерная осторожность, неспособность своевременно прекращать работу, бессонница — психические признаки почечных проблем (стр. 159, 160).

Используемые точки этого меридиана:

R1 (юн-цюань) — в углублении в центре подошвы, которое образуется при сгибании пальцев ступни.

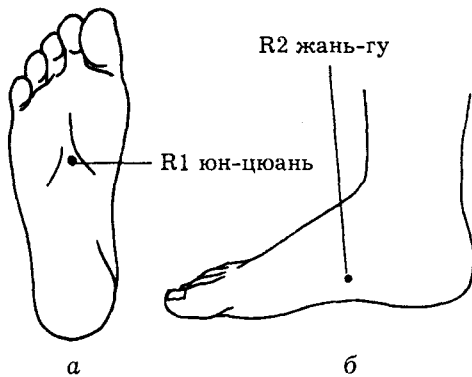


Рис. 161 а, б

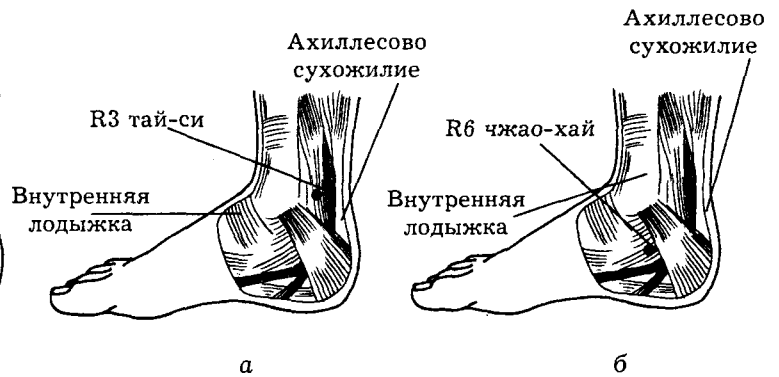


Рис. 162 а, б

R2 (жань-гу) — на кости посередине между концом большого пальца ступни и пяткой, на границе между кожей подошвы и кожи тыльной стороны стопы (рис. 161 а, б).

R3 (тай-си) — посередине между выступом внутренней лодыжки и ахиллесовым сухожилием.

R6 (чжао-хай) — в углублении непосредственно под внутренней лодыжкой (рис. 162 а, б).

9. Меридиан перикарда (МС) (меридиан Инь)

Перикард выполняет функцию объединения жизненной энергии всех органов тела, а также управляет эмоциями и кровообращением (рис. 163).

Нарушение равновесия в перикарде часто сопровождается болями в области сердца, сильными сердцебиениями, повышенным артериальным давлением, колитами и другими расстройствами.

Со стороны психики дисбаланс перикарда проявляется в виде истерии, нервозности в отношениях с людьми, поверхностного сна с частыми сновидениями, излишних эмоций и т. п.

Используемые точки этого меридиана:

МС5 (цзянь-ши) — на три пальца выше центра внутренней запястной складки, посередине между костями предплечья.

МС6 (нэй-гуань) — на два пальца выше центра внутренней запястной складки (рис. 164).

10. Меридиан трех обогревателей (ТР) (меридиан Ян)

Меридиан трех обогревателей, как подсказывает его название, управляет температурой тела. Именно он принимает и упорядочивает жизненную энергию, поступающую от органов дыхания, пищеварения, а также от сексуальной деятельности (рис. 165).

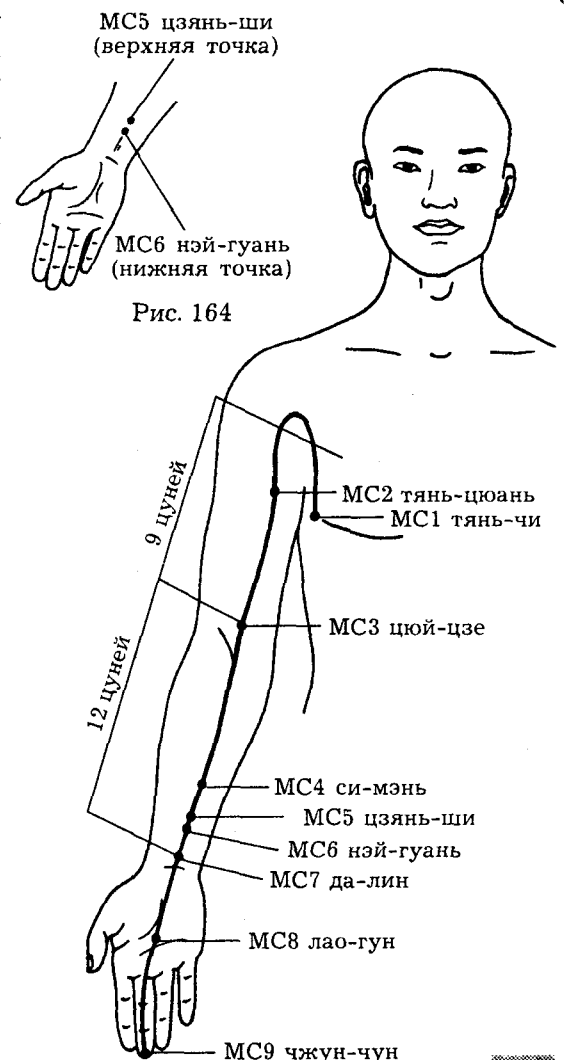


Рис. 164

Рис. 163

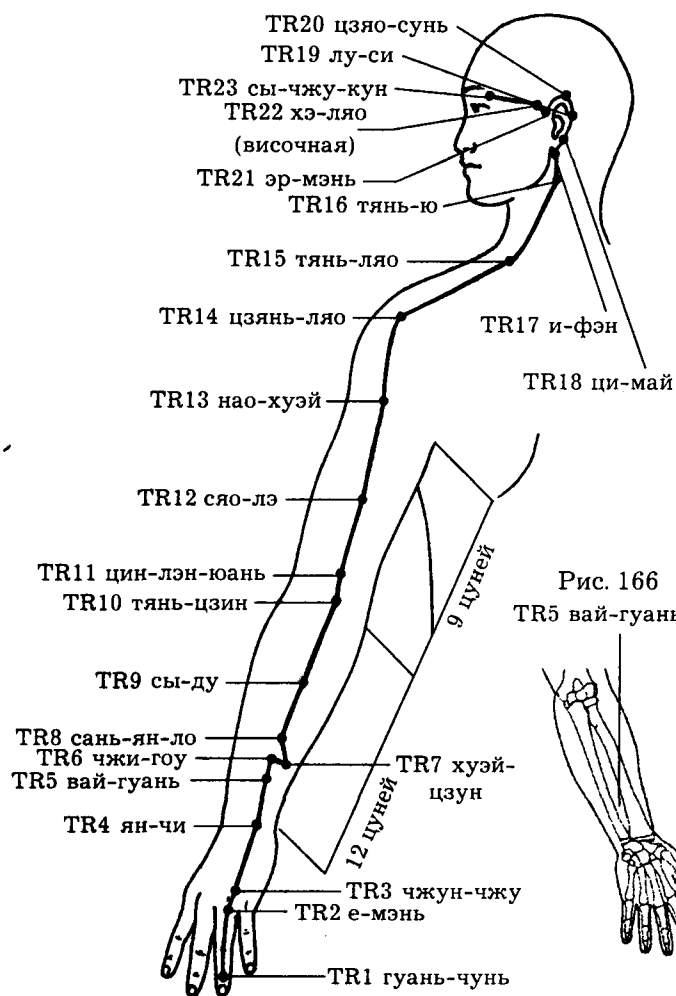


Рис. 165

Рис. 166
TR5 вай-гуань

Симптомы нарушения работы меридиана трех обогревателей: ярко выраженные перепады температуры между различными частями тела, плохая адаптация организма к температурным изменениям, приливы жара или внезапного озноба, ухудшение памяти, боли в спине и др.

Со стороны психики: склонность к уединению.

Рабочая точка на этом меридиане:

TR5 (вай-гуань) — на два пальца выше тыльной запястной складки, посередине между радиальной и локтевой костями (рис. 166).

11. Меридиан желчного пузыря (VB) (меридиан Ян)

Желчный пузырь является накопителем желчи. Он активно воздействует на пищеварительный процесс, в частности на выведение отходов (рис. 167, 168).

Плохую работу этого органа можно распознать по синевато-бледному оттенку кожи, горькому привкусу во рту, болям в правом подреберье и в суставах, чрезмерной потливости и др.

Со стороны психики дисфункция желчного пузыря вызывает нетерпеливость, раздражительность, чрезмерную концентрацию и т. п.

Используемые точки этого меридиана:

VB20 (фэн-чи) — под черепной костью, в выемке между двумя глав-

ными мышцами, соединяющими основание черепа с трапециевидной и грудинно-ключично-сосковой мышцами (рис. 169).

VB21 (цзян-цзин) — на вершине плеча, на переднем крае большой мышцы, там, где начинается шейный изгиб (рис. 170).

VB34 (ян-лин-цюань) — в углублении на внешней стороне ноги, на три пальца ниже коленной чашечки, под твердым выступом на головке малой берцовой кости, на передней стороне большого сухожилия, закрепленного в этом месте (рис. 171 а, б).

VB38 (ян-фу) — на пять пальцев выше выступа наружной лодыжки.

VB41 (цзу-линъ-ци) — на два пальца выше края складки между четвертым и пятым пальцами ступни (рис. 172).

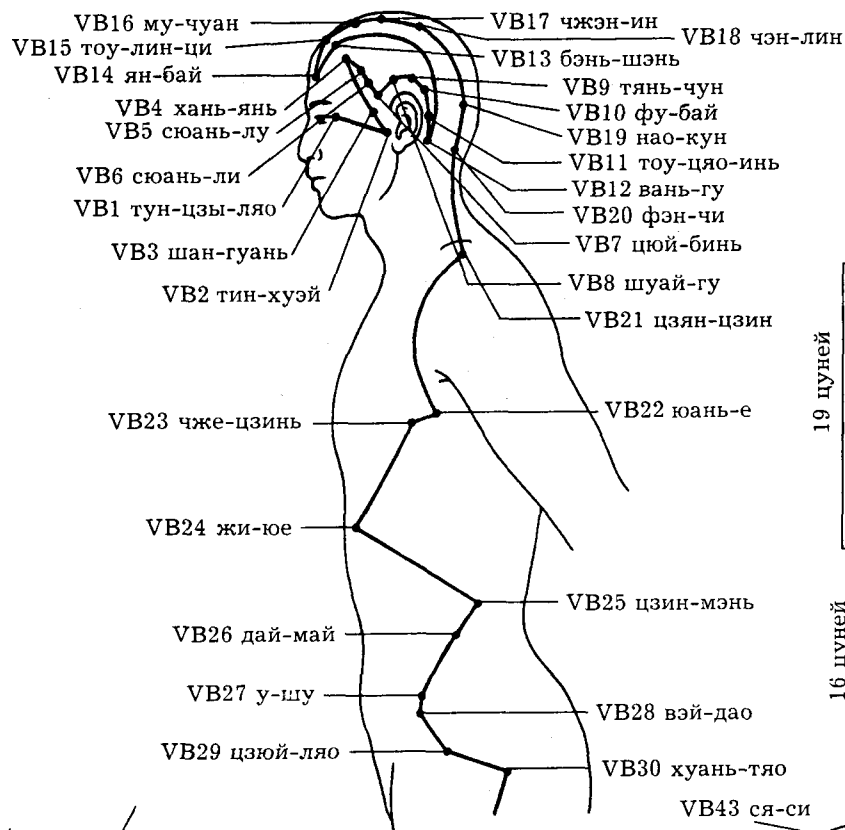


Рис. 167

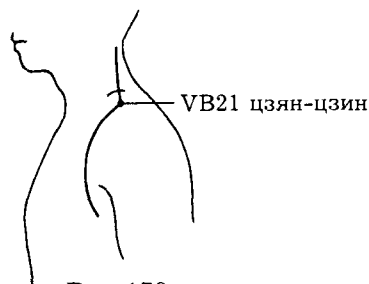


Рис. 170

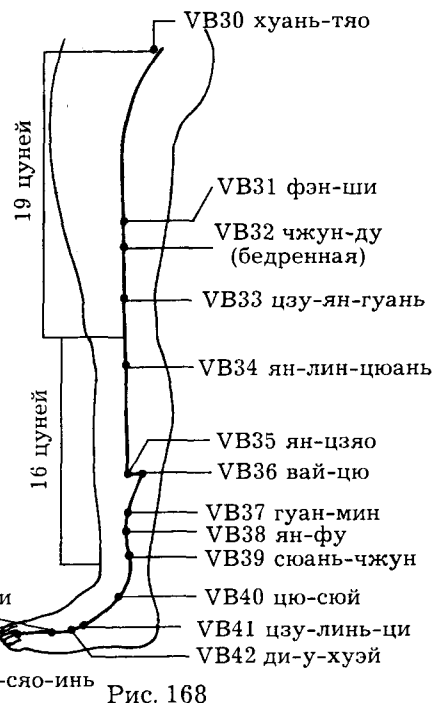
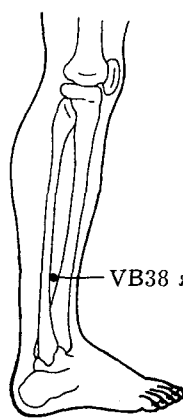


Рис. 168



а

Рис. 171 а, б



б

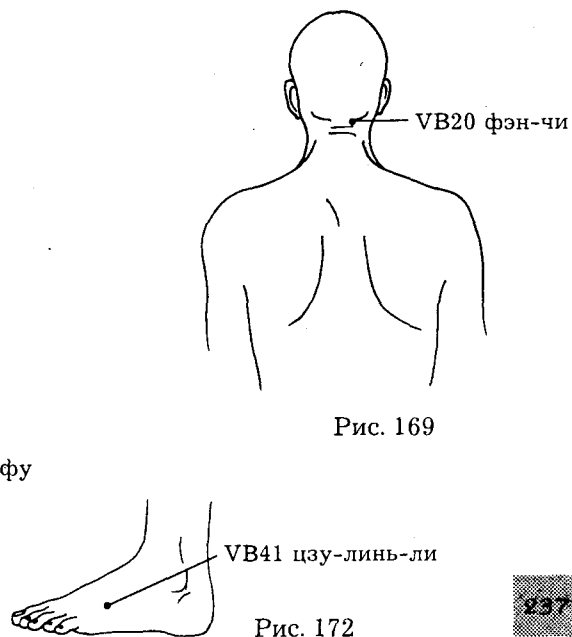


Рис. 169

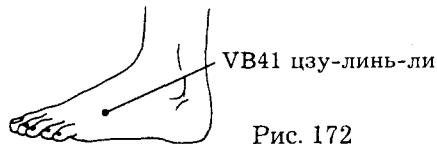


Рис. 172



12. Меридиан печени (F) (меридиан Инь)

Печень — многофункциональный орган. В частности, она играет важную роль в механизме пищеварения, очищает кровь, контролирует развитие и нормальное состояние мышц, ногтей и органов зрения (рис. 173, 174, 175).

Больная печень, помимо того, что сама по себе становится болезненной, вызывает также головную боль, усталость глаз, напряженность в плечах, различные аллергии, запоры, скопление газов в кишечнике, повышенную кислотность в желудке и другие нарушения.

Со стороны психики нездоровая печень провоцирует гнев, агрессивность, но также и депрессию. Она вызывает путаницу в мыслях, склонность к насмешкам, раздражительность, импульсивность и т. п.

Используемые точки этого меридиана:

F2 (син-цзянь) — на полпальца выше складки между первым и вторым пальцами ступни.

F3 (тай-чун) — на два пальца выше складки между первым и вторым пальцами ступни (рис. 176 а, б).

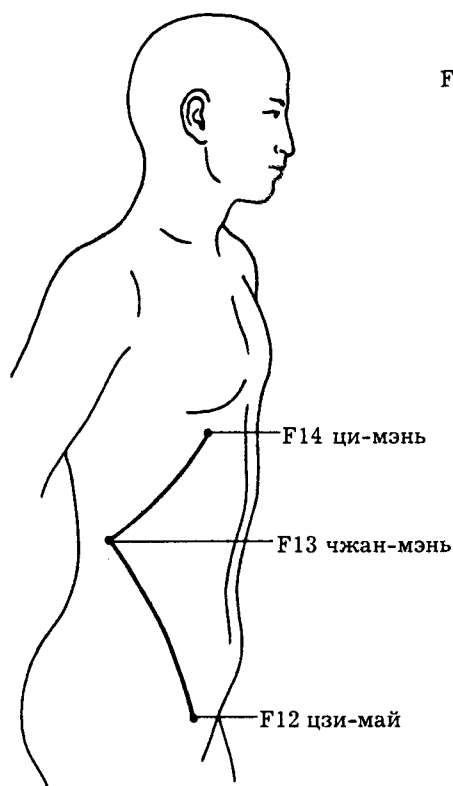


Рис. 173

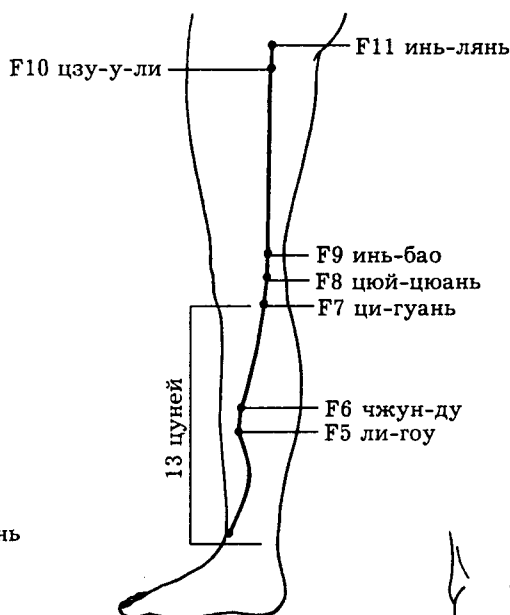


Рис. 174

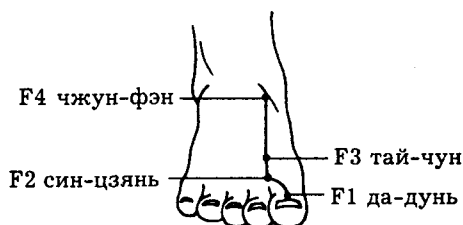


Рис. 175

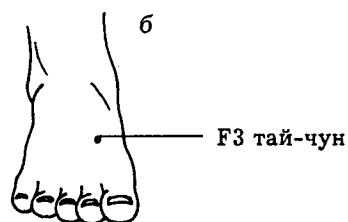
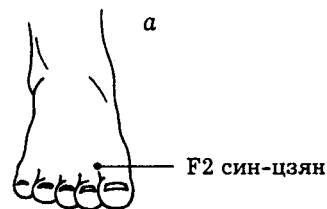


Рис. 176 а, б

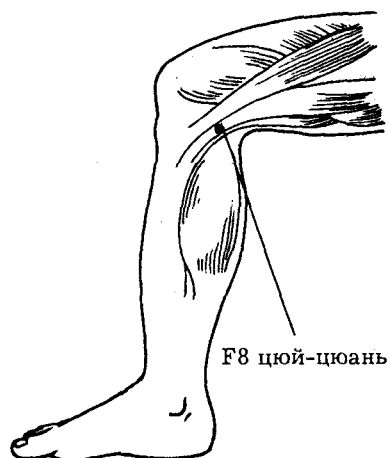


Рис. 177

F8 (цзюй-цюань) — в углублении на внутреннем конце коленной складки (рис. 177).

F14 (ци-мэнь) — на вертикальной линии, проходящей через сосок, в углублении между шестым и седьмым ребрами (рис. 178).

Точка аллергии — на верхушке уха, слегка кпереди, на хрящевой складке.

Два непарных (срединных) меридиана

Кроме двенадцати описанных выше парных меридианов, традиционная китайская медицина выделяет еще два непарных: заднесрединный и переднесрединный меридианы. Совместно с меридианами перикарда и трех обогревателей они образуют систему, которая охватывает всю физическую, умственную и духовную деятельность человека.

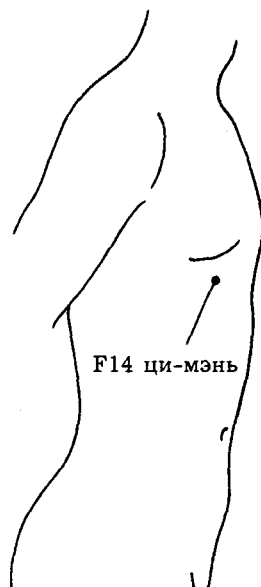


Рис. 178

1. Меридиан «сосуд управителя» (VG) (меридиан Ян)

Используемые точки этого меридиана:

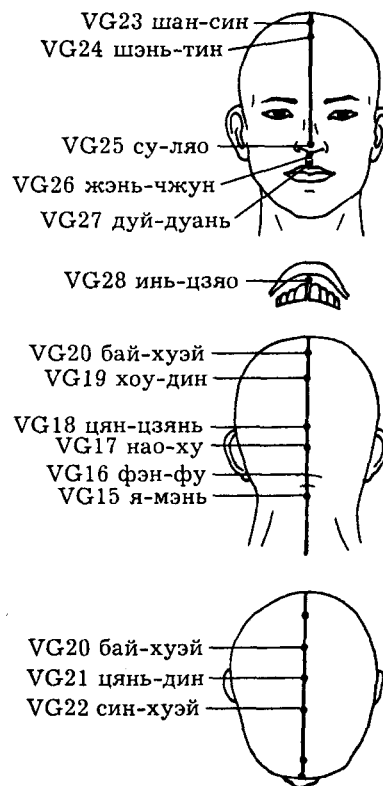
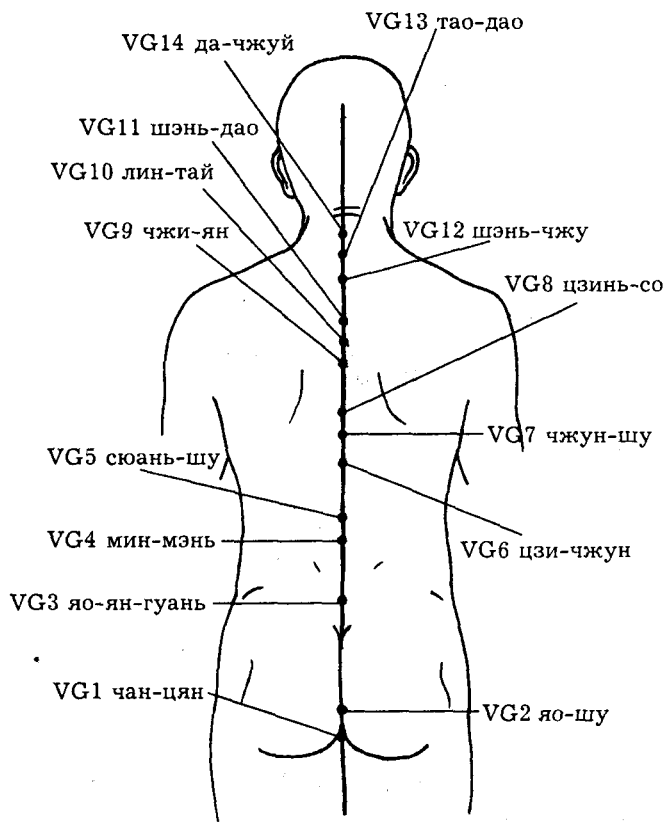


Рис. 179

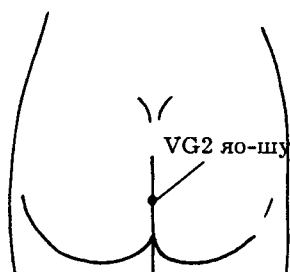


Рис. 180

VG2 (яо-шу) — в основании позвоночника, между выступом копчика и анусом (рис. 180).

VG4 (мин-мэнь) — на нижней границе второго поясничного позвонка, на одной горизонтали с пупком (рис. 181).

VG14 (да-чжуй) — во впадине под седьмым шейным позвонком (этот позвонок заметно выступает при наклоне головы вперед (рис. 182 а, б).

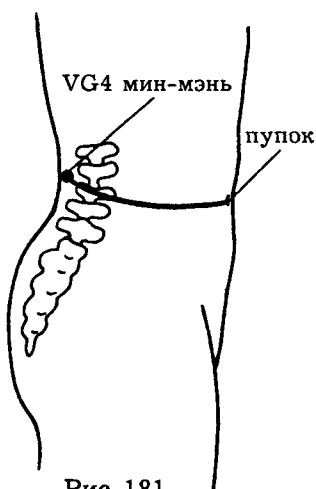


Рис. 181

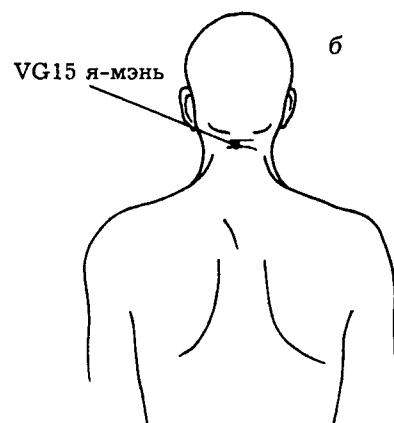
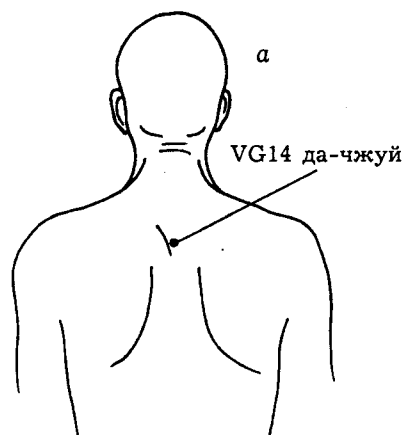


Рис. 182 а, б

VG15 (я-мэнь) — под черепной костью, на срединной линии.
VG20 (бай-хуэй) — на вершухе черепа (рис. 183).

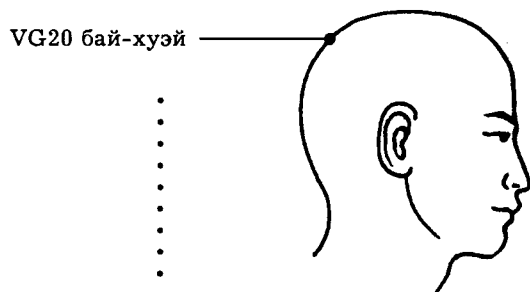


Рис. 183

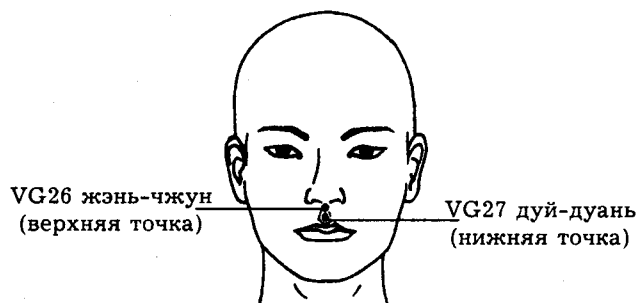


Рис. 184

VG26 (жэнь-чжун) — в основании хрящевой перегородки, разделяющей ноздри носа.

VG27 (дуй-дуань) — в центре углубления между основанием носа и верхним краем верхней губы (рис 184).

2. Меридиан «сосуд зачатия» (VC) (меридиан Инь) (рис. 185)

Используемые точки этого меридиана:

VC2 (цзюй-гу) — в центре верхнего края лобковой кости.

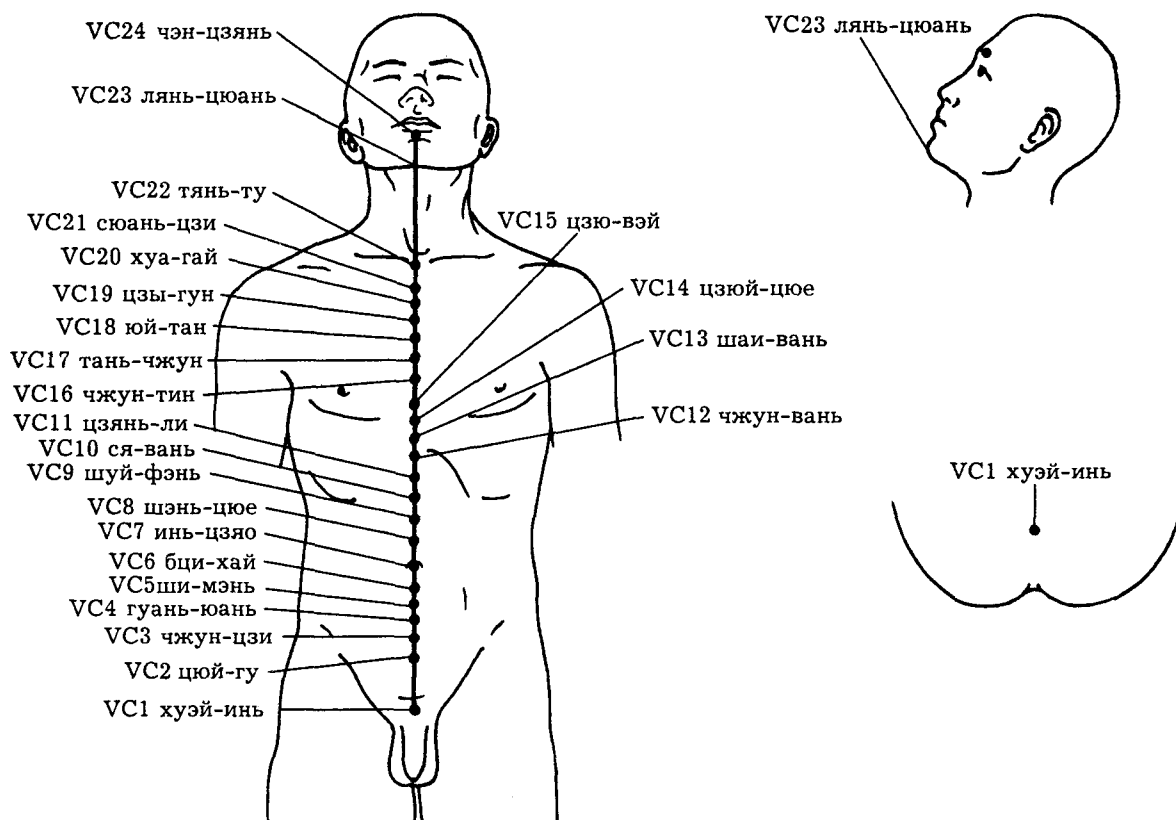


Рис. 185

VC17 (тань-чжун) — на горизонтальной прямой, соединяющей два соска. У женщин эта точка определяется в положении лежа на спине, иначе соски могут быть смещены (рис. 186 а, б, в).

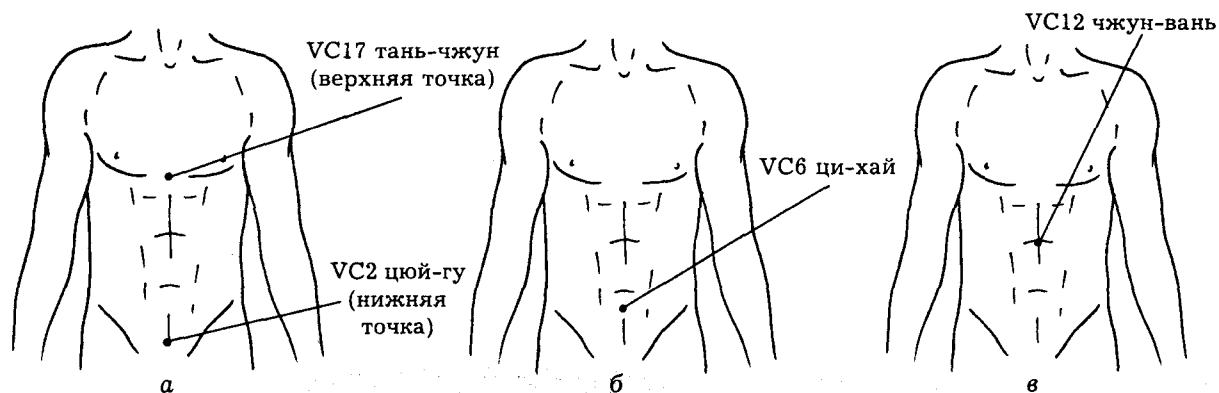


Рис. 186 а, б, в



VC6 (ци-хай) — на два пальца ниже пупка.

VC12 (чжун-вань) — посередине между пупком и основанием грудной кости.

VC22 (тянь-ту) — в углублении над грудной костью (рис. 187).

VC23 (лянь-цюань) — над адамовым яблоком, в точке перехода между горлом и основанием рта (рис. 188).

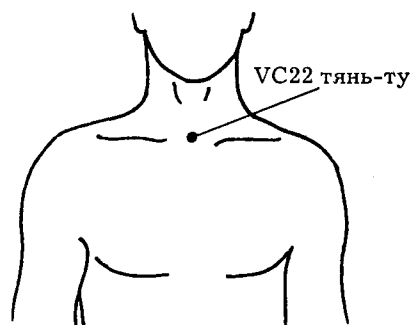


Рис. 187



Рис. 188

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДО-ИН

Аллергия пищевая

Аллергию к пище характеризуют многочисленные симптомы: головная боль, чихание, резкие перемены настроения, депрессия, головокружения, заложен нос, трудно сосредоточиться и т. п.

Если вы замечаете, что один или несколько таких симптомов повторяются после употребления определенных пищевых продуктов, то весьма вероятно, что у вас аллергия именно к этим продуктам.

Еще один важный признак: продукты-аллергены нередко создают зависимость, и вы оказываетесь в порочном круге, — вам хочется именно того, что вызывает у вас заболевание.

Лечение

Массировать точки GI4, F3 и точку, расположенную в самом центре подъема стопы, на уровне внешней и внутренней щиколотки, между двумя сухожилиями.

Аллергия респираторная

Наиболее часто наблюдаются аллергии к пыльце и к кошачьей шерсти.

Лечение

При любых формах аллергии массировать точки GI4, GI11, V13.

Если заложен нос, массировать обе стороны носа, перемещаясь от основания его крыльев к внутренним уголкам глаз. Массировать также область между носом и верхней губой.

Алкоголизм

Для того чтобы прояснить сознание, находясь в состоянии опьянения, ногтем большого пальца сильно нажать кончик носа (точка VG25), а также точку MC6 на запястье.

Для ускорения дезинтоксикации толстого кишечника стимулировать точки GI20 у основания крыльев носа.

Для стимуляции печени массировать точку F3 и нижний выступ грудной клетки, в особенности оконечности двух последних ребер, слева и справа.

Ангина

Массировать точки GI4, R1, P11, точку, расположенную у внешнего основания ногтя большого пальца, точки VG14 и VG15.

Анемия

Анемия сопровождается заметным снижением количества красных кровяных телец. Симптомы могут быть разнообразные: чувство постоянной усталости, обмороки, одышка, плохая концентрация внимания, провалы памяти и т. п. Чаще всего причиной оказывается недостаток в организме железа и витамина B₁₂.

Лечение

Стимулировать точку V17. Глубоко массировать всю область между 7-м спинным позвонком и нижним краем лопатки.

Тонизировать точку F36 и точку R6.

В случае мононуклеоза добавить к этому точки GI4, GI11 и MC5.

Анорексия (потеря аппетита)

Следует различать две формы анорексии. Первая, более распространенная и относительно недолговременная, обычно связана со стрессом. Аппетит пропадает на некоторое время, но вскоре восстанавливается.

Вторая форма — анорексия нервной природы — более серьезна. Она проявляется в виде не просто потери аппетита, но и систематического отказа от еды. Эта форма, чаще наблюдаемая у девушек, нередко сменяется периодом булимии — чрезмерного и неконтролируемого аппетита.

Лечение

В случае кратковременной потери аппетита или сознательного отказа от еды, сопровождающегося общим ослаблением, обрабатывать пупок и прилегающую к нему область радиусом в два пальца, а также точки VG4, E30, VC6, R1 и R2. Это фундаментальные точки жизненной энергии.

Артериальное давление повышенное

Повышенное артериальное давление, или гипертензия, часто носит наследственный характер, но нередко появляется только в пожилом возрасте. После 50 лет гипертензия наблюдается у каждого десятого.

Для периода усиления гипертензии характерны следующие симптомы: головные боли (особенно в затылочной области), усиленное сердцебиение, обмороки, ночные приступы удушья, тяжесть и боли в груди и др.

Лечение

Седатировать точку R3 (позади лодыжки).

Седатировать точку F2 (на полпальца выше складки между 1-м и 2-м пальцами ступни).

Артериальное давление пониженное

Пониженное артериальное давление, или гипотензия, характеризуется недостаточным давлением крови в сосудах и некоторых полостях. Проявляется в острой или хронической форме.

В случае острого приступа необходимо немедленно обращаться к врачу.

Хроническая гипотензия протекает значительно легче. Она может носить постоянный или периодический характер. Понижение артериального давления вызывает различные недомогания: головокружения, приступы слабости, ухудшение зрения и т. д.





Лечение

Тонизировать точку Р9 на обоих запястьях, а также точку С9 у основания ногтя на внутренней стороне мизинца.

Артрит

Глубоко надавливая, седатировать:

- точки на запястьях Р7, МС6, МС5;
- точки на лодыжках VB38, R6, V60, V62 и R2.

На спине: тонизировать точку, расположенную на уровне 1-го спинного позвонка и отстоящую на полтора пальца от срединной линии.

Астма

Различают три вида астмы: нервную, бронхиальную и сердечную.

Во всех случаях астма проявляется в виде затрудненного дыхания, которое сопровождается нарушениями кровообращения и обильным выделением слизи.

Астматические приступы происходят обычно ночью. Больной просыпается с ощущением удушья, и это ощущение быстро нарастает. Затем начинается кашель с обильным отделением слизи. Наконец дыхание успокаивается, и все возвращается в норму.

Лечение

Седатировать точки V13 и VG14 (в верхней части спины).

Седатировать точки VC17, VC22 и VC23 в верхней части грудной клетки.

Седатировать точки Р7 на запястьях.

Массировать точку на верхушке уха, в хрящевой складке.

Атеросклероз

Цель воздействия на упоминаемые ниже точки — защитить прежде всего сердце.

На спине: тщательный массаж участков слева и справа от 4-го и 5-го спинных позвонков. Особенно тщательно обработать точки в трех пальцах от срединной линии.

Массировать точку VC17. Эта точка расположена на срединной линии груди, на уровне сосков в положении лежа на спине.

Массировать также основание грудной кости.

На запястьях: массировать точки С7 и МС6, а также середину внутренней складки запястья.

Для того чтобы помочь организму выводить токсины и холестерин, накапливающиеся в артериях, нужно:

- глубоко массировать область спереди большой берцовой кости, в 6—7 сантиметрах выше выступа внутренней щиколотки; особое внимание уделить болезненным точкам в этой области;
- стимулировать также точки E36, RP6 и GI4;
- часто массировать всю область подколенной впадины.

Бессонница

Для восстановления физической силы и психического равновесия сон является незаменимым средством. Всякое длительное лишение или сокращение сна неминуемо заканчивается серьезными нарушениями здоровья.

Согласно китайской медицине, причиной бессонницы может быть нарушение равновесия на уровне сердца, печени, желчного пузыря или вялая работа почек.

Лечение

Седатировать:

- точки MC7 и MC6 на запястьях;
- точку F2 на ступнях.

Бронхит

Стимулировать и прогревать точку V13 (в двух пальцах от срединной линии на уровне 3-го спинного позвонка), а также все болезненные точки в верхней части спины.

Тонизировать точки VC12, VC17, VC22, VC23.

При хроническом бронхите седатировать точки P7 и V13 три раза в день. Если вы не можете достать точку V13, попросите кого-нибудь из близких массировать ее.

Воспаление клетчатки (целлюлит)

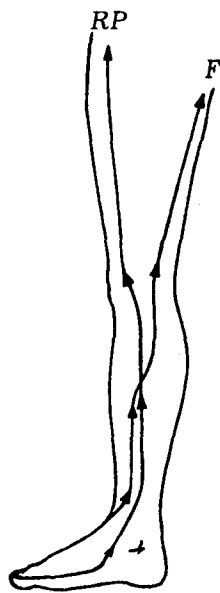
У женщин целлюлит наблюдается значительно чаще ввиду явного перевеса жировых тканей. Именно жировые клетки, так охотно разрастающиеся на бедрах и ягодицах, склонны накапливать воду и провоцировать появление целых гипертрофированных слоев клетчатки.

Не представляя никакой опасности, целлюлит, однако, временами тяжело травмирует женское самолюбие (рис. 189).

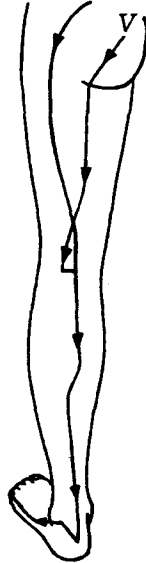
Лечение

Регулярная практика До-Ин является прекрасным средством предотвращения целлюлита. Благодаря ей нормализуется работа желез внутренней секреции, регулирующих нормальное развитие тканей.

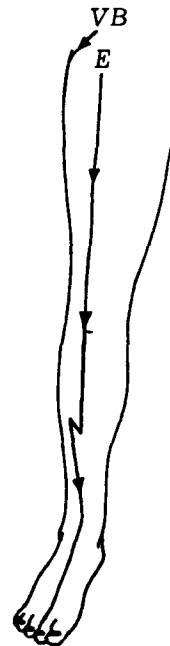
В тех случаях, когда целлюлит уже сформировался, полезны массажи с умеренным непрерывным надавливанием вдоль траекторий меридианов желудка, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы, печени и мочевого пузыря.



Правая нога,
внутренняя сторона



Левая нога,
задняя сторона



Правая нога,
передняя сторона



Для контроля расположения этих меридианов следует пользоваться приведенными выше рисунками. Стрелками указано направление перемещения при выполнении массажа. Такие массажи необходимо выполнять ежедневно в течение пятнадцати минут.

Воспаление легких

Воспаление легких можно распознать по неестественным звукам при прослушивании грудной клетки, а также по крованистым выделениям при откашливании.

Воспаление легких является результатом серьезных нарушений в работе сердца или дыхательной системы. Обращение к врачу в этом случае обязательно.

Лечение

Для восстановления равновесия легких массировать точку P1.

Седатировать точки E14, MC6 и P7.

Воспаление мочевого пузыря (цистит)

Если мочеиспускание затруднено до такой степени, что совершается буквально по каплям, или сильнейшие позывы к мочеиспусканию заканчиваются ничем, — это верные признаки цистита. Кроме того, возможны боли при мочеиспускании, а также примесь в моче гноя или крови.

Эти симптомы свидетельствуют о воспалительном процессе в стенках мочевого пузыря; воспаление возникает вследствие проникновения инфекции через уретру. В силу анатомических особенностей женщины заболеть циститом чаще, чем мужчины: во-первых, уретра у женщин короче по длине, и это облегчает путь бактериям; во-вторых, более вероятен контакт с фекальными массами, которые являются источником инфекции.

Лечение

Три раза в день по три минуты седатировать точку R3, применяя среднюю силу давления. Таким же образом массировать точку MC6 на запястье.

Кроме того, массировать:

- точки RP6 и R6 на лодыжке;
- точки VC6, RP12, E30 и VC2 на животе.

Наконец, произвести легкий массаж спины и задней стороны ног, там, где ощущается болезненность.

Вывихи, растяжения, ушибы

Все эти физические травмы так или иначе связаны со смещением костей.

Вывихи могут быть обусловлены несчастным случаем или многократными травмирующими движениями; иногда бывают врожденные вывихи.

Симптомами являются болевые ощущения, деформация сустава, затрудненные движения. В любом случае необходимо обратиться к врачу, который должен поставить точный диагноз с помощью рентгенографии.

Лечение

Акупрессура очень хорошо снимает боль и ускоряет выздоровление. Она может сократить время болезни наполовину. Не следует поэтому отказываться от предлагаемых ниже приемов массажа, даже если одновременно вы проходите курс обычного лечения.

Для определения точек, на которые следует воздействовать, нужно обратиться к статье «Ожоги». Кроме того, массировать точку VB34.

Повторять три раза в день седативный массаж со средним давлением от двух до трех минут на болезненном участке — до исчезновения боли.

Гастроэнтерит

Одновременное воспаление слизистых оболочек желудка и кишечника проявляется в виде одного или нескольких симптомов: спазмы кишечника, тошнота, рвота, понос.

Гастроэнтерит может протекать легко, но иногда принимает и тяжелые формы. Чаще всего причиной являются вирусы, бактерии либо отравление недоброкачественной водой или пищей.

Лечение

Два раза в день тонизировать точки E16 и RP6.

Прогреть точки VC12, E25, VC6, VC15, RP4, E45.

Геморрой

Ежедневно посвящать 15 минут массажу по следующей методике.

1. Начиная с ахиллесова сухожилия, массировать одновременно задние срединные линии обеих ног. Переместиться постепенно до середины икры. Подниматься дальше, до подколенной выемки (здесь особенно задержаться на точке V40). Подняться далее по бедру вплоть до ягодичной складки.

2. Седатировать после этого точки RP6 и F2.

3. Кончиками пальцев глубоко массировать весь низ живота, особенно область над лобковой костью, затем пах. Для облегчения этой работы, следует наклонить туловище вперед, — при этом лучше всего расслабятся мышцы живота.

Головная боль

От головных болей кто изредка, кто часто, но страдают почти все. И хотя обычно одной или двух таблеток достаточно, чтобы унять боль, следует все же выяснить истинную причину недуга и пресечь его в корне.

Чаще всего причиной головной боли являются плохое пищеварение и стресс; немалое влияние, впрочем, оказывают и другие факторы — артериальная гипертензия, гормональные изменения, аллергии, деформации позвоночника и т. п.

См. также статьи *Грипп; Аллергия пищевая; Воспаление печени; Запор; Пищеварение (нарушения); Зрение (нарушения)*.

Лечение

Когда головная боль очень сильна, До-Ин оказывается удивительно эффективным средством. Это настоящий «мануальный аспирин».

Массировать ступни, особенно большие пальцы. Обеспечить комфорт ступням и держать их в тепле.

Если боль локализуется в затылочной части, массировать точки VG15, VB20, VB21, IG13 и IG9.

Если боль локализуется на макушке головы, массировать точки VG20 и V40.

Если боль сосредоточена в висках, массировать точки GI11, MC5, GI4, VB34, V60, VB20, VB21, VB41.

Если боль сосредоточена в лобной части головы, массировать точки V1, MC6, MC5 и GI4.

Грибковые заболевания ступней

Согласно китайской медицине, грибки на ступнях развиваются в том случае, когда в организме ослаблен элемент «огонь». Следовательно, лечение заключается в том, чтобы оживить внутренний огонь тела.

В нижней части спины: массировать точки VG4, V23 и V26.

Массировать как можно чаще ступни и кисти рук, уделяя особое внимание складкам между пальцами.



Грипп

Массировать точки VG15 и VB20, а также основание затылочной части черепа вплоть до челюстных суставов.

На руках и запястьях: массировать точки GI11, MC5, GI4, MC6 и P7.

Диабет

Стимулировать точки GI11 и F3. Хотя акупрессура не может заменить инъекции инсулина, она все же улучшает работу поджелудочной железы.

Запор

Воздействие на точки должно быть дифференцированным, в зависимости от причины запора.

Если запоры возникают из-за нервного напряжения, стрессов, то нужно рассеивать энергию, накапливающуюся в указанных точках, — седатировать эти точки.

Если, наоборот, запоры обусловлены атонией кишечника, нечувствительностью к позывам на дефекацию, то эти точки следует тонизировать.

Если вы не можете определить причину запора, то можно ограничиться глубоким массажем точек с постоянной силой давления.

Две вертикальные линии проходят по животу снизу вверх на расстоянии ладони от срединной линии. Исследовать эти два канала энергии; воздействовать на самые чувствительные точки.

Массировать горизонтальную линию, проходящую через пупок; особенно задерживаясь на точке E14.

Массировать точки GI4, TR5 и V26, которые, кроме мочевого пузыря, управляют также работой всего толстого кишечника.

Зуд вагинальный

Женщины в период менопаузы особенно подвержены вагинальному зуду: это обусловлено снижением влажности слизистых оболочек.

Лечение

Тонизировать точки:

- на голове и на лице VG20 и VG27;
- на нижней части живота VC6, RP12, E30, VC2;
- на нижней части спины VG4, V23, VG2.

Ишиас

Если есть кто-либо из близких, попросите сильно надавить углубление в ягодице, там, где проходит седалищный нерв; место надавливания можно определить по его максимальной чувствительности.

Если помощника нет, следует самому лечь на пол навзничь и массировать болезненное место, подложив под него теннисный мячик.

Массировать точки V40, V57, V60 и надавливать мизинец ступни у основания ногтя.

Попросить помощника массировать точки V23 и V26, а также все болезненные точки вблизи этих двух точек и в области крестца.

Камни желчные

Для растворения камней или ускорения выздоровления после хирургического вмешательства:

- тонизировать точки VB34, VB41 и седатировать точки GI4 и E36;
- массировать нижний край грудной клетки в области оконечностей двух свободных ребер (примерно напротив соска по вертикали).

Во время острого приступа, вызванного прохождением камня, массировать межреберные промежутки ниже сосков, а также соответствующие участки на спине.

Кашель

На передней части тела массировать точки: VG27, VC23, VC22, P2, E14, VC17.

На спине: массировать точки VG15, VB20, VG14, V13.

На запястьях: массировать точки MC6, MC5, GI4.

Кожные болезни

При любых заболеваниях кожи, сопровождающихся воспалением (абсцессы, лишай, ожоги, в т.ч. солнечные, аллергии от контакта с химическими веществами), тонизировать точку P7.

Мягко обрабатывать точку V40 (в центре подколенной складки), а также точки F8, V13, GI11, GI4.

В случае эритематозной акне добавить к этому точку P2.

Конъюнктивит

Массировать точки GI4, VB20 и F3.

Массировать болезненные точки вокруг глаза по краю орбитальной кости, а также подбровную дугу. Больше всего массировать точки на внутренней оконечности и в центре брови.

Обработать фундаментальные точки жизненной энергии R1, R2, VG4, VC6, E30 и VC2.

Кормление грудью

Если вы желаете прекратить кормление грудью или если у вас прибывает слишком много молока, воздействуйте на точку R6.

Если молоко вырабатывается в недостаточном количестве:

- глубоко массировать область между серединой внутреннего края лопатки и позвоночником, а также точку в центре лопатки;

- мягко массировать точку VC17 в средней части грудной кости, на уровне сосков;

- тонизировать точку E36;

- производить круговой массаж по всей поверхности каждой груди — это способствует освобождению молочных каналов и более свободному поступлению молока.

Лимфатические узлы

На запястьях массировать точки MC6 и MC5. На лодыжке массировать точки R6 и V60. Попросите кого-то из близких массировать одновременно точки F3 на ступне и GI4 на руке. Все эти точки способствуют детоксикации организма и его борьбе с инфекцией.

На ноге массировать точки E36, RP6 и V40.

Лихорадка

Массировать и седатировать точки GI11, GI4 (на руке). Массировать точку VG14 (на спине, ниже 1-го шейного позвонка). Эти точки способствуют снижению высокой температуры.

Массировать с обеих сторон адамово яблоко. При этом стимулируется щитовидная железа, которая, в свою очередь, регулирует температуру тела.

На горле: массировать точки VC23 и VC22. На кистях — точку C7; в основании грудной кости — точку VG15.

Ломота, напряженность мышц

Сначала необходимо выяснить причину ломоты. Если это связано с болезнью, обратитесь к соответствующей статье и определите точки, на которые следует воздействовать для излечения этой болезни.





У многих людей наиболее характерными зонами мышечных напряжений нервного характера являются шея и плечи. Для ослабления таких напряжений следует массировать все мышцы этих зон и, кроме того, седатировать точки VG15, VB20, VB21, VG14, IG13 и IG9.

Солнечное сплетение также является одной из зон, где накапливается стресс. Для его облегчения прощупать весь нижний край грудной клетки и мягко промассировать все обнаруженные там болезненные точки. Седатировать точку VC 12 и все чувствительные точки между этой точкой и основанием грудной кости.

Точки VG20, VG14, VG2 и VB34 помогают ослабить общее нервное напряжение.

Если нервное напряжение переходит в истерию с усиленным сердцебиением, массировать точку C7.

Во всех случаях можно также массировать болезненные части тела, чтобы расслабить соответствующие мышцы. Эффект массажа можно значительно усилить, используя смазку, в которую добавлены несколько капель эфирного масла лаванды или ромашки.

Менопауза

На ступнях тонизировать точки RP2, F2.

На животе массировать точки VC6, RP12, E30, VC2.

На руках массировать точки C7, MC6, P7, MC5 и GI4.

Менструации (болезненные)

Нередко массаж крестца сразу же приносит облегчение. Массировать также нижнюю часть живота, особенно задерживаясь на точках VC6, RP12, E30 и VC2.

На уровне поясницы массировать точки VG4 и V23.

На лодыжках массировать точки V60, RP6, R6 и R2.

При слишком обильных кровотечениях тонизировать точку VB15.

Для облегчения недугов, связанных с менструациями (нервозность, головная боль и др.), пользоваться указаниями соответствующих статей.

Миндалин воспаление

Определить и обработать чувствительные точки на боковой поверхности шеи, на грудинно-ключично-сосковой мышце и позади нее.

Массировать точки GI4, а также R1 и P11 (у внешнего основания ногтя большого пальца).

Морщины

Выполняя ежедневно лицевые массажи До-Ин, вы надолго задерживаете появление морщин. Этот эффект можно усилить, если к обычному массажу добавить указанные ниже точки.

Массировать точку V1 (внутренний уголок глаза), внешний уголок глаза и третий глаз.

Массировать точку, расположенную на вертикали зрачка ниже брови на толщину пальца, а также всю линию от глаза до уголка рта.

Массировать углубления под скулами и челюстные мышцы, особенно на угловой части нижней челюсти.

Насморк

Для того чтобы освободился нос, массировать срединную линию лба до точки, расположенной на палец ниже передней границы волос.

Массировать точки V1 и VG27, а также участки с обеих сторон у основания крыльев носа.

На затылке тонизировать точки VG15 и VB27. Попросите кого-то из близких массировать вам точку V13, а также ложбинки по обеим сторонам позвоночника.

Для повышения сопротивляемости организма массировать точки MC5, GI4 и E36.

Облысение

Регулярный массаж волосистой части головы помогает бороться с выпадением волос. Расслабляя кожу головы, он создает условия для более полного ее кровоснабжения и активизирует рост новых волос. Кроме того, массаж возвращает упругость и блеск уже существующим волосам.

Наклоните голову вперед, поставьте кончики пальцев на волосистую часть головы и совершайте ими круговые движения. Вы почувствуете, как кожа головы скользит по черепной кости. Особое внимание уделите срединной линии черепа, от лба до затылка. Через несколько минут не спеша, поднимите голову — во избежание головокружения.

Эту процедуру следует проводить хотя бы раз в день.

Массировать точки V40, а также VG2 и R2.

Ожоги

Предлагаемые ниже точки воздействия оказывают двойной эффект: они облегчают боль и активизируют заживление.

В случае ожога конечности массировать анатомически идентичную зону на противоположной конечности, а также на другой конечности с той же стороны тела.

Например, если ожог локализован в верхней части правого бедра, то нужно массировать:

- верхнюю часть левого бедра;
- переднюю сторону верхней части правой руки.

Если ожогом поражено туловище, массировать каждую из симметрично расположенных зон.

Например, если ожог находится под левой грудью, массировать эту же зону под правой грудью, а также зону на спине под левой лопаткой.

Опоясывающий лишай

Массировать точки R6 и R7.

Как при лечении ожогов, массировать анатомически противоположные участки тела.

Так, если сыпь появилась на груди с левой стороны, массировать симметричный участок с правой стороны, а также спину напротив пораженного участка.

См. также *Кожные болезни*.

Остеопороз

Тонизировать точки:

- на ступнях R6, R2, R1 и V60;
- на запястьях MC6, P7, MC5 и IG3;
- на животе VC12 и VC6;
- на спине VG4 и V23.

Кончиками пальцев «простукивать» все тело, а особенно там, где выступают кости; такое простукивание укрепляет костную структуру.

Стимулировать щитовидную железу (управляет фиксацией кальция); для этого:

- легонько постукивать вокруг адамова яблока, одновременно глубоко и медленно вдыхая и выдыхая широко раскрытым горлом и ртом;





- тонизировать точки VC22 и VC23;
- массировать точки VB20 и VB21, а также шейный отдел позвоночника и расположенные вдоль него мышцы.

Отит

Для облегчения боли:

- массировать углубление за мочкой уха, образующееся при открывании рта;
- на руках массировать точки MC5 и GI4;
- на ступнях массировать точки V60, VB41, R1, а также области вокруг наружных щиколоток и на подошве на уровне плюсневых костей.

Пищеварение (нарушения)

Стимулировать точки GI4, E36, E44, VG22 и RP12.

Мясистой частью больших пальцев проследовать сверху вниз вдоль углубления позвоночника, оказывая при этом сильное давление. Тонизировать точку, расположенную в стыке подвздошной кости с позвоночником (V26).

См. статьи *Тревога*; *Нервозность*; а также относящиеся к пищеварению: *Кислотность желудочная повышенная*; *Камни желчные*; *Воспаление печени*; *Запор*; *Понос хронический и острый*.

Пневмония

На лице и на горле: массировать точки VG27, VC23 и VC22.

На запястьях: массировать точки C7, MC6 и P7.

Массировать тщательно все точки грудной клетки, особенно P2, E14 и VC17 на груди и VB21, VG14, IG13, IG9, V13 и V17 на спине.

Массировать также верхние и нижние стороны ключиц и чувствительные точки позвоночника.

Полипы

Для более эффективного выведения токсинов массировать точки:

- на ногах VB34, E36, V40, V60, R6, F3, VB41, R1;
- на руках GI4.

Половое бессилие

Тонизировать точки:

- в нижней части спины VG4, V23, VG2;
- в нижней части живота VC6, RP12, E30, VC2;
- на ноге E36.

Почечные болезни

Для укрепления почек массировать точки:

- на нижней части живота VC6, E30, VC2;
- на ступнях и на руках RP6, R6, R2, R1, V60, C7, MC5, IG3.

На спине массировать точки VG4, V23 (необходим помощник).

Простатит

На ступнях: массировать точки R6 и R2, а также область вокруг внутренней щиколотки.

На нижней части живота: массировать точки VC6, RP12, E30 и VC2.

На спине: массировать точки VG4, V23, V26 и VG2.

Массировать также точки VG1, VG27, VC23 и VC22.

Во время принятия ванны массировать участок промежности между гениталиями и анусом.

Простуда

Попросить кого-то из близких тонизировать точки VG15 и VB20 в основании черепа.

Согреть ступни, включая пальцы, стимулируя точки R1, R6, R2 и V60.

Для того чтобы помочь всему организму согреться, необходимо тонизировать точки VG4, V23, VC6, E30 и VG2, а также пупок.

Если вы чувствуете, что грипп или насморк усиливаются, стимулируйте точки GI4, V13, MC5, P2 и C7.

Псориаз

Массировать точки IG3, GI11, V13, V40 и V60.

Хорошие результаты в лечении псориаза дает работа с точками, указанными в статье *Ожоги*.

Рак

Для того, чтобы разбудить жизненные силы организма, тонизируйте: на ступнях точки R2, R1;

на пояснице VG4, V23;

на нижней части живота VC6.

Массируйте точки, соответствующие пораженному органу. Например, в случае рака легких обратитесь к статьям, посвященным легочным болезням, и воздействуйте на те же точки.

Расширение вен

Седатировать точки RP5, VB34 и VB38 по три-четыре раза в день. Можно очень мягко массировать голени, перемещаясь снизу вверх.

Рахит

Стимулировать щитовидную железу и гипофиз, тонизируя точки VG20, V1, VG27, VC23, VC22, VG15, VB20 и VB21.

Легонько постукивать пальцами по горлу вокруг адамова яблока, одновременно глубоко и медленно вдыхая и выдыхая ртом; гортань при этом должна быть совершенно расслаблена.

Массировать шейный отдел позвоночника и расположенные вдоль него мышцы.

Гипофиз расположен глубоко в основании головного мозга, почти в центре головы — несколько выше и ближе к глазам, примерно на одной трети расстояния между передней и задней поверхностью черепа. Сосредоточьтесь на этой точке, простукивая одновременно черепную коробку кончиками пальцев; не забудьте затылок, виски, бровные дуги и нос.

Приложить безымянные пальцы к наружным уголкам глаз; при этом указательные пальцы естественно лягут в углубление, на то место, которое нужно тонизировать.

Массировать также точки V12, E25, VC6, E36, R2, V17, VG4 и V23.

Сальпингит

Сальпингит — воспаление фаллопиевых труб — может угрожать весьма серьезными последствиями.

Кроме лихорадки, ненормальных кровотечений, болей в животе и пояснице, он может вызвать также внематочную беременность и, при запоздалом лечении, бесплодие.

В случае появления указанных симптомов необходимо обратиться к врачу. Вам, несомненно, будет назначено обследование для постановки диагноза.

Обычно причиной сальпингита бывают хламидии или недолеченная гонорея, но иногда он возникает после хирургического вмешательства в области матки (установка стерилета, выскабливание и др.).





Лечение

Попросите кого-либо из близких массировать точки спины: VG4, V23, V26 и VG2.

Массировать точки на животе: E25, VC6, RP12, E30 и VC2.

Глубоко массировать всю область крестца.

Свинка

Массировать затылок, шею и основание черепа, особенно задерживаясь на точках VG15 и VB20. Закончить процедуру массажем челюстного сустава. Массировать точки C7, MC6, P7, V60, VB41 и R1.

Сексуальные функции (нарушения)

В Древнем Китае сексуальным вопросам уделялось большое внимание, поэтому не удивительно, что акупрессура представляет многочисленные возможности регулирования сексуальных функций.

Для активизации полового влечения:

- тонизировать точки VG4, V23 и VG2;
- массировать также всю нижнюю часть позвоночника, крестец, копчик, анус и промежность между анусом и гениталиями.

Средства против полового бессилия:

- тонизировать точки RP6, R3, E30 и VC6;
- найти точку посередине между пупком и краем лобковой кости. На палец ниже этой точки находится другая, в Древнем Китае она называлась «Океан». Стимуляция этой точки дает вам контакт с собственной мужской энергией. Кроме того, эта точка помогает прекратить ночные эякуляции.

Средства против преждевременных эякуляций:

- массировать точки RP6 и R3;
- для облегчения сексуального страха, тревоги массировать также точку E34;
- одновременно с массажем этих точек дышать глубоко, выдыхая как можно дольше.

Средства против фригидности и вагинизма

Тонизировать точки RP6 и F8. С помощью точки RP6 корректируется чрезмерная интенсивность вагинальных выделений вне половых сношений. Эта же точка помогает избежать выкидыша.

Массировать верхний край и боковые стороны лобковой кости, сдвигая при этом все обнаруженные болезненные точки, в частности, точку E30.

Чтобы снять чрезмерное нервное напряжение, седатировать точку V23. Массировать весь низ живота до его расслабления. Всю область промежности между анусом и генитальными органами массировать со смазкой растительным маслом. Поддерживать спокойное глубокое дыхание.

Сердечная деятельность (нарушения)

Если заболевание связано с избытком холестерина, попросите кого-то из близких массировать точку V17 в середине спины. Этот массаж можно расширить — вдоль позвоночника, а также до нижних краев лопаток.

Точка V40 под коленом помогает очистить кровь. См. также раздел Атеросклероз.

При повышенном артериальном давлении седатировать точки R3 и F2 мясистой частью большого пальца.

При пониженном артериальном давлении дважды в день тонизировать точки C9 и P9 в течение примерно четырех минут. Для того чтобы эф-

фективнее воздействовать на точки, используйте кончик ногтя или пишущий конец ручки.

При сердечной аритмии массировать точку С7 и внутреннюю складку запястья по всей ее длине.

В случае сердечного приступа в качестве меры скорой помощи, а также в период восстановления после приступа зажимать мизинец у основания ногтя. Тонизировать точку, расположенную в углублении ниже основания носа, а также точки С7 и МС6 на запястьях и точку R1 на подошве.

Синусит

На голове: массировать точки VG20, VG15 и VB20; на руках — точки GI11 и GI4.

Попросите близких массировать точку V13 на спине.

Глубоко массировать тыльную сторону пальцев на руках и на ногах.

Спазмы мышечные

Массировать точки GI4, E36, F3.

Когда спазм сжимает икроножную мышцу, выпрямить ногу и оттянуть на себя конец ступни, стараясь в то же время подать пятку как можно дальше вперед, от себя; одновременно с этим нажать на точку V57.

Массировать точки E36, V40, R6 и V60. На протяжении одной-двух минут производить седатирующий массаж с сильным давлением. Спазм должен быстро прекратиться.

Если спазм возникает в руке — что бывает значительно реже, — массировать точки P2, IG9, GI11, MC5, MC6. Характер массажа такой же, как и при спазме икры.

Спина (боль)

Попросите близких массировать вам спину, особенно болезненные точки.

На ступнях массировать точки V60, R1, R6, R2, VB41.

На запястьях массировать точки MC6, MC5, P7, IG3.

Закончить массажем точки VG15 в основании черепа.

Если причина боли точно диагностирована, следует обратиться к соответствующему разделу (*Ишиас* и др.).

В противном случае глубоко массируйте свод ступни, особенно болезненные точки.

Тревога

Для того чтобы чувствовать себя уверенно и спокойно, поработайте с точками R1 и R2. Массируйте также позвоночник в области поясницы, особенно позвонки на уровне пупка.

Массируйте в направлении часовой стрелки точку VC15.

Если вы страдаете сильными сердцебиениями, массируйте область мечевидного отростка и точки С7 и МС6.

Попробуйте локализовать ту часть вашего тела, где вы испытываете ощущение тревоги. Наиболее вероятными областями являются живот, грудь и шея. Нащупайте там самые чувствительные точки и массируйте их, медленно и спокойно вдыхая и выдыхая.

Туберкулез

Указанные ниже точки более специфичны по воздействию на легкие, но эффективны и при лечении других форм туберкулеза.

На груди массировать точки VC22, P2, E14, VC17.





На спине массировать (нужен помощник) точки V13 и V17.
На запястьях, лодыжках и ступне массировать точки MC6, P7, RP6, R6, R2, R1.

Тучность

Седатировать точки V65 и R7.

Цирроз

Тонизировать точку F3.

Массировать точку F14, расположенную на ширину ладони ниже соска по вертикали, между 9-м и 10-м ребрами.

Стимулировать точку 7-го спинного позвонка — на уровне нижнего выступа лопатки.

Массировать точки, расположенные на расстоянии толщины большого пальца от 9-го, 10-го и 11-го спинных позвонков с каждой стороны.

Чувствительность к солнцу

С тех пор, как ученые констатировали уменьшение толщины озонового слоя, пребывание на ярком солнце стало синонимом опасности. Риск заболевания раком кожи достаточно велик и оправдывает систематическое применение защитных средств: кремов, шляп и т. д., — а также необходимость оставаться в тени в самые жаркие часы дня.

Эти рекомендации особенно важны:

- если у вас рыжие или светлые волосы, зеленые или серые глаза и легко обгорающая кожа;
- если кто-либо из ваших родных уже болел раком кожи;
- если вы еще до достижения 20-летнего возраста успели получить больше двух заметных солнечных ударов;
- если на вашем теле много пятен и родинок;
- если у вас уже была меланома.

Лечение

Предлагаемые ниже точки эффективны не только при повышенной чувствительности к солнцу, но также если вы плохо переносите жару.

- Тонизировать точки VC6, RP6, R2, MC6, P7.
- Седатировать точки E36, V60, G14 и IG3.

Шея (боли)

Массировать мягко, но глубоко точки VG15, VB20, VB21, VG14 и IG13 на плечах; точки VC23, VC22 и P2 — на шее.

На запястьях и на лодыжках массировать точки: RP6, R6, V60, C7, MC6, P7, MC5 и IG3.

Шоковое состояние

Шоковые состояния возникают как реакция на особо травмирующие события физического (кровотечение, несчастный случай, сильное обезвоживание организма и др.) или эмоционального характера (потеря близкого человека и др.). У пострадавшего отмечается резкое падение артериального давления, в результате чего организм в той или иной степени оказывается лишенным кислорода. В состоянии сильного шока человек может погибнуть.

Лечение

Ногтем большого пальца сильно нажимать на точки: VG2 непосредственно в основании носа, R1 на подошве и C9 возле внутреннего угла основания ногтя мизинца.

Для нормализации сердцебиения массировать также точки C7 и MC6.

Шум в ушах

Массировать область вокруг уха, в частности точку IG19, расположенную впереди хрящевого выступа уха (трагуса), а также точку TR17, находящуюся сзади у основания мочки уха, между мастоидом и углом челюстной кости.

Массировать точки MC6 и MC5 на внутренней стороне запястья.

Массировать точку V60 и все болезненные точки вокруг наружной щиколотки.

Массировать также точку R1 на подошве ступни.

Экзема

См. *Кожные болезни*, воздействовать на указанные там точки.

Массировать также точки F3, GI11 и GI4.

Эмфизема легких

Стимулировать точки P7, MC6, V13 и E36.

Энурез

Массировать участки по обеим сторонам позвоночника от нижних ребер до пояса, а также крестец и копчик.

Седатировать точки E36, VC4 и RP6.

Если «потоп» связан с эмоциональными нарушениями — воздействовать на точку VG20 на макушке и на точку F3 на подошве.

Если непроизвольное мочеиспускание провоцируют сновидения — массировать точку C7.

Все эти массажи следует выполнять два-три раза ежедневно, лучше во второй половине дня и незадолго перед сном.

Ячмень

Массировать точку V1 противоположной стороны. До и после массажа тщательно мыть руки во избежание переноса инфекции.

На задней стороне головы массировать точки, расположенные напротив глаз.

Массировать также точки:

- на затылке — VB20;
- на руках — MC5, GI4 и MC6; на ступнях — F3, VB41 и R1;
- на передней стороне тела — P2, E14, E25, RP12, E30 и VC2.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ДО-ИН В КАЧЕСТВЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Знание важнейших точек акупунктуры применительно к острым ситуациям настолько важно, что в некоторых случаях от него зависит жизнь пострадавшего.

Апоплексический удар

Энергично массировать подошвы, особенно пальцы.

Массировать точки:

- R1 — на подошве;
- R6 и V60 — в углублении непосредственно под внутренней и наружной щиколотками.

Стимулировать точки:

- GI4 — в углу между большим и указательным пальцами;
- E30 — на лобковой кости;
- R2 — на ступне.

(См. рис. 133, 144, 156а, 159 а, б, 160б).





.....

Воспаление глаз

Очень энергично массировать точки на задней стороне головы на уровне глаз. Ниже этих точек массировать точки VG15 и VB20.

Массировать точки:

- GI4 — на руке;
 - P2 и E14 — на груди;
 - F3 и VB41 — на ступне.
- (См. рис. 172; 182б; 190).

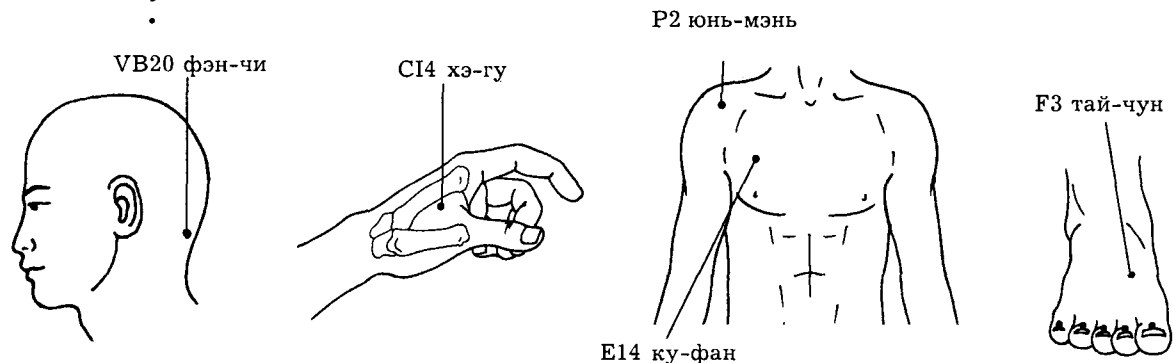


Рис. 190

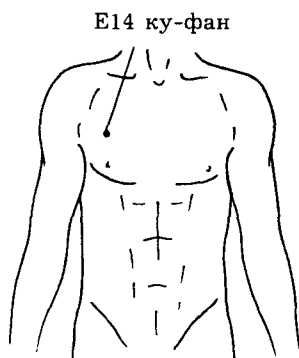


Рис. 191

Массировать также чувствительные точки на костных краях глазных орбит.

Головокружение

Стимулировать точки R1, R2 и F3 на ступне.

Массировать точку E14 над соском, особенно над правым. (См. рис. 161 а, б; 176б; 191).

Диабетический криз

Массировать точки, отстоящие на полтора пальца от 11-го спинного позвонка с каждой стороны. Этот позвонок определяется как 12-й по счету, если в качестве 1-го взять позвонок в основании шеи, отчетливо выступающий при наклоне головы вперед.

Массировать сам позвоночник в этой же области.

Массировать оконечность предпоследнего ребра, соединенного с грудной костью.

Массировать точки:

- VC12, E25, RP12 — на передней стороне туловища;
- R2 — на ступне;
- V40 — в подколенной складке.

(См. рис. 157а, 161б; 192 а, б).

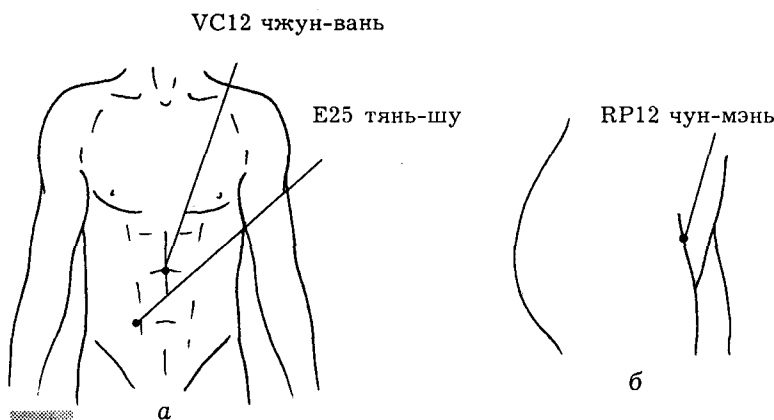


Рис. 192 а, б

Кровохаркание

Массировать внутреннюю складку запястья в основании большого пальца (рис. 193).

Обморожение и сильное переохлаждение

Воздействовать на точки, указанные ниже в статье *Ожоги*. В случае гипотермии необходимо прогревать соответствующие точки. Для этого приблизить горящую сигарету к указанной точке, но так, чтобы не обжечь кожу. Стимулировать таким образом следующие точки:

- VG4 и V23 — на уровне поясничных позвонков;
- VC6 — ниже пупка, а также сам пупок;
- R2 и R1 — на ступне.

(См. рис. 161 а, б; 181, 186б; 194.)



Рис. 193

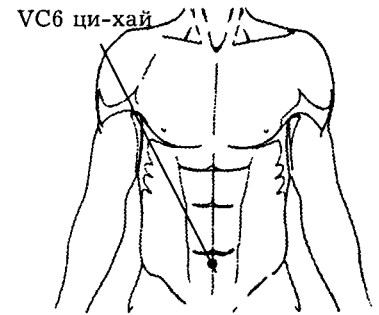


Рис. 194

Ожоги

Седатировать точку P7, а также точку, расположенную в центре внутренней складки запястья. (См. рис. 131, 195.)



Рис. 195

Отравление

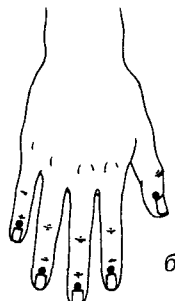
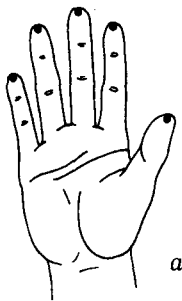
Если пострадавший без сознания:

- зажимать кончики пальцев рук и ног на уровне основания ногтей; особенно важными являются мизинцы и большие пальцы рук;
- ногтем или пишущим концом карандаша производить сильные, быстрые и многократные нажатия на мякоть кончика каждого пальца рук.

Чтобы поддержать работу печени по дезинтоксикации, тонизировать:

- точки F3 и VB41 на ступне;
- оконечности обоих нижних ребер;
- всю область между сосками и нижним краем нижних ребер.

(См. рис. 172, 196 а, б, в, г.)



в

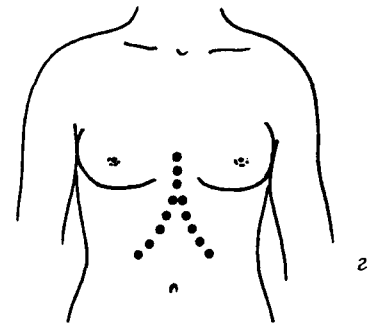


Рис. 196 а, б, в, г

Перелом

Прежде всего, воздействовать на точки, указанные ниже в статье *Шок психический*.

После этого массировать зоны, соответствующие перелому, на верхней или нижней конечности, в зависимости от ситуации. Например, если перелом произошел в левом колене, то массировать следует левый локоть. Массаж проводить на пределе болевого ощущения в течение, по меньшей мере, двадцати минут два раза в день.





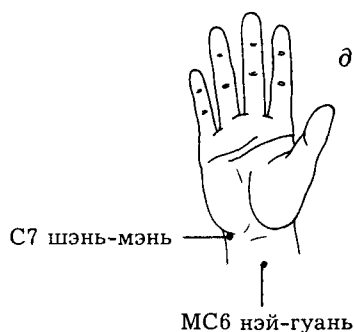
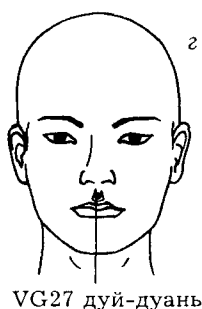
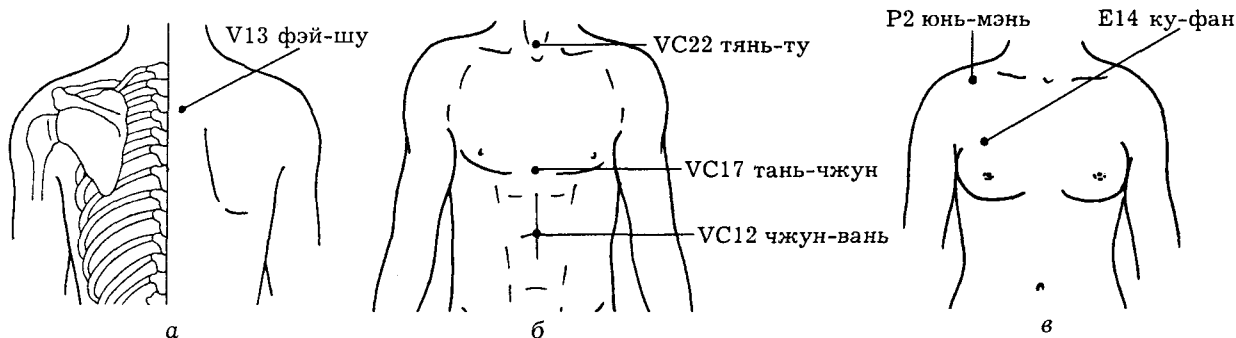
Приступ удушья

Энергично массировать точку V13 в верхней части спины, а также всю прилегающую к ней область.

Массировать точки:

- VG27 — в основании носа;
- VC23 и VC22 — на горле;
- P2, E14, VC17, VC12 — на передней стороне туловища;
- C7, MC6, P7 — на запястье.

(См. рис. 131, 188, 197 а, б, в, г, д.)



Реанимация

при сердечно-сосудистых приступах

Одновременно с применением техники сердечно-сосудистой реанимации кто-то другой должен воздействовать на точки, упомянутые ниже в статье *Слабость, потеря сознания*.

При сердечном приступе:

Зажать кончик мизинца у основания ногтя. Массировать точки:

- C7 — на запястье;
- R1 — на подошве;

- VG27 — в основании носа.

(См. рис. 151, 161а, 197г, 198.)

Слабость, потеря сознания

Зажимать кончики пальцев рук и ног на уровне основания ногтя; особое внимание уделить мизинцам и большим пальцам рук.

(См. рис. 196 а, б, в.)

Ногтем или пишущим концом карандаша производить сильные, быстрые и многократные нажатия на мягкие подушечки оконечности каждого пальца.

Стимулировать точки:

- VG27 — в углублении в основании носа;
- R1 — на подошве.

(См. рис. 161а, 196г).

Солнечный удар

Обрабатывать все точки, упомянутые в статье *Ожоги* этой части.

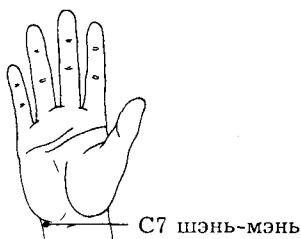


Рис. 198

В случае солнечного удара массировать точки:

- VG14 — на спине вверх;
- VG27 — в углублении под носом;
- V40 — в центре подколенной складки.

(См. рис. 157a, 182a, 197г.)

Тепловой удар

Массировать точки:

- MC5, GI4, P7 и MC6 — на руках;
- E36 — ниже колена;
- VG14 — на спине вверх.

(См. рис. 131, 145a, 166, 190б, 182a, 199.)

Удушье случайное

После устранения механических причин удушья массировать точки, упомянутые в статье *Приступ удушья* в этой части.

Массировать точки:

- MC5, MC6 и P7 — на запястье;
- VC23, VC22, P2, E14 и VC17 — на шее и на груди.

(См. рис. 131, 162, 190, 200.)

Седатировать точки VG15, VG14 и V13 на спине.

(См. рис. 182б, 201.)

Укус змеи

Тонизировать точки:

- C7 и MC6 — на руке;
- E14 и VC17 — на груди;
- VG27 — в углублении под носом;
- R1 — на подошве.

(См. рис. 195, 197г, 199, 161a, 202.)

Воздействовать на точки, упомянутые в статье *Отравление* в этой части.

Укусы насекомых

Воздействовать на точки, упомянутые в статьях *Укус змеи* и *Ожоги* в этой части.

Шок

Воздействовать на точки, упомянутые ниже в статье *Шок психический*, и, при необходимости, — в статье *Слабость, Потеря сознания*.

Шок психический

Очень энергично массировать точки:

- E14 — над грудью;
- VG27 — в углублении под носом;
- R1 — на подошве;
- C7 — на запястье, а также середину внутренней запястной складки.

Прижать кончик носа.

(См. рис. 197г, 198, 161a, 203.)



Рис. 199

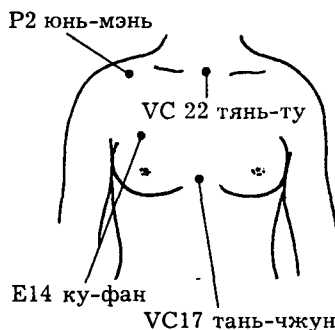


Рис. 200

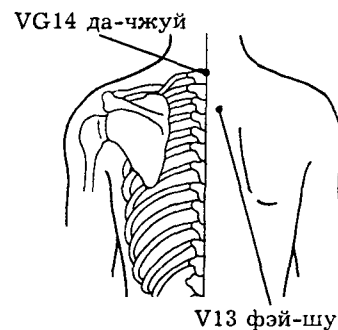


Рис. 201

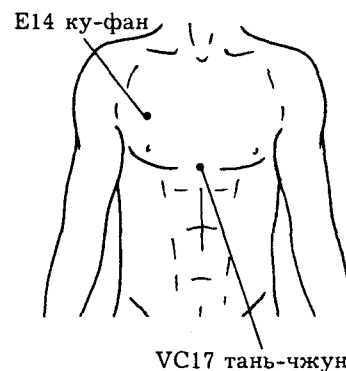


Рис. 202



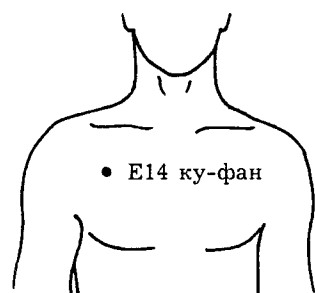


Рис. 203

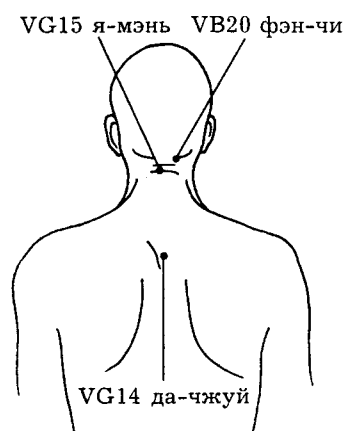


Рис. 204

Шок при ранении

Воздействовать на те же точки, которые указаны для предыдущего случая (*Шок психический*).

Электрический удар

Относительно ожогов уже говорилось в разделе *Ожоги*.

Если пострадавший без сознания:

- сильно зажать ему кончики мизинцев и больших пальцев у основания ногтя на обеих руках;
- ногтем или пишущим концом карандаша производить сильные, быстрые и многократные нажатия на подушечки всех пальцев рук.

Тонизировать точки:

- VG20 — на верхушке черепа;
- VG27 — в углублении под носом;
- E36 — ниже колена;
- R1 — на подошве ступни.

(См. рис. 145а; 161а; 183, 196 а, б, 197г.)

Эпилептический припадок

Седатировать точки:

- VG20 — на верхушке черепа;
- VG15, VB20, VG14 — на шее;
- MC6 — на запястье;
- V60 — на лодыжке.

Тонизировать точку R1 на подошве ступни.

Крепко нажать точку VG27.

(См. рис. 158а, 161а, 183, 197г, 199, 204.)

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДАОССКАЯ СИСТЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В IV—III вв. до н. э. сформировалось основное направление китайской философской мысли — даосизм. Это учение оказало огромное влияние и на китайскую медицину. В основе даосизма лежит представление о наличии таинственной, непознаваемой разумом и невыразимой словами присутствующей во всем первопричине сущности и целостности вселенской жизни (Дао — буквальное значение — путь). Даосы противопоставляли природу обществу и призывали возвратиться к первозданной, близкой к природе жизни.

Одной из основных целей приверженцев даосизма было достижение активного долголетия, для чего использовались разнообразные методы, включая специальные диеты, комплексы физических и дыхательных упражнений, режим и т. д. И следует сказать, что эти методы оправдали себя. Пройдя через тысячелетия, часто почти без изменений они продолжают служить людям.

В соответствии со сложившимися представлениями, китайские врачи рассматривали человека как мир в миниатюре (микрокосм) и считали, что он состоит из пяти первоэлементов. Возникновение болезней связывали с нарушением соотношений активного (ян) и пассивного (инь) начал, которые в организме, так же как и в окружающей природе, находятся в постоянной борьбе. С действием ян связывалась гиперфункция, с действием инь — гипофункция отдельных органов или организма в целом. При этом признавалась возможность влияния факторов окружающей среды, условий и образа жизни, питания и др.

В давние времена даосское учение разветвлялось на множество школ и течений, и каждое обладало собственным хорошим способом поддерживать форму и продлевать жизнь. В течение нескольких сотен лет китайские даосы изучали способы сохранения здоровья и долголетия и накопили богатый опыт. В прошлом многие считали даосские методы заботы о здоровье ненаучными, чисто надувательскими трюками, вроде «пилюль бессмертия» или «ведьмовских снадобий». Практика последних лет, однако, показала, что некоторые вещи, которые отвергались как «вздор», с развитием науки и медицины оказались полезны, они распространяются и возрождаются. Надо признать, что огромное количество даосских методов поддержания здоровья не было оценено по достоинству, но они очень ценны и заслуживают изучения для того, чтобы поставить их на службу человечеству.

Приведенный ниже цикл упражнений* принадлежит течению Истинного Дао школы гор Хуашань; он передавался из поколения в поколение только устно. Эти упражнения сочетают в себе движение и покой и поддерживают как внешнюю форму, так и внутреннее состояние тела. Они включают в себя цигун (дыхательные упражнения), массаж, цзюй-цзицу (упражнения с плавными движениями), координацию жизненной энергии и контроль за дыханием через рот. Уникальное достоинство данных упражнений, в отличие от любых других, состоит в том, что в них особое значение придается работе «сядунь» (нижней части живота).

Почему именно этой части тела? «Сядунь» — термин, применяемый даосами школы гор Хуашань. В традиционной китайской медицине — это внутренняя репродуктивная система — «Почка», данный нам от рождения источник жизни, в котором пребывает жизненная энергия. Рост, развитие и старение тела тесно связаны с жизнеспособностью «Почки». Тот, чья «Почка» обладает большой жизненной силой, стареет медленно и живет долго; тот, чья «Почка» обладает малой жизненной силой, рано и быстро стареет и поэтому проживает короткую жизнь. В общем и целом, хорошее ли у человека здоровье, быстро или медленно он стареет, зависит от того, сильна или слаба жизненная сила его «Почки». Поэтому врачи, использующие в своей практике традиционную китайскую медицину, придают большое значение хорошему уходу за «Почкой».

Лучший способ омоложения — сделать тело саморегулируемым. Даосы открыли это много столетий назад и разработали Упражнения для сохранения здоровья и долголетия. Путем раскачивания, сжатия, массажа и встряхивания половых органов Упражнения позволяют достичь саморегуляции внутренней секреции и усилить выработку половых гормонов для удовлетворения потребностей организма. В традиционной китайской медицине это называется «укрепление спины и усиление „Почки“».

* Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте. — ИК «Комплект», СПб., 1996.





Поскольку врачи понимают важность роли гормонов, серьезное исследование практики и опыта древних даосов проложит новый, более эффективный путь к замедлению процесса старения и восстановлению молодости.

Предлагаемый комплекс прост, легок для изучения и исполнения и высоко эффективен. Все упражнения построены по единому принципу: усилить биологические функции человека, поддерживать клетки тела здоровыми и активными, стимулировать выработку организмом половых гормонов, стимулировать меридианы и их ветви и циркуляцию крови, регулировать внутренние функции тела, усиливать сопротивляемость болезням, сбалансировать обмен веществ и тем самым продлить молодость человека и восстановить его жизненные силы. Древние исследователи сохранения здоровья говорили: «Основной путь поддержания формы — игра», и еще: «Здоровое тело не подхватит болезни».

Упражнения оказывают наибольшее воздействие на людей старшего и среднего возраста, слабых или больных, с избыточным весом и страдающих болезнями, связанными с нарушениями слабеющей половой функции или с нарушениями внутренней секреции. Эффективность Упражнений уникальна, и в некоторых случаях, как признают специалисты-медики, подобные результаты не достижимы средствами современной медицины.

Выполнение Упражнений для сохранения здоровья и долголетия не требует много места. Можно делать их в маленьком дворике, в спальне, даже за столом в учреждении. Количество усилий, затрачиваемых на упражнения, невелико, движения легко запоминаются. Эффект ощущается уже через несколько дней занятий. Более продолжительные занятия позволяют обнаружить признаки замедления старения у пожилых людей и восстановления жизненных сил — у всех. И чем дольше вы будете практиковаться, тем более чудесными будут эти изменения.

Мы представляем вам несколько упражнений, освоив которые, вы почувствуете прелесть внутреннего движения энергий, укрепите тело и отодвинете старость. Правильное выполнение их доставит вам необычайное удовлетворение и радость. Женщины, выполняя эти упражнения, почувствуют себя стройными и гибкими. Мужчины утвердятся в своем жизненном начале.

Осваивайте упражнения без спешки. Они выполняются легко и свободно, главное — выработать правильное движение, свидетельство того, что в организме идет правильная циркуляция энергии.

Во время упражнений дыхание должно быть медленным, плавным и глубоким. Все упражнения выполняются не спеша. Представьте себя текущей водой. Кроме этого, всегда старайтесь войти в образ, почувствовать движение изнутри, на его энергетическом уровне, тогда вы почувствуете реальную пользу упражнений.

Упражнение «Возвращение молодости»

Это упражнение действительно поможет вернуть молодость. Оно направляет энергию на поддержание деятельности почек. Его лучше всего выполнять на свежем воздухе.

Эффект. Задача упражнения «Возвращение молодости» состоит в том, чтобы избавить организм от застоявшейся, патогенной энергии и наполнить его свежей энергией, а также улучшить циркуляцию крови, поддержать жизненную силу.

Это упражнение не только закладывает основу для выполнения последующих упражнений, но и успешно лечит боли в плечах, вздутие желудка и живота, боли при менструациях у женщин. Кроме того, оно

укрепляет сопротивляемость организма, повышает половую активность, избавляет от полноты, тем самым делая человека здоровым и красивым. Это упражнение следует повторять достаточно часто. Начинаящим рекомендуется выполнять его каждый день по 3—5 минут.

1. Исходное положение. Встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, все мышцы расслабить. Взгляд устремлен перед собой, освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя.

2. Дыхание медленное, плавное, глубокое, вначале вдох, затем выдох. При вдохе подняться на носки, грудная клетка при этом расширяется. Начинаящим рекомендуется дышать через нос, затем через нос и рот. Вдыхаемый воздух направляется мысленно в нижнюю часть живота. При выдохе опуститься на пятки, воздух мысленно выводится из нижней части живота. Колени в этот момент немного сгибаются. Таким образом вся патогенная энергия выходит из легких и желудка через рот. Повторить 8 раз.

3. Сотрясение, судороги всего тела. После глубоких вдохов и выдохов сделать перерыв на 1 минуту. Расслабиться, принять исходное положение (следует помнить, что взглядом нужно все время сопровождать движение левой руки, а затем и правой), колени чуть согнуты. Начиная сотрясение тела (у мужчин должна при этом колебаться мошонка). Сотрясение выполняется в течение 1 минуты, около 150 раз.

Примечание. При сотрясении должны ощущать колебания *мышцы и все внутренние органы*, только тогда упражнение можно считать выполненным правильно (рис. 205).

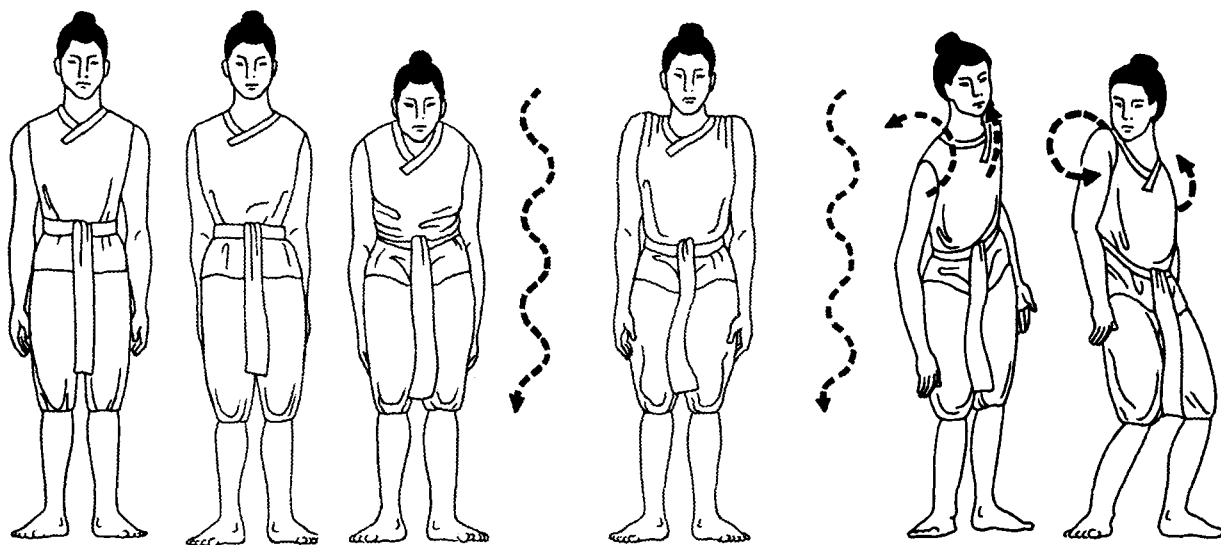


Рис. 205

4. Вращение плечами. Ноги поставить на ширину плеч. Центр тяжести тела перенести вперед, опираясь на носки, колени чуть согнуты, расслабиться. Рот чуть приоткрыт, руки опущены вдоль туловища свободно.

Начинаяте поочередное вращение плечами. Поднять левое плечо: вперед-вверх, затем опустить назад-вниз, описывая таким образом круг. Одновременно правое плечо делает круг назад-вниз и вперед-вверх. Выполните 16 вращений. При круговом движении плеч надо задействовать



и тело, и предплечье, чтобы верхняя часть тела непрерывно двигалась, тем самым заставляя застоявшуюся плохую энергию выйти из всех внутренних органов.

Примечание. Выполняя вращение плечами, дышать нужно произвольно, в соответствии с ритмом движений. Специальные вдохи и выдохи не делаются. Начинающие выполняют это упражнение более плавно. Не делайте резких движений и после того, как вы научились делать это упражнение. Со временем число вращений можно увеличить.

Упражнение «Возрастание жизненной силы»

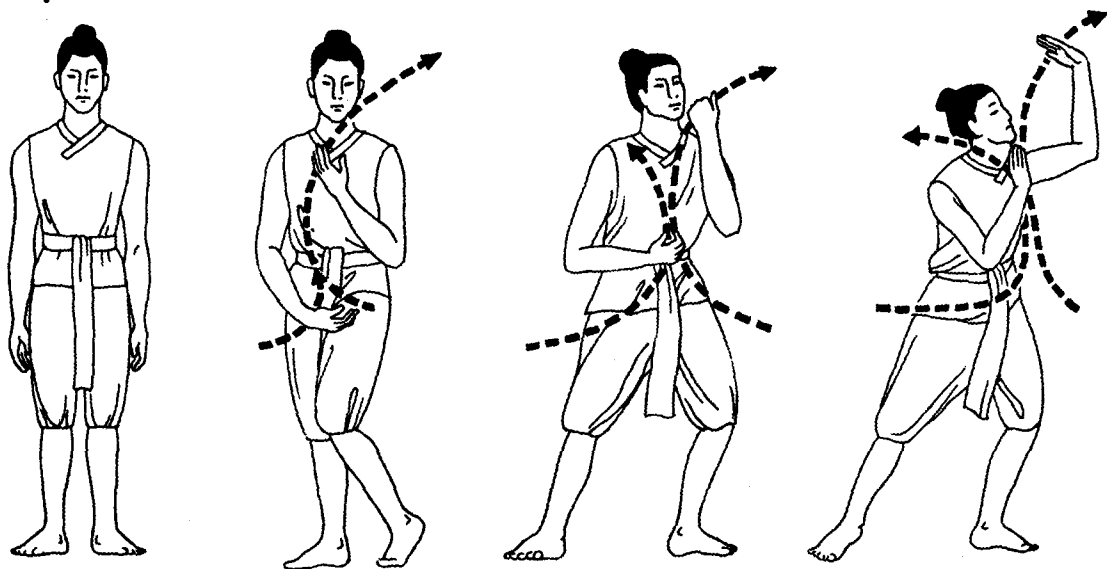
Это упражнение направлено на увеличение жизненной силы.

Эффект. Задача упражнения «Возрастание жизненной силы» — усилить кровообращение и циркуляцию энергии в сосудах рук, укрепить суставы, восстановить упругость мышц. Все это предупреждает склероз сосудов. Поскольку это упражнение непосредственно затрагивает и стимулирует многие биологически активные точки, оно предупреждает и эффективно лечит паралич, остеохондроз, снимает поясничные боли, вызванные почечной недостаточностью. Мужчинам при выполнении этих упражнений необходимо напрягать мошонку: это увеличивает потенцию, предупреждает грыжу. Женщины, напрягая половые органы, предупреждают их дряблость и избавляются от фригидности.

1. Исходное положение. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, смотреть перед собой — все мышцы расслаблены.

2. Медленно поднять левую руку ладонью вверх, все пальцы разъединены. Провести ей снизу вверх вдоль центральной линии тела. Когда левая рука дойдет до груди, начинайте такое же движение правой рукой. Левая рука при этом продолжает движение вверх (пальцы слегка согнуты). Когда левая рука дойдет до высшей точки (локоть не выпрямлять!), поверните ладонь вниз и далее — «ловите на дне моря луну» (рис. 206).

Одновременно с движением левой руки вверх левую ногу чуть приподнимите и носком описывайте дугу с внутренней стороны. Согнутую в колене левую ногу опустите на землю на расстоянии около 60 см от правой. В это время ваш корпус повернется налево, и тяжесть его переместится на левую ногу. С поворотом туловища налево чуть-чуть подни-



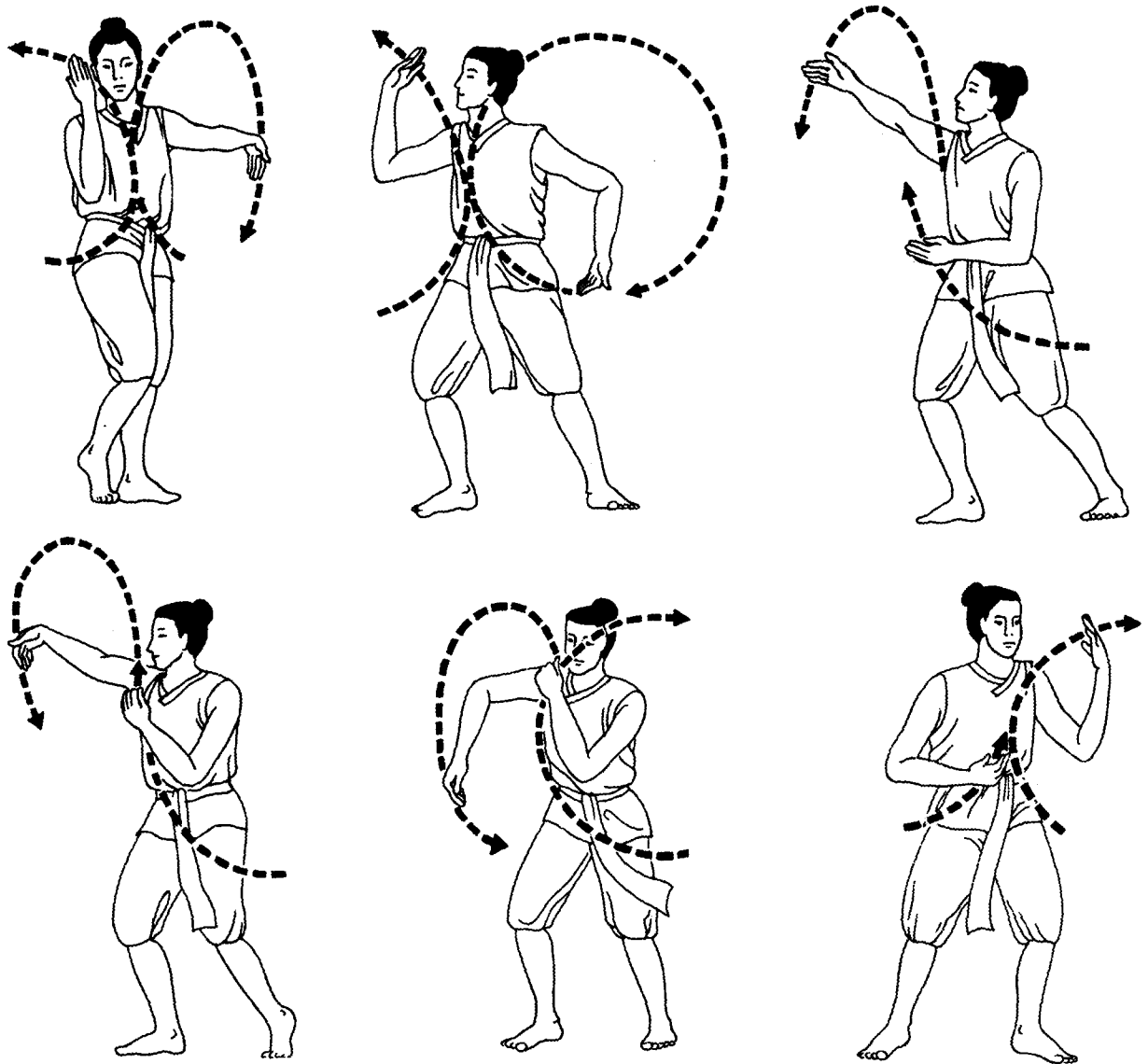


Рис. 206

мите пятку правой ноги; правая ступня становится под углом к левой. При движении правой рукой все движения, описанные выше, выполняются в правую сторону. При этом левая ладонь вновь поднимается вверх. Это упражнение повторяется 8 раз (включая движения в левую и правую стороны).

Примечание. Все мышцы обязательно должны быть расслаблены. Не напрягайтесь. Движения рук естественны и пластичны. Не делайте пауз. Начинающие, а также люди среднего и пожилого возраста не должны сразу сильно перегружаться. Женщинам при менструации и беременности делать эти упражнения запрещено.



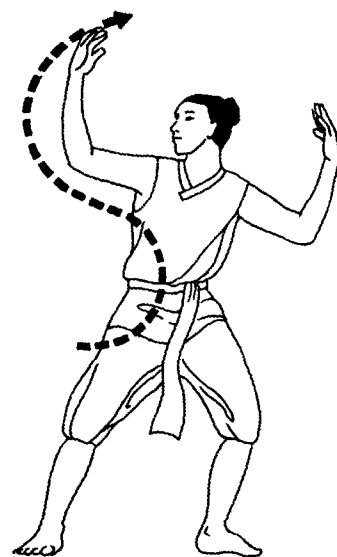
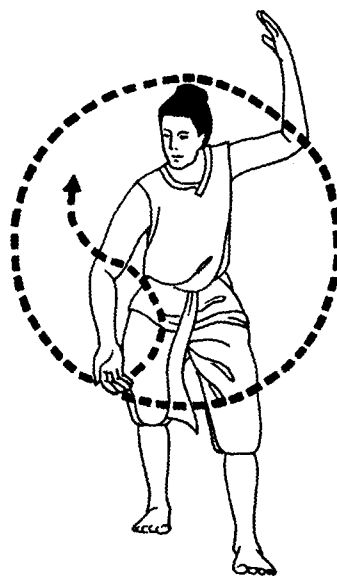
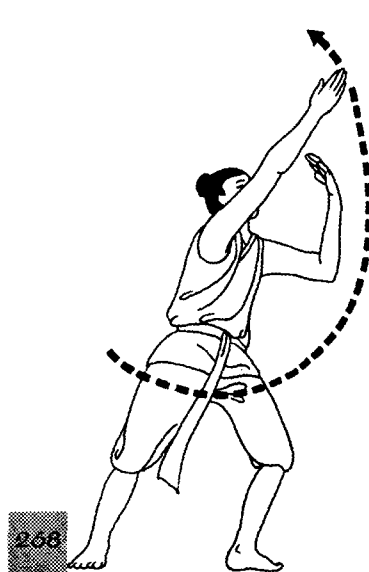
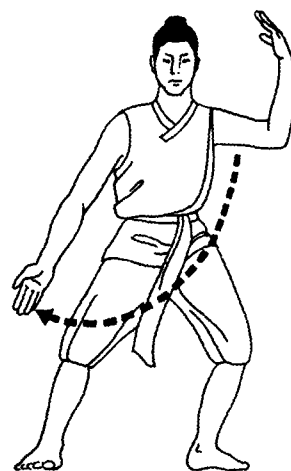
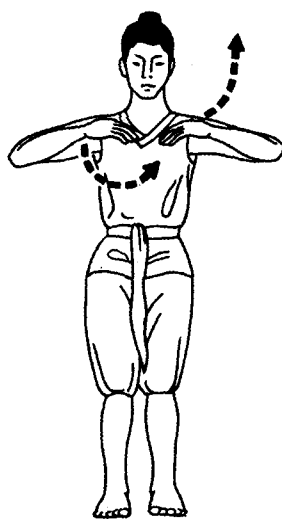


Упражнение «Монада»

(Древнее название «Месяц, Солнце, Земля»)

Эффект. Эти упражнения воздействуют на все биологически активные точки тела. Непрерывное движение рук заставляет работать мышцы верхнего плечевого пояса, шеи, спины. Они лечат истощение нервной системы, головокружение, головные боли, инсульт и другие болезни, а также служат профилактическим целям. S-образное движение рук предупреждает межреберную невралгию, воспаление сердечной мышцы и молочных желез, а также предотвращает возникновение рака груди. Поворот вытянутой руки с ладонью, направленной вверх, активизирует мозговое кровообращение и тем самым способствует умственной деятельности.

При выполнении этого упражнения руки отводятся от тела и делают сбоку движения, как бы рисуя в воздухе S-образную монаду, что дало название упражнению.



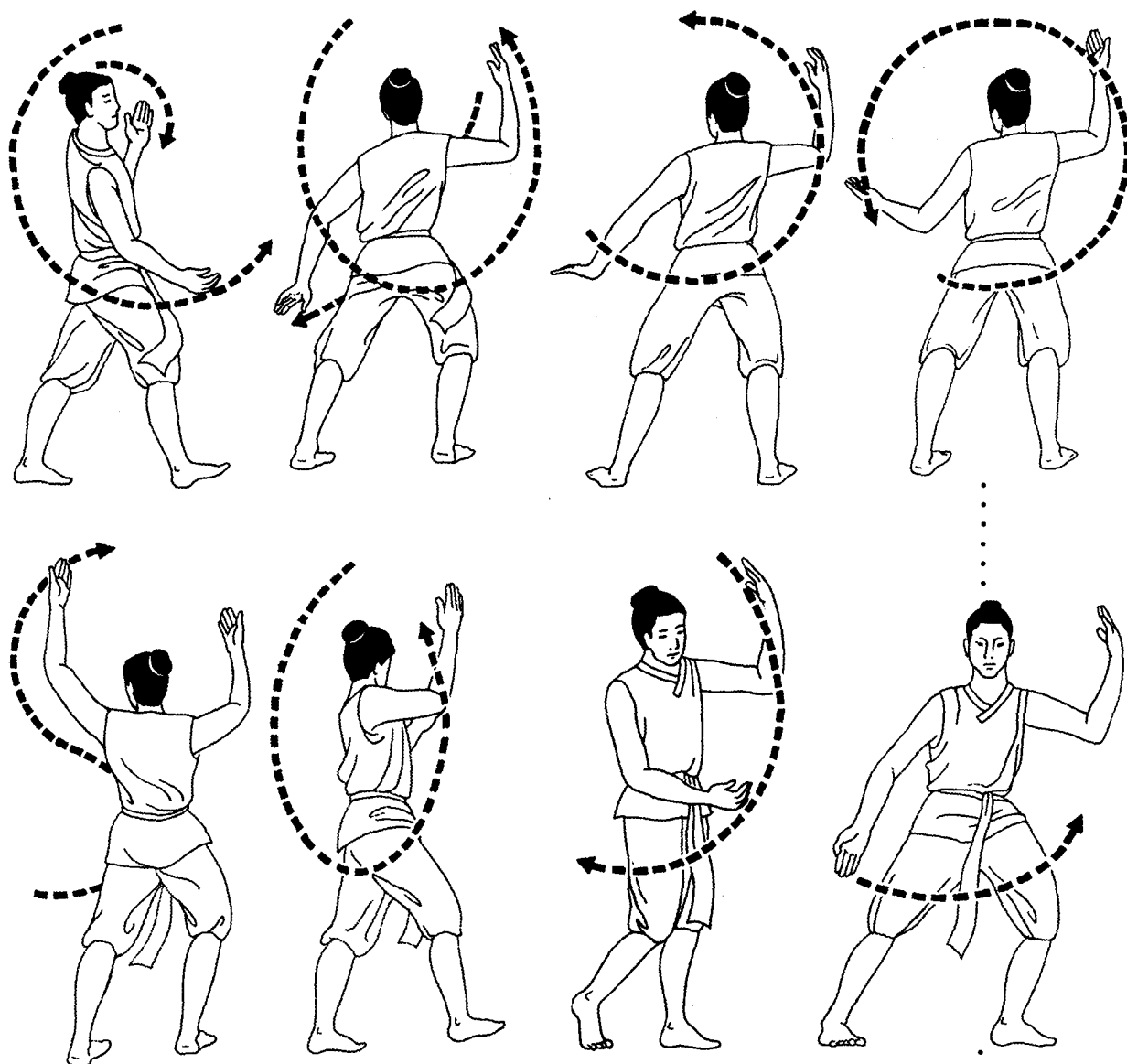


Рис. 207

1. Исходное положение. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опустить, все мышцы расслабить, смотреть перед собой, освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя.

2. Поднять обе руки до уровня груди, а затем до уровня плеч, одновременно чуть сгибая колени. Левая рука продолжает подниматься вверх до положения выше и впереди головы. Правая рука с согнутым локтем тем временем опускается вниз, рисуя кистью полумесяц. Туловище поворачивается в левую сторону на 45 градусов (при этом его верхнюю часть следует держать прямо). Левая нога делает шаг, и ее ступня становится к правой под углом 45 градусов. Далее правая рука с правой стороны рисует монаду. Это делается так: рука опускается (рис. 207г), затем под-





нимается вперед-вверх ладонью кверху; достигнув наивысшей точки, рука идет назад-вниз (при этом ладонь повернута вниз) и затем возвращается в исходную позицию. Так рука описывает большой круг — солнце. Далее рука движется вверх по диагонали, рисуя букву S, здесь заканчивается знак монады. После того как рука нарисовала букву S, она поворачивается ладонью вниз и опускается назад-вниз. Затем рука ведется вперед-вверх, рисуя дугу. Одновременно правая нога делает шаг вперед под углом 45 градусов направо, и ее ступня ставится под углом к левой ступне. Когда правая рука, рисуя дугу, доходит до высшей точки, левая рука опускается вниз. Затем левая рука рисует монаду, подобно правой, только в обратном направлении. Когда левой рукой нарисована монада и поднята до высшей позиции (точки), правая рука из этой же точки опускается вниз, а левая нога при этом отводится на шаг назад, и ставится под углом к правой ступне. После этого можно снова начинать рисовать монаду. Обе руки двигаются поочередно, не останавливаясь. Это упражнение выполняется в течение 1 минуты и повторяется 8 раз, включая движения в правую и левую стороны (рис. 207).

Примечание. При выполнении упражнения в правую или левую сторону соответственно переносится тяжесть тела. Букву S надо рисовать как можно точнее. Движения рук должны быть хорошо согласованы. Туловище движется в соответствии с движениями рук, все мышцы задействованы.

Упражнение «Полет птицы»

Движения этого упражнения напоминают полет птицы — отсюда его название. Так как в этом упражнении руки рисуют восьмерку, то оно имеет и другое название: «Лежащие кольца».

Эффект. Волнообразные движения этого упражнения воздействуют на биологически активные точки кистей и плеч. Они служат для профилактики инсульта, связанного с избыточной массой тела, склероза сосудов головного мозга, неврологических головных болей, болезней всех сосудов. При выполнении упражнения внимание сосредоточивается на нижней части живота: это предотвращает накопление жира (особенно у женщин после родов). Движения туловища влево и вправо и круговые движения рук активизируют точки в области поясницы, предупреждают и лечат слабость почек и радикулит.

1. Исходное положение. Ноги поставить на ширину плеч, успокоиться, расправить грудь, колени чуть согнуты.

2. Руки поднимаются до уровня груди так, как будто они обхватывают мяч. Затем левая ладонь поворачивается вверх, а правая — вниз. Расстояние между ними — три кулака (около 30 см). При этом правая рука находится над левой. Затем туловище поворачивается влево, и ладони одна над другой начинают описывать двойные круги слева направо в виде лежащей восьмерки. Когда рисуется круг в левую сторону, левая рука, ведущая, движется сверху, а правая за левой, снизу. Когда движение доходит до положения против центра груди, ладони обеих рук переворачиваются. Здесь правая рука движется сверху, а левая — за правой, снизу. Упражнение повторить 8 раз при поочередном движении рук (рис. 208).

Примечание. При движении рук пальцы должны быть слегка согнутыми. Рука, идущая вверх, обязательно должна выпрямляться, соответственно выпрямляется и нога, находящаяся сзади. Сосредоточившись, необходимо взглядом сопровождать движения руки. При повороте туловища следует напрягать нижнюю часть живота. Все движения должны быть согласованы и гармоничны. В соответствии со своими физическими воз-

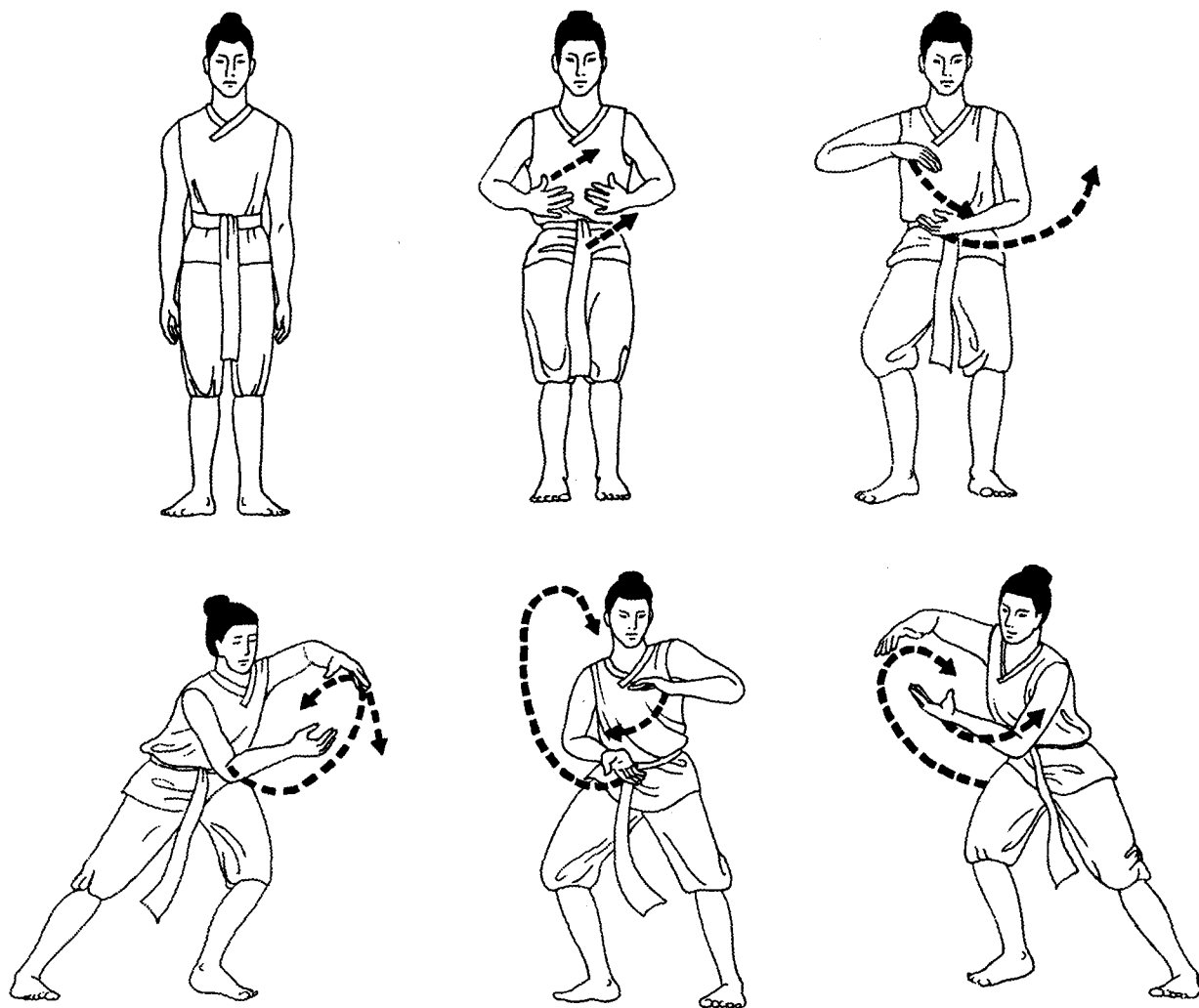


Рис. 208

возможностями можно уменьшать или увеличивать количество повторений, но выполнение нормы (8 раз) — это «программа-минимум».

Упражнение «Черепашка, прячущаяся под панцирь»

(Древнее название «Долголетие»)

Главный элемент этого упражнения — втягивание головы в плечи подобно черепахе.

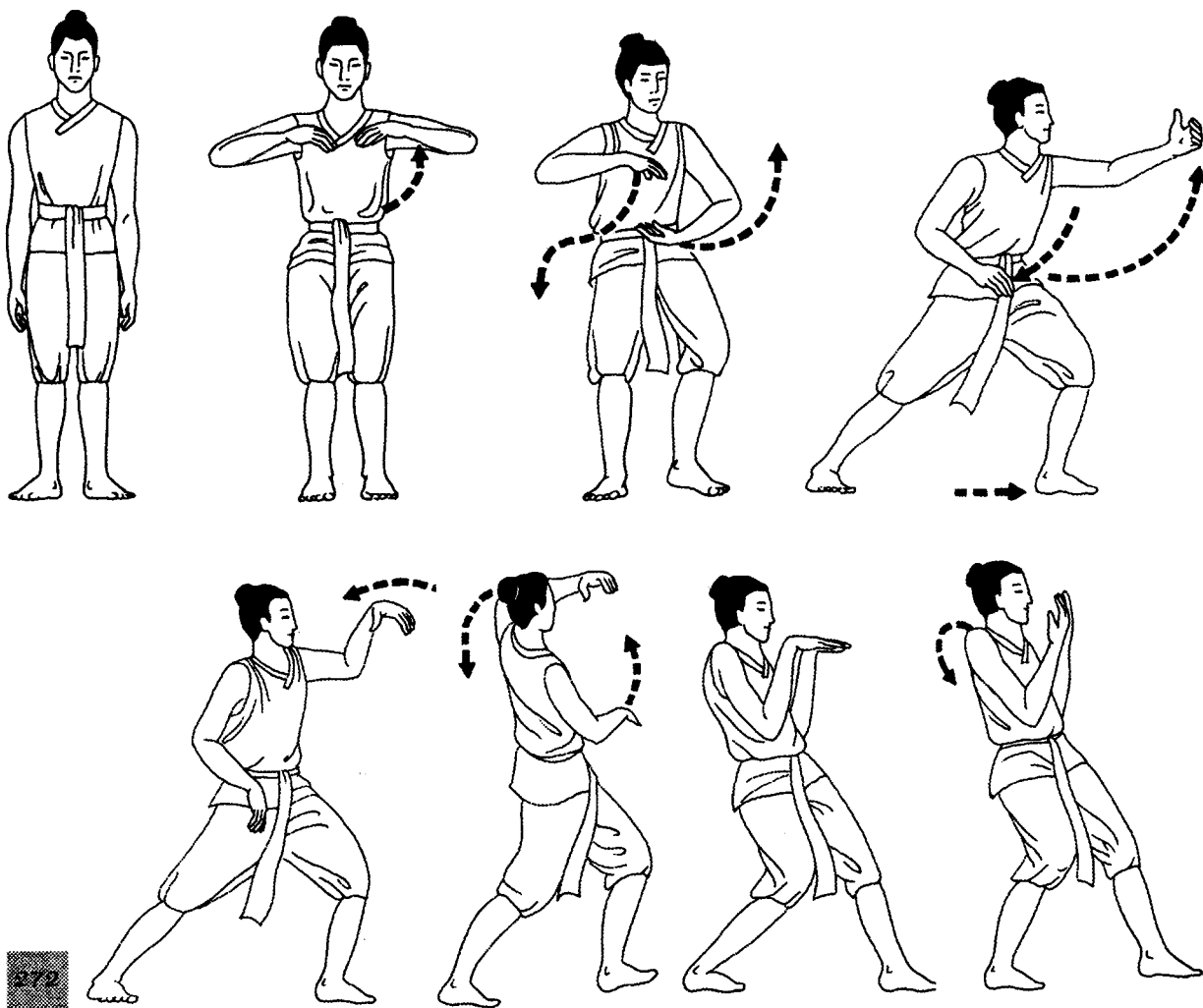
Эффект. В этом упражнении задействованы мышцы ног, живота, спины, верхнего плечевого пояса, поэтому оно способствует избавлению от лишнего веса. Кроме того, оно эффективно предупреждает и лечит такие болезни, как паралич и сахарный диабет. Движения плеч служат профилактике болезней легких и бронхита, а также их излечению. Движения шеи активизируют работу головного мозга, полезны для центральной нервной системы.





1. Исходное положение: ноги поставить на ширину плеч и чуть согнуть в коленях, плечи расправить, живот подтянуть, руки свободно опустить.

2. Руки поднять до середины груди, локти согнуть. Левую руку опустить до нижней части живота, рисуя полукруг, ладонь повернуть вверх. На рисунке изображено положение правой и левой рук: они как бы держат мяч. Туловище наклонить вперед и повернуться влево, при этом центр тяжести переносится на правую ногу.левой ногой сделать полшага вперед в сторону; ступня левой ноги ставится под углом к ступне правой. Выпрямить правую ногу, не отрывая пятки от земли. В этот момент левую руку вытянуть вперед, согнуть в локте: кисть параллельна земле. Правую кисть опустить вниз так, чтобы большой палец соприкасался с бедром. Затем ладонь левой руки повернуть в сторону, а предплечье — назад (при этом левая рука сгибается в локте): таким образом левое плечо движется назад-вниз. Этот комплекс движений приводит к положению, когда кисть левой руки находится перед левой верхней частью грудной клетки, локоть при этом согнут. В это же время правая рука подни-



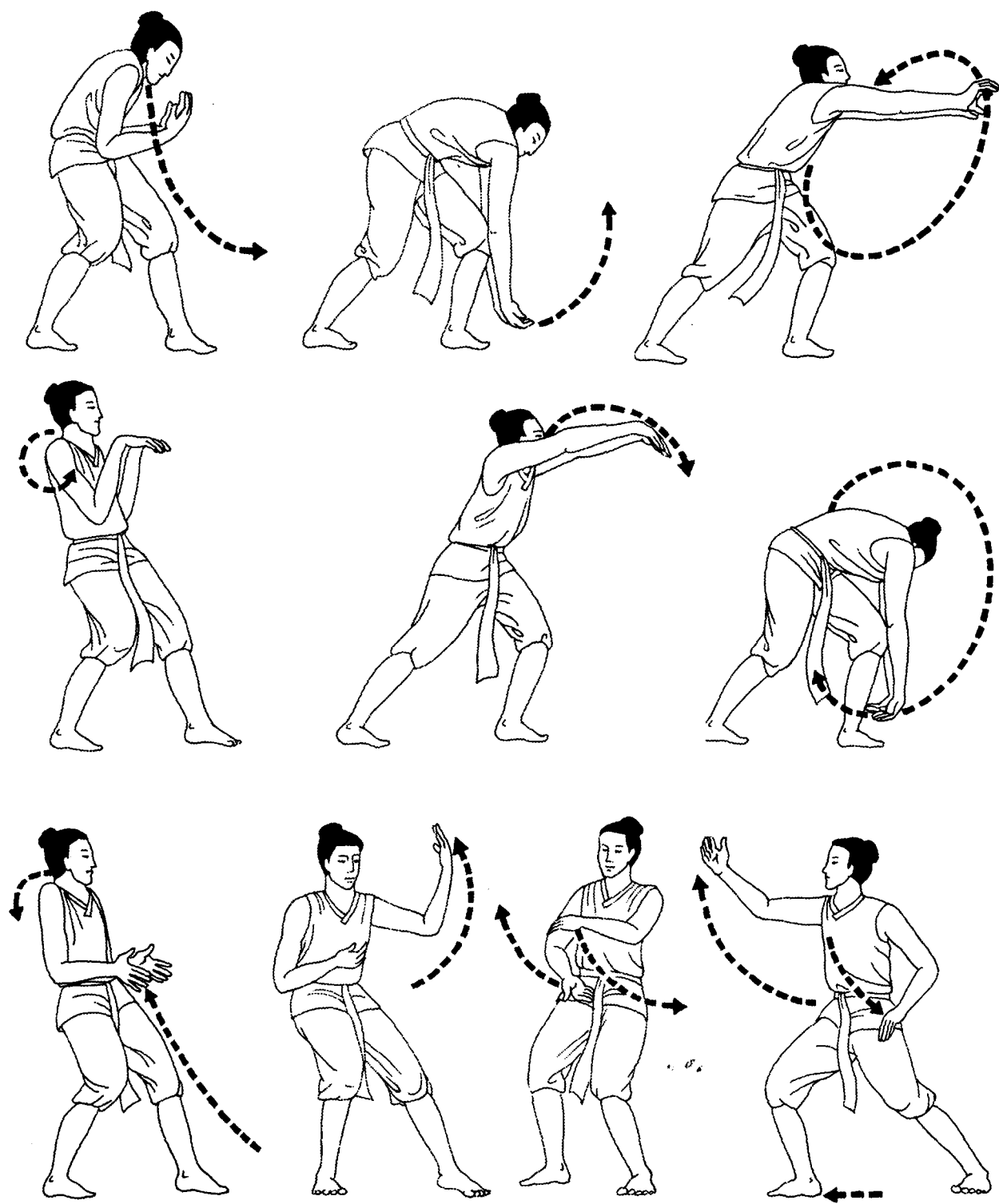


Рис. 209



мается, описывает полукруг и занимает такое же положение у правой верхней части грудной клетки. Вслед за этим необходимо отклониться назад, напрячь живот, согнуть спину, втянуть голову в плечи, подобно черепахе, прячущейся под панцирем. Затем следует сделать круговые движения плечами (рис. 209).

Следующий элемент: руки опустить вниз-вперед, описав большой круг, и вернуть их в положение перед грудью. Затем, делая круговые движения плечами, поднять руки вверх, опустить вперед-вниз, описывая большой круг. Как только руки окажутся в положении у живота, начать круговые движения плечами. Повторить все движения так, как они представлены на рисунке. Когда руки займут положение у живота, вновь сделать движение плечами. После этого туловище повернуть направо — руки как бы обхватывают мяч. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правой ногой сделать полшага вперед-в сторону, при этом ступня ставится под углом к ступне левой ноги. Затем все движения повторить в правую сторону. Выполнить упражнения 8 раз поочередно вправо и влево. После того, как упражнение выполнено полностью, вернуться в исходное положение. Это будет естественным завершением упражнения.

Примечание. Когда руки описывают круг, движения головы, верхнего плечевого пояса должны согласовываться (без напряжения) с движениями рук. При этом движения не должны быть быстрыми и резкими. После того, как завершается движение рук, описывающее круг, и руки оказываются в положении у живота, а все тело описало как бы букву S, вы достигли цели.

Упражнение «Купание дракона» («Тройные Кольца»)

При выполнении этого упражнения туловище извивается подобно купающемуся дракону, а руки перед грудью рисуют три кольца.

Эффект. Это упражнение, связанное с активной работой позвоночника и всех мышц спины, предупреждает и лечит остеохондроз. Пожилые люди, выполняя это упражнение, могут не сгибать спину. Особенно полезно это упражнение для женщин: оно избавляет от лишнего веса, предотвращает дряблость мышц, делает их эластичными (в области малого таза, спины).

1. Исходное положение. Поставить ноги вместе, ступни соприкасаются друг с другом. Руки опущены вдоль туловища, пальцы сомкнуты. На лице улыбка: представьте себя молодым.

2. Предплечья прижать к туловищу. Ладони сомкнуть у груди и отводить влево так, чтобы правая кисть оказалась сверху, а левая — снизу. Правый локоть чуть приподнимется. Голову и шею наклонить влево, при этом тазовая часть перемещается вправо. Затем руки с сомкнутыми ладонями переместить вверх, в левую сторону, и над головой направо. После этого опустить руки вниз до уровня шеи, изобразив таким образом круг. Левая кисть окажется сверху, а правая — снизу, пальцы «смотрят» вперед. Как только сомкнутые ладони опишут круг, тазовая часть переместится влево и займет исходное положение. Выполняя все эти движения, следует чуть присесть и немного наклонить туловище.

К этому моменту руки с сомкнутыми ладонями уже нарисовали больше, чем полкруга. Продолжая упражнение, их направляют влево-вниз, а затем вправо, рисуя у груди полукруг. Дойдя до центральной линии туловища, левая кисть оказывается сверху, а правая — снизу. Пальцы «смотрят» вперед. Одновременно тазовая часть перемещается вправо и возвращается в исходное положение. Следует чуть присесть, сгибая ноги в коленях, центр тяжести «опускается» вниз. Это движение завершает второй полукруг (рис. 210).

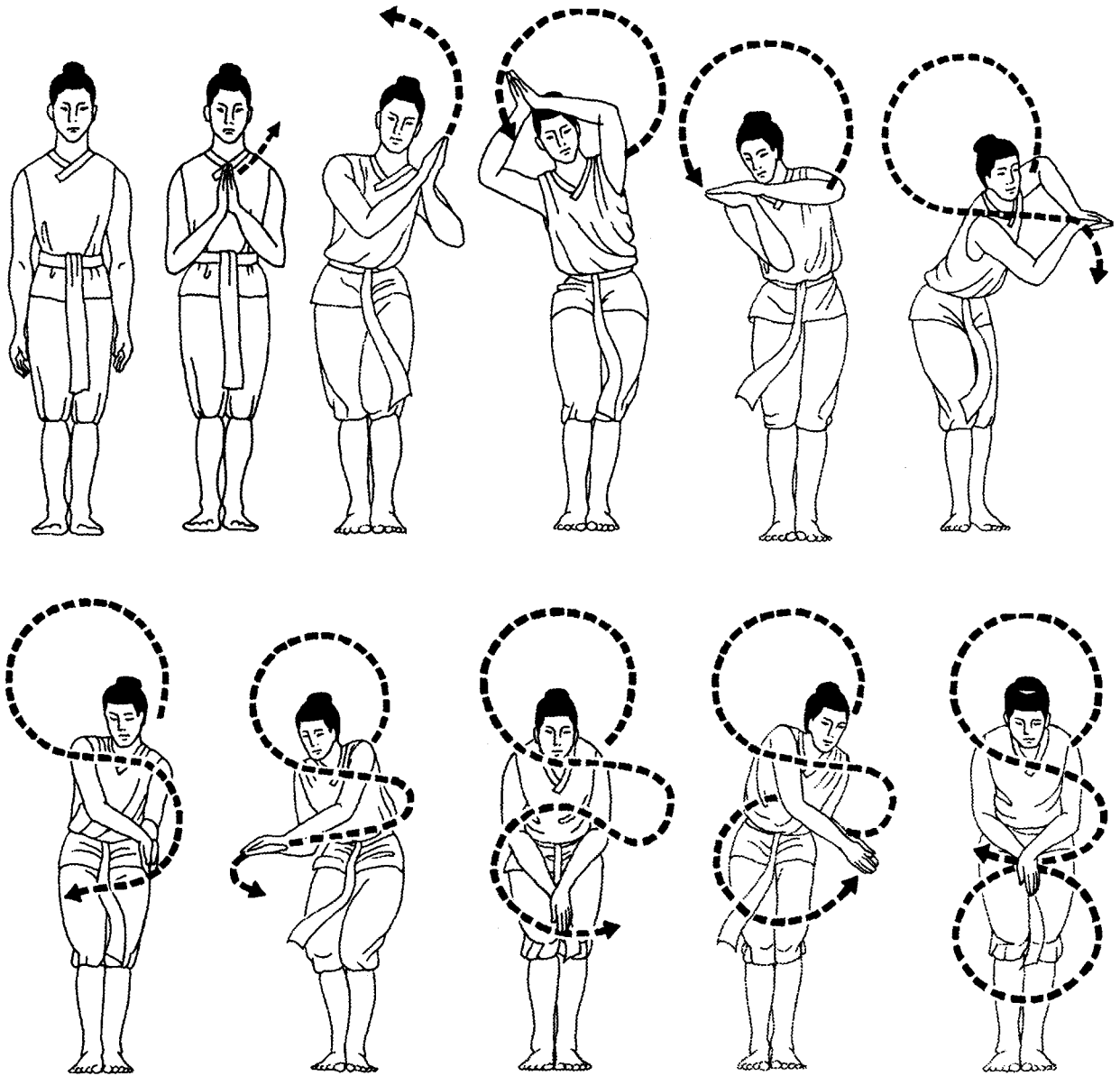
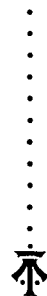


Рис. 210

Сомкнутые ладони начинают двигаться вправо-вниз к центральной линии туловища, рисуя таким образом полукруг. Когда руки займут положение у живота, левая кисть должна оказаться сверху правой. Пальцы «смотрят» вперед. При этом тазовая часть перемещается влево и занимает исходное положение. Центр тяжести «опускается» еще ниже — полуприседание. Сомкнутые ладони завершают третий полукруг. Далее движения следует продолжать снизу вверх. Сомкнутые ладони двигаются влево-вверх, рисуя полукруг у живота. При этом левая ладонь находится сверху правой. Тазовая часть туловища перемещается вправо, становится в исходное положение. Центр тяжести «поднимается». Таким образом



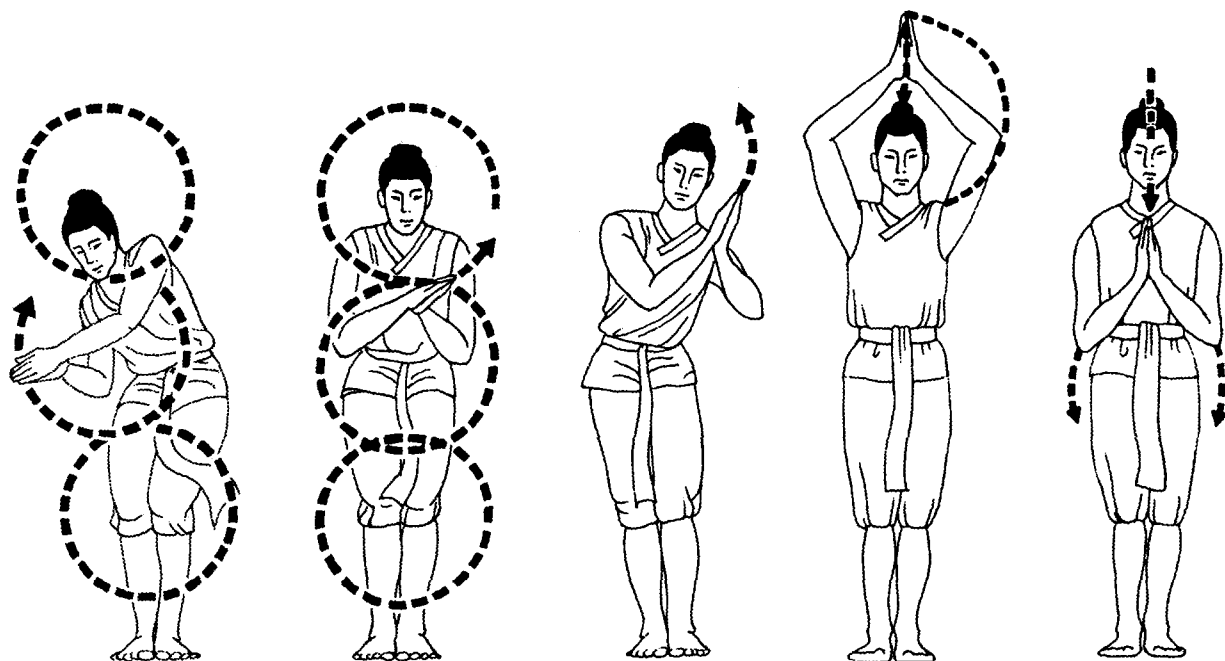


Рис. 210 (продолжение)

руки завершают первый полукруг снизу вверх. Затем сомкнутые ладони двигаются вправо-вверх, рисуя полукруг уже и перед грудью. При этом правая ладонь находится сверху левой, пальцы «смотрят» вперед. Тазовая часть: влево и в исходное положение. Центр тяжести продолжает «подниматься». Таким образом руки завершают второй полукруг снизу вверх. Теперь руки начинают двигаться влево, рисуя полукруг, и попадают в положение над головой. Одновременно тазовая часть перемещается вправо и занимает исходное положение. Тело выпрямляется. Руки сверху с сомкнутыми ладонями опускаются вниз до исходного положения у груди, а затем свободно опускаются вдоль туловища. Повторить все упражнение 4 раза.

Примечание. Круги следует описывать как можно точнее. Начинающие выполняют упражнение в пределах небольшой амплитуды. С опытом, когда появятся гибкость и сила, можно увеличить амплитуду движения тазовой части туловища.

Упражнение «Купание жабы» (Другое название «Малые кольца»)

Движения, включенные в это упражнение, подражают плаванию жабы. Кроме того, руки описывают перед грудью малые круги — «Малые кольца».

Эффект. Это упражнение не только способствует пластичности верхних конечностей, но избавляет от образования жировых складок вокруг талии. Движение шеи предупреждает и лечит головокружения, обмороки, окостенение шейных позвонков, дрожание рук и головы, истощение центральной нервной системы, бессонницу, склероз. Кроме того, они положительно действуют на щитовидную железу, предупреждают и лечат ее заболевания.

1. Исходное положение. Ноги вместе, ступни соприкасаются друг с другом. Руки опущены вдоль туловища, пальцы сомкнуты; на лице улыбка.

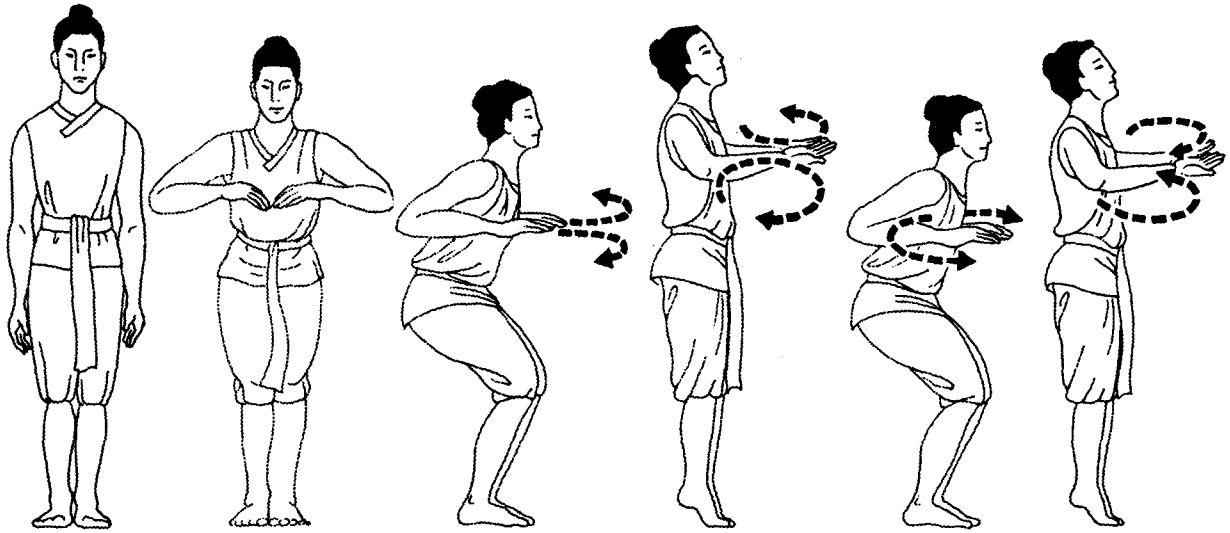


Рис. 211

2. Руки с сомкнутыми пальцами поднять, локти согнуть, колени полусогнуты (чуть присесть). Живот подтянуть, шею немного вытянуть (рис. 211).

Поднять пятки и тяжесть тела перенести на носки. Руки вытянуть вперед и делать ими круговые движения изнутри наружу (стиль плавания «басс»). Одновременно выпрямить ноги, расправить грудную клетку, втянуть живот, вытянуть шею, приподнять пятки. Сделать так 8 кругов, затем еще 8 кругов, уже выполняя круговые движения в обратную сторону. При этом также выпрямить ноги, расправить грудную клетку, втянуть живот, вытянуть шею, приподнять пятки. Всего 16 кругов.

Упражнение «Земные кольца»

Руками с ладонями, повернутыми вниз, к земле, описываются круги перед грудью.

Эффект. Данное упражнение регулирует функции легких, сердца, почек, предупреждает образование сколиоза, женское плоскогрудие, а также обмороки и головокружение. Оно особенно хорошо для пожилых и ослабленных болезнями людей.

1. Исходное положение. Ноги поставить на ширину плеч, руки, согнутые в локтях, находятся перед грудью ладонями вниз.

2. Туловище наклонить влево, руки вытянуть влево-вперед. Одновременно левой ногой сделать полшага вперед-влево. Руки еще как можно дальше вытянуть вперед. Затем руки в положении перед грудью в горизонтальной плоскости начинают движение слева направо. Туловище соответственно перемещается направо-назад. Таких кругов надо сделать 8 (рис. 212).

Затем левая нога возвращается в исходное положение, а правая делает полшага вперед-вправо. Руки с горизонтальной плоскости движутся по кругу в обратном направлении — справа налево. Таких кругов должно быть 8. Всего же за все упражнение выполняется 16 кругов.

Примечание. Движение талии соответствует движению рук. Круговые движения надо выполнять тщательно, добиваясь совершенства.



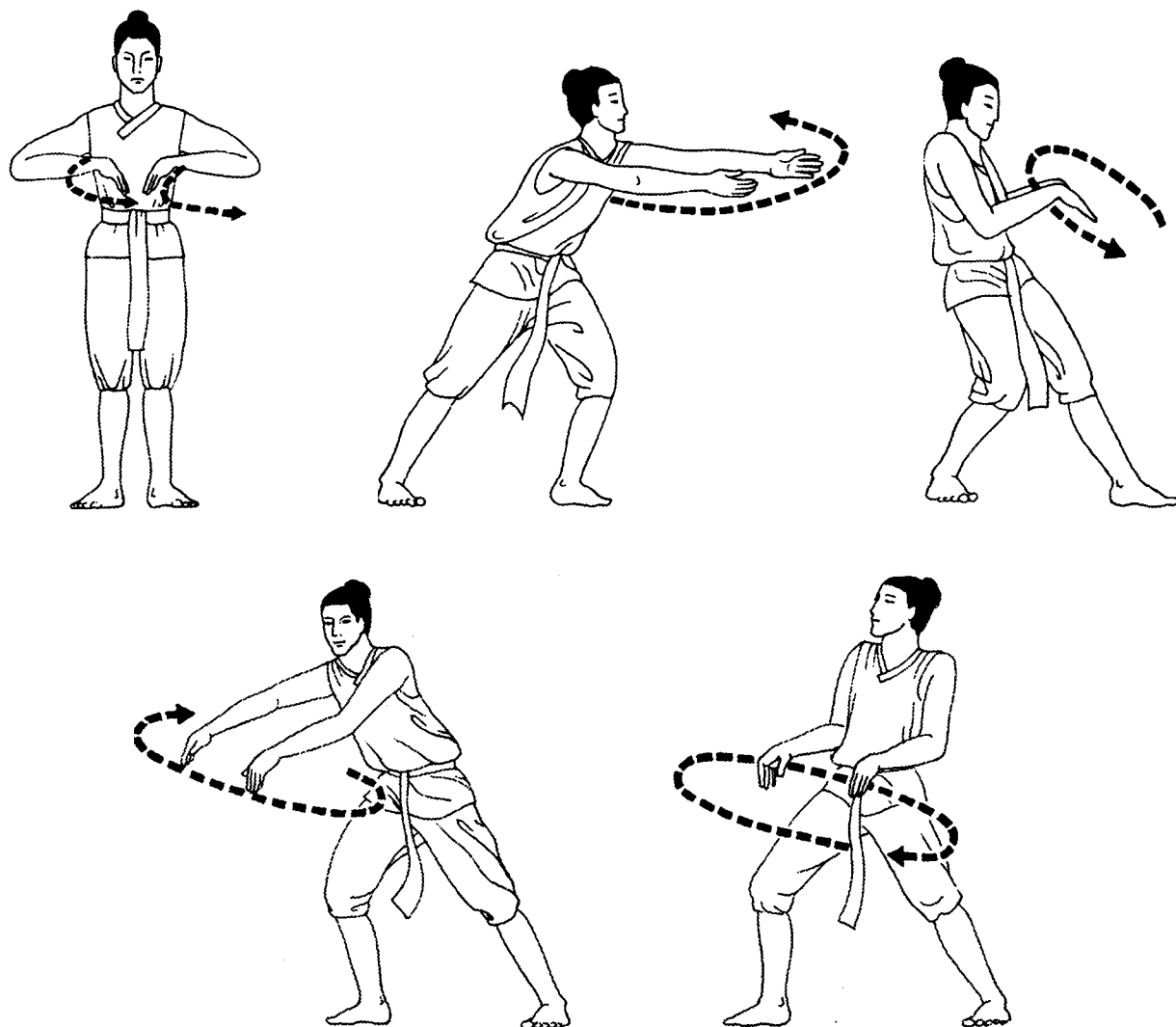


Рис. 212

Упражнение «Феникс раскрывает крылья»

Это упражнение напоминает полет птицы феникс с распростертыми крыльями.

Эффект. Это упражнение является подготовительным к заключительному упражнению, поэтому оно играет роль регулятора дыхания и нервной системы, возвращает ее к состоянию покоя. Оно особенно важно для начинающих.

1. Исходное положение. Ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, пальцы чуть согнуты, тело расслаблено.

2. Руки поднять перед собой. Они как бы держат мяч — правая сверху, левая снизу, ладони друг против друга. Руки разводятся в стороны: левая — влево-вверх и выпрямляется, ладонь при этом поворачивается от себя, затем — к себе; правая — влево-вниз и выпрямляется, ее ладонь также при этом поворачиваете вначале от себя, затем — к себе (рис. 213).

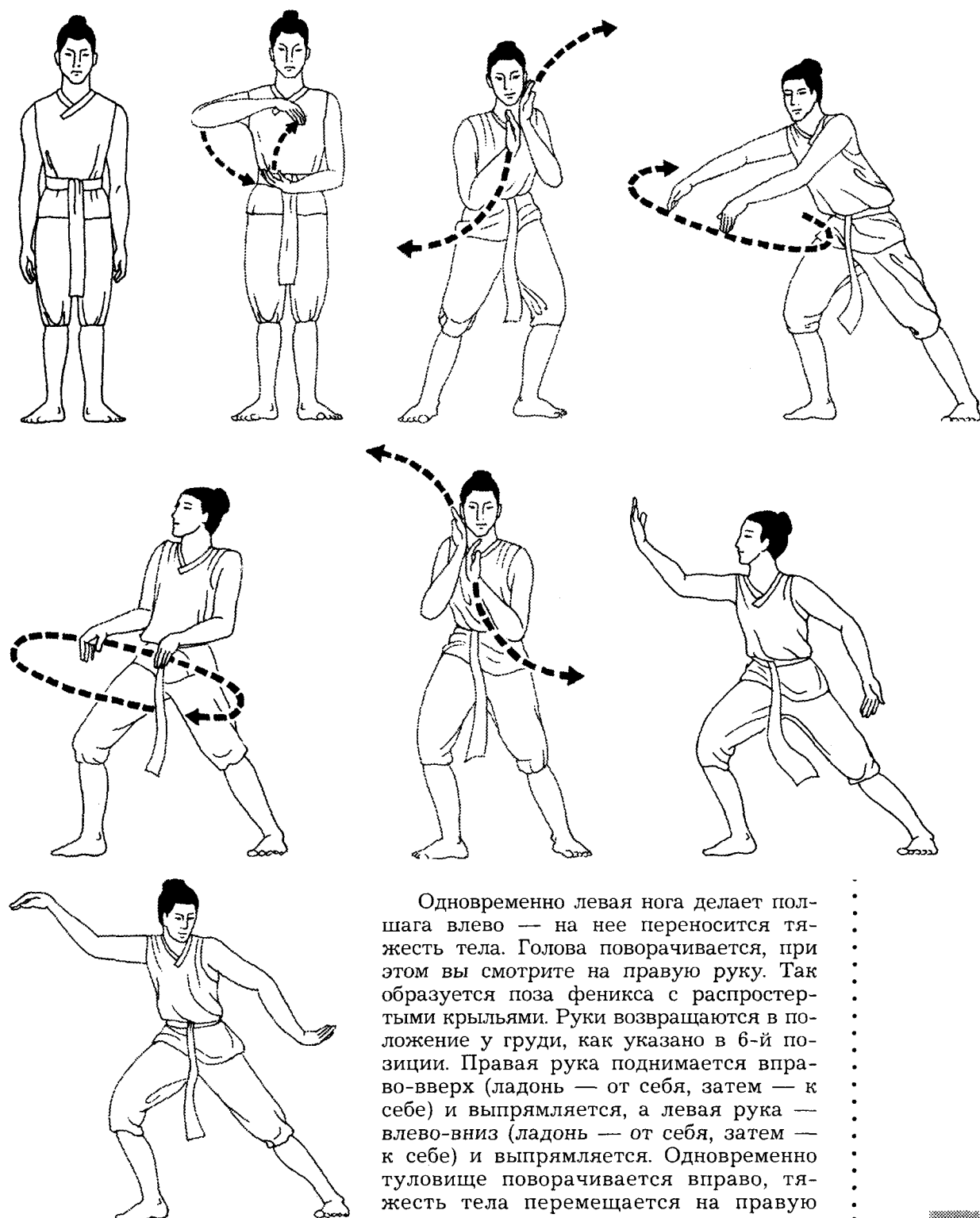


Рис. 213

Одновременно левая нога делает полшага влево — на нее переносится тяжесть тела. Голова поворачивается, при этом вы смотрите на правую руку. Так образуется поза феникса с распростертыми крыльями. Руки возвращаются в положение у груди, как указано в 6-й позиции. Правая рука поднимается вправо-вверх (ладонь — от себя, затем — к себе) и выпрямляется, а левая рука — влево-вниз (ладонь — от себя, затем — к себе) и выпрямляется. Одновременно туловище поворачивается вправо, тяжесть тела перемещается на правую





ногу — смотрите при этом на левую руку. Вновь образуется поза феникса с распростертыми крыльями. Упражнение повторить 4 раза, включая движения и вправо, и влево.

Предостережение! При выполнении упражнения дыхание должно быть размеренным, естественным, глубоким. Движения выполняются медленно, без напряжения. Повороты туловища и движения рук мягкие и пластичные. При повороте ног следует напрягать половые органы. Расправляя руки, можно слегка трясти ими (быстро вызывать сокращение мышц).

Упражнение «Возвращение детства»

(Другое название «Омолаживание кожи»)

Это упражнение главным образом предназначено для головы и лица. При регулярности его выполнения кожа лица делается гладкой, нежной, молодой, исчезают морщины, прыщи и пятна. Упражнение имеет много вариантов. Один из них называется: «Сияние трех звезд».

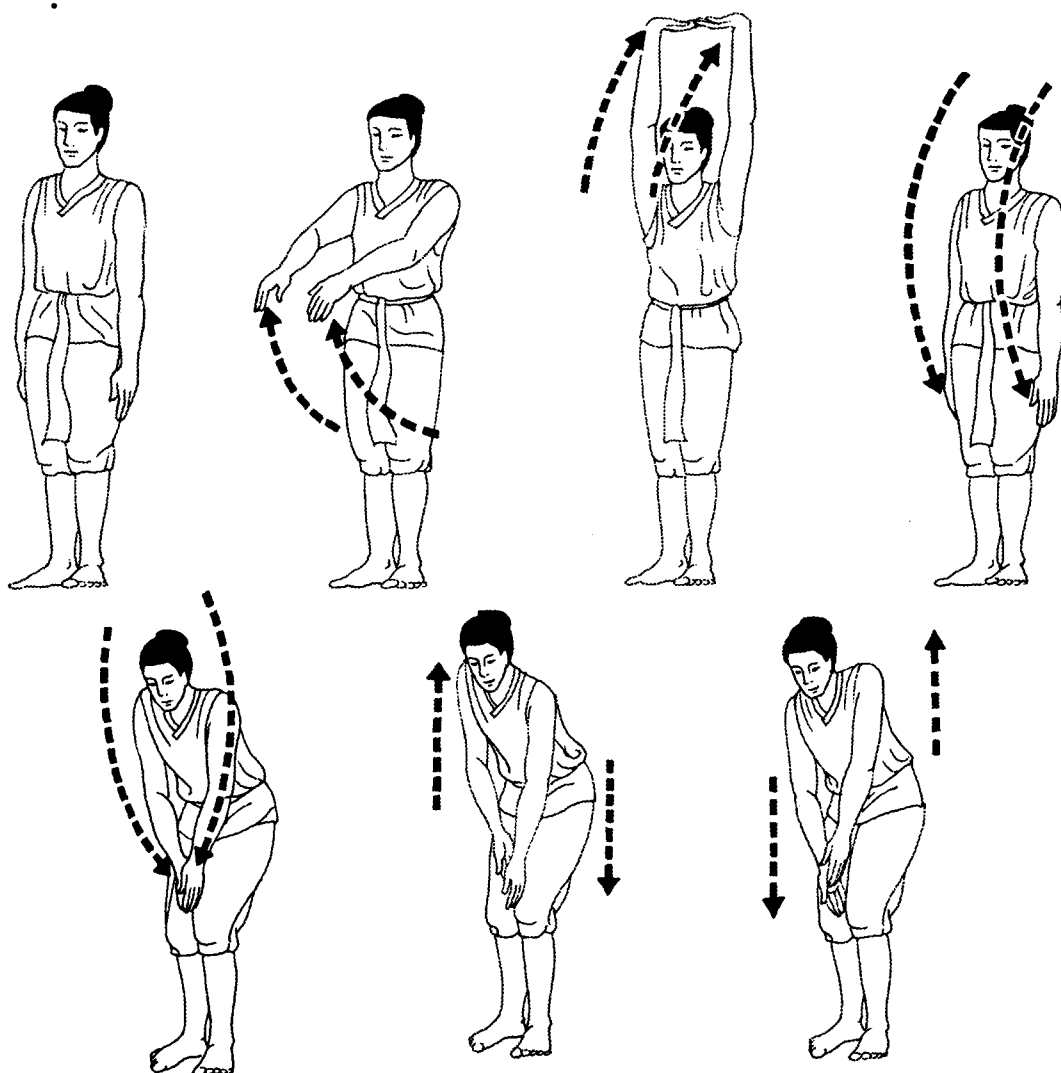


Рис. 214

1. Исходное положение. Встать спокойно, ноги вместе, расправить грудь, подтянуть живот, расслабить мышцы, на лице — улыбка. Руки спокойно опущены вдоль туловища. Дышать медленно, размеренно. Взгляд устремлен вперед (рис. 214).

2. Руки медленно поднимаются вперед-вверх, ладони вниз. Когда руки поднимутся выше головы, ладони повернуть вверх — пальцы против пальцев. Пальцы сомкнуть, руки выпрямить. Пятки чуть оторвать от земли. Одновременно расправить грудь, втянуть живот, вдохнуть как можно больше воздуха. Вдох делать медленно, беззвучно.

Закончив вдох, руки опустить вниз медленно, по той же линии, по какой поднимали. Вернуться в исходное положение. Одновременно сделать выдох (представляя при этом выход из организма «грязной» патогенной энергии). Выполнить упражнение подряд 3 раза. Первая часть упражнения называется «Звезда счастья», вторая — «Звезда богатства», третья — «Звезда долголетия»: все вместе — «Сияние трех звезд».

Даосы считают, что ладони, «смотрящие» вниз, впитывают земную «инь»: это полезно для крови, оживляет ее циркуляцию. Когда ладони «смотрят» вверх, они впитывают небесный «ян»: это энергетически активизирует организм.

Второй вариант: *«Орел точит когти»*.

Настоящий вариант — ключевой в упражнении «Возвращение детства».

Эффект. При трении ладоней происходит воздействие на биологически активные точки на спине. Поэтому после выполнения этого варианта вы почувствуете гибкость суставов пальцев, эластичность мышц и связок.

Этот вариант способствует циркуляции энергии и крови в руках, эффективен при головной, зубной болях, повышенной потливости рук, их онемении, болях в сердце. Отрывание пяток от земли воздействует на голени ног, коленные и голеностопные, тазобедренные суставы. Упражнение «Орел точит когти» предупреждает и лечит болезни нижних конечностей: онемение, судороги, запоры; помогает при затруднении в ходьбе. Трение ладоней и «отрывание» пяток активизирует половые железы, регулирует и повышает выделение половых гормонов, кроме того, оно стимулирует деятельность клеток кожи. Поэтому, если хотите вернуть молодость, надо «точить орлиные когти».

1. Исходное положение то же, что и в первом варианте.

2. Движения этого упражнения являются продолжением предыдущего. Когда руки поднимаются выше головы, начинается движение вниз, до уровня колен, ладони соединяются и помещаются между коленями. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук. После этого пятки обеих ног отрываются от земли и тут же снова опускаются. Одновременно ладони трутся одна о другую. Повторить эти движения безостановочно 8 раз. Во время трения одна ладонь перемещается относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев; ладонь от ладони не отрывается.

Примечание. При трении ладоней прикладывать умеренную силу, добиваться возникновения между ними тепла. Наклон туловища должен выполняться свободно и естественно. При болезнях щитовидной железы и гинекологических заболеваниях, а также болях и судорогах в ногах упражнение рекомендуется выполнять чаще. Противопоказано беременным.

ЦИГУН

ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?

Термин *Цигун* состоит из двух слов: *ци* и *гун*. Иероглиф *ци* переводится, как жизненная энергия, в индийской традиции она называется прана. *Ци* вокруг нас. Без *ци* мы не можем жить. Вокруг тела существует биополе или поле *ци*, вокруг Земли — атмосфера, которая также является *ци*. Та *ци*, которая находится вокруг нашего тела, предохраняет его от многих заболеваний, так же, как атмосфера предохраняет Землю от космического влияния. Внутри нашего тела и в Космосе есть и другие виды *ци*.

Второе слово — *гун* — означает работа, действие, подвиг. Буквально *Цигун* — работа жизненной энергии. В восточной медицине существует представление о неких энергиях, циркулирующих по определенным каналам или меридианам человеческого тела. Эта энергия может выходить из тела и попадать в него извне. Управление жизненной энергией организма в целом, отдельных частей тела, органов и особенно так называемых энергетических центров — и является задачей практики *Цигун*.

На протяжении многих веков *Цигун* рассматривали как древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, которое позволяет избавиться от многих болезней, продлить жизнь, сделать сильным не только физическое тело, но также укрепить дух и глубже познать окружающий мир. С древних времен *Цигун* стал неотъемлемой частью китайской культуры, философии, часто и образа жизни, помогал достичь гармонии, обрести душевное равновесие, стать мудрее.

Цигун как направление саморегуляции и познания мира не связан с религией, идеологией и политикой, и, как во всякой целостной системе, в *Цигун* существуют различные уровни. Базируется он на трех основных концепциях, единых для всего: инь-ян (два противоположных и взаимосвязанных начала, присущих всей Вселенной и человеку, как части Вселенной), у-син (пять первоэлементов), теория энергетических каналов и биоактивных точек.

До недавнего времени практика *Цигун* считалась секретной. Существовало множество различных школ: клановых, семейных, монастырских. Очень медленно на протяжении сотен лет происходило взаимопроникновение — заимствование и смешивание — отдельных элементов этих школ. И к середине нашего века исследователями *Цигун* рассматривались укрупненно всего несколько основных его направлений, в зависимости от их целей и методов практики. Но технология самой практики большинства направлений по-прежнему оставалась закрытой. Исключение составлял разве что медицинский *Цигун*, и то лишь в какой-то степени. Однако даже при такой весьма скудной информации использование методов *Цигун* для лечения болезней и укрепления тела и духа оказалось настолько эффективным, что внимание к нему научного мира западных стран становилось все более пристальным. В конечном счете это вылилось в создание различных научно-исследовательских лечебных и учебных центров в странах Американского континента и Западной Европы. Терапевтический и профилактический эффект практики определенных направлений *Цигун* (*Цигун-терапия*) настолько убедителен, что это привело к организации Всемирного академического общества медицинского *Цигун* и осенью 1996 года в Пекине проходила уже третья Всемирная конференция по медицинскому *Цигун*. Лечебно-оздоровительные методы *Цигун* по праву завоевывают все большую популярность во многих странах.

Таким образом, практика *Цигун* способствует духовному и физическому развитию человека в целом а, значит, и эволюции Человека как представителя данной биологической популяции, вида «Homo Sapiens».

ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ПАЛЬЦАМИ РУК

Метод пролонгации жизни

Ладони обеих рук развернуты вниз и не напряжены (рис. 215а), указательные пальцы опустить и удерживать 2 минуты (рис. 215б), возвращать в исходное положение в течение 1 минуты (рис. 215а). Прodelать 5 раз. Это движение пальцев освобождает избыточную энергию толстого кишечника, что способствует его очищению. Если сначала максимально поднять указательные пальцы, а затем опустить по данной методике*, это будет способствовать лечению непроходимости кишечника.

Поскольку в китайской медицине большое внимание уделяется регулярному очищению кишечника, то в сочетании со следующим упражнением — освобождением энергии канала сердца — эти две манипуляции традиционно называются «методом продления жизни».

Мизинцы опустить и удерживать так 2 минуты (рис. 215в), возвращать в исходное положение в течение 1 минуты (рис. 215а). Прodelать так 5 раз. На несколько секунд сжать кулаки (рис. 215г).

Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких

Ладони в горизонтальном положении развернуть вниз, пальцы выпрямлены и не напряжены (рис. 216а), большие пальцы и мизинцы одновременно опустить (рис. 216б) и держать в таком положении 2 минуты, после чего выпрямить. Прodelать так 9 раз. Согнуть средние пальцы (рис. 216в) и держать их в таком положении 2 минуты, а потом выпрямлять в течение 2 минут. На несколько секунд сжать кулаки (рис. 216г).

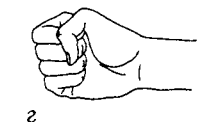
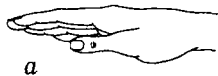


Рис. 216

Регулирование энергии каналов легких и сердца

Ладони развернуть вниз, пальцы выпрямлены и не напряжены (рис. 217а). Большие пальцы опустить и удерживать так 2 минуты (рис. 217б), после чего возвращать в исходное положение в течение 1 минуты. Мизинцы опустить на 2 минуты (рис. 217в) и вернуть в исходное положение (рис. 217а). Повторить 5 раз. На несколько секунд сжать кулаки (рис. 217г).

Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника

Ладони развернуть вниз, пальцы выпрямлены (рис. 218а), указательные пальцы и мизинцы одновременно опустить (рис. 218б) и удерживать так 2 минуты, после чего вернуть в исходное положение. На несколько секунд сжать кулаки (рис. 218в).

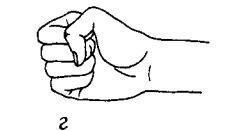
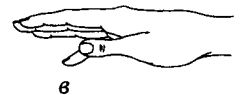
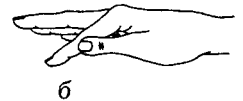
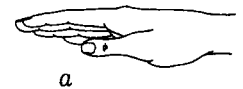


Рис. 215

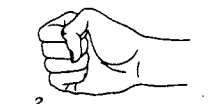


Рис. 217

* У Вэйсинь. Секреты цигун-терапии. — СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

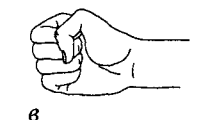


Рис. 218

Регулирование энергии в каналах толстого кишечника, трех обогревателей и перикарда

Ладони развернуть вниз, пальцы вытянуты и не напряжены (рис. 219a), опустить указательные пальцы (рис. 219б) и удерживать их так 2 минуты, после чего выпрямлять в течение 1 минуты, так проделать 3 раза. Затем опустить безымянные пальцы на 2 минуты (рис. 219в), после чего выпрямлять их в течение 1 минуты, так проделать 2 раза. После этого опустить средние пальцы (рис. 219г) и удерживать их так 2 минуты, затем выпрямлять в течение 1 минуты, так проделать 9 раз. Опустить мизинцы (рис. 219д) и удерживать их так 2 минуты, затем выпрямлять в течение 1 минуты.

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 219е).

Регулирование энергии каналов перикарда и трех обогревателей

Ладони развернуть вниз, пальцы выпрямлены и не напряжены (рис. 220a). Безымянный и средний пальцы опустить (рис. 220б) и удерживать в таком положении 2 минуты, после чего вернуть в исходное положение в течение 1 минуты. Прodelать 11 раз.

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 220в).

Регулирование энергии каналов трех обогревателей, сердца и перикарда

Ладони развернуть вниз, пальцы выпрямлены и не напряжены (рис. 221a). Безымянные пальцы и мизинцы одновременно опустить на 15 минут (рис. 221б), затем через 5 минут опустить средние пальцы и держать их в таком положении 10 минут (рис. 221в). В течение 25 минут будут опущены три пальца каждой руки, кончики пальцев поднимать нельзя.

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 221г).

Регулирование энергии в каналах легких, сердца, толстого кишечника

Ладони развернуть вниз, пальцы выпрямлены и не напряжены (рис. 222a). Большие пальцы опустить на 2 минуты (рис. 222б), выпрямить, возвратить в первоначальное положение в течение 1 минуты. После чего опустить мизинец (рис. 222в) на 2,5 минуты, выпрямлять в течение 1 минуты. Указательный палец поднять (рис. 222г), затем опустить (рис. 222д) и держать в таком положении 2 минуты. Прodelать так 3 раза. Завершив это, проделать все с начала еще 6 раз.

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 222е).

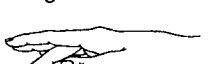


Рис. 219

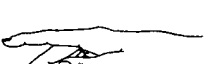


Рис. 221

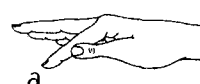


Рис. 222

Регулирование энергии в каналах сердца и перикарда

Ладони развернуть вниз, пальцы рук выпрямлены и не напряжены (рис. 223а). Сначала опустить мизинцы и держать их в таком положении 2,5 минуты (рис. 223б), выпрямлять в течение 2 минут, средние пальцы опустить на 2,5 минуты (рис. 223в) и вернуть в исходное положение в течение 1 минуты (рис. 223а).

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 223г).



а



б



в

Рис. 223

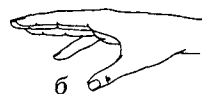
Регулирование энергии каналов сердца и трех обогревателей

Ладони развернуть вниз, все пальцы вытянуты и не напряжены (рис. 224а). Затем мизинцы и безымянные пальцы опустить в течение 2,5 минут (рис. 224б). Через 1 минуту восстановить положение и снова проделать движения пальцами, согласно предыдущим указаниям. Повторить 6 раз.

На несколько секунд сжать кулаки (рис. 224в).



а



б



в



г

Рис. 224

ЗВУКОВАЯ ЦИГУН-ТЕРАПИЯ

Издревле было замечено положительное воздействие определенных звуковых вибраций на внутренние органы. Одним из методов *цигун-терапии* является комплекс упражнений с использованием определенных звуко сочетаний, производимых на выдохе. Сегодня в Китае существует несколько разновидностей звуковой *цигун-терапии*. Каждая из них основана на традиционной взаимосвязи пяти первоэлементов с пятью органами. Например, используются такие звуко сочетания, как **цзюе** — печень, **вэй** — сердце, **пуань** — селезенка, **шань** — легкие, **юэ** — почки (так звучат названия этих органов на китайском). В зависимости от патологического состояния органа звуко сочетание произносят в высокой или низкой тональности с различной силой звука, определенное количество раз, в среднем от 5 до 20.

Традиционный метод звуковой цигун-терапии

Этот метод передавался из уст в уста в течение многих поколений, от отца к сыну. Положительный результат в лечении заболеваний насчитывает несколько веков. Произнесение звуко сочетаний или звуковых вибраций **кэ, сюй, ху, сы, чюй, си** определенным образом, с выполнением ряда упражнений, описанных ниже, стимулирует жизнедеятельность тех или иных внутренних органов в отдельности и всего организма в целом.

Звуки произносятся в двух тональностях — высокой и низкой: высокая тональность применяется для синдромов холода и пустоты, а низкая — для синдромов жара и полноты.

В научной литературе по акушерству и гинекологии вы можете встретить звуковую *чингун*. Это мощный метод психофизической подготовки женщин к родам. Метод учит женщин бороться со страхом, гневом, сомнением, а самое главное — сокращает применение медикаментозных средств.

Обычно при гинекологических и акушерских патологиях наблюдается: почки — пустота, печень — полнота. Тогда эти звуки нужно производить и в высокой тональности, и в низкой, согласно схеме циркуляции энергии по каналам в зависимости от биологических часов:





•
•
•
•
•

- почки — 17—19 часов — высокая тональность;
- печень — 13—15 часов — низкая тональность;
- сердце — 11—13 часов — низкая тональность;
- легкие — 15—17 часов — высокая тональность;
- селезенка — 9—11 часов — низкая тональность;
- три обогревателя — 21—23 часа — низкая тональность.

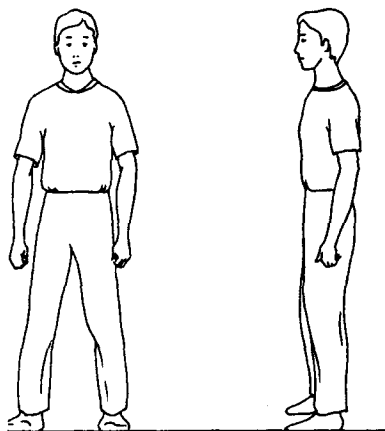


Рис. 225

Расслабленная стойка. С этого положения начинаются все последующие упражнения (рис. 225).

Положение ног. Стопы параллельны друг другу, на ширине плеч, носки едва заметно вывернуты наружу, ноги слегка согнуты в коленях таким образом, чтобы коленные чашечки располагались на одной вертикальной оси с большими пальцами ног. Бедра расслаблены. Напряжение ног только в голених. Вес тела равномерно распределен на обе стопы.

Глаза. Смотрите прямо перед собой, слегка прикрыв глаза. Это поможет вам приобрести состояние расслабленности и покоя.

Положение языка. Губы сомкнуты, но не напряжены. Язык расслаблен, а его кончик касается нёба за передними зубами (альвеол).

Положение головы. Ориентиром для правильного положения головы является вертикальная линия, проходящая через точку бай-хуэй (VG20) (здесь и далее см. Приложение 1 к главе «Оздоровительные системы Китая») и ось тела.

В противном случае вы будете отклоняться вперед, назад, влево или вправо, что не позволит вам расслабить шею.

Положение шеи. Шея должна находиться в естественном расслабленном состоянии.

Положение туловища. Не горбитесь, не выпячивайте грудь. Не подавайте корпус вперед, назад, влево или вправо. Только так можно добиться, чтобы ваши позвоночник и спина были ровными и расслабленными.

Живот. Не сильно напрягая мышцы, удерживайте живот в естественном подтянутом состоянии. При этом передняя брюшная стенка не должна быть втянута, иначе вы впоследствии не сможете правильно осуществлять дыхание.

Поясница. Научившись расслаблять поясницу в области точки мин-мэнь (VG4) и ниже, вы позволяете жизненной ци достичь области среднего дань-тяня. Это расслабление достигается только в результате упорных тренировок.

Анус втянуть, но так, чтобы не вызвать общее напряжение тела. Данное положение улучшает работу почек.

Руки. От кончиков пальцев до плечевого пояса руки расслаблены и свободно свисают вдоль бедер. Обратите внимание на расслабление всех суставов рук. Это положение благоприятно для циркуляции ци и крови.

Уверенность, расслабленность и погружение в состояние покоя. Вы должны быть уверены, что хотите добиться поставленной перед собой цели — выздоровления, это позволит вам быстрее расслабиться. В противоположном случае в напряженном месте будет нарушаться циркуляция ци и крови. Достижение состояния покоя порождает большое количество внутренней жизненной ци и направляет ее в область среднего дань-тяня.

В дальнейшем в тексте будет упоминаться только расслабленная стойка.

Звукосочетание Кэ (Звук Сердца)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

Губы. Рот открыт, губы растянуты так, чтобы рот принял форму овала.

Язык. Кончик языка касается внутренней поверхности десен нижней челюсти. Боковые области языка соприкасаются с боковыми и задними зубами таким образом, чтобы весь язык располагался в области нижнего нёба.

Щеки. Движением губ в стороны щеки с силой отводятся назад. Произнесите звукосочетание **кэ** на выдохе.

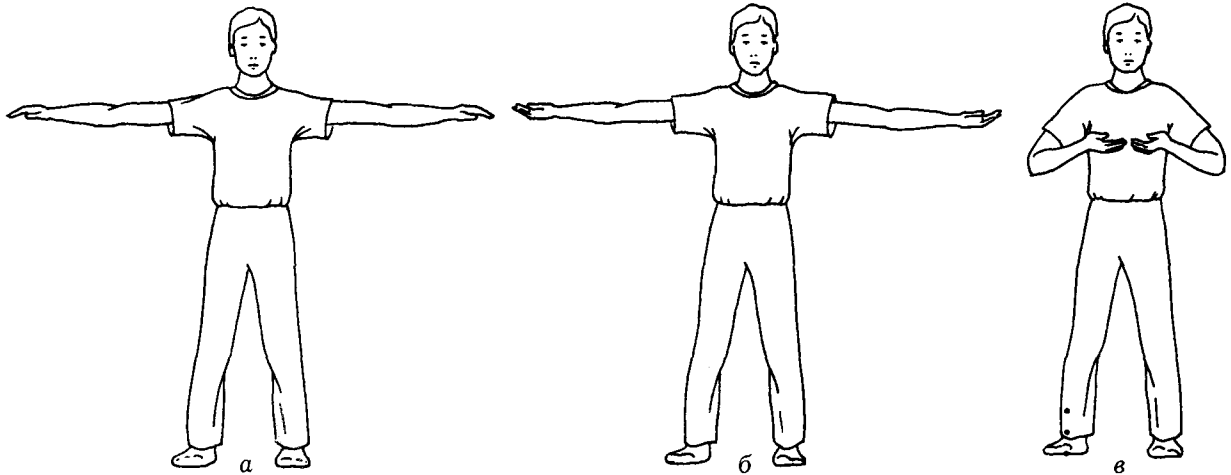


Рис. 226 а, б, в. Комплекс упражнений при звукосочетании **кэ**:

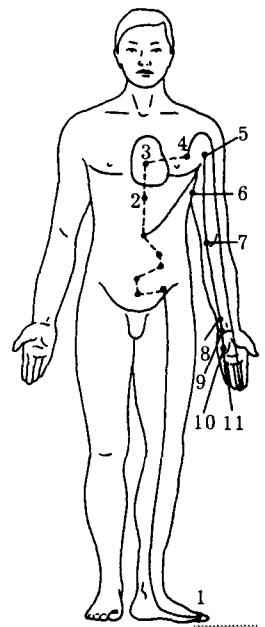
а — руки в стороны ладонями вниз; б — руки в стороны ладонями вверх; в — руки согнуты в локтях и приведены к груди ладонями вверх. На выдохе произнесите **кэ**

Движение рук. Из исходного положения «расслабленная стойка» мягко и плавно, без напряжения поднять руки до уровня плеч ладонями вниз. Затем, когда руки достигнут уровня плеч, разверните кисти рук ладонями вверх и, не прерывая движения, подведите кисти рук к груди. Как только кисти рук достигли груди, на выдохе произнесите звук **кэ**. Далее опустите руки вниз, к бедрам, и продолжайте выполнять комплекс, повторив его 6 раз (рис. 226).

Циркуляция энергии. Начиная с меридиана селезенки, с точки *инь-бай* (RP1), энергия проходит по всей нижней конечности, входит в 8-й чудесный меридиан *чжун-май* и переходит в меридиан сердца (С) посредством меридиана перикарда (МС). Энергия достигает конечного пункта в точке *шао-чун* (С9). В последней точке и в органах, расположенных по ходу меридиана сердца, возможно чувство онемения (рис. 227).

Рис. 227. Схема циркуляции энергии при звукосочетании **кэ**

Меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP): 1 — *инь-бай* (RP1); передне-срединный меридиан *жень-май* (VC): 2 — *цзюй-цзюе* (VC14); 3 — *шань-чжуи* (VC17). Меридиан перикарда (МС): 4 — *тянь-чи* (МС1). Меридиан сердца (С): 5 — *цзи-цюань* (С1). Меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP): 6 — *да-бао* (RP21). Меридиан сердца (С): 7 — *шао-хай* (С3); 8 — *тун-ли* (С5); 9 — *шэнь-мэнь* (С7); 10 — *шао-фу* (С8); 11 — *шао-чун* (С9).



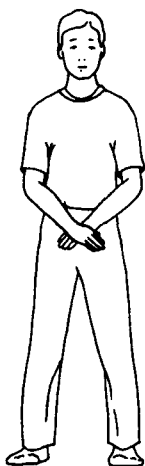


Рис. 228

Комплекс упражнений при звуко сочетании **сюй**:

Кисти рук расположены в области среднего *дань-тяня*, совмещающая точки *лао-гун* (MC8). На выдохе произнести **сюй**. Затем сделайте вдох через нос и вновь на выдохе произнесите **сюй**.

Звуко сочетание Сюй (Звук Печени)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

Губы легко соприкасаются друг с другом.

Язык принимает положение листа с поднятыми боковыми краями.

Между зубами оставьте небольшую щель. Произносите звуко сочетание **сюй** на выдохе. Во время произнесения звуков анус немного втянут, живот подтяните (рис. 228).

Движение рук. Из исходного положения. Произнесите **сюй** и вернитесь в расслабленную стойку. Восстановите естественное дыхание и повторите еще 6 раз. Каждый раз в момент произнесения звука глаза открывайте медленно, как бы тараща (рис. 228).

Циркуляция энергии. Начиная с точки *да-дунь* (F1) меридиана печени *ци* поднимается по нижней конечности, туловищу и через меридиан желудка (E) впадает в меридиан легких (P), заканчивая циркуляцию в точке *шао-шан* (P11). Во время произнесения звуко сочетания **сюй** может ощущаться онемение в точке *шао-шан*, а также в органах, расположенных по ходу меридиана печени (рис. 229).

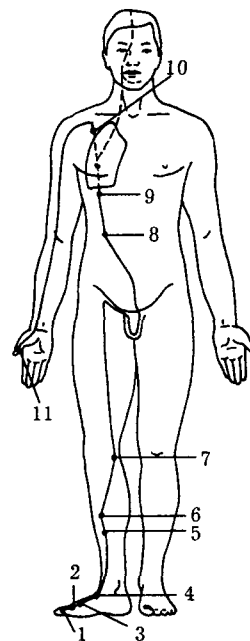


Рис. 229. Схема циркуляции энергии при звуко сочетании **сюй**

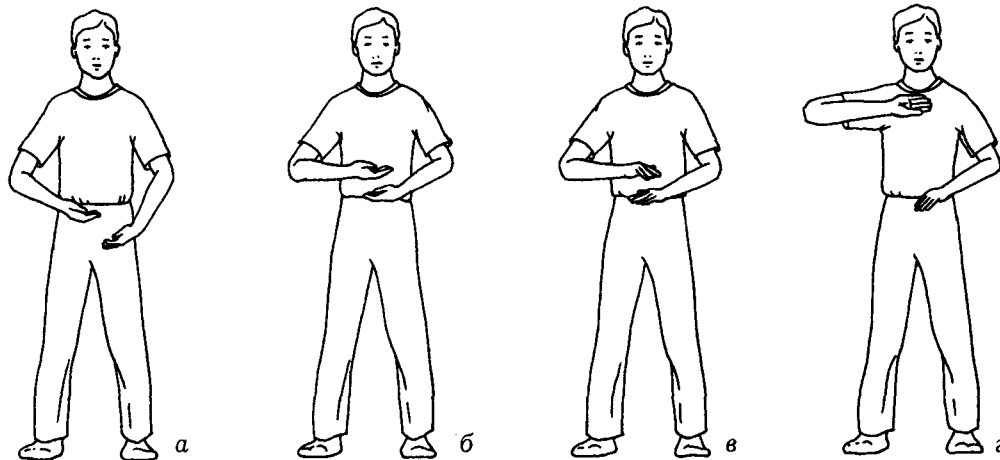
Меридиан печени (F): 1 — *да-дунь* (F1); 2 — *синь-цзян* (F2); 3 — *тайчун* (F3); 4 — *чжун-фэн* (F4); 5 — *ли-гоу* (F5); 6 *чжун-ду* (F6); 7 — *цюй-цюань* (F8); 8 — *чжан-мэнь* (F13); 9 — *ци-мэнь* (F14). Меридиан легких (P): 10 — *чжун-фу* (P1); 11 — *шао-шан* (P11)

Звуко сочетание Ху (Звук Селезенки)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

Губы вытянуть трубочкой.

Язык расположите в центре, немного подняв боковую кромку языка.



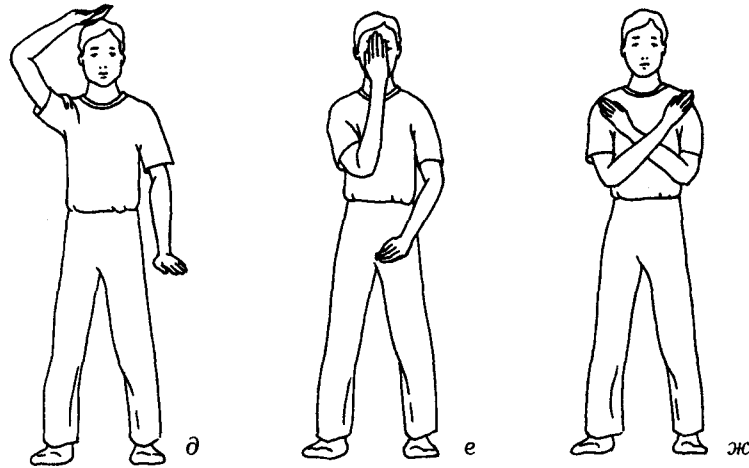


Рис. 230 а, б, в, г, д, е, ж.

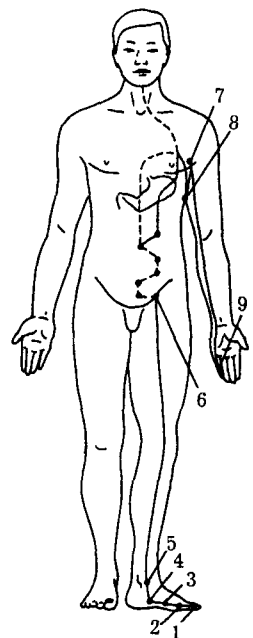
Комплекс упражнений при звукосочетании **ху**:

а — ладони обращены вверх и направляются к области среднего дань-тяня, правая рука движется; б — правая кисть достигла точки чжун-вань (VC12); в — на уровне чжун-вань (VC12) кисти разворачиваются к полу; на выдохе произнесите **ху**; г — правая рука движется вверх, на уровне шеи ладонью от себя, левая рука — к низу живота, ладонью к полу; д — правая рука направляется вверх над головой, ладонью вверх, левая рука располагается сбоку, у бедра, ладонью вниз, параллельно полу; е — локоть правой руки опущен вниз, ладонь обращена к себе, рука расположена по средней линии туловища, левая рука расположена на уровне низа живота ладонью к животу; ж — скрестить запястья на уровне груди (передний дань-тянь), кончики пальцев напротив плечевых суставов

Движение рук. Приведите руки ладонями вверх к области среднего дань-тяня, правая рука поднимается чуть быстрее левой. Когда кисть правой руки достигнет уровня точки чжун-вань (VC12), разверните обе руки ладонями вниз и одновременно на выдохе произнесите звукосочетание **ху**. При этом живот и анус втягиваются. Затем правая рука движется вдоль туловища вверх ладонью от себя. Достигая уровня макушки головы, ладонь разворачивается. В это время левая рука движется вдоль туловища вниз и достигает бедра с боковой стороны, ладонь обращена к земле.

Кисть левой руки параллельна полу. Продолжайте плавное движение рук, разворачивая ладонь правой руки ко лбу и располагая предплечье по средней линии туловища. Одновременно левая рука поднимается ладонью к животу. Далее обе руки стремятся к центру груди, перекрещиваясь в области запястий. Для мужчин левая рука ближе к груди, для женщин — правая. Пальцы направлены в сторону противоположного плечевого сустава. Все движения выполните слитно, плавно и быстро, а затем вернитесь в исходное положение «расслабленная стойка». Необходимо проделать весь комплекс 6 раз (рис. 230).

Циркуляция энергии. Во время произнесения звукосочетания **ху** движение энергии начинается с точки инь-бай (RP1), поднимается

Рис. 231. Схема циркуляции энергии при звукосочетании **ху**

Меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP): 1 — инь-бай (RP1); 2 — да-ду (RP2); 3 — тай-бай (RP3); 4 — гунь-сунь (RP4); 5 — шан-цю (RP5); 6 — чжун-мэнь (RP12); 8 — да-бао (RP21). Меридиан сердца (C): 7 — цзи-цюань (C1); 9 — шао-чун (C9)



по каналу селезенки и по каналу желудка, попадает в канал сердца, откуда восходит через конечную точку *ша-тун* (С9). Во время прохождения энергии может наблюдаться онемение в органах, расположенных по ходу меридиана селезенки и печени, а также в области точки *шао-чун* (С9).

Звукосочетание Сы (Звук Легких)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

Губы. Между губами небольшая щель.

Язык. Кончик языка касается нижней десны у передних зубов.

Движение рук. Поднимайте руки, сгибая в локтях, ладонями вверх. Кисти подведите к груди, достигнув уровня точки *тань-чжун* (VC17), разверните ладони от себя, пальцы направьте вверх, к небу. Не прерывая движения, разведите руки в стороны до уровня плеч, слегка согнув их в локтях. Разводя руки на выдохе, произнесите звукосочетание *сы*. Одновременно втяните живот и анус. Далее сделайте вдох и на следующем выдохе опустите руки в исходное положение, расслабьте живот и анус. Прделайте весь комплекс 6 раз (рис. 232).

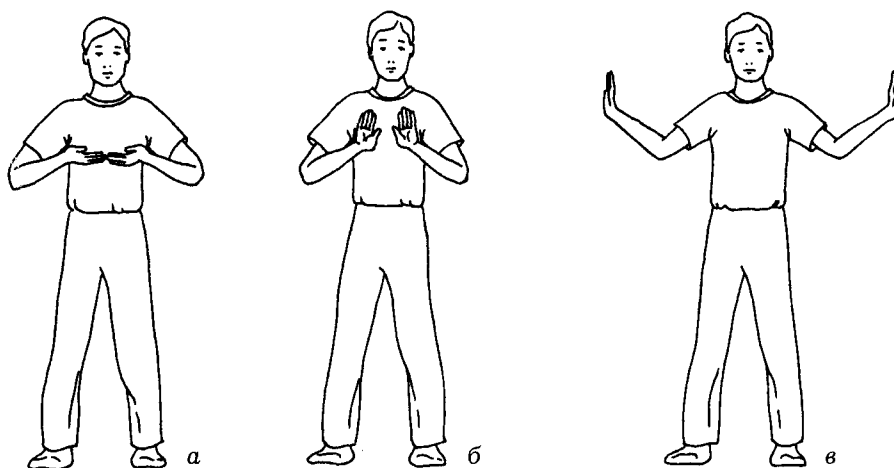


Рис 232 а, б, в. Комплекс упражнений при звукосочетании *сы*:

а — ладони обращены вверх на уровне груди; б — ладони от себя на уровне переднего *дань-тяня*, пальцы направлены вверх, в — руки слегка согнуты в локтях, разведены в стороны на уровне плеч, ладони обращены наружу, на выдохе произнесите звукосочетание *сы*.

Звукосочетание Чуй (Звук Почек)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

Губы. Рот немного открыт, во время произнесения звука губы растягиваются.

Язык. Кончик языка у верхнего нёба, при извлечении звука отсоединяется от нёба, и язык сокращается в направлении к горлу.

Зубы. Между зубами небольшая щель.

Движение рук. Ладони положите на область почек справа и слева, из этого положения начинается движение рук. Ладони направляются в стороны, от боков туловища, и кисти рук передвигаются к области пупка, пальцы друг против друга, ладони вверх. Мысленно представьте, что на ладонях лежит небольшой груз. Поднимайте руки с этим грузом до уровня точки *тань-чжун* (VC17) (см. предыдущее упражнение). Достиг-

нув этой точки, на выдохе произнесите звуко сочетание **чуй**. В конце выдоха ладони разворачиваются к земле, «груз покидает ладони». Руки плавно, спокойно, естественно опускаются. Вслед за ними опускается вперед корпус таким образом, чтобы лоб, колени и пальцы ног располагались на одной плоскости. Кисти рук достигают уровня колен. Ладони обращены к коленному суставу. Кисть мягкая, округлая, пальцы соединены.

В момент произнесения звука живот и анус нужно втянуть, вес тела принимают на себя пальцы ног и передняя часть стопы. Пятка не ощущает на себе веса тела.

На выдохе вес переместите на пятку, живот и анус расслабьте, выпрямите корпус, опустите плечи, руки опустите вдоль бедер, примите расслабленную стойку. Повторите комплекс 6 раз (рис. 233).

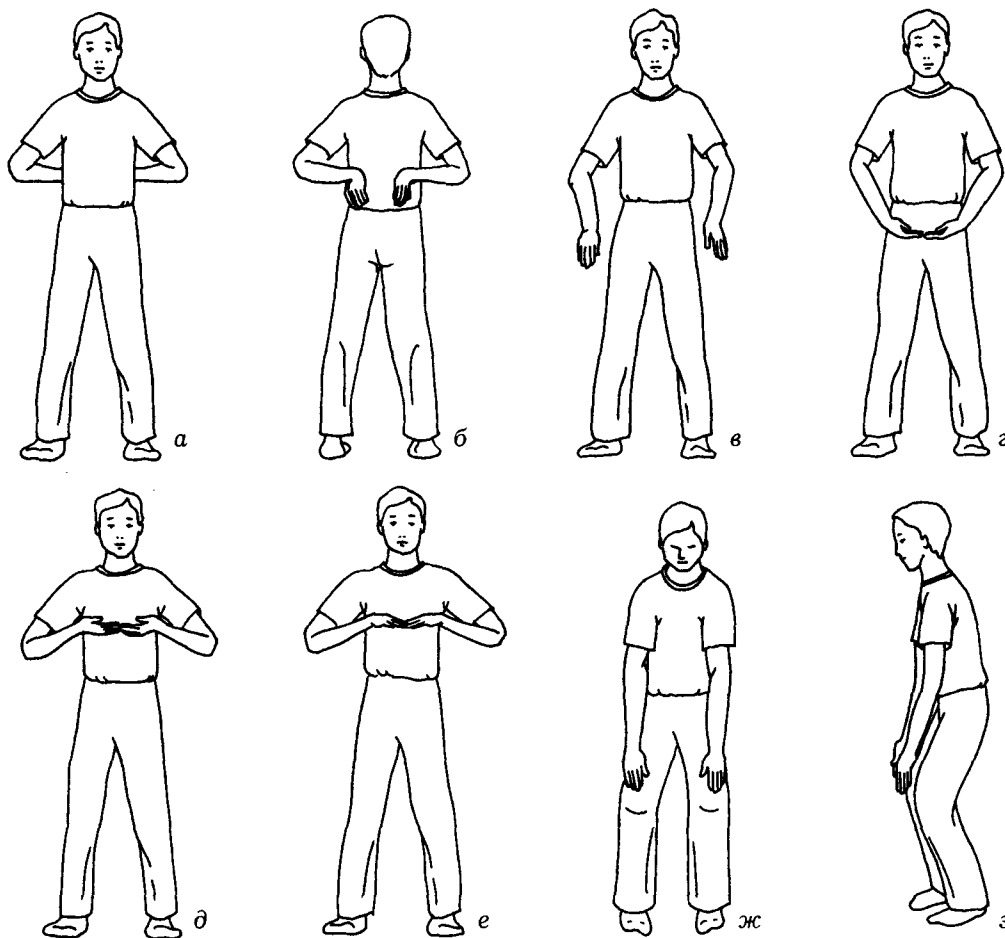


Рис. 233 а, б, в, г, д, е, ж, з (слева направо).
Комплекс упражнений при звуко сочетании **чуй**.

а, б — ладони на спине в области почек (вид спереди и сзади); в — ладони отведены от туловища; г — ладони обращены вверх на уровне пупка, пальцы друг против друга; д — ладони обращены вверх на уровне переднего *дань-тяня*, на выдохе произнести звуко-сочетание **чуй**, е — ладони обращены к полу на уровне переднего *дань-тяня*; ж, з — ладони обращены к коленному суставу, вес на пальцах ног, туловище подается вперед (вид спереди и сбоку)



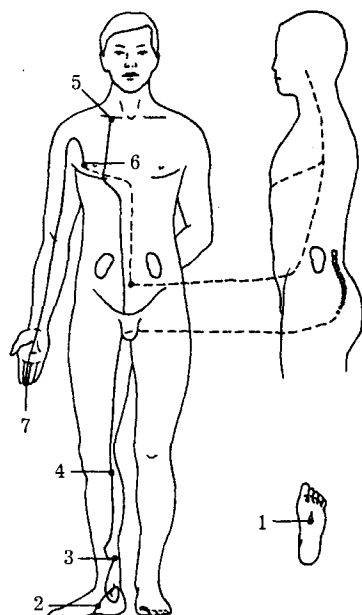


Рис. 234. Схема циркуляции энергии при звуко сочетании **чуй**

Меридиан почек (R): 1 — юн-цюань (R1); 2 — жань-гу (R2); 3 — фу-лю (R7); 4 — инь-гу (R10); 5 — шу-фу (R27). Меридиан перикарда (MC): 6 — тянь-чи (MC1); 7 — чжун-чун (MC9)

Циркуляция энергии (рис. 234). Движение энергии начинается с первой точки почечного меридиана юн-цюань (R1).

Далее энергия направляется вверх по этому меридиану посредством меридиана мочевого пузыря (V), соединяется с каналом перикарда (MC), где выходит через последнюю точку чжун-чун (MC9). Во время прохождения энергии по каналам могут появляться такие ощущения, как будто через точки лаогун (MC8) и чжун-чун (MC9) выходит тепло; в этих точках может появиться чувство онемения.

Звуко сочетание Си (Звук Трех Обогревателей)

Подготовительная работа. Расслабленная стойка.

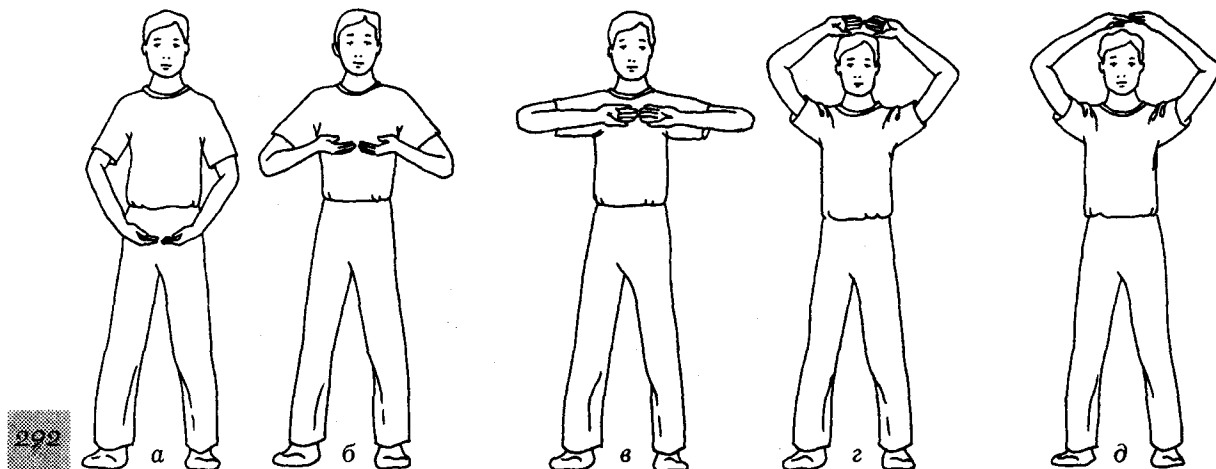
Губы. Губы слегка соприкасаются друг с другом и растянуты в легкой улыбке радости и удивления.

• **Язык.** Кончик языка касается нижнего неба. Язык немного напряжен и во время произнесения звука прижат к нижним зубам.

• **Движения рук.** Из исходного положения руки сгибаются в локтях и поднимаются ладонями вверх, «поддерживая груз», пальцы рук друг против друга. Достигнув уровня точки тань-чжун (VC17) (область переднего дань-тяня), на выдохе произнесите звуко сочетание **си**, при этом втяните живот и анус. Затем ладони разворачиваются наружу, и руки продолжают движение вверх до уровня лба, где ладони разворачиваются к небу. Кончики пальцев рук друг против друга. Далее ладони разверните к лицу, пальцы рук направлены вверх, локти опускаются, и вместе с ними опускаются руки. Достигнув уровня переднего дань-тяня, пальцы рук вновь располагаются друг против друга, ладони обращены внутрь, локти разведены в стороны.

• **Продолжайте движение рук вниз, разгибая их в локтевом суставе.**

• На уровне нижних ребер пальцы рук направляются к земле, между ки-



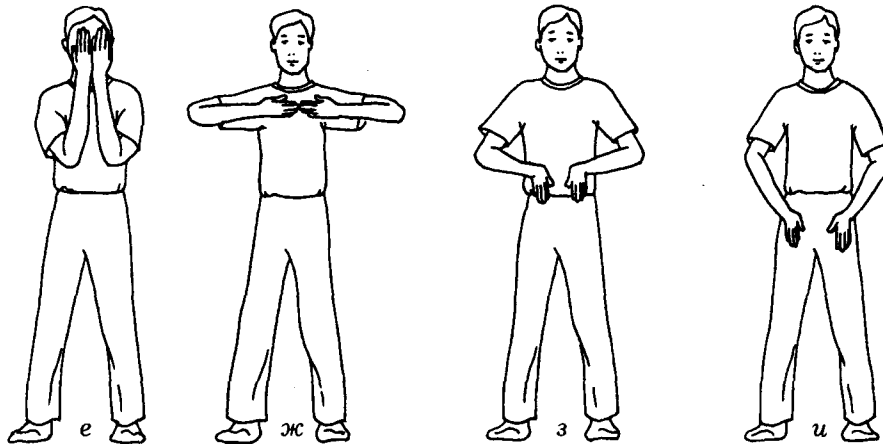


Рис. 235. Комплекс упражнений при звукосочетании **си**:

а — ладони обращены вверх на уровне среднего *дань-тяня*; *б* — ладони обращены вверх на уровне переднего *дань-тяня*, на выдохе произнесите звук **си**; *в* — ладони обращены наружу на уровне переднего *дань-тяня*; *г* — ладони обращены наружу на уровне лба; *д* — ладони обращены к небу над головой; *е* — локти опущены, ладони обращены к себе на уровне лица, пальцы рук направлены вверх; *ж* — локти разведены в стороны на уровне переднего *дань-тяня*, ладони обращены к себе, пальцы друг против друга; *з* — на уровне нижних ребер пальцы рук направляются вниз, ладони к себе; *и* — движение кистей рук вдоль меридиана желчного пузыря.

стями около 10 см. Кисти движутся вдоль меридиана желчного пузыря до полного выпрямления рук. В заключение примите исходное положение (рис. 235а).

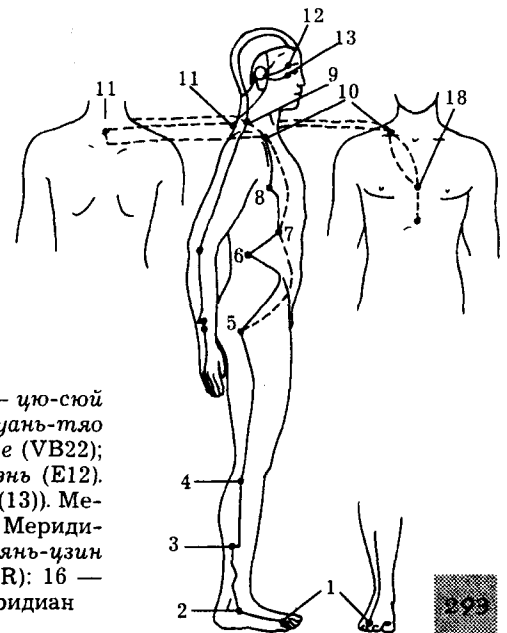
Людям, страдающим гипертонией, не рекомендуется высоко поднимать руки. После произнесения на выдохе звукосочетания **си** во время последующего вдоха расслабьте живот и анус. Повторите комплекс 6 раз.

Циркуляция энергии (рис. 236). Движение энергии начинается с IV пальца стопы от точки *цзу-цзяо-инь* (VB44), поднимается по нижней конечности, посредством меридиана желудка (E) попадает в меридиан трех обогревателей (TR) и заканчивает движение в первой точке меридиана *гуань-чун* (TR1).

Во время прохождения энергии возможны различные ощущения: онемение, покалывание, тепло, напряжение в области IV пальца ноги и IV пальца руки, но для каждого эти ощущения индивидуальны.

Рис. 236. Схема циркуляции энергии при звукосочетании **си**

Меридиан желчного пузыря (VB): 1 — *цзу-цзяо-инь* (VB44); 2 — *цю-сюй* (VB40); 3 — *вай-цю* (VB36); 4 — *ян-лин-цюань* (VB34); 5 — *хуань-тяо* (VB30); 6 — *цзинь-мань* (VB25); 7 — *жи-юе* (VB24); 8 — *юань-е* (VB22); 9 — *цзянь-цзин* (VB21). Меридиан желудка (E): 10 — *цюэ-пэнь* (E12). Заднесрединный меридиан *ду-май* (VG): 11 — *да-чжуй* (VG14 (13)). Меридиан трех обогревателей (TR): 12 — *сы-чжу-кун* (TR23 (21)). Меридиан желчного пузыря (VB): 13 — *тун-цзы-ляо* (VB1); 14 — *тянь-цзин* (TR10); 15 — *чжи-гоу* (TR6). Меридиан трех обогревателей (TR): 16 — *вай-гуань* (TR5); 17 — *гуань-чун* (TR1). Переднесрединный меридиан *жэнь-май* (VC): 18 — *тань-чжун* (VC17)





Особенности выполнения звуковой цигун-терапии

- Хорошо освоите положение «расслабленная стойка» для достижения состояния покоя.
- Звук произносите правильно и четко.
- Освойте технику дыхания. Умение правильно владеть дыханием открывает путь для эффективного воздействия звука на патологическое состояние.
- Мысленный контроль за движением звука от начальной до конечной точки циркуляции энергии является одним из ключевых моментов звуковой цигун-терапии.
- Время выполнения комплекса не должно превышать 15 минут, так как более длительные занятия вызывают перегрузку организма и, как следствие этого, могут возникать рецидивы заболеваний.
- Обратите внимание на то, что произносить звук необходимо без всякого напряжения, в состоянии глубокого покоя, при этом не петь звук, не кричать, не шептать.
- На звуковую цигун-терапию оказывают крайне отрицательное воздействие такие семь эмоций, как радость, гнев, печаль, горе, страх, испуг, думы.
- При выполнении комплекса упражнений необходимо добиваться гармонии, чтобы звук, мысль, дыхание и движения тела были скоординированы.
- На время занятий исключите слишком острую, соленую, горячую, холодную пищу, а также лук, чеснок, перец.
- На время всех занятий цигун-терапией прекратите курение и употребление алкоголя.

ТАЙЦЗИЦИГУН-ТЕРАПИЯ

Основные положения тайцзицигун-терапии

Тайцзицигун-терапия — это древнекитайская оздоровительная система, объединяющая две более древние гимнастики — *цигун* и *тайцзицюань*. *Цигун* — работа с внутренней энергией *ци*, метод «устранения болезни и продления жизни». Цель гимнастики *цигун* — укрепление истинной *ци*, очищение энергетических каналов от шлаков. *Тайцзицюань* — работа с внутренней энергией на основе принципа Великого Предела. Это учение — одно из основных в древнекитайской философии — направлено на достижение гармонии тела, души, духа и двух основных космических сил *инь* и *ян*. Таким образом, *тайцзицигун* — работа с внутренней энергией *ци* на основе принципа Великого Предела.

Важным отличием представленной гимнастики *тайцзицигун* является разработанная авторская методика профессора У Вэйсиня*, рассчитанная на современного представителя европейской культуры.

Что касается противоречий, то они в гимнастике *тайцзицигун* не принципиальны. Заключаются они в следующем: *цигун* допускает распределение веса тела равномерно в статической позе, а в *тайцзицюань* это, кроме начальной и конечной поз, недопустимо. Вес постоянно переносится с ноги на ногу в динамике.

* У Вэйсинь. Секреты цигун-терапии. — СПб.: «Издательский дом «Нева»; М. «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

Тайцзицигун совмещает принципы даосской дыхательной гимнастики системы *цигун* с движениями, более свойственными для *тайцзицюань*. Несмотря на разнообразные методики, даосская дыхательная гимнастика имеет основные положения, на которых базируется любой из ее комплексов. Главными составляющими *тайцзицигун* являются «покой», «дыхание» и «движение».

Комплекс упражнений, с которым вы познакомитесь, был адаптирован для современного использования китайским доктором Линь Хоуминем. Он выделил 18 основных упражнений из большого числа движений *тайцзицигун*. При выполнении упражнений необходимо стремиться к успокоению (расслаблению мышц). Следует обратить внимание на принципы тонизирования *ян* и ощущения *инь*. При болезнях, требующих очищения, движения выполняются слева направо. При необходимости тонизирования, возбуждения — наоборот, справа налево.

При закрытых глазах происходит тонизирование, при открытых — очищение.

В заключение необходимо сказать о трех факторах, которые в традиционном китайском понимании приводят к успеху.

Первое — это правильная постановка техники, она упрощена, доступна и не должна вызывать особых затруднений.

Второй важный фактор — настойчивость, ибо без нее нет смысла в занятиях, которые должны быть систематическими. Можно не посмотреть телевизор или не позавтракать, но ни в коем случае, если только это не обострение тяжелого заболевания, нельзя пропустить занятия.

Третий фактор — индивидуальные способности — может лишь ускорить овладение *тайцзицигун*.

Область применения

Тайцзицигун-терапия может быть использована в следующих лечебных целях:

- купирование болевого синдрома любой локализации;
- ликвидация функциональных нарушений;
- стимуляция иммунно-реактивных сил организма.

Режим занятий

Комплекс *тайцзицигун* следует выполнять утром и вечером 1—3 раза. В зависимости от самочувствия и внешних обстоятельств — на свежем воздухе или в проветренном помещении. Утром рекомендуется заниматься сразу после пробуждения, с предварительной разминкой, а вечером — перед сном. Не рекомендуется принимать пищу в течение двух часов до, а также в течение получаса после занятий. После занятий нельзя принимать холодный душ. Одежда должна быть свободной и удобной. Хорошим показателем будет снятие усталости, ощущение душевного подъема, появление на лбу легкой испарины, но не пота. Если выступит пот, надо поменять одежду, избегая переохлаждения.

Предварительные рекомендации

Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо обратить внимание на следующее.

Язык. Во время занятий кончик языка постоянно слегка касается неба за верхними передними зубами.

Губы слегка сомкнуты в еле заметной улыбке.

Глаза полузакрыты или закрыты (см. описание методик). В первом случае направление взгляда всегда соответствует движению головы, глаза не напрягаются, нужно придерживаться принципов «смотреть, но не



видеть», «видеть, но не придавать ничему значения», что способствует сохранению покоя.

Слюноотделение. Возможно, что в процессе занятий будет вырабатываться большое количество слюны, это нормальное явление. В этом случае не надо сплевывать или глотать ее сразу. В конце занятий проглотите ее тремя небольшими глотками, подобно твердой пище, чтобы слюна не попала в гортань «комком» и не раздражала желудочно-кишечный тракт.

Скорость движения — определяется частотой дыхания и состоянием здоровья занимающегося. Проверкой правильности выбранного темпа может служить само дыхание: если оно не затруднено выполнением движения, скорость выбрана верно.

Комплекс упражнений *тайцзицигун* выполняется в последовательности, которая описана ниже.

Комплекс упражнений

1. Исходная поза и регулирование дыхания

Показания. Устраняются застой крови и блокировки энергии, упражнение хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Исходное положение. Встаньте на все ступни, поставив их параллельно на ширине плеч или чуть шире. Слегка согните колени, их проекции на стопы не должны выходить за пределы пальцев ног. Сперва разверните колени наружу, затем внутрь и верните их в начальное положение (округление промежности) (рис. 237 а, б, в). При возвращении колен в начальное положение ягодицы опустить, бедра расслабить. В момент опускания ягодиц анус подтягивается. Слегка втяните нижнюю часть живота и расслабьте талию. Подберите грудь. Поверните локти наружу и выпрямите позвоночник. Расслабьте плечи, затем немного опустите локти (локтевые суставы повернуты наружу, подмышки пустые, будто удерживают куриное яйцо), расслабьте запястья и поверните кисти тыльными сторонами вперед. Держите голову так, чтобы точка *бай-хуэй* (VG20 (19)) (здесь и далее см. Приложение 1 к главе «Оздоровительные системы Китая») находилась в середине линии, соединяющей вершины ушей, голова слегка наклонена вперед, словно подвешена на ниточке за ма-

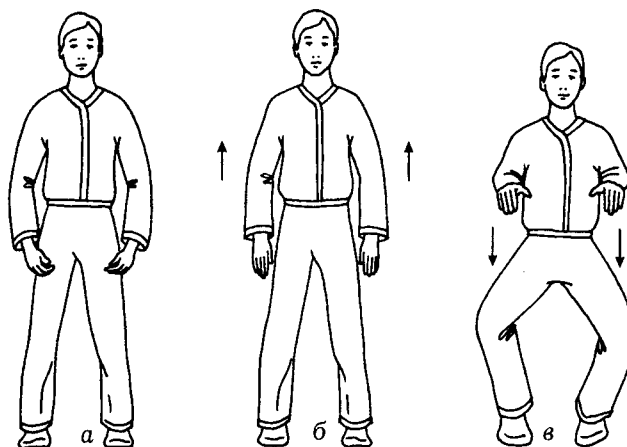


Рис. 237 а, б, в

кушку. Прикройте глаза. Мягко сомкните губы и коснитесь языком бугорка верхнего нёба у основания зубов (рис. 237а).

Порядок выполнения. Медленно поднять руки вперед так, чтобы кисти оказались на уровне плеч ладонями вниз (рис. 237б). Движение сопровождается вдохом. Затем плавно присесть, проекции коленей не должны выступать за линию пальцев ног. Кистями сделать легкое надавливающее движение вниз до уровня пупка. Движение сопровождается выдохом (рис. 237в).

Дополнительные указания. Во время принятия исходного положения обратите внимание на 4 ключевых момента:

- подвешивание головы,
- пустотелость подмышек,
- расслабление талии,
- округление промежности.

Стойку принимают снизу вверх, а правильность выполнения проверяют сверху вниз.

Во время выполнения надо расслабиться, отогнать ненужные мысли, подготовиться к выполнению комплекса. Движения упражнения повторять с полным циклом дыхания: один вдох — один выдох, 6 раз.

Движение энергии. Во время вдоха энергия *ци* поднимается из земли в точку *юн-цюань* (R1), далее направляется в нижний *дань-тянь* в точку *хуэй-инь* (VC1), затем по чудесному меридиану *ду-май* в задний *дань-тянь* к точке *минь-мэнь* (VC4) и доходит до точки *бай-хуэнь* (VC20 (19)). Во время вдоха энергия *ци* опускается через точку *ци-хай* (VC6) до точки *юн-цюань* (R1).

2. Раскрыть объятия

Показания. Нарушение функции легких, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие заболевания сердца, а также неврозы, бессонница.

Исходное положение. Корпус держать прямо, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль туловища (рис. 238 а, б).

Порядок выполнения:

а) руки поднять до уровня груди и вытянуть вперед параллельно земле, постепенно выпрямляя ноги; ладони, направленные вниз, повернуть друг к другу и развести руки в стороны. Во время движения сделать вдох (рис. 238а);

б) разведенные руки по горизонтали свести перед грудью, повернуть ладонями вниз и, как бы надавливая ими вниз по вертикали, опустить до уровня пупка, плавно сгибая колени, как и в предыдущем упражнении. Движения сопровождаются выдохом (рис. 238б).

Дополнительные указания. Перед выполнением движения следует представить его и потом приступить к выполнению — «мысль опережает движение». При выполнении данного упражнения во время разведения рук возникает мысленный образ, как будто впереди раскрывается бескрайняя равнина. Упражнение повторить с полным циклом дыхания 6 раз.

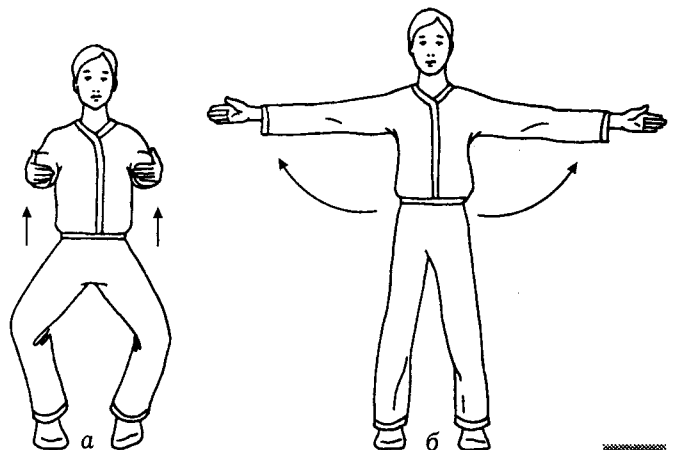


Рис. 238 а, б



Движение энергии. Во время вдоха энергия *ци* идет по такому же пути, как и в первом упражнении, а во время выдоха опускается только до переднего *дань-тяня* к точке *тань-чжун* (VC17).

3. Красочная радуга

Показания. Заболевания спины, пояснично-грудного отдела позвоночника.

Исходное положение. Корпус держать прямо, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук направлены вниз, колени слегка согнуты (рис. 239 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, поднять руки до уровня груди, постепенно выпрямляя ноги в коленях, но не до конца. Продолжая поднимать руки, выпрямите их над головой ладонями вперед. Движение сопровождается вдохом;

б) центр тяжести перенести на правую ногу, слегка согнув ее (вся стопа касается земли), а левую ногу выпрямить, касаясь земли только носком, пятку приподнять.

Левую руку опустить влево в сторону до горизонтального уровня ладонью вверх, а правую согнуть в локте, в виде полукруглости над макушкой, ладонью вниз. Корпус наклонить влево. Цикл движений сопровождается выдохом (рис. 239а);

в) выполнить предыдущие движения в другую сторону (рис. 239б).

Дополнительные указания. Движения рук и корпуса должны быть согласованы с дыханием и выполняться очень плавно. Мысленно вызываются цветные ассоциации в форме радуги.

Движение энергии. Начинается из переднего *дань-тяня* (точка *тань-чжун* (VC17)) и направляется через ладонь правой руки в точку *бай-хуэй* (VC20 (19)), по чудесному меридиану *ду-май* опускается в задний *дань-тянь* (точка *минь-мэнь* (VG4)). Другая часть энергии из переднего *дань-тяня* (точка *тань-чжун* (VC17)) соединяется с меридианом почек (R). Из меридиана перикарда (MC) энергия идет в средний палец левой руки, а другая часть — по меридиану почек (R) в точку *юн-цюань* (R1).

4. Вращение рук, разделение облаков

Показания. Сердечно-сосудистые заболевания, заболевания дыхательной системы, боли в плечевом суставе.

Исходное положение. Руки опущены и скрещены перед животом на уровне точки *ци-хай* (VC6), чуть ниже пупка. У мужчин — правая кисть сверху, у женщин — левая. Колени слегка согнуты, разведены на ширину плеч, спина прямая (рис. 240 а, б).

Порядок выполнения:

а) вес тела распределен равномерно между стопами;

б) руки развести в стороны; плавно выпрямляя ноги в коленях и поворачивая руки ладонями вверх, поднять руки над головой ладонями вперед и скрестить над макушкой, одновременно выполняя вдох (рис. 240а);

в) продолжая движение, развести скрещенные руки в стороны и опустить ладонями вниз, скрестив перед нижней частью живота в области среднего *дань-тяня* на уровне точки *ци-хай* (VC6), так же, как в исходном положении, одновременно сделать выдох (рис. 240б).

Дополнительные указания. Обратить внимание на то, что конечности до конца не выпрямляются. Например, выпрямить руку — означает, что ее надо выпрямить относительно предыдущего положения. В данном упражнении осями вращения служат плечевые суставы, руки описывают окружность. Во время выполнения вас должно сопровождать ощущение легкости и мысленный образ красоты кучевых облаков.

Повторить упражнение с полным циклом 6 раз.

Движение энергии. Начинается из среднего дань-тяня (точки *ци-хай* (VC6)) по чудесному меридиану *жэнь-май* к верхнему дань-тяню (точка *бай-хуэй* (VG20 (19)) на вдохе. На выдохе движение энергии идет в обратном направлении.

5. Постоянный шаг, развернуть свиток

Показания. Заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, кашель с болью и обильной мокротой, затрудненное дыхание); боли в области спины и плечевого пояса.

Исходное положение. Руки опущены и скрещены перед животом на уровне точки *ци-хай* (VC6) в зоне среднего дань-тяня, ноги на ширине плеч или чуть шире и слегка согнуты в коленях (рис. 241 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, повернуть кисти скрещенных перед животом рук ладонями вверх. Левую руку вытянуть вперед ладонью вверх, правой рукой, ладонью вверх, провести вправо мимо нижней части живота, поясницы, затем вверх до уровня уха, разворачивая ладонь вперед и описывая дугу. При этом корпус поворачивают вправо, сопровождая взглядом движение кисти правой руки. Движение делается на вдохе;

б) подняв согнутую в локте правую руку ладонью вперед, вытянуть ее прямо вперед, одновременно выполняя выдох (рис. 241а);

в) вытянутую вперед левую руку провести под правой ладонью и подтянуть по горизонтали к груди, затем продолжить движение назад, описывая дугу вниз-назад-вверх. Корпус поворачивается влево, сопровождая взглядом движение левой руки, одновременно сделать вдох. Кисть правой руки повернуть ладонью вверх;

г) левую руку согнуть в локте, вытолкнуть ее мимо уха ладонью вперед, движение сопровождается выдохом (рис. 241б).

Дополнительные указания. В определенный момент руки скрещиваются перед грудью, при оттягивании руки назад выполняется вдох, при толчке руки вперед — выдох, одновременно поворачивая ладони вверх. Возникает ощущение волны, текущей по руке.

Упражнение повторить с полным циклом дыхания 6 раз.

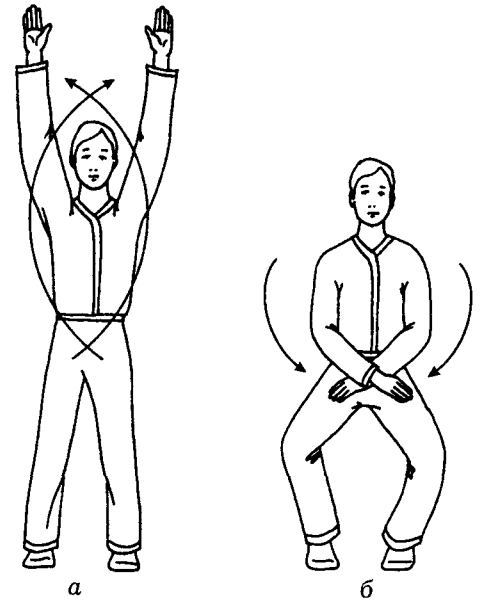


Рис. 240

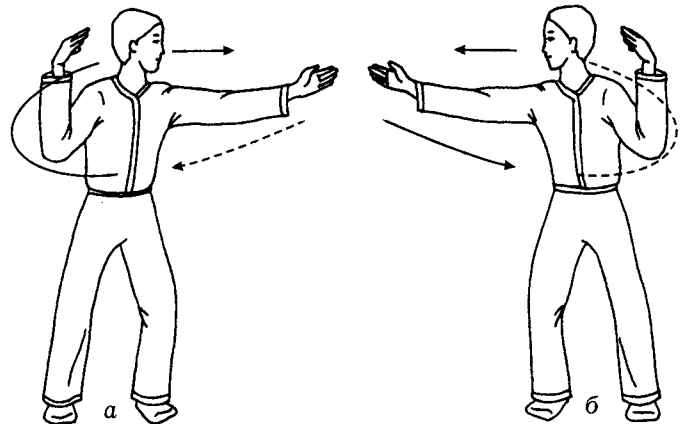


Рис. 241



Движение энергии. Циркуляция энергии начинается из среднего дань-тяня (точка *ци-хай* (VC6)) до переднего дань-тяня (точка *тань-чжун* (VC17)), попадает в меридиан легких (P) и на выдохе выходит в его конечную точку *шао-шан* (P11) по толкающей руке через *юй-цзи* (P10).

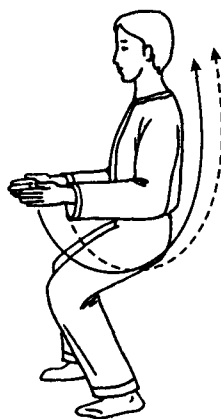


Рис. 242

6. В центре озера грести на лодке

Показания. Сердечно-сосудистые заболевания, заболевания пищеварительного тракта.

Исходное положение. Руки подняты вверх ладонями вперед, ноги на ширине плеч.

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, при приближении левой кисти к правой руке (перед грудью) провести руки перед животом и по дуге через стороны вверх поднять над головой ладонями вперед, одновременно выполняя вдох;

б) корпус наклонить вперед и руки опустить вслед за движением туловища по дуге вниз и назад, одновременно выполняя выдох;

в) руки отвести до предела и по дуге через стороны вверх поднять над головой ладонями вперед, одновременно выполняя вдох (рис. 242).

Дополнительные указания. Наклоны туловища сопровождаются выдохом, а разгибание — вдохом. Обратите внимание, что последнее движение предыдущей формы 5 и первое движение формы 6 образуют одно движение, которое выполняется на вдохе нормальной продолжительности.

Повторить с полным циклом дыхания 6 раз.

Движение энергии. Энергия циркулирует по чудесным меридианам *дай-май* и *ду-май*.

7. Поднять мяч одной рукой

Показания. Повышает жизненный тонус, оказывает общеукрепляющее действие.

Исходное положение. Руки, отведенные назад в предыдущем упражнении, опустить; ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях (рис. 243 а, б).

Порядок выполнения:

а) продолжая предыдущее движение, левая рука остается неподвижной, правую поднять вперед к левому плечу, поворачивая ладонь вверх, как бы поднимая мяч. Одновременно перенести центр тяжести на левую ногу, носок правой прижат к полу, пятку можно приподнять. Удерживая и как бы поднимая мяч, выполнить вдох. Затем правую руку повернуть ладонью вниз и немного вправо и с выдохом опустить руку (рис. 243а);

б) перенести центр тяжести на правую стопу, упираясь носком и приподняв пятку левой стопы. Правая рука остается неподвижной, а левая движется вперед к правому плечу, поворачивая

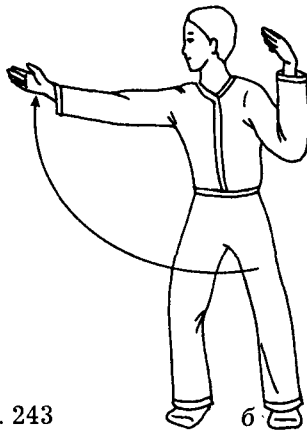
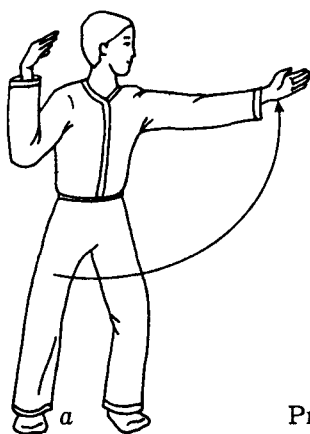


Рис. 243

ся ладонью вверх. Движение сопровождается вдохом, затем с выдохом опустить руку ладонью вниз (рис. 243б).

Дополнительные указания. Взгляд направлен на руку, «поднимающую мяч», при этом носок стопы со стороны поднимающей руки с усилием

отталкивается от земли. Все элементы движения должны быть согласованы с дыханием, мысленно представить игру с мячом.

Повторить 6 раз.

Движение энергии. Энергия циркулирует по меридиану почек (R) от точки юн-цюань (R1) до переднего дань-тяня (точка тань-чжун (VC17)) и по меридиану перикарда (MC) в точку лао-гун (MC8).

8. Повернуться и посмотреть на луну

Показания. Улучшает циркуляцию энергии, регулируя работу почек и селезенки, укрепляет позвоночный столб, особенно поясничный отдел.

Исходное положение. Корпус держите прямо, руки свободно опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, выполните мах руками вверх-влево с поворотом корпуса и головы, как бы «бросая взгляд на луну», одновременно сделайте вдох. Затем с выдохом вернитесь в исходное положение (рис. 244);

б) то же движение выполнить в другую сторону.

Дополнительные указания. Мах руками, поворот туловища и головы выполняются скоординированно одним движением с максимальной амплитудой. Пятку от пола не отрывать.

Движение энергии. Энергия циркулирует снизу вверх по чудесным меридианам ян-цзяо-май и инь-цзяо-май.

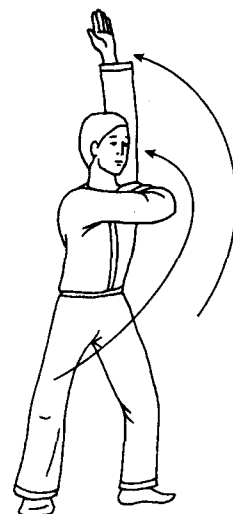


Рис. 244

9. Толчок ладонью с поворотом туловища в пояснице

Показания. Регулирует работу почек и селезенки, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение. Корпус держите прямо, кисти сожмите в кулаки, повернув их тыльной стороной книзу, и положите на пояс, ноги согнуты в коленях (рис. 245 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее упражнение, оттянуть локоть левой руки назад, повернув корпус влево. Разжать кисть правой руки и с усилием вытолкнуть ладонь перед собой, сделав выдох. Вернуться в исходное положение, сделав вдох (рис. 245а);

б) то же повторить в другую сторону (рис. 245б).

Дополнительные указания. Когда одна рука выполняет толчок ладонью вперед, пальцы обращены кверху, мизинец и внешнее ребро ладони — немного вперед, другая рука, согнутая в локте, оттягивается назад. При толчке делается выдох, а при начальном положении — вдох. Мысленно представить получение энергии, прилив бодрости.

Повторить 6 раз.

Движение энергии. Энергия циркулирует по чудесным меридианам дай-май и жэнь-ма и далее через меридиан легких (P) попадает в точку юй-цзи (P10) толкающей руки.

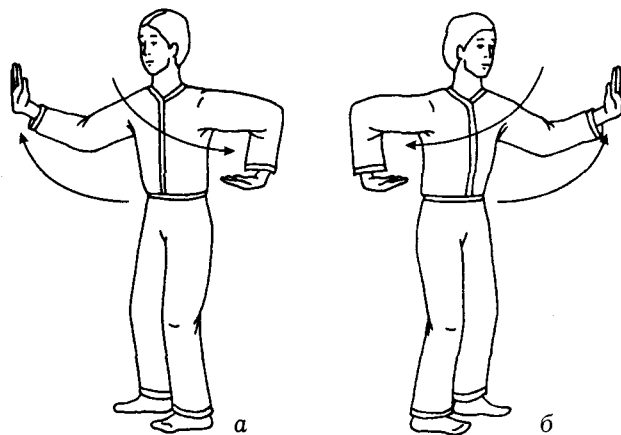


Рис. 245

10. «Облачные» движения руками в позиции «всадника»

Показания. Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.



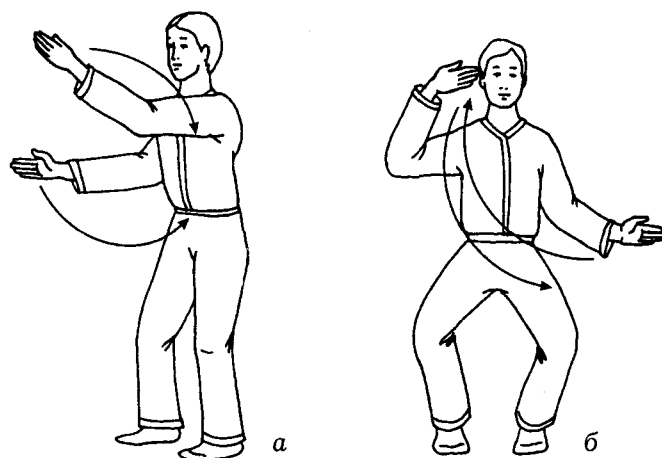


Рис. 246

с поворотом корпуса в другую сторону перевести руки параллельно вправо, одновременно выполняя выдох (рис. 246б).

Дополнительные указания. Движения рук должны быть мягкими, взгляд сопровождает верхнюю ладонь. Повторить с полным циклом дыхания 6 раз.

Движение энергии. Энергия движется по чудесному меридиану жэнь-май снизу вверх, от среднего дань-тяня к верхнему.

11. Поймать в море рыбу и посмотреть в небо

Показания. Регулирует работу желудка, кишечника, почек.

Исходное положение. Как в предыдущем упражнении (рис. 247 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, коротким плавным шагом левой ноги вперед принять позицию «выпада», при этом сделать вдох. Наклонить корпус вперед, скрестив руки перед левым коленом, одновременно делая выдох;

б) выпрямляя корпус, поднять скрещенные руки и отклонить их назад над головой, слегка развести в стороны, ладони обращены друг к другу, «посмотреть в небо», одновременно делая вдох (рис. 247а);

в) наклонить корпус вперед, опуская выпрямленные руки и скрестив их перед коленом (рис. 247б).

Дополнительные указания. Выдвигая вперед левую ногу, сделать вдох, наклоняясь вперед и скрещивая руки перед коленями — выдох, отклоняясь назад и разводя руки — вдох. При выполнении движения «наблюдение неба» руки разводят в стороны, насколько это возможно. Возникает ощущение пребывания на море и созерцания чистого неба.

Повторить 6 раз.

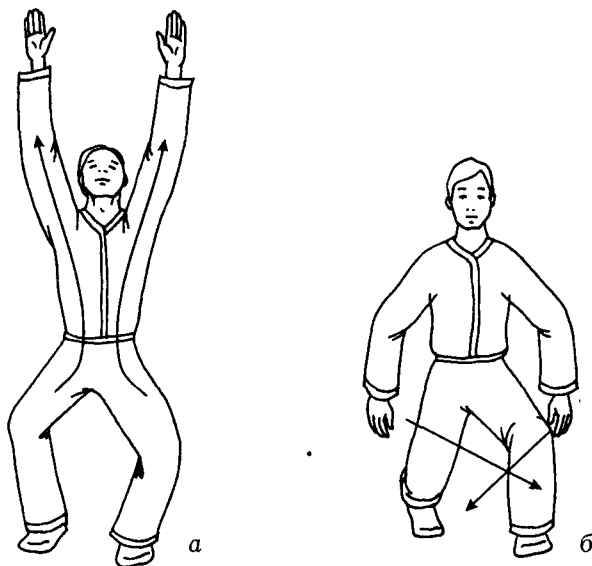


Рис. 247

Движение энергии. Энергия движется по чувственным меридианам *жэнь-май* и *ду-май*.

12. Толкание волн

Показания. Регулирует работу органов дыхания, печени и селезенки.

Исходное положение. Корпус держите прямо, ноги согнуты в коленях, правая нога немного позади левой, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони обращены вперед (рис. 248 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая предыдущее движение, перенести центр тяжести на отставленную назад правую ногу. Поднятые руки опустить вперед до горизонтального уровня, согнув в локтях, подтянуть к груди. Пятку левой ноги прижать к полу, носок поднять вверх, одновременно выполнить вдох (рис. 248а);

б) перенести центр тяжести на выдвинутую вперед левую ногу, опустившись на всю стопу. Корпус подать вперед, касаясь пола пальцами правой стопы, и, оторвав от пола пятку, сделать толкающее движение ладонями вперед на уровне глаз. Движение сопровождается выдохом (рис. 248б).

Дополнительные указания. На вдохе — руки, согнув в локтях, приводят к груди, а тяжесть тела переносят на отставленную назад ногу. Делая толчок руками, на выдохе тяжесть тела переносят вперед. Движения должны имитировать накатывающиеся на берег морские волны.

Движение энергии. Энергия поднимается из земли в точку *юнь-цюань* (R1) той ноги, на которой находится центр тяжести тела, затем идет в средний *дань-тянь* (точку *ци-хай* (VC6)), передний *дань-тянь* (точка *тань-чжун* (VC17)) и через меридиан перикарда (МС центры ладоней (точка *лао-гун* (MC8))).

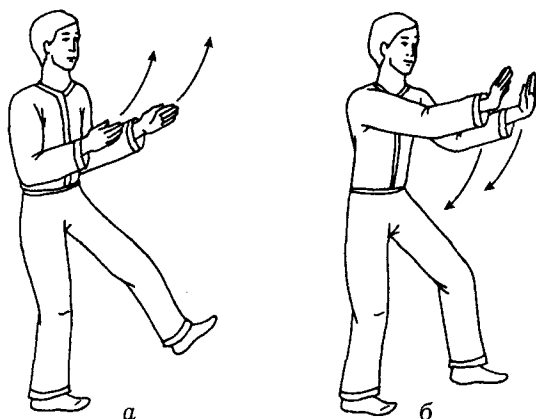


Рис. 248

13. Летящий голубь раскрывает крылья

Показания. Регулирует работу сердца, органов дыхания и печени.

Исходное положение. Корпус держите прямо, руки после толчка вперед почти выпрямлены, ладони параллельны друг другу и находятся на уровне груди, ноги согнуты в коленях, правая нога стоит немного позади (на расстоянии небольшого шага) (рис. 249 а, б).

Порядок выполнения:

а) продолжая предыдущее движение, перенести тяжесть тела на правую ногу, носок левой ноги приподнять, руки по горизонтали максимально развести в стороны, одновременно делая вдох (рис. 249а);

б) перенести тяжесть тела на стопу левой ноги, пятку правой стопы приподнять и разведенные руки возвратит в положение перед грудью, выполняя при этом выдох (рис. 249б).

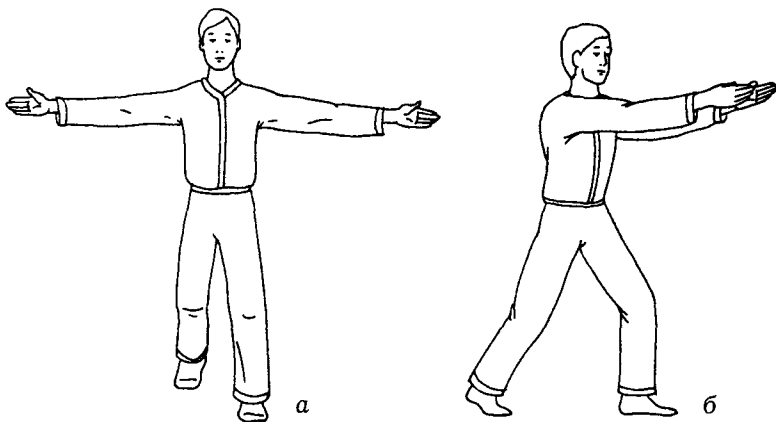


Рис. 249



Дополнительные указания. Когда корпус отклоняется назад, руки расходятся в движении, напоминающем взмах крыльев. Представить летящего голубя, вдыхающего свежий воздух.

Повторить с полным циклом дыхания 6 раз.

Движение энергии. Энергия регулируется, двигаясь по чудесному меридиану дай-май.

14. Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком

Показания. Болезни органов дыхания и нервной системы.

Исходное положение. Корпус держите прямо, ноги на ширине плеч согнуты в коленях в стойке «всадника». Кисти сжать в кулаки и расположить тыльными сторонами вниз у поясицы, сделать вдох (рис. 250 а, б).

Порядок выполнения:

а) не прекращая движения, из позиции «всадника» с выдохом выбросить правый кулак вперед на уровне плеча (рис. 250а);

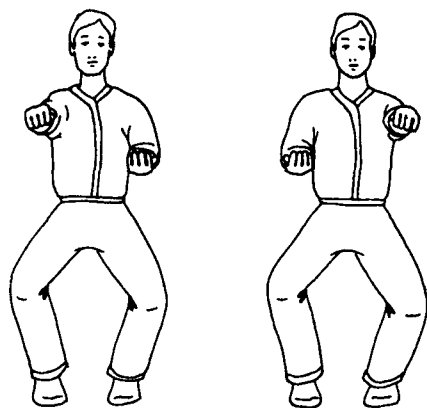
б) со вдохом вернуться в первоначальное положение;

в) то же самое повторить левым кулаком (рис. 250б).

Дополнительные указания. Кулак во время «удара» разворачивается на 180 градусов, и к концу движения тыльная сторона кисти направлена вверх. При смене позиции вдыхают воздух тоньше и дольше. Глаза смотрят на движущийся кулак или чуть вперед. Ощущение присутствия боевого духа, твердости тела.

Повторить упражнение 6 раз.

Движение энергии. Энергия циркулирует по чудесным меридианам дай-май и чжун-май.



а Рис. 250

б

15. Полет лебедя

Показания. Болезни органов дыхания и нервной системы.

Исходное положение. Положение стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, развести руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз (рис. 251 а, б).

Порядок выполнения:

а) продолжая предыдущее движение, развести руки в стороны ладонями вниз. Присесть как можно ниже, проекции коленей на землю немного выходят за пределы пальцев ног, руки надавливают вниз, подра-

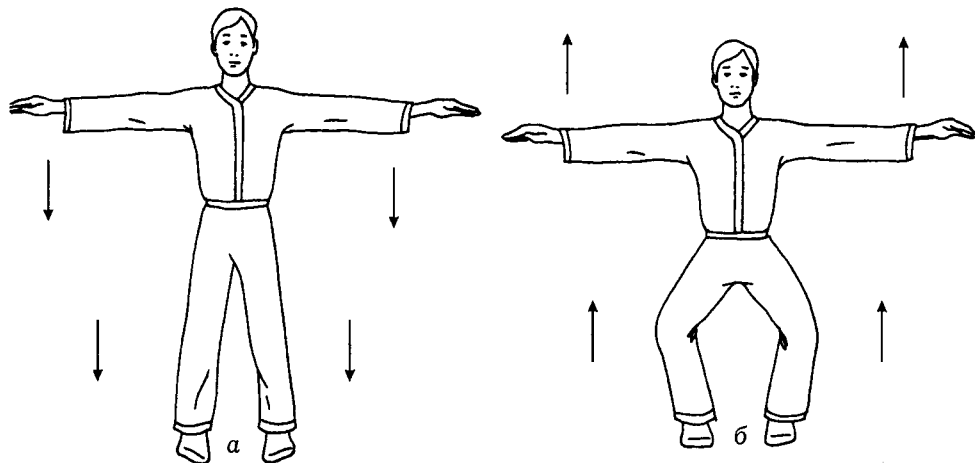


Рис. 251

жая взмаху кончиков лебединых крыльев, одновременно выполняется выдох (рис. 251а);

б) поднимите руки, на вдохе потянувшись вверх и сохраняя вертикальное положение туловища (рис. 251б).

Дополнительные указания. Запястья должны быть раскрепощенными, мягкими. Приседание и подъем следует координировать с надавливающими движениями кистей, вдохом и выдохом.

Представьте полет лебедя, свободно парящего в небе.

Повторить 6 раз, учитывая, что за один раз принимается выполнение движения «приседание—подъем».

Движение энергии. Энергия циркулирует по чудесным меридианам дай-май и жэнь-май.

16. Вращение маховика

Показания. Укрепляет поясничный отдел позвоночника и плечевые суставы.

Исходное положение. Положение стоя, ноги врозь, руки опущены перед животом (рис. 252 а, б).

Порядок выполнения:

а) вытянуть руки вперед и выполнить ими вращательное движение влево и вверх вместе с корпусом, изгибающимся в пояснице (рис. 252а). Подняв руки над головой, сделать вдох;

б) далее опустить руки вправо и вниз, одновременно делая выдох;

в) проделать то же самое в противоположную сторону (рис. 252б).

Дополнительные указания. Движение корпуса, изгибающегося в пояснице, согласовано с движением рук, описывающих круг, и дыханием. Тело вращается, как «маховик». Повторить 6 раз.

Движение энергии. Энергия движется по чудесным меридианам жэнь-май, ду-май и дай-май.

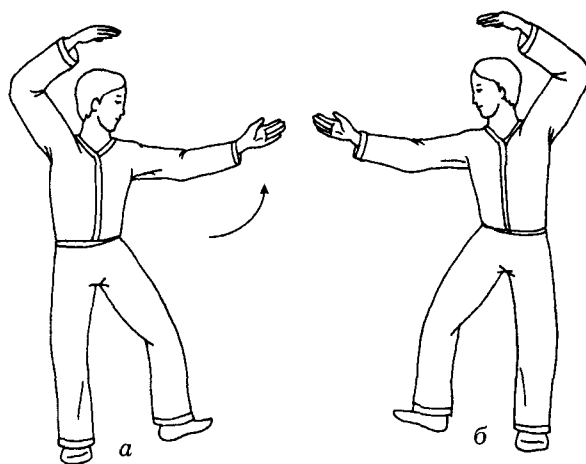


Рис. 252

17. Ударить по мячу с притопом

Показания. Регулирует деятельность нервной системы.

Исходное положение. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища (рис. 253).

Порядок выполнения:

а) продолжая предыдущее движение, приподнимите левую ногу и одновременно поднимите правую руку вперед до уровня груди, сделав вдох. Опустив ногу и руку, выполните движение, имитирующее удар ладонью по мячу. Движение сопровождается выдохом; б) то же самое проделать правой ногой и левой рукой (рис. 253).

Дополнительные указания. Поднятие руки, «удар по мячу», «притоптывание ногой» и дыхание должны быть скоординированными. Возникает ощущение легкости и радости.

Повторить 6 раз, считая оба движения с вдохом и выдохом за один раз.

Движение энергии. Энергия движется по чудесным меридианам ян-цзяо-май, инь-цзяо-май, дай-май.

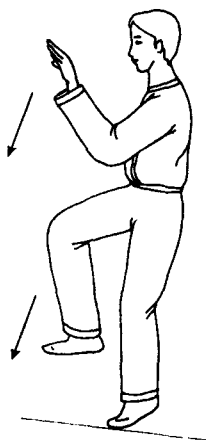


Рис. 253

18. Заключительное движение: успокоение жизненной энергии ци

Показания. Сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта.

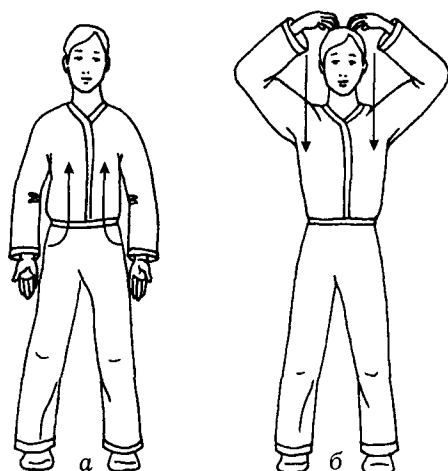


Рис. 254

Исходное положение. Положение стоя, ноги врозь, руки опустить перед животом (рис. 254 а, б).

Порядок выполнения:

а) продолжая предыдущее движение, повернуть пальцы рук друг к другу ладонями вверх. Поднять кисти до уровня глаз, одновременно сделать вдох (рис. 266а);

б) повернув кисти ладонями вниз, надавливающим движением опускать перед нижней частью живота, выполняя выдох (рис. 254б).

Дополнительные указания. Движение руками вверх сопровождается вдохом, а вниз — выдохом. Упражнение выполняется медленно. Ощущение душевного покоя.

Повторить 6 раз, учитывая, что за однократное выполнение принимается движение руками вверх и вниз.

Движение энергии. Циркуляция энергии идет по трем дань-тяням, со среднего (точка *ци-хай* (VC6)) на передний (точка *тань-чжун* (VC17)) к верхнему (точка *инь-тан* (PC3)) снизу вверх, и наоборот.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГЛАВЕ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КИТАЯ»

Меридианы (каналы) и точки активности

Парные меридианы

1. Меридиан легких (P) (меридиан Инь) (рис. 129).
2. Меридиан толстого кишечника (GI) (меридиан Ян) (рис. 132).
3. Меридиан селезенки—поджелудочной железы (RP) (меридиан Инь) (рис. 136, 137).
4. Меридиан желудка (E) (меридиан Ян) (рис. 141, 142).
5. Меридиан сердца (C) (меридиан Инь) (рис. 147).
6. Меридиан тонкого кишечника (IG) (меридиан Ян) (рис. 150).
7. Меридиан мочевого пузыря (V) (меридиан Ян) (рис. 151, 152).
8. Меридиан почек (R) (меридиан Инь) (рис. 159, 160).
9. Меридиан перикарда (MC) (меридиан Инь) (рис. 163).
10. Меридиан трех обогревателей (TR) (меридиан Ян) (рис. 165).
11. Меридиан желчного пузыря (VB) (меридиан Ян) (рис. 167, 168).
12. Меридиан печени (F) (меридиан Инь) (рис. 173, 174).

Два непарных (срединных) меридиана

1. Меридиан «сосуд управителя» (VG) (меридиан Ян) (рис. 179).
2. Меридиан «сосуд зачатия» (VC) (меридиан Инь) (рис. 185).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ЯПОНИИ

МАКРОБИОТИКА

Термин «макробиотика» можно перевести как «большая жизнь», «полнокровная жизнь» или «долгая жизнь». Основателем этого учения является известный японский народный целитель Джордж Осава. Он вывел из забвения важнейшие принципы Равновесия в приложении к такому обычному занятию, как еда. В свою очередь, Мичио Куши из США, выдающийся ученик Осава, популяризировал идеи, лежащие в основе макробиотики, и дал им глубоко научное обоснование.

Система питания в монастырях дзен-буддизма в Японии называется «Сводзин риори», что означает «кухня, которая улучшает суждения». Самим названием подчеркивается возможность посредством питания достигать целей значительно более высоких, чем простое получение удовольствия от набивания желудка всевозможными яствами, а именно — улучшения «работы сознания». То есть акцентируется значение неразрывной связи между телом и духом в человеке, кроме того, указывается на явный приоритет последнего.

Осава положил учение «Сводзин риори» в основу макробиотики и, можно сказать, вдохнул жизнь в древнее учение о мировой гармонии Первоэлементов.

Макробиотика — это не монодиета, которых сейчас развелось несчетное количество (выбор продуктов питания в макробиотике огромен). Макробиотика — это система разумных ограничений и определенных методов, с помощью которых можно регулировать свое психофизическое состояние. В конечном счете, она позволяет добиться крепкого здоровья и высокого энергетического потенциала при относительно низких финансовых и временных затратах. Это искусство сохранения молодости и долголетия даже в самых сложных и неблагоприятных ситуациях, которыми так богата современная эпоха.



✧ ДЖОРДЖ ОСАВА. «МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ДЗЕН»*

Преимущество макробиотического подхода заключается в том, что он может предложить каждому человеку вариант того, как выбирать, готовить и есть именно ту пищу, которая подходит только ему одному. Вытекающие из законов природы принципы макробиотики позволяют создать оптимальную диету для любых обстоятельств. Микроцель — здоровье и хорошее самочувствие.

Этот жизнеутверждающий путь ведет свою историю из глубины веков. Не только все древние и современные философии и религии Востока, но и все западные учения, помимо теоретических положений, обязательно формулируют практическое руководство к действию. Обычно это руководство начинается чуть ли не с определения распорядка дня и принципов питания, а затем уже регламентируются поведение, мысли и т. д. — вплоть до философии.

Мир существует в вечном стремлении к недостижимому равновесию. И это приложимо к любому явлению природы и проявлению жизни, в частности, к нашему питанию.

Однако это не просто взаимодействие — обмен из серии «ты — мне, я — тебе», но взаимодействие, стремящееся к недостижимому балансу между закрытой и открытой системами. И только макробиотический Дзен, используя понятия инь и ян, смог предложить способ описания, контроля и регулирования такого взаимодействия. На любом же другом уровне или другими средствами учесть все множество постоянно меняющихся факторов, которые включены во взаимодействие, крайне трудно, если вообще возможно.

Макробиотику нельзя назвать ни эмпирической медициной народного происхождения, ни мистической, ни абстрактной или паллиативной. Это практическое учение о применении в повседневной жизни принципов восточной философии.

Таким образом, макробиотика, а с ней и новый путь к молодости и здоровью, радости и долголетию — такому, чтобы вы успели реализовать свое предназначение, — начинается с понимания Законов Вселенной (Универсума) и Всеобщего Принципа инь и ян. Восточная философия практична. Только невежественный человек может думать, что с помощью фармацевтических продуктов, которых становится все больше и больше, с помощью хирургических операций, все более и более сложных, можно достичь блага для тела. Восточная философия — это дисциплина, которую может соблюдать каждый в любое время и в любом месте. Она восстанавливает здоровье, а также гармонию между телом, умом и душой, что является необходимым условием счастливой жизни.

В буддизме и, в частности, в дзен-буддизме — очень строгие правила питания. В настоящее время на Западе публикуется много работ о дзен-буддизме и об индийской философии, и ни в одной из них не дается полного представления о важности и неотъемлемости этого основополагающего принципа. Именно по этой причине философия даосизма, буддизма и веданты не может быть до конца понятна на Западе.

* По книге Джорджа Осава «Макробиотический Дзен, или Искусство омоложения и долголетия» (ПКПО «Духовное возрождение», г. Обнинск, 1992).

ИНЬ И ЯН

Питаться в соответствии с правилами макробиотики значительно легче, чем голодать или даже поститься.

Философия дзен учит, что нет в этом мире ничего, что не было бы либо инь, либо ян — центробежной или центростремительной силой. Центростремительная сила сжимает и производит тепло, звук и свет; центробежная сила расширяет, она является источником холода, тишины (спокойствия) и темноты. Инь и ян всегда и везде сосуществуют одновременно, всегда стремятся к взаимному равновесию, которое по своей природе недостижимо, ибо сущность Жизни — в постоянстве изменений.

Для того, кто знает тенденции инь и ян и старается их уравновесить, жизнь радостна и интересна во всех ее проявлениях и представляет собой великую школу.

Распределение Инь и Ян в некоторых явлениях и объектах

Таблица 5.1

Распределение Инь и Ян в некоторых явлениях и объектах

	Инь	Ян
Тенденция	Расширение	Сжатие
Положение	Внешнее	Внутреннее
Структура	Пространство	Время
Направление	Восходящее	Нисходящее
Цвет	Фиолетовый	Красный
Вес	Легкий	Тяжелый
Элемент	Вода	Огонь
Атом	Электрон	Протон
Химические элементы	Калий, кислород, кальций, азот	Натрий, водород, углерод, магний
Жизнь	Растение	Животное
Растения	Фрукты и овощи	Злаки
Нервы	Симпатические	Парасимпатические
Движение	Женское	Мужское
Вкус	Перечно-пряный Кисло-сладкий	Солено-горький Щелочной
Витамины	C, B ₁ , B ₁₂ , P, B ₆	D, K, A

Список продуктов питания

Продукты расположены в порядке уменьшения доли инь и, соответственно, возрастания доли ян. Помните: не существует абсолютных инь- или ян-продуктов, в каждом из них наряду с инь есть ян.





Злаки

Очень инь (мало ян) — Ядра злаков → Кукуруза → Рожь → Ячмень → Овес → Рис → (*инь = ян*) ← Пшено ← Пшеница ← Гречиха — *очень ян (мало инь)*.

Овощи

Очень инь (мало ян) — Баклажаны → Помидоры → Картофель → Стручковый перец → Бобы → Фасоль (за исключением «азуки») → Огурцы → Спаржа → Щавель → Шпинат → Артишок → Кабачок → Ростки бамбука → Грибы → Зеленый горошек → Свекла → Сельдерей → Чеснок → Краснокочанная капуста → Цветная капуста → Белокочанная капуста → Чечевица → Капуста кормовая (листовая) → Одуванчики → (*инь = ян*) ← Лук-латук ← Валериана малая → Эндивий → Капуста курчавая → Лук-порей → Турецкий горох (нут) ← Редиска ← Репа ← Лук репчатый ← Петрушка ← Корвель → Круглая тыква ← Морковь ← Козлец (сладкий корень) ← Репейник ← Кресс-салат ← Корень одуванчика ← Зерна круглой тыквы поджаренные — *очень ян (мало инь)*.

Рыба

Очень инь (мало ян) — Устрицы → Спрут → Угорь → Карп → Судак → Нерлан → Рак → Форель → Щука → Камбала → Дорада → Тунец → Сом → (*инь = ян*) ← Лангуста ← Креветки ← Омар ← Селедка ← Сардины ← Анчоусы ← Икра — *очень ян (мало инь)*.

Мясо

Очень инь (мало ян) — Улитки → Лягушка → Свинина → Телятина → Говядина → Конина → Кролик → Заяц → Цыпленок → Баранина → Голубь → (*инь = ян*) ← Куропатка ← Утка ← Индюк ← Яйца (должны быть оплодотворены) ← Фазан — *очень ян (мало инь)* (Цыплята, куропатки и фазаны должны быть вскормлены на зернах).

Молоко и молочные продукты

Очень инь (мало ян) — Кефир → Простокваша → Плавленные сырки → Сметана → Творожные сырки → Маргарин → Масло → Молоко → Сыр камамбер → Швейцарский сыр → Голландский сыр → Рокфор → (*инь = ян*) ← Овечья брынза — *очень ян (мало инь)*.

Фрукты

Очень инь (мало ян) — Ананасы → Папайя → Манго → Пам-пельмусс → Апельсин → Банан → Финики → Лимон → Груша → Виноград → Персики → Дыня → Чернослив → Миндаль → Земляной орех → Орех красного дерева → Арбуз → Сливы → Лесные орешки → Маслины зеленые → Маслины черные → Клубника → (*инь = ян*) ← Шелковица ← Каштаны ← Яблоки — *очень ян (мало инь)*.

Разное

Очень инь (мало ян) — Мед → Сахар белый → Сахар неочищенный → Патока → Жиры животного происхождения → Маргарин → Кокосовое масло → Масло земляного ореха → Оливковое масло → Подсолнечное масло → Сезамовое масло → Масло сурепки → Масло «агома» → (*инь = ян*).

Напитки

Очень инь (мало ян) — Кофе → Кока-кола → Какао → Фруктовые соки → Сладкие напитки → Шампанское → Вина → Пиво → Чай → Газированная минеральная вода → Селтерская вода → Негазированная минеральная вода → Вода → Отвар мяты → Отвар тимьяна → Липовый отвар → (*инь = ян*).

Специи

Очень инь (мало ян) → Имбирь → Красный перец → Пурри → Перец → Стручковый перец → Лимон → Уксус → Горчица → Гвоздика → Ваниль → Лавровый лист → Чеснок → Анис → Тмин → Кмин → Мускатный орех → Лук зубчатый → Лук-шалот → Эстрагон (дракон-трава) → Розмарин → (**инь = ян**) ← Тимьян ← Лук репчатый ← Петрушка ← Шалфей ← Хрен ← Шафран ← Цикорий дикий ← Горечавка ← Морская нерафинированная соль — **очень ян (мало инь)**.

Все эти продукты и напитки должны быть натуральными. Желательно исключить индустриальный способ приготовления и искусственную обработку (химические добавки, консерванты). Опасайтесь такой пищи, как цыплята, индюки, утки, вскормленные с помощью искусственных кормов. Яйца, полученные от таких птиц, также не внушают доверия. В наши дни очень трудно найти даже воздух, воду и соль — не говоря уже о пище — в их естественном состоянии, но когда наш организм находится в состоянии хорошей уравновешенности, мы можем сопротивляться ядам, содержащимся в таких продуктах.

Соотношение инь-ян — не раз и навсегда установленная данность, даже в одном и том же объекте. Поэтому мы можем изменить это соотношение и в пище — с помощью кулинарной обработки и способа еды. Отсюда — важность условий приготовления того или иного блюда и даже того, как держаться за столом. В древней Японии прием пищи относился к разряду самых важных церемоний. Трапезы считались создателями жизни и мысли. Подумайте с этой точки зрения о важности открытия огня, которое выделило человека из среды животных.

Альтернатива инь-ян меняется**в зависимости от сезона, климата, происхождения**

Ян и инь происходят один от другого: холодные страны, являющиеся инь, производят животных ян; соответственно, животные и растения, происходящие из районов ян, т. е. теплых, являются инь. Таким образом, яйцеклетка, порожденная женским полом инь, является ян, в то время как сперматозоид, порожденный мужским полом ян, является инь.

Несколько примеров, когда инь производят ян, а ян — инь.

Таблица 5.2

	Инь	Ян
Страна	Холодная	Тропическая
Сезон	Зима	Лето
Пол	Женский	Мужской

МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ, ИЛИ ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ ПИТАНИЯ

В макробиотике существует десять режимов питания (см. табл. 5.3), которые позволят вам добиться хорошего здоровья, установив равновесие инь-ян. И если вы поймете теорию, вы всегда сможете выбрать для себя один из этих режимов, которые при упорном и последовательном их выполнении непременно приведут вас к здоровью и счастью.



Макробиотические режимы питания

Таблица 5.3

Макробиотические режимы питания

Процентный состав ингредиентов в суточном рационе							Как можно меньше
№	Злаки	Овощи	Супы	Мясо	Салаты	Десерты	
7	100%						
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				
2	50%	30%	10%	10%			
1	40%	30%	10%	20%			
1a	30%	30%	10%	20%	10%		
2a	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
3a	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

В таблице 5.3 режимы следуют в порядке возрастания ограничений.

Режимы 5, 6, 7 — жесткие (лечебные или монастырские).

Режимы 1, 2, 3, 4 — обычные.

Режимы 1a, 2a, 3a — мягкие (для редкого применения).

Вы можете начать с того, что замените мясо овощами и бобовыми и таким образом станете вегетарианцем.

Но для того чтобы как можно быстрее достигнуть хорошего самочувствия, воспользуйтесь режимом № 7. Тем более, что злаковые — наиболее здоровая и легкоусвояемая пища.

Соблюдайте следующие общие правила:

1. Избегайте овощей, наиболее полных инь — таких, как картошка, помидоры, баклажаны.

2. Не употребляйте продуктов и напитков, обработанных индустриальным способом. К ним относятся: рафинированный сахар и продукты из него, все консервы (в том числе напитки), любая пища с химической окраской.

3. Кофе запрещается. Не пейте чай, содержащий искусственные красители. Разрешается только натуральный черный слабозаваренный чай.

4. Не употребляйте ни пряностей, ни химических ингредиентов, за исключением натуральной соли, макробиотических соусов и мисо.

5. Не ешьте овощей, не соответствующих текущему сезону.

Имейте в виду, что почти все продукты животного происхождения — масло, сыр, молоко, цыплята, свинина, говядина и др. — в процессе

производства обрабатываются химическими веществами, в то время как дары дикой природы свободны от них.

«Хорошие» продукты

Все злаки — рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, пшено — с точки зрения макробиотики великолепны. Их можно есть в любом виде: сырыми или вареными, с водой или без воды, поджаренными или запеченными в духовке, приготовленными в виде крема и т. д. — в любом количестве. Единственное условие — нужно их есть, хорошо пережевывая.

Также хорошо употреблять в пищу все овощи текущего сезона, а также те, которые могут хорошо храниться в условиях вашей местности. В средних широтах северного полушария это — морковь, лук, круглая тыква, редиска, капуста, цветная капуста, лук-латук. Из диких растений хороши для стола одуванчик, мать-и-мачеха, репейник, пастушья сумка, кресс-салат и т. д.

Хорошо жевать

Каждую порцию пищи, которую вы берете в рот, надо пережевывать по меньшей мере 50 раз, а если хотите получить эффект от применения макробиотического метода как можно быстрее — 100 или 150 раз.

Хорошая и необходимая с точки зрения макробиотики пища имеет одно отличительное свойство — при длительном пережевывании она становится все вкуснее и вкуснее. А попробуйте-ка так же долго жевать бифштекс — очень скоро вы обнаружите, что он безвкусен! Так что, если хорошее пережевывание войдет у вас в привычку, вы сможете не только получать истинное наслаждение от еды, но и определять полезность для вас тех или иных продуктов.

Меньше жидкости

Употреблять мало жидкости гораздо труднее, чем меньше есть. Вода абсолютно необходима для жизнедеятельности организма — ведь наше тело на 90% состоит из воды. Однако, следуя макробиотической диете, вы будете получать достаточно воды с пищей, т. к., например, в вареном рисе содержится 60—70% воды, а в овощах — даже 80—90%; таким образом, нет необходимости вводить в организм дополнительные количества жидкости, тем более, что большинство напитков — инь. Если вы хотите ускорить наступление макробиотического эффекта, вы должны пить меньше (столько, чтобы мочиться в день всего 2 раза — женщинам и 3 — мужчинам).

Формула «пейте столько, сколько хотите» — это очень плохая рекомендация с точки зрения макробиотики. Ведь зачастую наши желания не соответствуют истинным потребностям организма.

Основные принципы макробиотики

1. Питаться в соответствии с традициями. До недавнего времени еда практически всех народов нашей планеты — как на Востоке, так и на Западе, — базировалась вокруг зерновых культур и овощей, выращенных в той же местности.

2. Варьировать свою диету соответственно климату (в тропиках — употреблять больше инь, в северных широтах — ян).

3. Варьировать пищу в зависимости от сезона. Ваша диета не должна быть однообразной на протяжении всего года, даже если вы имеете возможность подавать к столу ананасы и персики в январе (в холодное время — нужна ян-пища, в жаркое — инь).

4. Варьировать рацион согласно индивидуальным запросам. Каждый из нас уникален, и мы не должны питаться одинаково. Необходимо учитывать возраст, пол, дату рождения, старые пищевые привычки, физическое состояние, преимущественный тип деятельности и т. п.





Советы по кулинарной технике

1. Выбор продуктов должен быть широким, не допускайте однообразия.
2. Старайтесь использовать только свежие продукты (если в рецепте нет других указаний).
3. Каждый вид продуктов нужно обрабатывать и готовить строго по отдельности (вплоть до того, чтобы для каждого следующего овоща мыть нож и разделочную доску).
4. Старайтесь все овощи резать по возможности элегантно и красиво, это улучшает равновесие.
5. Насколько возможно строго следуйте последовательности смешивания продуктов, предложенной в рецепте.
6. Умеренно используйте приправы. Вкус их должен быть едва замечен. Лучшие из приправ: очищенная морская соль, растительные масла холодного приготовления, зерновой уксус. Если вы живете в умеренном климате, не следует вообще употреблять острых приправ.
7. Лучший огонь для макробиотических целей — горящее дерево; затем — каменный уголь, затем — бурый уголь и, наконец, газ. Электрические и микроволновые печи лучше не использовать (если, конечно, вы хотите восстановить здоровье).
8. Если возможно, используйте для приготовления пищи родниковую воду; в крайнем случае — городскую, и никогда — дистиллированную.
9. Блюдо должно быть не только правильно приготовлено, но и красиво подано. Красота всегда способствует уравниванию.
10. Ваши кухня и столовая должны содержаться всегда в порядке и чистоте. Атмосфера в течение приготовления и трапезы должна быть спокойной и доброжелательной, полной любви и радости. Как первое, так и второе неизбежно передается через пищу и вам, и тем, кого вы кормите.

Советы по макробиотическому образу жизни

- Старайтесь прожить каждый день счастливо, не вспоминая о своем здоровье. Пусть ваш день будет наполнен как движением, так и размышлением.
- Ежедневно пойте сами и призывайте петь вместе с вами окружающих.
- Засыпайте до полуночи и рано вставайте.
- Носите одежду так, чтобы синтетические и шерстяные части не касались непосредственно тела.
- Выходя на улицу, излишне не утепляйтесь. Если позволяет погода, ходите как можно больше босиком по траве, земле, песку. Старайтесь ежедневно дышать свежим воздухом.
- Поддерживайте в своем доме порядок и чистоту, а также яркую и радостную атмосферу.
- Стремитесь к активному общению. Пусть любовь пронизывает ваши отношения с родственниками, друзьями и учителями.
- Избегайте длительного пребывания в горячей воде (ванна, душ), если, конечно, вы не переели соленой и животной пищи.
- Ежедневно растирайте свое тело горячей мочалкой для улучшения микроциркуляции. Если нет подходящих для этой процедуры условий, то разотрите хотя бы руки и ноги.
- Используйте только натуральную косметику, мыло и шампуни. Для чистки зубов также пользуйтесь натуральными пастами или же морской солью.
- Постарайтесь не проводить время у телевизора. И уж обязательно выключайте его во время еды.

• Помните, что все бытовые электрические приборы оказывают разрушающее влияние на естественный ток энергии в организме. Поэтому не используйте их регулярно.

• Постарайтесь по возможности озеленить свою квартиру.

Рецепты макробиотических блюд

Рис

1. *Цельный рис.* Промойте рис в холодной воде, добавьте 2—3 объема воды и щепотку соли. После закипания варите его на медленном огне до тех пор, пока самый нижний слой слегка не подгорит. Эта чуть подгоревшая желтая часть наиболее ян; это лучшая часть, потому что она самая тяжелая, наиболее богата минералами, самая питательная. Она особенно эффективна для людей с избытком инь. Если вы используете скороварку, следует налить немного меньше воды и варить на медленном огне после закипания 20—25 минут, затем рис нужно снять с огня и перед тем, как употреблять, дать ему постоять минут 10—20.

2. *Рис сакура.* Добавьте к рису 5—10% японского соуса и варите (см. рецепт 1).

3. *Рис азуки.* Рис готовится, как в рецепте 1, однако в начале варки положите в ту же кастрюлю полусваренные азуки, посолите и варите до готовности азуки. Если вы используете скороварку, вы можете положить сразу же сырые азуки.

Полезно для почек, селезенки, поджелудочной железы.

4. *Рис гомоку.* Смешайте с вареным рисом 5—10% вареных овощей.

5. *Рис шахан (1).* Добавьте к вареному рису овощи ницукэ (см. рецепт 4) и поджарьте все это на небольшом количестве растительного масла.

Рис шахан (2). Положите овощи ницукэ на сковородку, добавьте вареный рис и жарьте. Затем слегка подсолите.

6. *Рисовые лепешки.* Смешайте овощи ницукэ с вареным рисом и небольшим количеством рубленого лука. Добавьте немного воды, сделайте котлеты, сплющите их и жарьте на растительном масле, как картошку.

7. *Рисовые котлеты.* Возьмите левой рукой, смоченной в 5%-м растворе соли, две ложки вареного риса, сдавите их правой рукой и придайте им треугольную форму. Посыпьте их несколькими поджаренными сезамовыми зернами.

8. *Жареные рисовые котлеты.* Поджарьте котлеты, приготовленные как было указано выше, пока они не станут хрустящими.

9. *Котлеты гомоку.* Приготовьте котлеты из риса, приготовленного по рецепту 4.

10. *Рис с сезамом.* К рису, приготовленному как в рецепте 1, добавьте 10% поджаренных сезамовых (кунжутных) зерен и немного соли.

11. *Рисовые котлеты с сезамом.* Смешайте поджаренные сезамовые зерна с вареным рисом в пропорции 1 : 4, посолите и сделайте котлеты.

12. *Котлеты из азуки.* Сделайте котлеты из риса с азуки, приготовленного, как в рецепте 3.

13. *Котлеты с водорослями нори (морской латук).* Заверните котлеты, приготовленные по любому из вышеприведенных способов, в поджаренные нори. Это блюдо очень приятно на пикниках.

14. *Котлеты с водорослями тораро.* Сделайте рисовые котлеты с порошком водорослей тораро или оборо.





15. *Рис с солеными сливами трехлетней выдержки (сливы умебоши).* Если в середину каждой котлеты вы закатаете по одной такой сливе, это улучшит не только вкус котлеты, но также сохранность риса (даже летом).

16. *Цельный рис «кайю».* Варите рис в 5—7 частях воды на очень медленном огне до тех пор, пока он не станет кремообразным, подсолите. Это прекрасное блюдо для больных без аппетита.

17. *Рулет из риса с водорослями нори.* Слегка поджарьте водоросли, положите их на блюдо, сверху разложите слой риса толщиной около двух сантиметров, затем положите овощи ницуке и все это скатайте в рулет. Разрежьте на полосы шириной в 3—4 см, подавайте к столу.

18. *Рис гомоку в виде пирога.* Разложите равномерно в прямоугольной посуде две морковки в виде ницуке, два тонко нарезанных корня лотоса, два сбитых и поджаренных с нарубленным кресс-салатом (ницуке) яйца. Сверху запрессуйте вареный рис толщиной в 6 см. Выложите это на блюдо и разрежьте на куски.

19. *Рис с каштанами.* Сварите в воде каштаны до полуготовности, добавьте рис в такой момент, чтобы оба продукта сварились одновременно. Если вы используете скороварку, сырые каштаны и рис закладываются одновременно. Каштаны должны составлять 10—20% от количества риса.

20. *Мисо «дзосун».* Приготовьте кайю (см. рецепт 16) и добавьте чайную ложку мисо. Блюдо можно приготовить и из вареного риса, добавив воды и мисо. Это блюдо становится еще более вкусным, если вы подадите его с поджаренным куском моти (рисовый пирог).

21. *Кускус с рисом.* Сварите рис как обычно; затем добавьте к нему турецкий горох и лук.

22. *Рисовый крем.* Поджарьте рис, пока он не станет слегка коричневым, перемелите его; к четырем столовым ложкам этой муки добавьте 3 стакана воды, варите на медленном огне 25 минут, добавляя, если надо, воды.

23. *Омедето.* Поджарьте 190 г риса, добавьте 60 граммов азуки и варите в 12 частях воды примерно один час. При использовании скороварки добавляйте только 5—6 частей воды. Отличный десерт.

24. *Рисовый суп.* Разбавьте рисовый крем (см. рецепт 22) водой, добавьте хлебные гренки и нарубленную петрушку.

25. *Рисовые котлеты.* К рисовой муке добавьте щепотку соли, небольшое количество воды, сделайте котлеты и жарьте их на растительном масле.

Гречиха

26. *Каша.* Поджарьте чашку гречи на одной чайной ложке растительного масла, добавьте две чашки воды и одну чайную ложку соли. Долго варите на медленном огне. Подавайте к столу с овощами ницуке, кремом мисо (см. рецепт 20) и т. д.

27. *Лепешки.* Добавьте к каше тушеную морковь, лук и другие овощи, а также муку и немного соли. Перемешайте, скатайте лепешки, поджарьте их на растительном масле.

28. *Поджаренная каша.* Добавьте к каше немного муки, нарубленного лука и воды до консистенции сметаны. Жарьте на растительном масле, как оладьи.

29. *Каша-запеканка.* Положите кашу в кастрюлю и запекайте ее в духовке, пока сверху и снизу она не станет коричневой.

30. *Греча «каки».* На 1 часть гречневой крупы возьмите 2,5 части воды; варите на медленном огне, постоянно помешивая. Подавайте с соевым соусом.

31. *Крем из гречи.* Поджарьте 2 столовые ложки (с горкой) гречневой муки на одной чайной ложке растительного масла до потемнения. Влейте 1—2 чашки воды и варите до загустения. Соль — по вкусу. Подавайте с гречками.

32. *Греча жареная (1).* Смешать 1 часть гречневой муки и 1,5 части воды, посолить. Жарить, как картошку.

Греча жареная (2). К смеси, описанной выше, добавить нарубленный лук.

33. *Греча запеченная.* Поджарить на растительном масле лук, морковь и цветную капусту; добавить немного воды, посолить, переложить овощи в плоскую кастрюлю, сверху тонким слоем насыпать гречневую крупу и запекать в духовке.

34. *Греча «теучи», или «дзару».* Приготовьте тесто из 1 фунта гречневой муки, 1 яйца, соли и воды. Очень тонко раскатайте его (толщиной в 1—3 мм), сверните рулетом и разрежьте на тончайшие полосочки (лапша). Опустите лапшу в кипящую воду, варите до готовности. Слейте отвар (не выбрасывать, т. к. он содержит очень много белков!), промойте лапшу холодной водой.

35. *Греча «мори».* Приготовить лапшу, как в предыдущем рецепте, и подавать ее с соусом, приготовленным следующим образом: нарубить лук-шалот, потушить его с 1 чайной ложкой растительного масла; влить 3 стакана воды, положить 12 см сухих комбу, довести до кипения, варить 5 минут. Вынуть водоросли, добавить в кастрюлю, где они варились, 1 чайную ложку соли и 5 столовых ложек соевого соуса. Довести до кипения. Соус должен быть слегка соленым.

36. *Греча «какэ».* Приготовить гречу «теучи», но промыть кипятком и подавать горячей в чашах. Сверху полить гречневым соусом: гречневую муку поджарить на сильном огне, посолить, развести водой, убавить огонь и варить до приобретения соусом густой, равномерной консистенции.

37. *Греча с овощами «анкакэ».* Приготовить горячую «теучи», подавать в чашах. Сверху положить овощи «анкакэ»: поджарить на растительном масле лук, морковь, капусту; добавить немного гречневого соуса. Варить до тех пор, пока овощи не приобретут консистенцию густой сметаны.

38. *Греча «темпура» (см. рецепт 68).* Приготовить горячую гречу «теучи» (см. рецепт 34). Подавать в чашах с креветками или овощами «темпура». Полить гречневым соусом.

39. *Греча «ницуке».* Приготовить горячую «теучи». Прибавить зеленую поджаренную фасоль, вареный лук-шалот и др. овощи. Полить гречневым соусом. Подавать в чашах.

40. *Греча «яки».* Поджарить «теучи» на небольшом количестве растительного масла, разложить ее на блюде. Сверху положить овощи «анкакэ».

41. *Греча с мисо и тахини.* Гречневую кашу смешать с равным количеством мисо, сверху полить тахини.

42. *Гречневая запеканка.* Поджарить на растительном масле лук, морковь, цветную капусту и др. овощи. Приготовить соус бешамель, добавить к нему овощи, перемешать. Положить «теучи» в глубокую сковороду, залить соусом с овощами и запечь в духовке.

Макаронь, лапша и вермишель

Их варят, промывают холодной водой. Далее готовят теми же способами, что и гречу. Вместо гречневого соуса используют соус бешамель.

Пшено и другие злаки

43. *Пшено.* К одной чашке пшена добавить две столовые ложки растительного масла, немного соли и 4 чашки воды. Варить на сильном огне до закипания, затем на медленном огне до тех пор, пока пшено не



станет нежным. Подавайте с мисо или ницукэ. Такое пшено можно использовать для приготовления лепешек, жареной каши и других блюд (см. рецепты блюд из гречи).

44. *Кускус с луком (арабский способ)*. Кускус можно сварить как кашу или на пару. Нарубленный лук тушить с небольшим количеством растительного масла и соли до полной готовности. Перемешать с кашей.

45. *Булгур*. Готовится из грубой пшеничной муки, высушенной после того, как через нее был пропущен пар (каша по армянскому методу).

46. *Овсяная каша*. Приготовьте ее как кускус. Молоко не использовать!

47. *Сырой рис*. Если вы съедите на завтрак горсть сырого риса, то изгоните все болезни из кишечника и, в частности, из двенадцатиперстной кишки. Если же будете завтракать таким образом в течение нескольких дней, вы, к своему удивлению, увидите, как много болезненной слизи выходит из кишечника, а также иногда из носа и рта. Только не забывайте пережевывать каждую порцию пищи во рту не менее 50—100 раз!

48. *Семечки круглой тыквы «Хоккайдо»*. Подогрейте семечки на сковороде с небольшим количеством соленой воды, затем добавьте немного растительного масла и жарьте семечки на медленном огне до полного их высыхания и растрескивания. Китайцы, как правило, употребляют их на завтрак. (Это отличное средство против глистов.)

49. *Гомашио (соль с кунжутом)*. Поджарьте слегка кунжутные зерна, добавьте 10—20% поджаренной морской соли и хорошо разотрите все вместе в ступке. Ешьте эту смесь каждый день, посыпая ею хлеб, рис и добавляя практически во все блюда. Гомашио надо хранить в герметичной посуде и не более 8 дней. Готовить кунжутную соль надо с осторожностью, не пережаривая сезамовые зерна.

50. *Умебоши*. Это соленые японские сливы, выдержанные не менее 3 лет. Все традиционные японские семьи заготавливают их каждый год.

Второстепенная пища: ницукэ и кинпира

Строго говоря, ницукэ и кинпира — это способы приготовления овощей, которые заключаются в поджаривании их на растительном масле и затем тушении с небольшим количеством воды до полного упаривания жидкости. Овощи ницукэ и кинпира при подаче к столу должны быть абсолютно сухими; никакое блюдо с соками не может так называться.

51. *Ницукэ из моркови*. Порубите две морковки вдоль и поджарьте на 1 столовой ложке растительного масла. Добавьте поджаренные кунжутные зерна, посолите. Ницукэ всегда немного солоновато. (Это блюдо очень полезно при куриной слепоте.)

52. *Ницукэ из эндивия*. Разрежьте 5 штук эндивия пополам и поджарьте на двух столовых ложках растительного масла. Добавьте 1/2 чайной ложки соли, немного воды, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Добавьте немного соевого соуса.

53. *Кинпира*. Разрежьте вдоль корни репейника (лопуха) и морковь в отношении три к одному. Жарьте на растительном масле корни репейника до их полной готовности, затем добавьте морковь и тушите с небольшим количеством воды. Посолите и добавьте соевого соуса. (Особенно рекомендуется при малокровии, усталости, слабости, болезнях кожи, конъюнктивите, трахоме.)

54. *Ницукэ из лука*. Нарежьте лук и поджарьте его на растительном масле. Посолите и добавьте немного соевого соуса. (Очень хорошее средство при ревматических заболеваниях.)

55. *Ницукэ из кресса*. Нарежьте кресс кусочками по 3 см и жарьте их на растительном масле. Посолите. В это ницукэ можно добавить немного

тахини (сезамового масла). (Прекрасное средство при параличе, малокровии, цинге.)

56. *Ницукэ из капусты с луком.* Готовится как предыдущее.

57. *Ницукэ из моркови с луком.* Готовится как предыдущее.

58. *Ницукэ из сельдерея с луком-шалотом.* Поджарьте на растительном масле лук-шалот, добавьте сельдерея и посолите.

59. *Нишиме.* Нарезьте большими кусками морковь, корни репейника или лотоса и белую редиску; добавьте зеленую фасоль («симикок»), «юбу» (пену сои), немного воды и варите до готовности. Посолите и добавьте соевый соус.

60. *Русский суп.* Возьмите одну морковку, 3 луковицы, маленький кочан капусты, 150 г вареного риса, 4 столовые ложки растительного масла, соли. Разрежьте луковицы на четыре части, поджарьте их на растительном масле, положите капусту, нарезанную кубиками в 3 см и морковь, нашинкованную тонкими полосками; все овощи немного поджарьте и залейте водой. Долго варите на медленном огне, добавляя воды, если суп загустевает. В конце варки посолите и положите вареный рис, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Этот и все остальные супы подавайте с петрушкой и гренками.

61. *Овощной суп.* Нарезьте мелкими кусочками морковь, лук-шалот, цветную капусту и т. д. и тушите их на растительном масле. Добавьте воды и варите до готовности. Соль по вкусу. Зеленые стебли лука-шалота можно использовать для приготовления ницукэ.

62. *Суп с полентой.* Репу, морковь, лук нарежьте крупными кусками, тушите на растительном масле. Добавьте воды столько, чтобы она полностью покрыла овощи. Варите их до готовности. Поджарьте до потемнения 3 полных столовые ложки поленты (грубая пшеничная мука, отруби) на трех столовых ложках растительного масла, добавьте воды, чтобы получилась однородная жидкая масса, которую нужно влить в овощи и варить все вместе на медленном огне до загустения. Посолите.

63. *Пшеничный суп.* Готовится, как и суп с полентой; вместо отрубей берут пшеничную муку крупного помола.

64. *Овощное рагу.* Поджарьте на растительном масле репу, лук, морковь, цветную капусту; затем добавьте воды и тушите до готовности. В самом конце тушения положите муку, поджаренную на растительном масле, посолите, добавьте еще немного воды и варите до загустения.

65. *Овощная запеканка.* Сварите овощи, как для супа, положите их в глубокую сковороду; залейте соусом бешамель из поленты или другой муки крупного помола (пшеничной, гречневой и т. д.) и запекайте в духовке.

66. *Суп с тыквой.* Возьмите 1/2 кг круглой тыквы, 1 луковицу, 4 ложки муки. Луковицу мелко порубите и поджарьте на растительном масле. Затем положите мелко нарезанную тыкву. Добавьте немного воды, соль по вкусу и тушите. Заправьте мукой, поджаренной на растительном масле, разведите нужным количеством воды. Варите до легкого загустения.

67. *Морковный суп.* Готовится так же, как тыквенный. Аналогично готовятся супы с крессом, цветной капустой, луком-эндивием, корнем репейника, корнем лотоса и со многими другими овощами.

Разные блюда

68. *Темпура.* Нарезьте полосками морковь, лук-шалот и т. д., смешайте их с тестом для блинов (мука, размешанная с 1—1,5 частями воды), подсолите и жарьте, как оладьи.

69. *Котлеты из корня лотоса.* Натрите на терке корни лотоса, смешайте с равным количеством мелко нарезанного лука, посолите. Добавь-





те немного муки и жарьте, как оладьи. (Это блюдо рекомендуется при астме, диабете, полиартрите.)

70. *Котлеты из лотоса с соусом бешамель*. Котлеты (см. рецепт 69) залейте соусом бешамель и посыпьте их сверху нарубленным сельдереем.

Для приготовления соуса бешамель может быть использована не только пшеничная мука, но и мука из других круп (пшенная, гречневая).

С соусом бешамель хорошо подавать и овощи темпура (см. рецепт 68).

71. *Печеная круглая тыква*. Крупные куски тыквы посыпьте солью и запекайте в духовке. Подавайте с мисо или соевым соусом. (Рекомендуется при диабете.)

72. *Вареная круглая тыква с мисо*. Поджарьте на растительном масле мелко нарубленный лук. Добавьте его к тыкве, нарезанной большими кусками. Залейте водой, посолите, варите до готовности. При подаче смешайте с мисо (хотя можно употреблять и без мисо). (Очень полезно для диабетиков.)

73. *Корень лотоса «анкакэ»*. Нарезьте кубиками корни лотоса, морковь, белую редиску и поджарьте их на растительном масле. Добавьте немного воды и тушите до готовности. Сгустите все с помощью муки арроурт, смешанной с небольшим количеством холодной воды.

74. *Репа «анкакэ»*. Круглую репу поджарить на растительном масле, затем тушить на воде. Посолить. Сгустить мукой арроурт. Добавить при подаче соевого соуса.

75. *Каша из арроурта (кузу)*. Разведите муку с водой из расчета 1 столовая ложка на 150 г воды. Сгустите на медленном огне при постоянном помешивании. Посолите, добавьте соевого соуса.

Пироги

76. *Пирог с тыквой*. Возьмите 1/2 кг круглой тыквы и несколько луковиц. Лук мелко нарежьте и поджарьте его на одной столовой ложке растительного масла. Добавьте ломтики тыквы и варите в небольшом количестве воды до готовности. Посолите. Пропустите через решето (мясорубку), чтобы образовалась кремообразная масса (начинка). Для приготовления теста смешайте чашку муки с 3 столовыми ложками растительного масла, добавьте 1/2 чайной ложки соли, по 1 чайной ложке корицы и молотой апельсиновой корки. (Если мука цельная, просейте ее, чтобы удалить отруби, которые можно использовать в приготовлении темпуры, кинпиры, супов, соусов.) Растительное масло можно наполовину заменить кунжутным. Тесто замесите на воде (оно должно получиться нежной консистенции). Тесто выложите в форму слоем примерно в 0,5 см. На него выложите тыкву (примерно 3 см), на тыкву — нарезанное кубиками яблоко. Закройте это все тестом, слегка отожмите края вилкой, нарисуйте сверху красивый узор и смажьте его яичным желтком. В центре сделайте ножом крестообразную вырезку. Выпекайте в духовке.

Если пирог предназначен для больного — яблоки не добавлять!

77. *Пирог с каштанами и яблоками*. Каштаны сварите в воде. Положите корицу, апельсиновые корочки. Далее — как в предыдущем рецепте.

78. *Пирог «тура»* (разрешается больным). Для начинки сварите фасоль «азуки» и каштаны. Далее — см. рецепт 76.

79. *Пирог с рисом* (разрешается больным, можно использовать как основную пищу). Смешайте цельный вареный рис с ницукэ из овощей, добавьте немного муки, замесите тесто. Далее действуйте, как описано выше.

80. *Пирог с каштанами и сладким картофелем (батат)* (не разрешается больным!) Сварите отдельно в воде батат и каштаны. Посолите. Далее — повторить последовательность приготовления пирога с тыквой.

81. *Овощной торт.* Поджарьте на растительном масле морковь, лук, цветную капусту; тушите с небольшим количеством воды. Выложите в форму тесто (см. рецепт 76), заполните его овощами. Сверху вместо «крышки» из теста залейте начинку соусом из ницукэ и поджаренной на растительном масле муки. Выпекать в духовке.

82. *Торт с луком и морковью.* Замесите тесто и уложите его в форму. Морковь и лук поджарьте на растительном масле, посолите и добавьте взбитые яйца. Вылейте все это на тесто и поставьте торт в духовку.

83. *Яблочный торт.* Уложите тесто в форму. Разрежьте 3 яблока на полоски, разложите их на тесто как лепестки цветка. Чуть посолите и запекайте в духовке. Затем приготовьте тесто из арроурута, сгустите его на огне, и залейте им испеченный торт. Если нет арроурута, можно использовать агар-агар или желатин.

84. *Пирог со сливами.* Сварите сливы в небольшом количестве воды, предварительно удалив косточки. Добавьте щепотку соли и корицы. Далее — как тыквенный пирог.

85. *«Кантен» с яблоками и каштанами* (не разрешается больным!) Возьмите каштаны и яблоки из расчета три к одному. Сварите каштаны в воде, отложите третью часть. Остальные 2/3 продолжайте варить до готовности, добавив яблоки, нарезанные полосками. Пропустите через мясорубку вместе с полусваренными каштанами.

Равиоли (гиосы)

86. *Пирожки* (разрешается больным). Замесите тесто, раскатайте его и нарежьте кружками диаметром в 10 см. Нарубите лук, кресс и т. д. и поджарьте их на масле. Добавьте к ним вареного риса и жарьте все вместе. Сделайте из этого маленькие шарики и положите на кружки из теста. Соедините края пирожков и придавите их вилкой. Жарьте на растительном масле.

Начинку можно приготовить и из других овощей, а сами пирожки выпекать в духовке, предварительно смазав их яичным желтком.

87. *Гиосы.* Приготовьте пресное соленое тесто, раскатайте его тонким слоем и вырежьте кружки диаметром 6—9 см. Нарежьте кубиками овощи, поджарьте их на растительном масле, посолите и добавьте немного муки. Заверните эту начинку в тесто в виде длинных цилиндров (рулетиков) и варите до готовности. Подавайте с соевым соусом, мисо и т. д.

88. *Гиосы, поджаренные на решетке.* Вареные гиосы поджарить на небольшом количестве растительного масла до образования хрустящей корочки. Можно поджарить так же, как картошку.

89. *Гиосы запеченные.* Положите жареные гиосы в форму. Залейте рисовым или пшеничным кремом. Поставьте в духовку. Можно подавать с креветками или белым мясом птицы.

Для больных крем готовьте из гречневой муки.

Чапати

90. *Чапати* (рекомендуется как основное питание больным, а также лицам инд.). Замесите тесто на соленой воде и скатайте из него шарики, размером чуть более ореха. Сплющите их в кружки, выпекайте в духовке или поджарьте на растительном масле. Подавайте вместе с ницукэ. Поскольку мука из гречи и пшена очень ян, такое блюдо чрезвычайно полезно для больных.

91. *Пури.* Чапати, скатанные в шарики и поджаренные, как картошка, сильно раздуваются. Подавайте их вместе с ницукэ. В Индии каждый день едят чапати, приготовленные из цельной пшеничной муки.





Джиненджо

92. *Джиненджо (дикий картофель)*. Нарежьте картофель кубиками примерно по 3 см, посолите и жарьте на растительном масле. Затем отварите в кастрюле с соевым супом.

93. *Джиненджо Гамбург*. Картофель натрите на терке, смешайте с мелко порубленным репчатым луком или луком-шалотом, посолите и жарьте на сковороде в большом количестве растительного масла под крышкой до готовности.

94. *Котлеты из джиненджо*. Приготовьте картофельно-луковый фарш, разделайте его в форме котлет и жарьте на небольшом количестве растительного масла.

95. *Запеченные джиненджо*. Шарики из картофельно-лукового фарша запечь в духовке.

96. *Тороро*. Натрите джиненджо на терке, положите в маленькое блюдо. Добавьте жареные водоросли нори и подавайте с соевым соусом.

97. *Суп с тороро*. Натрите джиненджо на терке и добавьте к крепкому бульону или супа с мисо, тщательно размешайте до получения однородной массы.

Блюда из нута и чаны

98. *Нут (турецкий горох)*. Промойте нут и положите в горячую воду на ночь. Сварите с приправами. Блюдо можно подавать как с жидкостью, в которой горох варился, так и в сухом виде (после полного испарения воды).

99. *Оладьи из нута*. Добавьте к вареному турецкому гороху муки и замесите тесто (при необходимости добавьте воды — до консистенции густой сметаны). Оладьи жарьте в большом количестве растительного масла.

100. *Котлеты из чаны (индийская фасоль)*. Замесите тесто из муки чаны, посолите, добавьте нарубленный лук. В зависимости от консистенции теста, его можно жарить либо как котлеты, либо как оладьи на растительном масле.

101. *Пакоди*. Замесите жидкое тесто из муки чаны, посолите его. Можно добавить натертого или нарезанного лука. Ложкой наливайте это тесто в горячее растительное масло.

102. *Хрустящие котлетки из нута*. Замесите тесто из муки и вареного нута. Сделайте из теста шарики, расплющите их, запанируйте в сухарях и жарьте, как картошку.

Фасоль

103. *Соя с мисо*. Варите соевые бобы в кастрюле до тех пор, пока они не начнут лопаться. Добавьте к ним мисо, накройте кастрюлю крышкой и варите до готовности, затем снимите крышку и кипятите, пока вся жидкость не испарится.

104. *Вареная фасоль*. Варите соевые бобы, пока они не станут нежными. Посолите, добавьте соевого соуса. Кипятите, пока вся жидкость не испарится.

Таким же образом готовится и черная фасоль.

105. *Соевые бобы гомоку*. Варите соевые бобы, пока они не станут нежными. Нарежьте кубиками японскую редиску (дайкон), морковь, корни репейника, лотоса и т. д. Поджарьте корнеплоды на растительном масле. Добавьте их к сое и варите все вместе до полной готовности. Посолите и добавьте соевого соуса.

106. *Суп годзиру*. Залейте соевые бобы на ночь водой. Когда они набухнут, раздавите их. Приготовьте гомоку из поджаренного на расти-

тельном масле лука, моркови, белой редиски и т. д. Раздавленную сою соедините с гомоку, долейте воды до консистенции супа и варите до готовности сои. Посолите, добавьте соевого соуса.

107. *Красная фасоль (бобы азуки)*. Варите бобы, пока они не станут мягкими. Посолите и продолжайте варку до загустения. Можно приготовить лепешки из рисовой муки и варить их вместе с фасолью.

108. *Азуки*. Сварите красную фасоль (бобы), как описано выше, посолите и раздавите (до пюреобразного состояния).

109. *Фасоль (любые виды)*. Всякую фасоль можно сварить, посолить и подавать, добавив немного растительного масла.

110. *Зеленые бобы*. Поджарьте зеленые бобы на растительном масле, добавьте воды и оставьте вариться на медленном огне. Посолите и добавьте соевого соуса. Варите, пока не испарится вся жидкость. Бобы при этом должны сморщиться.

Кукуруза

111. *Кукуруза*. Мелко нарубленную луковицу поджарьте на небольшом количестве растительного масла. Добавьте зерна из трех кукурузных початков и воды в тройном объеме. Посолите и варите на медленном огне, время от времени помешивая. В конце варки добавьте столовую ложку муки арроурута, разведенной небольшим количеством холодной воды, и соус сои. Подавайте с гренками.

112. *Жареная кукуруза*. Поджарьте молодые кукурузные початки на решетке или запеките их в духовке. Приправьте соевым соусом, слегка поджарьте и подавайте к столу.

113. *Вареная кукуруза*. Варите кукурузу в соленой воде (4% соли) и подавайте с соевым соусом.

114. *Кукурузные оладьи*. Раздавите молодые кукурузные зерна, смешайте их с соусом темпура и жарьте оладьи на растительном масле.

115. *Кукурузные клецки*. Замесите на воде кукурузную муку и слепите маленькие клецки, т. е. скатайте шарики, которые нужно сначала сварить, а затем немного поджарить.

116. *Кукурузный крем*. Добавьте к кукурузной муке немного соли и горячей воды. Хорошо размешайте. Вылейте тесто в бульон или в суп мисо. Слегка помешивая, варите до готовности.

117. *Хрустящие лепешки*. Замесите тесто из кукурузной муки, добавьте соль и корицу. Слепите лепешки и жарьте их на растительном масле.

118. *Блины*. Поджарьте кукурузную муку на небольшом количестве растительного масла так, чтобы она слегка потемнела. Добавьте воды и замесите жидкое тесто. Блины постарайтесь делать тонкими и жарить на небольшом количестве растительного масла с двух сторон, пока они не станут хрустящими. Подавайте вместе с ницукэ.

Азуки (Адзуки)

119. *Вермишель огура*. Варите азуки, пока они не станут нежными, посолите. Смешайте их с отварной вермишелью, подогрейте смесь в кастрюле, выложите в форму, охладите. Перед подачей на стол вынуть из формы и нарезать на куски. В холодное время можно подавать в горячем виде. (Очень полезно для почек, селезенки и поджелудочной железы.)

120. *Корни лотоса с азуки*. Приготовьте корни лотоса (как для ницукэ), смешайте с отваренной до мягкости фасолью. Посолите.

Гома тофу

121. *Пирог с сезамом*. Поджарьте и потолките зерна сезама. Разведите на воде три полных столовых ложки муки арроурут и нагревайте на





медленном огне до тех пор, пока смесь не станет тягучей. Добавьте толченый сезам, посолите, тщательно перемешайте. Выложите в форму и охладите. Подавайте с соевым соусом или мисо. Этот пирог можно также готовить с тахини (сезамовым маслом).

Аэмоно

122. *Аэмоно*. Приготовить крем из поджаренных и толченых сезамовых зерен, воды и соевого соуса. Отварить в подсоленной воде морковь, капусту, лук-шалот, репчатый лук, белую редиску, шпинат, цветную капусту, круглую тыкву и т. д. Смешать отварные овощи с сезамовым кремом.

Вместо сезамового крема можно использовать мисо. Воду, в которой варились овощи, не выливайте, ее можно использовать для приготовления супа.

123. *Салат из овощей*. Капусту и морковь мелко нашинковать и обдать кипятком. Цветную капусту и яблоко мелко нарезать и отварить в соленой воде. Смешать все овощи с соусом, приготовленным следующим образом: 4 столовые ложки растительного масла хорошо взбить с 1 чайной ложкой соли и яйцом. Подавать на блюде, устланном листьями салата-латука. Это блюдо подается к мясу.

Разное

124. *Фаршированная капуста* (это блюдо происходит из тех районов Франции, где возделывают гречиху). Разберите кочан капусты на листья, тщательно промойте их. Сварите гречневую крупу в соленой воде (воды должно быть по объему в 2 раза больше, чем крупы). Взбейте отдельно 2 яйца. В чугунную кастрюлю налейте растительного масла, на дно положите слой капустных листьев, затем — слой гречи, слой яичной массы и снова капустные листья. Заполните таким образом кастрюлю, сверху положите капустный лист. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 1—1,5 часа. Перед подачей на стол выложите на блюдо, перевернув кастрюлю. Полейте мисо или соевым соусом.

125. *Гречневые блины*. Разведите гречневую муку водой из расчета на 1 объем муки — 3 объема воды. Вбейте 1 яйцо и хорошо перемешайте, жарьте блины с двух сторон на растительном масле. Каждый блин смажьте ницукэ или мисо. Подавайте как отдельно, так и с начинкой из каштанов, яблок, кукурузной каши.

Дикие овощи и водоросли

Человечество располагает несколькими тысячами съедобных диких растений, которые произведены Природой без коммерческих целей, и потому они свободны от химических удобрений и инсектицидов. В пищу употребляется практически любая часть растений: листья, корни, бутоны, цветы, плоды, зерна.

Такие растения, как дикий шпинат, одуванчик, репейник (лопух большой), марь, пастушья сумка, не говоря уж о водорослях — этом бесценном даре моря, — не только оказывают сильный целительный эффект, но, будучи правильно приготовленными, очень приятны на вкус и могут достойно украсить ваш стол.

126. *Шию комбу*. Хорошо промойте большую водоросль комбу в воде (эту воду сохраните для варки, поскольку в ней содержится много минеральных солей), нарежьте ее кусочками по 3 см. Налейте в кастрюлю воды в 3 раза больше по объему, чем занимают водоросли, и варите до тех пор, пока вода не испарится. В середине варки — посолите. (Прекрасное блюдо при артрите, повышенном или пониженном давлении,

подагре, опухолях, болезнях артерий, вен, капилляров, атеросклерозе, остеопорозе, геморрое.)

127. *Комбу маки (завернутая комбу)*. Комбу небольшого размера нарежьте на куски длиной 12 см. Морковь, корни репейника и лотоса также нарежьте кусками такой же длины. Свяжите корнеплоды и водоросли пучками с помощью кампио и варите в воде, в которой вы мыли комбу. Варить следует долго. В конце варки посолите и подавайте с соевым соусом.

128. *Жареная комбу*. Нарежьте комбу на квадратики по 3 см, поджарьте их на растительном масле и посолите. Это отличный десерт.

129. *Комбу связанная*. Нарежьте комбу длинными полосами толщиной с мизинец. Свяжите каждую полосу в узел и жарьте.

130. *Суп с комбу*. Возьмите водоросль размером 2 × 30 см и сварите ее в 1 л воды. При окончании варки — посолите. К супу можно добавить любые блюда из овощей и соевый соус. (Блюдо рассчитано на 5 человек.)

131. *Матуба комбу (комбу «ленточками»)*. Нарежьте водоросль на полоски размером 12 × 2 см; поджарьте их на растительном масле.

132. *Голова сома в комбу*. Отрежьте голову соленого сома, заверните ее в водоросль комбу. Положите в кастрюлю с холодной водой и после закипания варите без соли на медленном огне до готовности. При подаче добавьте немного соуса осава. (Полезно при полиомиелите и болезнях, связанных с декальцификацией.)

133. *Сушеные хиджики*. 30 г водорослей хиджики замочить в воде на пять минут, затем мелко нарезать. Корни лотоса (60 г) мелко нашинковать и поджарить на 2 столовых ложках растительного масла. Сверху положить хиджики вместе с водой, 1/2 чайной ложки соли и варить до полного испарения воды. Затем добавить соевый соус и довести до кипения.

134. *Ницукэ из хиджики*. Замочите хиджики в воде. Мелко порезав, хорошо прожарьте их с двумя ложками растительного масла. Затем тушите с небольшим количеством воды и соевого соуса.

135. *Хиджики с соей*. Приготовьте хиджики, как в рецепте 133, затем смешайте их с отваренными соевыми бобами и соевым соусом.

136. *Гомоку хиджики*. Мелко порубите морковь, корни лотоса и репейника. Далее — готовьте, как в рецепте 133.

137. *Рис с хиджики*. Цельный рис (см. рецепт 1) смешать с хиджики (см. рецепт 133).

138. *Водоросли «ишигуэ»*. Эти водоросли — наиболее ян. Промойте их в морской воде, затем высушите на солнце. Варите их несколько часов в морской воде или в 30%-м растворе соли. В конце варки добавьте японского традиционного соуса (тамари).

139. *Ницукэ из одуванчика*. Хорошо промойте листья одуванчика, мелко порежьте и готовьте ницукэ обычным способом. Посолите, добавьте соевого соуса. (Противоцинготное средство.)

140. *Жареные корни одуванчика*. Корни промойте, но не снимайте кожицу; нарежьте кружками. Жарьте их на одной столовой ложке растительного масла. Посолите, добавьте соевого соуса. (Прекрасная пища для лиц, страдающих артритом, ревматизмом, сердечными заболеваниями.)

141. *Корни чертополоха*. Способ приготовления — как в рецепте 140. (Отличное средство при заболеваниях нервной системы, тромбозах.)

142. *Дикий шпинат (аодза)*. Приготовьте его в виде ницукэ с соевым соусом.

143. *Фуки*. Варите стебель фуки в небольшом количестве воды в течение долгого времени. В середине варки добавьте немного сои. Можно также сварить листья фуки; нарезать их затем на маленькие кусочки и





приготовить в виде ницукэ. Это блюдо, как и все ницукэ, может храниться очень долго.

Блюда с мисо и соей

Мисо и соевый соус следует готовить в соответствии с традицией.

Мисо — это соленая растительная паста на основе цельных злаков. Его приготовление — совершенно особенное, тонкое и длительное. Мисо очень богато растительными белками, именно поэтому оно особенно рекомендуется вегетарианцам.

144. *Соус мисо*. Смешайте полную столовую ложку мисо с тремя чайными ложками тахини, налейте 1 чашку воды и варите до загустения. При окончании варки добавьте мелко нарубленную корочку апельсина. Используйте этот соус как приправу к рису, блюдам из гречневой и других круп, вермишели и овощей.

145. *Крем из мисо*. Готовится аналогично соусу мисо, но только с меньшим количеством воды или вообще без воды. Этот крем можно использовать как приправу практически ко всем блюдам, а также вместо масла и сыра для приготовления бутербродов. Количество частей мисо и тахини можно варьировать в зависимости от индивидуального вкуса.

146. *Суп с мисо (на 5 человек)*. Возьмите одну кружку нарубленного лука, 1—3 моркови, один большой лист капусты и 1 столовую ложку оливкового или сезамового масла. Поджарьте на этом масле сначала лук, потом нашинкованную капусту. После этого добавьте нарезанную кубиками морковь, тушите на медленном огне до испарения жидкости. Залейте овощную смесь 4 чашками воды и добавьте немного мисо. После закипания положите в суп небольшую сырую луковицу и жареные водоросли нори.

147. *Морковь и лук, тушенные с мисо*. Возьмите 250 грамм лука, одну морковь, 2 столовые ложки мисо, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовую ложку растительного масла. Поджарьте на масле 2 мелко нарубленные луковицы, затем туда же положите остальные луковицы, не разрезая их, и мелко нарезанную морковь. Залейте водой и тушите с добавлением мисо.

148. *Овощи с мисо*. Возьмите одну морковь, одну луковицу, четыре капустных листа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовую ложку мисо. Разрежьте лук на четыре части, протушите его на растительном масле, затем добавьте нашинкованную капусту, нарезанную длинными полосками морковь, 2 чашки воды, мисо и немного соли. Варить до полного испарения воды.

149. *Одэн с мисо*. Возьмите лук, белую редиску, морковь, нарезанные большими кусками. Положите все это в кастрюлю на лист комбу. Залейте водой и варите с небольшим количеством соли. В середине варки положите 5 штук лука-шалота, один росток бамбука и 2 столовые ложки мисо. Чем медленнее будет варка, тем лучше получится блюдо.

150. *Данго из гречи с мисо (гречневые котлеты с бамбуком)*. Сделайте гречневые котлеты (аналогично рисовым — рецепт 7) и сварите их на пару. Нанизайте их по 5 штук на один росток бамбука. Смажьте кремом мисо и разогрейте на сковороде в духовке.

151. *Овощи с мисо*. Сварите на воде морковь, лук, кресс, цветную капусту, редиску, эндивий, сельдерей. Подавайте их, залив кремом мисо.

152. *Тэжика (1)*. Возьмите по 30 г корней лотоса и репейника, 2 моркови, 5 г имбиря, 90 г сезамового масла, 150 г мисо. Поджарьте мелко нарезанные корни в 60 г масла. Положите нарезанную кубиками морковь и тушите корнеплоды до мягкости. Добавьте имбирь, мисо и 30 г масла.

Продолжайте тушить до тех пор, пока блюдо не станет совершенно сухим. (Полезно при всех болезнях инь.)

Тэква (2). Возьмите 60 г корней лотоса, 15 г корней репейника, 15 г моркови, 5 г корней одуванчика. Порядок приготовления блюда — как в 1-м способе. (Рекомендуется при бронхите, астме, туберкулезе.)

153. *Мисо с сезамом*. Поджарить 100 г мисо на 30 г кунжутного масла. Принимать по 1—2 чайные ложки в день. (Очень полезно при туберкулезе, болезнях сердца, диабете, ревматизме, полиартрите.)

Соевый соус (Сьёйу)

Макробиотический соевый соус, или тамари — целиком натурального происхождения — перед употреблением в пищу должен выдерживаться в течение 3-х лет. Соус сьёйу (коммерческий вариант соевого соуса) — готовится химическим путем всего за 24 часа, однако он практически лишен ян-свойств, которыми отличается тамари.

154. *Рис сакура*. Рис варится на воде с добавлением 5% соевого соуса.

155. *Соус с тахини*. Поджарьте мелко нарубленную луковицу на небольшом количестве растительного масла, добавьте 1 чашку воды, 3 столовые ложки тахини, 2 столовые ложки сьёйу. Хорошо перемешайте, немного посолите и варите до загустения.

156. *Соус с сезамом*. Поджарьте 40 г зерен сезама и заправьте их соевым соусом. Используйте как приправу для овощей, риса, хлеба и т. д.

157. *Луковый бульон с соевым соусом*. Половину луковицы порубить и поджарить на 1 чайной ложке растительного масла. Добавьте две чашки воды и 2 столовые ложки соевого соуса.

158. *Охиташи*. Сварите на воде один из видов овощей: кресс, шпинат, лук-латук, капусту либо другие — и подавайте с соевым соусом.

159. *Крем из овсяной каши*. 4 столовые ложки овсяной крупы смешайте с 1 столовой ложкой любого растительного соуса, приготовленного из овощей, тахини и морской соли. Добавьте соевого соуса и воды на свое усмотрение. Варите кашу до получения кремообразной консистенции.

160. *Суп из овсяного крема*. К блюду, описанному выше, добавьте нарубленную петрушку, кресс-салат или любой другой зеленый овощ и воды до желаемой густоты. Варите до тех пор, пока зелень не станет мягкой.

Подобный суп можно приготовить из рисовой, пшеничной, гречневой муки, а также кокко.

161. *Соевый соус бешамель*. Поджарьте до золотистого цвета 1 столовую ложку пшеничной муки на 1 столовой ложке растительного масла, добавьте воды и варите, непрерывно помешивая, до загустения. Добавьте соевый соус и хорошо взбейте.

162. *Майонез с соевым соусом*. Взбивайте яйцо, понемногу вливая растительное масло, добавляя соль. Когда масса станет густой, добавьте горячей воды, нарубленной петрушки и соевого соуса. Все хорошо взбейте. Подавайте к любым овощам, а также к рыбе.

163. *Лионский соус*. Поджарьте мелко нарезанную луковицу на небольшом количестве растительного масла, добавьте белое вино и 2—3 столовые ложки соуса бешамель.

Лионский соус очень хорош с жареной рыбой.

Напитки

164. *Рисовый отвар*. Рис жарить на сухой сковороде до потемнения. Затем залить его десятью объемами воды и вскипятить. Слегка посолить и подавать к столу. Такой рис с отваром рекомендуется использовать как базовое питание.





Кроме того, можно смешать отвары поджаренного риса и зеленого поджаренного чая (банча) и использовать их в качестве повседневного напитка.

165. *Пшеничный отвар*. Поджарьте 1 столовую ложку пшеницы на малом огне до потемнения, добавьте 150 г воды и варите до размягчения пшеницы. Подавайте отвар холодным в летнее время.

166. *Кофе из одуванчиков*. Хорошо промойте и высушите корни одуванчика, нарежьте их небольшими кусочками и подрумяньте на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Затем пропустите их через кофейную мельницу.

Сварите кофе из расчета 1 чайная ложка порошка корней одуванчика на 1 чашку воды; доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Процедите. Подавайте как горячим, так и холодным. Для более горького вкуса можно добавить щепотку цикория. (Такой напиток полезен при заболеваниях сердца и нервной системы.)

167. *Кофе Осава (яннох)*. Возьмите 2 столовые ложки риса, по 2 — пшеницы и мелкой красной фасоли (азуки), по 1 — турецкого гороха и цикория. Каждый ингредиент хорошо поджарьте до потемнения. Затем смешайте и поджарьте на небольшом количестве растительного масла. После охлаждения сделайте из этой смеси муку тонкого помола.

Для приготовления напитка кладите 1 столовую ложку этого порошка, называемого яннох, на 1/2 л воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. (Напиток особенно рекомендуется студентам, работникам умственного труда. Кроме того, полезен при запорах и хронических головных болях.)

168. *Кокко*. Напиток готовится из смеси муки из жареного риса, цельной пшеницы, овса, сои и сезамовых зерен. Проще купить этот порошок (муку) в готовом виде — он продается как заменитель женского молока.

Для приготовления самого напитка берут 1 столовую ложку порошка на 1/4 л воды (стакан). Довести до кипения, варить 7—10 мин и охладить. (Рекомендуется больным, страдающим потерей аппетита.)

169. *Отвар мать-и-мачехи*. Прокипятите на медленном огне 30 г сухих листьев мать-и-мачехи в 150 г воды. Немного подсолите и пейте по утрам перед завтраком.

Сушеные листья мать-и-мачехи сохраняют свои свойства в течение нескольких лет.

170. *Напиток из мяты*. Готовится так же, как и напиток из мать-и-мачехи. Не злоупотребляйте мятным напитком! Хотя он — великолепный тоник, но очень инь.

171. *Липовый отвар*. Готовится, как и предыдущие отвары. Один из лучших ян-напитков. Хорошо помогает при бессоннице.

172. *Чай му*. Кипятите один пакет этого чая в 1 л воды в течение 10—20 минут. Этот напиток больные инь могут пить каждый день. В этом случае надо уварить жидкость на треть объема. Пить чай небольшими порциями в течение 10 дней. Его можно подогревать. Этот напиток в наибольшей степени ян. В нем содержится знаменитый женьшень и еще 15 лекарственных растений.

173. *Натуральный зеленый чай (банча)*. Перед приготовлением сухие стебли и листья чая поджарьте в течение нескольких минут. Затем залейте кипятком и варите на медленном огне 10 минут.

174. *Банча — женьшень*. К поджаренному чаю банча добавьте несколько небольших кусочков корня женьшеня и немного имбиря. Столовую ложку смеси кипятить в стакане воды 10—15 минут. Для приготовления этого отвара никогда не используйте сосуды из железа или алюминия.

(Этот напиток — очень сильный общий тонизатор. Поэтому нельзя пить его слишком долго и слишком часто.)

175. *Сьо-бан (натуральный зеленый чай с соевым соусом)*. Налейте на 1/10 высоты чашки соевого соуса, добавьте чай, приготовленный по рецепту 172. (Отличное средство против усталости, при неврастении, после ранений, при болезнях сердца и ревматизме; он полезен для очищения крови; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.)

176. *Чай корэн*. Этот чай по сути дела — отвар корней лотоса, приготовленный следующим образом: 1 чайная ложка сухих корней заваривается 1 стаканом кипятка и настаивается 30—40 минут. Пить отвар нужно три раза в день, но никакой другой жидкости в это время не употреблять. (Очень полезен при кашле любого происхождения.)

177. *Кузу (маранта арроурут)*. Развести 1 чайную ложку муки арроурут в небольшом количестве холодной воды, вылить при непрерывном помешивании этот раствор в четверть литра горячей воды и кипятить до прозрачности. Затем добавить немного соевого соуса. (Очень полезен при кишечных заболеваниях, а также при насморке.)

178. *Ренкон (лотосовый чай)*. Раздавите и разомните корень сырого лотоса (длиной примерно 6 см) так, чтобы из него выступил сок. Добавьте к корню 10% имбиря, немного соли и заварите стаканом крутого кипятка. Кипятите отвар на водяной бане в течение 10—15 минут. Затем настаивайте 30—40 минут. (Рекомендуется при кашле любого происхождения и для лиц инь).

179. *Суп из азуки и комбу*. Столовую ложку азуки варите в 2 л воды до уменьшения количества воды наполовину. Когда фасоль размякнет и начнет пениться, бросьте в отвар щепотку соли. Обычно на варку уходит 4 часа, но только в последние полчаса варите вместе с несколькими кубическими сантиметрами комбу. (Хорошо использовать при болезнях почек и диабете).

180. *Напиток из редиски (1)*. Две столовые ложки тертой черной редиски (дайкон) залить 3/4 л воды. Добавить 2 столовых ложки соевого соуса и 1 чайную ложку имбиря, натертого на терке. Кипятить 10—15 минут.

Напиток из редиски (2). Натрите на терке черную редиску и выжмите из нее сок, к которому добавьте двойной объем воды с небольшим количеством соли. Кипятите несколько минут. Вместо черной редиски можно использовать репу. Пейте этот напиток при простуде раз в день перед сном (как жаропонижающее средство) не дольше 3 дней подряд.

181. *Рандзю*. Взбейте яйцо с половинным объемом соевого соуса (тама-мари) и проглотите эту смесь, не пробуя ее на вкус. Яйцо должно быть оплодотворенным (один из критериев этого — наличие хорошо выраженных закругленного и острого концов). Принимайте смесь один раз в день перед сном в течение 3 дней. (Хорошее средство при сердечных заболеваниях.)

182. *Чай соба*. Это, собственно говоря, вода, в которой варилась греча с небольшим количеством соевого соуса и соли.

183. *Сок умебоши*. Вскипятите одну сливу умебоши в 1 л воды, процедите и добавьте к отвару еще 1 литр воды, чтобы получился освежающий напиток. Пейте его охлажденным.

184. *Уме-сью-бан*. Поджарьте зеленый чай трехлетней выдержки. Чай вместе с одной сливой умебоши кипятите 10—15 минут. Охладите и перед употреблением добавьте немного традиционного соуса сьюй (тама-ри). (Прекрасное кровоочистительное средство.)





185. *Уме-сьо-кузу*. Возьмите одну сливу умебоши, 1 столовую ложку муки арроурут из маранты (кузу), 3 чайные ложки соевого соуса, 1 чайную ложку тертого имбиря и 3/4 л воды. Раздавите умебоши в 1/4 л воды, в ней же разведите муку арроурут. Добавьте имбирь, остальную часть воды и варите до загустения. Перед подачей добавьте соевый соус. (Очень полезно при простудах.)

186. *Особый рисовый крем*. Поджарьте рис на сухой сковородке, затем варите его 1—2 часа в 4-х объемах воды. Процедите через марлю. (Это прекрасный тоник. При болезни — пить по утрам, а при усталости — после обеда. Хорошая основа для восстановительного питания после поста или голодания.)

187. *Блюда из хризантемы*.

а) *Отвар*. 10 г свежих листьев заварить одним стаканом кипятка; кипятить 15 минут, чтобы общее количество жидкости уменьшилось на 2/3. (Очень полезен для детей, страдающих глистами.)

б) *Зажарка*. Поджарить на сезамовом масле 10—20 г листьев с мукой арроурут. Если вы готовите пищу, то в зажарку добавьте овощи. (Помогает против всех видов глистов, особенно круглых.)

188. *Отвар из белой полыни*. Готовить так же, как из хризантемы. Можно употреблять в качестве повседневного напитка. (Хорошее средство против глистов: 1 раз в месяц утром натощак. Полезно при заболеваниях сердца, желудка и при нарушениях менструального цикла.)

Рыба

189. *Кои-коку (карп со злаками)*. Возьмите среднего карпа, корни репейника в количестве, в три раза превышающем объем рыбы, 3 столовые ложки мисо и 1 столовую ложку растительного масла. Удалить все горькие части карпа, но чешую не удаляйте. Разрежьте рыбу на куски толщиной в 2 см, поджарьте на растительном масле корни репейника. Положите куски карпа сверху, накройте его зашитой в кусок ткани использованной (спитой) заваркой, все это залейте водой. Варите на медленном огне, добавляя воду по мере ее выкипания. Когда чешуя смягчится, снимите подушечку с чаем и полейте рыбу разбавленным мисо. Продолжайте варку до полной готовности. (Это блюдо полезно при всех лихорадочных состояниях и воспалениях; матери, у которых мало молока, должны употреблять это блюдо 5 дней подряд.)

190. *Дорада красная (таи)*. Снимите с дорады чешую, хорошо вымойте ее и посыпьте солью. Обваляйте в муке и жарьте на растительном масле в закрытой кастрюле на малом огне. Когда рыба поджарится, положите ее на блюдо, полейте соусом и подавайте. Соус готовится следующим образом: мелко порубите луковичку, китайскую и цветную капусту, морковь, смешайте все и посолите. Добавьте немного воды и варите на медленном огне до полуготовности. Сгустите слегка с помощью муки из маранты (кузу) с водой. Этот соус можно использовать не только для жареной рыбы, но и для жареной гречи, жареной лапши или вермишели, жареных овощей и т. д.

191. *Пампано (или кавелла)*. Рыба готовится в соответствии с предыдущим рецептом. Но подается с соусом мисо.

192. *Мелкая рыба*. Рыбу размером до 6 см (типа корюшки или форели) хорошо очистите от чешуи. Слегка натрите ее солью и обваляйте в муке. Поджарьте на растительном масле. Подавайте с соевым соусом. (Рекомендуется при всех болезнях инь.)

193. *Жареные устрицы*. Удалите из устриц всю жидкость, посолите их; обваляйте в муке, а затем во взбитом яйце и панировочных сухарях. Жарьте на масле в глубокой сковороде с крышкой.

194. *Жареная красная дорада*. Нарежьте дораду большими кусками, посолите. Обваляйте в муке, в яйце и панировочных сухарях. Жарьте на растительном масле. Подавайте рыбу к столу вместе с тушеными крессом, капустой, морковью и т. д.

Макрель, сардины и другую рыбу готовят таким же способом. Подавайте их с имбирем, натертым на терке.

195. *Рапаны (раковины)*. Извлеките моллюска из раковины и вымойте. Нарежьте на мелкие кусочки и жарьте вместе с морковью и луком. Поджаренного с овощами моллюска положите вновь в раковину и налейте туда соуса бешамель. Запеките в духовке. Больные должны есть овощи без моллюска.

196. *Оладьи из креветок (темпура)*. Очистите креветки, посолите их. Обмакните в жидкое тесто и жарьте на растительном масле. Чтобы сделать тесто, разведите одну часть муки в двух частях воды. Если у вас есть рисовая мука, добавьте в тесто 1/5 часть. Вбейте яйцо. Перемешайте (но не очень интенсивно). Соус: приготовьте бульон из комбу и бонито, посолите, добавьте соевого соуса. Положите на блюдо лист бумаги, красиво разложите на нем креветки (бумага нужна для удаления лишнего масла с креветок). Выложите по периметру блюда белую редиску и петрушку. Можно подать и в отдельных чашках.

197. *Оладьи из красной дорады*. Приготовьте филе дорады, далее оладьи готовятся, как из креветок.

198. *Оладьи из кальмара*. Снимите с кальмара хитиновую пленку, разрежьте его на куски по 3—6 см. Далее готовьте, как оладьи из креветок. Но эти оладьи лучше подавать вместе с оладьями из зеленой фасоли, кресс-салата, петрушки, сельдерея, моркови.

199. *Оладьи из салата с кальмарами*. Сделайте салат из кальмара и спрута, репчатого лука, лука-шалота и моркови. Наберите ложку этого салата, погрузите его на несколько секунд в жидкое тесто и ложкой же кладите в кипящее растительное масло.

200. *Оладьи из яиц (темпура)*. Нагрейте миску растительного масла, влейте туда яйцо, которое должно поджариться во фритюре наполовину.

201. *Сырая дорада № 1 (сашими)*. Нарежьте дораду на мелкие кусочки, разложите их на блюде вместе с нарезанной кружками редиской и морковью. Соус готовьте из редиски и репы, натертой на мелкой терке и тамари, подавайте его в маленьких чашечках. Сырой тунец (сашими) готовится так же, как дорада.

202. *Сырая дорада № 2 (аран)*. Филе дорады густо посыпьте солью и положите на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Через 20 минут начните медленно поливать филе холодной водой. Когда оно перестанет сочиться, положите его на слой нарубленных редиски, моркови и других овощей. Подавайте с соевым соусом и тертым имбирем. Сырой карп (аран) готовится так же, как дорада № 2.

203. *Суп из гольца*. Приготовьте суп из мисо и лука-шалота. Затем опустите в суп рыбу и варите до готовности.

204. *Ячанагава*. Разрежьте двух гольцов пополам, но оставьте обе половины соединенными. Налейте в глубокую сковороду растительное масло, положите нарезанные корни репейника, сверху разложите гольцов раскрытой стороной вверх, залейте взбитым яйцом. Добавьте соевого соуса и тушите до готовности. Когда будете подавать это блюдо к столу, следите за тем, чтобы рыба не распалась.

205. *Запеченный тунец*. Разделайте тунца большими кусками, положите в духовку. Запекайте до полуготовности. Затем окуните в соевый соус, наполовину разбавленный водой. И продолжайте печь рыбу до пол-





ной готовности. Разложите готовую рыбу на блюде и залейте оставшимся соусом, сгущенным с помощью арроурута.

206. *Рагу из дорады.* Положите в глубокую сковороду или кастрюлю и залейте растительным маслом большие куски моркови, лука, капусты, цветной капусты, добавьте воды и тушите. Отдельно на растительном масле поджарьте нарезанную на куски дораду (она должна стать хрустящей). Положите рыбу в овощи и продолжайте тушить. Замесите легкое тесто из муки, поджаренной на небольшом количестве растительного масла, и налейте это тесто в кастрюлю, в которой варятся рыба и овощи. Цветную капусту, которая при слишком долгом кипячении разваривается, можно сварить отдельно и добавить в последний момент.

207. *Ницукэ из дорады.* Почистите дораду, нарежьте ее на куски, включая и голову. Варите в соевом соусе, наполовину разбавленном водой.

208. *Бульон из дорады.* Приготовьте первый бульон из арроурута и сушеного «бонито». Во второй бульон, когда вода закипит, добавьте 3 столовые ложки хлопьев «бонито». Проварите его и процедите. Нарежьте рыбу на мелкие кусочки и быстро прокипятите ее. С минуту кипятите лук-шалот и черствые сухари. Процедите эти продукты и полученный второй бульон добавьте к первому бульону. Все ингредиенты разложите в глубокие тарелки и налейте в них бульон, предварительно посолив его. В каждую тарелку положите по кусочку апельсиновой корки, тарелки прикройте.

Таким же способом готовьте бульон из цыплят, уток, креветок и белого мяса.

209. *Суп с мидиями.* В сковороду положите нарезанный лук, залейте его растительным маслом. Добавьте очищенные мидии и немного белого вина с водой; кипятите на малом огне. Когда раковины раскроются, посолите.

210. *Ракушки с мисо.* Раскройте большие раковины. Если это трудно сделать, бросьте их в горячую воду. Мясо моллюска хорошо промойте. Поджарьте на растительном масле одну нарубленную луковицу. Хорошо перемешайте лук с разбавленным мисо. Положите немного этого соуса в раковины с моллюском. Закройте их и жарьте 1 минуту.

211. *Ницукэ из кальмара.* Снимите с кальмара хитиновую оболочку и нарежьте его на мелкие кусочки. Поджарьте его на растительном масле вместе с репой и морковью, приготовьте ницукэ, посолите и добавьте соевого соуса (тамари).

212. *Суши.* Нарежьте тунца на тонкие полоски. Приготовьте омлет толщиной в 1 см и нарежьте его на такие же тонкие полоски, на какие нарезана рыба. Извлеките рапанов из раковины и прокипятите их в соевом соусе. Сварите отдельно рыбу. Полейте вынутые из бульона морепродукты апельсиновым соком. Остудите. Цельный рис (рецепт 1) берете левой рукой (в объеме 1 столовой ложки), накрываете его указательным и средним пальцами правой руки. Таким образом скатайте весь рис в виде цилиндров. Кладите на эти цилиндры все описанные выше составные части блюда (по отдельности) и вдавливайте их внутрь пальцами. Подавайте их с соевым соусом, предварительно добавив в него тертого имбиря.

213. *Хако суши.* Приготовьте рыбу и рис, как в рецепте 211. Нарежьте на тонкие полоски корень лотоса, поджарьте его вместе с морковью. Смочите водой прямоугольную форму и разложите в ней равномерно рыбу, жареные яйца и овощи. Все это закройте слоем риса толщиной в 1 см. Переверните на блюдо, уберите форму и нарежьте на куски. Подавайте с соевым соусом.

Десерты

214. *Каринто*. Замесите на воде легкое тесто из двух чашек муки, 2 столовых ложек сезамового семени и 1 чайной ложки корицы. Раскатайте тесто, нарежьте его полосками и жарьте их, пока они не станут хрустящими. Этим полоскам можно придавать различные формы: их можно связывать или можно надрезать полоску в середине и пропускать через этот надрез один из концов.

215. *Поленца*. Готовится так же, как и каринто, но со смесью пшеничной и кукурузной муки в отношении 1 : 1.

216. *Каринто из гречи*. Готовится так же, но из гречневой муки. Отличный завтрак для больных.

217. *Каринто из пшена*. Смешайте равные части пшена и муки. Добавьте мелко раздробленные лесные орехи или орехи красного дерева, а также натертую на терке апельсиновую кожуру. Замесите на воде. Скатайте из теста палочки длиной 10 см. Перед тем как жарить, нарежьте их на тонкие полоски. Можно использовать муку из любых злаков и добавлять изюм или другие виды орехов.

218. *Хлеб осавы*. Смешайте четыре части пшеничной муки с двумя частями кукурузной муки, двумя частями муки из каштанов, двумя частями гречневой муки. Добавьте немного растительного масла и изюма. Замесите на воде тесто. Выпекайте хлеб в посуде для приготовления круглых пирогов, смазав ее растительным маслом. Хлеб перед выпеканием смажьте яйцом.

Если хлеб предназначен для больных — не класть ни изюм, ни орехи. Куски этого хлеба можно поджарить на растительном масле.

Поскольку в хлебе нет дрожжей, он плотный, а не воздушный. Но тем не менее, вкус его великолепен, если его хорошо жевать.

219. *Яблочный пирог*. Сварите в соленой воде нарезанные ломтиками яблоки. Приготовьте тесто, уложите его в форму, заполните яблоками и поставьте в духовку.

220. *Печеные яблоки (1)*. Извлеките из яблок сердцевину, следя за тем, чтобы не продырявить их полностью. Заполните их тахини и запекайте в духовке.

Печеные яблоки (2). Приготовьте тесто как для пирога, тонко раскатайте его, нарежьте на куски, достаточные для того, чтобы завернуть в них яблоко. Подготовьте яблоки, как в способе 1, заверните их в тесто, тесто заверните, чтобы закрыть яблоки. Смажьте их яичным желтком и положите в духовку. Оставшееся тесто можно разрезать на полоски для украшения. Если яблоки слишком большие, их можно разрезать на четвертушки, но лучше использовать целые яблоки.

221. *Яблочное пирожное*. Замесите тесто, раскатайте его и нарежьте на кружки диаметром 10 см. Возьмите два таких кружка, положите один на другой, а сверху поместите яблоки из яблочного компота, сложите пирожные пополам, защипните и поставьте в духовку.

222. *Пирожки с изюмом*. Раскатайте тонким слоем тесто и нарежьте его на кружочки диаметром в 6 см. Положите на каждый кружок несколько изюмин и закройте тесто. Перед тем как класть в духовку, смажьте яичным желтком. Изюм можно заменить орешками красного дерева.

Вариант № 1. Закрутите тесто вокруг палочки толщиной с большой палец. Поджарьте его на растительном масле, охладите, палочку выньте. Полученную трубку заполните рисовым кремом, пюре из каштана, пюре из круглой тыквы и т. д.

Вариант № 2. Нарежьте раскатанное тесто на полоски 4 см шириной и 12 см длиной. Оберните ими деревянный конус с основанием в 6 см



и с вершиной заостренной, как у карандаша. Пеките в духовке, затем удалите конус и положите на его место пюре из каштанов, пюре из круглой тыквы, кашу из кукурузной крупы и т. д.

223. *Сушки*. Замесите тесто из пшеничной, овсяной или кукурузной муки, добавив немного растительного масла и соли. Раскатайте тесто и нарежьте его на квадратики со стороной в 5 см. Накалывайте их вилкой и кладите в духовку. Если вы делаете бисквиты, раскатайте тесто не так тонко. Для аромата посыпьте имбирем или корицей.

224. *Халва*. Возьмите одну чашку манной крупы, 2 столовые ложки сухого изюма, 2 чайные ложки корицы и одно яблоко. Жарьте манную крупу до потемнения на 4 столовых ложках растительного масла. Добавьте изюм и яблоко, нарезанные на куски. Залейте эту смесь четырьмя объемами воды, положите 1 чайную ложку соли и варите на медленном огне. Когда смесь загустеет, добавьте корицу. Слегка смочите блюдо водой, выложите его дно петрушкой и поместите в нее смесь. Когда она охладится, переверните на другое блюдо. В качестве основы смеси, кроме того, можно использовать каштаны или тыкву в виде пюре.

225. *Манная каша*. Манную кашу можно использовать в качестве основного питания, если готовить ее из ячменных зерен, поджаренных до потемнения на небольшом количестве растительного масла. Крупа должна быть изготовлена из цельных зерен.

226. *Сэндвичи*. Их можно делать из различных ницукэ, тыквенного крема, орехов, яблочного компота и т. д. Лучший хлеб для больных — это хлеб осавы без изюма, испеченный в духовке и нарезанный на тонкие кусочки. Также можно использовать чапати, блины и т. д.

227. *Сэндвичи, запеченные в духовке*. Разложите разную макробиотическую пищу на маленькие кусочки хлеба, нарезанного квадратиками, и положите их на минуту в духовку.

Лечение заболеваний

Изучив и поняв принцип равновесия инь-ян, вы можете теперь выбрать какой-нибудь из десяти способов питания для укрепления своего здоровья и достижения счастья. Помните, что легче всего принять режим № 7, это и самый нетрудоемкий в исполнении, и самый эффективный по результатам — практически при любом недомогании и неблагополучии — режим. Хотя, конечно, он несколько непривычен для человека, питавшегося всю свою жизнь разнообразно, но хаотично — с точки зрения макробиотики. Тем не менее, если вы будете ему следовать, больше ничего в вашу диету добавлять не стоит (поскольку режим и диета — это, собственно говоря, и есть метод лечения). После улучшения своего самочувствия вы можете употреблять любые блюда и напитки, перечисленные в главе о макробиотической кухне.

Если же речь идет о конкретном заболевании и желательно предпринять целенаправленное лечение для усиления и ускорения эффекта, имеет смысл следовать советам, которые приводятся ниже. Они составлены на основании традиций восточной медицины и многолетнего опыта макробиотического целительства.

В перечне представлены некоторые заболевания (болезненные состояния) и выбор лечебных средств при них.

Лихорадка (жар): маранта (177); уме-сьо-кузу (185), рисовый суп (24), крем из цельного риса (22), кои-коку (189). В качестве наружных средств — хлорофилловые припарки (240), припарки из теста фасоли (230), из соевых бобов (238) или из карпа (239).

Воспаление (кожное): компресс из арби (229), тофу (230); хлорофилловый компресс (240) и компресс из карпа (239).

Понос (в частности, при дизентерии): кузу (177), уме-сьо-кузу (185). Наружное: припарки из имбиря (238), из корней аронника (237); сидячая ванна с имбирем (235).

Насморк: кузу (177), уме-сьо-кузу (185), рисовый крем (22, 186), а также — блюда 152-2, 180.

Кашель, включая коклюш: чай корэн (176) или чай из лотоса (178). Внешнее: припарка из имбиря (228), компресс из арби (229). (Кроме того — 69, 152-2.)

Опухли: напиток из редиски (182-2), суп из азуки (179).

Экзема или раны: строго соблюдайте режим № 7, пейте как можно меньше (175, 231, 238, 239, 243, 244, 246, 250).

Паралич: поступайте, как в предыдущем случае. Очень эффективны: ницукэ из кресс-салата (55), из одуванчика и из чертополоха (12, 69, 139, 140, 141, 166).

Малокровие и общая слабость: тот же режим — добавить тэкку (152); пить как можно меньше (168, 172, 173, 175, 186).

Кишечные паразиты и дизентерия: отвар мать-и-мачехи (169), горсть цельного сырого риса на завтрак. Есть натошак и пережевывать каждую порцию во рту по меньшей мере 100 раз (очень строго соблюдать режим № 7 с гомашо (49), умебоши (50) и одной горстью зерен круглой тыквы Хоккайдо).

Каждому известно, что существует очень большое количество болезней, которые даже хорошим врачам с современным оснащением очень трудно диагностировать. Фактически каждая болезнь проявляется набором симптомов, как общих для многих болезней, так и характерных только для конкретного заболевания. Макробиотическая система предназначена преимущественно для воздействия именно на общие симптомы.

Рецепты наружных средств

228. **Компрессы из имбиря.** Зашейте четверть чайной ложки нарубленного имбиря (или 1 полную чайную ложку порошка имбиря) в маленький мешочек из полотна и погрузите его в 2—4 л горячей воды. Смочите в этой жидкости, которая должна быть как можно более горячей, салфетку и наложите ее на больное место. Накройте ее другой салфеткой, чтобы первая не охладилась. Меняйте компресс 3—4 раза в течение 15 минут.

229. **Пластырь из арби (диоскорея).** Арби — индийское название диоскореи.

Очень тщательно раздавите и разомните сырую диоскорею и смешайте с 10% сырого имбиря (если сок диоскореи слишком жидкий — добавьте столько же по объему пшеничной муки). Разложите это тесто слоем в 1,5—2 см на бумаге или на куске нейлона. Получившийся пластырь наложите на больную область и накройте сверху нейлоновой тканью. Оставьте его на несколько часов. Этот пластырь надо использовать после компресса с имбирем 4—5 раз в день.

230. **Пластырь из тофу.** Добавьте 10% муки к соевому тесту (тофу) и накладывайте эту смесь непосредственно на воспаленную область. Признаки воспаления (краснота, отек, боль и жар) быстро исчезнут. Никогда не использовать при кори и оспе.

231. **Сезам и имбирь.** Смешайте по 1 чайной ложке сезамового масла и сока имбиря, и вы получите отличное лекарство против головных болей, перхоти, выпадения волос. Одна капля этой смеси успокаивает лю-





бое воспаление внутреннего уха. Очень хорошее средство при ревматизме и экземе (после имбирного компресса).

232. *Сезамовое масло*. Профильтруйте сезамовое масло через кусок ткани и капайте по 1 капле в каждый глаз перед сном. Иногда это немного болезненно, но хорошо помогает при болезнях глаз. Кроме того, оно является незаменимым средством при уходе за волосами и используется для предотвращения облысения и поседения.

233. *Сидячая хлорофилловая ванна № 1*. Вскипятите две-три горсти сухих листьев белой японской редиски в 4 литрах воды, добавив немного соли. Вылейте отвар в ванну небольшого размера, сядьте в нее, тепло укрывшись сверху, добавляйте время от времени горячий отвар туи. Приняв ванну в течение 15—20 минут перед сном, выпейте чаю с соевым соусом. Отличное средство против всех болезней женских органов.

234. *Сидячая ванна № 2*. То же, что и в № 1, но замените тую горячим соевым раствором.

235. *Сидячая ванна с имбирем*. Зашейте в мешочек из ткани 1/2 кг толченого имбиря и кипятите его в восьми литрах воды. Отличное средство при дизентерии. При благоприятном течении уменьшите количество наполовину, вместо ванны смочите салфетку в этой жидкости и наложите на живот.

236. *Соленый компресс*. Нагрейте 1—1,5 кг соли и насыпьте ее в мешочек из ткани. Положите на больное место.

237. *Компресс из корней аронника (арум)*. Вскипятите 1—1,5 кг корней и наложите их в виде компрессов на больное место.

238. *Пластырь (тофу) соевый*. Замочите на ночь чашку соевых бобов в пяти объемах воды. Разомните их и добавьте немного муки. Наложите это тесто на воспаленное место. При головной боли или жаре положите компресс на лоб. Никогда не использовать против оспы и кори!

239. *Пластырь из карпа*. Отрежьте голову карпа весом с полкилограмма и соберите кровь. Дайте выпить эту кровь больному с воспалением легких (прежде чем кровь успеет свернуться). Тщательно разомните мякоть рыбы и наложите ее на грудь больного, каждые полчаса измеряйте его температуру. Когда температура станет нормальной (обычно через 5—6 часов), снимите пластырь. Многие больные, напрасно испробовав все антибиотики, излечивались с помощью этого метода.

240. *Хлорофилловый пластырь*. Потолките листья кресс-салата, шпината, репы, капусты и положите их на лоб для уменьшения жара.

241. *Компресс из чая*. Поджарьте чай банча (натуральный зеленый чай) и сделайте из него настой; добавьте 5%-й раствор соли. Использовать в качестве компресса (по 10—15 минут три раза в день) при усталости глаз и конъюнктивитах.

242. *Зубной порошок*. Возьмите соленый высушенный баклажан, сожгите его и используйте его золу в качестве зубной пасты. Нанесите ее на больной зуб, и боль сразу исчезнет. Если вы страдаете пиореей, перед сном натирайте пастой зубы и десны.

243. *Пластырь из риса*. Растолките цельный сырой рис и добавьте немного воды; наложите этот пластырь непосредственно на больное место или рану.

244. *Сидячая ванна № 3*. Вскипятите полкилограмма листьев репы с горстью соли в 6 литрах воды. Ванна должна быть как можно более горячей, принимать ее раз в день перед сном.

245. *Сидячая ванна № 4*. Растворите 150 г морской соли в 6 литрах воды. Принимать эту ванну перед сном. Ванна должна быть как можно более горячей.

246. *Анбайу*. Вскипятите полкилограмма свежих листьев репы (или 150 г сухих) в 4 литрах воды с горстью соли. (Очень эффективное средство при экземе. В виде сидячей ванны — перед сном в течение 20 минут — при болезненных менструациях.)

247. *Яблочный сок*. Втирать в голову, чтобы успокоить головную боль.

248. Сок редиски. Втирать в голову при головных болях, сопровождаемых повышенной температурой.

249. *Пластырь из гречихи*. Готовится из зерен гречихи, воды и небольшого количества морской соли. Зерна отварить до полуготовности; растолочь до получения теста. Можно использовать вместо пластыря арби.

250. *Никайу*. Положить две горсти рисовых отрубей в мешочек из ткани и прокипятить в 2 литрах воды. Прекрасное средство при экземе.

Лечебные режимы

Советы относительно питания, которые даются ниже, вам не потребуются, если вы будете следовать режиму № 7 или если ваше состояние не является критическим. Вы можете улучшить свое здоровье единственно благодаря тому, что будете соблюдать режим № 7 или № 6. Без всякой внешней помощи, без всякого инструмента, добавляя веру, молитву и пост — как советуют все великие религии. Если вы не можете подобным способом улучшить свое самочувствие, это значит, что вам не известен истинный смысл молитвы и поста или что вы потеряли веру в Бога, Творца Вселенной. Это обычное явление в тех случаях, когда вы верите в нечто, что, как вам кажется, может заменить Бога (например, «наука» или какая-нибудь новая религия, мистицизм, спиритуализм, концептуализм, социальные реформы) или же вы просто суеверны, слабы и невежественны.

Истинная молитва состоит не в том, чтобы «просить милости», но в том, чтобы каждую минуту сосредоточиваться на порядке Вселенной, на Царстве Небес и на божественной Справедливости. Настоящий пост состоит не в том, чтобы воздерживаться от всякой пищи и всякого питья, но, напротив, в том, чтобы строго придерживаться только того, что необходимо для жизни — и ничего другого. Нельзя отказываться от воздуха, от воды, от света, наиболее восхитительным синтезом которых являются злаки, лежащие в основе нашего существа. Злаки, огонь и соль выделяют человека из среды животных — и это фундаментальное положение. Человек практически забыл об этом и покинул свою Материнскую — основополагающий принцип Жизни — в погоне за удовольствиями, а в результате оказался преследуемым своим же образом жизни, который порождает всякого рода трудности и несчастья.

Забудьте хотя бы на одну-две недели все, что не является абсолютной необходимостью для вашей жизни, и вы поймете, что такое свобода, счастье и справедливость. Вы быстро почувствуете, как макробиотический режим защищает людей, ему следующих, от болезней.

Примеры лечебных макробиотических режимов и советы при различных заболеваниях

Аденоиды. Рекомендуется режим № 7 с гомашо: компрессы из имбиря на горло — 3 раза в день.

Аневризма. Соблюдайте режим № 7 с гомашо (49) и сьойу (тамари). Пить как можно меньше (172, 175).

Аноплексия. Вы никогда не будете от нее страдать, если будете соблюдать один из макробиотических режимов, из которых лучший № 7.





Аппендицит. Лучшие режимы № 7 или же № 6. Крем из цельного риса. Лучшее лечение — пластырь из арби (229) после имбирного компресса. В случае крайней необходимости дать больному проглотить 3 столовые ложки сока репы.

Имейте в виду, что ни один человек, следующий макробиотическому режиму, не страдает этой болезнью!

Астигматизм. Существует 2 формы астигматизма:

- форма инь: не видны горизонтальные линии. Режим № 7.

Пить как можно меньше жидкости. Гомашию, союу (тамари);

- форма ян: не видны вертикальные линии. Режим № 7 или № 6.

Атония кишечника. Хорошо проваренный и поджаренный на растительном масле или жареный цельный рис; чапати (90) и гречневые блины (125), 70—80% гомашию, союу (тамари).

Атеросклероз. Прекратите употребление продуктов животного происхождения. Режим № 7. Гомашию (49), союу (тамари). 126, 138. Имбирный компресс.

Артрит. Этот недуг очень легко излечить, как и все так называемые «неизлечимые болезни». Строго придерживайтесь режима № 7 и местного лечения (69, 126, 138—141, 152, 186, 238, 239).

Базедова болезнь. Ее очень легко излечить с помощью режима № 7 и гомашию.

Бели (лейкорей, белая, зеленая и желтая). Это очень распространенная болезнь. Женщины, которые страдают ею, не могут быть счастливы, даже если они очень богаты, умны и красивы. Зеленая лейкорей в наибольшей степени инь. Попробуйте провести режим № 7 и применяйте сидячие ванны (233, 234). Они должны быть очень горячие, принимать их следует за четверть часа перед сном в течение по меньшей мере двух недель.

Бессонница. Строго соблюдайте режим № 7 и пейте перед сном по одной чашке зеленого чая с соевым соусом (тамари) (175) или с 1 чайной ложкой гомашию (49). Если бессонница инь — рецепт 171.

Близорукость. В большинстве случаев близорукость вызвана увеличением диаметра глаза, что является инь. Иногда болезнь происходит от увеличения силы рефракции хрусталика в результате избытка инь или ян. Исцеление достигается переходом на макробиотический режим, благодаря которому устанавливается хорошее равновесие между инь и ян.

Болезни почек. Существует очень много болезней почек, однако вам следует помнить, что почки очень ян, они в 3 раза в большей степени ян, чем сердце. Именно поэтому все болезни почек происходят от пищи, в особенности от напитков, слишком инь. Таким образом, следует уменьшать количество жидкости в дневном рационе, а также избегать любую пищу слишком инь, сверяясь по таблице продуктов питания. Специальное лечение состоит в употреблении рисового крема (186) и супа азуки с небольшим количеством соли (179). Кроме того, полезны 3, 49, 175, 238, 239. При туберкулезе почек обязательно ешьте гречу.

Бородавки. Отказаться от пищи животного происхождения, соблюдать режим № 6 и № 7 с небольшим количеством гомашию (122, 138, 172—175).

Воспаление легких. Давайте больному рисовый крем (22) и 11 (192) с небольшим количеством гомашию или союу (тамари). Приготовьте 193, 239. Давайте пить как можно меньше. Делать компресс из имбиря.

Выпадение волос, перхоть и облысение. Причина этих заболеваний заключается в избытке инь, т. е. в злоупотреблении витамином С, фруктами, сахаром, салатами и продуктами, богатыми калием и фосфором. Прекратите употреблять их в пищу — и вы излечитесь без лечения.

Тогда вы сможете сделать интересный опыт: съешьте перед сном один из таких продуктов, как, например, грушу, баклажан, помидор, уксус или мед, и утром вы, к своему удивлению, обнаружите на подушке выпавшие волосы, а в расческе будет в десять раз больше волос, чем накануне. Все косметические средства, красители, лосьон, а также расчески и щетки из пластика — очень инь (138, 231, 232).

Геморрой. Перейдите на режим № 7 и, если вы очень страдаете, попробуйте рецепты (126, 138, 238, 239).

Глаукома. Происходит от избытка пищи инь, в частности, жиров, алкоголя. Перейти на режим № 7 и пить как можно меньше.

Головные боли. Обычно связаны с чрезмерным потреблением пищи, богатой элементами инь. Если вы станете принимать лекарство, чтобы успокоить боль, это будет вашим самоубийством, потому что вы скроете свою болезнь от защитных сил организма. Полезно ежедневно съедать 1 чайную ложку гомашио и пить следующие макробиотические напитки: 167, 168, 172, 175, 177, 178, 186. Компрессы: 247, 248.

Гонорея. Тот, кто перешел на макробиотический режим, не может заболеть ни этой, ни какой-либо другой венерической болезнью. Если вы такой болезнью заболеете, перейдите на режим № 7 и ешьте как можно больше гомашио в течение 1—2 недель. Вы можете пить любой напиток ян (164, 167, 168, 171, 172, 175, 176, 177, 182).

Грипп. Ешьте крем из цельного риса, кузу (177), уме-сьо-кузу (185). Если вы очень страдаете, пейте чай му (172). Перечитайте общие указания. Тот, кто следует макробиотическому режиму, не может заболеть этой болезнью.

Давление повышенное или пониженное. Перейдите на режим № 7, употребляйте в пищу гомашио и тамари.

Дальтонизм. Существует 2 формы этой болезни:

- форма инь, синяя (красный цвет не воспринимается). Режим № 7, гомашио, сьойу (тамари). Уменьшить количество питья;
- форма ян, красная (синий цвет не воспринимается). Режимы № 7 и № 6.

Диабет. Причина этой болезни кроется также в избытке пищи инь. Ни один врач не может излечить от диабета даже теперь — через 30 лет после открытия инсулина. С каждым днем число диабетиков увеличивается. Почему же в таком случае в ваших христианских странах не обратиться к учению Иисуса?

Эту «неизлечимую» болезнь можно вылечить за десять дней, если больной понимает смысл «молитвы и поста», порядок Вселенной и если у него сильная воля. В противном случае он будет кормить врачей и фармацевтическую промышленность всю свою жизнь. После смерти ему не понадобится идти в ад, он и так уже в аду.

Ясно, что лучше всего можно справиться с диабетом, перейдя на режим № 7, добавив к ежедневному рациону 100 г круглой тыквы хоккайдо, сваренной с 50 г азуки, происходящими из одной и той же местности.

Круглая тыква и азуки очень богаты углеводами или глюкозой, которые медики запрещают диабетикам, поскольку в нашем организме они преобразуются в сахар. Но если диабет исчезает благодаря режиму, который исключает углеводы, — нет полного излечения. Больного оградили, но не вылечили. В то же время макробиотическое питание — рис, круглая тыква и азуки — может излечить диабет полностью, способствуя установлению равновесия инь-ян, в котором так нуждается организм диабетика.

Желтуха, гепатит. Рекомендуются провести пост в течение по меньшей мере трех дней. Также ешьте рисовый крем с несколькими умебо-





ши. Исключите продукты животного происхождения, особенно летом. Режим № 7 или № 6 с гомашио, сьойу, тэка (152, 168, 183, 184). Если заболевает грудной ребенок и не может выздороветь за несколько дней, то мать должна срочно набрать ян, питаясь соответствующей пищей; ребенка же не стоит подвергать никакому лечению.

Желудочные заболевания. Употребляйте сьо-бан (175), уме-сьо-бан (184), а также рисовый крем с добавлением небольшого количества гомашио (49), и накладывайте компрессы (238, 239). При болях проглотите немного «зубного порошка» (242), разведенного в воде. Пить также 186.

Запор. Вызывается употреблением излишнего количества пищи, богатой элементами инь, такой, как сахар, витамин С, салаты, фрукты, картошка, баклажаны, помидоры и т. д. (см. список продуктов питания инь). Исключите их из своего рациона и почувствуете себя так, словно очнулись от ночного кошмара. Рекомендуется: режим № 7 в течение 7—10 дней, затем — греча (26, 31), гомашио, чапати (90), чана (турецкий горох), поджаренный вместе с ядром и кожурой (до 50 г в день). Если же при соблюдении режима № 7 в течение нескольких дней желаемого эффекта (а именно: регулярного безболезненного стула нормальной консистенции) не будет — ваш случай достаточно серьезный. Ваш кишечник, «корни вашей жизни», полностью потерял эластичность и тонус. Но не отчаивайтесь, продолжайте питаться в соответствии с режимом № 7 еще 3—4 недели. То, что имеет начало, имеет и конец: рано или поздно произойдет естественное очищение кишечника — как только ваши кишки вновь восстановят свой тонус; кроме того, исчезнет дисбактериоз кишечника — следствие рафинированного питания и избытка поступающих в организм лекарств.

Зубная боль. Наложите пасту для зубов (242) на зуб и на десну. Не пейте напитков инь. Можно также прополоскать рот водой, подсоленной поджаренной морской солью.

Катаракта. Болезнь, вызванная чрезмерным употреблением сахара и витамина С. Перейдите на режим № 7 и ешьте гомашио.

Кашель (включая коклюш, туберкулез и астму). Режим № 7 с небольшим количеством гомашио. Все виды кашля, включая астму 20-летней давности, можно излечить за несколько дней. (См. также 69, 152, 176, 178, 186, 189).

Кишечные газы. Перейдите на режимы № 7 или № 6 с возможно большим количеством гомашио. Ешьте чану (турецкий горох), поджаренный с кожурой (по 50 г в день).

Конъюнктивит. Режим № 7 с небольшим количеством гомашио (152, 186, 156, 238, 242, 241).

Корь. Давайте рисовый крем (22 и 186) и кузу (177), 2—3 чашки в день. Исключите супы, редиску, жаропонижающие средства, пищу инь, тофу.

Куриная слепота. Рекомендуются режимы № 7 и № 6 плюс каждый день немного нарубленной петрушки, гомашио (51, 55, 139, 56, 173).

Менингит. Режим № 7 с небольшим количеством гомашио соблюдайте в течение одного месяца. Затем перейдите на режим № 6 или № 5 с ницукэ из любых овощей.

Менструация нерегулярная. Перейдите на режим № 7, 6 или 5 и чай му. Пейте меньше жидкости (175, 186). Принимайте сидячие ванны (233, 234, 245, 246).

Мигрень. Исключите из своего рациона все продукты животного происхождения и перейдите на режим № 7 или № 6 с гомашио, (49), сьойу (тамари) — (126, 138, 173, 177, 178).

Морская болезнь. (Воздушная болезнь). Пейте как можно меньше перед вылетом, а во время полета держите во рту немного гомашо. Не сосите ни сахар, ни конфеты и особенно — не пейте алкогольных напитков. Если вы последуете этим советам в течение 1—2-х месяцев, у вас никогда не будет болей в сердце ни в воздухе, ни на воде, ни утром после пробуждения.

Нарывы. Режим № 7 с небольшим количеством гомашо (49). Пить как можно меньше. Наружно: 238, 239.

Неврастения. Режим № 7 с небольшим количеством гомашо. (152, 167, 168, 173, 174, 175, 180).

Невриты, невралгия, ишиас. Строго соблюдайте режим № 7 и пейте как можно меньше. Включить в рацион следующие блюда: 5, 69, 126, 132, 138, 140, 141, 168. Наружно: 228, 238.

Нефрит. См. Болезни почек.

Ночное недержание мочи. Прекратите употреблять в пищу продукты, богатые витамином С и калием, фосфором и водой, такие как картошка, баклажаны, апельсины, грейпфруты; соблюдайте режим № 7 с гомашо — и от этой неприятности вы быстро избавитесь.

Обморожения. По своей природе они очень инь. Перейдите на режим № 7 или 6 с гомашо и съюу (тамари). Пить как можно меньше. Можно защитить кожу от обморожения, нанеся на нее совсем немного сезамового масла (126, 138, 175, 238).

Ожирение. Соблюдайте режим № 7, добавляя к злакам 30—60 г сырой редиски с небольшим количеством гомашо свыше одного месяца. Пить как можно меньше.

Остеомиелит и туберкулез костей. Соблюдать режим № 7 с гомашо (49), тамари, тэка (152), кинпира (53, 126, 138, 191). Компрессы из имбиря (228) и пластырь из арби (239).

Ожоги. Строго соблюдайте режим № 7 и не пейте ничего в течение нескольких дней. Наносите на места ожогов сезамовое масло. Очень эффективны также умебоши.

Отит. Строго соблюдайте режим № 7. Если болезнь очень упорная, ешьте в течение нескольких дней блюдо 189.

Отслойка сетчатки. Соблюдайте режим № 7 в течение нескольких дней, в это время ничего не пейте. Вы и ваш врач будете удивлены таким быстрым естественным исцелением.

Отсутствие аппетита. Ешьте рис «каю» (17), мисо «дзосун» (20), рисовый крем (22, 186) с гомашо и съюу (тамари) (168, 175).

Отсутствие молока у кормящей матери. Перейти на режим № 7 или № 6 с гомашо (49), съюу (тамари), тэка (152), кинпира (53).

Употребление рецепта 189 часто делает чудеса. Можно использовать тмин, фенхель. Попробуйте делать компрессы из имбиря (228). Не ограничивайте себя в напитках.

Перикардит. См. Болезни сердца.

Периостит (воспаление надкостницы). Перейдите на режим № 7 с небольшим количеством гомашо. Накладывайте компрессы из имбиря и пластыря из юкки четыре раза в день. Ешьте блюда 126, 132, 138.

Перитонит (воспаление брюшины), энтерит, туберкулез кишечника. Соблюдайте режим № 7, добавив небольшое количество умебоши. Против болей используйте пластырь (239), компрессы из имбиря (228). Пить напиток 177.

Перхоть. См. Выпадение волос.

Пиоррея. Режим № 7 с гомашо (1—3 чайные ложки за один прием пищи), порошок для зубов (242) — наносить на десны 3 раза в день. Полоскать рот водой, подсолненной жареной морской солью.





Плохая циркуляция. См. *Болезни сердца и Атеросклероз*. Как местное лечение можно использовать компрессы из имбиря (228).

Полиомиелит. Эта болезнь очень инь. Избегайте всякой пищи, богатой витамином С, сахаром, калием, кислотами, в том числе фруктов и салатов. Будет достаточно перейти на *режим № 7* с небольшим количеством гомашо. Уменьшать количество употребляемой жидкости. Употребляйте как можно больше блюд ян (55, 69, 186, 127, 140, 141, 152, 166), особенно полезна кинпира (53).

Подагра. Исключите из рациона все продукты животного происхождения и пищу инь: кофе, вина, сахар, фрукты и т.д. Перейдите на *режим № 7* с гомашо и союу (тамари). Пить как можно меньше жидкости (126, 138, 175, 228).

Понос. Не пейте воды, наложите на живот компресс (238, 239) или примите сидячую ванну (235). Пейте напитки (177, 179) по 2—3 чашки в день. Ешьте рисовый крем (22). Если это не помогает, промойте кишечник горячей соленой водой или прижгите пуп следующим образом: заполните его морской солью, а сверху положите маленький шарик, скатанный из белой пыли, и подожгите.

Понос у детей. Может возникнуть от избытка витамина С и фруктов. Посадите ребенка на *режим № 7* и используйте в лечении способы 177, 235, 239. Можно также сделать прижигание пупка, как описано выше.

Псориаз. См. «Экзема».

Расширение вен. Эту болезнь можно быстро излечить с помощью нормальной макробиотической пищи, избегая всего, что есть инь. Для женщин очень полезно принимать перед сном сидячую ванну в течение 15 минут (233 или 234). Употребляйте блюда 126, 138. При образовании язв применяйте 238, 239.

Ревматизм. Пейте как можно меньше жидкости. Ешьте в течение 7—10 дней только поджаренный рис. Накладывайте компрессы (238, 239). Затем в течение месяца рекомендуется употребление следующих блюд: 16, 54, 69, 140, 175, 186, 189.

Сердечные заболевания. Согласно восточной медицине, все многочисленные сердечные заболевания имеют природу инь. Сердце является одним из органов нашего тела наиболее ян, следовательно, его самым большим врагом является инь.

Режим № 7 с гомашо (49), союу (тамари), тэка (152).

Улучшение наступит независимо от того, насколько серьезна болезнь. Рекомендуется употребление следующих блюд: 126, 138, 146, 171, 153, 181 (1 раз в течение трех дней), 186. Пить как можно меньше! Возьмите за правило перед сном съедать 1 чайную ложку гомашо или союу.

Синусит. Соблюдать *режим № 7* с гомашо (2 полные чайные ложки во время каждого приема пищи). Ешьте ежедневно по 50 г корней лотоса, поджаренных на сезамовом масле. В качестве напитков рекомендует: 176, 177, 178.

Сифилис. Эта болезнь заразна только для инь. Ее легко излечить, поскольку спирохеты очень инь, т. е. очень слабы и очень боятся соли. Попробуйте *режим № 7* с гомашо, союу (тамари), 146, 175.

Слоновая болезнь. *Режим № 6*.

- 1) Гомашо: 2 чайные ложки при каждом приеме пищи.
- 2) Напиток из редиски (180—2): через два дня на третий.
- 3) Компресс из имбиря (238): 2 раза в день.
- 4) Припарки из арби (239): 2 раза в день.
- 5) 5 чайных ложек сезамового масла в день с овощами.

6) Использовать пшено, пшеничную муку, гречу, овсяные хлопья, рис или ячмень (150—300 г в день).

7) 20 г сырой редиски в день. Исключить из питания все бобовые растения!

Стерильность (бесплодие). Неукоснительно соблюдать режим № 7 в течение 2-х недель, затем перейти на режимы 6, 5 и 4 в течение нескольких месяцев. Принимайте очень горячую сидячую ванну (233 или 234) в течение четверти часа перед сном, а также применяйте 244, 245, 246. Пить напиток 176.

Столбняк. См. «Судороги».

Страх. Лечить, как эпилепсию.

Судороги поперечно-полосатых мышц и спазмы гладкой мускулатуры. Вызываются питанием слишком инь, в частности, избытком сахара и фруктов. Судороги обычно начинаются в ногах, которые являются наиболее ян и которые в принципе могут нейтрализовать избыток инь. Если вы успокоите симптомы — сигналы организма — с помощью болеутоляющих средств, вы разрушите эти бесценные предупреждения.

Тиф. Болезнь типично инь. Соблюдать режим № 7 с гомашио. Пить мало. Ставить компрессы из имбиря (238), а также применять 235, 236, 243. Пить 177.

Тромбофлебит. Рекомендуются режим № 7 с гомашио, съюу (тамари), тэка (126, 138, 152). Пить как можно меньше. Сидячие ванны (233 или 234). Компресс из имбиря (228) и пластырь из арби (229).

Цинга. Откажитесь от продуктов животного происхождения. Соблюдайте режимы № 5, 6, 7 с петрушкой (2/3 чайной ложки в день), черной редиской (55, 139).

Цистит. Рекомендуются режим № 7 с гомашио, съюу (тамари). Пить как можно меньше (3, 120, 175, 179, 186, 228, 229).

СЛОВАРЬ МАКРОБИОТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Агома — вид ростков кунжута; очень ян
 Азуки (3, 107, 108) — мелкая темно-красная фасоль
 Анбайю (246) — отвар листьев репы
 Анкакэ (37, 73, 74) — блюдо консистенции джема
 Аодза (акадза) (142) — дикий шпинат
 Аран (202) — блюдо из сырой рыбы
 Арба (диоскорейя) (229) — лианы, клубни и корневища которых употребляют в пищу
 Аронник (арум) (237) — растение с шарообразными или яйцевидными клубнями, имеющими лечебные свойства
 Арроурут (кузу) (177) — мука, сделанная из крахмалоносного растения маранты тростниковидной
 Аэмоно (122, 123) — японский салат
 Банча Чай (кукича) (173) — грубый зеленый чай (из стеблей и старых листьев), поджаренный в течение нескольких минут
 Батат — сладкий картофель
 Бешамель — соус (161)
 Бонито хлопья — сушеный тунец (приправа)
 Булгур (45) — пшеница, обваренная в кипятке и высушенная
 Бурдок (гобо) — лопух большой
 Вакам — водоросли
 Годзиру (106) — суп из растертых соевых бобов
 Гома тофу (121) — кунжутный творог (или пирог, тесто)
 Гомашио (49) — кунжутная соль, приготовленная из поджаренных кунжутных (сезамовых) зерен, растертых с морской солью





- Гомоку (4, 18, 105) — рисовая (как правило) кассероль (запеканка), приготовленная из 5 или более ингредиентов (рис, лапша, бобы, овощи)
- Дайкон (105) — японский редис с длинным белым корнем
- Данго (150) — пудинг (котлеты), нанизанные на бамбук
- Денти (242) — черный зубной порошок, приготовленный из морской соли и золы баклажанов
- Дзару (теучи) (34) — гречневая лапша
- Дзиру — суп
- Дзосун мисо (20) — блюдо из кайю с мисо
- Джиненджо (92—95) — японский горный картофель
- Дорада красная (таи) (190) — вид рыбы
- Ишигуэ (138) — водоросли
- Кайю (16) — тонкая кремообразная каша из риса; крупа варится длительное время в 5 частях воды
- Каки греча (30) — смешанная с водой гречневая мука
- Какэ греча (36) — блюдо из гречи с овощами
- Кампио — стебель крупной тыквы
- Кантен (85) — тесто (пирог) из вареных каштанов и яблок
- Каринто (214) — сильно прожаренное блюдо (может быть десертным)
- Кинпира (53) — способ тушения корнеплодов
- Китунэ греча (45) — блюдо из гречи с соусом
- Кои-коку (189) — густой насыщенный суп из карпа с бурдоком, чаем банча, мисо и т. д.
- Кокко (168) — взбитая смесь злаковых, предназначенная для искусственного вскармливания
- Комбу (126) — длинные водоросли, добываемые с глубины 20 м (*Laminaria Japonica*)
- Корэн (кохран) чай (176) — отвар из высушенных и поджаренных корней лотоса
- Кузу (кудзу) (177) — поджаренный растительный студень на основе муки из корней дикого растения кузу (арроурт, маранта)
- Кускус (21,44) — грубое зерно
- Лионский соус (163) — соус из лука и белого вина
- Матуба (131) — сосновые иголки
- Мисс (144—153) — ферментированная паста, приготовленная из сои, морской соли, риса или ячменя, других цельных злаков
- Мори (35) — гречневая вермишель с соусом
- Му чай (172) — чай из 16 трав (очень ян)
- Никайу (250) — отвар из рисовых отрубей
- Ницукэ (51) — способ варки овощей как на сильном, так и на медленном огне
- Нишиме (59) — длительный, медленный способ варки корнеплодов, нарезанных крупными кусками
- Нори (13) — водоросли (морской лук-латук)
- Нут (98, 99) — турецкий горох
- Оборо — водоросли
- Огура вермишель (119) — блюдо из азуки
- Одэн (149) — блюдо из овощей с бамбуком
- Омедето (23) — десерт: поджаренный рис и азуки
- Охиташи (158) — быстрый способ варки овощей в малом количестве воды (от нескольких секунд до нескольких минут)
- Пакоди (101) — оладьи из индийской фасоли
- Пампано (кавелла) (191) — рыба
- Полента (215) — грубая пшеничная мука

- Пури (91) — поджаренные шарики из чапати
 Равиоли (гюосы) (87—89) — жареные пирожки
 Рандзю (181) — яйцо, взбитое с соевым соусом
 Ренкон (178) — чай из лотоса
 Сакура — цветущая вишня или ее цвет — розовый (2, 154)
 Слиими (201) — блюдо из сырой рыбы
 Сезам, сезамовые зерна — кунжут (7)
 Симикок (59) — зеленая фасоль
 Сио (шио) комбу — блюдо из водорослей (59)
 Соба чай (182) — вода, в которой варила гречневая лапша
 Сукьяки — рыба или мясо, сваренные вместе с овощами
 Суши (212) — блюдо из риса с рыбой
 Съо-бан (175) — зеленый чай с тамари
 Съою (154—163) — макробиотический соевый соус, приготовленный за 24 часа
 Таи (дорада красная) — вид рыбы (72)
 Тамари (139) — домашний соевый соус без сахара (3-летней выдержки)
 Тахини (155) — кунжутное масло
 Темпура (68) — способ приготовления пищи: сильное поджаривание на растительном масле теучи (или дзару) гречи (34)
 Торару (14) — водоросли
 Тороро (96, 97) — блюдо из дикого картофеля
 Тофу — соевое тесто (82)
 Тура (78) — пирог
 Тэжка (152) — блюдо из корней лотоса, корней лопуха, моркови, имбиря, кунжутного масла и хатчо мисо
 Удон — пшеничная вермишель, лапша или макароны
 Умебоши (15, 50) — японская соленая слива, выдержанная в специальном маринаде не менее 3 лет
 Уме-съо-бан (184) — лечебный напиток
 Уме-съо-кузу (185) — имбирный напиток со сливами и кузу
 Фуки (143) — водоросли, употребляемые в пищу
 Хако суши (212) — суши, приготовленное с морковью и корнем лотоса
 Хиджики (133—137) — веретенообразные маленькие темно-коричневые водоросли, которые при высушивании становятся черными
 Хоккайдо тыква (48) — тыквенные семечки
 Чана (100) — индийская фасоль
 Чапати (90) — печеный или поджаренный круглый блин (инд.)
 Шахан (5) — блюдо из риса с овощами (кит.)
 Шю — соль
 Шю комбу (126) — блюдо из водорослей комбу
 Эндивий — сорт лука
 Юба (59) — пена, образующаяся на поверхности соевого молока в процессе приготовления тофу
 Яки греча (40) — греча «теучи» с овощами
 Яннох (167) — кофе осавы из 5 различных злаковых культур
 Ячанагава (204) — блюдо из гольца.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КОРЕИ

СУ-ДЖОК СЕМЯНОТЕРАПИЯ

Су Джок семянотерапия — это метод лечения, которым каждый человек может легко овладеть для того, чтобы помочь себе и своим близким.

Метод Су Джок терапии, разработанный южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву* — это не только лечение, но и способ постижения основных законов жизни, знаний, накопленных с древних времен медициной Востока.

Метод семянотерапии впервые был представлен в 1988 году — через год после появления в Корее Су Джок терапии. С тех пор он стал широко и успешно использоваться при лечении самых различных заболеваний.

Этот природный и достаточно простой в применении метод лечения дает на практике серьезные результаты. Положительные изменения в течении болезни наступают при прикладывании семян к больным точкам тела. Эффективность такого лечения обусловлена тем, что излучаемые в процессе жизнедеятельности семян биологические волны стимулируют активные точки, наполняют их энергией жизни и в то же самое время поглощают из них болезнетворную энергию.

Поскольку на кистях и стопах находятся миниатюрные проекции тела человека, семянотерапию можно проводить, воздействуя не только на пораженные участки тела, но и на точки (зоны) их соответствия, расположенные на кистях и стопах. Данный метод очень результативен. Его применение часто дает более сильный и быстрый эффект, чем использование только локальных точек.

Семена разных растений отличаются своими свойствами, имеют характерные для каждого из них особенности. Поэтому при выборе семян для проведения лечения должны учитываться не только цвет и форма семян, но и свойства тех растений, которые из них прорастают. Если суметь подобрать наиболее подходящее семя для каждого заболевания, то лечение будет более эффективным. Хотя в большинстве случаев достаточно эффективно использование любых семян, без учета их индивидуальных особенностей.

* Пак Чжэ Ву. Су Джок семянотерапия. — М. «Су Джок Академия», 2000.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СУ ДЖОК СЕМЯНОТЕРАПИИ

Системы «насекомого»

Системы соответствия пальцев обладают сильным терапевтическим эффектом, так как они наиболее удалены от тела, наиболее функционально активны, чаще всего стимулируются в процессе трудовой деятельности (пальцы кистей) и ходьбы (пальцы стоп). Кроме того, точки этих систем соответствия очень удобны для проведения лечения.

На каждом из пальцев расположена система соответствия телу. Она носит название стандартной системы «насекомого» (рис. 255, 256).

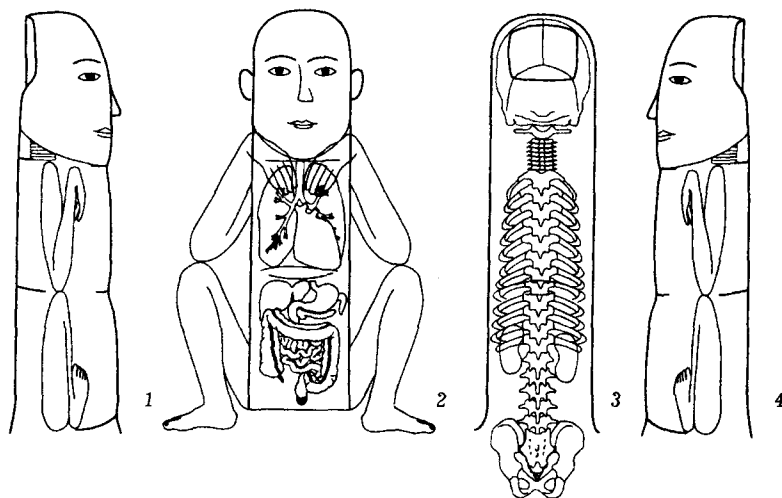
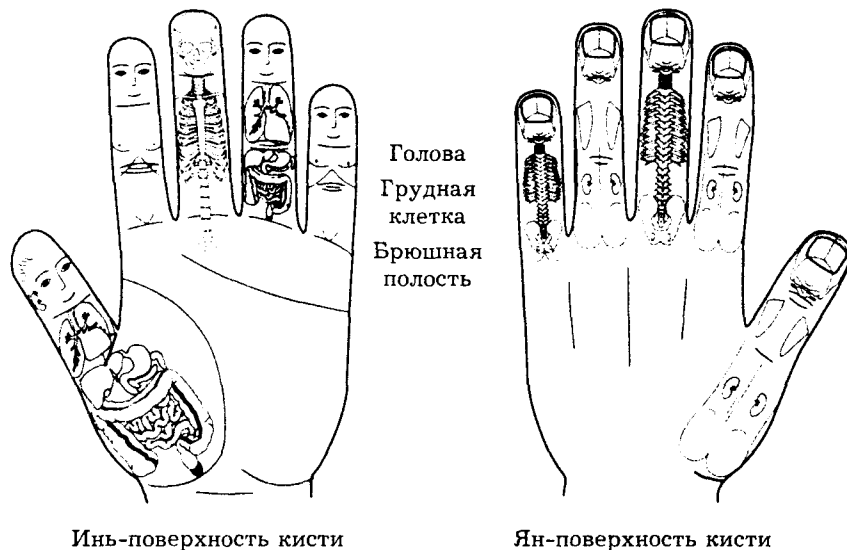


Рис. 255. Стандартная система «насекомого» на пальце:

1 — правая боковая поверхность; 2 — Инь-поверхность;
3 — Ян-поверхность; 4 — левая боковая поверхность



Инь-поверхность кисти

Ян-поверхность кисти



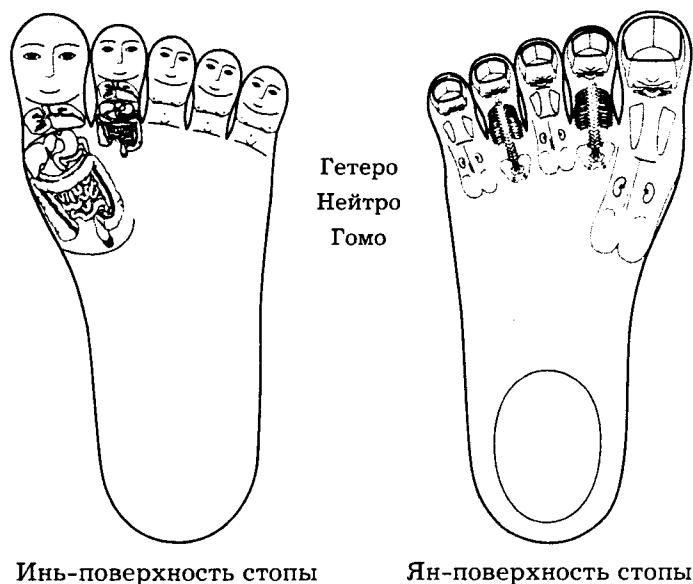


Рис. 256. Стандартные системы «насекомого»
на пальцах левой кисти и левой стопы

Мини-системы соответствия телу

В стандартных мини-системах соответствия телу на кистях и стопах сами кисти и стопы вместе с их системами соответствия проецируются на ногтевые фаланги пальцев.

На дистальных фалангах второго и пятого, а также большого пальцев кистей и стоп находятся мини-системы соответствия телу, повторяющие по форме стандартную систему соответствия кисти; на дистальных фалангах третьего и четвертого пальцев кистей и стоп находятся мини-системы соответствия телу, повторяющие стандартную систему соответствия стопы (рис. 257).

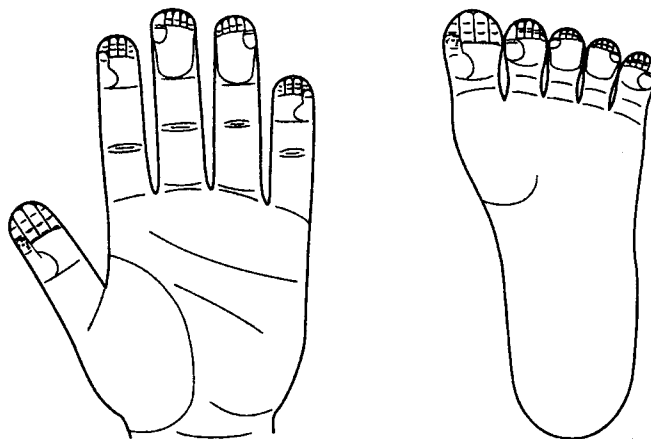


Рис. 257. Расположение мини-систем соответствия телу
на дистальных фалангах пальцев кистей и стоп

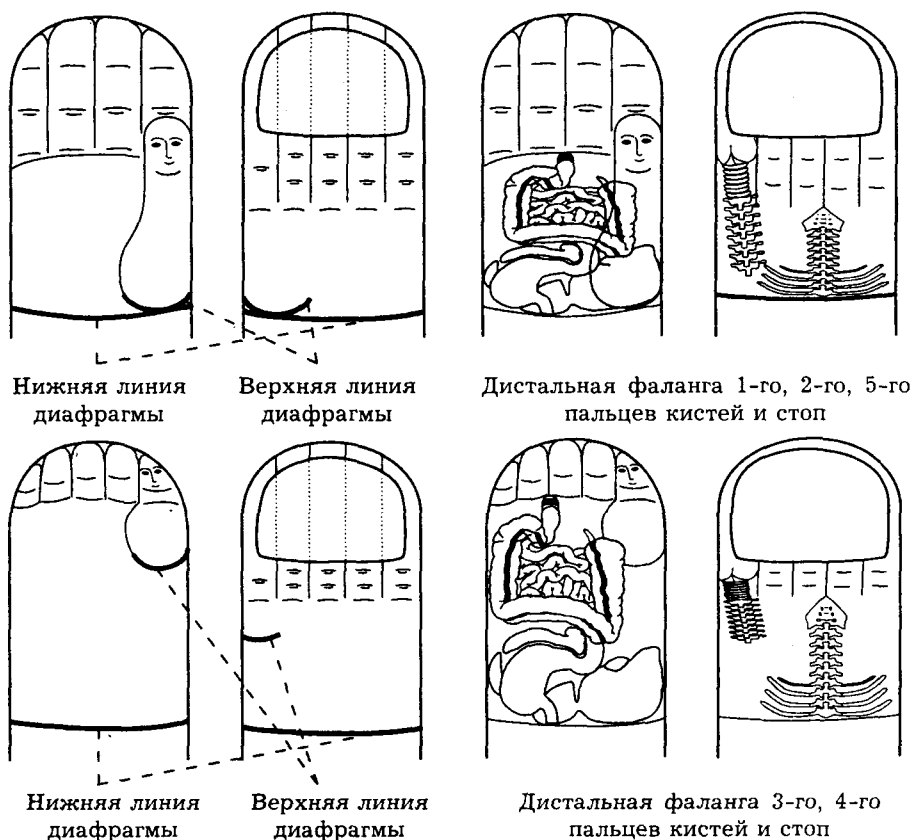


Рис. 258. Мини-система соответствия телу

При лечении по мини-системам следует помнить особенности расположения соответствия частям тела и органам в стандартных системах соответствия кистей и стоп (рис. 258). Использование миниатюрных систем соответствия телу, расположенных на ногтевых фалангах пальцев, позволяет получать хорошие результаты в лечении.

Стимуляцию лечебных точек и зон соответствия можно проводить при помощи игл, массажеров и других искусственных стимуляторов. Но особый интерес представляет использование для этих целей различных частей растений: игл, листьев, лепестков, черенков и особенно семян (плодов).

Воздействие природными материалами на живой организм по принципу подобия должно быть более эффективным, ведь в системах соответствия воплощена информация о теле человека, а в семенах (плодах) растений сконцентрирована информация о свойствах растений.

Семена и другие части растений можно использовать для аппликации на зоны соответствия больным органам и частям тела. Чаще всего оказывается воздействие на наиболее болезненные точки. Для этого диагностической палочкой исследуют всю зону соответствия области заболевания (рис. 259).

Для того чтобы выявить самые болезненные точки («шарики соответствия»), последовательное надавливание на них долж-

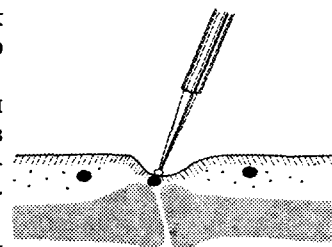


Рис. 259. Резко болезненная точка становится точкой воздействия



но производиться с одинаковой силой. Когда диагностическая палочка попадает в «шарик соответствия», у человека возникает эмоциональная или непроизвольная двигательная реакция. Поэтому такие точки часто называют точками «ой». Именно на них и необходимо фиксировать семена. Если семя правильно поставлено на точку соответствия, то при нажатии должна ощущаться боль, которая может сопровождаться двигательной реакцией.

Сначала семена прикрепляются на кусочек лейкопластыря (лучше бумажного), а уже затем фиксируются на кисти (стопе) пациента. Для надежности сверху на них дополнительно можно накладывать еще несколько полос лейкопластыря (рис. 260).

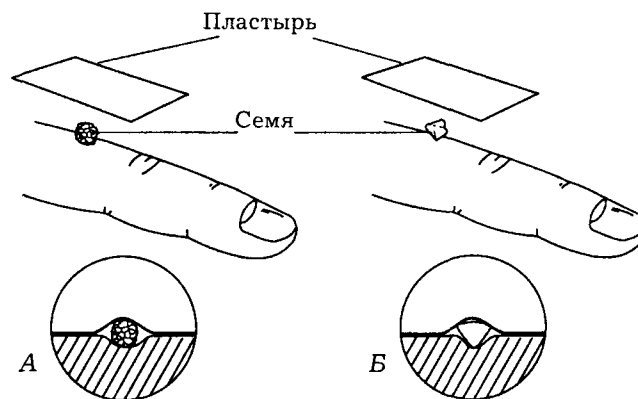


Рис. 260. Проведение семянотерапии на пальце круглым семенем (А) и ребристым семенем (Б)

Кроме прикрепления единичных семян к болезненным точкам соответствия, ими можно покрывать всю зону соответствия области заболевания. В этом случае болезненные «шарики соответствия» можно не искать.

В зависимости от зоны, на которую крепятся семена, их расположение на лейкопластыре может быть различным. Если семенами стимулируются достаточно большие участки кожи кисти или стопы (например, зоны соответствия легким, сердцу, печени, желудку, тонкому и толстому кишечнику), то на кусочке лейкопластыря они располагаются произвольно. Важно, чтобы размер лейкопластыря с семенами полностью покрывал всю зону соответствия области заболевания (рис. 261).

На зону соответствия позвоночнику лучше прикрепить полоску лейкопластыря с цепочкой семян (рис. 262, 263). Такой же принцип можно использовать для лечения органов, соответствия которым находятся между суставами или двумя прилежащими костями (например, для воздействия на области соответствия прямой кишке, мочевому пузырю, матке, яичникам) (рис. 264).

Если зона соответствия достаточно мала (например, соответствия глазам, ушам, носу, зубу, пальцам и т. д.), можно использовать только одно семя (рис. 265).

Аппликацию семян можно производить от нескольких часов до суток, после чего при необходимости продолжить лечение, их нужно заменить новыми. Часто, особенно при лечении детей, семена прикрепляют на ночь.

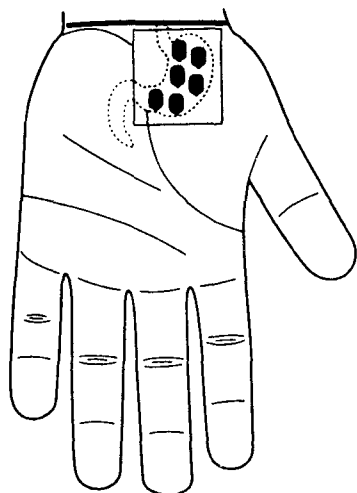


Рис. 261. Лечение хронического гастрита семенами кукурузы

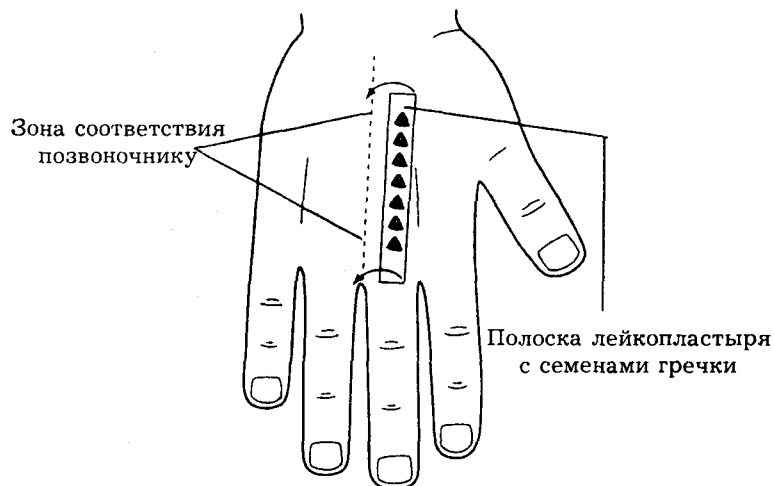


Рис. 262. Лечение пояснично-крестцового отдела позвоночника в стандартной системе соответствия кисти

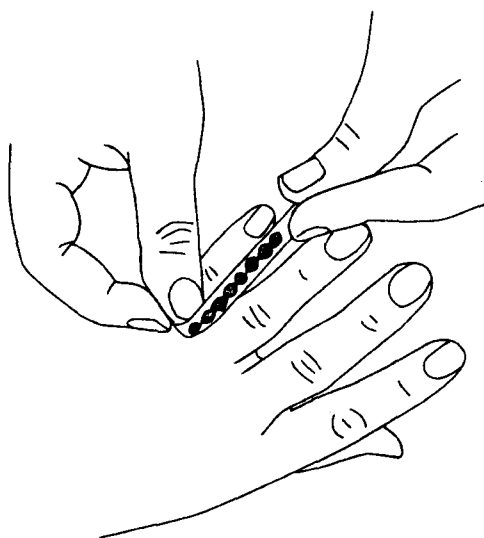


Рис. 263. Лечение позвоночника в системе «насекомого»

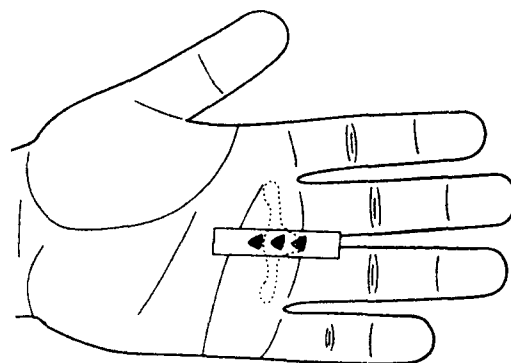


Рис. 264. Лечение менструальной боли

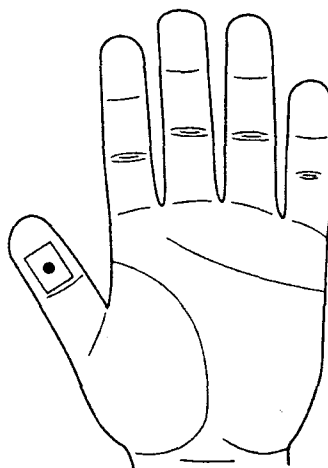


Рис. 265. Постановка семени на зону соответствия носу по стандартной системе соответствия





Как живые биологические структуры семена обладают большой жизненной силой, необходимой для прорастания и появления нового растения. При проведении лечения биологические поля семян вступают во взаимодействие с зонами соответствия больным органам и частям тела, восстанавливая их энергетический потенциал (рис. 266).

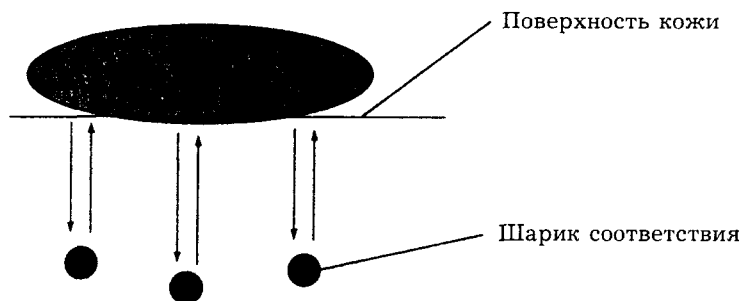


Рис. 266. Взаимодействие семени, прикрепленного к коже, с «шариками соответствия»

В результате этого семена могут изменять свою структуру, форму и цвет (становиться мягкими, хрупкими, трескаться, чернеть, увеличиваться или уменьшаться в размерах). Все изменения являются показателями активного взаимодействия семян с точками соответствия, что дает возможность ожидать хороший результат лечения.

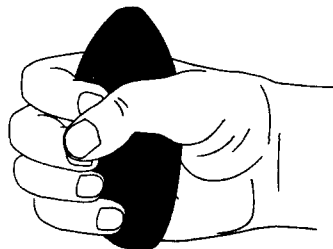


Рис. 267. Массаж ладонной поверхности кисти косточкой манго

Кроме того, семена можно использовать в качестве массажеров. Для стимуляции зон соответствия больших размеров (соответствия печени, желудку, легким и др.) можно применять твердые косточки персика, плодов манго, грецкий орех, конский каштан, шишки хвойных деревьев, початок кукурузы (рис. 267). Для средних и малых зон соответствия (проекция сердца, матки, глаза, носа и др.) лучше использовать косточки фиников, желуды, мелкие каштаны, лесной орех, шишки ольхи, зрелые колоски пшеницы, круглые косточки вишни или семена кукурузы, кедровые орешки. Массажером может также служить кусочек ствола или ветки растения, например, бамбука, жесткий стебель льна. Покатайте между руками лимон, луковицу, клубень картофеля, морковь. Покатайте пальцами горошину или орешек.

Лечение с учетом подобию формы и свойств растений (семян)

Органы и части нашего тела имеют продолговатую форму (конечности, кишечник, нос, губы), округлую (глаза, голова, молочные железы), бобовидную форму (почки, желудок), грушевидную (матка, желчный пузырь), гроздевидную (поджелудочная железа) и другие формы. Для лечения заболеваний внутренних органов можно использовать семена с подобной им формой. Например, для лечения глазных болезней — семена круглой формы (горох, чечевицу, перец); для лечения заболеваний почек — семена фасоли, при сердечных заболеваниях — семена калины, гречки, тыквы. Болезни поджелудочной железы можно лечить виноградными косточками; а при заболеваниях головного мозга проводить массаж зон соответствия головному мозгу при помощи грецкого ореха, форма которого напоминает полушария головного мозга (рис. 268).

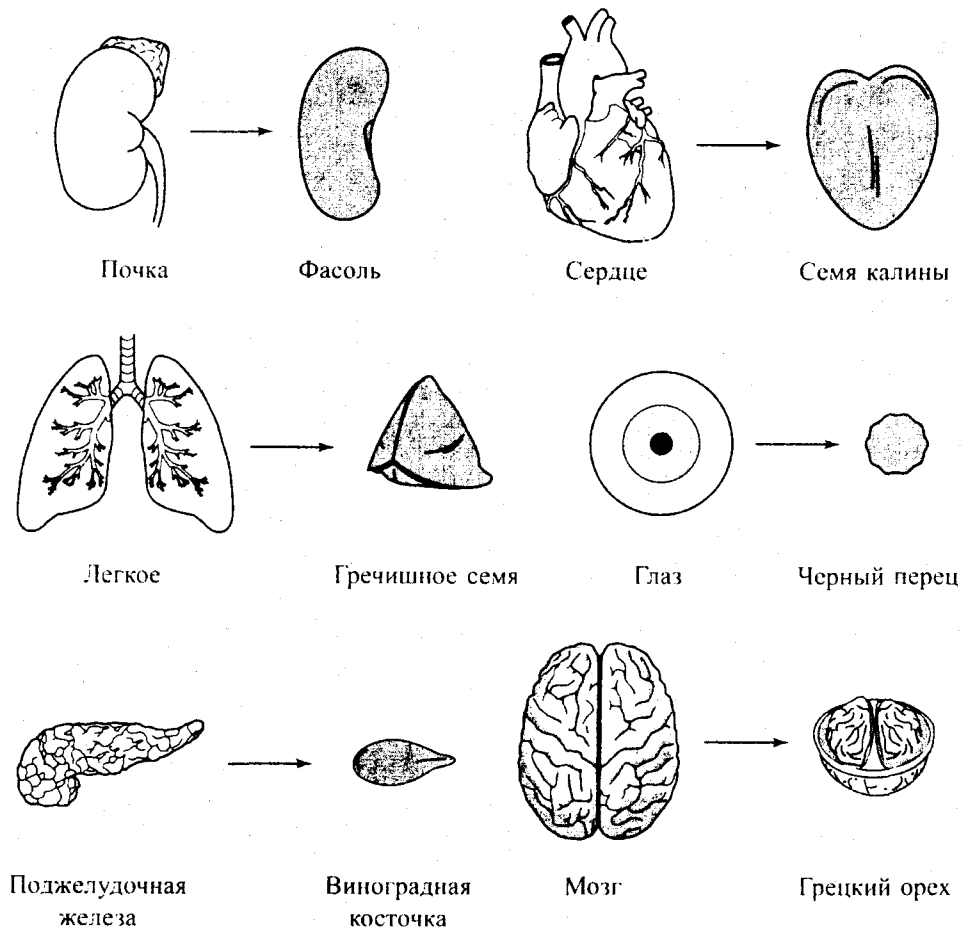


Рис. 268. Подобие формы семян и внутренних органов

Можно использовать не только подобие формы семян, но также подобие формы и свойства самих растений, например, стебли бамбука, гвоздики, злаковых и некоторых других растений имеют сочленения, напоминающие суставы (рис. 269). Значит, при заболеваниях суставов стебли этих растений можно использовать как массажеры или так же, как и семена этих растений, применять для аппликаций в зонах соответствия пораженным суставам.

Есть растения (плауны), стебли которых имеют схожесть с позвоночником, а строение веточки папоротника напоминает грудной отдел позвоночника с отходящими от него ребрами. Стебли, листья и семена таких растений можно применять при заболеваниях позвоночника и грудной клетки (рис. 270).

Если растение выделяет белый млечный сок, его семена применяют для увеличения количества молока у кормящих женщин, а если желтый — то

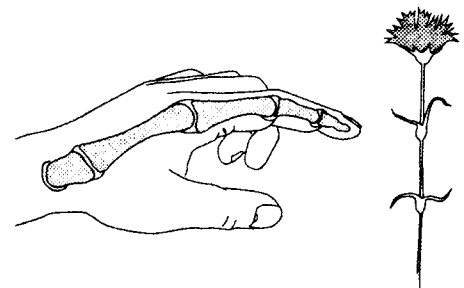


Рис. 269. Подобие «суставов» гвоздики и суставов кисти

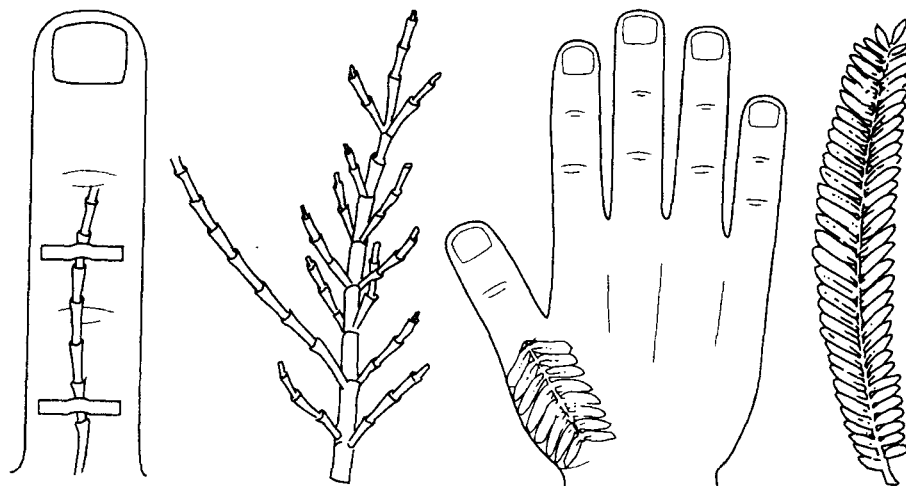


Рис. 270. Использование для лечения стеблей и веточек растений

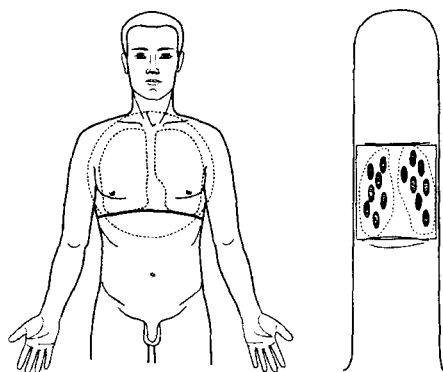


Рис. 271. Лечение хронического бронхита семенами льна по системе «насекомого»

можно ожидать хороший лечебный эффект при лечении заболеваний печени и желчного пузыря.

Некоторые семена содержат много густого сока. Ими можно лечить воспалительные процессы, сопровождающиеся образованием слизи (насморк, гастрит, бронхит). Для этого подойдут, например, семена льна. При патологическом скоплении жидкости в полостях тела, отеках можно применять семена водных растений (рис. 271).

Ягоды рябины, калины, боярышника растут гроздьями, напоминающими по форме тромб. Семена этих растений можно использовать для лечения болезней, связанных с повышенной свертываемостью крови, и для профилактики тромбообразования. При стенокардии проводится их аппликация на зоны соответствия сердцу, при ишемическом инсульте — на зоны соответствия головному мозгу и т. д. (рис. 272).

Облепиха, брусника, клюква — это растения, ягоды которых хорошо переносят холод, практически не меняют своих свойств на морозе. Следовательно, их семена (ягоды) нужно использовать при простудных заболеваниях.



Рис. 272. Лечение стенокардии семенами калины

Лечение с учетом способа распространения семян

Способ распространения семян в природе также можно учитывать для проведения лечения.

Семена многих растений рассеиваются по воздуху при помощи ветра. Для этого они имеют «парашютики», как одуванчик, пушинки, тополь, и «крылышки», как клен или ясень. Есть растения, которые распространяются, как перекасти-поле. Семена таких растений лучше использовать для лечения заболеваний суставов, связок и мышц.

Репейник и череда имеют колючки, которые цепляются за одежду людей и шерсть животных. Такие семена лучше использовать при лечении заболеваний кожи, а также волос и ногтей.

Стручки, содержащие в себе семена, имеют способность раскрываться при достижении зрелости, после чего семена рассеиваются в окружающей среде. Их можно использовать при лечении заболеваний, сопровождающихся спазмами (например, почечная колика, болезненные менструации).

Лечение с учетом периодов покоя и активности семян

Большинство семян имеют период покоя — это промежуток времени, когда семена находятся в непроросшем состоянии, — и период активности, когда они прорастают и дают начало новому растению. С учетом этого хронические заболевания лучше лечить семенами, находящимися в состоянии покоя, а острые — семенами в состоянии активности (т. е. проросшими).

Для удлинения периода покоя семян их можно поместить в холодильник или облучить голубым, зеленым или фиолетовым светом, используя прибор для цветолечения.

Для повышения активности семян следует воздействовать на них оранжевым, красным светом или же просто подвергнуть облучению ярким, лучше солнечным, светом в течение одного часа. Можно провести аэрацию, погрузив их в стакан с теплой водой и пропуская через воду воздух при помощи аквариумного компрессора в течение двух часов. С этой же целью можно замочить семена в теплой воде (25—30 °C) и ежедневно менять ее до появления на семенах пены. Семена, покрытые жесткими оболочками (косточковые), можно погрузить в кипятки на 15 минут.

Применение семян с учетом их строения

Семена голосеменных растений, к которым в основном относятся хвойные породы, следует использовать для лечения хронических болезней. Семена двудольных растений (бобовые) — для лечения острых заболеваний, а однодольных (злаковые, лилейные) — с целью гармонизации функций нашего организма (рис. 273).

Можно применить другой подход: семена древесных растений использовать для лечения хронических заболеваний, а травы — при острых болезнях.

Использование информации о лекарственных свойствах растений

Так как семена содержат в себе информацию обо всем растении, при лечении следует пользоваться знаниями о его целительных свойствах.

Например, аппликация в области соответствия почкам семян арбуза, дыни, петрушки будет усиливать мочегонный и противовоспалительный

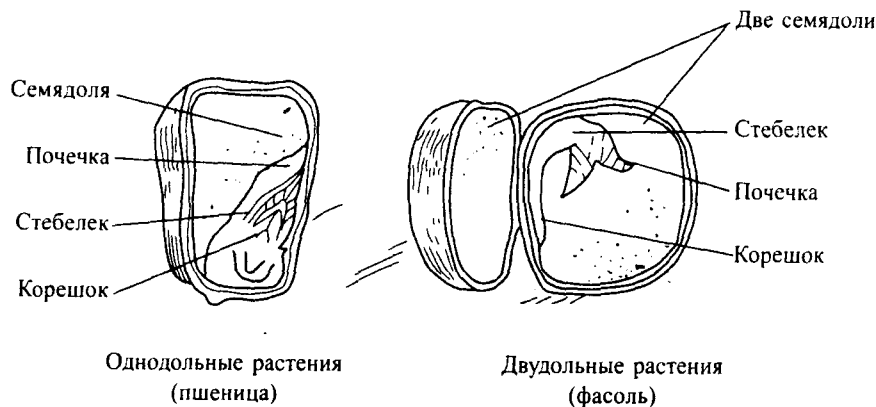


Рис. 273. Семена однодольных и двудольных растений



эффекты. Прикладывание семян боярышника на зоны соответствия головному мозгу вызывает успокаивающее действие, а на область соответствия сердцу — помогает при функциональных расстройствах сердечной деятельности и легких формах аритмии.

Стимуляция семенами лимонника китайского зоны соответствия головному мозгу будет способствовать повышению трудоспособности, уменьшению умственной и физической усталости. Если же их поместить на зоны соответствия продолговатому мозгу, то они окажут стимулирующее действие на сердечно-сосудистый и дыхательный центры (рис. 274).

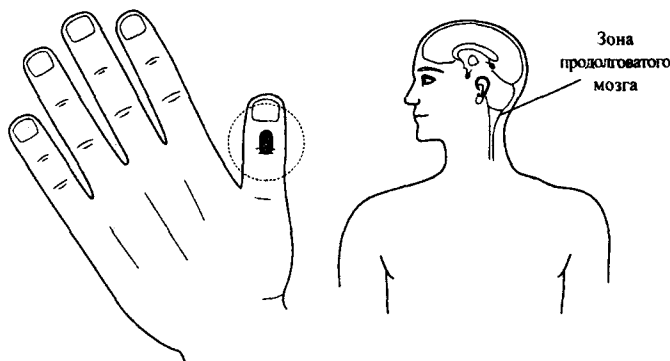
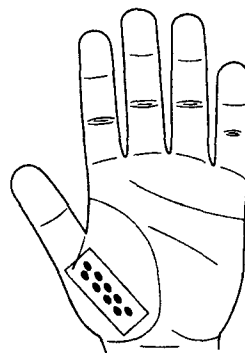
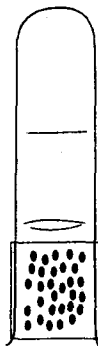
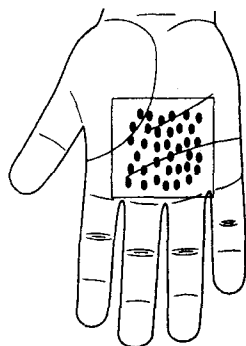


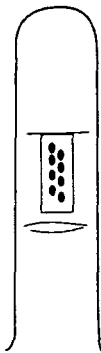
Рис. 274. Зона соответствия продолговатому мозгу

Воздействие семенами майского ландыша на точки соответствия сердцу поможет при легких формах хронической сердечной недостаточности. Семена черемухи, черники, обладающие вяжущими свойствами, можно использовать при поносах, поместив их на зоны соответствия тонкому и толстому кишечнику. У плодов укропа и тмина используют их ветрогонное и спазмолитическое действие, применяя при метеоризме (рис. 275).

Конский каштан применяется в качестве массажера зон соответствия варикозно расширенным венам. Причем массаж нужно проводить по направлению от периферии к центру.



Стандартная система соответствия



Система «насекомого»

Рис. 275. Применение семян укропа при метеоризме (вздутие кишечника)

Рис. 276. Аппликация семян шиповника на зону соответствия грудине

Семена шиповника прикрепляют на область соответствия грудине при болезнях крови, сопровождающихся кровотечениями (рис. 276). Их также применяют при гепатитах и как желчегонное средство. При этом семена шиповника помещают на зоны соответствия печени и желчному пузырю (рис. 277). При застое желчи в желчном пузыре можно также использовать и семена овса.



Рис. 277. Применение семян шиповника при застое желчи

Семена граната помогают при нарушениях слуха и зрения, риса — при бронхитах и бронхиальной астме, ячменя — при геморрое и подагре, льна — при запорах и зубной боли, ноготков — при воспалении глаз и тромбозах, гороха — при анемии и мочекаменной болезни, семена кукурузы — при сахарном диабете, эпилепсии и т. д. (рис. 278).

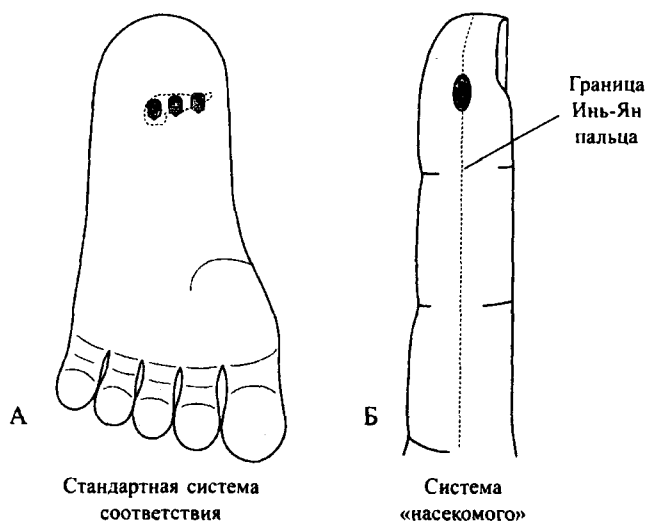


Рис. 278. Лечение диабета семенами кукурузы (А) и нарушения слуха косточкой граната (Б)



Семена и шесть энергий

Учитывая форму, цвет и вкус семян, запах цветов растений и их плодов, семена можно разделить на восемь групп и соотнести их с *Восьмью Энергиями (Восьмью Ки)* (рис. 279).

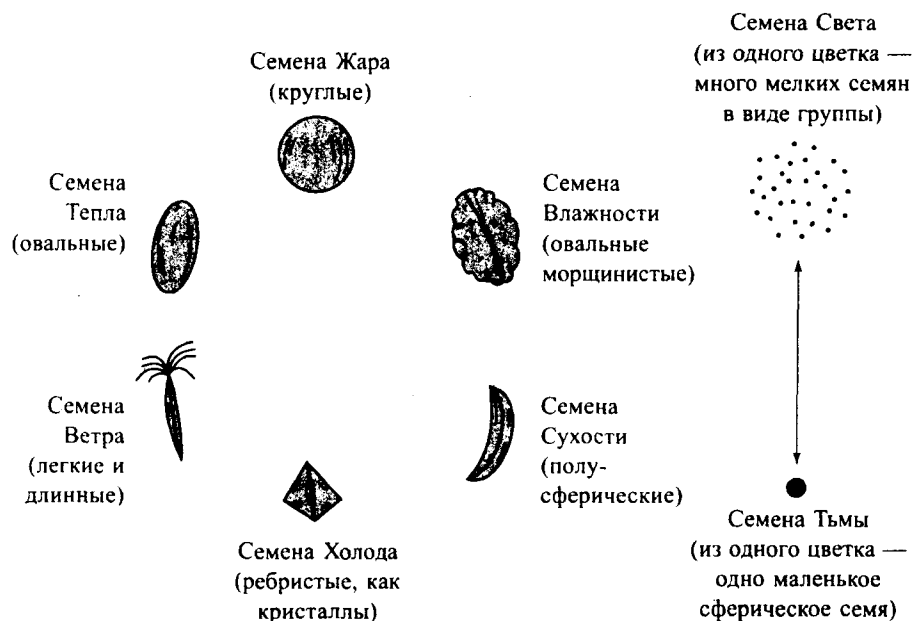


Рис. 279. Форма семян согласно теории Шести Энергий

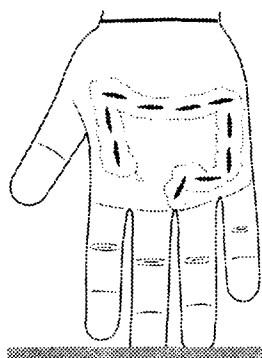
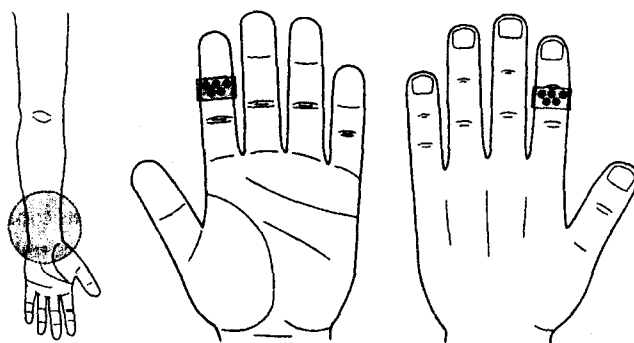


Рис. 280. Применение семян тмина при атонических запорах

В группу семян категории *Ветра* входят семена зеленого цвета, имеющие длинную форму и кисловатый вкус. Они используются для улучшения работы печени, желчного пузыря, суставов, мышц, усиления перистальтики (например, при запорах). Эти семена также могут использоваться для уменьшения отеков, жировых отложений, для сокращения избытка выделяемых жидкостей (насморк, слезотечение, понос, потливость и т. д.) (рис. 280).

Группа семян категории *Тепла* применяется для нормализации работы сердца, тонкого кишечника, кровеносных сосудов, а также используется при лечении вирусных заболеваний (грипп, ОРВИ), судорогах и спазмах, для лучшего сращения переломов костей, при бронхиальной астме, атеросклерозе сосудов, болезнях крови и ряде других заболеваний. В группу семян категории *Тепла* входят семена красного цвета, овальной формы и острого вкуса (рис. 281).

Группа семян категории *Жара* используется для общеукрепляющего действия, ускорения процессов восстановления организма, заживления ран. Они полезны старикам, детям, ослабленным людям, страдающим хроническими заболеваниями. В этих случаях семена можно прикреплять на энергетические точки кистей и стоп (см. также рис. 301, 302, 303, 304). Они также могут использоваться для гармонизации работы любого органа, особенно нервной системы. К этой группе



Левая кисть

Рис. 281. Применение семян красного жгучего перца для лечения перелома костей предплечья в типичном месте

относятся семена оранжевого цвета, круглой формы и приятного освежающего вкуса (рис. 282).

К группе семян категории *Влажности* относятся семена желтого цвета, овально-морщинистой формы и сладковатого вкуса. Они применяются для стимуляции деятельности желудочно-кишечного тракта, для улучшения лимфотока, при заболеваниях, сопровождающихся судорогами, сильными длительными болями, а также для лечения остеохондроза, желчнокаменной и мочекаменной болезней (рис. 283).

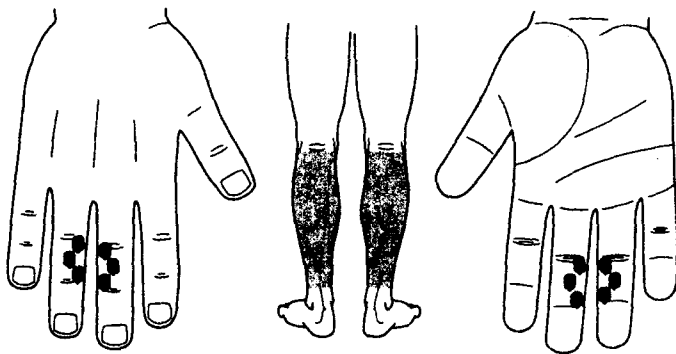


Рис. 283. Лечение спазмов икроножных мышц желтыми семенами кукурузы

Группа семян категории *Сухости* используется при заболеваниях легких, толстого кишечника, кожи и слизистых оболочек. Они применяются при кровотечениях, учащенном пульсе, поносах. Эту группу составляют семена коричневого цвета, полусферической формы и горьковатого вкуса (рис. 284).

Группа семян категории *Холода* применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, для уве-

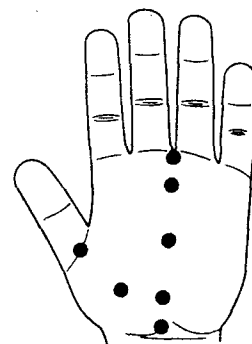


Рис. 282. Применение круглых семян гороха при общем ослаблении организма

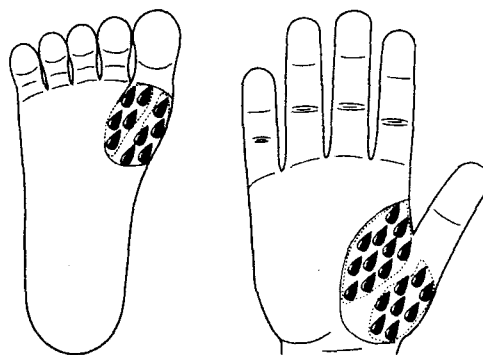


Рис. 284. Применение коричневых семян груши при воспалительных заболеваниях легких

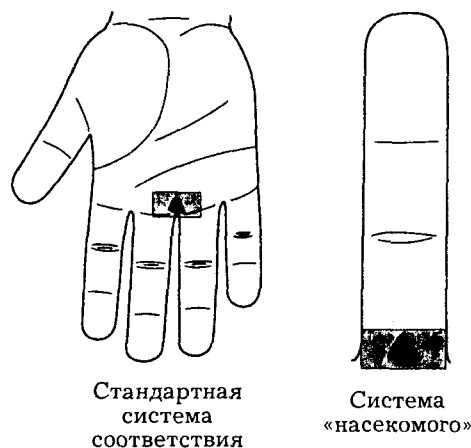


Рис. 285. Применение семян гречихи, покрытых черной оболочкой, для лечения цистита (воспаление мочевого пузыря)

личения прочности костей, зубов, а также при повышенной температуре тела, отеках, заболеваниях, сопровождающихся образованием гноя, чрезмерным выделением жидкостей, для снижения веса. В эту группу входят семена черного цвета, ребристой (кристаллической) формы и солоноватого вкуса (рис. 285).

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕМЕНАМИ РАСТЕНИЙ

Кроме воздействия семенами непосредственно на точки соответствия, для достижения максимального лечебного эффекта можно использовать лечение по двум точкам, лечение по трем точкам, лечение по пяти ступеням, лечение по энергетическим (базисным) точкам и лечение по направлению.

Лечение по двум точкам

- При обширных зонах поражения количество точек соответствия велико. В этих случаях можно простимулировать только две точки, ограничивающие участок поражения. Если зона поражения имеет продолговатую форму (позвоночник, конечность), то используют начальную и конечную точки. Если же воздействие оказывается на внутренний орган, то применяют точки соответствия верхней и нижней или левой и правой границам органа (рис. 286, 287).

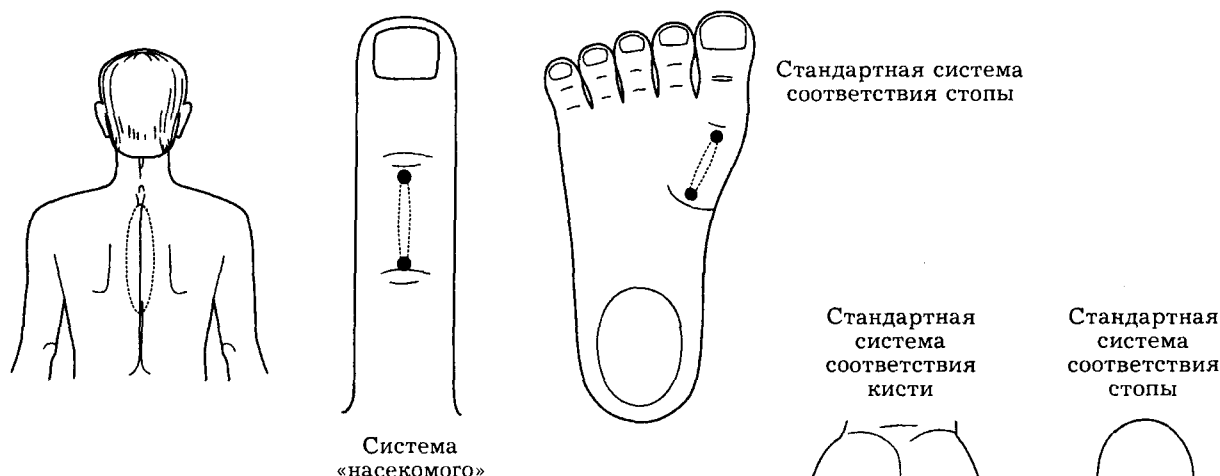


Рис. 286. Семянолечение по двум точкам болей в грудном отделе позвоночника

Рис. 287. Семянолечение заболеваний поджелудочной железы по двум точкам

Лечение по трем точкам

Этот метод также используется при лечении распространенных патологических процессов, когда мы находим большое количество болезненных точек соответствия. Существует два способа лечения по трем точкам: вертикальный и горизонтальный.

Вертикальный способ обычно применяется при лечении конечностей. Через основную точку соответствия мысленно проводится вертикальная линия до ее пересечения с выше- и нижележащими суставами. Семена прикладываются как в основную точку соответствия, так и в точки пересечения вертикальной линии с проекцией суставов, где обычно обнаруживаются резко болезненные, так называемые «содружественные» точки (рис. 288).

Горизонтальный способ чаще всего проводится при заболеваниях с локализацией в области головы, шеи и туловища. Через основную точку соответствия мысленно проводят горизонтальную линию до пересечения ее с Инь-Ян границами. Там находят дополнительные, резко болезненные точки и проводят аппликацию семян во все три точки (рис. 289).

Лечение по пяти ступеням

Этот вид лечения применяется при хронических процессах.

Первая ступень: стимуляция точек соответствия в одной из стандартных систем соответствия, причем используются только наиболее болезненные точки (рис. 290).

Вторая ступень: стимуляция дополнительных точек. К ним относятся болезненные точки, которые можно найти вокруг основной точки соответствия (рис. 291). Кроме того, применяется так называемая «контролирующая» точка, которая, не находясь в зоне соответствия пораженному органу, высоко эффективна при его лечении. Она отличается сильной болезненностью. Например, ею может быть резко болезненная точка соответствия носу при заболеваниях легких или точка соответствия зубу при боли в ухе (рис. 292).

Так называемые «специфические точки» применяются при некоторых хронических заболеваниях и состояниях, требующих неотложной помощи. Целесообразно, например, проводить воздействие в зонах соответствия жизненно важным центрам, таким как про-

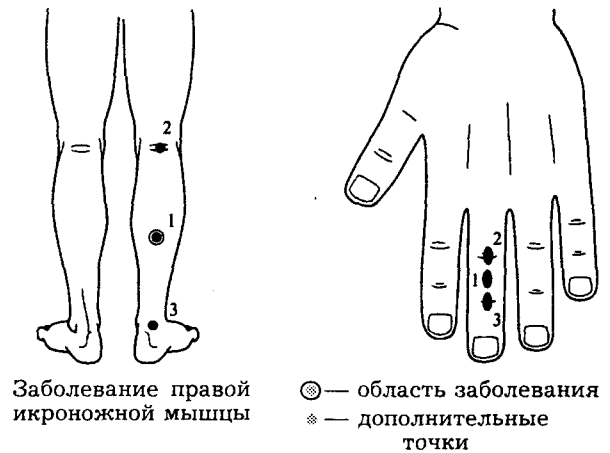


Рис. 288. Вертикальный способ лечения по трем точкам

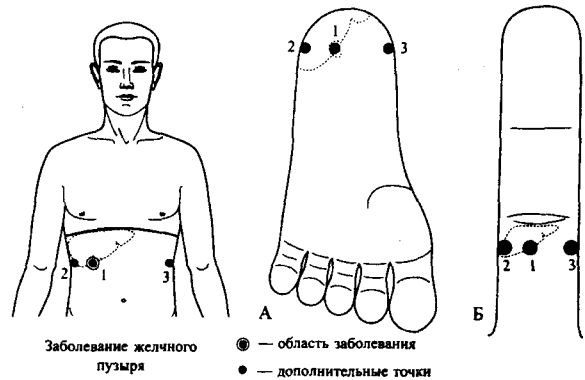


Рис. 289. Горизонтальный способ лечения по трем точкам

А — в стандартной системе соответствия стопы;
Б — в системе «насекомого»

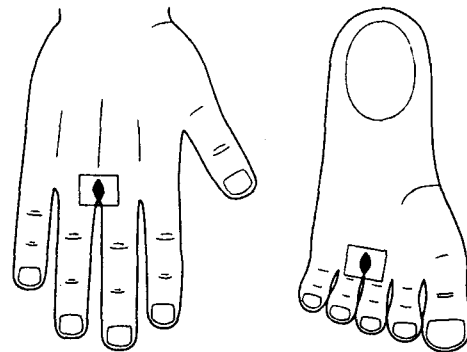


Рис. 290. Стимуляция точки соответствия анусу косточкой граната при геморрое

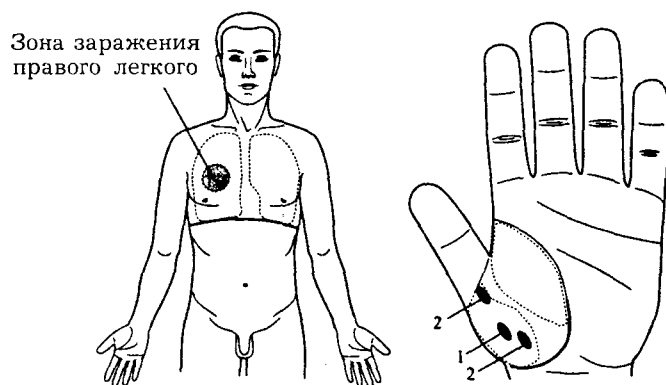


Рис. 291. Первая (1) и вторая (2) ступени лечения заболевания правого легкого семенами риса



Рис. 292. Постановка семян гречихи при лечении боли в ухе:

1 — основная точка;
2 — дополнительная точка

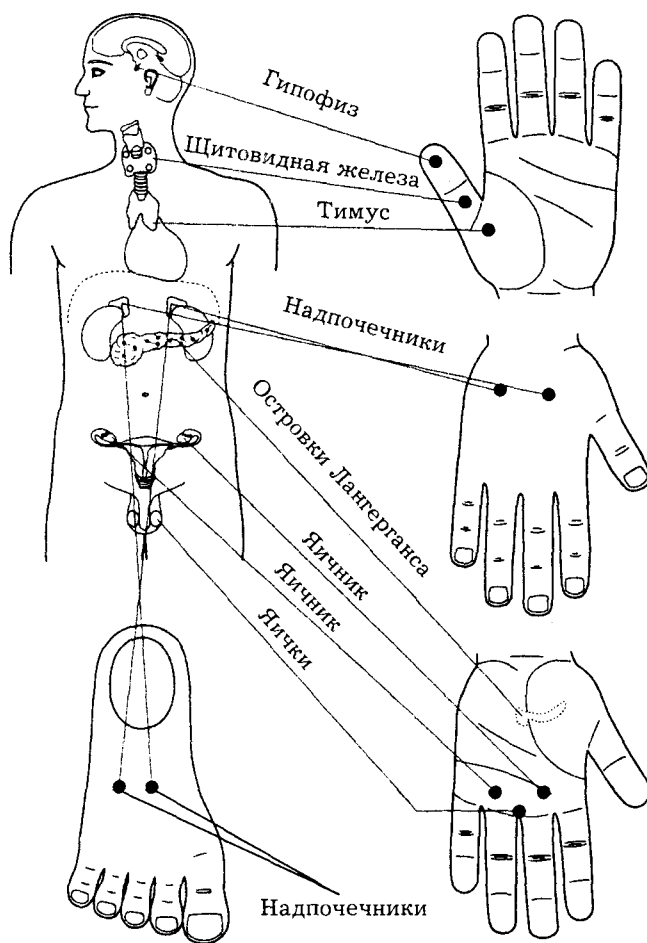


Рис. 293. Соответствия железам внутренней секреции

долговатый мозг, где находятся центры сердечной и дыхательной деятельности, кашлевого центра и т. д. Их стимулируют преимущественно при дыхательной недостаточности, сухом мучительном кашле, нарушении сердечной деятельности.

Особое внимание следует уделять точкам соответствия железам внутренней секреции (рис. 293). Например, при лечении аллергических проявлений, зудящих дерматитов, бронхиальной астмы следует включать в лечение точки соответствия надпочечникам. Эти зоны нужно также стимулировать в экстремальных ситуациях, связанных с падением артериального давления.

При заболеваниях эндокринной системы, кроме основных зон соответствия, возможна стимуляция точек соответствия гипофизу и гипоталамусу (рис. 294).

При хронических инфекционных процессах имеет место снижение иммунитета, поэтому в некоторых случаях в комплексное лечение таких больных необходимо включать зоны соответствия тимусу (рис. 295).

Третья ступень. Так как организм представляет собой единое целое, то очевидна связь между заболеванием одних органов и состоянием других. В связи с этим в медицине существуют такие понятия, как «легочное

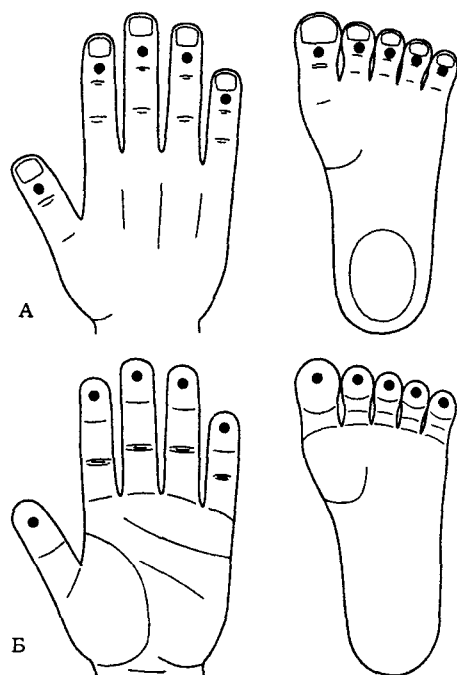


Рис. 294. Зоны соответствия гипоталамусу (А) и гипофизу (Б) в стандартных системах соответствия и в системах «насекомого»

сердце», «диабетическая почка» и т. д. Поэтому комплексное лечение по ступеням включает в себя обязательное воздействие на болезненные точки соответствия другим внутренним органам (рис. 296).

Четвертая ступень: воздействие на болезненные точки в зоне соответствия спинному мозгу, который играет важную роль в регуляции всех процессов в организме человека. При лечении многих заболеваний стимуляция болезненных точек в зоне соответствия спинному мозгу повышает эффективность лечения (рис. 297, 298).

Пятая ступень. Главную контролирующую функцию в нашем теле осуществляет головной мозг, поэтому последняя ступень — это воздействие на болезненные точки соответствия головному мозгу (рис. 299, 300).

В зоне соответствия головному мозгу иногда можно найти несколько болезненных точек. С помощью диагностической палочки нужно выбрать наиболее болезненные из них и прикрепить к ним семена.

Пятиступенчатое лечение было разработано с целью усиления терапевтиче-

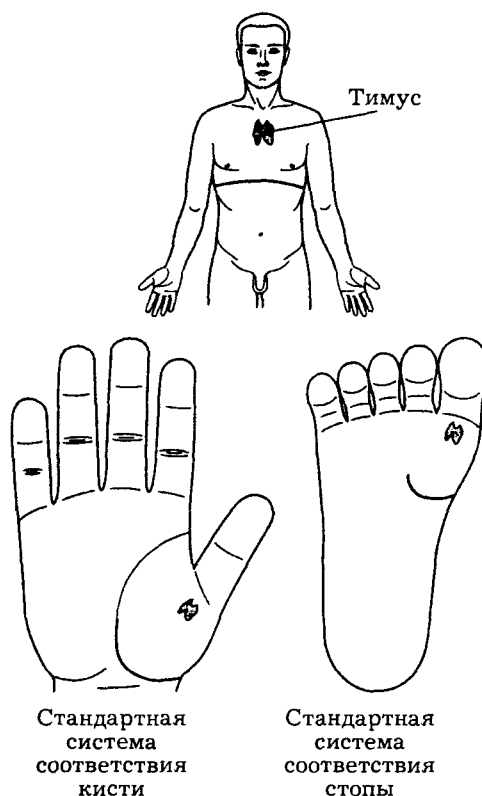


Рис. 295. Зоны соответствия тимусу

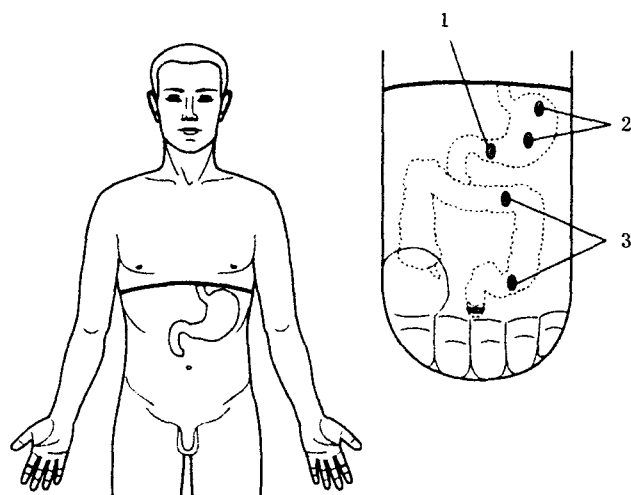


Рис. 296. Первые три ступени лечения язвенной болезни желудка в мини-системе:

1 — точка соответствия язве; 2 — дополнительные точки; 3 — болезненные точки в зоне соответствия толстой кишке



Рис. 297. Проекции спинного мозга
в стандартных системах соответствия,
в системах «насекомого» и в мини-системах

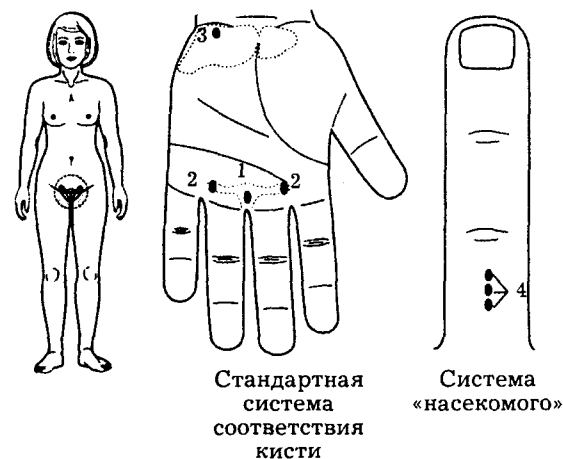


Рис. 298. Первые четыре ступени лечения при болезненных менструациях:
1 — основная точка, 2 — контролирующие точки (яичники), 3 — точка III ступени (в области соответствия печени), 4 — точки IV ступени (в области соответствия спинному мозгу)



Рис. 299. Проекция головного мозга в стандартных системах соответствия, в системах «насекомого» и в мини-системах

• ского эффекта при тяжелых или хронических заболеваниях. Некоторые
• простые заболевания могут быть излечены при использовании только
• первой и второй ступеней. Более сложные заболевания требуют приме-
• нения третьей, четвертой и пятой ступеней воздействия.

Лечение по энергетическим (базисным) точкам

На кистях и стопах находятся особые энергетические (базисные) точки (рис. 301—304). В отличие от точек соответствия органам и частям тела базисные точки обладают способностью оказывать сильное гармонизирующее влияние на весь организм. Их применение эффективно при лечении острых вирусных заболеваний (грипп, простуда), хронических

болезней, в восстановительный период после операций, при тяжелых травмах, у ослабленных пациентов, в весенне-осенний период для усиления иммунитета, у пожилых людей, детей и т. д.

Обычно базисные точки прогревают с помощью моксы (полынной сигары). Однако возможно стимулировать их «согревающими» семенами жгучего перца, которые приклеиваются лейкопластырем на базисные точки и сохраняются там до появления ощущения тепла и покраснения кожи в месте их аппликации. Применяются также семена других растений.

Можно оказывать воздействие сразу на все энергетические точки или использовать

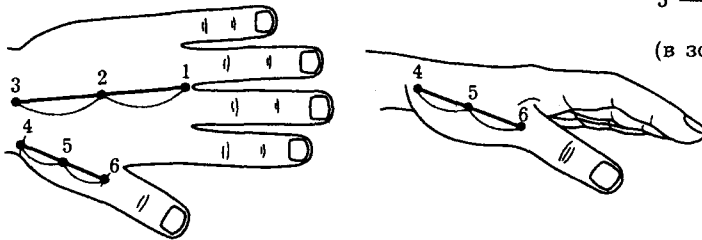


Рис. 301. Энергетические (базисные) точки Ян-поверхности кисти

Точка 1 располагается на кожной складке между третьим и четвертым пальцами. Точка 3 находится на середине лучезапястной складки. Точка 2 расположена на середине расстояния между точками 1 и 3. Точка 4 находится на середине запястно-пястного сустава большого пальца. Точка 6 расположена на середине пястно-фалангового сустава первого пальца. Точка 5 находится на середине первой пястной кости между точками 4 и 6

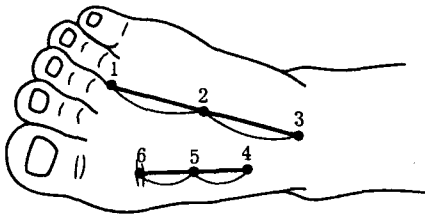


Рис. 303. Энергетические (базисные) точки Ян-поверхности стопы

Точка 1 расположена на кожной складке между третьим и четвертым пальцами. Точка 3 находится в ямке поперечного сустава предплюсны. Точка 2 находится на середине расстояния между точками 1 и 3. Точка 4 расположена в области предплюсне-плюсневых суставов первого пальца. Точка 6 находится на середине плюснефалангового сустава первого пальца. Точка 5 на середине первой плюсневой кости между точками 4 и 6

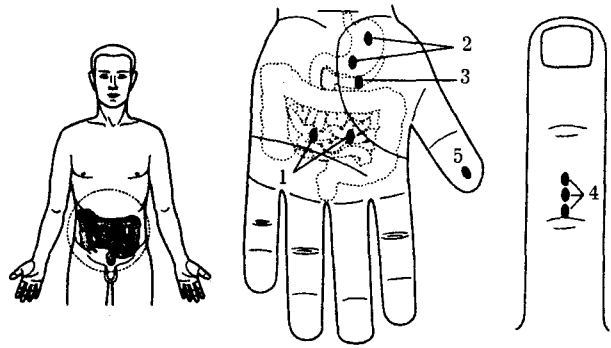


Рис. 300. Лечение по пяти ступеням диареи (несварения кишечника):

- 1 — основная точка (в зоне тонкой кишки);
- 2 — дополнительные точки (в зоне желудка);
- 3 — точки III ступени (в зоне поджелудочной железы);
- 4 — точки IV ступени (в зоне спинного мозга);
- 5 — точки V ступени (в зоне головного мозга)

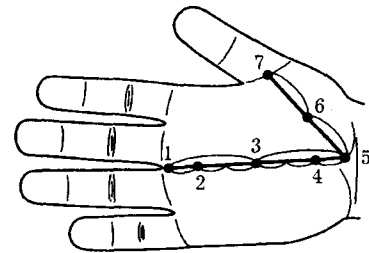


Рис. 302. Энергетические (базисные) точки Инь-поверхности кисти

Точка 1 находится в области кожной складки между третьим и четвертым пальцами. Точка 5 располагается у лучезапястного сустава в центре треугольника, образованного тенаром, гипотенаром и дистальной кожной складкой лучезапястного сустава. Точка 3 находится на середине расстояния между точками 1 и 5. Точка 2 располагается на расстоянии 1/3 от точки 1 в отрезке между точками 1 и 3. Точка 4 находится на расстоянии 1/3 от точки 5 в отрезке между точками 3 и 5. Точка 7 находится на середине кожной складки у основания большого пальца. Точка 6 расположена на середине расстояния между точками 5 и 7

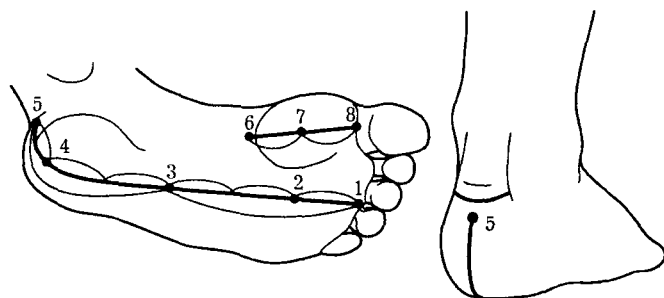


Рис. 304. Энергетические (базисные) точки
Инь-поверхности стопы

Точка 1 расположена на кожной складке между третьим и четвертым пальцами. Точка 5 находится ниже линии голеностопного сустава (то есть второй проекции нижней линии диафрагмы) на Инь-поверхности стопы (в пяточной области). Точка 3 располагается на середине расстояния между точками 1 и 5. Точка 2 — на расстоянии $1/3$ от точки 1 в отрезке между точками 1 и 3. Точка 4 — на расстоянии $1/3$ от точки 5 в отрезке между точками 3 и 5. Точка 6 — на середине первого предплюсне-плюсневых сустава. Точка 8 — на середине кожной складки, у основания первого пальца стопы. Точка 7 — на середине расстояния между точками 6 и 8.

выборочно две-три точки, ориентируясь на расположение и остроту патологического процесса. Например, при лечении острых заболеваний рекомендуется применять базисные точки Ян-поверхностей кистей и стоп, тогда как при лечении хронических — базисные точки Инь-поверхностей. При заболеваниях органов грудной клетки можно использовать только точки, находящиеся выше проекции диафрагмы (рис. 305), а при заболеваниях половых органов стимулируют энергетические точки, расположенные в зоне соответствия нижней части живота (рис. 306). Лечение по базисным точкам можно рассматривать как самостоятельный способ воздействия или применять его в комплексе с другими методами.

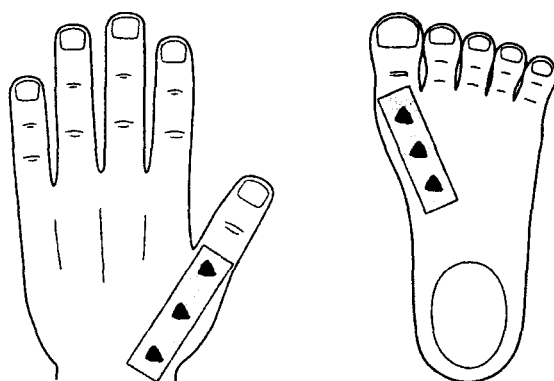


Рис. 305. Семяноотерапия по базисным
точкам при простуде

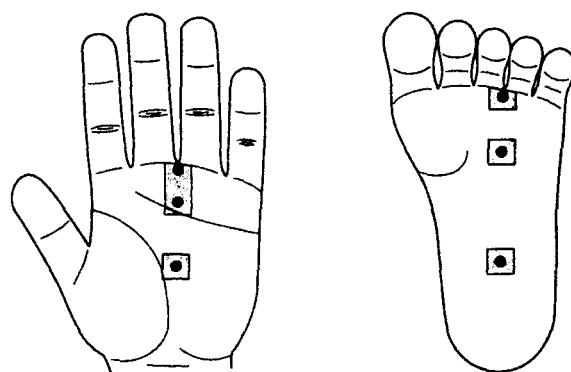


Рис. 306. Семяноотерапия по базисным точкам
при хроническом аднексите
(воспалении придатков матки)

Лечение по направлению

У растений, как и у других живых объектов, имеется энергетическая система, поддерживающая их жизнедеятельность. Несмотря на то, что циркуляция энергии осуществляется одновременно по множеству энергетических каналов, существует преобладающее направление энергетических потоков, которое совпадает с направлением биологического роста растения (рис. 307).

Это свойство можно использовать для лечения семенами и другими частями живых растений в системах соответствия. Прежде всего нужно



Рис. 307. Преобладающие направления энергетических потоков у растений

определить, в каком направлении осуществляется рост растения, выбранного в качестве инструмента лечения. Если мы пользуемся семенами, то должны ориентироваться на место прикрепления семени к растению. Иногда для удобства можно пометить место прикрепления к растению семени, черенка, веточки, части побега, например, капелькой лака для ногтей. А затем проводить лечение, зафиксировав его лейкопластырем в выбранной нами системе соответствия.

Зная основное направление движения энергии в той или иной части растения, можно изменять (ускорять или замедлять) активность физиологических процессов. При этом, если совместить направление роста веточки, листика или семени с естественным направлением движения пищи, желчи или мокроты, то происходит стимуляция их движения. Если же разместить их противоположным образом, то происходит замедление выделения мочи, перистальтики кишечника, желудка и т. д. Например, для лечения запоров нужно расположить зерна в зоне соответствия толстой кишке так, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением движения содержимого кишечника (рис. 308). При этом кишечник будет опорожняться быстрее. Или же веточку растений можно поместить на зону соответствия желудку и пищеводу так, чтобы ослабить их естественную перистальтику. Это будет способствовать снижению аппетита (рис. 309).

Для лечения ожирения семена прикрепляют в области соответствия рту и входу в желудок (в этом случае энергетический поток семян должен быть направлен против движения пищи), а также располагают цепочкой по ходу соответствия толстому кишечнику, как при запоре, способствуя таким образом быстрому удалению каловых масс (рис. 310).

При опущении или выпадении органов семена или части растений располагают так, чтобы они как бы «поддерживали» выпадающий орган (рис. 311). При лечении импотенции можно использовать веточку с отходящей от нее под углом почкой (рис. 312). Эти же свойства семян можно использовать при лечении косоглазия (рис. 313).

Некоторые заболевания легких сопровождаются скоплением в бронхах трудноотделяемой мокроты. В этих случаях мы можем использовать семена как отхаркивающее средство. Семена располагают в зонах соответствия легким по направлению от проекции диафрагмы к трахее (В стандартной системе соответствия кисти — от линии жизни к основанию боль-

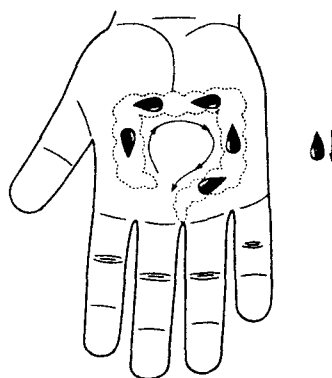


Рис. 308. Лечение запора яблочными семечками

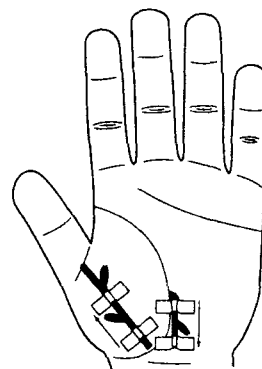


Рис. 309. Применение веточек растений при повышенном аппетите



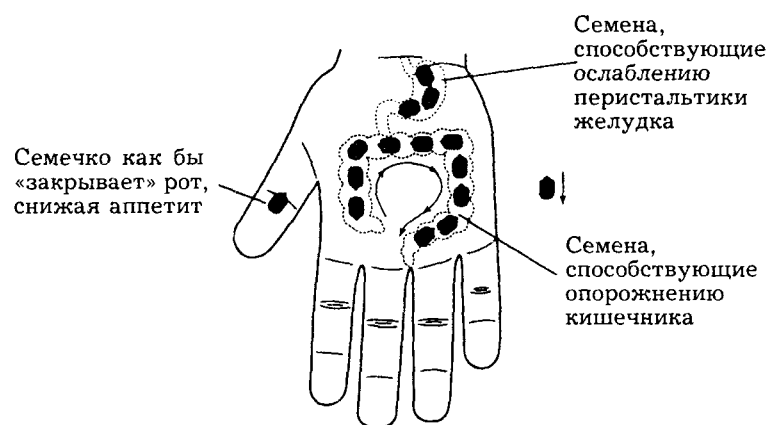


Рис. 310. Применение семян для лечения ожирения

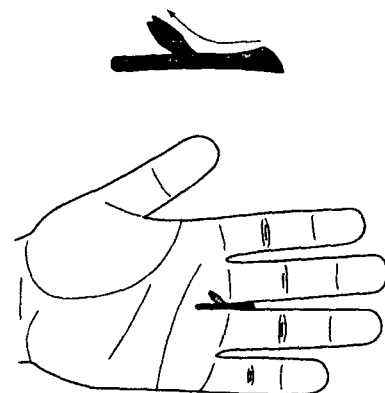


Рис. 312. Лечение импотенции

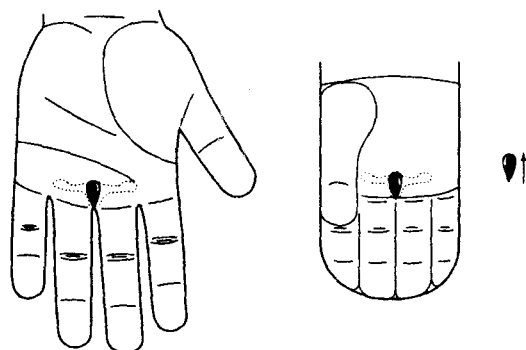


Рис. 311. Лечение опущения матки семенами

шого пальца). При этом поток их энергии должен быть обращен к соответствию трахеи (рис. 314).

При некоторых спазматических процессах (например, при почечной колике, желчной колике, спазмах периферических артерий) семена прикладывают так, чтобы их энергетические потоки были направлены от центра к периферии, как бы расширяя спазмированную зону (рис. 315). Для лечения почечной или желчной колики можно использовать трилистник, который будет способствовать не только снятию спазма, но и улучшению оттока (рис. 316).

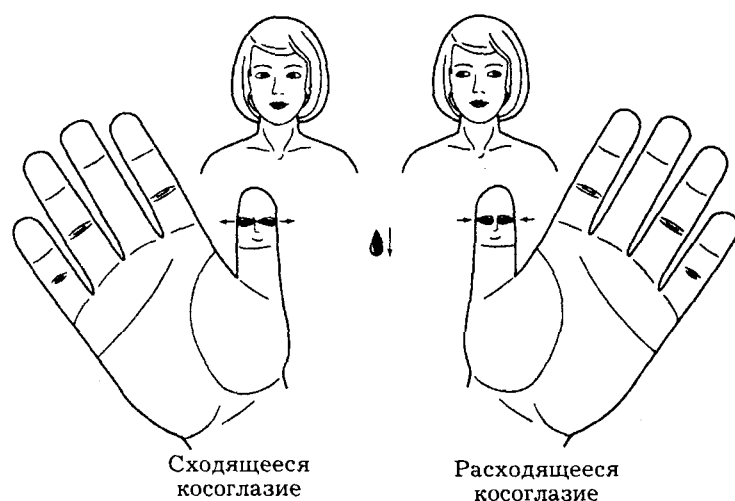


Рис. 313. Лечение сходящегося и расходящегося косоглазия при помощи семян

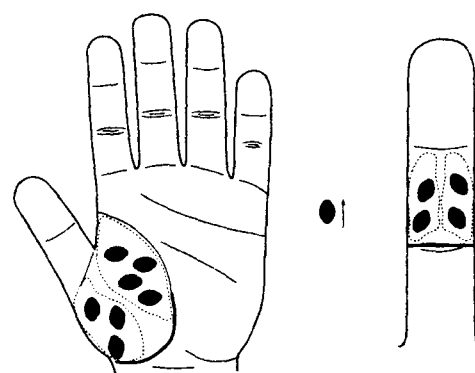


Рис. 314. Семянотерапия при плохом отхождении мокроты

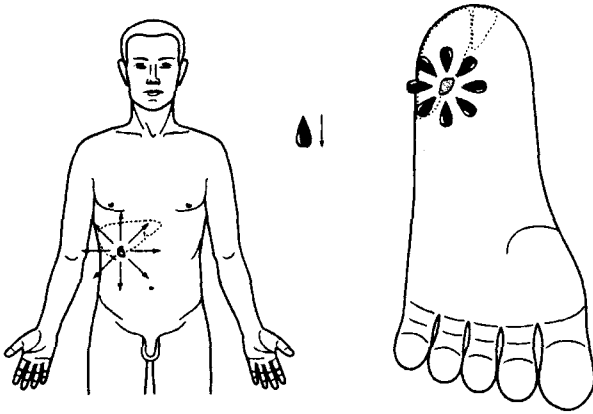


Рис. 315. Постановка семян при желчной колике

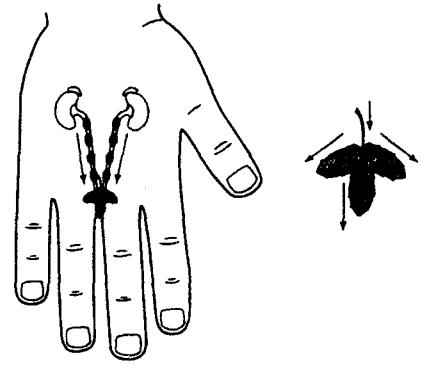


Рис. 316. Применение семян и листа трилистника для лечения почечной колики

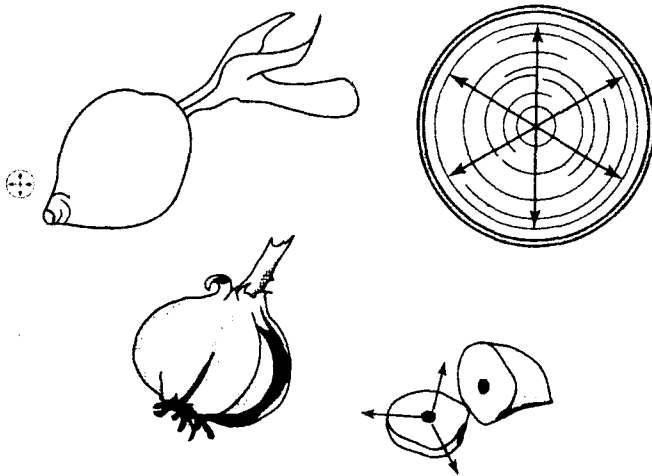


Рис. 317. Поперечный срез редиса, веточки растения и чеснока (расширяющее действие)

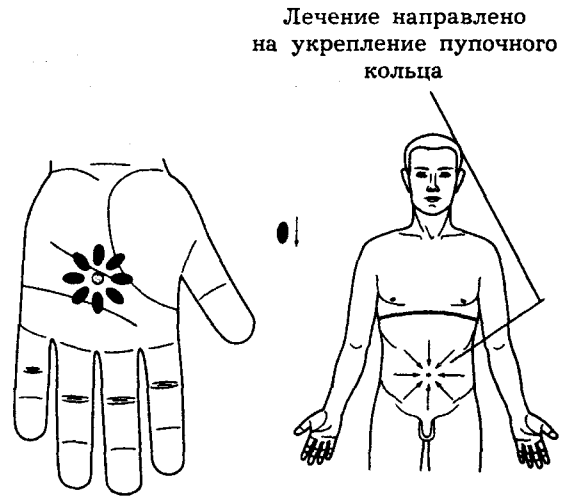


Рис. 318. Лечение пупочной грыжи

Для снятия спазма можно применять поперечные срезы веточек растений, оказывающие расширяющее или рассасывающее действие. Так как рост веточки растения происходит от сердцевины к коре, то естественный поток энергии имеет направление от центра к периферии. Таким же действием обладают и поперечные срезы корешков, фруктов, овощей (рис. 317).

Необходимость как бы «закрыть» отверстие или выход из канала возникает при рефлюксах (обратном забросе содержимого одного органа в другой), энурезе, грыжах.

В этих случаях семена (иглы ели, черенки ягод, листья растений, лепестки цветков) прикрепляются так, чтобы поток их энергии был направлен от периферии к центру (рис. 318).



✧ ПРАВИЛА СБОРА И ХРАНЕНИЯ СЕМЯН

Собирать семена и части растений не следует вблизи автомобильных или железных дорог, вдоль улиц в крупных городах, так как они могут содержать соли тяжелых металлов. Нежелательно использовать магазинный посадочный материал, так как эти семена могут быть протравлены или обработаны минеральными удобрениями. Нельзя использовать семена, раздражающие кожу или принадлежащие ядовитым растениям, а также вызывающие аллергические реакции. Не используйте для лечения незрелые, уродливые или испортившиеся (заплесневевшие, плохо пахнущие) семена.

Заготовленные семена нужно высушить при комнатной температуре в хорошо проветриваемом помещении, в местах, не подвергающихся воздействию прямых солнечных лучей. После этого их следует разложить в бумажные пакеты и подписать. Косточки после извлечения из плодов необходимо тщательно промыть, а потом высушить. Семена цитрусовых не хранятся и используются сразу после извлечения из плода.

В былые времена травники, выходящие на сбор растений, три дня постились, накануне мылись в бане, надевали чистую одежду. Перед сбором произносили искупительную молитву, обращаясь к растению с просьбой простить, что приходится взять у него какую-то часть для лечения. Никогда не брали больше, чем нужно, не использовали молодые растения, чтобы они не погибли. После сбора трав обязательно благодарили. Если приходилось выкапывать растение целиком, оставляли в ямке монетку или кусок хлеба, как своего рода выкуп. Неплохо будет, если вы последуете их опыту и будете относиться к растениям с любовью, тогда и результаты вашего лечения не заставят себя долго ждать.

Заболевания и их лечение с помощью указанных методов

Ангина

Острое общее инфекционное заболевание с воспалительным процессом в области лимфаденоидной ткани в глотке. Чаще встречается воспаление небных миндалин, носоглоточные и язычные миндалины поражаются реже. Вызывают ангину стрептококки, проникающие извне или живущие постоянно в организме: в кариозных зубах, лакунках миндалин, полости носа. Большое значение для возникновения ангины имеет общее состояние организма, функциональные способности его защитных сил. Чаще всего ангины наблюдаются ранней весной и поздней осенью. В зависимости от места расположения очага воспаления различают катаральную, лакунарную и фолликулярную ангину. Ангина очень опасна тем, что может вызвать осложнения на почки, суставы, сердце.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Толкание волн».

См. главу «Йога», упр. Сарвангасана (поза «Свечи»), упр. Джихва-Бандха («Языковый замок»).

См. главу «Китайский классический массаж», заболевания «верхнего светильника», заболевания «среднего светильника».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли в горле».

См. главу «Мудры», мудра «Раковина».

Астма бронхиальная

Заболевание, выражающееся периодически наступающими приступами удушья, имеющими различную силу и продолжительность (от несколь-



ких часов до нескольких дней). Возникновение приступа обусловлено спазмом мелких бронхов, набуханием их слизистой оболочки и закупоркой выделяемой в избытке слизи. Причинами, вызывающими бронхиальную астму, могут быть наследственное предрасположение, повышенная чувствительность организма к некоторым веществам животного или растительного происхождения — аллергия, состояние нервной системы. Так, при рефлекторной астме спазм бронхов возникает в результате раздражения, идущего по нервным путям из других органов (например, при заболеваниях носа, желчного пузыря, женских половых органов и пр.).

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Постоянный шаг, развернуть свиток».

См. главу «Йога», упр. «Поднимание ног», упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка), упр. Бхастрика («Кузнечные меха»).

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Астма»

См. главу «Макробиотика», раздел «Кашель».

Атеросклероз

Заболевание кровеносных сосудов (артерий), при котором происходит отложение жироподобных веществ (холестерина) в их внутренней оболочке. Холестерин обычно содержится в крови в определенных количествах. При некоторых нарушениях обмена веществ содержание холестерина в крови увеличивается, он оседает и откладывается в стенках артерий — образуются очаги его скопления. К наиболее частым причинам, ведущим к атеросклерозу, относятся спазмы сосудов и повышение артериального давления (см. *Гипертоническая болезнь*), возникающие в результате неблагоприятных нервных воздействий. Развитию атеросклероза способствует также понижение функции щитовидной железы (см. *Базедова болезнь*). Преимущественно наблюдается поражение сосудов головного мозга, сердца, почек, ног. При атеросклерозе сосудов мозга может наступить их разрыв (см. *Инсульт*). В результате атеросклероза сосудов, питающих мышцу сердца, могут развиваться стенокардия, инфаркт миокарда и др. При поражении склерозом артерий ног появляются слабость в ногах, боли и судороги в икроножных мышцах и нарушение походки.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Йога», упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Возрастание жизненной силы».

См. главу «Цигун: приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Массаж До-Ин», Сердечная деятельность (нарушения).

Аритмия мерцательная сердца

Нарушение нормального ритма сокращения сердца. При мерцательной аритмии часть сердечных сокращений при слабом наполнении желудочков неэффективна, то есть сопровождается малым сердечным выбросом и отсутствием пульсовой волны (дефицит пульса). Мерцательная аритмия встречается чаще всего при атеросклеротическом кардиосклерозе, митральном стенозе, тиреотоксикозе. Аритмия может возникать в виде отдельных приступов, но чаще наблюдается постоянная ее форма. При постоянной форме мерцания предсердий с относительно редким ритмом довольно часто наблюдается полная адаптация к аритмии, и человек сохраняет трудоспособность.





См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Летящий голубь раскрывает крылья».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание кэ» (звук сердца).

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Массаж До-Ин», Сердечная деятельность (нарушения).

Артрит

Воспалительное заболевание сустава. Для артрита характерны боли в суставе, особенно при движениях, нередко ограничения его подвижности, припухлость, изменения формы и очертаний (деформация сустава). Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит) и многих суставов (см. Полиартрит). Причинами возникновения артрита могут быть общие инфекционные заболевания, в некоторых случаях это связано с наличием в организме очаговой инфекции (например, ревматический полиартрит при хроническом воспалении миндалин). Неинфекционные артриты возникают вследствие нарушения обмена веществ (чаще у людей после 40 лет), вследствие различных заболеваний нервной системы, нарушений внутренней секреции, профессиональных заболеваний. Такие артриты носят название артрозов. Травматический артрит развивается после повреждений, ушибов и ранений суставов. Иногда на почве повышенной чувствительности организма к некоторым веществам (например, к сыворотке, лекарствам, каким-либо пищевым продуктам и пр.) может возникнуть аллергический артрит.

См. главу «Йога», упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка), Падмасана, Уттанпадасана.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», упр. Коу-ти-цзянь-цзя-фа. «Отжимание» лопатки.

См. главу «Массаж До-Ин», раздел Аллергия, Артрит.

См. главу «Мудры», мудра «Корова».

Бронхит

Воспалительное заболевание бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Одно из наиболее частых заболеваний органов дыхания. Различают острый и хронический бронхиты. Острый бронхит возникает обычно в результате инфекции и часто протекает при одновременном поражении верхних дыхательных путей — слизистой оболочки носа (ринит), глотки (см. Фарингит), гортани (см. Ларингит) и трахеи (трахеит). Хронический бронхит развивается или из острого, или как самостоятельное заболевание при длительном и повторном воздействии тех же факторов, которые вызывают острый бронхит. Кроме того, хронический бронхит может развиваться вторично в результате застоя крови при болезнях сердца, при искривлении позвоночника и пр.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Постоянный шаг, развернуть свиток», упр. «Толкание волн».

См. главу «Йога», упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Капалабхати.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Черепаша, прячущаяся под панцирь».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 271. Лечение хронического бронхита семенами льна по системе «насекомого».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Мудры», мудра «Воды».

Гайморит

Воспаление слизистой оболочки и подслизистого слоя верхнечелюстной (гайморовой) пазухи. Иногда в процесс вовлекаются также надкостница и кость. Наиболее часто гайморит развивается как осложнение гриппа. Гаймориты делят на острые и хронические, а также катаральные (серозные), гнойные и полипозные. При остром гайморите отмечаются общее недомогание, боли в области пораженной пазухи и в соответствующей половине лба, разлитые головные боли, повышение температуры тела, иногда слезотечение. При катаральном гайморите эти явления выражены слабее, чем при гнойном. Характерными признаками гайморита являются заложенность соответствующей половины носа и затруднение носового дыхания. Выделения из носа обычно усиливаются, когда больной лежит на здоровом боку. Субъективные симптомы при хроническом гайморите выражены меньше, чем при остром.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Черепаша, прячущаяся под панцирь».

См. главу «Йога», упр. Сарвангасана (поза «Свечи»), упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Капалабхати, «Очищающее дыхание», упр. Джихва-Бандха («Языковый замок»).

См. главу «Мудры», мудра «Воды», мудра «Поднимающая».

Гастрит

Воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. В зависимости от длительности течения различают две основные формы гастрита: острый и хронический. Острый гастрит вызывается различными причинами, из которых особо важную роль играют нарушения в пищевом режиме — перегрузка желудка большим количеством пищи, особенно с одновременным употреблением алкоголя; введение в желудок испорченных продуктов; прием в течение длительного времени большого количества некоторых лекарств (наперстянка, салициловые препараты, горичвет, строфант, бром, йод и пр.). Помимо таких чисто внешних причин, имеют значение и следующие факторы: самоотравление организма при заболеваниях печени, почек, а также при нарушениях обмена веществ (диабет, подагра и др.), воздействие на желудок микробов и продуктов их жизнедеятельности (токсинов) при таких инфекционных заболеваниях, как грипп, воспаление легких и др. Хронический гастрит развивается или в результате часто повторяющегося острого гастрита, или в результате длительного воздействия на организм тех причин, которые обуславливают возникновение и острого гастрита. Особую роль играет систематическое несоблюдение правильного режима питания.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. Уттанпадасана, Бхуджангасана, Салабхасана, Триконасана, Пашипатанасана, Савасана.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 261. Лечение хронического гастрита семенами кукурузы.

См. главу «Мудры», мудра «Воды».

Геморрой

Узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки (геморроидальных вен). Различают геморроидальные узлы наружные и внутренние. Развитию геморроя способствуют факторы, повышающие давление





в венозных геморроидальных сплетениях: постоянные запоры, загиб матки, воспалительные процессы прямой кишки, отчасти сидячий образ жизни и другие причины, вызывающие застой в венах малого таза. Чаще всего геморроем болеют люди среднего возраста.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке».

См. главу «Йога», упр. Сарвангасана (поза «Свечи»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 290. Стимуляция точки соответствия анусу косточкой граната при геморрое.

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Геморрой».

Гепатит

Воспаление печени, вызываемое главным образом инфекцией. Различают инфекционные гепатиты первичные и вторичные, сопровождающие некоторые инфекционные заболевания (например, инфекционный мононуклеоз, бруцеллез, малярия, сифилис и др.). Причинами гепатита могут быть и различные вызывающие поражение печени яды, поступающие в печень из кишечника при отравлении мышьяком, ядовитыми грибами (бледная поганка, мухомор), некоторыми промышленными и бытовыми ядами (тринитротолуол, дихлорэтан, алкоголь). Различают гепатиты острые и хронические. Основным признаком острого гепатита является желтуха, сопровождающаяся рядом других симптомов. Острый гепатит возникает иногда при токсикозах беременности.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Полет птицы», упр. «Земные кольца».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание суй» (звук печени).

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 276. Аппликация семян шиповника на зону соответствия груди.

См. главу «Мудры», мудра «Воды».

См. главу «Макробиотика», раздел «Желтуха, гепатит».

Гипертоническая болезнь

Заболевание, основным признаком которого является повышенное артериальное кровяное давление, так называемая гипертония. В основе болезни лежит повышенное напряжение (повышенный тонус) стенок мелких артерий (артериол) тела, что вызывает их сужение и, следовательно, уменьшение их просвета. Давление крови на стенки артерий повышается, и таким образом возникает гипертония. В начальных периодах болезни ни в артериях, ни в других органах еще нет никаких изменений. Анатомические изменения в артериях (см. Атеросклероз) и артериолах появляются позже, в результате длительно существующей гипертонии. Гипертоническая болезнь — одно из самых распространенных заболеваний. Она развивается обычно после 40 лет, однако в последнее время значительно «помолодела». Гипертонической болезнью несколько чаще болевают женщины, главным образом за несколько лет до прекращения менструаций. У мужчин заболевание протекает более тяжело; в частности, они имеют большую склонность к заболеванию атеросклерозом

венечных сосудов сердца, сопровождающимся стенокардией и осложняющимся инфарктом миокарда. В начальном периоде гипертоническая болезнь проявляется периодическими головными болями, сердцебиениями, иногда болями в области сердца и ощущением тяжести в затылке, кровяное давление 150/90, 160/95, 170/100 мм рт. ст.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия».

См. главу «Йога», упр. Савасана («мертвая» поза).

Упр. Уттанпадасана, упр. Солнечная поза.

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких; Регулирование энергии каналов трех обогревателей.

См. главу «Массаж До-Ин», Артериальное давление повышенное.

См. главу «Мудры», мудра «Стрела Ваджра».

Гипотония

Понижение кровяного давления. Нижней границей нормального верхнего (систолического) кровяного давления считают 100—105 мм рт. ст. для мужчин и 95—100 мм для женщин, границей нижнего (диастолического) — 60—65 мм рт. ст. Физиологическая, или адаптационная, гипотония наблюдается иногда у практически здоровых людей, например, в детском и юношеском возрасте, в условиях жаркого климата, у занимающихся спортом. Как болезнь гипотония может развиваться внезапно или постепенно и часто незаметно. В первом случае она является одним из симптомов острой сосудистой недостаточности (проявляется обмороком, коллапсом, шоком) — это острая гипотония. Хроническая гипотония развивается при некоторых общих заболеваниях (туберкулез, тяжелые формы малокровия, язвенная болезнь желудка, заболевания желез внутренней секреции), при длительном недоедании (недостаток в пище белков, жиров, витаминов). В других случаях гипотония развивается у молодых людей в возрасте 18—30 лет, обычно перенесших инфекционные заболевания, нервно-психические травмы, а также испытывавших длительное воздействие неблагоприятных внешних факторов. Гипотония проявляется общим плохим самочувствием, головокружениями, головными болями, вялостью, потемнением в глазах (иногда обмороками) при быстром вставании, раздражительностью, неприятными ощущениями в области сердца, мышечными и суставными болями.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Поднять мяч одной рукой».

См. главу «Йога», упр. Матсиасана, Дханурасана, Ваджрасана.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 293. Соответствия железам внутренней секреции.

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Массаж До-Ин», Артериальное давление пониженное.

См. главу «Мудры», мудра «Земли».

Глистные заболевания, гельминтозы

Заболевания человека, животных и растений, вызываемые паразитическими червями — гельминтами (глистами). Известны следующие глисты: трематоды, или сосальщики, цестоды, или ленточные черви, нематоды, или круглые черви, акантоцефалы, или колючеголовые черви, скребни. Неодинаковые виды гельминтов локализируются в разных органах и тканях, в зависимости от чего болезнь протекает с преимущественным поражением того или иного органа, являясь вместе с тем болезнью все-





го организма. Почти всегда болезнь сопровождается потерей веса, даже в легких случаях, и меньшими или большими проявлениями со стороны нервной системы — общим недомоганием, головокружением, раздражительностью и пр. При паразитировании глистов в кишечнике наблюдаются запоры, поносы, тошнота, режé рвота; в печени — желтушность, отеки; в легких — кашель. Нередко понижается трудоспособность, а у детей нарушается физическое и интеллектуальное развитие, задерживаются рост, половое развитие, расстраивается память и т. д.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Цигун. Приемы работы с па́ццами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения».

См. главу «Макробиотика», Кишечные паразиты и дизентерия.

Грипп, инфлюэнца

Острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом дыхательных путей и сопровождающееся интоксикацией. Открыто несколько разновидностей возбудителей гриппа: А, В, С и др. Источником заражения является человек, больной гриппом, независимо от тяжести заболевания. Инфекция от больного здоровому передается капельным путем через воздух при разговоре, кашле, чихании или через предметы домашнего обихода (полотенце, посуда), на которые попали капли слюны или слизи больного. Восприимчивость людей к гриппу очень велика. Эпидемии развиваются быстро, поражают большие массы населения и длятся 1—1,5 месяца. Заболевание чаще начинается остро: ознобом, повышением температуры (37—40 °С), головной болью, снижением работоспособности, потерей аппетита, вкуса и обоняния. Возникают боли в горле, сухость во рту, кашель. Через 12—24 часа появляются выделения из носа. Неосложненный грипп обычно заканчивается полным выздоровлением. Из осложнений наиболее часто — воспаление легких.

См. главу «Йога», упр. «Очищающее дыхание».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 305 «Семянотерапия по базисным точкам при простуде»; рис. 301—304 «Семянотерапия при инфекциях, простуде».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Изнеможение при высокой температуре».

См. главу «Макробиотика», раздел «Грипп».

См. главу «Мудры», мудра «Поднимающая».

Дерматит

Воспалительный процесс в коже, возникающий от наружного воздействия на кожу разнообразных раздражителей — химического, физического, механического, температурного, светового, а также веществ растительного происхождения. Дерматит характеризуется яркой воспалительной краснотой, отеком, припухлостью и повышением температуры кожи, ощущением жара, жжения и зуда. В дальнейшем могут появляться мелкие и более крупные пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. Вскрываясь, они образуют мокнущие участки кожи, на которых затем появляются чешуйки и корочки. При большой силе и длительном воздействии раздражителя могут возникнуть значительные разрушения и более глубоких слоев кожи с образованием язв. Интенсивность и про-

должительность воспалительного процесса при дерматите зависят не только от качества, силы и длительности воздействия раздражителя, но и от места его приложения, а главное — от общего состояния организма и нервной системы в момент заболевания.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Орел точит когти», упр. «Земные кольца», упр. «Феникс раскрывает крылья».

См. главу «Китайский классический массаж», раздел «Заболевания „верхнего светильника“».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 293. Точка соответствия железам внутренней секреции.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Кожные расстройства».

См. главу «Массаж До-Ин», Кожные болезни.

Диабет сахарный

Болезнь, протекающая с выраженным нарушением обмена веществ, прежде всего — углеводного с повышением уровня сахара в крови. Болезнь обусловлена недостатком в организме гормона поджелудочной железы — инсулина. Иногда развитие болезни связано с перенесенной инфекцией, психической травмой, панкреатитом, опухолью поджелудочной железы. Нередко сахарный диабет развивается при ожирении и некоторых других эндокринных заболеваниях. Для заболевания характерны жажда, выделение большого количества мочи, повышение содержания сахара в крови и появление сахара в моче.

См. главу «Йога», упр. «Халасана» (поза «Плуга»), Салабхасана, Ваджрасана, Дханурасана, упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Черепаша, прячущаяся под панцирь».

См. главу «Массаж До-Ин», Диабет, Диабетический криз.

См. главу «Аюрведа», раздел «Терапевтическая рвота» (ваман).

См. главу «Макробиотика», раздел «Диабет».

Диатез

Состояние организма, предрасполагающее к тем или другим болезненным процессам. У лиц, страдающих диатезом, факторы окружающей среды, обычно совершенно безвредные для большинства людей, могут вызвать те или иные заболевания. Диатез — нередко врожденное, наследственное состояние организма. Известно много диатезов (экссудативно-катаральный, аллергический, спазмофилический, нервно-артрический), но особую группу составляет диатез геморрагический.

См. главу «Китайский классический массаж», раздел «Заболевания „верхнего светильника“», раздел «Заболевания „среднего светильника“».

См. главу «Йога», упр. «Очищающее дыхание».

См. главу «Аюрведа», раздел «Терапевтическая рвота» (ваман).

См. главу «Мудры», мудра «Жизни», мудра «Три колонны космоса».

Дыхательная легочная недостаточность

Снижение функции легких с уменьшением их вентиляции и изменением газового состава крови, прежде всего с недостатком кислорода в ней. Дыхательная недостаточность может возникать как в результате хронических легочных заболеваний, так и расстройств регуляции дыхания (поражение нервной системы), болезней костно-мышечного аппарата грудной клетки. При постепенном прогрессировании заболевания отмечается одышка при физическом напряжении. В дальнейшем одышка появ-



ляется уже в покое. Позже можно обнаружить синюшность, сонливость, снижение работоспособности.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Йога», упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Капалабхати, «Очищающее дыхание».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание сы» (звук легких).

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника»

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Мудры», мудра «Воды», мудра «Голова Дракона».

Желчнокаменная болезнь

Заболевание, характеризующееся образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней. Среди желчных камней наиболее распространены смешанные — холестеринно-пигментно-известковые множественные, фасетчатые. Основной причиной образования желчных камней является нарушение холестеринового обмена и нормального состава желчи. При нарушении функций вегетативной нервной системы нарушаются сокращения (перистальтика) гладкой мускулатуры желчного пузыря и желчных протоков, вызывающие застой желчи в пузыре и желчных путях. Застой желчи может возникать при неустойчивости нервной системы после психической травмы, а также при заболеваниях других органов (при гастрите, колите и др.). Инфекция, вызывающая воспаление, а следовательно, сужение просвета желчного пузыря и желчных протоков также ведет к застою желчи. Образованию желчных камней может способствовать богатая холестерином пища (например, мозги и др.). Болезнь чаще всего проявляется в возрасте от 30 до 50 лет, причем у женщин она встречается в 4—5 раз чаще, чем у мужчин. Основной признак желчнокаменной болезни — приступы резких болей в правом подреберье с характерной отдачей в правую лопатку — печеночная колика.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Купание дракона».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание сюй» (звук печени).

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 315. Постановка семян при желчной колике.

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. 24, Камни желчные.

См. главу «Мудры», мудра «Парящий лотос».

Запах изо рта

Может появиться после употребления в пищу некоторых продуктов (лука, чеснока и др.), при несоблюдении правил по уходу за полостью рта, при отсутствии ухода за зубными протезами. Запах изо рта вызывается также некоторыми заболеваниями слизистой оболочки полости рта (гингивит, стоматит, пародонтоз). Нередко дурной запах возникает при заболевании придаточных полостей носа, аденоидах, хроническом зловонном насморке, хроническом тонзиллите, некоторых заболеваниях легких; его появление может быть связано с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта.

См. главу «Китайский классический массаж», раздел «Заболевания „среднего светильника“».

См. главу «Йога», процедура Басты (Очищение толстого кишечника), процедура Очищение рта и зубов, упр. «Очищающее дыхание».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Неприятный запах изо рта».

См. главу «Макробиотика», рецепт «Зубной порошок».

Запор

Длительная задержка стула (2—3 дня и более) или систематически недостаточное опорожнение кишечника. Пища продвигается в кишках благодаря сокращению мышц, заложенных в кишечной стенке (перистальтике). При растительной пище испражнения бывают обычно 2 раза в сутки, при смешанной — 1 раз в сутки, при легкой мясной и яичной — через 2—3 дня, а при полном голодании — через 5—6 дней. Запоры возникают от разнообразных причин: наиболее часто встречаются функциональные, но могут вызываться также механическими препятствиями — рубцовыми сужениями в различных отделах кишечника, опухолями, геморроидальными узлами (см. Геморрой). Запорам может способствовать беременность.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке».

См. главу «Йога», упр. «Поза на корточках».

См. главу «Йога», процедура Басты.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 280 «Применение семян тмина при атонических запорах»; рис. 320 «Лечение запора яблочными семечками».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Запор».

Зубная боль

Обычно возникает при заболеваниях зуба (кариес, пульпит, периодонтит). При кариесе боль может возникнуть от холодной или горячей, сладкой или кислой пищи. При остром пульпите боль приступообразная, усиливается в ночное время, иррадирует по ветвям тройничного нерва. При остром периодонтите боль приступообразная, четко локализованная, резко усиливается при постукивании по больному зубу.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника».

См. главу «Йога», процедура «Очищение рта и зубов».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боль зубная».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 15.

См. главу «Макробиотика», раздел «Зубная боль».

Инсульт

Внезапно наступающее нарушение кровообращения в головном мозге в виде кровоизлияния, тромбоза (закупорка сосуда тромбом). Инсульт может развиваться вследствие гипертонической болезни, атеросклероза мозговых сосудов и ряда других заболеваний сосудов, травмы черепа.





См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Монада».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника»

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов трех обогревателей, сердца и перикарда.

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Аноплексический удар», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 18.

См. главу «Мудры», мудра «Ветра», мудра «Жизни», мудра «Шапка Шакья-Муни».

Ишемическая болезнь сердца, см. Атеросклероз, Стенокардия.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Летящий голубь раскрывает крылья».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание кэ» (звук сердца).

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Сердечная деятельность (нарушения)».

См. главу «Мудры», мудра «Храм Дракона».

Ишиас

Заболевание (невралгия или неврит) седалищного нерва, характеризующееся главным образом болями в области этого нерва и его ветвей. Встречается в среднем и пожилом возрасте. Может быть первичным и вторичным. Первичный ишиас вызывается различными инфекциями (см. Грипп, Ревматизм, Туберкулез, малярия и др.), интоксикациями (свинец, мышьяк, алкоголь), нарушениями обмена веществ (см. Подагра, диабет, авитаминоз), а также травмами. Вторичный ишиас наблюдается при заболеваниях позвоночника, межпозвоночных дисков, крестцово-подвздошного сочленения, тазобедренного сустава, а также при гинекологических и урологических заболеваниях. Способствующим моментом нередко являются охлаждение и физическое перенапряжение.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Повернуться и посмотреть на луну».

См. главу «Йога», упр. Дханурасана (поза «Лука»), упр. Ваджрасана (поза «Алмаза»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Возвращение молодости», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Ишиас».

См. главу «Аюрведа», раздел «Клизменная терапия».

См. главу «Мудры», мудра «Три колонны космоса».

Камни мочевого пузыря

Образованию камней способствуют употребление питьевой воды, богатой минеральными солями, застой мочи в пузыре, инфекция и инородные тела. Камни мочевого пузыря называются первичными, а камни почек, спустившиеся в мочевой пузырь, называются вторичными. Главными признаками заболевания являются боли в конце мочеиспускания, а также при ходьбе и сильном физическом напряжении; у мужчин они отдают в головку полового члена, у женщин — в мочеиспускательный канал. Мочеиспускание становится учащенным, в моче появляется кровь и иногда мочевой песок.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Купание дракона», упр. «Возвращение молодости», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 1—6.

См. главу «Мудры», мудра «Энергии».

Климакс, климактерический период

Период в жизни женщины и мужчины, являющийся переходным от зрелого возраста к пожилому. Климакс у женщины проявляется изменением периодичности, а затем прекращением менструаций, угасанием функции яичников. Климакс может сопровождаться рядом разнообразных и непостоянных симптомов. Часто наблюдаются сердцебиения, боли в области сердца; характерны приливы крови к голове, сопровождающиеся покраснением лица, сильным жаром, сменяющимся ознобом и холодным потом; появляются одышка, шум в ушах. Иногда приливы повторяются многократно днем и особенно ночью; нередко они делают женщину нетрудоспособной, требуя специального лечения. Во время климакса у одних женщин наблюдается усиленное отложение жира, у других, наоборот, — похудание. Климакс наступает обычно в возрасте от 45 до 54 лет. Срок наступления зависит от условий труда, быта, климата, времени наступления первой менструации, питания. У мужчин климакс начинается обычно после 50 лет. Проявления его менее выражены, чем у женщин. Появляется бессонница, ослабевают память, могут возникать головокружения, реже наблюдаются приливы жара к голове и лицу, ощущение пульсации в голове. Иногда бывают приступы болей в сердце, повышается кровяное давление.

См. главу «Йога», упр. «Поднимание ног», упр. «Треугольник», упр. Випарита Карани («Полусвеча»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Возвращение молодости», упр. «Земные кольца».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 264. Лечение менструальной боли.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Менструальные расстройства».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Менопауза», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 1—6.

См. главу «Мудры», мудра «Энергии».

См. главу «Макробиотика», рецепт «Сидячая хлорофилловая ванна № 1», раздел «Менструация нерегулярная».

Конъюнктивит

Воспаление соединительной (слизистой) оболочки век и глазного яблока (конъюнктивы). Характеризуется чувством жжения, тяжести в глазах, нередко светобоязнью: конъюнктивит резко краснеет, поверхность ее становится шероховатой, бархатистой; иногда она сильно отекает и даже ущемляется в виде валика между веками. Наиболее часто встречается острый катаральный конъюнктивит, который вызывается микробами (стрептококк и др.) и поражает обычно оба глаза. Изредка он может переходить в хроническую форму.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».





См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 265 «Постановка семени на зону соответствия носу»; рис. 266 «Взаимодействие семени, прикрепленного к коже с «шариками соответствия»».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения», раздел «Глаза (жжение)».

См. главу «Массаж До-Ин», Конъюнктивит, Воспаление глаз.

См. главу «Макробиотика», рецепт «Сезамовое масло», «Компресс из чая».

Ларингит

Воспаление слизистой оболочки гортани, а иногда и глубже лежащих тканей. Различают острый и хронический ларингит. Острый чаще всего вызывается инфекцией (см. Грипп, корь), резкими колебаниями температуры вдыхаемого воздуха, охлаждением горла и всего организма, а также перенапряжением голосовых связок, вдыханием сильно запыленного воздуха, едких паров, раздражающих газов. Отмечаются першение в горле, хрипота, потеря голоса. Хронический ларингит может быть результатом длительного перенапряжения голоса; часто он сопутствует хроническим заболеваниям носа и глотки, поддерживается курением и употреблением спиртных напитков. Проявляется охриплостью, царапанием в горле. В некоторых случаях кашель становится мучительным.

См. главу «Йога», упр. Джаландхара-Бандха («Шейный замок»), упр. Капалабхати, «Очищение рта и зубов».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли в горле».

См. главу «Мудры», мудра «Раковина».

Легочная недостаточность, см. Дыхательная недостаточность.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Йога», упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Капалабхати, «Очищающее дыхание».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание сы» (звук легких).

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких.

См. главу «Мудры», мудра «Воды», мудра «Голова Дракона».

Лимфаденит

Воспаление лимфатических узлов. Лимфатические узлы выполняют функцию фильтрующего барьера: задерживают вредные вещества и болезнетворные микробы, попадающие в них вместе с током лимфы. В зависимости от состояния организма и агрессивности микробов последние могут либо погибнуть, либо вызвать воспаление лимфатического узла, иногда с последующим нагноением. Лимфаденит может быть вызван обычными гнойными микробами — стрептококками, стафилококками или специфическими — возбудителями туберкулеза и др., распространяющимися по лимфатическим путям из расположенных поблизости очагов воспаления. В области воспаленного лимфатического узла появляются боль, припухлость, покраснение кожи.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», упр. Жо-фа. Круговое разминание.

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли и мышечное напряжение, Боль наружная, Боль внутренняя», раздел «Терапевтическая рвота» (ваман).

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Лимфатические узлы».

Метеоризм

Пучение желудка и главным образом кишечника газами. Метеоризм развивается при усилении процессов брожения в кишечнике, употреблении в пищу большого количества молока, углеводов, растительной клетчатки, а также при задержке газов в кишечнике, сужении кишок, особенно при их полной непроходимости, застое крови в органах живота, сердечной недостаточности. Больные жалуются на чувство тяжести и распираание живота, на схваткообразные боли, проходящие после отхождения газов.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. Бхуджангасана (поза «Кобры»).

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 275. Применение семян укропа при метеоризме (вздутие кишечника).

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Желудочно-кишечные расстройства».

Мочекаменная болезнь

Заболевание, характеризующееся образованием камней в мочевыводящих путях. Камни почек чаще встречаются у мужчин, обычно с одной стороны. Болезнь развивается при нарушении минерального обмена, изменениях кислотно-основного состояния, зависит от характера пищи и питьевой воды, недостаточности некоторых витаминов, особенно А, и в меньшей степени D, застоя мочи в связи с другими урологическими заболеваниями, инфекцией мочевыводящих путей. Типичное проявление мочекаменной болезни — почечная колика, гематурия, отхождение камней с мочой.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Купание дракона», упр. «Возвращение молодости», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 1—6.

См. главу «Мудры», мудра «Энергии».

Нефрит

Воспалительное заболевание почек, характеризующееся преимущественным поражением почечных клубочков, в отличие от нефроза, при котором поражаются главным образом каналы почек. Различают диффузный (разлитой) и очаговый нефрит. Как правило, очаговый нефрит не самостоятельное заболевание, а лишь одно из проявлений какого-нибудь острого или хронического инфекционного процесса. Причиной острого диффузного нефрита чаще всего является острое инфекционное заболевание, вызванное стрептококком (см. Ангина, скарлатина, рожа). Большое значение в развитии болезни имеет охлаждение тела. Болезнь начинается с появления чувства разбитости, небольших болей в пояснич-





ной области, отеков, повышения кровяного давления, изменений со стороны мочи и иногда незначительного повышения температуры. Хронический нефрит развивается чаще всего как результат неизлеченного острого нефрита.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Повернуться и посмотреть на луну», упр. «Толчок ладонью с поворотом туловища в пояснице», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. Бхуджангасана (поза «Кобры»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Монада».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. Звукосочетание чуй (звук почек).

См. главу «Китайский классический массаж», упр. «Заболевания „верхнего светильника“».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин на каждый день: быстрый сеанс», упр. № 1—6.

Ожирение

Избыточное отложение жира в тканях организма человека, главным образом в подкожной жировой клетчатке, а также в брюшной полости (преимущественно в сальнике). Значительное увеличение веса тела (если нет задержки воды в организме) почти всегда свидетельствует об ожирении. Ожирение почти всегда вызывает в организме значительные расстройства: затрудняется работа сердца, нарушается кровообращение, появляются одышка, быстрая утомляемость, понижаются работоспособность и устойчивость к инфекциям. Ожирение способствует развитию атеросклероза и других заболеваний. Наиболее частой причиной ожирения является избыточное питание, большую роль играет ограничение движений — малоподвижный образ жизни.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. «Поднимание ног», Салабхасана, Солнечная поза, Дханурасана, Ардха-Матсиендрасана, Пашиматанасана, Супта-Ваджрасана.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Черепаша, прячущаяся под панцирь».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 310. Применение семян для лечения ожирения.

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Тучность».

Острые респираторные заболевания (ОРЗ)

Большая группа инфекционных заболеваний с поражением дыхательного тракта, различными по глубине и степени распространения. Заболевания сопровождаются более или менее выраженной лихорадочной реакцией и симптомами токсикоза. Источником инфекции при всех ОРЗ является больной человек или вирусоноситель. Передача инфекций происходит воздушно-капельным путем.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн».

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Йога», упр. «Очищающее дыхание».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 301—304 «Семянотерапия при инфекциях, простуде»; рис. 305 «Семянотерапия по базисным точкам при простуде».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Изнеможение при высокой температуре».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Лихорадка».

См. главу «Мудры», мудра «Поднимающая», мудра «Флейта Майтреи».

Пародонтоз

Заболевание, выражающееся в рассасывании костных стенок зубных луночек, в результате чего происходит постепенно нарастающее расшатывание зубов, внешне часто здоровых людей. Пародонтозом страдает более 50% людей среднего возраста, встречается он и в юношеском возрасте и даже у детей. В результате пародонтоза нарушаются разжевывание пищи и нормальное пищеварение, постоянная травма вызывает перегрузку зубов вследствие неправильного прикуса.

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «До-Ин» на каждый день: быстрый сеанс, упр. 13.

Подагра

Хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Характеризуется отложением мочекислых солей в костях, хрящах, сухожилиях и др. Обычно возникает при поражении печени и обуславливается замедленным расщеплением и выведением из организма мочевой кислоты; может возникать также при недостаточном выведении этой кислоты почками. Приступ сопровождается сильными болями в месте поражения (суставы, кости, хрящи), особенно ночью. Кожа в области сустава краснеет, сустав припухает, температура повышается до 38 °С. Развитию подагры способствует чрезмерное употребление спиртных напитков, шипучих и десертных вин, мяса и мясных блюд и вообще избыточное питание. Немалую роль играют сидячий образ жизни и отсутствие физических упражнений.

См. главу «Йога», «Упражнения для шеи», упр. «Халасана» (поза «Плуга»), Матсиасана (поза «Рыбы»), Бхуджангасана (поза «Кобры»), Ваджрасана (поза «Алмаза»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Полет птицы».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 295. Зоны соответствия тимусу.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Красочная радуга», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли и мышечное напряжение, Боль наружная, Боль внутренняя», раздел «Клизменная терапия».

См. главу «Макробиотика», раздел «Подагра».

Полиартрит

Одновременное или последовательное заболевание многих суставов. Чаще встречается как проявление ревматизма. Острый полиартрит иногда развивается в связи с некоторыми инфекционными болезнями (см. Грипп, сепсис, скарлатина, дизентерия). Хронический полиартрит может обуславливаться нарушением обмена веществ, расстройствами функций желез внутренней секреции, хронической инфекцией в глоточных миндалинах, зубах, желчном пузыре. Причиной полиартрита могут быть также сифилис, туберкулез, бруцеллез и др.





См. главу «Йога», упр. «Халасана» (поза «Плуга»), упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка), упр. Падмасана, Уттанпадасана, упр. «Дханурасана» («Поза Лука»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца».

См. главу «Китайский классический массаж», упр. Коу-ти-цзянь-цзя-фа. «Отжимание» лопатки.

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 295. «Зоны соответствия тимусу».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли и мышечное напряжение, раздел «Клизменная терапия».

См. главу «Мудры», мудра «Корова».

Ревматизм

Общее заболевание организма с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы, суставов, нервной системы и др. Ревматизм, как правило, развивается после какого-либо стрептококкового заболевания (см. Ангина, Тонзиллит, Гайморит, Фарингит), при кариесе зубов и др. В развитии ревматизма играет роль и состояние повышенной чувствительности организма человека к микробам — аллергия. Поэтому ревматизм рассматривают как инфекционно-аллергическое заболевание. На развитие ревматизма большое влияние оказывает охлаждение организма (холод, сырость). Как сказал Э. Ш. Ласег, «...ревматизм лижет суставы, плевру, даже мозговые оболочки, но кусает сердце». Изменения со стороны сердца занимают важнейшее место в заболевании ревматизмом. Значительно реже, чем сердце и суставы, ревматизм поражает кожу, подкожную клетчатку, плевру, перикард, брюшину, периферическую и центральную нервную систему, почки и пр.

См. главу «Йога», упр. «Халасана» (поза «Плуга»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Купание дракона».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 295 «Зоны соответствия тимусу», рис. 301—304 «Семянотерапия при инфекциях, простуде».

См. главу «Китайский классический массаж», раздел «Заболевания «верхнего светильника», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения», раздел «Клизменная терапия».

См. главу «Мудры», мудра «Корова».

Стенокардия, грудная жаба

Заболевание, характеризующееся приступами сильных болей и чувством сжатия за грудиной или в области сердца. Непосредственная причина возникновения приступа стенокардии — уменьшение снабжения сердечной мышцы кровью. В происхождении стенокардии могут играть роль как нервные влияния (психическое состояние человека, нервное напряжение, переживание и т. п.), так и анатомические изменения венечных артерий (см. Атеросклероз). Чаще сочетаются обе причины. Стенокардия чаще встречается у мужчин, чем у женщин (приблизительно в 5 раз); наиболее часто — после 40 лет, но наблюдается и у более молодых людей. Главное проявление стенокардии — болевой приступ, ощущаемый за грудиной, обычно за верхней ее половиной, иногда слева от нее. Очень характерна отдача боли в руки, чаще только в левую, а иногда в обе одновременно. Боли отдают и в область левой лопатки, реже в шею и нижнюю челюсть.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Раскрыть объятия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Летающий голубь раскрывает крылья».

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание кэ» (звук сердца).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Земные кольца», упр. «Орел точит когти».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 272. «Лечение стенокардии семенами калины».

См. главу «Цигун». Приемы работы с пальцами рук. Регулирование энергии каналов сердца, перикарда, легких, Регулирование энергии каналов трех обогревателей, сердца и перикарда.

См. главу «Мудры», мудра «Спасающая жизнь».

Тонзиллит

Воспаление миндалин, в большинстве случаев небных; может быть острым (см. Ангина) и хроническим. Хронический тонзиллит развивается в результате частых ангин, вследствие дифтерии, скарлатины, заболеваний полости рта, придаточных пазух носа и пр. Процесс часто локализуется в углублениях миндалин, иногда поражает всю миндалину. При хроническом тонзиллите нередко бывают нарывы в горле или осложнения, характеризующиеся болями в суставах и изменениями со стороны сердца и почек. Заболевание может сопровождаться длительным повышением температуры, а также изменениями общего состояния: появляются головная боль, вялость, понижается трудоспособность.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн», упр. «Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Йога», упр. Сарвангасана (поза «Свечи»), упр. Джихва-Бандха («Языковый замок»).

См. главу «Китайский классический массаж», раздел «Заболевания „верхнего светильника“», раздел «Заболевания „среднего светильника“».

Туберкулез

Многообразное по своим проявлениям инфекционное заболевание, вызываемое особыми микробами, так называемыми микобактериями туберкулеза — палочкой Коха. Туберкулезная палочка может вызывать поражение не только органов дыхания (легких, бронхов, гортани), но и кишечника, мочеполовых органов, надпочечников, кожи, костей, суставов и пр. Наиболее часто (до 90%) встречается туберкулез легких. Попадая в организм, микобактерии туберкулеза распространяются по бронхиальным путям с током крови и лимфы. На месте их оседания образуются очаги воспаления (воспалительные инфильтраты) либо так называемая гранулема — бугорок, или туберкул. При прогрессировании процесса в тканях органа образуются полости — каверны. При благоприятном течении болезни преобладают процессы заживления — рассасывание воспалительных изменений, их ограничение и рубцевание.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Вращение рук, разделение облаков», упр. «Толкание волн».

См. главу «Йога», упр. Матсиасана (поза «Рыбы»), упр. Бхастрика («Кузнечные меха»).

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание сы» (звук легких).

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Кашель».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Туберкулез».

См. главу «Макробиотика», раздел «Кашель».





Фарингит

Воспаление слизистой оболочки глотки. Острый фарингит — чаще инфекционного происхождения. Предрасполагающие причины: простуда, дыхание через рот и др. Проявляется ощущением сухости глотки, небольшой болью при глотании, отдающей в ухо, покраснением слизистой оболочки. Хронический фарингит возникает при постоянном дыхании через рот, гнойных заболеваниях придаточных пазух носа, хроническом тонзиллите, а также при болезнях обмена веществ, застойных явлениях в венозной системе шеи, болезнях почек и желудочно-кишечного тракта, при злоупотреблении курением и алкоголем.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн», упр. «Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком», упр. «Вращение рук, разделение облаков».

См. главу «Йога», упр. Сарвангасана (поза «Свечи»), упр. «Очищающее дыхание», упр. Джихва-Бандха («Языковый замок»), Нетти (Очищение носа).

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Боли в горле».

См. главу «Мудры», мудра «Раковина».

Холецистит

Воспаление желчного пузыря, возникающее при проникновении в него различных микробов из печени или двенадцатиперстной кишки, а также по кровеносным и лимфатическим сосудам из различных очагов инфекции в организме. Предрасполагающими условиями является застой желчи в желчных протоках и пузыре, желчные камни (см. Желчнокаменная болезнь), глисты. Нередко холецистит сопровождается воспалением желчных протоков. Заболевание проявляется болями в правом подреберье, нередко приступообразными, отдающими в правую лопатку и плечо; иногда отмечается желтушность. Обычно бывает тяжесть под ложечкой, вздутие живота, отрыжка, тошнота, иногда рвота. Температура тела, особенно в остром периоде, всегда повышена. Острый холецистит может перейти в хронический, при котором температура бывает нормальной, ощущается лишь небольшая боль в области печени. Хронический холецистит часто дает обострения, главным образом при нарушении диеты.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «Толкание волн», упр. «Летающий голубь раскрывает крылья».

См. главу «Йога», упр. Салабхасана (поза «Кузнечик»).

См. главу «Звуковая цигун-терапия», упр. «Звукосочетание сюй» (звук печени).

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Мудры», мудра «Воды».

Цистит

Воспаление мочевого пузыря. Чаще всего цистит вызывают бактерии, проникающие в полость мочевого пузыря; в более редких случаях цистит возникает при употреблении самогона, антифриза и других веществ, вызывающих раздражение его слизистой оболочки. Инфекция может проникнуть из почек или мочеиспускательного канала и половых органов при их гнойных заболеваниях. Возникновению цистита способствуют повреждения слизистой оболочки мочевого пузыря, резкое охлаждение тела (область таза), запоры, задержка мочи, мочевые камни, опухоли и другие заболевания мочевого пузыря, а у женщин также воспалительные процессы половых органов и беременность. При остром цистите

наблюдаются резкие боли при мочеиспускании, которое очень учащено (иногда через каждые 5—10 минут), и мутная (гнойная) моча. При хроническом цистите эти явления менее выражены. Причинами рецидивирующего (и хронического) цистита могут быть камни (см. *Мочекаменная болезнь*), туберкулез мочевого пузыря, аденома предстательной железы и другие заболевания.

См. главу «Йога», упр. Салабхасана (поза «Кузнечик»).

См. главу «Даосские упражнения», упр. «Купание дракона».

См. главу «Китайский классический массаж», Заболевания «верхнего светильника», Заболевания «среднего светильника».

См. главу «Су Джок семяноterapia», рис. 285. «Применение семян гречихи, покрытых черной оболочкой, для лечения цистита (воспаление мочевого пузыря)».

См. главу «Массаж До-Ин», раздел «Воспаление мочевого пузыря».

Энтерит

Воспаление слизистой оболочки (катар) тонких кишок. Обычно процесс протекает в виде одновременного воспаления слизистой оболочки тонких и толстых кишок (энтероколит) или желудка и тонких кишок (гастроэнтерит), или всего желудочно-кишечного тракта (гастроэнтероколит). Причинами острого энтерита являются пищевые токсикоинфекции, отравление промышленными ядами, повышенная чувствительность (аллергия), перегрузка кишечника раздражающими, неудобоваримыми, трудно совместимыми продуктами. Резкое перегревание организма и охлаждение его могут способствовать развитию энтерита; наличие в кишечнике глистов — нередкая причина энтерита. Острый энтерит характеризуется поносами, болями преимущественно в середине живота, рвотой (особенно при одновременном гастрите); иногда этим симптомам предшествуют недомогание, потеря аппетита, тошнота, повышение температуры. Для хронического энтерита характерны поносы, наступающие утром и вскоре после еды, урчание в кишечнике, нерезкие боли в животе. Поносы подчас сменяются запорами, нередко тошнота и отрыжка.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке», упр. «Облачные движения руками в позиции всадника», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. Дханурасана (поза «Лука»), упр. Ардха-Матсиендрасана (извивка).

См. главу «Китайский классический массаж», упр. «Массаж живота при поносе».

См. главу «Су Джок семяноterapia», рис. 300. «Лечение по пяти ступеням диареи».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

См. главу «Аюрведа», раздел «Некоторые домашние аюрведические средства траволечения. Желудочно-кишечные расстройства».

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Общее заболевание, основным проявлением которого является образование язвы в желудке или в двенадцатиперстной кишке. В редких случаях язвы могут возникать в двух или нескольких местах, поражая одновременно и желудок, и двенадцатиперстную кишку. Язвенная болезнь — весьма распространенное заболевание. Заболеваемость ею особенно возрастает в годы больших народных бедствий и потрясений. Мужчины заболевают значительно чаще, чем женщины. Назвать общую для всех





случаев причину возникновения язвы невозможно. Необходимо особо подчеркнуть значение в заболевании язвенной болезнью нервных и психических факторов: переутомление, плохой сон, нервно-психические переживания и пр. Нерегулярная, торопливая еда, острая, раздражающая пища, очень высокая или очень низкая ее температура, злоупотребление алкоголем и особенно курением провоцируют болезнь при наличии к ней известного предрасположения. Чередование спокойных промежутков с периодами обострения, наступающими чаще всего весной или осенью, особенно характерны для язвы двенадцатиперстной кишки. Боли при язвенной болезни почти всегда связаны с приемом пищи, особенно грубой, соленой или кислой. Боль возникает или вскоре после приема пищи (через полчаса-час), или, наоборот, поздно — через 2—3 часа (так называемые поздние боли), или даже еще позже (через 5—8 часов), то есть на голодный желудок (так называемые «ночные», или «голодные» боли). Для «голодных» болей характерно значительное их облегчение непосредственно после еды.

См. главу «Тайцзицигун-терапия», упр. «В центре озера грести на лодке», упр. «Облачные движения руками в позиции всадника», упр. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».

См. главу «Йога», упр. Дханурасана (поза «Лука»).

См. главу «Китайский классический массаж», упр. «Заболевания „верхнего светильника“».

См. главу «Су Джок семянотерапия», рис. 296. «Первые три ступени лечения язвенной болезни».

См. главу «Цигун. Приемы работы с пальцами рук». Регулирование энергии каналов тонкого и толстого кишечника.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Васанд Лад, Дэвид Фроули. Травы и специи. — М.: «Саттава», 2000.
- Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. — М.: «Наука», 1992.
- Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья. — СПб.: ИД «Весь», 2000.
- Гоникман Э. И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа — йога пальцев — мудры. — Мн.: Центр народной медицины «Сантана», 1992.
- Жоселин Обри, Хо-Хань Чан. Секреты китайской системы До-Ин. Исцеление кончиками пальцев / Пер. с англ. — К.: «София», 1999.
- Кушниренко Э. Ю. Два цветка на древе медицины — учение индо-тибетской медицины о здоровье и долголетьи. — Москва—Воронеж: ИГ «Золотое сечение», НПО «Модэкс», 1999.
- Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте. — СПб.: ИК «Комплект», 1996.
- Осава Джордж. Макробиотический Дзен, или Искусство омоложения и долголетия. — Обнинск: ПКПО «Духовное возрождение», 1992.
- Пак Чжэ Ву. Су Джок семяноterapia. — М.: «Су Джок Академия», 2000.
- Тауберт А. В. Китайский классический массаж. — СПб.: ИД «Весь», 2002.
- У Вэйсинь. Секреты цигун-терапии. — СПб.: ИД «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
- Чопра Д. Совершенное здоровье / Пер. с англ. — М.: БИНОМ; СПб.: «Золотой век», 1995.

