

**Жак де ЛАНГР**

**ПЕРВАЯ КНИЖКА**

**ДИАГНОСТИКА,  
ЛЕЧЕНИЕ,  
САМОМАССАЖ,  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЭНЕРГИИ  
КОСМОСА**

**ДО·ИН**



Считаю своим долгом выразить сердечную благодарность г-ну Микио Куши (Micho Kushi) за ознакомления меня с системой До-Ин, а также за то, что он настоял, чтобы я написал книгу с изложением основ До-Ин, Благодарю также д-ра Жана Клода Рольда (Jean Claude Roides) из Гренобля за его поучительные лекции и демонстрации традиционного массажа; Джорджа Озава (George Ohsawa) за его настоятельное пожелание, чтобы я написал и опубликовал книги, освещающие этот необычный закон, а также за его вдохновение и весьма ценную книгу "Акупунктура"; г-жу Лима Озава (Lima Ohsawa), на моих глазах совершавшую чудеса исцеления своими руками.

Весьма признателен Кэрл Уестфалл за демонстрацию практических приемов До-Ин для иллюстраций этой книги.

*Голливуд, июнь 1971 г.*

*Жак де Лангр*

## **ЧТО ПОСЛУЖИЛО ПРИЧИНОЙ ИЗДАНИЯ ЭТОГО РУКОВОДСТВА НА ДВУХ ЯЗЫКАХ?**

Если в древнейшей истории человечества были такие периоды, когда весь мир был единым и все мужчины, женщины и дети жили в полном согласии друг с другом и со всей природой, то с большой вероятностью можно предположить, что все народы Земли практиковали одну из форм системы До-Ин.

Это предположение нашло подтверждение, когда мне пришлось вести занятия на французском языке французским и бельгийским товарищам во время моего недавнего пребывания в Европе после годичного преподавания системы До-Ин на английском языке в США. Практика До-Ин была ими принята с большим воодушевлением и признана как весьма необходимая дисциплина. Поэтому по просьбе наших зарубежных друзей, изучающих До-Ин, это руководство излагается на двух языках, начиная прямо с первого издания для того, чтобы помочь им продолжать занятия по системе До-Ин, а самое главное, чтобы вновь установить надежный контакт и взаимопонимание между обоими континентами и, тем самым заложить основу для дружественных отношений между людьми разных народов.

Сближение двух культур на основе общих интересов не должно этим ограничиваться. Поэтому автор настоятельно просит людей доброй воли, которые стремятся помогать ближним, чтобы они перевели и издали это руководство на всех других языках народов мира. Необходимые практические консультации, диаграммы и иллюстрации к упражнениям предоставляются по запросу по себестоимости.

В данном руководстве оказалось возможным дать диаграммы с указанием расположения лишь главных точек акупунктуры. Полный атлас, в котором приведено размещение всех 360 точек для проведения оздоровительного массажа по системе До-Ин Шиатсу (shiatsu) и иглоукалывания (акупунктуры), высылается с настенной диаграммой большого формата (63,5 x 89 см<sup>2</sup>).

## Оглавление

Глава I. КОНЦЕПЦИИ СИСТЕМЫ ДО-ИН.....	5
Введение.....	5
Излечение от болезней.....	5
Стимуляция тела и разума к восприятию сигналов природы.....	5
Восприятие космической энергии.....	6
Диагностирование с помощью До-Ин.....	7
Правила нормализации избыточного и недостаточного потока энергии.....	7
Достижение полного выздоровления.....	9
Контроль количества потребляемой пищи.....	9
Важнейшие целительные точки акупунктуры.....	10
Глава II. ТОПОГРАФИЯ ВАЖНЕЙШИХ ТОЧЕК АКУПУНКТУРЫ.....	12
Глава III. ТАБЛИЦЫ.....	22
ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ.....	22
Глава IV. ИЛЛЮСТРАЦИИ И ОПИСАНИЯ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ДО-ИН.....	29

# Глава I. КОНЦЕПЦИИ СИСТЕМЫ ДО-ИН

## *Введение*

В отдаленные доисторические времена на рассвете происходил ритуал пробуждения человека. Это было первое мыслящее животное, которое после сна садилось и сильно растирало руки, лицо, ноги и тело, инстинктивно совершая процедуру согревания и подготовки организма к активной деятельности.

Его движения были целенаправленны и неторопливы. Перед ним была ясная цель — осуществить переход от лежачего положения отдыха к вертикальному положению, в котором он ведет сознательную деятельность. Практика До-Ин давала доисторическому человеку возможность встретить трудовой день и возникающие проблемы с ясным разумом и с прекрасным расположением духа, его организм функционировал превосходно, а сам он был полон энергии и жизнерадостности.

В наши дни До-Ин представляет собой систему, в которую входят самомассаж, диагностирование и быстрое исцеление своего организма и которую с успехом могут практиковать люди, желающие осуществить большие изменения в своем теле и стремящиеся восстановить и в дальнейшем сохранять гармоничную связь с природой.

Практика До-Ин подсознательно привлекает людей, которые успешно занимаются как физическим, так и умственным трудом, или же хотят добиться больших успехов в своей деятельности. Система До-Ин привлекает людей, стремящихся разумно выбирать для себя пищу на основе подсознательного и вошедшего в привычку контроля жизнедеятельности организма.

## *Излечение от болезней*

Как уже упоминалось, До-Ин включает в себя самодиагностирование, которое проводится утром, причем мелкие заболевания устраняются сразу же, прежде чем они превратятся в серьезные болезни. На основе такой самопроверки намечается четкий распорядок деятельности в течение дня, вплоть до приема пищи и программы поведения. До-Ин обеспечивает восстановление и сохранение здоровья, гармонии, жизненной энергии, спокойствия, а также счастья как внутри, так и вокруг.

## *Стимуляция тела и разума к восприятию сигналов природы*

Тот, кто достиг понимания и освоил практику До-Ин, способен побеждать все болезни прежде, чем они себя проявят. Физическая и умственная деятельность управляется сигналами (волнами), поступающими из внешнего мира.

Сигналы "конечного" происхождения воспринимаются всеми людьми. К ним относятся: цвета, которые мы видим, запахи, которые мы чувствуем, пища, которую мы берем в рот и проглатываем, колебания земли и воздуха, которые мы ощущаем кожей, ладонями рук и подошвами ног.

Однако сигналы, идущие из космоса, из "бесконечности", хотя и существуют повсюду и всегда окружают нас, но воспринимаются не всеми и не в одинаковой степени, потому что рецепторы, служащие для этой цели, не функционируют у многих людей. Эти сигналы высшего порядка в виде волн, приходящие к нам из космоса, яв-

ляются основой нашей интуиции, предчувствия грядущих событий, а также нашего суждения и взглядов, До-Ин приводит тело и разум в гармоничное отношение с движением вселенной, а также приводит в порядок чувствительные элементы рецепторов организма.

Поскольку деятельность мозга связана с воздействием определенного соотношения сигналов "конечного" и "бесконечного" происхождения, мы всегда должны поддерживать рецепторы мозга и нервной системы в превосходном состоянии. В этом заключается самая главная цель До-Ин.

### *Восприятие космической энергии*

Процедуры растирания, легкого поколачивают и надавливания, которые подробно рассматриваются в практической части данного руководства, являются не только физическими упражнениями.

Выше было упомянуто, что энергия человека черпается из окружающей среды, которая также стимулирует его умственную деятельность.

В дополнение к воздуху, свету и пище, обеспечивающим жизнь человека, из космоса приходят колебания высшего порядка, энергия которых имеет электромагнитную природу и называется "КИ"-энергией. Эта энергия воспринимается телом человека через многочисленные точки акупунктуры. Эти точки находятся непосредственно под кожей, имеют спиралевидную связь с внутренними органами и располагаются по определенным направлениям или "меридианам". Через эти точки электромагнитная энергия передается и распространяется по всему телу. Когда человек здоров, жизненная энергия "КИ" беспрепятственно циркулирует по всему телу от органа к органу, связывая их в соответствующие меридианы на поверхности тела.

Представление о меридианах и связанных с ними точках акупунктуры, а также о практическом их использовании было известно представителям древнейшей медицины много тысяч лет тому назад. Современная западная медицина и эмбриология признают, что как кожная, так и нервная ткань зародыша развиваются из клеток одного и того же вида; причем в некоторых точках эктодермы (внешнего слоя кожи) к моменту рождения ребенка эти клетки превращаются в клетки кожи и нервной ткани. Таким образом, эти точки оказываются тесно связанными с точками эндодермы (внутреннего слоя кожи), из которого образуются органы. В результате стимуляция меридиана или связанных с ним главных точек имеет определенное влияние на соответствующий орган (см. рис. 1).

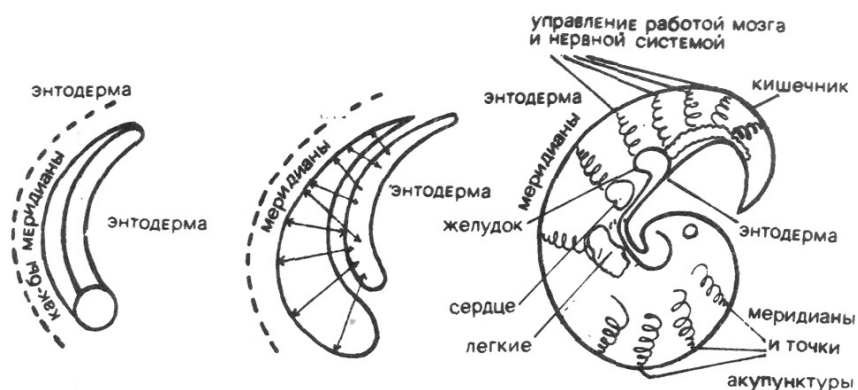


Рис. 1

Хотя внутренние органы связаны между собой кругом обращения "КИ"-энергии, они имеют также контакт с внешней средой посредством меридианов. Если нам известно место на поверхности тела, к которому мы можем обеспечить приток энергии или ее обмен, то мы в состоянии восстановить необходимый поток энергии для нормализации функционирования заболевшего органа.

#### *Диагностирование с помощью До-Ин*

Когда происходит нарушение работы органа, точки, расположенные вдоль меридиана, соответствующего этому органу, становятся болезненными и твердеют еще до того, как начнет болеть сам орган. Сеть меридианов, находящаяся непосредственно под кожей, фактически представляет собой неотъемлемую часть системы управления жизнедеятельностью организма и защитный механизм, контролирующей работу органов.

Энергия "КИ" всегда находится в живом организме, однако ее циркуляция часто нарушается. Например, препятствие потоку энергии в какой-либо точке создает там (у поверхности) избыток энергии, что приводит к недостаточному количеству энергии в меридиане нисходящем (идущем вглубь).

Как правило, если около точки акупунктуры происходит накопление энергии, она становится болезненной или очень чувствительной при легком нажатии, а в некоторых случаях боль в ней возникает и без прикосновения. Массаж пальцем по системе До-Ин ликвидирует это скопление энергии. Достаточно только взглянуть на точную схему расположения точек акупунктуры, чтобы сразу же узнать место заболевания и как от него избавиться.

#### *Правила нормализации избыточного и недостаточного потока энергии*

1. В случае избыточного количества энергии в меридиане, необходимо его нормализовать путем перевода энергии в соседний меридиан. Если этого не сделать, то энергия, как стоячая вода, накапливаясь и оставаясь неподвижной, загрязняется. "Количество изменяет качество".

Рассасывая (успокаивая) накопившуюся энергию, мы даем ей возможность вновь циркулировать по всему организму, что позволит соответствующему органу очиститься благодаря активизации деятельности.

Рассасывание (успокоение) накопившейся "КИ"-энергии наиболее эффективно осуществляется плоской частью больших пальцев путем медленных, длительных и глубоких надавливаний, одновременно делая вращательные центробежные движения. Это приведет в движение застоявшуюся энергию (см. рис. 2).



Рис. 2



Рис. 3

2. Когда имеет место недостаток жизненной энергии в организме или в каком-либо меридиане, необходимо его тонизировать или обеспечить приток энергии в соответствующий меридиан.

Для создания притока энергии следует делать быстрые, поверхностные и легкие надавливания кончиками пальцев (но не больших пальцев), совершая при этом перемещения по центростремительным концентрическим спиральям (см. рис. 3).

Эти оздоровительные приемы выжимания, в которые входит надавливание пальцами, а также сгибание и разгибание суставов (хруст суставов) могут иногда на короткий период вызвать кажущееся усиление заболевания, но это временное явление неопасно и всегда ведет к улучшению состояния организма или же выздоровлению.

Однако для оздоровления не столь уж важно знать, что в данной точке какого-либо меридиана имеет место избыток или недостаток жизненной энергии, так как если делать комбинированный массаж, а именно приемы выжимания по системе До-Ин, то всегда автоматически будет получаться необходимый эффект успокоения для рассасывания или же тонизирования для притока энергии. Иначе говоря, требуется только "манипулировать", воздействуя на некоторые или все меридианы, не обращая особого внимания на избыток или недостаток энергии, поскольку при этом избыток энергии автоматически перейдет в те точки, где был ее недостаток (см. рис. 4).

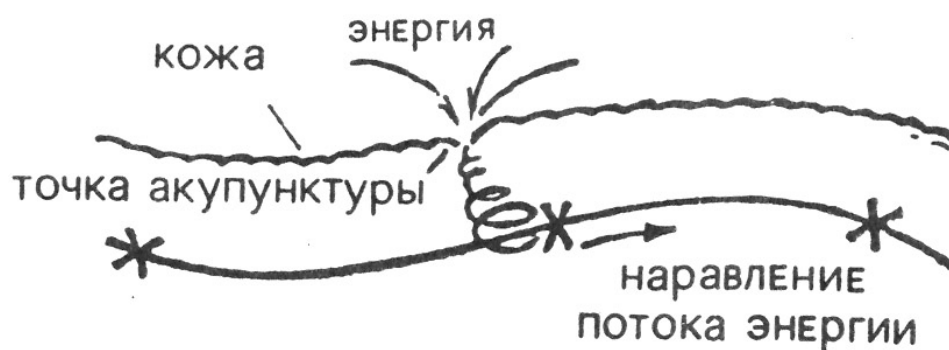


Рис. 4



Когда в результате такой стимуляции все точки акупунктуры будут вновь открыты, космическая энергия проникнет в организм и будет свободно перемещаться по меридианам.

### *Достижение полного выздоровления*

В данном руководстве указаны специфические точки для избавления от любой боли, какой бы сильной она ни была, или от любых, даже давних и хронических заболеваний. Однако стимуляция этих точек приведет к полному выздоровлению лишь тех больных, которые понимают и следуют принципам макробиотики.

Следует особо подчеркнуть, что воздействие на эти точки может привести и приводит к исчезновению всех явных проявлений заболевания, в то время как полного выздоровления можно добиться только с одновременным соблюдением скудной и хорошо продуманной естественной диеты, согласующейся с принципами макробиотики, а также с хорошей ежедневной физической нагрузкой.

Для более глубокого изучения этих особых принципов, являющихся основой нового образа жизни человека, рекомендуется следующая литература:

- 1) Ежемесячный журнал "Макробиотика". 95965, г. , Оро-виль, шт. Калифорния, ул. Оукстрит, д. 1544.
- 2) Журнал "Восток—Запад" (Закон Космоса). 02110, г. Бостон, шт. Массачусетс, ул. Фарнуорт, д. 33.
- 3) Журнал "Инь-Ян". Издается Интернациональным центром Макробиотики (Центр Незнания) .9, Франция, г. Париж, ул. Ламартина, д. 26.
- 4) Журнал "Спираль". Издается Центром Незнания по адресу: Бельгия, 1040, г. Брюссель, авеню Вольтера, д. 141.

### *Контроль количества потребляемой пищи...*

... и ее качества дает возможность человеку определять весь ход его жизни.

Чрезмерно большое потребление естественной пищи и неудержимое стремление к искусственным видам питания вызываются ложным чувством голода. Это не дающее покоя чувство ненасыщенности часто проявляется даже сразу же после обильного приема пищи.

Постоянная потребность все время что-нибудь есть, переедание, привычка к курению — все это обусловлено набухшим состоянием слизистой оболочки желудка и кишечника. Стенки пищеварительного тракта сильно насыщены соком и очень мягкие, Это их состояние вызывает, даже при полном желудке, чувство голода. Ощущение голода уменьшается только дальнейшим введением сытной и плотной пищи в организм, так как она, воздействуя своим весом, сжимает стенки тракта, или же курением, которое уменьшает количество жидкости в слизистой оболочке, "высушивает" ее, и временно снижает чувствительность стенок тракта.

Любой человек, испытывающий такое ложное чувство голода или недостаток силы воли, чтобы бросить курить, сразу же после начала занятий по системе До-Ин осознает и почувствует, что причиной этих его склонностей является опухшее состояние стенок желудка и кишечника.

От обильной пищи организм получает во много раз меньше энергии по сравнению с количеством воспринимаемой энергии "КИ". Занятия по системе До-Ин обеспечат настолько большой приток энергии и настолько вовлекут человека в активный образ жизни, что ему, с одной стороны, не будет оставаться времени для частых приемов пищи и курения, а с другой — ему просто будет тяжело даже думать об этих вещах.

Точки акупунктуры аккуратно располагаются вдоль меридианов нашего тела. Одна из этих точек находится непосредственно за глазным яблоком. Утром, встав с постели, эту точку иногда стимулируют путем легких и быстрых растираний. Случайность ли это? Нет. Дело в том, что эта точка является главной точкой меридиана желудка, и она обычно по утрам начинает вызывать ложное чувство голода (см. рис. 5).

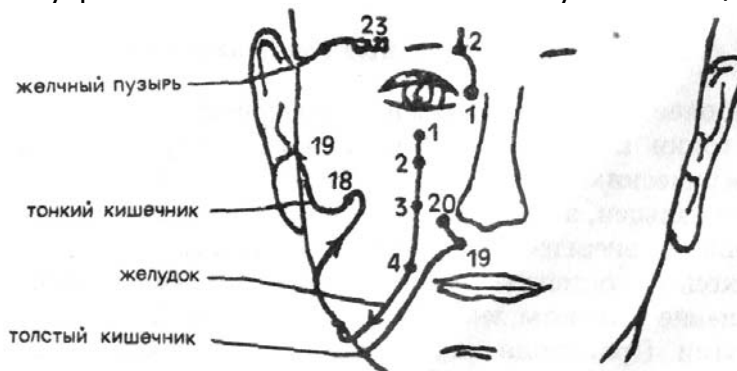


Рис. 5

Лучше растирать точки меридианов желудка CVC 12 и тонкого кишечника CVC 4 с целью диагностирования, проверки состояния этих органов, а также, чтобы определить, очистился ли пищеварительный тракт. Поскольку в течение ночи дыхание было поверхностным, весьма благотворным является растирание и стимулирование трех точек меридиана легких.

Занятия по системе До-Ин хотя бы в течение пяти минут оживляют и обостряют чувствительность всех наших меридианов. Эти занятия заключаются лишь в легких, или средней силы, выжиманиях, растираниях, растягиваниях, легких поколачиваниях и круговых движениях частей тела.

Затем эти же самые руки в дальнейшем будут инстинктивно продолжать массаж в соответствии с указаниями, содержащимися в приведенных ниже диаграммах. В конечном счете, тело станет крепче и сильнее и, в то же самое время, более гибким и нежным, достигнув такой "податливости", которая является признаком долгой жизни (см. рис. 6).

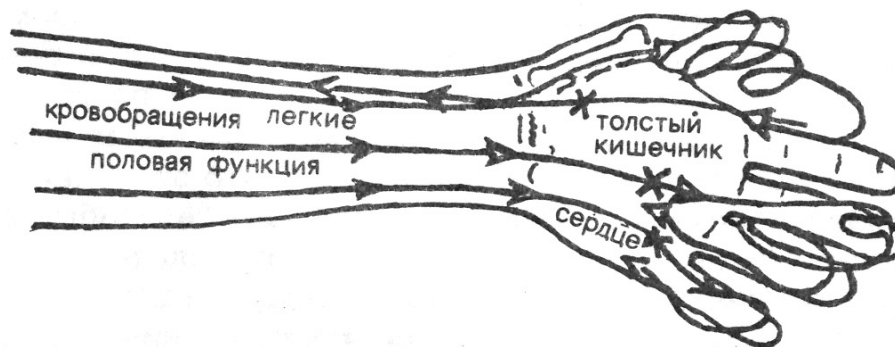
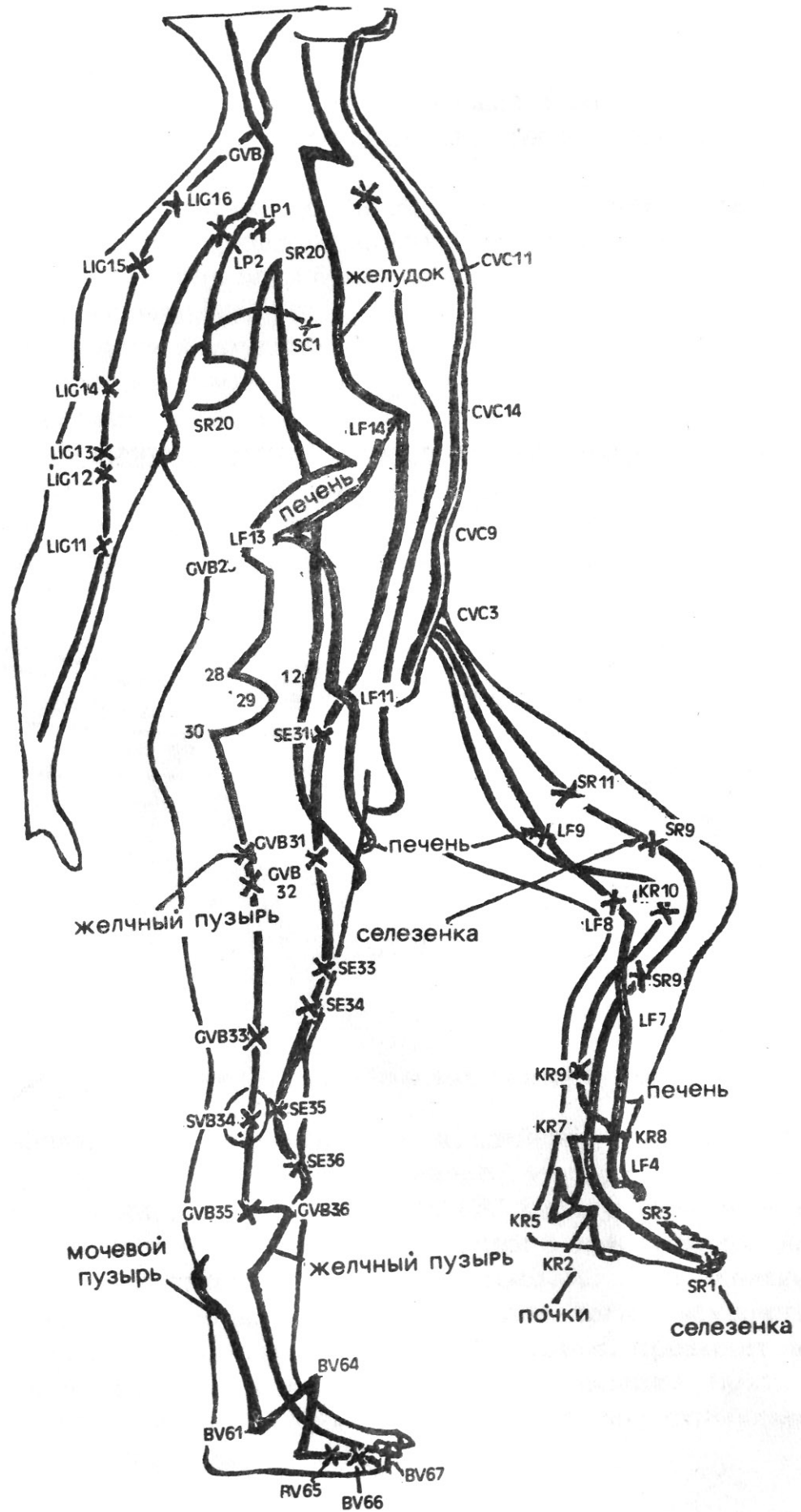


Рис. 6

*Важнейшие целительные точки акупунктуры*

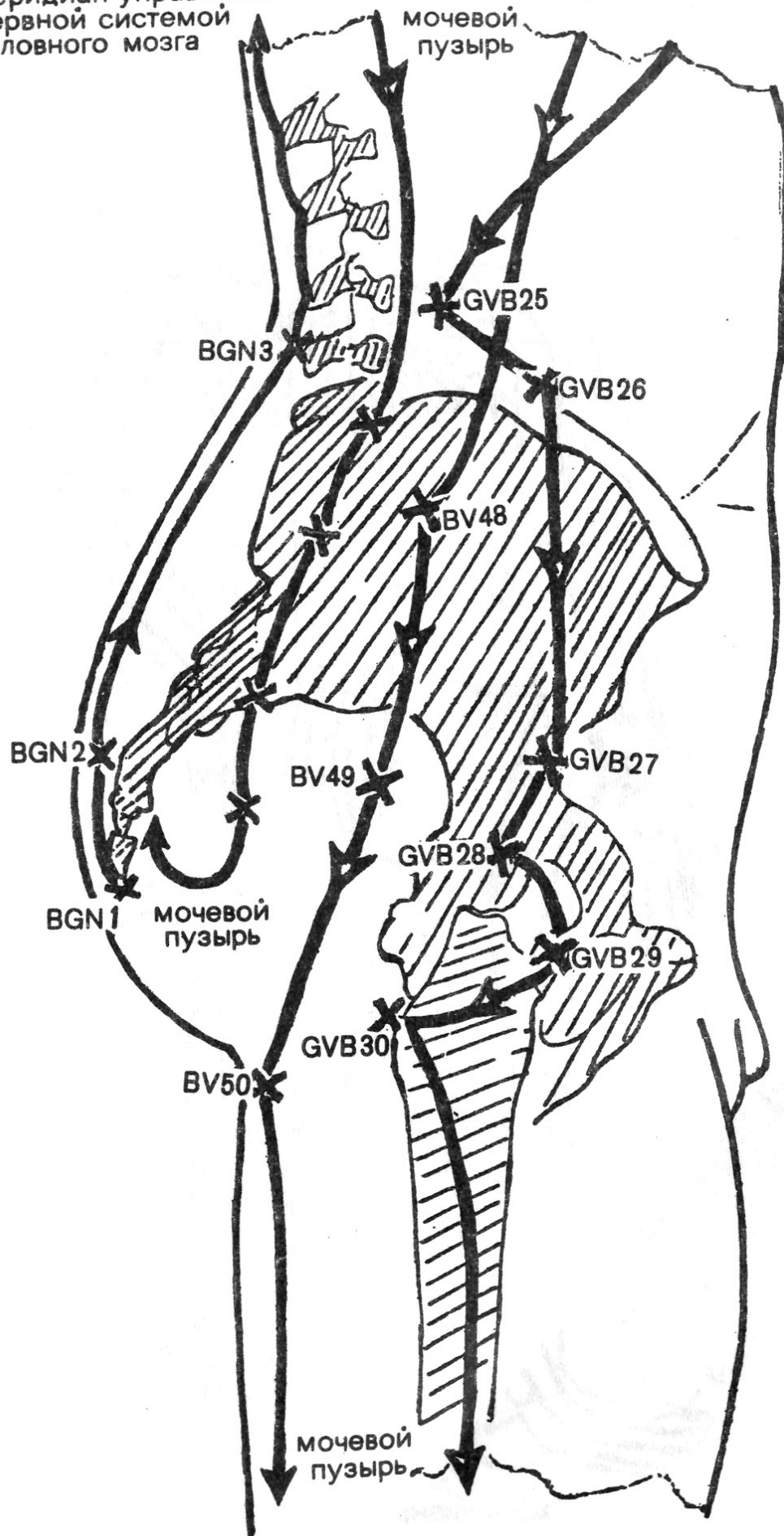
Наиболее чувствительными к воздействию точками являются точки пересечения меридианов, которые проходят по периферическим частям конечностей. Между локтем и кончиками пальцев, а также между коленом и пальцами ног поток жизненной энергии изменяет полярность. Это изменение происходит постепенно. Здесь наиболее легко осуществить управление потоком энергии "КИ", который проходит через эти точки. Производя надавливание (выжимание) на эти точки, лежащие очень неглубоко под кожей, мы стимулируем соответствующий внутренний орган.

## Глава II. ТОПОГРАФИЯ ВАЖНЕЙШИХ ТОЧЕК АКУПУНКТУРЫ

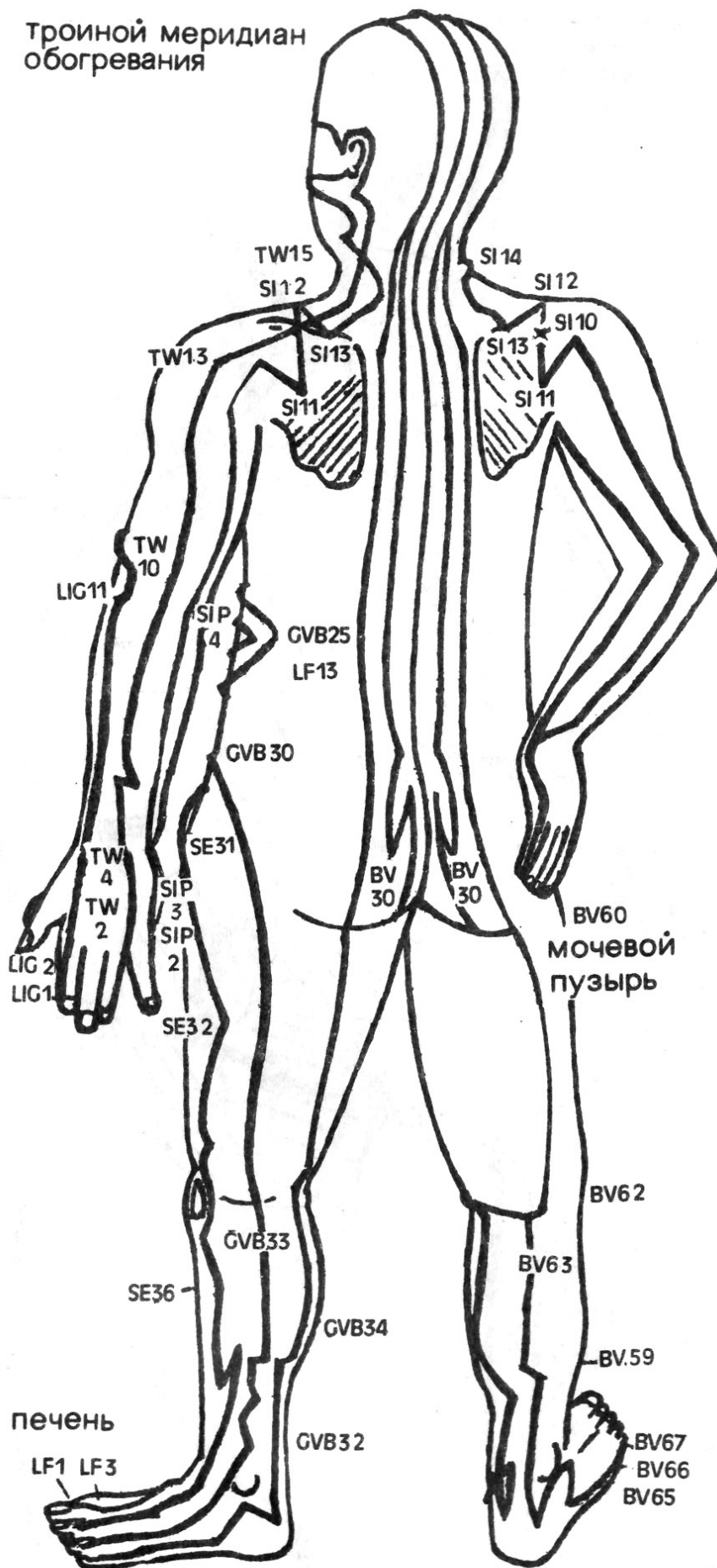


меридиан управления  
нервной системой  
головного мозга

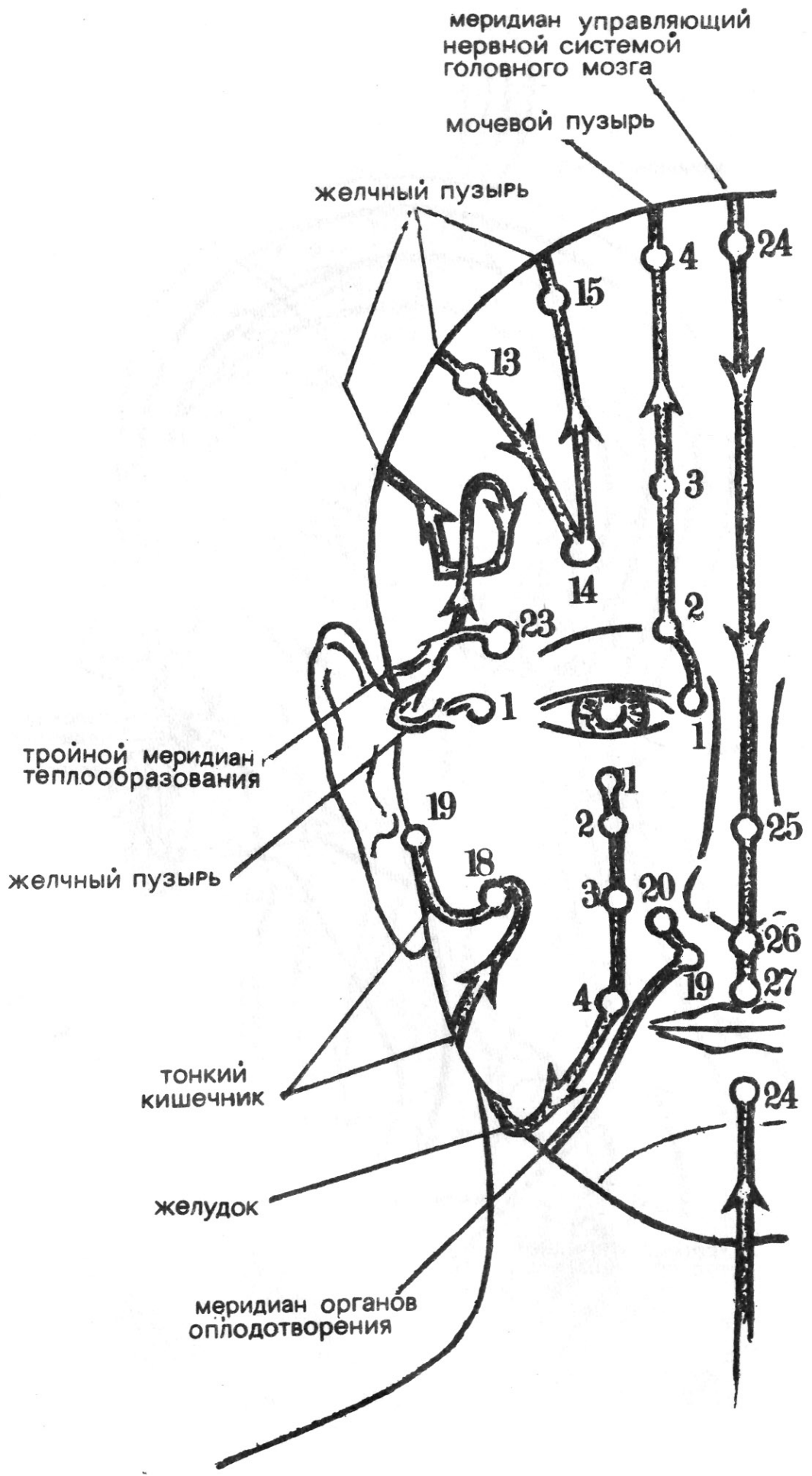
мочевой  
пузырь

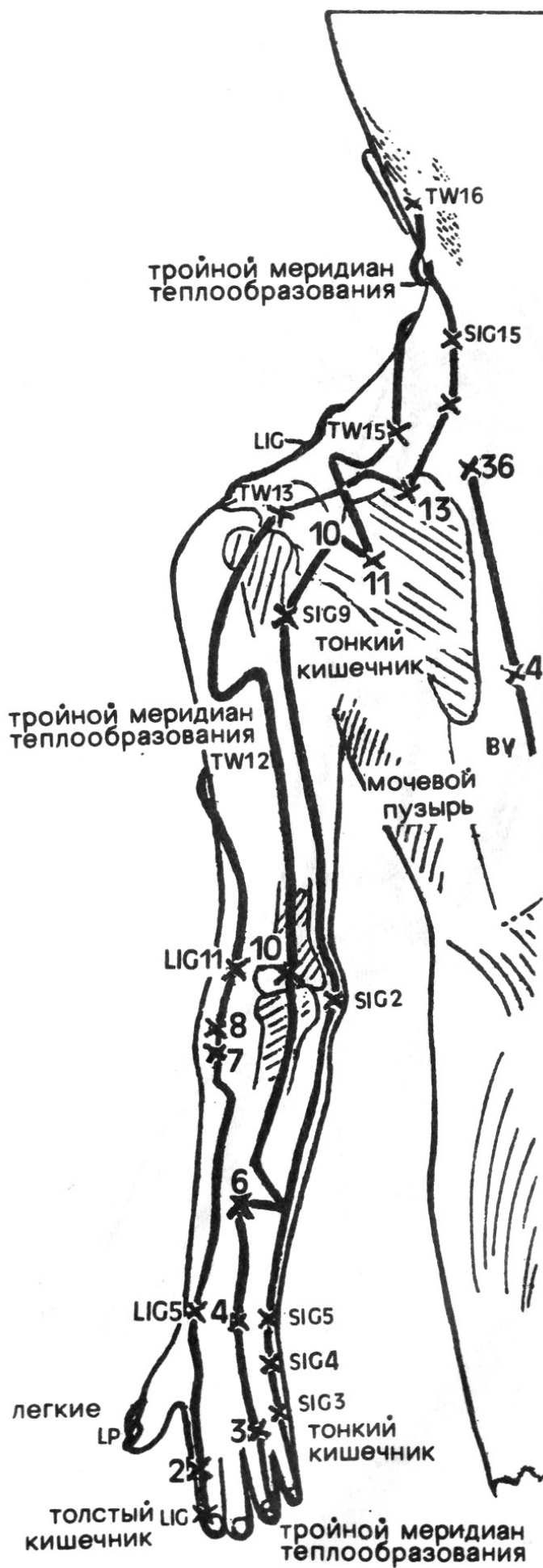


Тройной меридиан  
обогревания

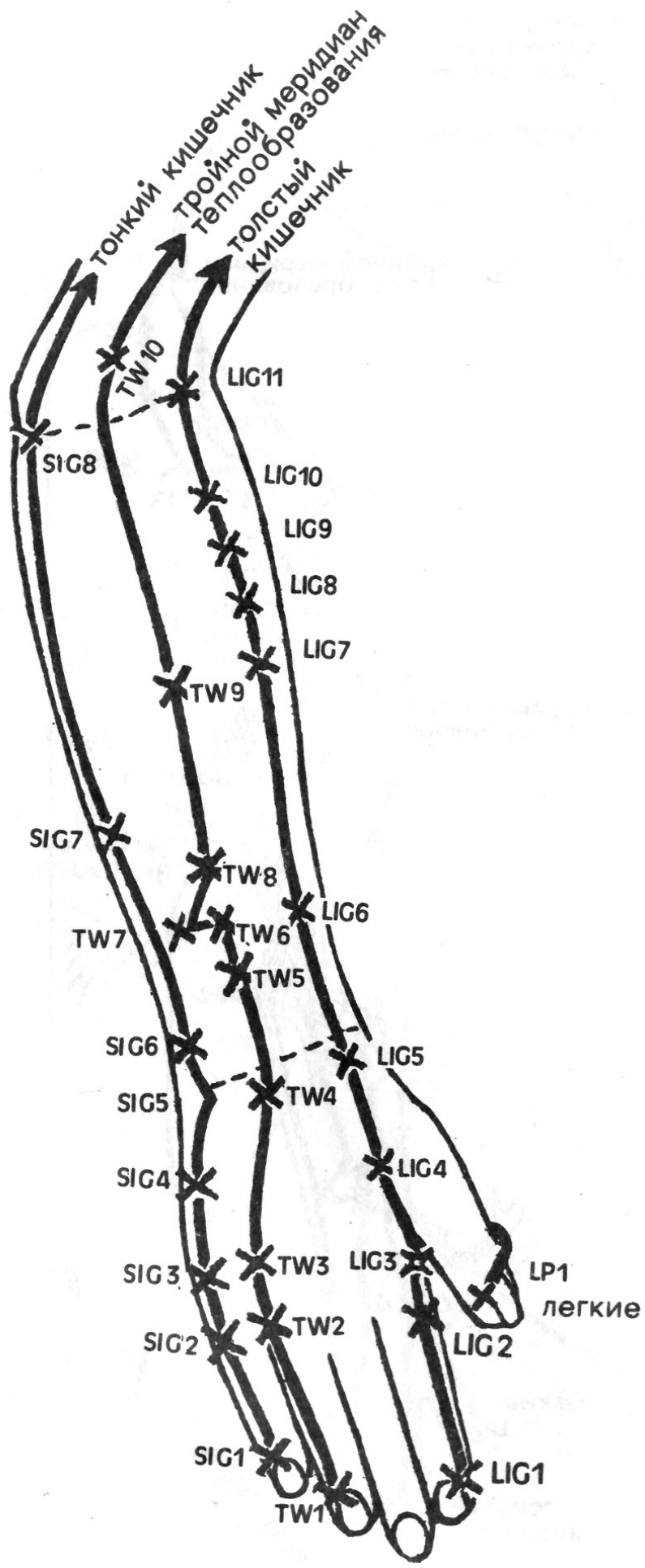


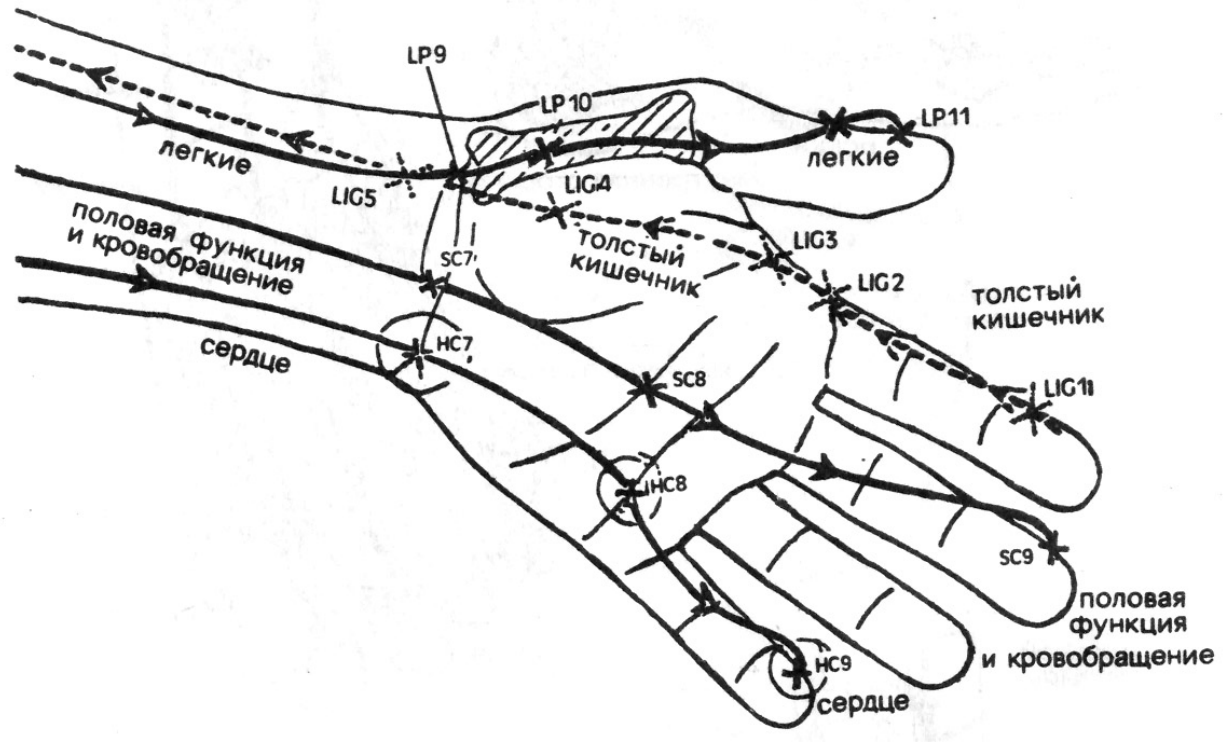
меридианы задней стороны

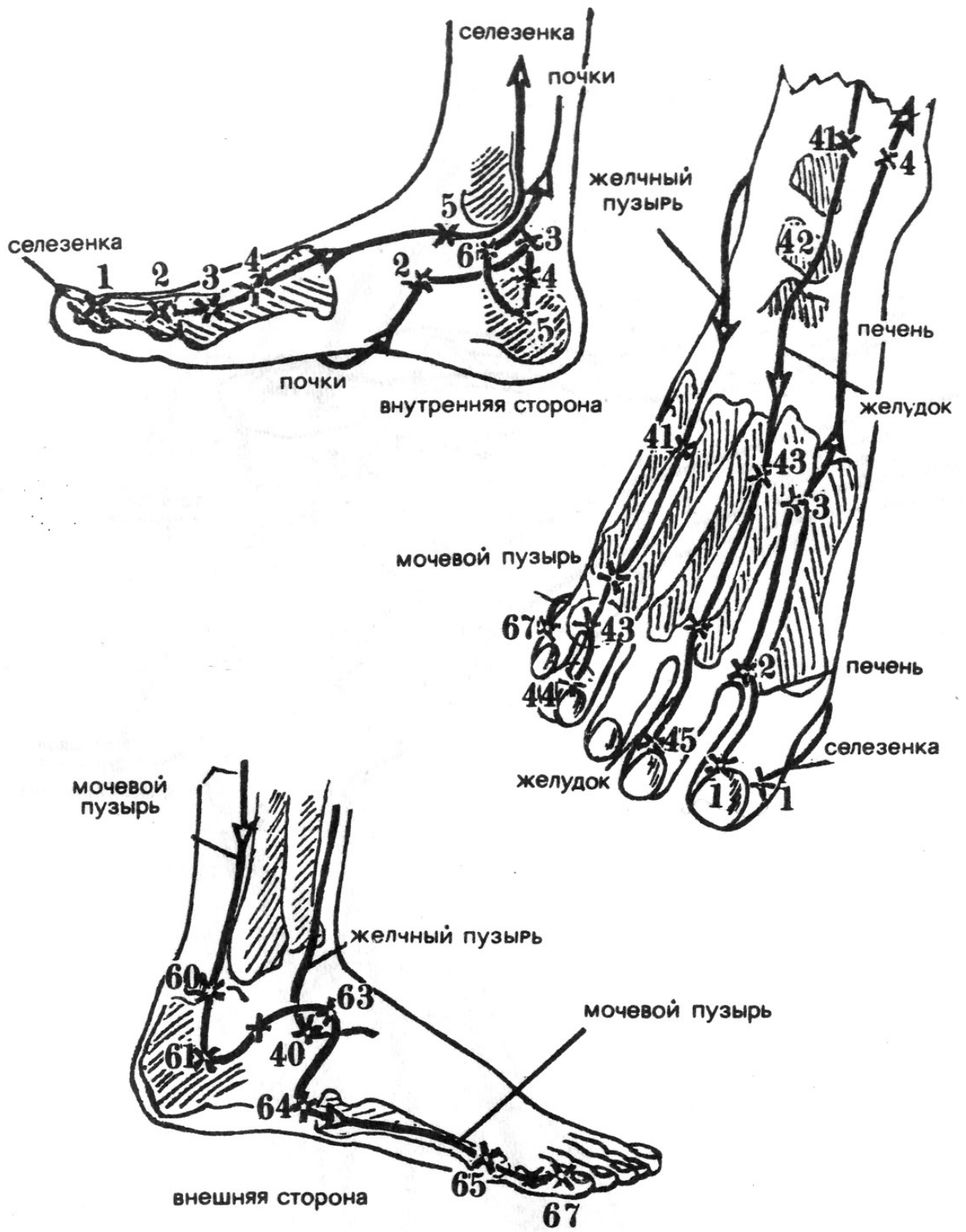












правая нога



Диаграмма расположения точек подошвы правой ноги, связанных с соответствующими органами.



Диаграмма расположения точек подошвы левой ноги, связанных с соответствующими органами.

## Глава III. ТАБЛИЦЫ

### ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

Название меридиана или орган с которым связан меридиан	Полярность ▽ Δ рука нога	Время суток, когда энергия становится максимальной	Обозначение на диаграммах и таблицах	Путь и направление меридиана	Главные точки, используемые при лечении	Точки, используемые при диагностике	Точки, в которых проверяется температура	Характерные признаки недостатка энергии	Характерные признаки избытка энергии	Основные конкретные указания для оздоровления организма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9а	10
<b>ЛЕГКИЕ</b>	▽	От 3 до 5 ч. ночи	LP	Начинается в туловище, поднимается к подмышечной впадине, опускается по внутренней стороне руки и заканчивается в кончике большого пальца	5, 8, 9	LP1	LP6	Озноб, насморк, легкий кашель	Воспаление легких, уменьшенная жизненная емкость легких, сильный кашель с болью, обилие мокроты	Не курить, избегать чрезмерно холодного и горячего воздуха, дышать только свежим воздухом
<b>ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК</b>	Δ	от 5 до 7 ч. утра	LIG	Начинается от кончика указательного пальца, поднимается по внешней стороне руки через плечо и заканчивается около угла рта у носа	1, 2, 11	SE25	LIG11	Боль и неподвижность в плече и в руках, головокружение, иногда запор	Шумы в пищеварительном тракте, сухость губ, запор	То же, что указано для меридиана легких (см. выше)
<b>ЖЕЛУДОК</b>	Δ	от 7 до 9 ч. утра	SE	Начинается под глазом, идет вдоль челюстной кости к уху, над бровью вниз по шее, опускается через грудь, живот, по внешней стороне ноги и заканчивается на конце второго пальца ноги	36, 41, 45	CVC12	Между SE 34 HSE36	Потеря аппетита, отказ от всякой пищи, слабость в ногах и неспособность ходить	Переедание, лихорадка, жар в теле, боли и судороги внешней стороны ног	Избегать переедания, алкоголя всех слабостей, а также влажности
<b>СЕЛЕЗЕНКА, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА</b>	Δ	С 9 до 11 ч. утра	SP	Начинается от большого пальца ноги, идет вверх по внутренней стороне ноги, по груди, к ключице и вниз, заканчиваясь в подмышечной впадине	2, 3, 5	CVC8 LE13 с левой стороны	SP9	Страсть к сладостям, плохая память, сонливость в течение дня, газы в желудке и кишечнике, онемение ног	Неустойчивый аппетит, ощущение тяжести и онемения в теле, стремление прилечь и часто отдыхать	То же, что указано для меридиана желудка (см. выше)
<b>СЕРДЦЕ</b>	Δ	С 11 до 1 ч. дня	HC	Начинается в подмышечной впадине, спускается по внутренней стороне руки, заканчивается на внутренней стороне конца мизинца	7, 8, 9	CVC14	Между HC7 и HC9	Неспособность принимать решения, подавленность, угнетенное состояние, страх, волнение, тревожное состояние	То же, что и при недостатке энергии, но к тому же сопровождается тяжестью в груди, иногда повышением температуры и сухостью во рту	Изменить режим приема пищи, однако соблюдать постепенность, чтобы не вызвать более сильной) тревожного состояния

Название меридиана или орган с которым связан меридиан	Полярность ▽ Δ рука нога	Время суток, когда энергия становится максимальной	Обозначение на диаграммах и таблицах	Путь и направление меридиана	Главные точки, используемые при лечении	Точки, используемые при диагностике	Точки, в которых проверяется температура	Характерные признаки недостатка энергии	Характерные признаки избытка энергии	Основные конкретные указания для оздоровления организма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9а	10
<b>ТОНКИЙ КИШЕЧНИК</b>	Δ	От 1 ч. до 3 ч. дня	SIG	Начинается с внешней стороны конца мизинца, поднимается по внешней стороне руки, под мышкой, по шее к скуле и заканчивается около уха	3, 5, 8	CVC4	Между SIG 3 и SIG4	Боль в висках, в боковой стороне шеи, в плечах и в руках	Боль вокруг ушей или в одной половине головы, шум в ушах	См. общие указания
<b>МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ</b>	Δ	От 3 ч. до 5 ч. дня	BV	От внутреннего угла глаза к макушке головы, к затылку, вниз по шее, вдоль позвоночника к заднему проходу, затем поднимается к плечу, и через центр ягодицы, по задней стороне ноги к ахиллову сухожилию и заканчивается у маленького пальца ноги	65, 66, 67	CVC3	Между BV59 и BV60	Частое мочеиспускание с небольшим количеством мочи. Боли в позвоночнике	Боли в ногах и в районе пояса	Избегать половой жизни, перегрузок в работе, чрезмерного тепла и холода, а также влажности. Сократить потребление жидкости и соли
<b>ПОЧКИ</b>	Δ	От 5 ч. до 7 ч. дня	KR	Начинается от подошвы ноги, отходит по внутренней стороне лодыжки, вдоль бедра, около половых органов, через центр брюшной полости и заканчивается у ключицы	1, 7, 10	KR7 GVB27	KR7	Отсутствие силы воли, полового влечения, нетерпеливость, неуверенность, холодные ноги, напряженная шея, шум в ушах	Необычный прилив энергии, стремление работать без перерыва, шум в ушах, темно-коричневый цвет мочи	То же, что указано для меридиана мочевого пузыря
<b>ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ И КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>	Δ	От 7 ч. до 9 ч. дня	SC	Начинается у соска, идет через середину руки с внутренней стороны к ладони и заканчивается внутри конца среднего пальца	7, 8,, 9 можно воздействовать на все 9 точек	CVC17	SC4	Плохой сон с большим количеством сновидений, тяжесть в голове, одышка, боязнь высоты, нежелание ходить, головокружение, запор или понос	Тяжесть в голове, головная боль, боль в животе, неглубокий сон со сновидениями, жар в голове	Потреблять одну треть обычного количества пищи, избегать как физического, так и умственного труда, стимулировать точки SE 36 и LIG15

Название меридиана или орган с которым связан меридиан	Полярность ▽ Δ рука нога	Время суток, когда энергия становится максимальной	Обозначение на диаграммах и таблицах	Путь и направление меридиана	Главные точки, используемые при лечении	Точки, используемые при диагностике	Точки, в которых проверяется температура	Характерные признаки недостатка энергии	Характерные признаки избытка энергии	Основные конкретные указания для оздоровления организма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9а	10
<b>ТРОЙНОЙ МЕРИДИАН ТЕПЛООБРАЗОВАНИЯ</b>	Δ	С 9 ч. до 11 ч. дня	TW	Начинается от конца безымянного пальца, поднимается по внешней стороне руки, через плечо, по боковой стороне шеи, под ухо, по краю уха, к виску и заканчивается у верхней внешней части брови	3, 6, 10	TW4	Между TW4 HTW10	Боль вокруг висков, озноб по всему телу, слабость	Ослабление слуха, боль в верхних конечностях, ушах, плечах	См. общие указания на листе 37-38
<b>ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ</b>	Δ	С 11 ч. вечера до 1 ч. ночи	GVB	Начинается от наружного угла глаза, к боковой части лба, височной кости, затем к центру лба и идет к затылку, опускается к плечу, через грудь и живот, тазовую кость, бедро, наружную сторону ноги к концу безымянного пальца ноги	34,43, 44	LF14 справа	Между GVB33 HGVB39	Низкий уровень или даже полное отсутствие энергии и сил, озноб, головокружение, затрудненное дыхание, тяжелые и глубокие вздохи, нетвердая походка	Чувство полноты в желудке, тяжесть в голове, боли и судороги в боках	Прекратить прием всех лекарств, не делать никаких уколов и вливаний, не есть мяса, отказаться от алкоголя, избегать утомления глаз
<b>ПЕЧЕНЬ</b>	Δ	От 1 ч. до 3 ч. ночи	LF	Начинаются с внутренней стороны большого пальца, углубляется между большим и вторым пальцем ноги, поднимается по внутренней стороне ноги и бедра, приближается к половым органам, затем идет к боковой стороне туловища у пояса и заканчивается между соском и нижним реб-	1, 2, 8	LF8 LF 14 справа	LF8	Нетвердая походка, неуклюжесть, неловкость, головокружение, быстрая утомляемость глаз, ухудшение зрения, вспыльчивость	Плаксивость, раздражительность, вспыльчивость, легкая возбудимость, болезненность, импульсивность, стремление работать без перерыва, пока вся работа не будет закончена	То же, что указано для меридиана желчного пузыря (см. выше)



Название меридиана или орган с которым связан меридиан	Полярность ▽ Δ рука нога	Время суток, когда энергия становится максимальной	Обозначение на диаграммах и таблицах	Путь и направление меридиана	Главные точки, используемые при лечении	Точки, используемые при диагностике	Точки, в которых проверяется температура	Характерные признаки недостатка энергии	Характерные признаки избытка энергии	Основные конкретные указания для оздоровления организма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9а	10
<b>МЕРИДИАН УПРАВЛЯЮЩИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА</b>	Δ	Все 24 часа	BGN	Начинается у заднепроходного отверстия, поднимается по позвоночнику, идет к макушке головы, к переносице и заканчивается в верхней губе 1. От заднепроходного отверстия до 7-го позвонка управляет нервной энергией. 2. От 7-го позвонка до лба - всеми функциями мозга. 3. От лба до рта - мышцами лица						
<b>МЕРИДИАН ОРГАНОВ ОПЛОДОТВОРЕНИЯ</b>	Δ	От 7 ч утра до 9 ч. вечера	CVC	От таза к передней части живота и заканчивается в центре нижней губы. 1. От таза до пупка относится к мочеполовой системе. 2. От пупка до грудной кости управляет системой пищеварения. 3. От грудной кости до рта управляет дыханием и кровообращением	3, 8, 17	CVC14				

## **Лечение путем надавливания пальцем точек акупунктуры (графа 6)**

Если позволяет время, то рекомендуется ежедневно стимулировать все точки меридиана, следуя путям и направлениям потока энергии по меридиану, как указано в графе 4. В крайнем случае, можно ограничиться тремя точками, указанными в графе 6.

Если же времени совсем мало, то в этом исключительном случае стимулируется лишь одна из трех точек, приведенных в графе 6, которая обведена кружком, причем это осуществляется только после проведения внимательного диагностирования в следующем порядке:

1. Проверить, являются ли болезненными диагностические точки (графа 7).
2. Проверить, имеют ли место температурные отклонения (в сторону повышения или понижения) кожи в месте нахождения контрольных точек (графа 8).
3. Важно обратить внимание, как на избыток, так и на недостаток жизненной энергии и руководствоваться соответствующими указаниями по тонизированию и успокоению (см. далее).

### **Дополнительные замечания к таблице диагностирования и лечения**

#### **Замечание 1.**

Массирование путем воздействия концами пальцев на соответствующие точки собственного тела или тела другого человека (пациента), обладает большими лечебными возможностями, в особенности в случаях заболеваний, которые были диагностированы с учетом признаков, указанных в графе 9, а также истинного образа жизни и режима питания в период предшествующий заболеванию.

#### **Замечание 2.**

Диагностирование по точкам, указанным в графе 7, проводится следующим образом:

1. Если диагностирование проводится на собственном теле, то необходимо утром перед тем как встать и до приема пищи
2. лечь на спину, расслабиться и по возможности освободиться от всех напряжений; охладить руки, обнажив их и подняв над своим телом.

При диагностировании на другом человеке (пациенте) необходимо иметь холодные руки, иметь хорошее и во всяком случае, лучшее здоровье и быть в более уравновешенном состоянии, чем пациент.

Точки, указанные в графе 7, которые находятся на груди и животе, пальпируются (прощупываются) концами пальцев. У здорового человека вся поверхность кожи в этих областях на ощупь слегка влажная, имеет хороший тонус, упруга, эластична, пластична при надавливании (см. замечание 3). Если при легком надавливании определенной точки концом указательного пальца у пациента появляется ощущение боли, то это говорит о том, что соответствующий орган (графа 1) находится в минусе или в состоянии недостатка энергии. Если же не испытывается никакой боли, тогда надавливание делается сильнее и глубже. Ощущение боли в этом случае указывает на то, что соответствующий орган находится в плюсе или в состоянии избытка энергии. При

полном отсутствии боли следует считать связанный с этой точкой орган в нормальном состоянии и его функционирование гармоничным.

### **Замечание 3.**

В графе 8 даны точки и области на поверхности тела, располагающиеся вдоль некоторых меридианов, а иногда охватывающие несколько соседних точек. Зоны точек и эти области на ощупь часто заметно теплее или холоднее, чем остальная поверхность тела. Если меридиан в минусе, то есть у него дефицит энергии, то кожа в соответствующей области ощущается холодной. Если же меридиан в плюсе, то есть у него жизненная энергия в избытке, то соответствующая область тела будет на ощупь теплой или даже горячей.

### **Замечание к графе 9.**

Дополнительным подтверждением правильной диагностики часто является общее состояние организма, поскольку болезнь обычно сопровождается определенным состоянием меридиана. А именно, определенные специфические симптомы с минусовым (недостаток) или с плюсовым (избыток) энергетическим состоянием. Эти дополнительные признаки оказывают помощь при правильном диагностировании и лечении. К тому же они особенно полезны, когда пациенту необходимо дать конкретные рекомендации относительно того, как ему лучше существенно изменить питание и образ жизни, чтобы достичь устойчивого улучшения его состояния (как указано в графе 10).



Рис. 2



Рис. 3

### **Тонизирование (см. рис. 3)**

*Симптомы.* Кожа холодная на ощупь, или легкое нажатие пальцем вызывает боль.

*Диагноз.* Минусовое энергетическое состояние, то есть недостаток энергии.

*Лечение.* Массирование пальцем (пальцами) должно быть мягким, легким; быстрые и поверхностные движения вызывают свежий приток энергии. Рекомендуется повторять нажимы. При лечении тучных людей или когда точка не реагирует на стимуляцию, следует использовать оба больших пальца. С обеих сторон точки следует начать с легкого надавливания по спирали. Сначала делать большие круги, затем уменьшая их постепенно по центростремительной спирали.

### **Успокоение (см. рис. 2)**

*Симптомы.* Кожа на ощупь теплая или горячая (см. графу 8) или глубокое нажатие на точку (см. графу 7) вызывает боль.

*Диагноз:* Плюсовое энергетическое состояние, то есть избыток или накопление энергии.

*Лечение:* Медленное, глубокое и неослабное нажатие в одной точке подушечкой большого пальца восстанавливает поток и циркуляцию жизненной энергии. Для рассасывания, чтобы обеспечить более эффективный отток избытка энергии, рекомендуется пользоваться правой рукой, давая возможность левой руке касаться проводящего пути.

### **Массирование ребенка**

Рекомендуется пользоваться ногтем большого пальца, сначала очень осторожно, чтобы не испугать ребенка, а затем очень медленно увеличивать надавливание. Попеременное надавливание и отпускание следует усиливать, доводя до глубоких и сильных надавливаний. Этот метод лечения по необходимости всегда вызывает легкие болевые ощущения.

## Глава IV. ИЛЛЮСТРАЦИИ И ОПИСАНИЯ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ДО-ИН

К рис. 1.

Стать на колени и сесть на пятки. Сидеть легко, с прямым позвоночником, оказывая минимальное давление (веса тела) на пятки, и без какого-либо напряжения. Подбородок слегка опущен, руки свободно лежат на бедрах, пальцы несколько наискосок направлены внутрь,

В этой позе сразу же можно обнаружить избыток энергии Инь, если нижней (Ян) частью тела с большей силой (веса тела) надавить на ноги. У человека, который не может долго сидеть в этой позе и испытывает неудобства, организм слишком развит и у него имеется избыток энергии Инь.

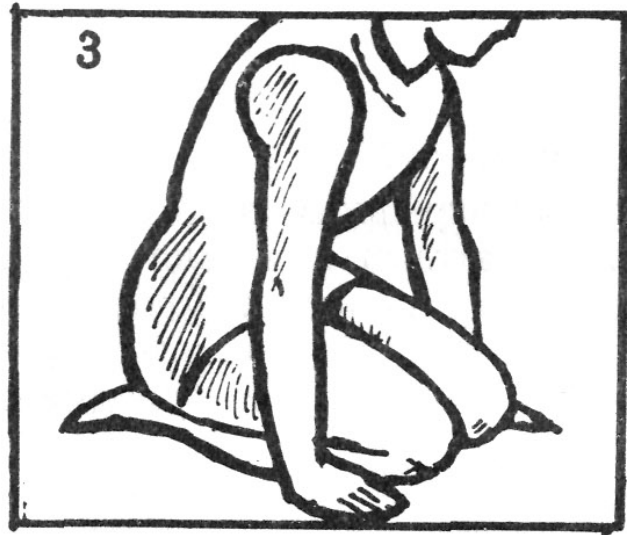
К рис. 2—5.

Установите расстояние между коленями, равное ширине кулака, и начинайте делать комплекс упражнений, называемый "приветствие солнца", источника энергии, космоса и ваших товарищей, участвующих в выполнении комплекса. Положите руки ладонями на пол, затем, скользя, двигайте их вперед и, соединяя их вместе, образуйте треугольник большими и указательными пальцами. При этом все время выдыхать наклоняя тело, и закончить выдох, когда лоб точно поместится в образованный пальцами треугольник. Теперь, когда из грудной полости (как и брюшной) максимально удален воздух, следует расслабиться и задержаться в этой позе как можно дольше, сконцентрировав внимание на ощущении накопившейся энергии Инь. Далее, совершая все действия в обратном порядке, вернуться в исходное положение, делая интенсивный вдох и внушая себе чувство благодарности.

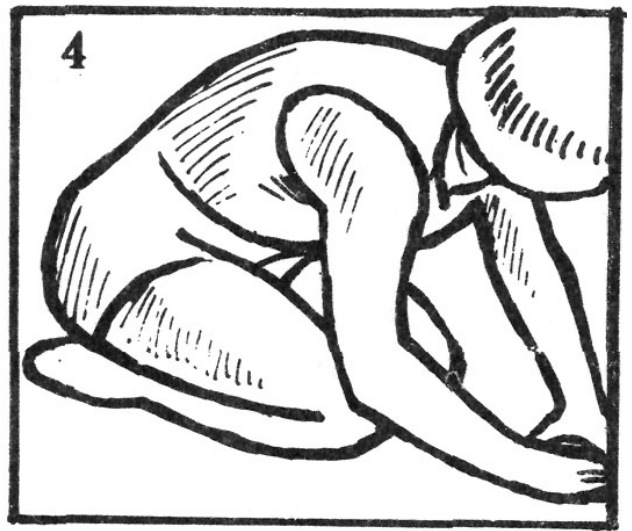
По желанию это упражнение - приветствие можно повторить медленно несколько раз. При групповых занятиях оно сразу создает взаимный контакт и чувство гармонии у всех занимающихся.

Если человек делает это упражнение один, то у него развивается гибкость тела, а также появляется чувство благодарности и легкости, что само собой предопределяет успех предстоящего дня.

Примечание: Приветствие солнца в различных странах мира делается различным образом. Например, из исходного положения стоя, при котором пятки и суставы больших пальцев ног плотно прижаты друг к другу, пятки и лодыжки поочередно поднимаются, причем косточки лодыжек с силой трутся одна о другую. (Это стимулирует работу почек, селезенки, поясничную область, работу мочевого пузыря, щитовидной железы и гипофиза). Одновременно большие пальцы рук вдавливаются во впадины у самых плечей под ключицами, а локти совершают круговые движения для стимуляции работы легких (LP1 и L).



**ДО·ИИ**



К рис. 6.

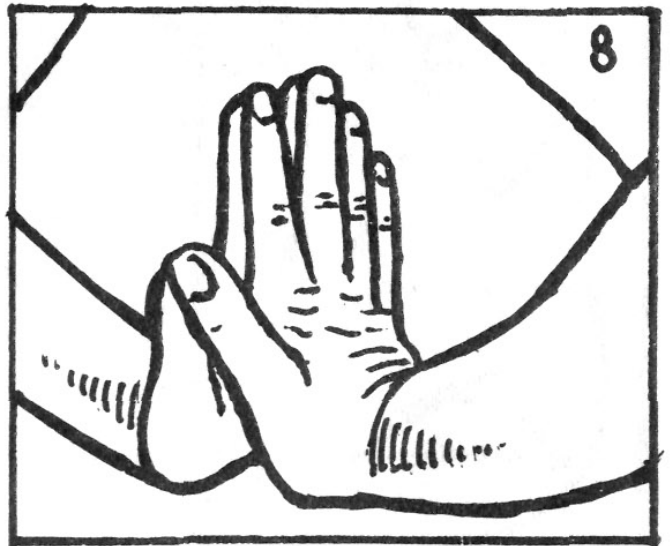
В качестве активного элемента, "инструмента", в системе До-Ин используются только руки. Достаточно их как следует потереть друг о друга или их потрясти, как сразу же, начиная от запястья, интенсифицируется кровообращение, движение нервной энергии и поток энергии "КИ", при этом, начиная от запястья, создается согласованная активность основных частей меридианов легких, кровообращения и половой функции, а также меридиана сердца; происходит их тонизирование или же успокоение.

К рис. 7.

При тонизировании поток энергии направляется к какому-нибудь одному определенному органу, в то время как в результате процесса успокоения освобождающаяся энергия "КИ" распространяется по всему организму и стимулирует его функции. Поэтому процесс успокоения фактически обеспечивает значительно более эффективную стимуляцию, чем тонизирование.

К рис. 8.

Испытание гибкости суставов пальцев является важной проверкой общего состояния организма. Пальцы должны легко и безболезненно сгибаться назад при надавливании, достигая положения под прямым углом к ладони.





К рис. 9.

Другой способ проверки состояния суставов состоит в попытке сцепить пальцы рук, когда руки диагонально заложены за спину. Небольшие перемещения рук то в одну, то в другую сторону с некоторым напряжением стимулируют меридианы мочевого пузыря, сердца, тонкого кишечника и легких.

К рис. 10,11.

Меридианы легких, сердца, кровообращения и половой функции стимулируются легким поколачиванием свободным в суставе запястьем, при этом пальцы слегка согнуты в кулак и сила поколачивания определяется весом самого кулака.

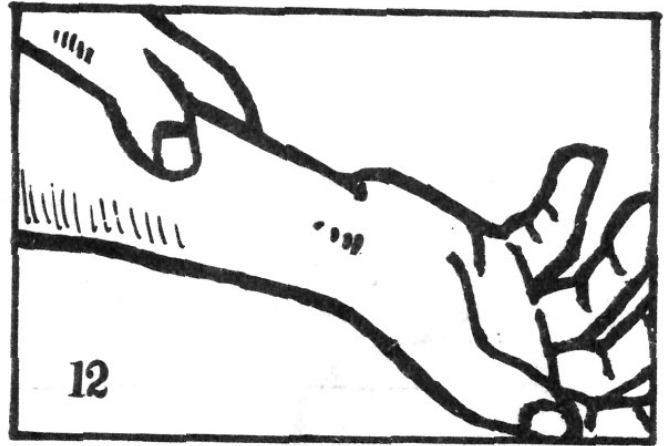
К рис. 12.

Вокруг запястья располагаются наиболее важные точки акупунктуры. Это упражнение стимулирует не только меридианы, лежащие в глубине (см. диаграмму), но также и меридианы, идущие по руке снаружи и верхней части запястья.

К рис. 13,

Эта точка (см. рис.) принадлежит меридиану кровообращения и половой функции, единственному меридиану, точки которого можно как тонизировать, так и успокаивать.

К рис. 14—17 текста нет.





К рис. 18.

Вращение большого пальца, а также всех остальных пальцев рук способствует стимуляции окончаний меридианов, то есть как раз в тех местах, где имеет место изменение полярности. На фото слева изображено, как происходит стимуляция меридиана легких, который заканчивается около большого пальца руки, а точнее в соединительной и мышечной тканях, связывающих большой палец с указательным, а также центростремительного меридиана, связанного с толстым кишечником и начинающегося в кончике указательного пальца и затем идущего к телу по наружной стороне руки.

К рис. 19.

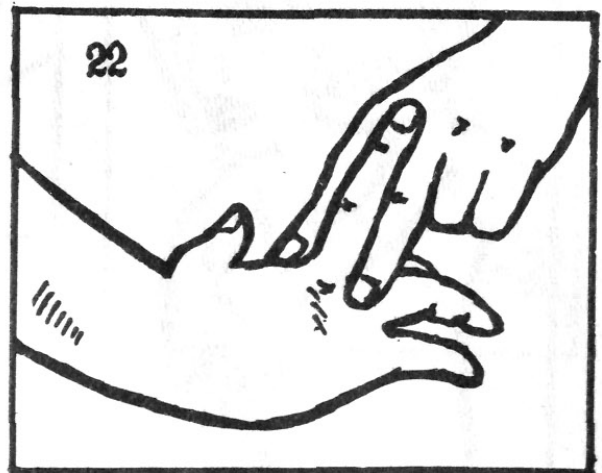
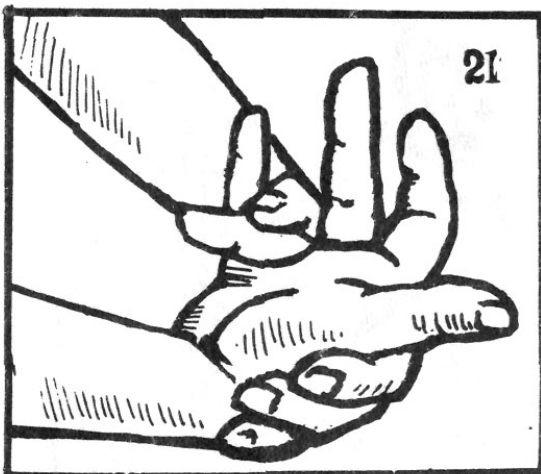
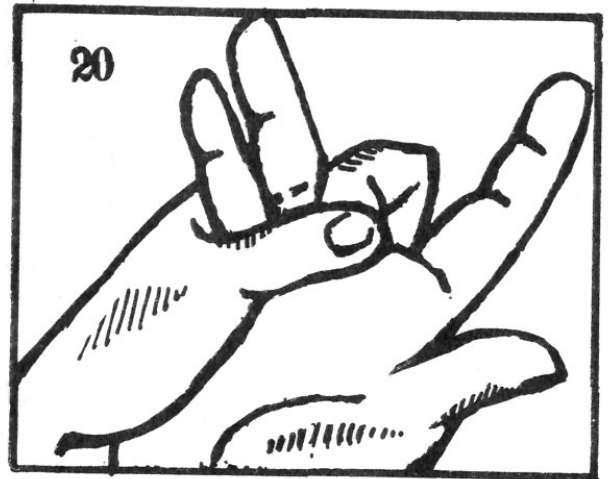
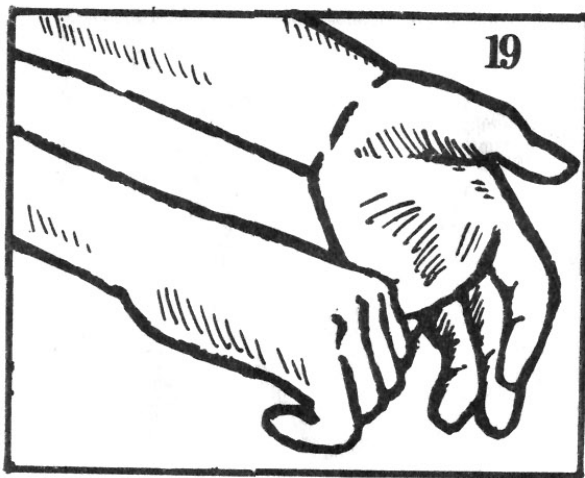
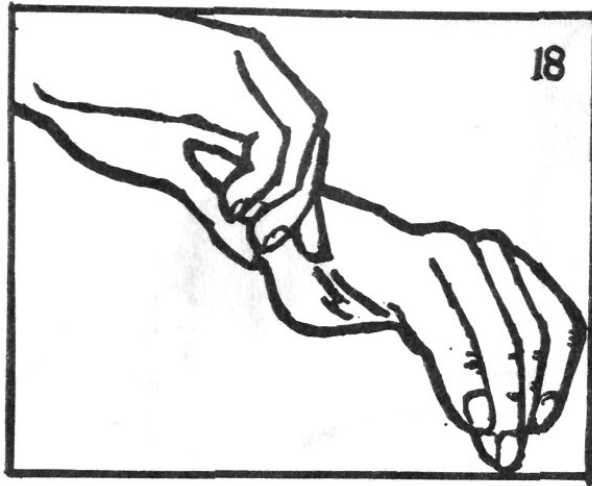
На фотографии показано как следует вращать маленький палец руки, где заканчивается меридиан сердца и где энергия из него переходит в соседний меридиан, восходящий к телу и связанный с тонким кишечником.

К рис. 20, 21.

Каждый палец руки можно согнуть до хруста в каждом из двух суставов. Это дает возможность жизненной энергии быстро накопиться при сгибании, а затем течь с большой силой, как только давление на палец будет ослаблено.

К рис. 22.

Указательным и средним пальцами одной руки образовать вилку, с помощью которой в быстрой последовательности отгибать назад пальцы другой руки. Угол между ладонью и отогнутым пальцем должен быть прямым. Если этот угол меньше, чем 90 градусов, то это свидетельствует о недостаточной силе воли.



К рис. 23.

Точка LI4 (меридиана толстого кишечника) не должна быть болезненной. Если при утренней проверке окажется, что ее чувствительность повышена, то это указывает на заболевание толстого кишечника. Для излечения вялости толстого кишечника следует глубоко массировать эту точку (растирать ее с надавливанием) до тех пор, пока ткань в этом месте не станет эластичной и податливой.

К рис. 24.

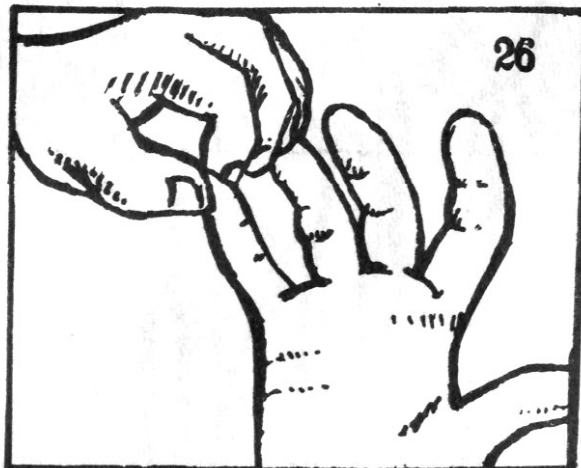
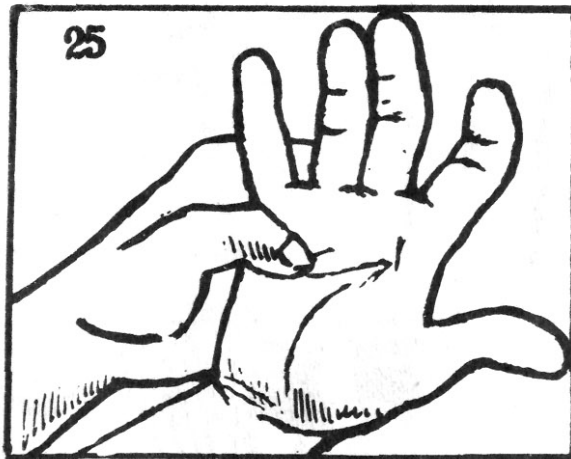
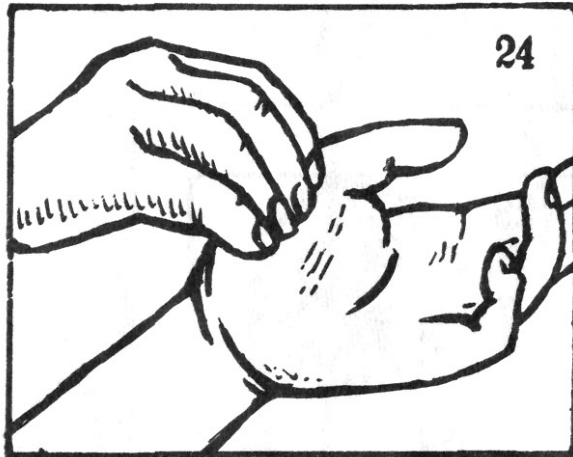
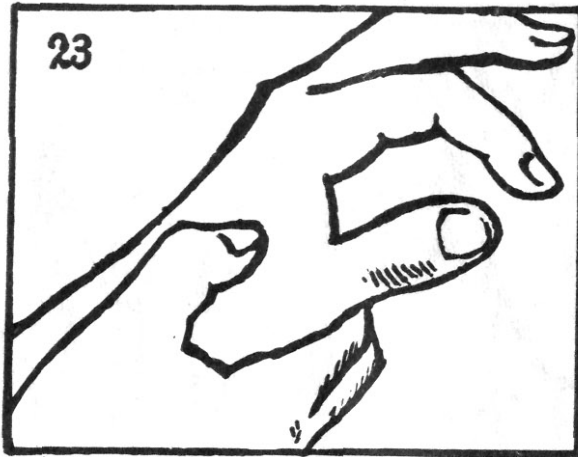
Точки LP9 и LP10 (меридиана легких) следует стимулировать в целях создания свободного притока кислорода для обеспечения протекания процессов дыхания и питания. Важно также не забывать о необходимости стимуляции и других точек этого же меридиана легких, расположенных выше запястья.

К рис. 25.

На пересечении линии и меридиана сердца находится точка 8, которая является важной для лечения сердца.

К рис. 26.

Путем ущемления мизинцев с обеих сторон ногтя можно улучшить состояние сердца и ускорить переход энергии "КИ" в соседний меридиан (тонкого кишечника). Чтобы спасти жизнь человека при инфаркте сердца, необходимо эту точку стимулировать энергично и ритмично (в ритме нормальной работы сердца), используя при этом одновременно обе руки.



К рис. 27.

Занимаясь по системе До-Ин очень полезно время от времени энергично потереть ладони друг о друга для усиления их целительной способности.

К рис. 28.

По всей поверхности лица проходит несколько меридианов (см. диаграмму). Меридианы желудка и тонкого кишечника пересекаются на нижней челюсти. Рекомендуется ладонями сильно растереть щеки снизу вверх, как показано на фотографии.

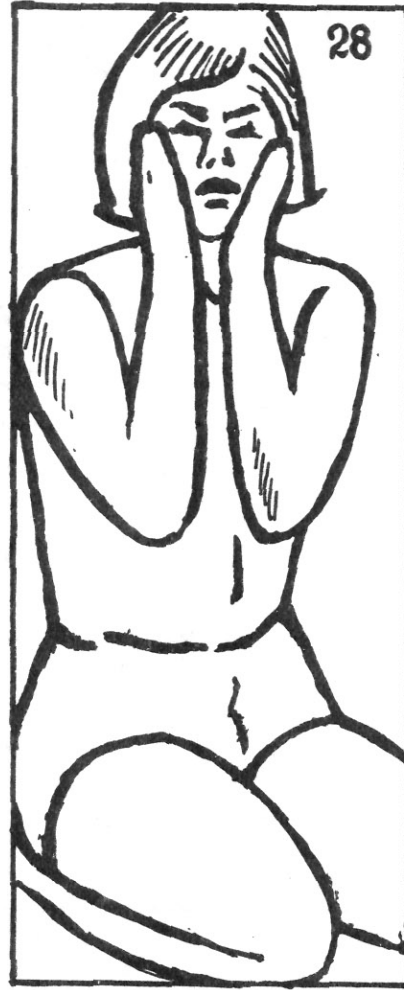
К рис. 29, 30.

Непосредственно под глазом начинается меридиан желудка: с каждой стороны носа, в верхней его части — меридиан мочевого пузыря, а на центральной линии носа находится меридиан, управляющий нервной системой головного мозга. Поэтому их стимуляция должна состоять в энергичном растирании скул и обеих сторон носа.

К рис. 31,32.

Благотворным является глубокий массаж десен с использованием кончиков пальцев обеих рук, так как около десен располагается оконечная точка выхода меридиана органов оплодотворения. При этом стимулируются точки SE3 и SE4 меридиана желудка и точки LIG19 и LIG20 меридиана толстого кишечника.





К рис. 33.

Делайте резкие и быстрые повороты головы из стороны в сторону на 180 градусов, при этом рот должен быть полуоткрыт и расслаблен. Если после нескольких поворотов наступит выделение слюны, то это является признаком чрезмерного потребления воды или же избытка Инь в организме.

К рис. 34.

Слегка согнутыми в кулаки пальцами рук, совершенно свободными в запястных суставах легко поколачивать волосистой кожей черепа для стимуляции меридианов мочевого пузыря и желчного пузыря, а также тройного меридиана теплообразования, проходящего над ушами.

К рис. 35.

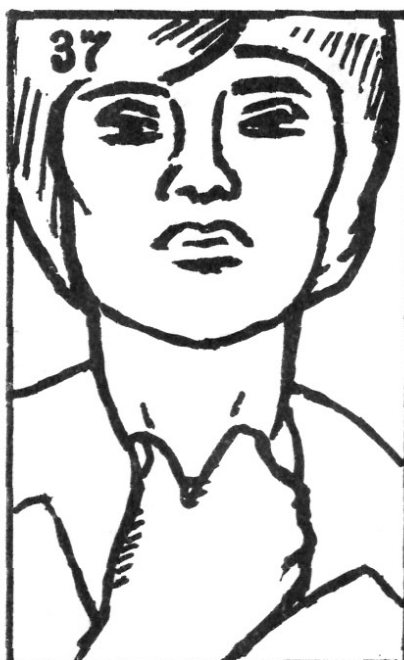
Согнутые большие пальцы рук вдавить под нижнюю челюсть для стимуляции находящихся там желез. Если при этом будет ощущаться боль или обнаружится уплотнение ткани, то для устранения этого следует делать глубокий массаж и уменьшить количество потребляемой пищи. Это также предотвратит образование двойного подбородка.

К рис. 36.

Кончиками пальцев обеих рук делать глубокий массаж верхних десен, где находится последняя точка меридиана, управляющего нервной системой головного мозга.

К рис. 37, 38.

Сонная артерия питает щитовидную железу, расположенную у основания шеи (в надключичной впадине). Делайте быстрые и легкие надавливания с обеих сторон пищевода в направлении сверху вниз, возбуждая гормональную деятельность железы и способствуя приобретению гладкой и красивой кожи.



К рис. 39.

Захватывая в кулаки большие пучки волос, дергать их с силой, не вызывая боли. Это стимулирует меридианы мочевого пузыря и желчного пузыря. Рекомендуется на похмелье и при расстройстве пищеварения.

К рис. 40.

Сильно ущемить пальцами самую узкую часть переносицы и несколько раз потянуть вперед для стимуляции головного мозга, мочевого пузыря и половых органов. Рекомендуется при половой слабости.

К рис. 41.

Слегка ущемить верхнее веко и несколько раз, сохраняя размеренный ритм, оттянуть его от глазного яблока. Если Вам мешает звук падающих капель из плохо закрытого крана, то это означает избыток воды или энергии Инь в организме.

К рис. 42, 43. Уши являются нашей внешней антенной, принимающей колебания из окружающей среды. Потяните их вверх и приподнимите себя за уши. Затем, таким же образом, потяните мочки ушей вниз. Это вызовет ощущение удовольствия и состояние спокойствия.

К рис. 44.

Хлопками загибайте руками ушные раковины вперед и прижимайте к голове так, чтобы вызвать ощущение ритмичного шума во внутреннем ухе. Это стимулирует тройной меридиан теплообразования, желчный пузырь, желудок и даже почки.

К рис. 45.

На фотографии показано как надо водить концами указательных пальцев по спиралям ушных раковин, при этом следует пальцами оказывать неослабевающее давление и делать вращательные движения с нажимом на барабанные перепонки. Если на концах указательных пальцев будет ощущаться слой жира, то это говорит об избыточном содержании белков в организме или чрезмерном потреблении пищи.

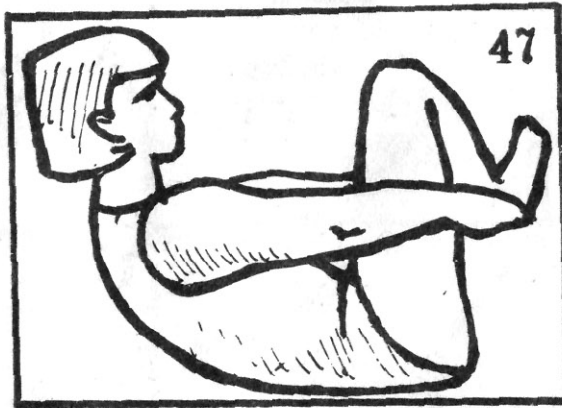


К рис. 46, 47.

Стимуляция длинного меридиана мочевого пузыря осуществляется перекачиванием на спине вперед и назад, держа при этом большие пальцы ног в руках. Движение вперед начинать рывком задней части головы.

К рис. 48.

Меридианы управления нервной системой головного мозга, мочевого пузыря и желчного пузыря идут вдоль позвоночника, через поясницу и далее вдоль бедер. Для стимуляции этих меридианов места, где они проходят, следует основательно поколачивать кулаками.



К рис. 49.

На фотографии показано, как у человека с хорошим здоровьем четыре пальца каждой руки могут легко проникать под ребра. Это делается для стимуляции печени справа и селезенки слева.

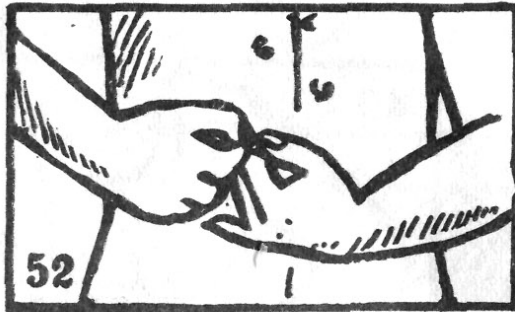
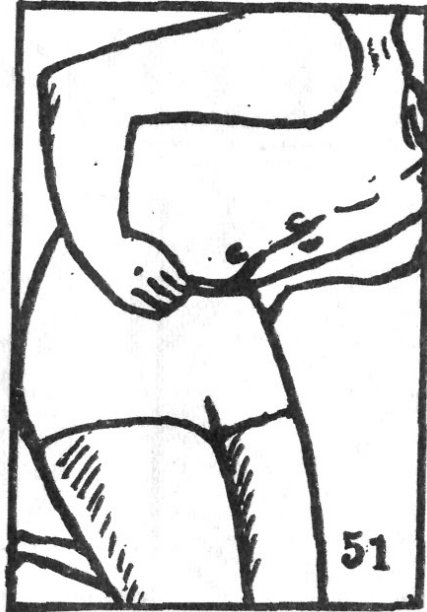
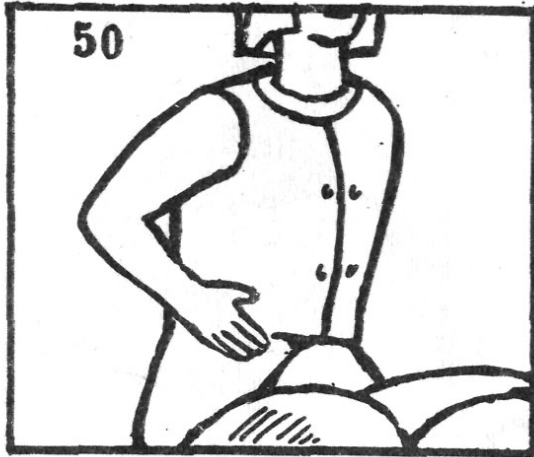
К рис. 50.

Меридианы печени и селезенки размещаются под подмышечными впадинами на грудной клетке — животе. Рекомендуется энергичное растирание боков грудной клетки для их тонизирования.

К рис. 51—53.

На фотографиях показан прямой массаж желудка и брюшной полости. Заболевания кишечника лучше всего излечиваются путем растирания области между большим и указательным пальцами, массажа икр, хождения босиком по мелким камням или поколачивания макушки головы. Можно также делать самомассаж брюшной полости, однако следует придерживаться изображенной схемы для повышения эффективности и порядка функционирования кишечника. Схема приведена на следующей странице.





К рис. 54.

Кости пяток оказывают влияние на активные процессы регенерации клеток костной ткани и для их стимуляции нужно сильно и ритмично ударять пятками о пол с одновременным вытягиванием и сгибанием ног в коленях.

К рис. 55.

Почки, мочевой пузырь, а также половые железы (яички и яичники) стимулируются сильными щипками ахиллового сухожилия. Если при этом ощущается боль, то это указывает на нарушение работы этих органов. Для избавления от любой боли в организме следует массировать точки BV60 и BV62 с наружной стороны лодыжки.

К рис. 56.

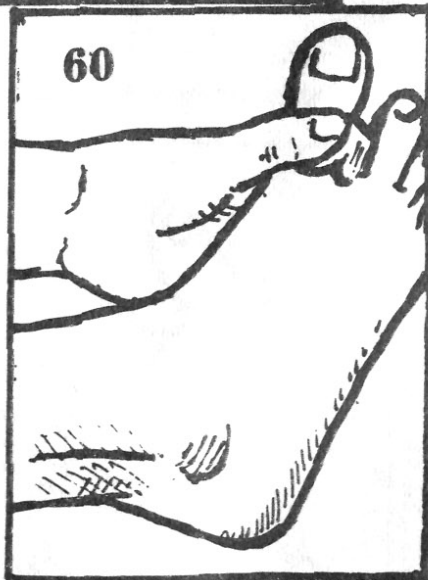
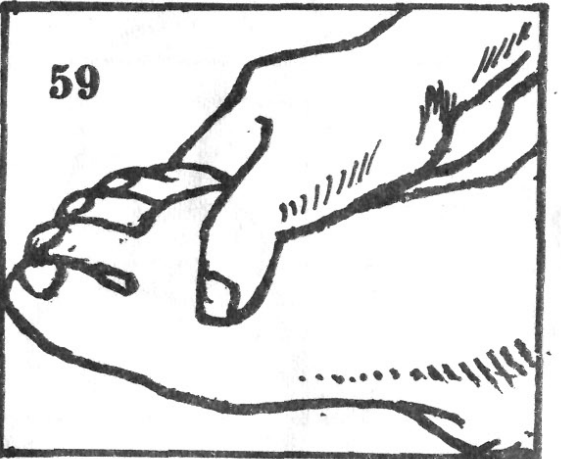
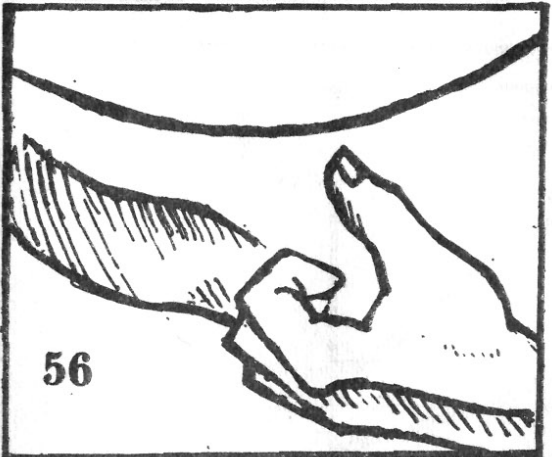
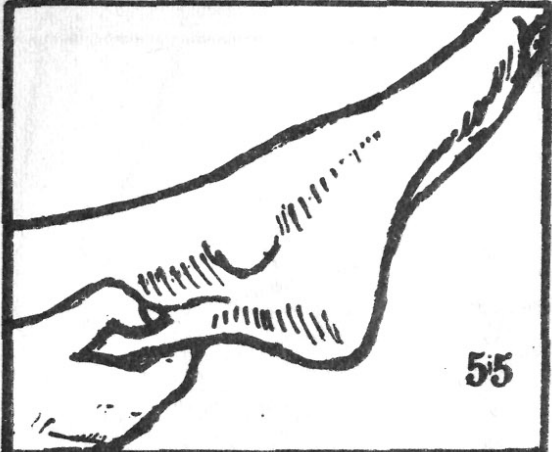
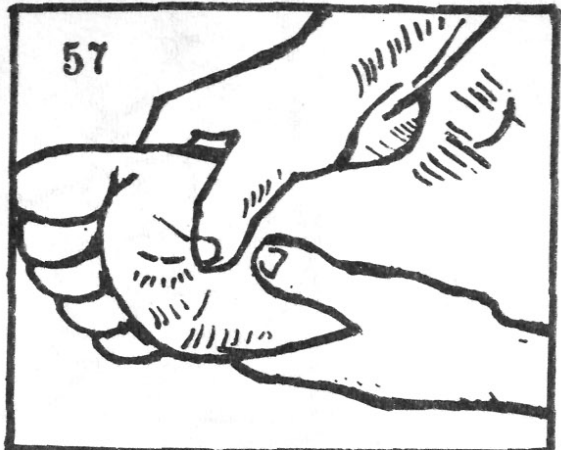
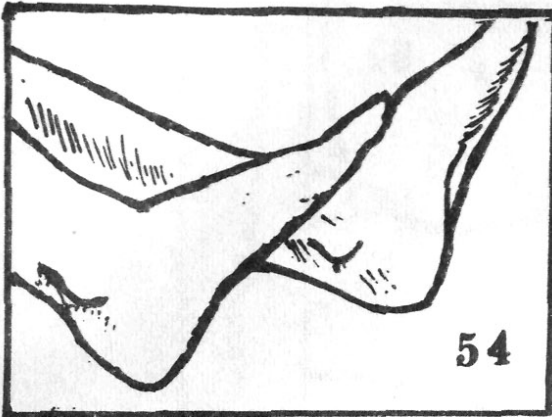
Для усиления половой функции, а также для лечения почечных коликов, боли в пояснице и тугости коленных суставов надо захватить пяточную кость в ладонь, как показано на фотографии, и с силой углубить в нее четыре пальца руки.

К рис. 57—59.

На трех фотографиях показано, как надо воздействовать на точки и стимулировать соответствующие этим точкам органы (см. диаграммы расположения точек на подошвах ног). На фотографии 59 видно, как стимулируется точка LF2, относящаяся к печени.

К рис. 60.

На фотографии показано, как каждый палец ноги должен отгибаться назад, и при этом доставать верх ступни.



К рис. 61.

Меридианы селезенки, печени, а также гипофиза активизируются путем сильного сжатия большого пальца ноги.

К рис. 62, 63.

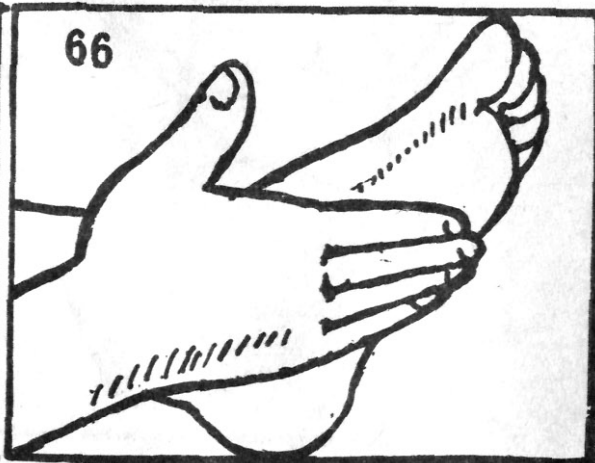
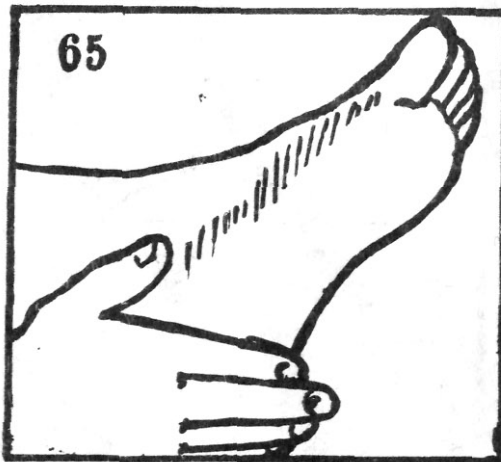
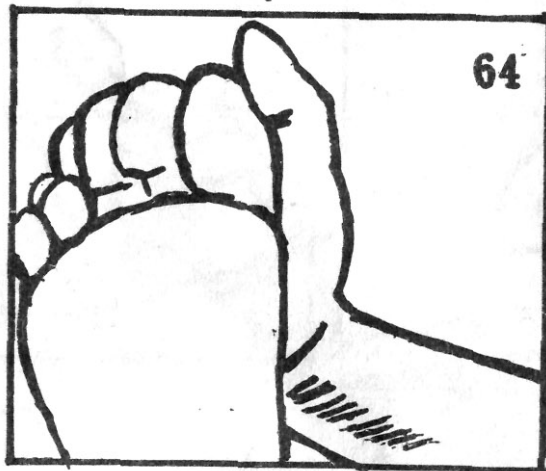
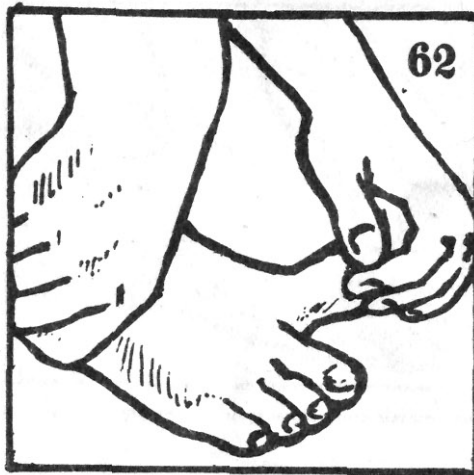
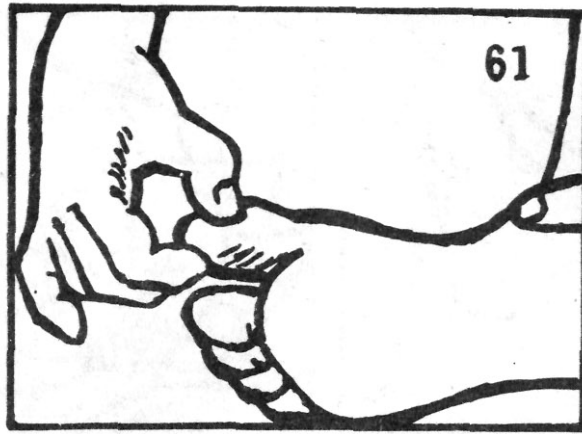
На фотографиях видно, как надо вращать каждый палец ноги в обоих направлениях, а затем с силой его вытягивать.

К рис. 64.

На фотографии показано, как стимулировать глазные и синусные рефлексy.

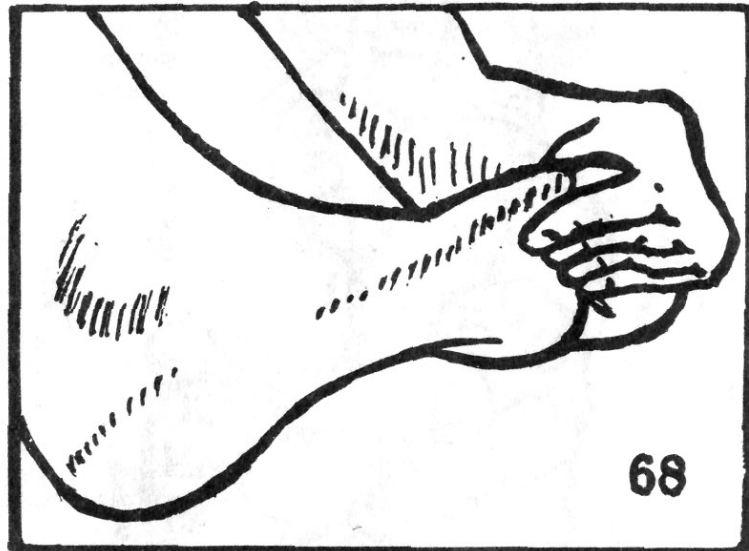
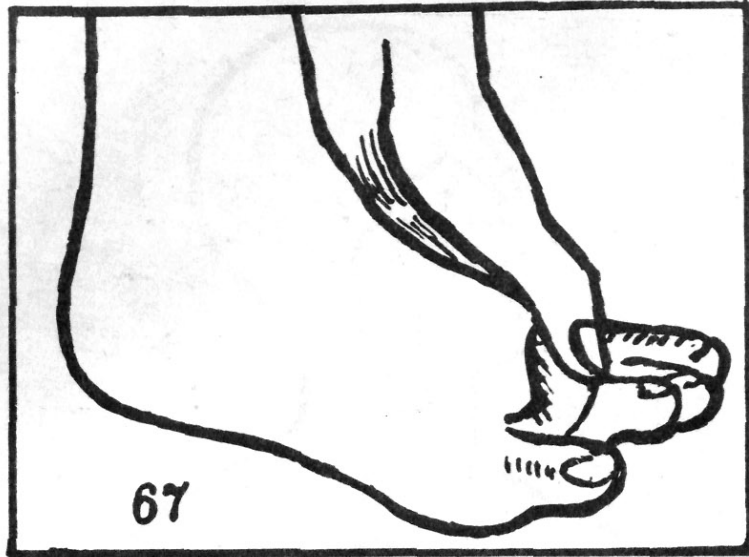
К рис. 65—67.

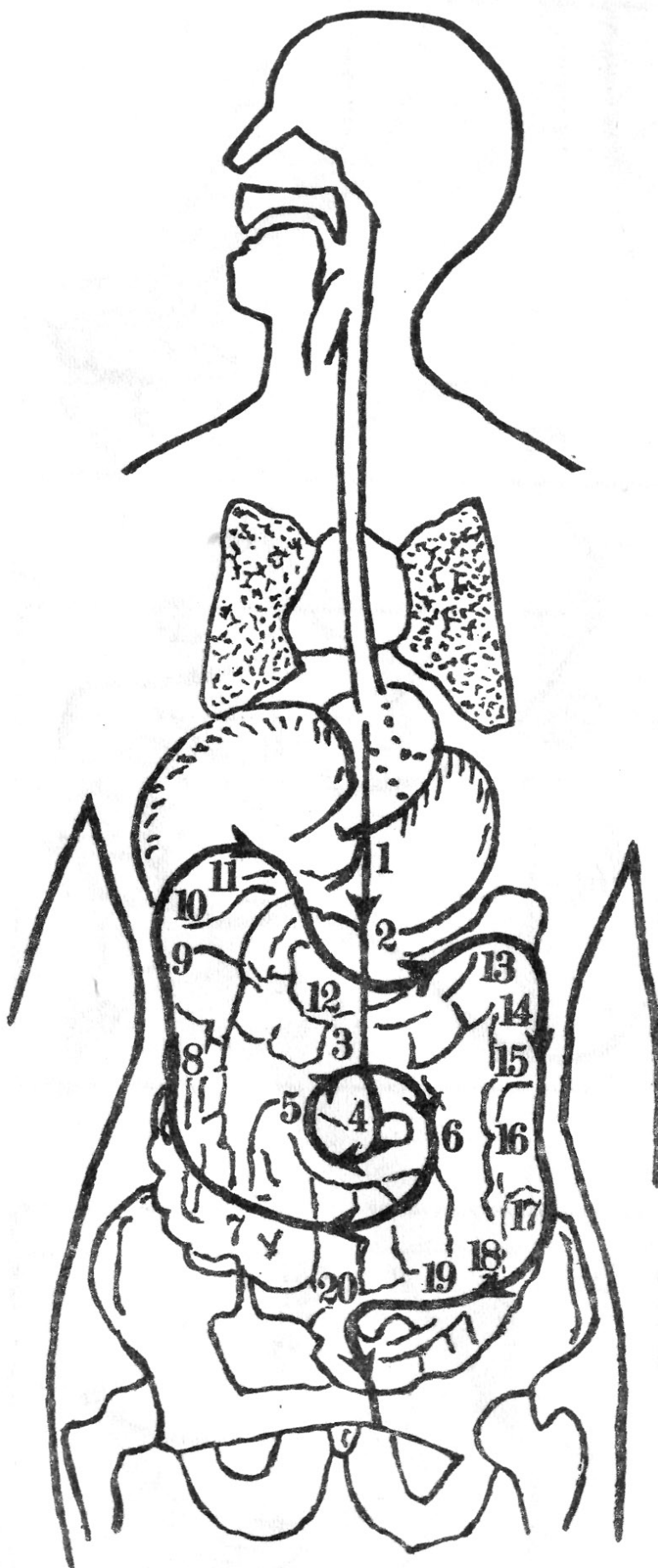
На фотографиях видно, как можно несколькими энергичными и звонкими хлопываниями подошвы ноги стимулировать одновременно точки, относящиеся к многим внутренним органам. Кроме того, рекомендуется ходить босиком по мелким гладким камешкам или стеклянным шарикам.



К рис. 68—69.

И, наконец, это последнее упражнение является особенно благоприятным для активизации сразу всех меридианов, расположенных в нижних конечностях. Следует крепко взяться рукой за пальцы ноги (исключая большой палец) таким образом, чтобы мизинец упирался в точку BV65, а другие пальцы руки располагались в ряд на мясистой части подошвы, и рывком отгибать пальцы ноги вперед. Это упражнение рекомендуется выполнять каждое утро и вечер после обычного обмывания ног холодной водой и растирания щеткой, так как оно, прежде всего стимулирует почки, мочевой пузырь, половую активность и кровообращение.





Система пищеварения.