

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

М.А. Давыдов

ВИН ЧУНЬ

МАССАЖНАЯ
ПЛАСТИКА
ЛИЦА И ТЕЛА

詠春按摩

ДИАГНОСТИКА
ПО ЛИЦУ

ТОЧЕЧНАЯ
ПЛАСТИКА ЛИЦА

МАССАЖНАЯ
ПЛАСТИКА КОЖИ

中國針灸易太綱學

М.А. Давыдов

ВИН ЧУНЬ

**МАССАЖНАЯ
ПЛАСТИКА
ЛИЦА и ТЕЛА**

**Диагностика по лицу
Точечная пластика лица
Массажная пластика кожи**



Издательство “Золотое сечение”

Пенза 2011 г.

М.А. Давыдов

ВИН ЧУНЬ. МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА ЛИЦА И ТЕЛА

– П.: Издательство “Золотое сечение” 2011. – 464 с.

Диагностика лица пациента помогает терапевту (массажисту) определить «проблемные места» его организма, а затем провести соответствующую коррекцию органов и систем путем применения техники массажной пластики Вин чунь.

Скажем несколько слов о названии техники Вин чунь, что в переводе означает «вечная весна» и намекает на длительное состояние молодости. Техника массажной пластики Вин чунь построена на ступенчатой подготовке тела человека (пациента).

Быстрая регенерация тканей, органов и систем пациента зависит от его биологического возраста, наличия полезных привычек, регулярного проведения профилактики, комплексной заботы о своем здоровье, а не от периодического использования «косметического ремонта» кожи лица и шеи.

Применение массажной пластики Вин чунь способствует постепенному оздоровлению внутренних органов человека, и за счет этого – восстановлению всей кожной поверхности тела.

ISBN 978-5-91078-162-1

© М.А. Давыдов, 2011

© Издательство “Золотое сечение” 2011

ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Наставникам, авторам, переводчикам, друзьям и коллегам за помощь и поддержку в подготовке этой книги:

Брониславу Виногородскому – ведущему специалисту, китаеведу и востоковеду в области наследия Китайской культуры за прекрасные книги и подробные переводы.

Фалеву Алексею Ивановичу, мастеру традиционной китайской медицины, внесшему большой и неоценимый вклад в развитие искусства чжэнь цзю терапии в России и за ее пределами.

Белоусову Павлу Викторовичу за творческий подход в создании литературы справочной направленности по искусству чжэнь цзю терапии на территории СНГ.

Гонт Александре Витальевне за стимул по воплощению в жизнь данной техники преобразования человека.

Шолдышеву Владимиру Петровичу и Махмудову Ахмаду за поддержку в информационном обеспечении.

Хван Сергею Валентиновичу за добрую моральную поддержку в моих планах и начинаниях.

Шумкиной Марине Владимировне, мастеру по искусству гармонии внешнего и внутреннего облика человека за оптимизм и доброе отношение к миру.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1	
1.1. Китайская философия в пластике лица	17
Три категории пространства.....	21
Теория 5-ти стихий.....	24
Органы и части тела на карте лица.....	32
1.2. Сектора 12-ти главных меридианов на лице.	
Диагностика состояния	36
Меридиан Легких.....	36
Меридиан Толстого кишечника.....	39
Меридиан Желудка.....	42
Меридиан Селезенки и ПЖЖ.....	45
Меридиан Сердца.....	48
Меридиан Тонкого кишечника.....	51
Меридиан Мочевого пузыря.....	54
Меридиан Почек.....	57
Меридиан Перикарда.....	60
Меридиан 3-х Обогревателей.....	62
Меридиан Желчного пузыря.....	66
Меридиан Печени.....	69
1.3. Символы «Книги перемен»	73
Две схемы перемен.....	79
Диагностические карты лица.....	81
Диагностика лица по 8-ми ветрам.....	87
Влияние 8-ми ветров.....	89
Карта 100 секторов лица.....	90
Карта 7-ми энергетических центров (чакр).....	92
1.4. Диагностика головы – метод «5-ти Небесных куполов» (У гай тянь)	93
Стабилизация потоков Ци в теле.....	98
Связь между телом и миром звезд. Обзор.....	106
Глава 2	
2.1. Введение в теорию искусства массажа	109
Формы и образы Природы.....	114
Основные приемы Тай цзи Цигун массажа.....	120
Дополнительные приемы.....	129

2.2. Суставный Тай цзи Цигун массаж	135
Рекомендации по работе с Ци	138
Схема «закрытия поля пациента»	142
Учение о «14 заставах Ци»	144
Учение о «Северной и Южной заставах».....	146
Вопросы правильной осанки	151
Основные правила для терапевта.....	152
Положение пациента при массаже.....	153
Расположение массажного стола	155
2.3. Общая схема суставного массажа	158
1-й этап. Положение пациента на животе	159
2.4. 2-й этап. Положение пациента на спине	186
Дополнительное открытие «12-ти застав»	186
Примеры открытия суставов ног.....	191
3-й этап. «Открытие поясницы – Южной заставы»	197
Завершение сеанса суставного массажа	203

Глава 3

3.1. Введение в теорию меридианов	206
12 мышечно-сухожильных меридианов	210
Линейный Тай цзи Цигун массаж	223
3.2. Схема линейного массажа	226
Проведение диагностики	229
Техника линейного массажа. Обзор	235
Принципы терапии сухожильных меридианов.....	236
Завершение линейного массажа.....	240
Пример пластики в линейном массаже	243
Массажная пластика (терапия) меридианов	245
3.3. Массаж «Игры 5-ти зверей». Формы рук	256
Форма Тигра (ху син)	258
Форма Обезьяны (хоу син)	260
Форма Леопарда (бао син).....	262
Форма Журавля (хэ син)	264
Форма Змеи (шэ син).....	266
Обзор функций массажа «Игры 5-ти зверей»	270
Техника движений Тигра.....	270
Техника движений Журавля.....	273
Техника движений Змеи.....	275
Техника движений Леопарда.....	277

Техника движений Обезьяны	279
3.4. «Точечный массаж» в пластике тела	281
Метод концентрации сознания. Обзор	281
Примеры положения рук и пальцев	285
Схема точечного массажа в пластике тела	287
Формы рук в точечной массажной пластике	290
Форма «Лапы Тигра». Примеры	292
Форма «Голова и тело Змеи». Примеры	293
Форма «Крыло Журавля». Примеры	297
Форма «Золотого пальца». Примеры	299
Глава 4	
4.1. Общая схема массажной пластики лица и тела	302
Частная схема массажной пластики лица и тела	303
1. Массажная пластика рук и плеч	304
Девять «методов» техники глажения	310
Запреты по Лунному календарю	318
4.2. Массажная пластика спины и ног	322
1. Пластика спины	322
2. Пластика ягодиц, бедер и ног	331
4.3. Массажная пластика живота	340
Подготовительный массаж живота	340
Массаж по центральному меридиану Жэнь май	346
Пластика живота и боков тела	347
Общая схема пластики живота	351
4.4. Диагностика кожи лица и тела по 8-ми секторам	358
Массажная пластика кожи лица и тела	364
Точечная пластика кожи лица и шеи	371
Устранение кожных повреждений. Обзор	375
Горизонтальное расположение повреждений кожи	375
Вертикальное расположение повреждений кожи	376
Приложение 1. Защита от негативной энергии Ци	378
Приложение 2. Техника Тигра. Обзор	393
Приложение 3. Техника Журавля. Обзор	405
Приложение 4. Техника Змеи. Обзор	416
Терминология	431
Литература	439

ВВЕДЕНИЕ

Традиционная китайская медицина (ТКМ) считает, что организм человека обладает «внутренним центром», он целостен и поэтому может быть совершенным, при надлежащем уходе. Этим «центром» являются внутренние органы, которые обеспечивают организм всем необходимым.

Понятие периферии проявляется в наличии прямой и обратной связи центра с «окраинами тела» – кожей и органами чувств, т.е. внешними органами. Возникновение болезни всегда связано с нарушением обменных процессов (связей) между «внутренними и внешними органами» тела.

При этом внутренние органы рассматривались как «причины заболевания», а внешний орган – кожа, как диагностическое поле проявления этих заболеваний – т.е. их симптоматика.

Все восточные науки о здоровье человека утверждают, что кожа и ее состояние на лице (или на др. частях тела) могут указать на все физические, энергетические и ментальные изменения, происходящие (или происходившие) в жизни данного человека.

В китайском искусстве определения судьбы и характера человека по линиям (Сянь мин), лицо является «картой жизни», составленное из наших мыслей, чувств, эмоций и поступков.

Древние мастера стремились на основе внешних признаков определить состояние внутренних органов и систем, но с обязательным учетом внешних признаков на коже, способных выявить и внутренние (в том числе и психические) изменения. Согласно теории китайской медицины, астрологии, каллиграфии и др. наукам голова, глаза, руки и лицо человека способны отражать его истинное психофизическое состояние здоровья. А вот умение «читать эти рисунки» считалось великим искусством, которое может на практике оказаться более информативным, чем многие современные аппаратные диагностические исследования.

Врачеватели, философы, астрологи, маги и геоманты древности Востока и Запада давно знали о связи поверхности кожи со всеми без исключения внутренними системами. Кожа чело-

века обладает большим количеством чувствительных рецепторов, которые мгновенно реагируют на любые атмосферные, физические, магнитные, электромагнитные, световые и др. воздействия. Отсюда вытекает ее огромная информативная способность, а также активная роль в передаче этих воздействий в глубину организма. Согласно эффекту «полярной (обратной) связи», информация от внутренних органов и систем направляется в точно установленные сектора-зоны тела или кожи лица. Что в свою очередь создает предпосылки для структурной диагностики с помощью кожной поверхности.

Многовековой опыт применения Восточной медицины (иглотерапии), ее высокая эффективность, как системы лечения, показывают большие возможности использования кожных зон в терапии и профилактике. Для диагностики по внешнему виду лица (тела) рекомендовалось знать пять главных принципов:

1. Первое (или интуитивное) впечатление, которое формирует у терапевта некий «биологический портрет» человека – о его психофизическом состоянии в целом.

2. Восприятие голоса (тембр), настроения, живости характера, ясность мышления и четкость произношения звуков дает оценку в диагностике знака «полярности» (Инь-Ян) состояния.

3. Оценка состояния волос, блеска глаз, цвета ногтей, состояние кожи (лица, тела) и пропорциональность частей тела выражают общий облик человека с определенными «элементными (с учетом цикла 5-ти стихий) изменениями».

4. Наличие явного избытка или недостатка веса тела у пациента дает представление о нарушениях обменных процессов в его организме. В этот уровень также входит и состояние жировой ткани – ее развитость, структура, объем и т.п.

5. Проводится подробный анализ всех выявленных признаков и на их основе происходит «вычисление» диагноза, количество заинтересованных систем и места локализации заболевания.

Таким образом, чтобы научиться ставить правильный диагноз с первого взгляда терапевту следует проводить постоянный и ежедневный тренинг по развитию своих психофизических и ментальных способностей.

Существуют самые различные карты лица с проекцией на них внутренних органов и систем, аналогично этому существу-

ют многочисленные схемы органов на кистях и стопах человека. Такое разнообразие карт и схем объясняется различными этническими, религиозными, философскими взглядами древних врачей на природу и структуру тела человека. Схемы во многом совпадают, но встречаются схемы и с противоположным знаком качеств, это отличие объясняется разным философским мировоззрением и восприятием уровней реальности.

Главное, не искать различий и совпадений в древних картах и схемах, а следует, доверяя своей интуиции, проверить их на практике и составить свою карту диагностики, подтвержденную вашим личным опытом и наблюдениями.

Диагностика лица пациента помогает терапевту (массажисту) определить его проблемные («слабые») места, а затем провести необходимую настройку органов и систем путем применения техники массажной пластики Вин чунь.

Скажем несколько слов о названии техники Вин чунь, что в переводе означает «вечная весна» и намекает на длительное состояние молодости. Техника в основном предназначена для женщин, для мужчин ее применение несколько ограничено, (коррекция формы лица, снятие «маски усталости» и др.).

Техника Вин чунь построена на ступенчатой подготовке тела человека (пациента) и состоит из 3-х главных стадий:

1. Подготовка тела.

А. Проведение суставного массажа с целью «открытия различных систем меридианов» для подготовки всего организма к выведению негативных погодных и климатических энергий. Массаж головы проводится частично («Северная застава»).

Б. Проведение линейного массажа увеличит проводимость и циркуляцию Ци в системе меридианов, что значительно увеличит защитные и адаптационные силы организма пациента (поток энергии из окружающего пространства). Массаж головы проводится частично и еле касательно тела пациента.

В. На этом этапе проводится подготовка структуры кожи всего тела, т.е. происходит плавное увеличение ее пластических и скульптурных свойств. Данная стадия достигается выборочным исп. массажной техники «5-ти зверей» (У цинь си), главным образом за счет применения форм: тигра, журавля и змеи. Массаж головы здесь также проводится частично и еле касательно тела пациента.

2. Массажная пластика тела проводится по сл. секторам тела:

А. Пластика рук и плеч.

Б. Пластика спины; затем – пластика ягодиц, бедер и ног.

В. Пластика живота и боков тела.

Г. Пластика кожи лица и тела (точечная пластика кожи).

На этой стадии можно выбрать (или составить) программу по пластической коррекции любой части тела, т.е. какие действия сл. провести на данном сеансе массажа: сначала для пластики тела, а затем для пластики лица. Пластика лица проводится на завершающем этапе массажа, тем самым исключается процент потерь, который возможен при обратном соотношении времени и внимания на кожную поверхность всего тела.

Поясним вышесказанное. Ввиду наличия в человеке систем саморегуляции, одной из ее управляющих функций является равномерное распределение любого лечебного эффекта на весь организм. Таким образом, если кожа лица и шеи получила 100% внимания, то система внутренней регуляции это воздействие распределит (в течение дня) на все тело. Коже лица и шеи в конечном итоге останется не более 5 %. И даже в этом случае они сохраняют свою свежесть и привлекательность (за счет внутренних резервов), но не более 15-ти дней лунного месяца.

3. Заключительная стадия проводится с целью «закрепления выбранной программы пластики в организме пациента» путем выполнения несложных изометрических упражнений с концентрацией внимания на ритме своего дыхания.

Применение массажной пластики Вин чунь способствует постепенному оздоровлению внутренних органов, и за счет этого – восстановлению кожной поверхности всего тела.

Быстрая регенерация тканей, органов и систем пациента зависит от его биологического возраста, наличия полезных привычек, регулярного проведения профилактики, комплексной заботы о своем здоровье, а не от периодического использования «косметического ремонта» кожи лица и шеи.

Книга предназначена для терапевтов, целителей, массажистов и др. специалистов занятых в сфере косметологии, эстетики тела и в области массажной пластики кожи.

Книга состоит из 4-х глав, проведем обзор каждой из них.

Глава 1.

В первой части главы представлены вопросы применения китайской философии в пластике лица:

- учение о двух противоположных началах Инь-Ян;
- три категории деления пространства «Земля-Человек-Небо» с учетом влияния трех центров (обогревателей) тела;
- теория 5-ти стихий природы и четыре основных принципа взаимодействия стихий (элементов) между собой.

Далее рассматриваются диагностические карты (схемы) лица, позволяющие проводить комплексную диагностику состояния внутренних органов, биосистем, физических частей тела и т.п.

Вторая часть главы повествует о значимости хорошего знания топографии 12-ти главных меридианов и секторов лица, имеющих прямую и обратную связи с соответствующими внутренними органами и системами. Для каждого меридиана приводятся: его основные функции, описание хода меридиана, его внутренние связи с др. органами и основные симптомы поражения меридиана. Здесь представлены 16 диагностических карт лица для 12-ти энергетических систем организма в рамках теории китайской медицины. На всех диагностических картах лица приводятся указания для выделенных секторов кожи.

В третьей части рассказывается о философских аспектах учения 8-ми символов китайской «Книги перемен» (И Цзин) и их значимости при рассмотрении диагностических карт лица с учетом временных рамок событий. Наличие двух схем перемен позволяет провести разницу при диагностике состояний, относящихся к разным периодам жизни человека.

Порядок Фу Си (прошлое, генотип) выражает идеальный баланс полярных энергий Инь-Ян, который присутствует как в статическом, так и в динамике мировых процессов. Он выражает «идеальные» самопорождающие процессы различных фаз Ци. В плане диагностики лица – данные сектора показывают (врожденные) наследственные отклонения от нормального состояния функционирования внутренних органов (цзан-фу).

Порядок Вэнь Вана (настоящее время, фенотип) отображает практическое взаимодействие противоположных фаз (4 x 4) Ци, которые представляют собой всеобъемлющий спектр энергети-

ческих процессов в природе. В плане диагностики лица эти сектора указывают на текущие изменения внутренних органов. В конце главы рассматриваются несколько схем диагностики лица: по 7-ми планетам, по 8-ми ветрам, карта 100 секторов лица и карта по 7-ми центрам Ци тела (чакрам).

Четвертая часть посвящена обзору древнекитайского метода диагностики «5 Небесных куполов» (У гай тянь), построенного на изучении внешнего вида 5-ти секторов кожи головы.

Пять «куполов» головы являются представителями 5-ти стихий китайской философии, 5-ти планет и 5-ти звездных дворцов в китайском учении о строении Космоса. Согласно теории У син каждому сектору «соответствует своя планета, звездный дворец и внутренний орган в теле человека».

1. «Купол» лица – стихия Огня, контролирует эндокринную и кровеносную (сосудистую) системы человека.

2. «Купол» макушки – Земля, пищеварение и обмен веществ.

3. «Купол» правого виска – стихия Металл и система дыхания.

4. «Купол» левого виска – стихия Дерева, контролирует обмен веществ и иммунную систему организма.

5. «Купол» затылка (и подбородка) – стихия Воды, контроль над нервной (эмоциональной) и репродуктивной системой.

Здесь же представлены несколько диагностических карт лица с учетом теории «5-ти куполов» и схемы стабилизации потока Ци. В конце главы приводится краткий обзор «связи секторов головы с миром звезд», а также рассмотрена базовая структура массажа «Соединение света Солнца, Луны и Звезд».

Глава 2.

Первая часть главы выделяет аспект понимания философских основ искусства восточного массажа, а также необходимость постоянного тренинга для терапевта по развитию внутренней энергии. В рамках философии 5-ти стихий древними были составлены различные комплексы форм и движений, выражающих «качества Ци». Здесь же приводится комплекс «энергетического использования цикла 5-ти стихий» в практике массажа. Данный комплекс состоит из 5-ти животных форм, каждая форма состоит из несколько «массажных форм руки», отли-

чающихся друг от друга формой, назначением и вектором приложения силы: тигр, леопард, змея, обезьяна и журавль.

В конце главы приводится описание 6-ти основных и 6-ти дополнительных приемов Тай цзи Цигун массажа.

Вторая часть проводит обзор техники суставного массажа и 18 принципов работы с потоком энергии Ци. Далее, дается описание графических схем и 6-ти суставов тела, на которых базируется данная техника массажа: учение о «Северной и Южной заставах», вопросы правильной осанки, основные правила для терапевта и положение пациента при массаже.

Третья часть главы представляет общую схему проведения суставного массажа с проведением диагностических действий на 1-м этапе (положение на животе) массажа. Следует обратить внимание на мягкую проработку суставов нижних конечностей, являющихся «ключом к терапии» верхней части тела.

Четвертая часть посвящена рассмотрению 2-го (положение на спине) и 3-го этапа проведения суставного массажа. Второй этап позволяет «глубже расслабить и вывести» негативную энергию погоды из организма человека. Третий этап суставного массажа (положение на животе) посвящен «открытию (расслаблению) поясницы» и прилегающих важных акупунктурных точек тела. В конце главы дается краткое описание завершения сеанса суставного массажа и 3 схемы «закрытия поля пациента».

Глава 3.

Первая часть главы посвящена краткому обзору теории меридианов в китайской медицине, т.к. состояние здоровья человека определяется свободной циркуляцией Ци в системе меридианов. Учение о меридианах имеет особое значение в практике, диагностике и в терапии китайской медицины в целом. Здесь также проводится обзор «поверхностной» системы меридианов – мышечно-сухожильных, во многом совпадающих по траектории с 12-ю главными. Их основное назначение – это соединение между собой различных костей скелета, а также поддержание связи между всеми частями тела. В конце главы приводится структурный обзор линейно-точечного массажа, и на что сл. обратить внимание в ходе терапии массажем.

Вторая часть главы знакомит с пошаговой схемой проведения линейного массажа и проведения диагностики посредством

этой техники. В конце главы представлен обзор по сл. вопросам: техника линейного массажа, принципы терапии, завершение сеанса и 12 примеров для 12-ти меридианов.

Третья глава посвящена искусству массажной техники «5-ти зверей». В начале главы дается описание массажных форм рук, применяемых в технике «5-ти зверей»: тигр (6 форм рук), леопард (6), обезьяна (6), журавль (5) и змея (11 форм).

Далее приводится обзор 25-ти функций, применяемых в данной технике по сл. аспектам: особенность техники, стратегия, назначение, глаголы движения, цель терапии и профилактики, направление движений для 7-ми уровней тела.

Четвертая часть знакомит с методом концентрации сознания для точеного массажа, принципы которого широко применяются в массажной пластике тела. Здесь же рассматривается метод точечного (воздействия) массажа и примеры его использование в технике «5-ти зверей»: «лапа тигра, крыло журавля, голова змеи и золотой палец» в массажной пластике лица и тела.

Глава 4.

В первой части главы приводится общая и частная схема проведения массажной пластики на верхнюю часть тела. Здесь же рассматривается пошаговая схема проведения структурной пластики для рук и плеч. Для «широкого» понимания приема глажения представлены девять различных методов-техник этого приема (прикосновения, следования, полета и др.) В конце первой части рассматривается система запретов по Лунному циклу (10-ти и 30-ти дней). Поэтому при проведении массажной пластики сл. прицельно исп. природное влияние Луны с целью получения нужного (секторного) пластического эффекта.

Во второй части приводится описание проведения массажной пластики спины и нижних конечностей с указанием основных моментов, на что сл. обратить внимание ввиду работы на широкой поверхности тела. Структура массажа здесь строится на правильном расслаблении суставно-связочного аппарата ног. Здесь же рассмотрены 2 примера массажной пластики: пластика спины и пластика ягодиц (придание формы сферы), бедер и ног. Особое внимание следует уделить вопросам:

– «выравнивания потока Ци» в области таза и плеч;

- восстановления «единой (монолитности) кожной связи» между различными физическими частями тела;
- правильности тестирования отдельных секторов кожи.

Третья часть знакомит с несколькими схемами (вариантами) массажной пластики живота: подготовительный массаж живота; массаж срединного меридиана Жэнь май, общая схема-пример пластики живота для передней и боковой части тела: пластика живота, груди и боков тела. Большое значение в пластике живота имеет подготовка места «терапии» и линейный массаж меридианов Желчного пузыря и Толстого кишечника.

Главное назначение которых – это регуляция и нормализация восстановительных (очищающих) процессов в организме.

В конце главы приводится описание проверки (тестирования) достигнутых результатов в массажной пластике живота, а также приводится обзор различных видов (техник) дыхания Ци-гун для естественного ускорения омоложения кожи.

В четвертой главе освещаются вопросы координирования массажной пластики на разных частях тела в одно целое «произведение». Главное внимание здесь уделяется умению комбинировать технику пластики лица с учетом предыдущей работы над кожей 4-х конечностей, спины и живота.

Целью главы является формирование правильного понимания у терапевта «ключевых моментов» техники массажной пластики с исп. всех ресурсов (кожной поверхности) для сохранения стойкого эффекта омоложения не только кожи, но и всего организма в целом. Здесь же приводятся такие важные вопросы как: диагностика тела и кожи лица по 8-ми секторам; примеры точечной пластики кожи лица и шеи, а также две схемы (по двум плоскостям) для устранения различных приобретенных физических повреждений кожи.

В Приложениях представлены следующие аспекты:

Приложение 1. Защита от негативной энергии Ци и десять правил ее очищения.

Приложение 2. Техника Тигра. Обзор техники.

Приложение 3. Техника Журавля. Обзор техники.

Приложение 4. Техника Змеи. Обзор техники.

Предупреждение

Автор и издатели не несут ответственности за нарушения здоровья, возникшие вследствие неправильной практики, передозировки воздействия отдельных упражнений, неточности выполнения массажных приемов, неправильного использования информации содержащейся в этой книге и нарушения основных инструкций массажа.

Общие противопоказания к массажу

- при острых и лихорадочных состояниях;
- при воспалительных процессах;
- при болезнях крови;
- при кровотечениях и склонности к ним;
- гнойные процессы любой локализации;
- заболевания кожи любой этиологии (инфекционной и др.);
- при гангренах и при острых воспалениях;
- беременность;
- при тромбозах и при трофических язвах;
- при сильном варикозном расширении вен;
- при тромбофлебите;
- при аневризмах сосудов;
- активной форме туберкулеза;
- при сифилисе;
- при хроническом остеомиелите;
- при воспалении лимфатических узлов;
- при злокачественных опухолях;
- при каузалгическом синдроме;
- при психических заболеваниях;
- при недостаточности кровообращения 3-й степени;
- гипер и гипотензивные кризы;
- при бронхоэктазах;
- легочная, печеночная, сердечная, почечная недостаточность;
- боли в животе невыясненного характера;
- при остеопорозе; болезни Бехтерева;
- при любых сложных заболеваниях 3-4-й степени и т.п.

Глава 1

1.1. КИТАЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ В ПЛАСТИКЕ ЛИЦА

Рассмотрим основополагающее учение китайской философии и медицины – учение о полярных силах (энергиях) Инь-Ян. Это фундаментальное учение сформировалось в далекой древности в результате длительных (медитативных) наблюдений за явлениями окружающего мира, как комплекс представлений о взаимообусловленной работе двух противоположностей.

В результате такого взаимодействия полярных сил и возникает энергия электромагнитных волн.

Взаимодействие двух полярных сил Инь-Ян – это взаимное перетекание действия и противодействия (энергии, импульса).

Классическим выражением взаимодействия полярных сил является монада Космоса – Тай цзи, или изображение «двух рыбок, гонящихся друг за другом».

«Две рыбки» наглядно демонстрируют циклический принцип природных и космических взаимодействий. «Глазки рыб» (полюса) обозначают, что в конце каждого цикла заложено «начало» противоположного цикла движения энергии.

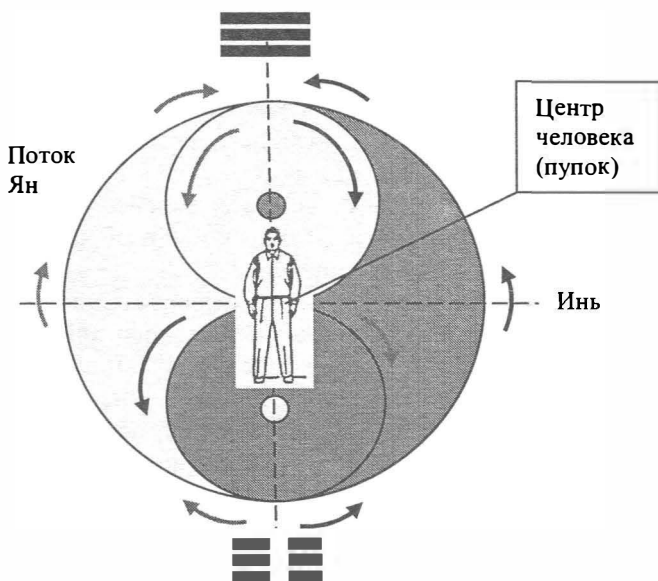
Согласно даосской натурфилософии, полюса Инь-Ян связаны с законами расширения и сжатия потока энергии Ци. При этом поворот вправо – является активацией «полюса Инь, а поворот влево – это активация полюса Ян».

В случаях, когда единая энергия движется без разделения сплошным потоком, считается, что это полюс Ян энергии Космоса, который характеризуется расширением энергии. Достигнув своего максимального пика (подъема), энергия Ян Ци переходит в стадию Инь Ци (спуска).

В масштабе нашей солнечной системы: Солнце (Ян) и звезды восходят над горизонтом – Луна заходит за горизонт (Инь). Когда наступает ночь (Инь) – Луна восходит на горизонте, а Солнце скрывается. Движения Солнца и Луны в китайской космологии взаимосвязаны и взаимообусловлены. Отсюда берет

свое начало теория 4-х сезонов (2-х потоков Ци и 5-ти стихий) года. В теории полюсов считается, что поворот влево (против часовой стрелки) является выражением силы Ян и, наоборот, при этом левая сторона движется вверх, правая сторона вниз – к развитию энергии Инь. Полюса энергии постоянно вращаются по орбите, напоминающей витки спирали. Поток энергии Ци постоянно движется циклически – снизу вверх (во «время Инь фазы»), или сверху вниз (Ян фазы). Китайская философия использует постулат о том, что потенции Инь-Ян родились из одного корня, они объединяются и создают единство.

Полюс Ян, Солнце, день, Юг.



Полюс Инь, Луна, ночь, Север.

Знак Тай цзи отражает множество энергий в мире вокруг нас, которые воздействуют на нас и на все, что вокруг нас каждую секунду. Аспект Тай цзи – это вопрос понимания перемен, вопрос взаимодействий и отношений между ними, т.к. Тай цзи является сутью всех изменений, происходящих как вокруг, так и внутри нас самих. Мир состоит из бесконечного числа превра-

щений энергий, и все эти изменения отражает движение маятника в пространстве. Движение маятника (соединение полюсов) происходит (их можно измерить) во всех сферах деятельности человека: в физической сфере (рука-нога, спина-живот и т.п.). В эмоциональной сфере: радость-печаль, любовь-ненависть и др. В ментальной: мысли, или их отсутствие.

Если опираться на сущность перемен Инь-Ян (противофазы), то можно провести диагностику соотношений между различными энергиями полярного мира с целью нахождения средств и методов для установления динамического равновесия между отдельными видами полярности пространства и времени. Что в свою очередь приведет нас к пониманию истинных причин дестабилизации здоровья человека и к нахождению методов для скорейшего восстановления утраченного равновесия этих сил (например, энергий внутренних органов).

Приведем базовую таблицу «качеств Инь-Ян энергий» (рис. 1).

Инь категория	Ян категория (качества)
<p>Низ Нисходящее Внутри (в глубине) Сжатие Темное Холодное и прохладное Тяжелое Пассивное Регрессирующее Плавное, постепенное Инертное Долговременное Кости лица Тело человека Затылок Правый висок Подбородок Основание головы (шея) Правая часть лица</p>	<p>Верх любой вещи-объекта Восходящее Снаружи, поверхность Расширение Ясное и светлое Горячее и теплое Легкое Активное Прогрессирующее Внезапное (резкое) Бурное Кратковременное Кожа лица Дух Лицо Левый висок Лоб Макушка головы Левая часть лица и т.п.</p>

Инь-Ян соотношения на карте лица.

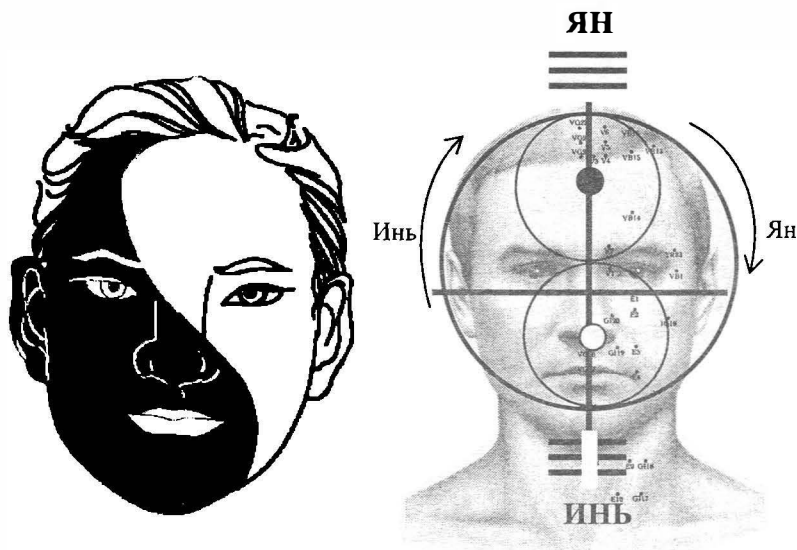


Рис. 1.

Принципы Инь-Ян имеют большое практическое значение в определении типа личности и его склонности к тем или иным заболеваниям, исходя из особенностей костной структуры лица и мягких тканей.

При этом костная структура – неизменна (генотип, порядок Фу Си), и она определяет врожденные свойства человека – его наследственность и астрологическую карту судьбы.

Мягкие ткани лица (кроме врожденных знаков судьбы) сообщают и о приобретенных особенностях и свойствах личности в связи с различными обстоятельствами и событиями в личной или общественной жизни.

ТРИ КАТЕГОРИИ ПРОСТРАНСТВА

Энергия Вселенной в виде полярной энергии Ян-Инь Ци распределяется по телу человека в основном в вертикальной плоскости. Энергия Ян (Небо) локализована в верхней части тела между макушкой и горизонтальной линией, проходящей через геометрический центр тела человека – пупок.

Энергия Инь (Земля) локализована в нижней части тела, между подошвами ног и горизонтальной линией на уровне пупка.

В китайской натурфилософии помимо полярного распределения энергий также существует концепция о 3-х великих принципах разделения мира вещей: Небо, Земля и Человек. Согласно этой концепции «энергия жизни разделена на три уровня», которые расположены в определенной последовательности:

1. верхний уровень – Небо (Вселенная);
2. средний – Человек (тело, воздух, пространство);
3. нижний уровень – Земля (планета, почва).

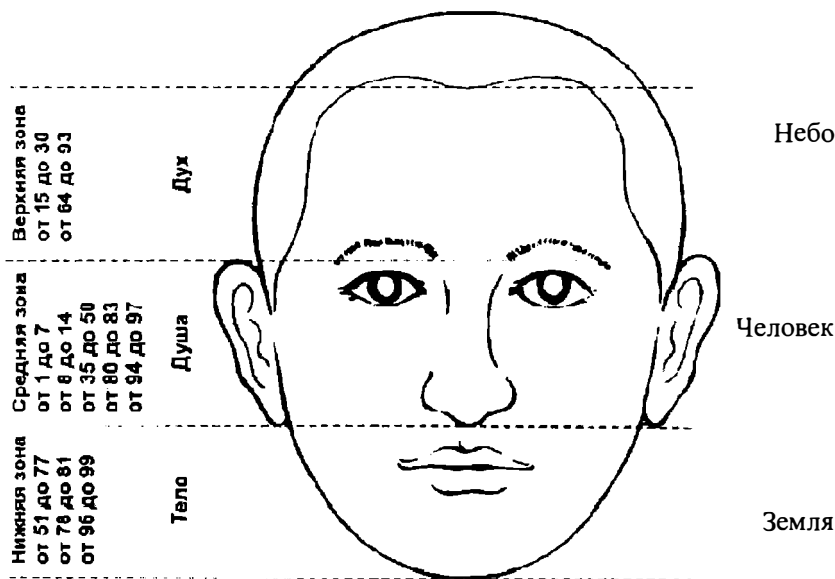


Рис. 2. Карта лица и возраст человека.

В плане диагностики по 3-м центрам тела (обогревателям) человека и 12-ти главным меридианам (органам цзан-фу) три уровня пространства подразделяются сл. образом (рис. 3):

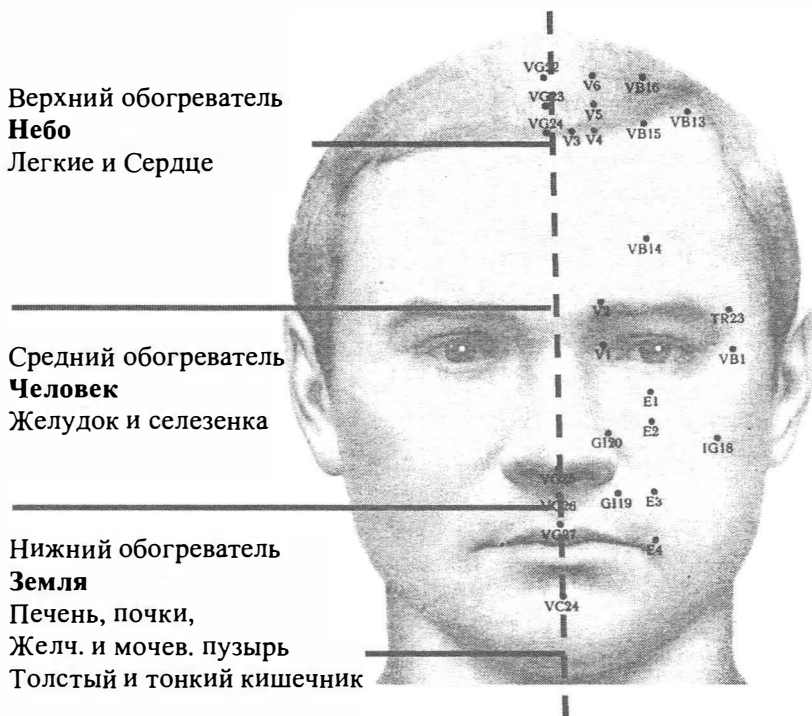


Рис. 3. Диагностика по 3-м центрам («обогревателям»).

Трехчастное деление (по 3-м центрам тела) плоскости лица позволяет определить энергетическое нарушение в системе 3-х обогревателей (т.е. в соответствующих цзан-фу органах), а также возрастные изменения (см. рис. 2).

Далее рассмотрим др. карту «трехчастного деления лица».

Здесь лицо человека также «поделено на три части», каждая часть в свою очередь также поделена на 3 сектора согласно концепции трехчастного деления мира.

Таким образом, лицо человека образовано 9-ю частями, где каждой части соответствует свой меридиан (орган). «Разделение

лица» на 9 секторов происходит как в горизонтальной (рис. 4 а), так и в его вертикальной плоскости (рис. 4).

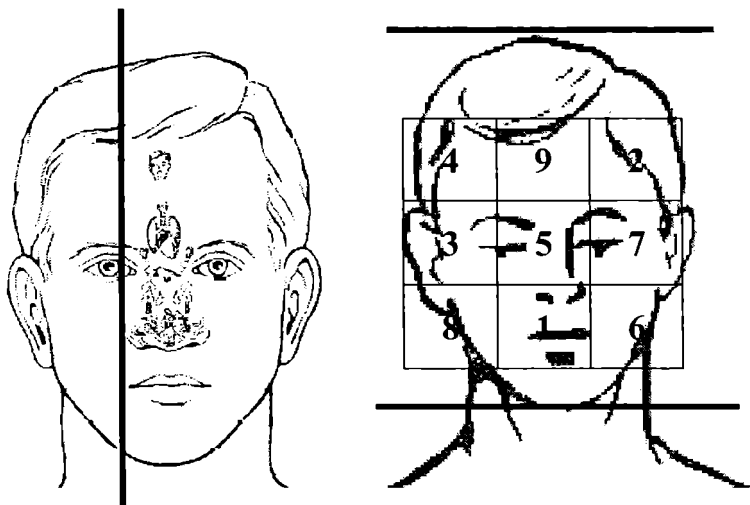


Рис. 4-4а.

Каждому числу 9-ти клеточного квадрата соответствует свой строго определенный внутренний орган (функция):

1. Почки.
2. Селезенка и поджелудочная железа.
3. Печень.
4. Толстый кишечник.
5. Желудок (селезенка).
6. Мочевой и Желчный пузырь (Три обогревателя).
7. Легкие.
8. Тонкий кишечник.
9. Сердце (сосудистая система) и Перикард.

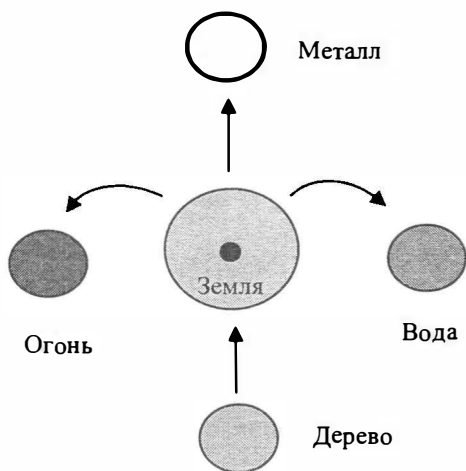
Резюме.

Как видно из вышеприведенных рисунков трехчастное деление карты лица дает широкий диапазон диагностики по состоянию внутренних органов, меридианов и функциональных систем человека.

ТЕОРИЯ 5-ТИ СТИХИЙ

Наряду с полюсами Инь и Ян во Вселенной существуют еще «пять видов» тонкой энергии и они обозначаются следующими терминами: Дерево, Огонь, Земля (Почва), Металл (Железо) и Вода. Эти понятия не тождественны одноименным материалам в природе, стихии – это абстрактные качества, и у каждой из них существуют свои «персональные» качества и свойства.

Крестообразная схема 5-ти стихий.



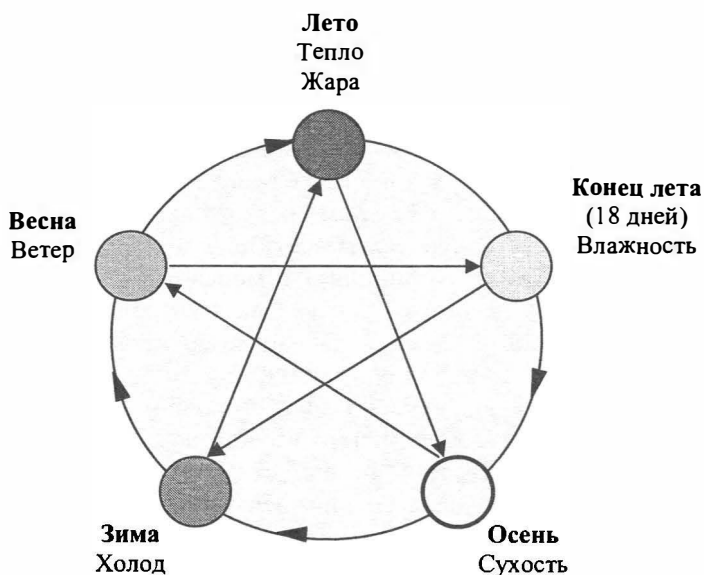
Пять стихий – это также различные состояния вещества: твердое состояние – металл, жидкое – вода, плазменное – огонь. Газообразное состояние представлено двумя «состояниями» ветер (Ци, воздух) и Дерево.

Стихия Земля отображает время и основу (опору, источник) всех 4-х стихий и является для всех стихий «местом» их циклических изменений. При движении во времени и в пространстве поток энергии Ци меняется как качественно, так и структурно, т.е. изменяется внутренняя структура энергии (направление, вектор силы и т.п.). 5 элементов, составляющие систему 5-ти стихий (У Син), имеют свои «принципы взаимодействия между

собой в пространстве». Ниже приводится обзор 4-х принципов взаимодействия стихий в системе У Син:

1. Дерево – Огонь – Земля – Metall – Вода;
2. Огонь – Дерево – Вода – Metall – Земля;
3. Земля – Вода – Огонь – Metall – Дерево;
4. Metall – Огонь – Вода – Земля – Дерево.

Круговая схема 5-ти стихий и времен года.



Принципы взаимодействия 5-ти стихий

Первый принцип – взаимное порождение, созидание (активация, тонизация) или принцип постоянной поддержки. Действует и движется вдоль траектории окружности по часовой стрелке и представляет собой естественный процесс циклических изменений природы. Дерево порождает Огонь (процесс горения и получения тепла), Огонь порождает Землю (зола), Земля порождает Металл (руда и полезные ископаемые), Металл порождает Воду (конденсация воды на металлических предметах и зеркалах), Вода питает весь растительный и животный мир планеты.

Второй принцип выражает обратную направленность потока Ци, т.е. против хода часовой стрелки – или цикл взаимной близости. Считается, что каждый элемент тянется к своему «порождающему» источнику и истощает его. Огонь горит за счет Дерева, Земля способна погасить Огонь (используя Огонь, получают фарфор и керамику), Металлом вспахивает Землю, Вода ослабляет Металл, Дерево впитывает Воду.

Третий принцип – принцип взаимного разрушения или подавления, условно-деструктивный аспект контроля.

Дерево ослабляет Землю (своими корнями оно раздвигает монолитность почвы), Земля ограничивает Воду естественными преградами, Вода тушит Огонь, Огонь плавит Металл (железную руду), Металл (топор, меч) рубит Дерево.

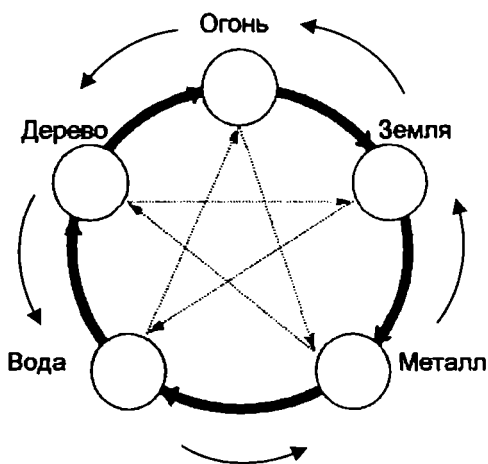
Четвертый принцип – несовместимость (противоподчинение) или противоположная направленность предыдущего правила. Элемент боится того элемента, который может его разрушить (при своем избытке). «Дерево обращает силу против Металла, Металл – против Огня, Огонь – против Воды, Вода – против Земли, а Земля противостоит Дереву».

Два принципа и 4 (5) типа связи действуют одновременно, по окружности и по контуру звезды, составляя баланс 5-ти стихий, первооснов и образуя стройную и гармоничную систему. Цикл У Син – энергетические позиции, организованные во времени и в пространстве, соотнесенные со сторонами горизонта. Связи в цикле У Син – это не обозначение неких процессов, а

различные виды классификационных взаимодействий пространства [11].

Сходства и различия между принципами можно анализировать и с позиций Инь-Ян. Порождение и близость, конструктивные принципы – это Ян. Разрушение и несовместимость, их противоположности – это Инь. Указанные переходы фиксируют функциональные связи элементов и их основной порядок.

Схема 4-х принципов взаимодействия



Виды связей между 5-ю стихиями.

Стихия	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Вид связи					
Порождение	Вода	Дерево	Огонь	Земля	Металл
Близость	Огонь	Земля	Металл	Вода	Дерево
Подчинение	Земля	Металл	Вода	Дерево	Огонь
Несовместимость	Металл	Вода	Дерево	Огонь	Земля

5 элементов не только представляют силы и стихии Природы, но и обеспечивают прямое применение основополагающих принципов диагностики и терапии в китайской медицине.

Порядок У Син соотносим с основными циклами воздействия Солнца на Землю, т.е. с чередованием времен года на нашей планете. Данный порядок 5-ти стихий-элементов имеет системный характер, сохраняя порядок, он образует при этом многокомпонентную энергетическую систему.

Периоды расцвета и упадка 5-ти стихий в течение года.

Сезон	Весна	Лето	Осень	Зима
Стихия				
Дерево	Расцвет	Увядание	Умирание	Рождение
Огонь	Рождение	Расцвет	Увядание	Умирание
Металл	Умирание	Рождение	Расцвет	Увядание
Вода	Увядание	Умирание	Рождение	Расцвет

Человек же рассматривается в неотрывной связи с Землей и Космосом. Космология – это учение о Вселенной как о целом и является древней областью знаний и идеей об изначальной соотношенности человека и Вселенной, как двух автономных, но взаимосвязанных систем.

Крестообразная схема 5-ти стихий на лице

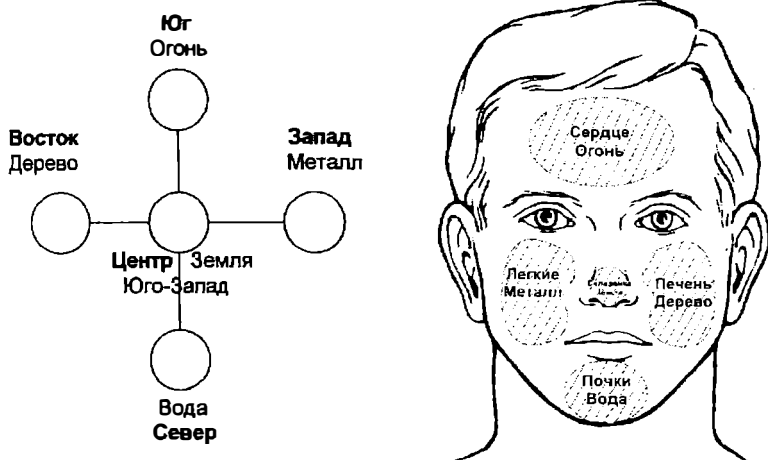


Рис. 5.

Принцип 5-ти стихий отражает на лице (рис. 5) преобладание (доминирование) той или иной стихии или ее недостаток. Каждая часть лица соответствует определенной стихии:

Глаза – стихия Дерево (печень и желчный пузырь);

Лицо (лоб) – Огонь (сердце, тонкий кишечник, три обогревателя и перикард);

Рот и губы – стихия Земля (желудок, селезенка и ПЖЖ);

Нос – стихия Металл (легкие и толстый кишечник);

Уши и брови – стихия Вода (почки и мочевого пузырь).

Гармоничность всех черт, здоровый цвет лица, упругость кожи и ушных раковин говорит о балансе Инь-Ян энергии Ци и психофизическом благополучии данного человека.

Изъяны на лице (на шее), бледность или иная цветовая окраска, снижение эластичности и упругости кожи, ее сухость или наоборот – ее жирность, различные высыпания, повышенная потливость – все это говорит о нарушении баланса Инь-Ян энергий во внутренних органах данной личности.

Приведем примеры влияния некоторых частей лица на состояние внутренних органов с ними связанных.

Глаза – зеркало духа, их цвет, блеск, излучение внутреннего состояния, живость говорят об общем состоянии энергии жизни.

О доминировании энергии Дерево в организме говорит краснота и желтизна радужной оболочки глаз и скошенные вверх глазные яблоки. Таким людям (с избытком стихии Дерево) присущи сл. черты характера – нетерпимость, раздражительность, быстрое впадение в гнев, стойкость, воля и решительность.

Недостаток Ци Дерева проявляется в виде впалых глаз, лишенных блеска, а также выражение лица – печального и унылого человека, они пессимистичны, склонны к депрессиям и к частым приступам меланхолии.

Губы соотносятся со стихией Земля Инь и с функцией пищеварения, их внешний вид говорит о состоянии желудка и селезенки (ПЖЖ), которые в свою очередь ответственны за мышление, сознание, воображение, анализ и менталитет человека в целом.

Таким образом, физическое состояние кожи лица, как и его отдельных частей в процессе диагностического считывания может нам дать полное представление об энергетическом состоянии внутренних органов и функциональных систем организма данного пациента.

Малые сектора 5-ти стихий на лице.

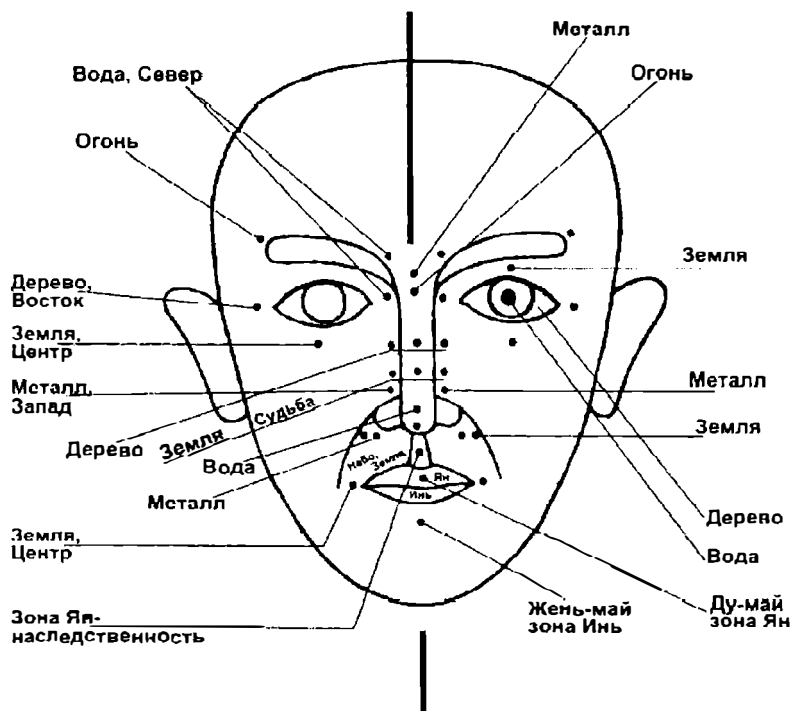


Рис. 6.

Как видно на рис. 6, представительства 5-ти стихий на карте лица человека имеют большое количество самых различных секторов своего проявления. Данная карта нашла широкое применение в восточных системах физиогномики – для определения состояния судьбы и здоровья человека по отдельным секторам лица. Подобные системы карт лица существуют у мастеров различных стран Центральной, Восточной и Юго-восточной Азии – от Ирана, Индии, Тибета до Вьетнама и Японии. Они имеют как много общего (совпадений), так и достаточно отличающихся признаков соответствий, схем, диаграмм и карт лица.

ОРГАНЫ И ЧАСТИ ТЕЛА НА КАРТЕ ЛИЦА

Рассмотрим еще несколько карт лица, соответствующих внутренним и анатомическим частям тела человека (рис. 7-10).



Рис. 7.

1. Сердце.
2. Легкие.
3. Печень.
4. Желудок.
5. Селезенка.
6. Желчный пузырь.
7. Почки.
8. Толстый кишечник.
9. Тонкий кишечник.
10. Мочевой пузырь.

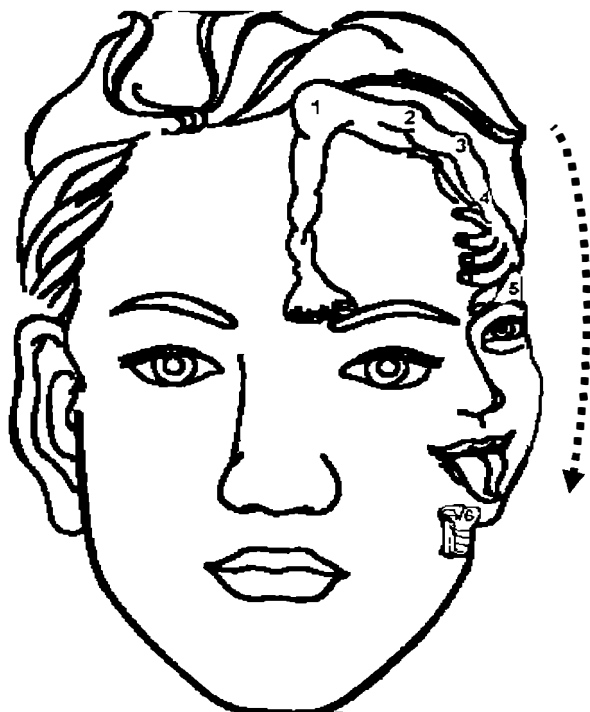
Части тела на карте лица (боковая проекция).

Рис. 8.

1. Ягодицы (таз).
2. Плечо.
3. Локоть
4. Запястье.
5. Затылок.
6. Трахея и пищевод.

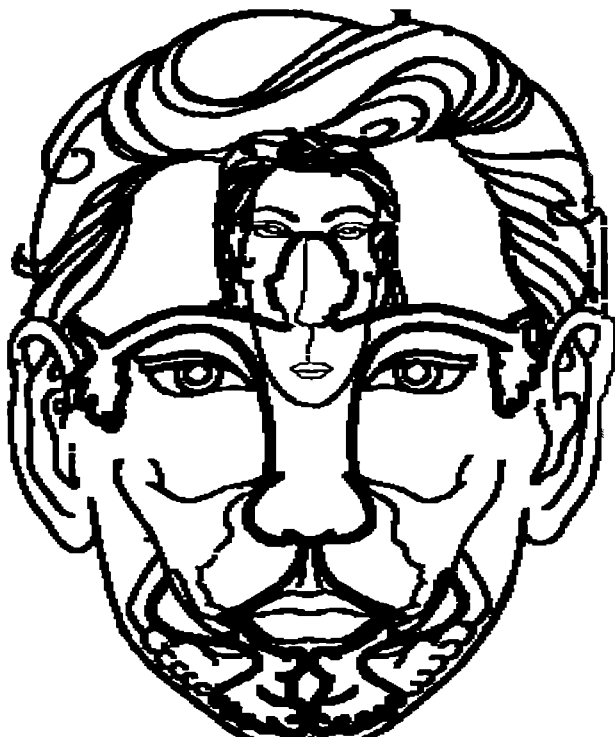
Общая карта соответствий лица и тела человека.

Рис. 9.

- Лоб – соответствует голове.
Руки – соответствуют надбровным дугам.
Ладони – соответствуют вискам.
Ягодицы – соответствуют телу носа.
Область паха – носогубной складке.
Ноги – соответствуют области уголков губ.
Стопы – соответствуют низу подбородка и т.п.

Карта соответствий лица и тела человека (вид сбоку).

Рис. 10.

Вывод.

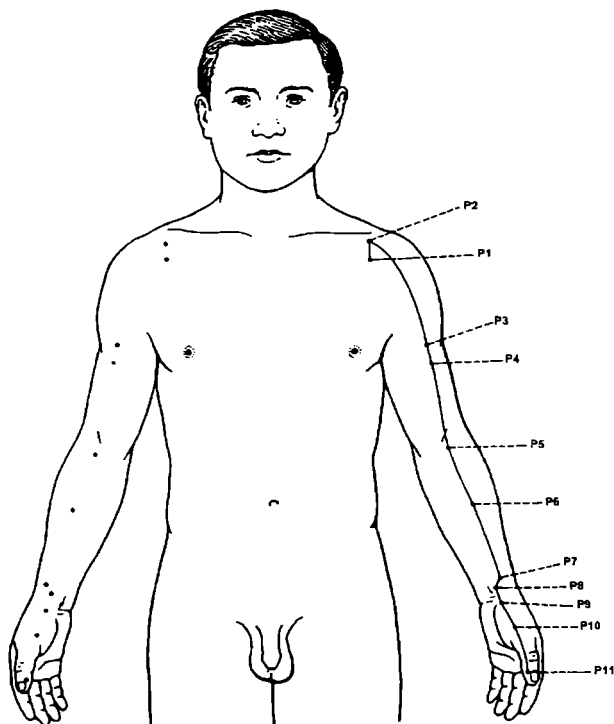
Таким образом, различные карты лица могут являться своего рода диагностическими схемами, показывающими состояние внутренних органов и систем жизнеобеспечения отдельно взятого человека на данный момент времени.

1.2. СЕКТОРА 12-ТИ ГЛАВНЫХ МЕРИДИАНОВ НА ЛИЦЕ. ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ

МЕРИДИАН ЛЕГКИХ

Основные функции контроля и управления.

1. Поступление Ци из воздуха и функция кожного дыхания.
2. Процессы перемещения и трансформации веществ.
3. Участвует в процессах регуляции водного обмена.
4. Помогает сердцу в осуществлении циркуляции крови.



Ход меридиана.

Меридиан берет свое начало в точке Чжун фу (Р 1) на верхней внешней стороне груди, выходит к передней внешней стороне плеча, спускается к локтю и далее следует по передней внешней стороне предплечья. Затем минуя запястье, по ладони выходит к внешнему краю 1-г пальца, меридиан заканчивается в точке Шао шан (Р 11) в углу ногтевого ложа 1-го пальца руки.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан относится к легким и связан с толстым кишечником через диафрагму. Имеет внутренние связи с желудком и почками.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

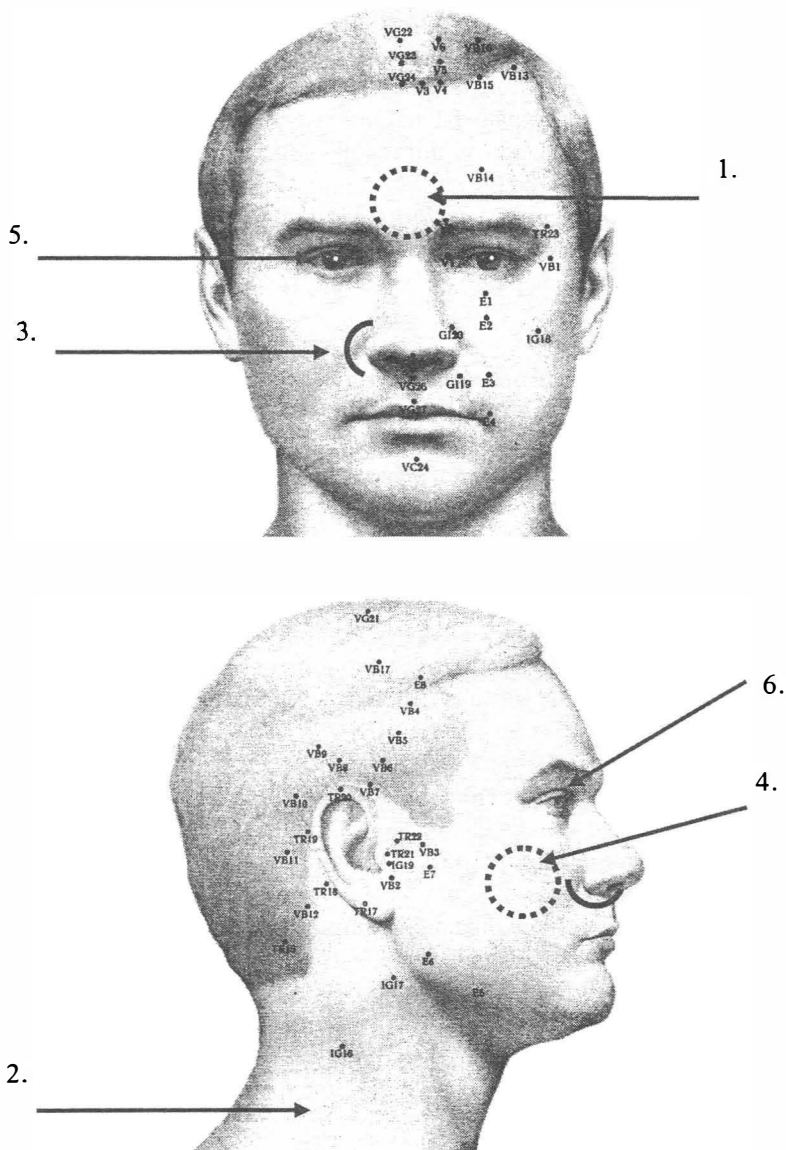
1. Простудные состояния, озноб, жар, повышенная и пониженная потливость, заложенность носа; головная боль и боль в надключичной ямке, боль в области грудной клетки, плечах и спине, боли в предплечье и лучезапястном суставе; онемение и парестезии в области хода меридиана; неврит лучевого нерва; снижение температуры тела.

2. Бронхиальная астма, кашель, одышка, ощущение полноты в грудной клетке; сухость в горле, отхаркивание мокроты, изменение цвета мочи, покраснение ладоней; утомление, сопровождаемое иногда ощущением стеснения в брюшной полости и слабой диареей.

Диагностика состояния Легких

1. Проекция легких на лице – между бровями (дополнительно см. состояние кожи).
2. Длинная шея – предрасположенность к болезням легких.
3. Утолщения на крыльях носа – возникает при «повышенной нагрузке» на легкие.
4. Впалость обеих щек.
5. Перламутровые склеры – наличие туберкулеза.
6. Пышные и длинные ресницы – предрасположенность к заболеваниям легких.

Проекции Легких на лице



МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Основные функции.

1. Прием и транспортировка пищи из тонкого кишечника.
2. Переваривание пищи.
3. Всасывание жидкостей и формирование твердых отходов переработки пищи, выведение их из организма.
4. «Энергетическая (тепловая) печь» организма.

Ход меридиана.

Меридиан берет свое начало в точке Шан ян (GI 1) у внешнего угла ногтевого ложа 2-го пальца кисти и проходит через промежуток между 1-й и 2-й пястной костями к анатомической табакерке. Затем поднимается вдоль наружной поверхности предплечья, пересекает локтевой сустав по его наружной поверхности и выходит на наружную поверхность плеча и далее на переднюю сторону акромиона лопатки. Затем через плечевой сустав поднимается к шее и лицу, огибая верхнюю губу, где в точке Жэнь чжун (VG 26) встречается со своим парным меридианом (двойником) с противоположной стороны тела. Заканчивается меридиан в точке Ин сян (GI 20) у крыла носа на противоположной стороне.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

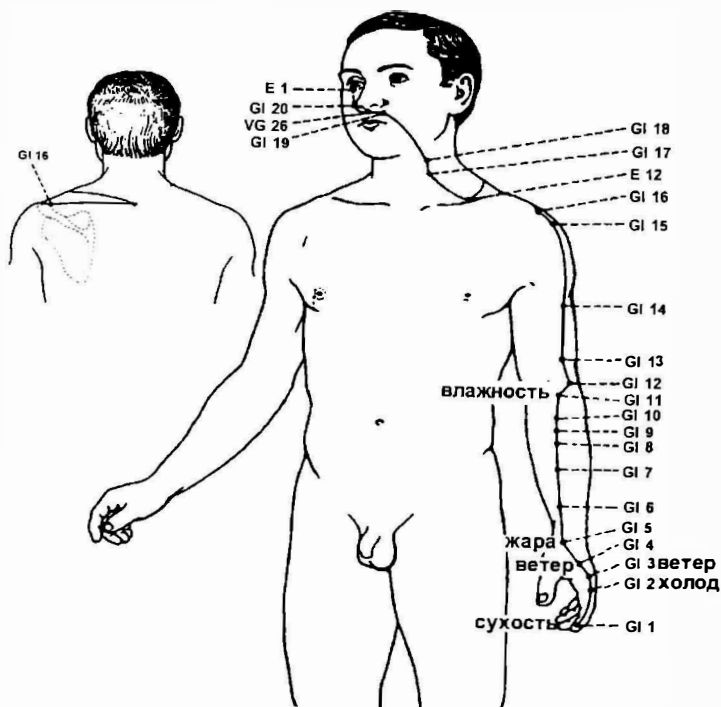
Меридиан принадлежит толстому кишечнику, связан с легкими и напрямую с желудком.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Жар, жажда, боль в горле, зубная боль, покраснение и боль в глазах; опухание шеи, боль в плече и предплечье; боль и тугая подвижность пальцев руки. Боль в лучезапястном и плечевом суставах, лопатках и груди; онемение в области предплечья, плеча; покраснение тыльной поверхности кисти; нарушение двигательной функции рук; напряжение мышц шеи и затылка; звон и шум в ушах, глухота.

2. Боль в околопупочной области и блуждающая боль в брюшной полости; нарушение проходимости толстого кишечника; жидкий стул с желтой слизью, осложненный одышкой;

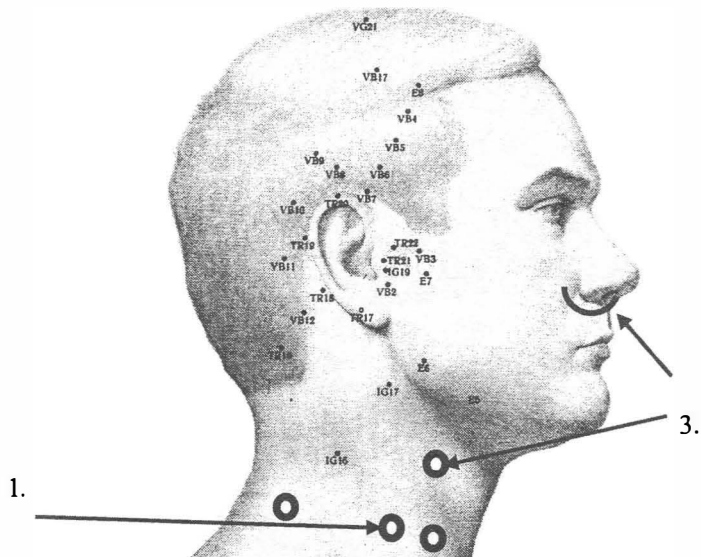
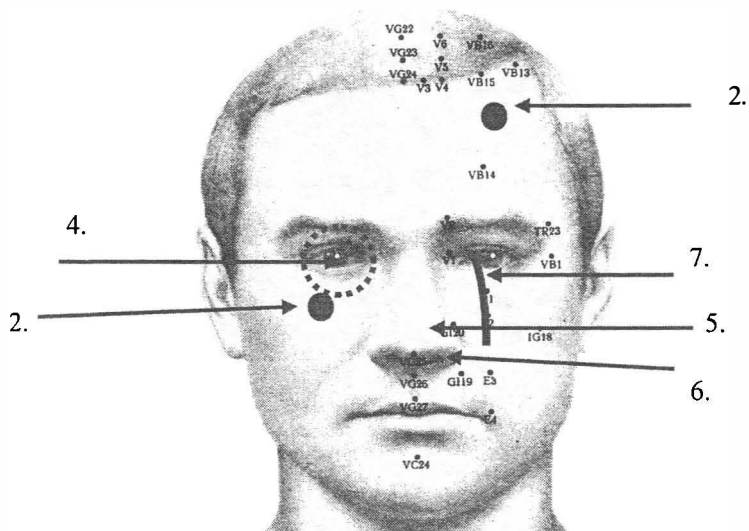
паразиты; воспалительные процессы верхних, средних и нижних дыхательных путей.



Диагностика состояния Толстого кишечника

1. Появление сосочковидных невусов (пигментные пятна) на передней и боковой поверхности шеи.
2. Пигментные пятна вокруг рта и других частей тела.
3. Невусы по ходу меридиана Толстого кишечника
4. Место локализации толстого кишечника на лице.
5. Очень толстая нижняя губа, идет потеря эластичности и расширение толстого кишечника.
6. Повышенная венозная нагрузка на прямую кишку – идет углубление в середине подбородка.
7. Смещение толстой кишки влево – глубокая носогубная складка будет слева (и наоборот).

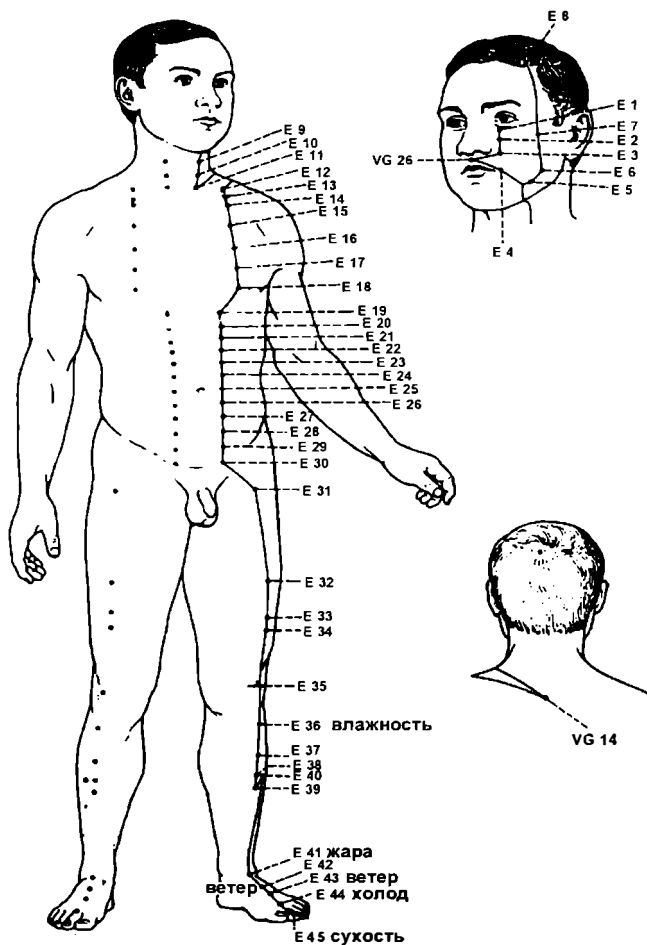
Проекции Толстого кишечника на лице.



МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА

Основные функции.

1. Переваривание, всасывание и транспортировка пищи.
2. Преобразователь и накопитель защитной энергии (Вэй Ци).
3. «Внешне-внутренняя» связь с селезенкой. Оба органа совместно участвуют в процессе пищеварения.



Ход меридиана.

Меридиан начинается в точке Чэн ци (Е 1) под глазным яблоком, спускается к углу рта, огибая нижнюю губу и встречаясь с парным своим меридианом на меридиане Жэнь май, возвращается и проходит по нижней стороне нижней челюсти. Далее, выходит перед углом нижней челюсти, поднимается по кривой в предушную область и выходит к лобному углу возле точки Тоу вэй (Е 8). От точки Да ин (Е 5) спускается на шею и далее к надключичной ямке, затем пройдя грудной сосок пересекает наискось живот, приближаясь к меридиану Жэнь май на расстояние 2-х цунь. Спускается к паховому каналу, к бедру, проходит вдоль прямой мышцы бедра, спускается на голень и следуя по большеберцовой кости достигает предплюсны. Отсюда идет по тыльной поверхности стопы, оканчиваясь в точке Ли дуй (Е 45), находящейся в наружном ногтевом ложе 2-го пальца стопы.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

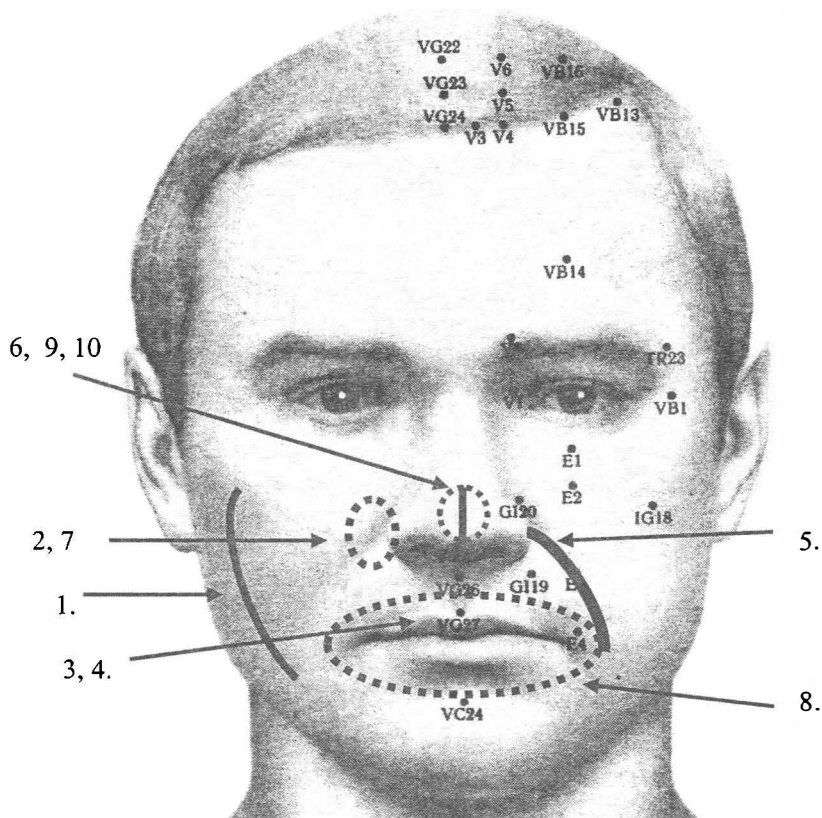
Меридиан принадлежит желудку, связан с селезенкой и напрямую с сердцем, тонким и толстым кишечником.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Повышенная температура, малярия; краснота лица, повышенная потливость, озноб; боль в глазных яблоках; сухость в носу, изъязвления в области губ и ротовой полости, заболевания горла; опухание шеи; опущение угла рта; боль в груди; покраснение и зуд в области ног (от щиколотки до колена); похолодание нижних конечностей; головная и зубная боль, межреберная невралгия, боли в грудных железах, боли в области передней брюшной стенки, передней поверхности бедра, коленного сустава, голени и тыла стопы; синуситы, полиартриты суставов стопы; неврит лицевого нерва.

2. Вздутие живота и ощущение полноты в нем; отек; расстройство сна; маниакальные психозы; ускоренное пищеварение, чувство голода; желтая моча. Боли в подложечной области, в области подреберья, пупка и внизу живота; отрыжка, запор; язва желудка, энтероколит; диспепсия; анорексия.

Проекции Желудка на лице.



1. Глубокая двухсторонняя вертикальная складка, начинающаяся от скул и доходящая до подбородка – означает слабость желудка и предрасположенность к язвенной болезни или его опущение.

2. Пористые крылья носа – нарушение слизистой желудка.

3. Опухание верхней губы (после еды) – показывает расстройство функции желудка.

4. Вертикальные морщинки на губах – слабость желудка.

5. Глубокая двухсторонняя носогубная складка (резко выраженная) означает наличие гастрита и предрасположенность к язве 12-типерстной кишки.

6. Наличие вертикальной складки на кончике носа – нарушение секреторной функции желудка, наличие хронического процесса.

7. Проекция желудка на лице.

8. Расширение сосудов на коже вокруг губ.

9. Утолщение кончика носа – расширение желудка.

10. Кончик носа – зона желудка и органов пищеварения.

МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ И ПЖЖ

Основные функции.

1. Управляет транспортировкой и трансформацией пищи и жидкостей, поступающих в организм.

2. Питает и увлажняет мышцы, сухожилия и конечности тела.

3. Осуществляет контроль и участвует в воспроизводстве крови.

4. Контролирует уровень сознания (умение мыслить и т.п.).

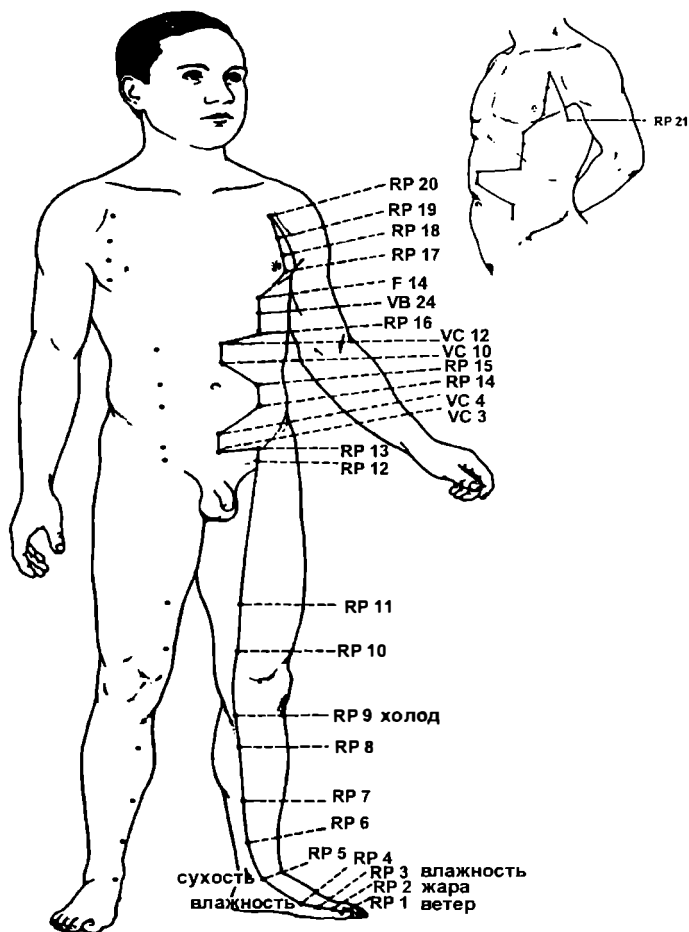
5. Контролирует процесс поступления питательных веществ из кровяного русла в клетки нервной системы.

6. Участвует в процессах обмена веществ.

Ход меридиана.

Берет свое начало за внутренним углом ногтевого ложа 1-го пальца стопы в точке Инь бай (RP 1), проходит вдоль границы тыльной и подошвенной поверхностей стопы, выходит к заднему концу плюсневой кости и поворачивает вверх, минуя спереди медиальную лодыжку. Затем поднимается по голени вдоль заднего внутреннего края большеберцовой кости, пересекает сухожильный меридиан и, проходя перед ним, поднимается к внутренней поверхности коленного сустава. Далее по внутренней поверхности бедра минует пах и следует вдоль живота на расстоянии 4-х цунь от меридиана Жэнь май. Затем сворачивает наискось кнаружи, выходит на грудь на расстоянии 6 цунь от

меридиана Жэнь май и проходит в точку Чжоу жун (RP 20), где у верхнего края 4-го ребра сворачивает под острым углом к подмышечной впадине. Меридиан заканчивается в точке Да бао (RP 21), расположенной у верхнего края 7-го ребра.



Внутренние органы, связанные с меридианом.

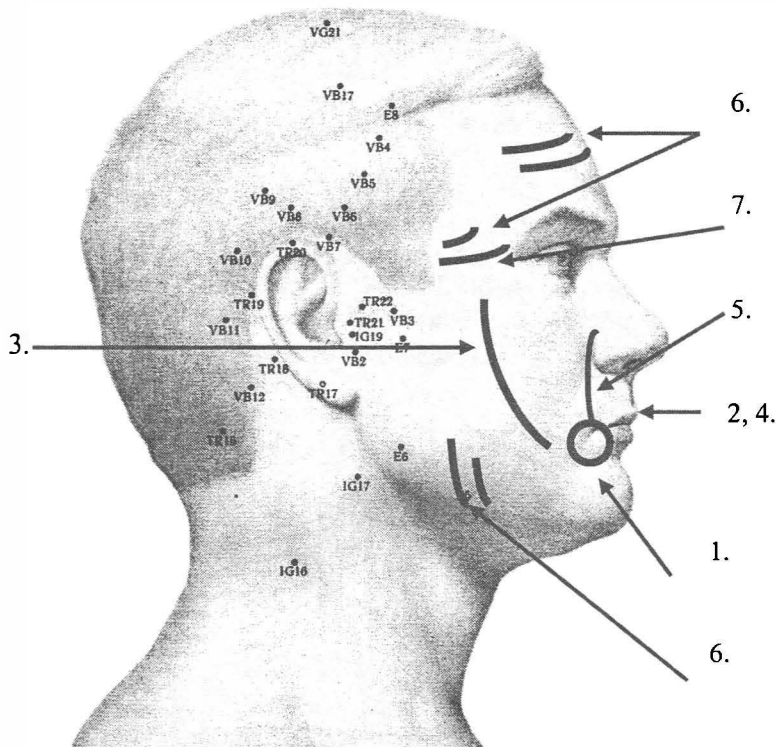
Меридиан принадлежит к селезенке и поджелудочной железе, связан с желудком, напрямую с сердцем и легкими.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Тяжесть в голове и теле; общее чувство жара, слабость конечностей, а также снижение силы в мышцах нижней конечности; боль в нижней челюсти и щеках; дисфункция языка; отек ног и стоп; боли или ощущение тяжести в области подреберья и груди; мышечные атрофии нижних конечностей.

2. Боли в надчревной области, водянистый понос со слизью; несварение. Потеря аппетита; желтуха; вздутие живота, запор, урчание, усталость после еды; расстройства мочеиспускания.

Проекции Селезенки и ПЖЖ на лице.



1. Складки и утолщения кожи на уровне уголков рта (с двух сторон) – застойные явления в поджелудочной железе.
2. Узкая верхняя губа – предрасположенность к диабету.
3. Дисфункция поджелудочной железы, заболевания крупных суставов нижних конечностей.
4. Высоко поднятая верхняя губа – высокое положение поджелудочной железы.
5. Глубокая носогубная складка слева – патология поджелудочной железы.
6. Морщинистое лицо – недостаточность Ци в селезенке и поджелудочной железе.
7. Утолщения кожи ниже уголков рта – гипертрофия железы.
8. Губы сложены для поцелуя – слабость Ци селезенки и ПЖЖ.

МЕРИДИАН СЕРДЦА

Основные функции.

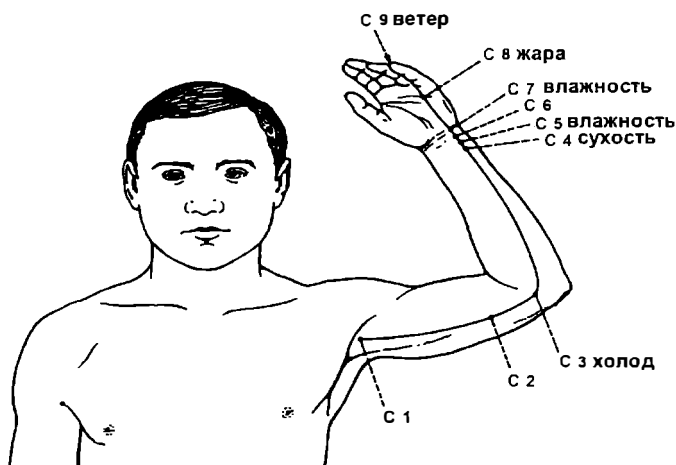
1. Осуществляет регуляцию, транспортировку и контроль над состоянием крови и сосудистой системой организма.
2. Управляет функцией потоотделения организма.
3. Контролирует эмоциональное состояние человека.
4. Контролирует сознание и сознательную деятельность.

Ход меридиана.

Меридиан берет свое начало на дне подмышечной впадины, в точке Цзи цюань (С 1), спускается по передне внутренней поверхности плеча и предплечья, пересекает возвышение 5-го пальца кисти, проходит вдоль по его переднему наружному краю и выходит к точке Шао чунь (С 9), кнаружи от внешнего угла ногтевого ложа 5-го пальца кисти.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан принадлежит сердцу и через него связан с тонким кишечником, а также напрямую с легкими и почками.



Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Боль в спине, груди и средней части предплечья, локтевого сустава и мизинца; межреберная невралгия; боль и ощущение жара в ладонях, а также похолодание кистей и стоп; головная боль, боль в глазных яблоках; сухость в горле, жажда; лихорадочные состояния и увеличение лимфатических узлов.

2. Боли в области сердца, ощущение полноты в груди; нарушения сердечного ритма; возбуждение, одышка, бессонница, обморок; расстройства сознания; головокружение от недостаточности мозгового кровообращения.

Диагностика состояния Сердца

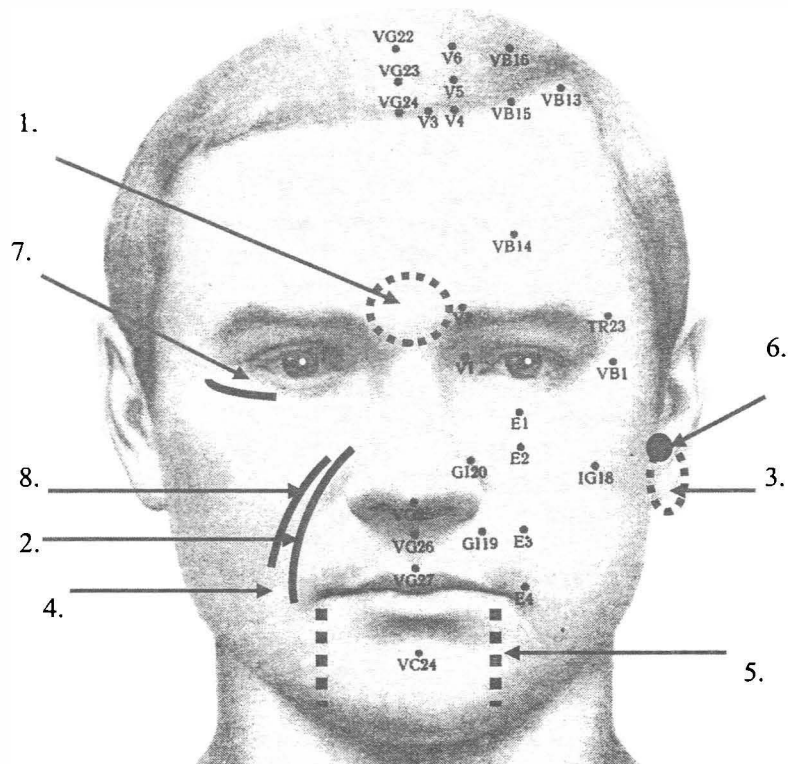
1. Зона сердца (в межбровье).
2. Носогубная складка отражает состояние желудка и сердца.
3. Сморщенная мочка уха – предрасположенность к инфаркту.
4. Удлинение носогубной складки – большая нагрузка на сердце.
5. Зона онемения между подбородком и нижней губой указывает на возможность развития инфаркта.

6. Узелки (утолщения) на мочке уха слева – перегрузка левого желудочка.

7. Отечность нижних век с восковым отгнемком – сердечная недостаточность.

8. Доп. складки отражают патологию сердца и желудка, а также врожденные дефекты сердца, либо перенесенную в детстве дифтерию.

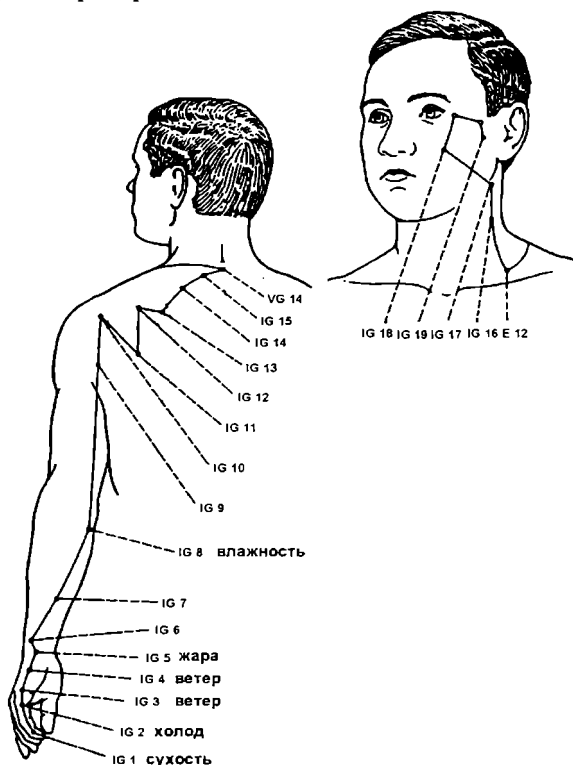
Проекции Сердца на лице.



МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

Основные функции.

1. Принимающая «емкость организма», в которой происходит преобразование-трансформация продуктов питания.
2. Переваривание и всасывание пищи, поступающей из желудка.
3. Отделяет чистые вещества от мутных, транспортирует пищу в толстый кишечник, а жидкости в мочевой пузырь.
4. Находится в «поверхностно-внутренней» связи с сердцем, и участвует в преобразовании биоактивных соединений.



Ход меридиана.

Меридиан начинается в т. Шао цзэ (IG 1), во внутреннем углу ногтевого ложа 5-го пальца кисти, далее поднимается вдоль

границы ладонной и тыльной поверхности на внутренней стороне 5-го пальца кисти. Проходит локтевой отросток, щель между медиальным надмыщелком плечевой кости и локтевым отростком. И по задневнутренней стороне плеча доходит до сустава плеча. Затем зигзагообразно сворачивает за плечо, поднимается к шее, выходит вперед, под угол нижней челюсти и поднимается на лицо. Далее меридиан подходит к скуле и заканчивается в точке Тин гун (IG 19), находящейся перед наружным слуховым отверстием.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан имеет отношение к тонкому кишечнику, связывая его с сердцем; напрямую связан с желудком.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Изъязвления рта и языка; боль в шее и щеках, а также судорожные состояния мышц шеи и затылка; отек в области шеи и нижней челюсти; боли в пальцах кисти и задней поверхности предплечья и плеча. Боли в плечевой и лопаточной области, боли в затылке и голове; кривошея; шум в ушах, снижение слуха, глухота и лихорадочные состояния.

2. Боли в нижней части живота «раздувающего» характера, захватывающие поясницу. Диспепсия – сухой стул, запоры, тошнота, диарея и рвота. Снижение аппетита; боли в области пупка и нижней части живота; все виды нарушений проходимости пищи по кишечнику; болевые ощущения в яичке.

Диагностика состояния Тонкого кишечника.

1-2. Зона перехода Ци из меридиана Тонкого кишечника в меридиан Мочевого пузыря.

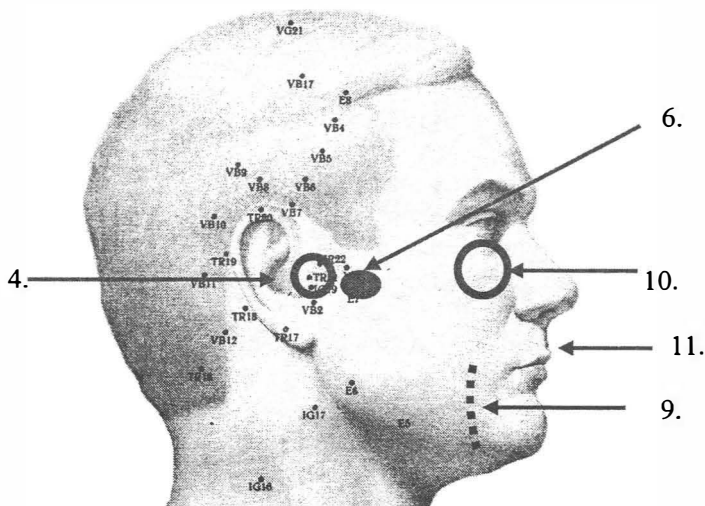
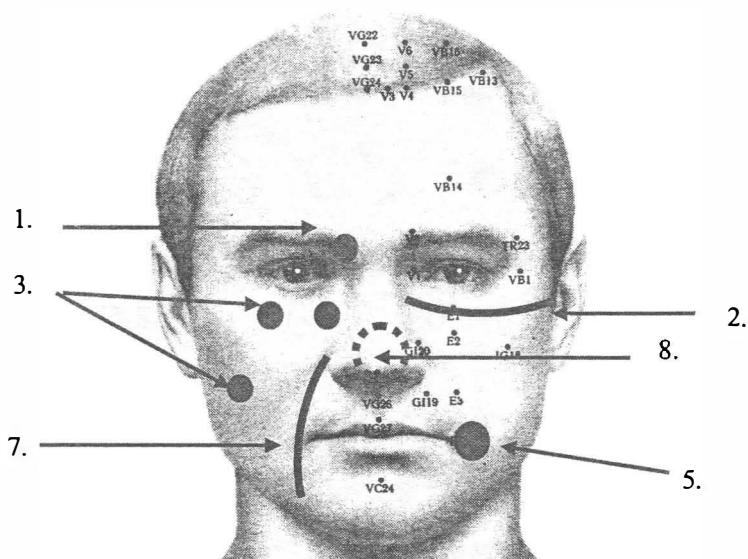
3. Родимые пятна (невусы).

4. Ушная патология (болезненность или кожные изменения).

5. Высыпания в углах рта – проблемы с 12-типерстной кишкой.

6. Изменение окраски вокруг рта и возле ушей – заболевания кишечника.

Проекции Тонкого кишечника на лице.



7. Углубленная носогубная складка – патология 12-типерстной кишки.
8. Белый кончик носа – язвенная болезнь 12-типерстной кишки.
9. Удлиненная до подбородка складка – предрасположенность к язве 12-типерстной кишки.
10. Зона проекции тонкого кишечника на лице.
11. Узкие губы – признак слабой функции тонкого кишечника.

МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Основные функции.

1. Физическое и механическое накопление, хранение и выведение мочи из организма.
2. Поддержание водно-солевого баланса всего организма, увлажнение костей, связок, кожных покровов тела, обеспечение головного мозга «влагой».
3. Осуществляет основную энергоинформационную связь организма с окружающей средой, а также связь между внутренними органами и меридианами.

Ход меридиана.

Ход начинается во внутреннем углу глаза, поднимается на лоб, минуя голову, выходит на затылок, где разделяется на две ветви, которые спускаются параллельно позвоночному столбу. Затем по задней стороне бедра спускается к подколенной впадине. Далее, две ветви вновь соединяются, следуя вниз по середине задней стороны голени, далее меридиан доходит латеральной (внешней) лодыжки и вдоль наружного края тыльной стороны стопы выходит на 5-й палец, где меридиан и заканчивается в точке Чжи инь (V 67) возле ногтевого ложа.

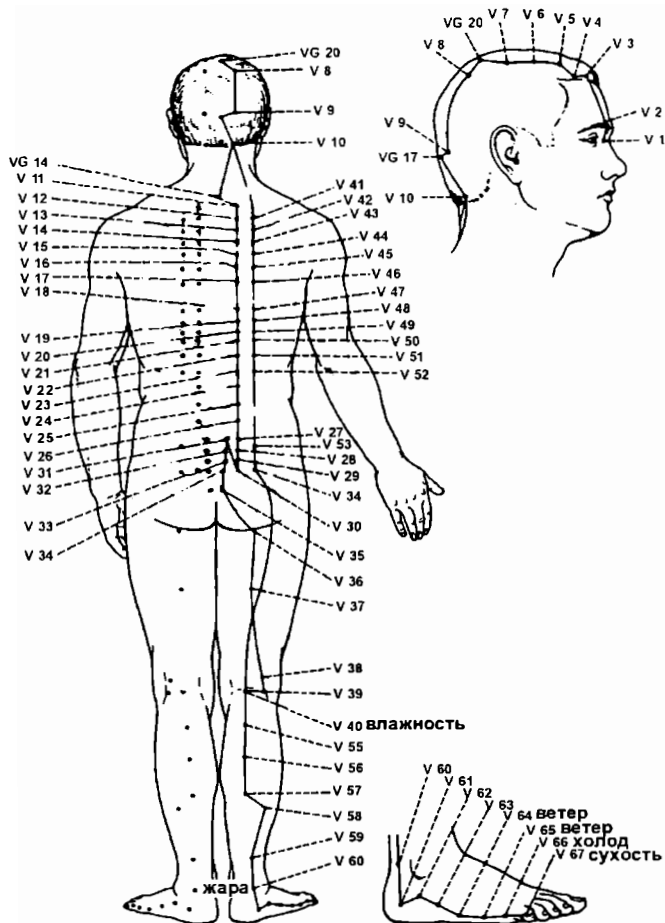
Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан принадлежит к мочевому пузырю, связан с почкой и имеет прямые связи с мозгом и сердцем.

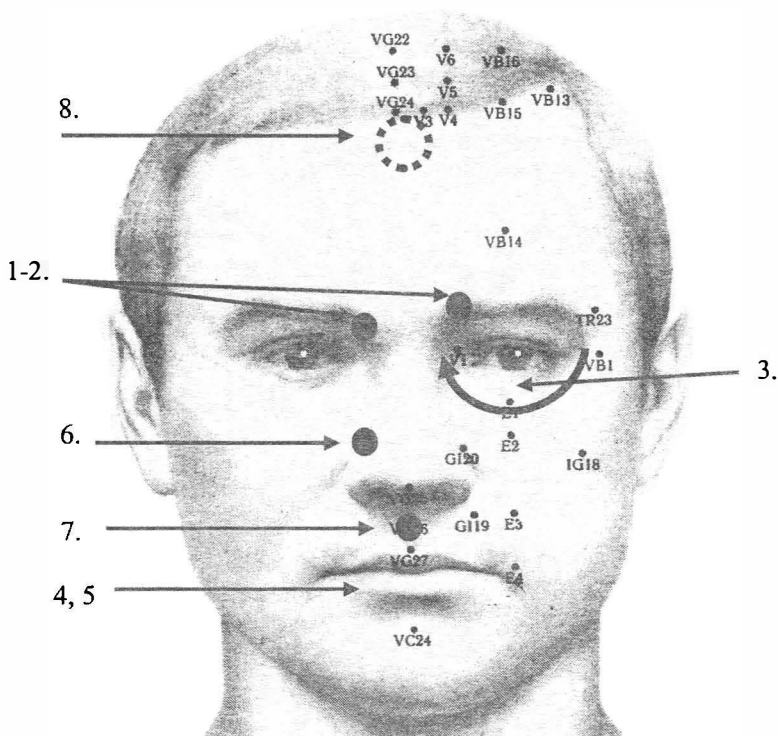
Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Озноб и жар; головная боль; тугая подвижность шеи; люмбаго, боли в крестце, бедре, судороги, парез мышц голени; боли в спине. Боли в стопе, пятке и мизинце; отечность слизистой оболочки носа и выделения из носа, слезотечение; боли в глазах и глазные заболевания; конъюнктивит; головокружение.

2. Боли в нижней части брюшной полости и спастические состояния; дизурия, задержка мочи или энурез; анурия, олигурия, поллакиурия; цистит, пиелонефрит, нефрит; отечность и боли в области наружных половых органов.



Проекция Мочевого пузыря на лице



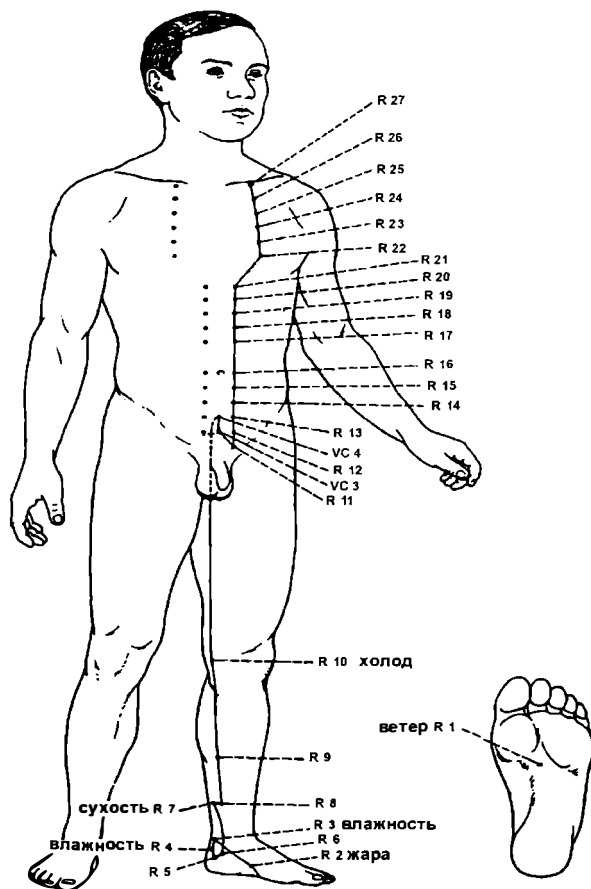
Диагностика состояния Мочевого пузыря

- 1-2. Зона начальных точек Мочевого пузыря.
3. Мешки в данном секторе лица – повышенная нагрузка на функцию мочевого пузыря.
4. Маленький пухлый рот – врожденная слабость мочевого пузыря.
5. Очень толстая нижняя губа – слабость мочевого пузыря.
6. Проекция мочевого пузыря на боковую поверхность носа.
- 7-8. Проекция мочевого пузыря на лице.

МЕРИДИАН ПОЧЕК

Основные функции.

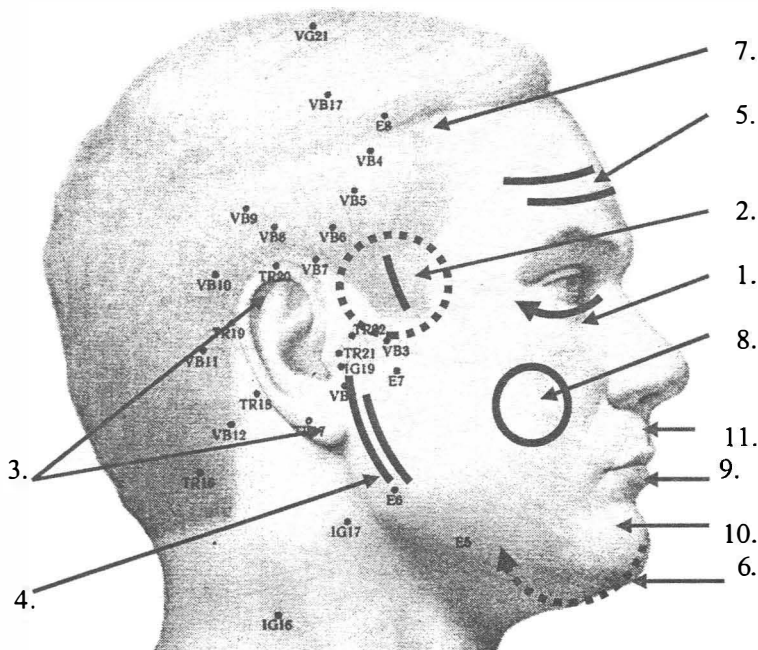
1. Регуляция водного обмена (питание и «смазка органов»).
2. Хранение жизненной субстанции (молодость и долголетие).
3. Является источником зачатия и роста организма.
4. Выработка костного и спинного мозга.
5. Управляет функцией приема Ци воздуха.



Ход меридиана.

Берет свое начало от точки Юн цюань (R 1) на подошвенной стороне стопы, проходит по внутреннему краю стопы (через 2-ю точку меридиана Жань гу) – поднимается на медиальную лодыжку, огибая пяточную кость. Затем поднимается к икроножной мышце, проходит вдоль заднего внутреннего края большеберцовой кости к внутренней стороне подколенной впадины и далее по задней внутренней стороне бедра поднимается к животу. Далее меридиан следует до груди и заканчивается у нижнего края ключицы в точке Шу фу (R 27).

Проекции Почек на лице



Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Боли в спине, люмбаго; ощущение холода или гипертермия в ступнях, боли в подошвах, внутр. части голени, бедра; боли в передней брюшной стенке, груди; слабость в ногах; жажда и больное горло; боли в боковой части бедра и задней части ноги.

2. Головокружение, отек, темно-серый цвет лица, нечеткое зрение, короткое дыхание, сонливость, диарея и запоры.

Укачивание на волнах; рвота; импотенция и фригидность; нарушения мочевыделения (полиурия, анурия). Недержание и задержка мочи; боли в почках, мочеточниках и мочевом пузыре, нефрит, пиелонефрит, цистит; астеническое состояние при недостаточности надпочечников.

Диагностика состояния Почек.

1. Опухание нижних век – есть застойные процессы в почках.
2. Выпирающая височная артерия на фоне красного цвета лица.
3. Красный цвет ушной раковины – наличие патологии почек.
4. Вертикальные морщины перед ухом – снижение потенции.
5. Глубокие морщины на лбу – слабость почек.
6. Опухание подбородка – слабость почек.
7. Выпадение волос на лбу – снижение функции почек.
8. Проекция почек на лице.
9. Утолщение нижней губы ведет к ослаблению Ци почек.
10. Сектор почек.
11. Сектор функции половых органов.

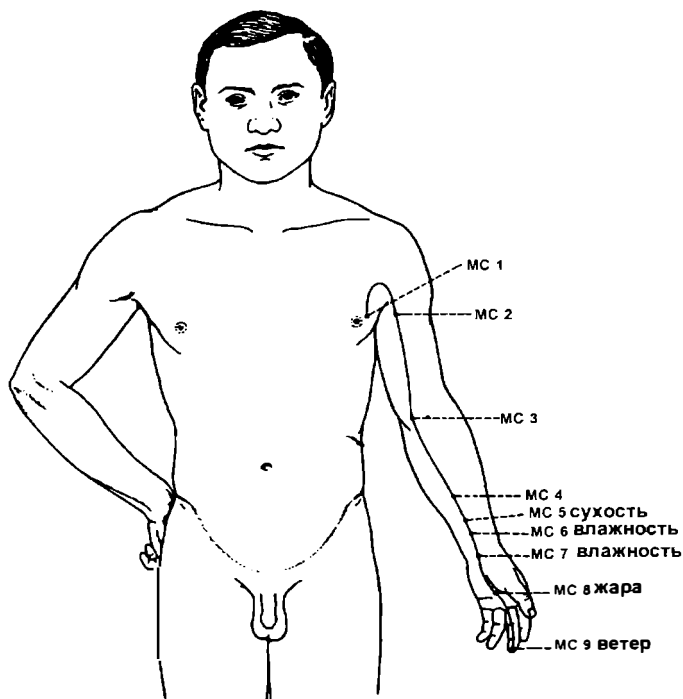
МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА

Основные функции.

1. Оказывает защитное действие для сердца.
2. Контролирует всю систему кровообращения человека.
3. Оказывает регулирующее действие на ЦНС.
4. Контролирует сознание и эмоции человека.
5. Регулирует состояние эндокринной системы.

Ход меридиана.

Берет свое начало снаружи от соска, в точке Тянь чи (МС 1), выходит на боковую область груди, проходит к подмышечной ямке и вдоль по передней поверхности руки спускается к локтю, к точке Цюй цзэ (МС 3). Затем по внутренней стороне предплечья через запястье, ладонь и заканчивается на конце 3-го пальца кисти.

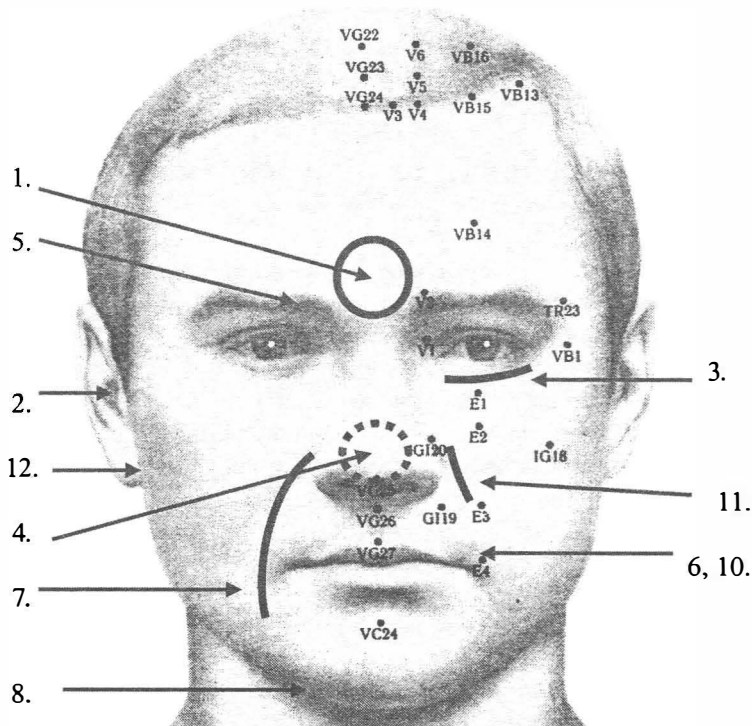


Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан связан с меридианом 3-х Обогревателей тела.

Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Спазмы рук и ног, краснота лица и боли в глазах. Опухание подмышек, контрактура локтя и руки. Гипертермия ладоней; боли в боковой области грудной клетки с иррадиацией в лопаточную область; межреберная невралгия. Ощущение полноты в нижней части груди; головокружение, дисфункция языка, умственные расстройства; боли в области сердца; перикардит, эндокардит, миокардит, неврогенное сердцебиение.

Проекции Перикарда на лице

Диагностика состояния Перикарда

1. Сектор перикарда – нарушение функции кровообращения.
2. Бледность ушных раковин.
3. Коричнево-черный цвет кожи около глаз (их впалость).
4. Белый кончик носа.
5. Сросшиеся брови – нарушение мозгового кровообращения.
6. Бледность губ.
7. Удлинение носогубной складки.
8. Вялость кожи подбородка.
9. Скошенный затылок.
10. Ацидоз (кислотность крови) – опухание верхней губы.
11. Лопнувшие сосуды (сетка) возле носа – застойные явления в системе кровообращения.
12. Четко очерченная мочка уха – признак очень хорошего кровообращения.

МЕРИДИАН 3-Х ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ

Основные функции.

1. Объединяет «энергетически 3 сектора тела человека»:
«Небо» (верхний) – голова, шея, плечи;
«Человек» (средний) – грудная клетка;
«Земля» (нижний) – живот и ноги.
2. Осуществляет тепловой (температурный) контроль.
3. Принимает участие в регуляции функции пищеварения.
4. Влияет на гладкую мускулатуру и процессы метаболизма.
5. Обеспечивает и контролирует «баланс между Ци и кровью».
6. Контролирует «функциональное состояние» позвоночника.
7. Управляет функцией желез внутренней секреции.

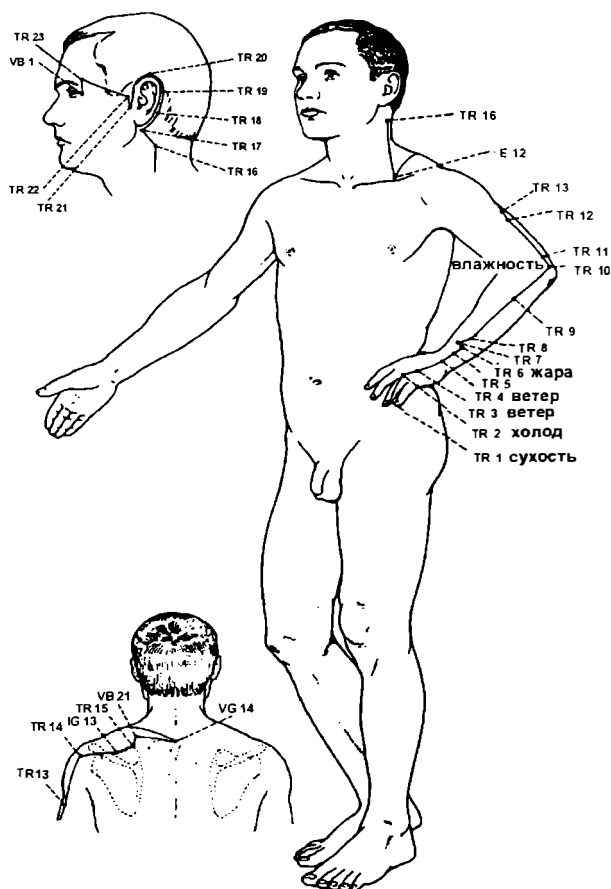
Ход меридиана.

Берет свое начало в конце 4-го пальца, в точке Гуань чун (TR 1), по краю поднимается на тыльную сторону ладони между 4-ми и 5-ми пястными костями, и миновав запястье, проходит

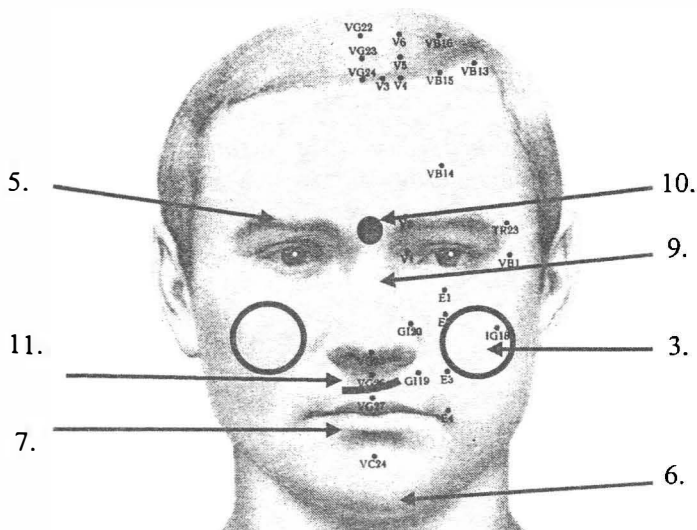
вдоль предплечья между локтевой и лучевой костями. Затем к локтевому отростку и далее по задней наружной поверхности руки выходит к плечевому суставу, поднимается к шее, огибает ухо и заканчивается в точке Сы чжу кун (TR 23), расположенной у наружного угла брови.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан принадлежит к верхней (Шан цзяо), средней (Чжун цзяо) и нижней частям тела (Ся цзяо) и связан с перикардом.



Проекция 3-х обогревателей на лице

**Симптомы и признаки поражения меридиана.**

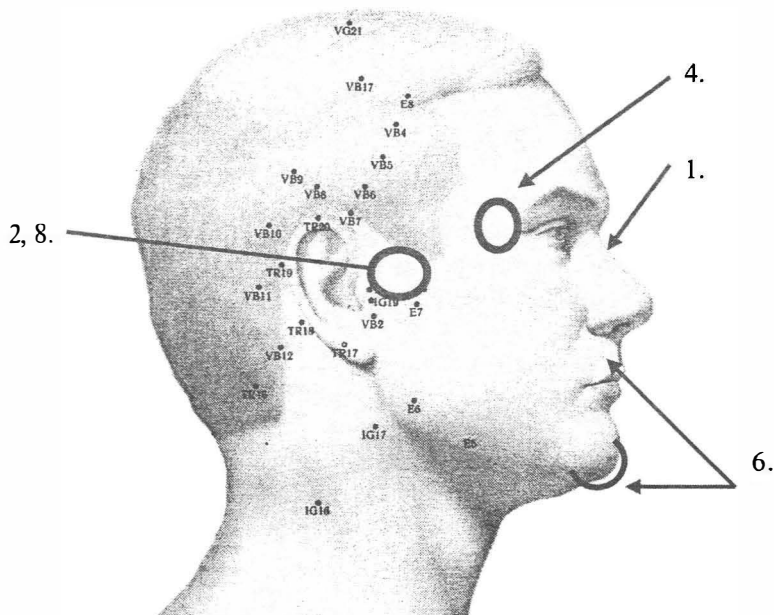
1. Боли в горле, боль в щеке, покраснение глаз; боль в заушной области и боковой части плеча. Боли в кисти и задней и наружной части предплечья, локтевого сустава, лопатки, шеи и затылка. Головная боль; шум в ушах, глухота, отит, заболевания носа. Мастоидит; глазные заболевания и артриты суставов рук.

2. Ощущение полноты в брюшной полости, распираение и напряжение в ее нижней части; частое мочеиспускание, ночное недержание мочи и прочие дизурические расстройства; нарушения терморегуляции организма в целом, непереносимость жары и холода; диспепсия; отеки.

Диагностика состояния 3-х обогревателей

1. Крепкая спинка носа с небольшой горбинкой говорит о хорошем запасе энергии в системе 3-х обогревателей.
2. Височный сектор – показатель жизнеспособности организма.
3. Впалость щек – истощение защитных сил организма.
4. Сектор перехода Ци из меридиана Желчного пузыря в меридиан 3-х обогревателей – показывает состояние циркуляции.
5. Редкие брови или их выпадение – ослабление функции ТР.
6. Рост волос у женщин на верхней губе и подбородке указывает на дисфункцию надпочечников и яичников.
7. Узкие, тонкие и бледные губы у женщин – недостаток половых гормонов и гормональная дисфункция.

Проекция 3-х обогревателей на лице



8. Морщины возле ушей – нарушение потенции у мужчин.
9. Узкая спинка носа – нарушения в щитовидной железе.
10. Поперечная морщина на переносице – гипофункция щитовидной железы.
11. Поперечная складка на носогубной перегородке – означает угасание половой функции у женщин (фригидность).

МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Основные функции.

1. Сбережение и хранение желчи, систематическое ее выделение в кишечник.
2. Главный «фильтр и очиститель всего организма».
3. Участвует в поддержании естественного и свободного тока Ци вниз, спускание пищи вниз по кишечнику.
4. Желчный пузырь контролирует (выправляет) направление потока Ци во всем организме, способствует устранению застойных явлений и участвует в системе детоксикации организма совместно с печенью.

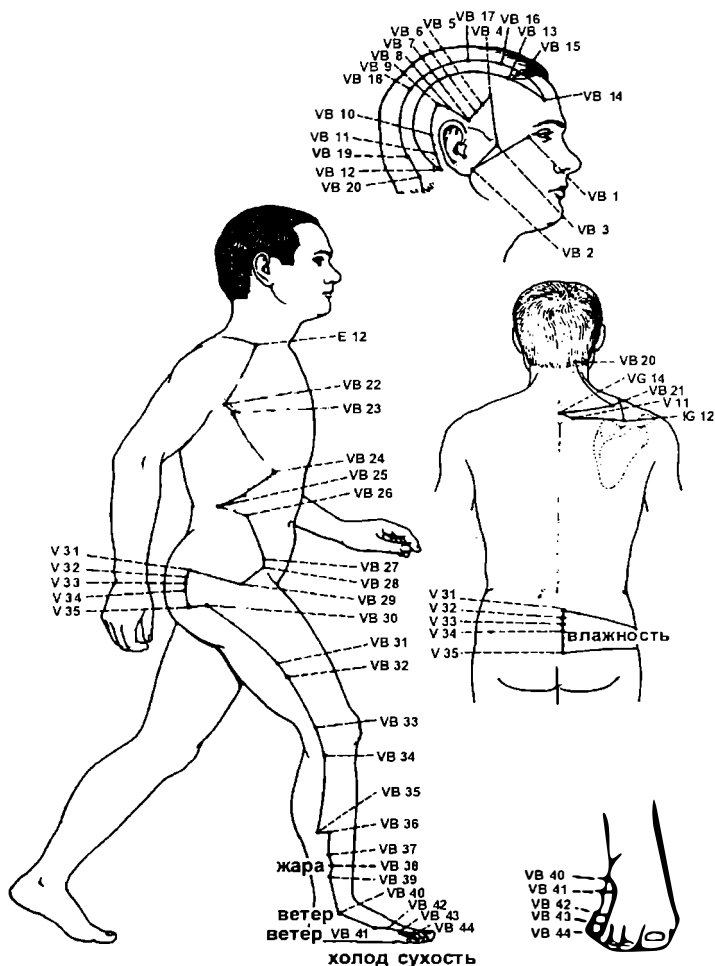
Ход меридиана.

Меридиан начинает свой ход от наружного угла глаза, в точке Тун цзы ляо (VB 1), поднимается к лобному углу, затем обогнув ухо, спускается вниз к точке Вань гу (VB 12). Снова пересекает поверхность головы, выйдя на лоб, к точке Ян бай (VB 14), проходит на затылок в точку Фэн чи (VB 20), далее спускается вдоль шеи к плечу и уходит к подмышечной впадине.

Проходит по боковой области груди и живота, доходит до большого вертела, спускается по наружной поверхности бедра к наружному краю большеберцовой кости и выходит перед нижним ее концом на тыл стопы. Там проходит между 4-ми и 5-ми плюсневыми костями и заканчивается в своей последней точке Цзу цяо инь (VB 44) на конце 4-го пальца стопы у наружного угла ногтевого ложа.

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан принадлежит к желчному пузырю, связан с печенью и напрямую с сердцем.

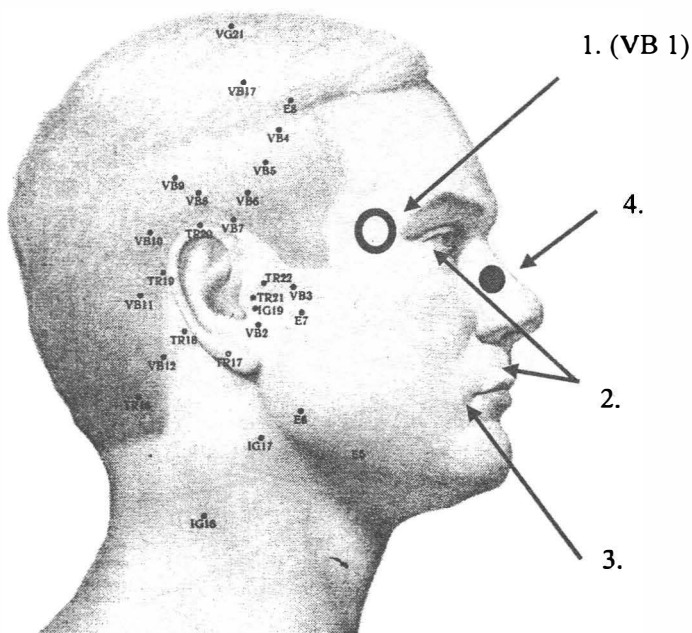


Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Озноб или жар; головная боль в височной и затылочной области; надключичные боли, боли в боковых частях груди и живота; боли по наружной поверхности бедра, в коленном суставе, голени, голеностопном суставе. Отечность и боли в области тыла стопы и пальцев; «серое» лицо; заболевания глаз и боли в глазных яблоках; глухота и шум в ушах; носовые кровотечения; боли в зубах; туберкулез лимфатических узлов.

2. Заболевания желчного пузыря: дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, холецистит, тошнота, рвота желчью; расстройства желудочно-кишечного тракта, рвота, горький привкус во рту; боли в груди и реберном отделе.

Проекция Желчного пузыря на лице



Диагностика состояния Желчного пузыря

1. Сектор перехода Ци из меридиана Желчного пузыря в меридиан 3-х обогревателей – показывает состояние циркуляции.
2. Желтая окраска вокруг губ и глаз – нарушение нормальной функции желчного пузыря.
3. Морщины в углах глаз – боли в желчном пузыре.
4. Проекция Желчного пузыря на носу.

МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ

Основные функции.

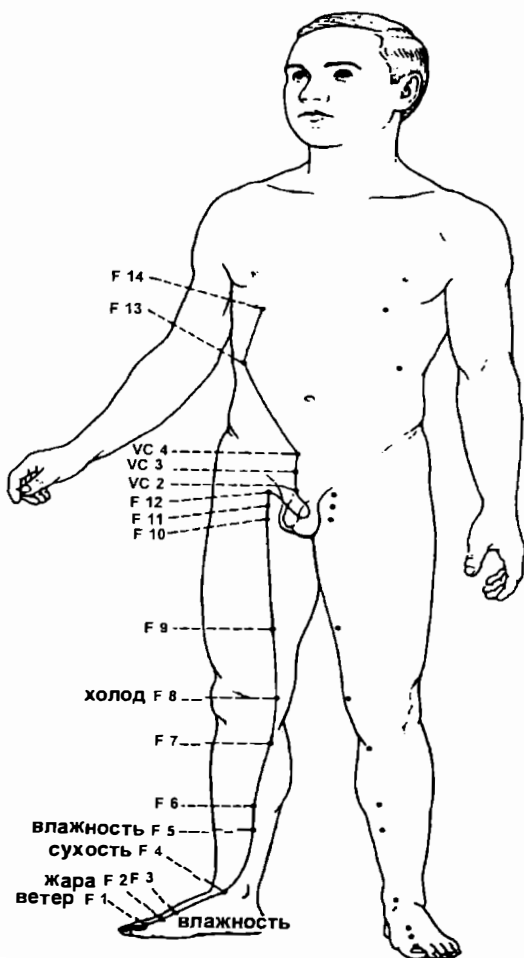
1. Хранение и регуляция (состава) крови.
2. Регуляция и поддержание свободного потока Ци.
3. Питает и контролирует состояние мышц и сухожилий тела.
4. Регулирует функцию «открывания – закрывания» глаз.
5. «Управляет» функциями желудка и селезенки.
6. Принимает участие в процессах обмена веществ.
7. Контролирует биотоки, поступающие из головного мозга.
8. Осуществляет фильтрацию и выведение токсинов из крови.

Ход меридиана.

Берет свое начало около ногтевого ложа большого пальца стопы в точке Да дунь (F 1), выходит к тылу стопы, вдоль промежутка между 1-й и 2-й плюсневыми костями. В месте перед лодыжкой поднимается по передневнутренней поверхности голени, встречается с м. селезенки, пересекает его и вдоль внутреннего края бедра проходит область паха, далее наискось по наружной части живота подходит к концу 12-го ребра к точке Чжан мэнь (F 13). Меридиан заканчивается в груди у точки Ци мэнь (F 14).

Внутренние органы, связанные с меридианом.

Меридиан относится к печени, связан с желчным пузырем и напрямую с легкими, желудком и головным мозгом.

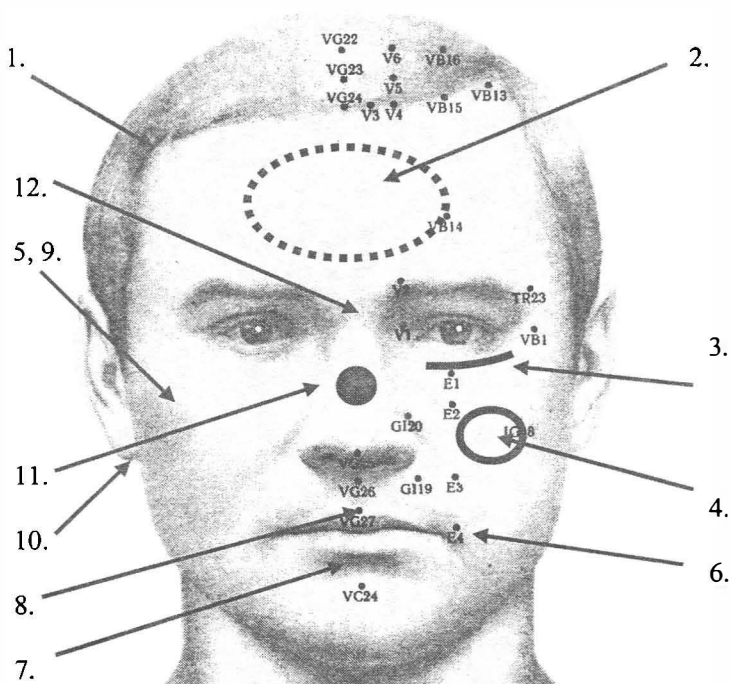


Симптомы и признаки поражения меридиана.

1. Головная боль и головокружение; «размытое» зрение; звон в ушах; жар; боли в стопе, по внутренней поверхности голени и бедра, боли в пояснице и межреберная невралгия. Задержка и недержание мочи; почечные боли и боли при грыжах; заболевания половых органов у мужчин и женщин, зуд гениталий; опущение матки и влагалища; спастические состояния в стопе и руках, протекающие особо остро.

2. Ощущение полноты и боль в нижней части груди, ощущение тяжести в брюшной полости; боль и ощущение завала в надчревной области; рвота; желтуха; боль в нижней части брюшной полости; грыжа; тошнота, рвота, понос, анорексия, запоры; гепатит; желтая моча.

Проекции Печени на лице



Диагностика состояния Печени

1. Коричневые пятна у корней волос.
2. Продольные и поперченные морщины на лбу.
- 3 (8). Коричневая окраска вокруг глаз и рта.
4. Паутинка сосудов (звездочек) на коже.
5. Впалость правой щеки.
6. Морщины в углу рта.
7. Утолщенный край нижней губы.
9. «Восковые и прозрачные скулы».
10. Узелки на мочке уха в месте соединения с кожей лица.
11. Проекция печени на область носа.
12. Утолщение спинки носа – усилена нагрузка на печень.

1.3. СИМВОЛЫ «КНИГИ ПЕРЕМЕН»

«Книга (канон) перемен» – И Цзин на протяжении 5-ти тысяч лет являлась основополагающим произведением всей китайской культуры. И Цзин древнее таких духовно-этических учений, как даосизм, конфуцианство, и он традиционно считается одним из первых письменных источников китайской цивилизации. «Канон перемен» дает нам представление (схему) о динамичной картине изменений – метаморфоз, строго подчиненных законам времени и пространства. Вследствие чего их (перемены) можно прогнозировать и рассчитывать с достаточной точностью повторений. А также выражает всю «китайскую систему мышления (восприятия мира)» в целом.

Для последователей даосизма «Канон перемен» – составляет базу и основу всех наук о Природе, Космосе и человеке.

Для последователей учения Конфуция – символы «Канона» триграммы (3 линии) и гексаграммы (6 линий) указывают на то, как вести государственные дела и быть гражданином общества.

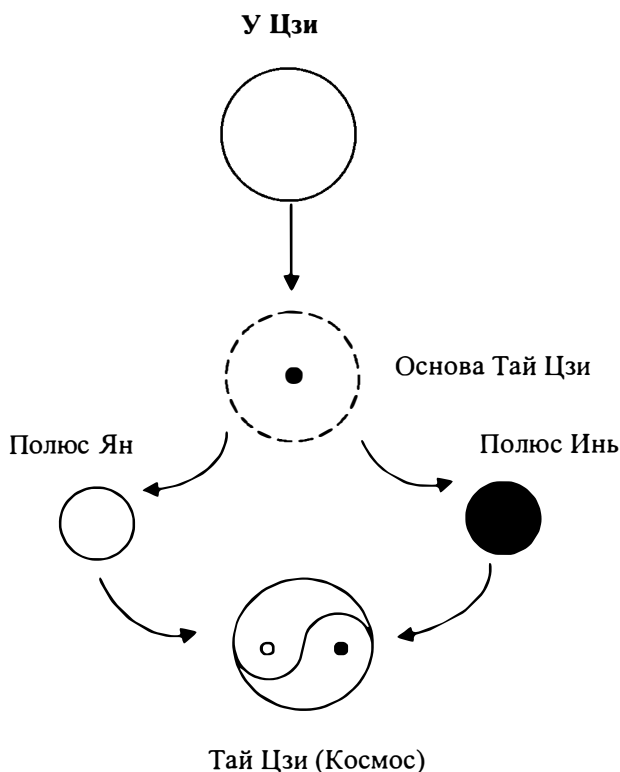
Символы изменений – гексаграммы выражают полную (внутреннюю и внешнюю) картину самого процесса перемен и представляют собой «союз взаимодействия двух полярных сил-энергий», которыми пронизан весь окружающий нас мир.

Согласно китайской философии – это две полярные энергии Инь (женский аспект) и Ян (мужской аспект), которые в свою очередь являются полюсами универсальной энергии Вселенной.

«Канон перемен» – это книга о статике и динамике энергетических процессов, происходящих как внутри нашего организма, так и вокруг нас. «Форма» Вселенной Тай цзи рождается из У Цзи – из состояния пустоты, что и является первоосновой субстанций Инь-Ян. Вращение – это способ циркуляции потока Ци, Тай цзи – единая энергия Ци, а «две капли» показывают циклический принцип природных взаимодействий и обозначают, что в конце каждого цикла развития заложено «зерно» противоположного цикла энергии.

В мире все имеет постоянное движение и вращение – постоянную цикличность. Цикличность процессов характерна для любого события или явления Природы. Полюса Инь-Ян связаны

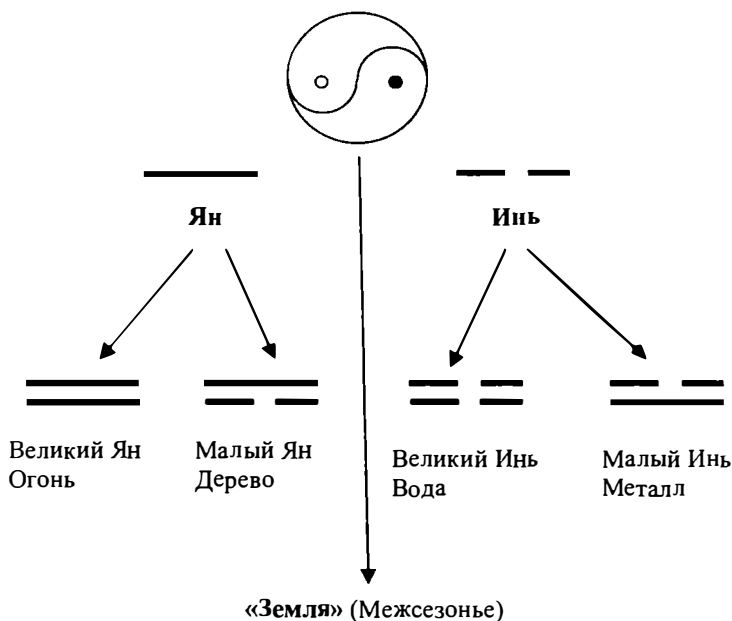
с законами расширения и сжатия единой энергии Ци. Поворот в правую сторону (по ходу часовой стрелки) – активация полюса энергии Инь. Поворот в левую сторону (против часовой стрелки) – активация полюса Ян.



В даосской философии поворачивание влево (против часовой стрелки) является проявлением силы Ян. Левая сторона движется вверх, правая сторона – вниз к развитию энергии Инь.

Оба полюса постоянно вращаются по спирали, а энергия Ци постоянно движется как вверх, так и вниз. Время года указывает – какой энергии больше и в каком направлении течет основной поток Ци. Взаимодействие энергий Инь и Ян между собой создает 4 фазы движения и развития энергии.

Тай Цзи (Вселенная)



Рассмотрим приведенную выше схему. Универсальная космическая энергия (Ци), состоящая из двух полюсов изначальной энергии «Инь-Ян», создает во времени и в пространстве 4-е фазы циклического принципа Ци Вселенной:

энергия «Ян» представлена сплошной линией —
а энергия Инь прерывистой линией. - -

Сочетание «Инь и Ян» между собой создает разнообразные формы энергии. Взаимодействие этих форм и создает Вселенную во всем ее многообразии. Сочетания линий «Инь и Ян» между собой дают 4 комбинации этих линий:

☰ Великий Ян (старый Ян), фаза создания основной энергии пространства.

☱ Малый Ян (молодой Ян), фаза энергии перехода от Инь к Великому Ян.

☯☯ Великий Инь (старая Инь), фаза Ци пассивной силы.

☯☯ Малый Инь (молодая Инь), фаза от Ян к Великой Инь.

Верхняя линия обозначает «энергию Космоса – Небо, а нижняя линия энергию Земли». Кроме этих 4-х фаз, существует также нейтральная фаза, которая гармонизирует и создает порядок 4-х основных фаз – фаза стихии (элемента) Земля-почва.

- Дерево – энергия порождения всего сущего;
- Огонь – энергия роста и развития (движение вверх);
- Металл – энергия преобразования-культивации;
- Вода – энергия спада (движение вниз);
- Земля – объединяющая, гармонизирующая энергия.

№	Стихия-энергия	Направление потока энергии Ци
1	Дерево	Движение назад
2	Огонь	Поворот влево
3	Земля	Пребывание и вращение на месте
4	Металл	Движение вперед
5	Вода	Поворот вправо

В дальнейшем к 4-м символам была добавлена третья линия, которая символизировала «энергию человека» (Жэнь Ци).

	Огонь Лето	
Дерево Весна	Земля Центр	Металл Осень
	Вода Зима	

В результате прибавления получились 8 символов пространства (Ян) и времени (Инь) – Ба гуа. Восемь символов – 8 триграмм являются символами энергии. Эта энергия включает в себя как космические, так и земные проявления энергии, 8 фаз

универсальной энергии. «4 Небесные и 4 Земные фазы Ци» представлены в виде следующих образов, означающих основные природные силы, действующие как в Природе, так и в организмах живых (и неживых) существ.

Символ – триграмма	Образ природы	Характеристика Инь-Ян	Стихия символа
	Небо	Полный Ян	Металл Ян
	Гром	Сильный Ян	Дерево Ян
	Вода	Средний Ян	Вода Ян
	Гора	Малый Ян	Земля Ян
	Земля	Полная Инь	Земля Инь
	Ветер	Сильная Инь	Дерево Инь
	Огонь	Средняя Инь	Огонь Инь
	Море	Малая Инь	Металл Инь

Пять стихий Природы (фаз Ци) связаны с 5-ю символами-триграммами «Книги перемен» сл. образом:

Триграмма Кань связана со стихией Воды (Шуй Ци);

Триграмма Ли – с Огнем (Хуо Ци);

Триграмма Дуй – с Металлом (Цзинь Ци);

Триграмма Чжэнь – с Деревом (Му Ци);

Триграмма Кунь – с Землей (Почвой – Ту Ци).

Символ «полной силы Ян» («Небо») в список 5-ти символов стихий не входит, т.к. представляет собой Космос.

Пять первоэлементов-стихий китайской философии – это функциональная классификация по их действию. Китайская цивилизация полностью систематизируется на представлениях о функции энергетических процессов. Система У Син вводит новые процессы перемен в цикл 8-ми символов времени и про-

странства, т.к. эти пять стихий участвуют в совместном порождении и разрушении явлений во Вселенной. Включение стихий в цикл 8 триграмм проявляет новый процесс изменений «Неба и Земли». Обозначим эти фазы-циклы накопления Ци:

– Дерево порождает Огонь (подпитывает его энергией Ци);
– Огонь порождает Землю (получение мин. удобрений, зо-
лы);

– Земля порождает Металл (добыча полезных ископаемых);
– Металл порождает Воду (образование росы и туманов);
– Вода порождает Дерево (развитие флоры).

Далее выделим циклы-фазы поглощения и отнятия энергии:

– Дерево подавляет Почву – впитывание жидких сред;
– Огонь подавляет Металл – расплавление металлов;
– Земля подавляет Воду – засыпание воды (дамбы, плоти-
ны);

– Металл подавляет Дерево – пиление (рубка) древесины;
– Вода подавляет Огонь – тушение (гашение) пламени.

Соединив пространство и время, т.е. направления сторон горизонта, стихии и образы проявления энергии – 8 триграмм, получаем графическое изображение перемен во времени:

– прошлое время (генотип) – это «схема реки Хэ» (Хэ ту), найденную легендарным императором Фу Си;

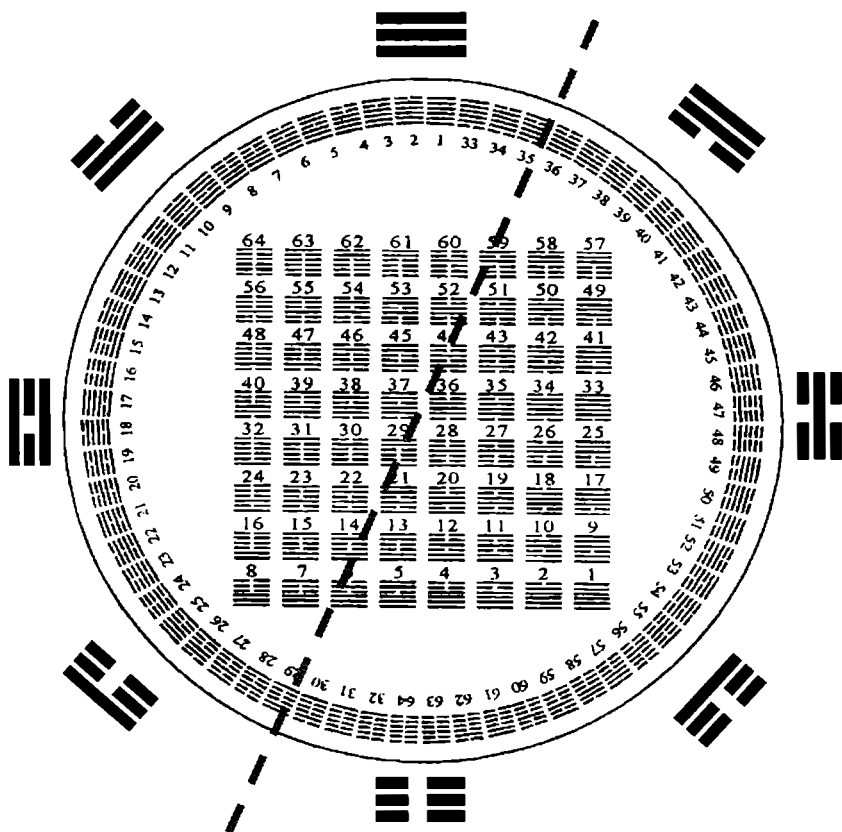
– настоящее время (фенотип) – «карта из реки Ло» (Ло шу), введенная императором Вэнь Ваном.

Карта идеального порядка мира по Фу Си (Хэ ту).

Море 	Небо Юг 	Ветер
Огонь Восток 	Центр 	Вода Запад
Гром 	Земля Север 	Гора

ДВЕ СХЕМЫ ПЕРЕМЕН

Схема перемен легендарного императора Фу Си – графическая схема идеального мироустройства.



Пояснение.

Разделение восьми фигур (багуа) в монаде на принадлежность к субстанциям Инь-Ян проходит по пунктирной линии. Слева фигуры (гуа) – это Ян Ци, справа от линии пунктира – к Инь Ци.

Порядок Фу Си показывает нам взаимодействие полярных сил, которые являются создателями всего сущего на Земле и в Космосе в настоящее время. Чтобы отразить все многообразие процессов и явлений мира «было принято соединить» 8 символов между собой, что является с точки зрения математики логически правильным. Подобное сочетание выражает соединение 2-х сторон жизни: проявленного и сокрытого, света и тьмы, большого и малого и т.д.

Сочетание триграмм между собой создает новый символ – гексаграмму (г.г.), символ, состоящий из 6-ти линий (яо), которая отображает и обозначает «сочетание энергий Неба и Земли» в любой момент времени, а также естественный ход течения потока энергии, как снаружи, так и внутри объектов.

Гексаграмма – это набор энергетических структур, в которых за счет подвижной линии возможен переход в другое событие (т.е. в др. гексаграмму). По своему содержанию она дает развертывание ситуации во времени. Считывание идет снизу вверх и показывает семь фаз цикла Ци, т.к. после 6-й линии процесса наступает фаза покоя (нулевая фаза).

Графический символ Тай цзи.

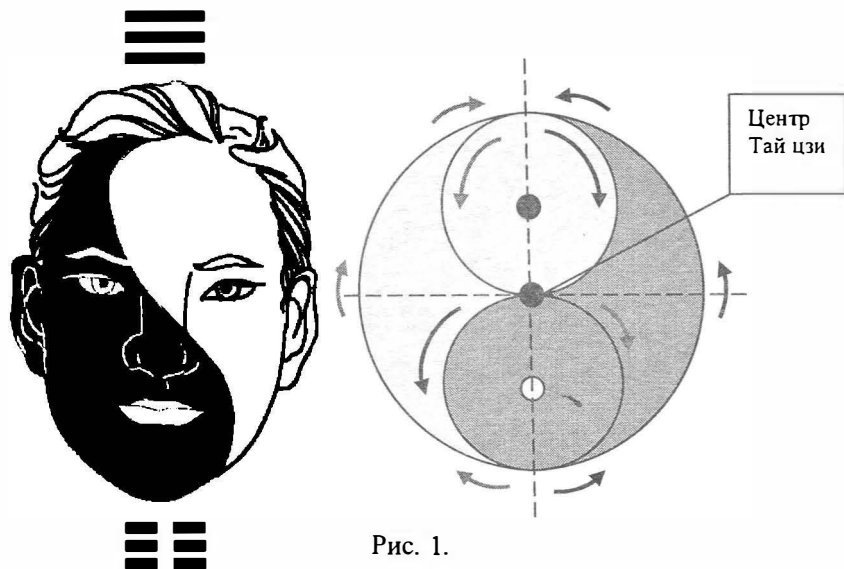


Рис. 1.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАРТЫ ЛИЦА

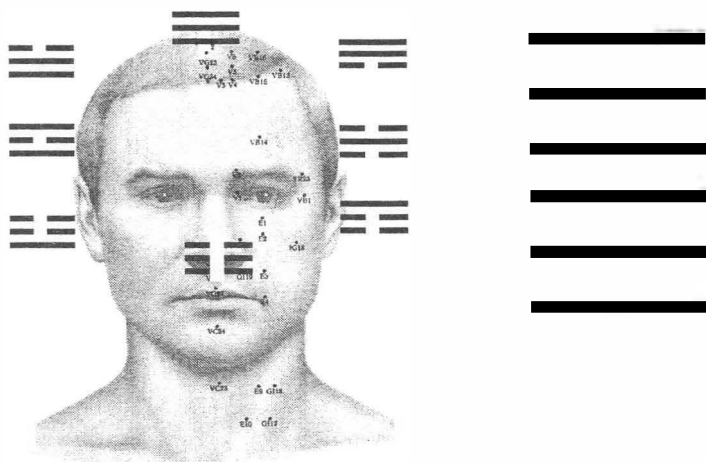


Рис. 2.

Благодаря наличию в модели перемен – гексаграмме подвижных линий и фиксированных линий, каждая из которых может быть преобразована в др. модель (гекс.). В числовом эквиваленте – прерывистая линия (Инь) обозначается числом 6, а сплошная линия (Ян) – числом 9. Переход от прерывистой линии к сплошной линии (от Инь к Ян) считается прогрессивным, а если, наоборот – регрессивным. Символы гексаграммы в теле человека выражают баланс Цзан-Фу органов, отраженных в паре сопряженных меридианов (по стихии), а также «объемную гармонизацию» всех процессов за счет двух главных меридианов Ду май и Жэнь май.

Порядок Фу Си выражает идеальный гармонический баланс полярных сил-энергий Инь-Ян, который присущ как в статическом, так и в динамическом круговороте мировых процессов. Он выражает «идеальные» самопорождающие процессы различных фаз Ци (рис. 2). В плане диагностики лица – данные сектора показывают (врожденные) наследственные отклонения от нормального состояния функционирования внутренних органов (цзан-фу). Каждый сектор тела (части тела) или лица соот-

ветствует (выражает состояние) определенному меридиану (органу).

Базовая таблица органов-меридианов по порядку Фу Си.

Символ	Меридиан
Цянь	Ду май
Кунь	Жэнь май
Ли	Сердце, тонкий кишечник
Кань	Почки, мочевой пузырь
Гэнь	Желудок, селезенка (ПЖЖ)
Сюнь	Печень, желчный пузырь
Чжэнь	Перикард, 3 Обогревателя
Дуй	Легкие, толстый кишечник

Далее рассмотрим карту лица по порядку (схеме) Вэнь Вана.

<p>Ветер</p> 	<p>Огонь Юг</p> 	<p>Земля</p> 
<p>Дерево Восток</p> 	<p>Равнина Центр (Земля)</p> 	<p>Металл Запад</p> 
<p>Гора</p> 	<p>Вода Север</p> 	<p>Небо</p> 

Порядок Вэнь Вана отображает практическое взаимодействие противоположных фаз энергии. Восемь триграмм – это схема, картина того, что происходит и в Космосе, и на Земле. Переход одного символа (триграммы) в другой отражает переход одного события в следующее (по циклу 5-ти стихий).

Восемь символов представляют собой всеобъемлющий спектр определенных процессов, происходящих в природе и Космосе.

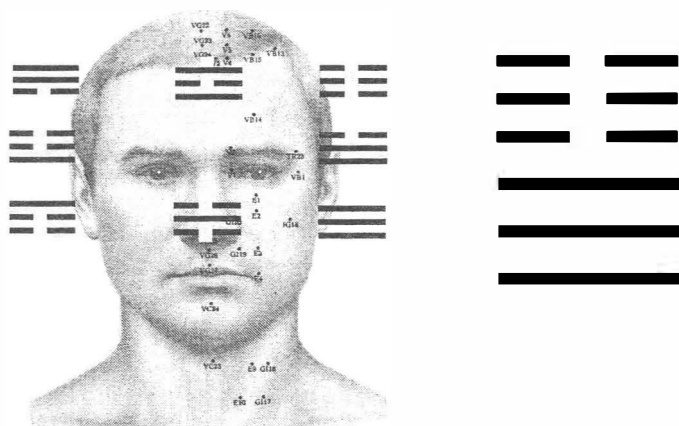


Рис. 3.

Данный порядок отображает практическое взаимодействие противоположных фаз энергии. Восемь триграмм – это схема, картина того, что происходит и в Космосе, и на Земле.

8 символов представляют собой всеобъемлющий спектр определенных процессов, происходящих в природе и Космосе (рис. 3). В плане диагностики лица – эти сектора указывают на текущие изменения функционирования внутренних органов.

Базовая таблица органов-меридианов по Вэнь Вану.

Символ	Меридиан
Цянь	Желчный, мочевой пузырь
Кунь	Печень, почки
Ли	Селезенка и ПЖЖ
Кань	Желудок
Гэнь	Тонкий кишечник, 3 Обогревателя
Сюнь	Легкие
Чжэнь	Толстый кишечник
Дуй	Перикард, сердце

Приведем несколько примеров 6-тикратного (по гексаграмме) и 12-тикратного (12 меридианов) деления лица и тела человека.

Спектр применения уровней (линий-яо) гексаграмм достаточно широк и многогранен. Шесть линий также применимы как к изучению всего тела человека, так и его отдельных «частей» (секторов, участков лица, точек и т.п.).

№ линии Яо	Значение (категория)			
	позиции	На лице	На человеке	Суставы
6		Лоб	Голова (шея)	Плечевой
5		Глаза	Плечи-руки	Локтевой
4		Уши	Корпус	Лучезапястный
3		Нос	Бедра	Тазобедренный
2		Губы	Голени	Коленный
1		Подбородок	Стопы	Голеностопный

Распределение шести уровней (линий – яо) гексаграммы на различных «масштабах» тела человека – рис. 4.

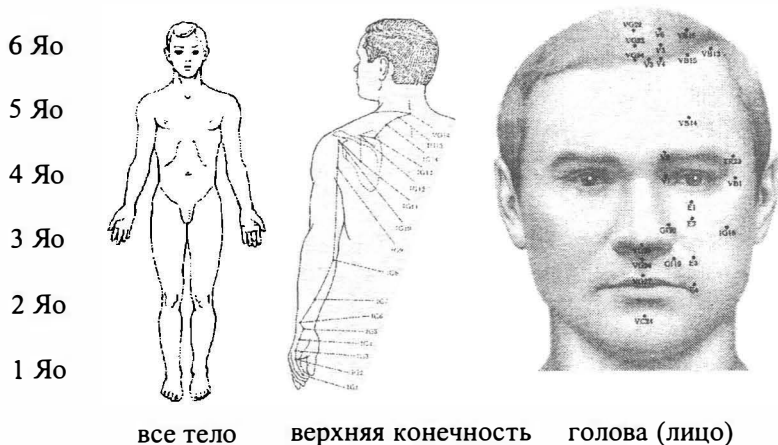
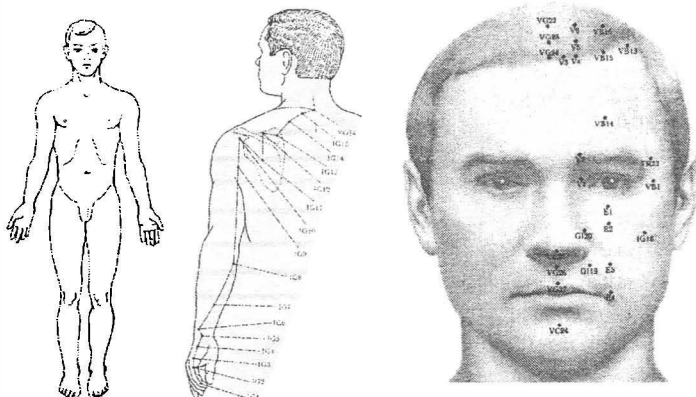


Рис. 4.

Распределение 12-ти уровней (2 уровня на одну линию Яо) на различных «масштабах» тела человека (рис. 5).

- 12
- 11
- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



все тело

верхняя конечность

голова (лицо)

Рис. 5.

Схемы 7-ми планетного деления лица (рис. 6). Обзор.

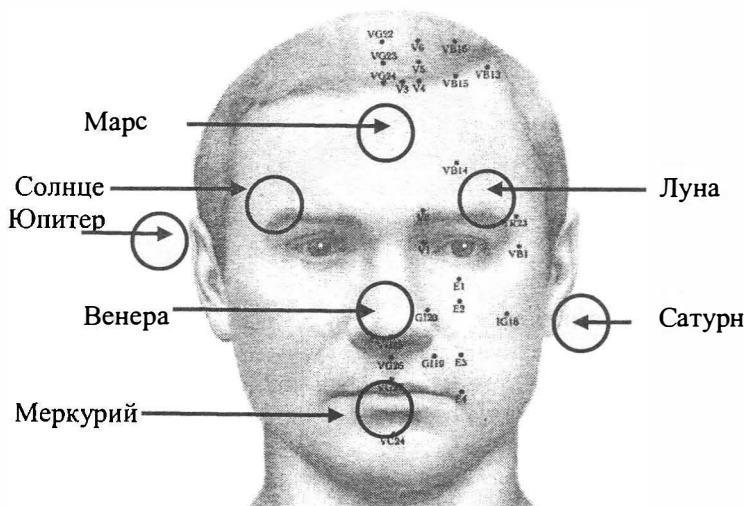


Рис. 6.

Схемы 7-ми планетного деления лица (рис. 7).

Сатурн
Юпитер
Марс
Солнце
Венера
Меркурий
Луна

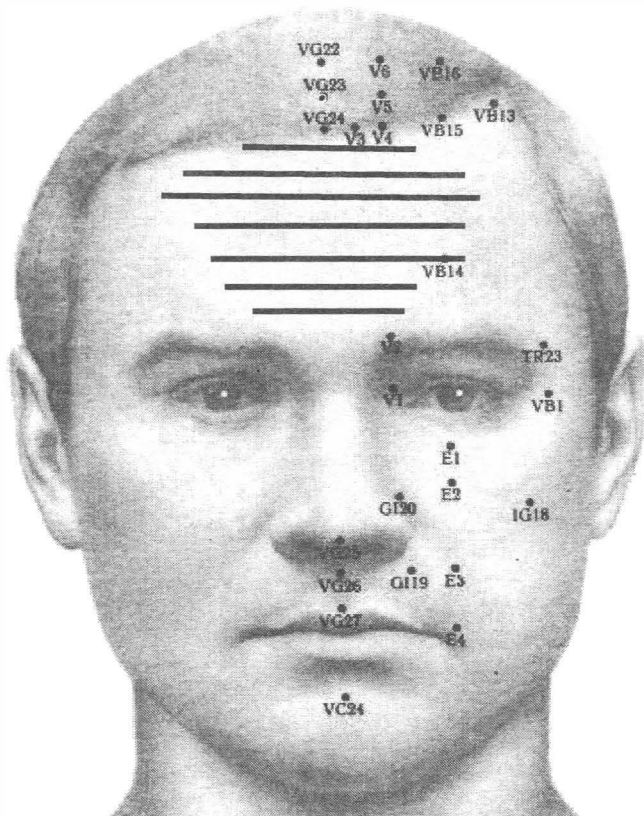


Рис. 7.

Примечание.

В мире существуют различные системы секторного (2, 4, 9, 12, 16, 25, 64, 144 и др.) «разделения тела человека или его отдельных частей», как в плане диагностики, так и в плане восстановительной терапии.

ДИАГНОСТИКА ЛИЦА ПО 8-МИ ВЕТРАМ

Представим диагностическую карту по 8-ми сезонным ветрам, которые способны вызывать определенные нарушения в мышечно-сухожильном слое кожи лица. По нарушениям в том или ином секторе лица (головы) можно определить «тип ветра», направление, источник и место его локализации (рис. 8-10) с целью дальнейшего выведения за пределы организма.

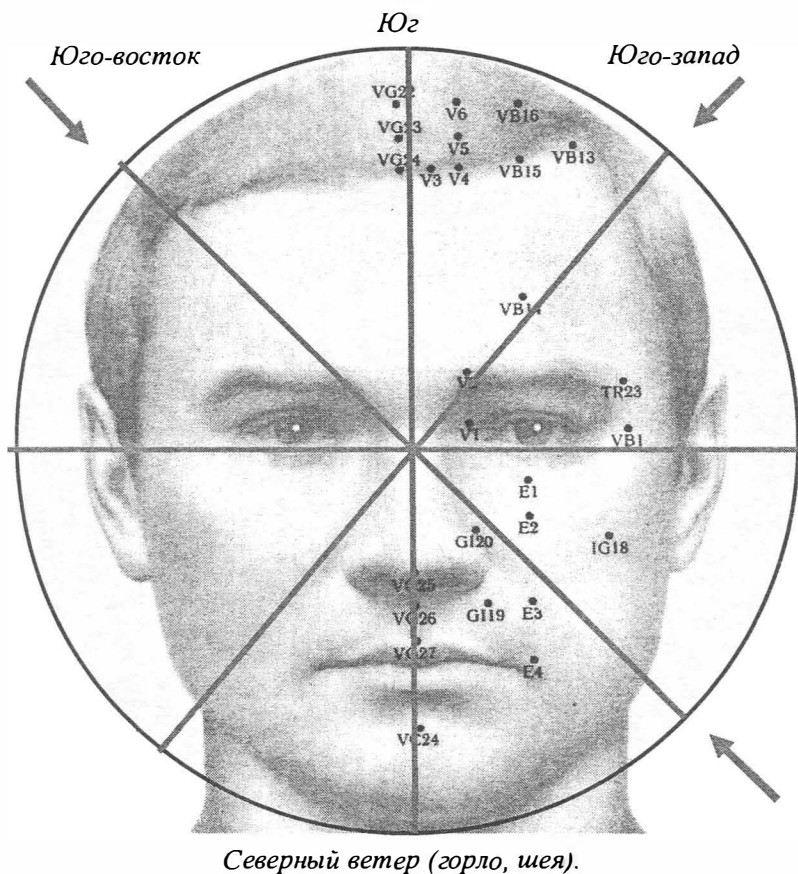


Рис. 8.

Схема 8-ми ветров на карте лица и головы

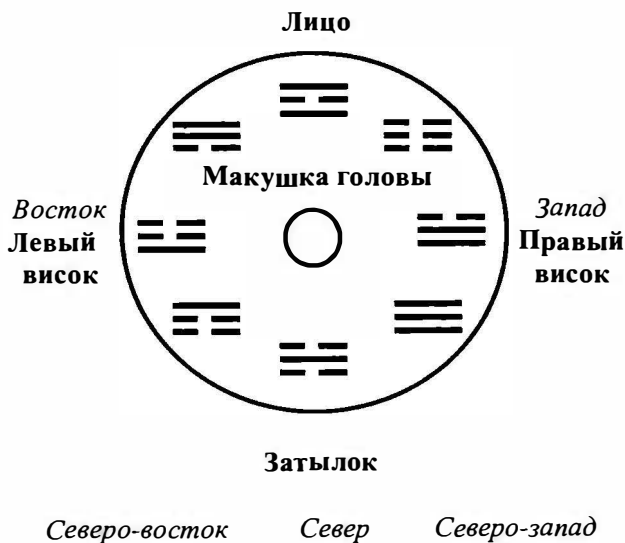
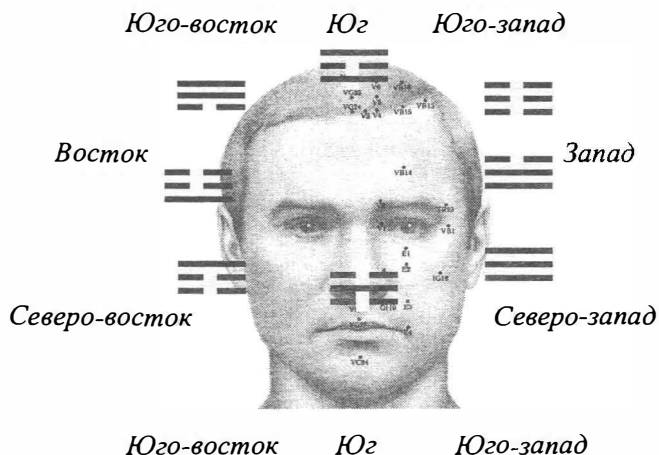


Рис. 9 (фронт лица) и рис.10 (вид сверху).

ВЛИЯНИЕ 8-МИ ВЕТРОВ

Существует восемь состояний влияния ветров (инь), связанных со специфическим нарушением Ци во внутренних органах, что «автоматически» отражается на соответствующих секторах лица.

1. Южный ветер, стихия Огонь, ветер атакует сердце и в системе кровообращения вызывает «заболевания жара» (покраснение).

2. Юго-западный ветер, содержит много Ян Ци и несколько меньше Инь Ци. Относится к стихии Земля Инь, поражает селезенку, мышцы и сухожилия тела.

3. Западный ветер, стихия Металл Инь, поражает легкие и кожу, вызывает болезни сухости.

4. Северо-западный ветер, стихия Металл, он поражает тонкий кишечник. Является причиной внезапных болезней и смертей.

5. Северный ветер стихия Воды, вызывает заболевания почек, костей и повреждает меридиан Мочевого пузыря. Данный ветер вызывает заболевания энергией холода. Симптомами его атаки является появление болей в шее, затылке и в плечах.

6. Северо-восточный ветер, в нем присутствует избыток Инь Ци, повреждает толстый кишечник, бока туловища (грудной отдел), возможны повреждения суставов.

7. Восточный ветер, стихия Дерево Ян, вызывает заболевания сухожилий, печени и желчного пузыря. Часто этот ветер приходит с дождем.

8. Юго-восточный ветер, стихия Дерево Инь, отличается от др. ветров мягкостью и теплотой. Вызывает заболевания желудка и мышц тела, кроме этого вызывает тяжесть во всем теле.

Резюме.

Перечисленные 8 ветров гл. образом поражают позвоночник и крупные суставы тела, на лице это выражается в цветовых и структурных изменениях кожи лица. Данные ветра часто атакуют организм в Инь годы, т.е. годы типа недостатка Ци. Год типа недостатка – это год, когда погода не соответствует энергии сезона года. Например: летом должно быть жарко и тепло, а погода стоит влажная и дождливая. Профилактика проводится путем воздействия на точки 5-ти стихий (античные точки).

КАРТА 100 СЕКТОРОВ ЛИЦА

На Китайской карте лица (рис. 11) нанесено 99 секторов, сектор 100 не изображен, данный сектор «управляет состоянием подбородка и челюстей». 100-й сектор в целом (состояние почек) определяет срок жизни человека: чем шире и массивнее подбородок, тем больше шансов прожить до 100 лет. Основное значение в данной карте лица имеют сектора (№): 16, 19, 22, 25, 28, 41, 44, 45, 51, 60, 70. При этом «полученная» срединная линия, которая разделяет лицо на две половины, является по сути траекторией 2-х самых важных меридианов – Ду май и Жэнь май, связанных с наследственной Ци человека.

Кратко рассмотрим влияние некоторых секторов на здоровье.

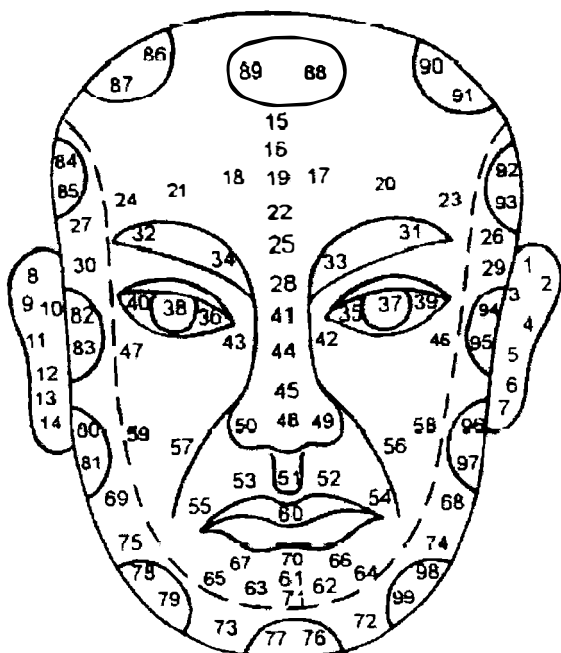


Рис. 11.

Сектор 28 (место локализации внемеридианной точки Инь тан) – эта точка связана с исходно развитым интеллектом (т.е. хорошо выражена и слегка приподнята) [11].

Наличие изломов, щербин с впадиной и горизонтальных линий, пересекающих спинку носа – говорит о слабом здоровье и малом сроке жизни.

Большое значение имеет позиция 51 – между носом и верхней губой, этот желобок является неким «мостом, соединяющим энергии Неба и Земли в организме». Выраженность данной области характеризует репродуктивные возможности человека, наличие поперечной складки указывает на бесплодие. Родинки у женщин в этой области говорят о гинекологических проблемах, а у мужчин указывают на короткий срок жизни.

Сектора 56 и 57 указывают на состояние здоровья в соответствующие годы жизни. Здесь проходят меридианы Желудка и Толстого кишечника (объединение Ян Мин), которые продуцируют энергию Ян.

Любые сильные изменения (деформации) в этой части лица могут указывать на серьезные нарушения здоровья и судьбы (критический возраст 52-57 лет).

Резюме.

Данная карта в целом показывает возрастные изменения лица, которые следует рассматривать в плане диагностики в соответствующий возраст человека. Любые резкие изменения цвета и структуры в «секторе возраста» говорят о серьезных нарушениях, как в здоровье, так и в судьбе этого человека.

КАРТА 7-МИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ (ЧАКР)

Данные энергетические центры соединяют плотное физическое тело человека с его духовным телом и регулируют поток энергий через электрическую (Ян) и магнитную (Инь) сети меридианов и акупунктурных точек (рис. 12).

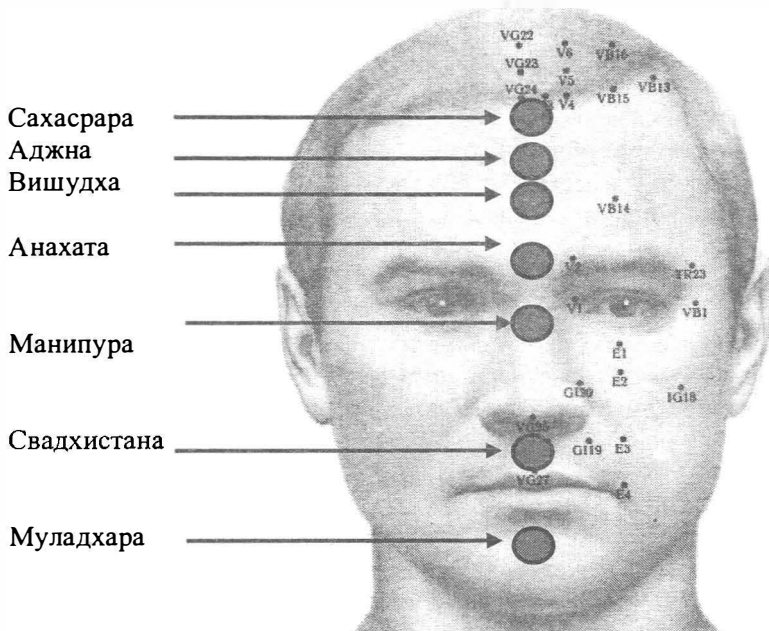


Рис. 12.

Каждый энергетический центр связан с определенными частями тела, органами, меридианами и железами внутренней секреции, они также соединяют физическое тело с 6-ю оболочками.

Работа центров тесно связана с «планетами, созвездиями, 5-ю стихиями, знаками Зодиака и др. символами проявленного и невидимого мира». Их строение и влияние во многом сходно с полями эликсира (дань тянь) в даосской алхимии.

1.4. ДИАГНОСТИКА ГОЛОВЫ – МЕТОД 5-ТИ «НЕБЕСНЫХ КУПОЛОВ» (У ГАЙ ТЯНЬ)

Диагностическая система «Небесных куполов» построена на физических изменениях, происходящих в 6-ти секторах головы.

Каждый сектор связан с определенной функциональной системой – стихией в рамках китайской медицины (см. рис. 1-5).

1. «Купол» лица – стихия Огня, контролирует эндокринную и кровеносную (сосудистую) системы человека.

2. «Купол» макушки – стихия Земли, контролирует пищеварение и обмен веществ в организме.

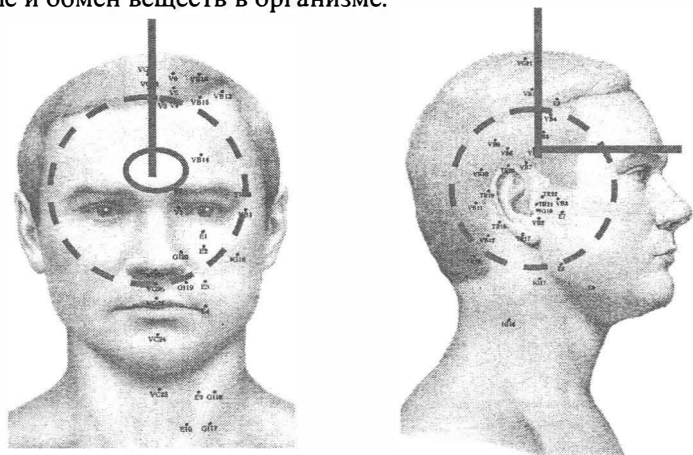


Рис. 1-2.

3. «Купол» правого виска – стихия Металл и система дыхания.

4. «Купол» левого виска – стихия Дерева, контролирует обмен веществ и иммунную систему человека.

5. «Купол» затылка – стихия Воды и эмоциональная система.

Стихия Воды также имеет и второй сектор – «купол» подбородка, который контролирует (регулирует) репродуктивную систему и внутренние органы брюшной полости (рис. 4).

Отдельно выделяют место (точку) Полярной Звезды, которой соответствует сектор центра макушки и место между глаз – «вход в гипофиз» (показано прямой линией на рис. 1-3).

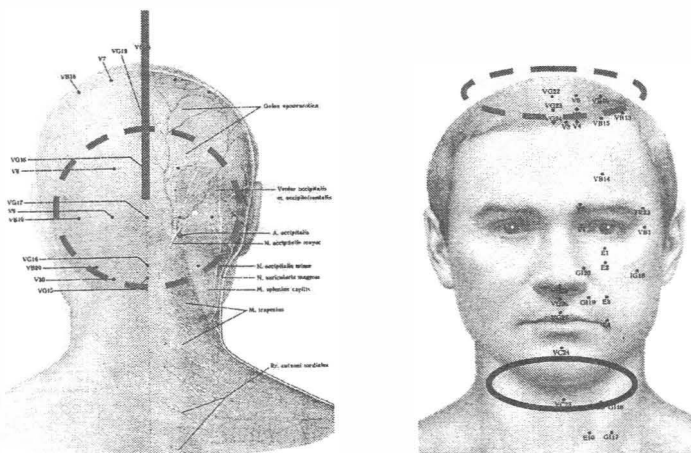


Рис. 3-4.

Пять секторов головы согласно теории китайской духовной алхимии представляют (посредством 5-ти планет) физический образ различных слоев осознания Солнечной системы и в то же время дают материализованную форму «закона 5-ти стихий».

Пять «куполов» головы являются представителями 5-ти стихий, 5-ти планет и 5-ти звездных дворцов в китайском учении о строении Космоса. Согласно теории У син каждому сектору головы «соответствует своя планета, звездный дворец и внутренний орган в теле человека». Составим базовую таблицу.

Стихия	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
планета	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Звездный дворец	Синий дракон	Красная птица	Желтый дракон	Белый тигр	Черная черепаха
Сектор головы	Правый висок	Лоб и лицо	Макушка головы	Левый висок	Затылок и подбородок
Цвет Ци	синий	красный	желтый	белый	голубой

Голова и «5 Небесных куполов»

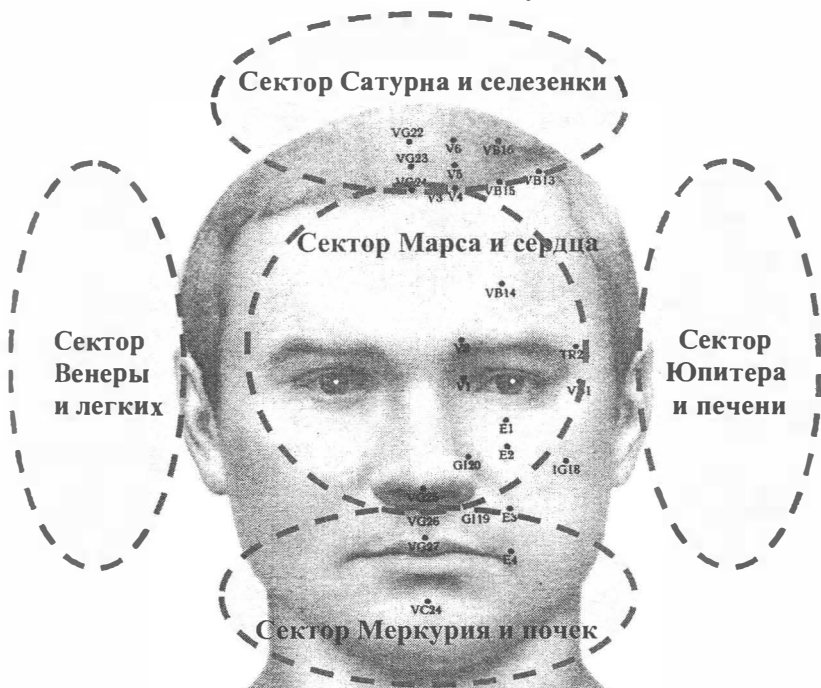


Рис. 5.

На рис. 5 показана диагностическая карта лица в свете учения 5-ти стихий и 5-ти секторов головы. Любые нарушения кожных покровов, места локализации боли, родимые пятна, прыщи и др. изменения кожной поверхности указывают на нарушения в соответствующих 5-ти органах системы У син.

Таким образом, используя общую диагностическую карту лица можно по сектору лица выявить, какие происходят изменения в определенном внутреннем органе данного человека.

Цветовое изменение кожи (пятен и т.п.) укажет дополнительные характеристики изменений, происходящих в той или иной функциональной системе организма: коричневатый цвет кожи – снижение защитных сил, нездоровая краснота (пятна) лица – ухудшение состояние кровообращения, появление сине-

вы под глазами – ослабление функции почек (мочевого пузыря) и др.

В последние 20 лет диагностика и массажная терапия техниками, связанными с 5-ю секторами головы, превратилась в тонкое искусство ухода за кожей тела, внутренними органами и др. системами организма. Диагностика 5-ти секторов головы позволяет определить различные нарушения, возникающие в организме в процессе его жизнедеятельности. Рассмотрим карту лица по диагностике внутренних органов (систем).

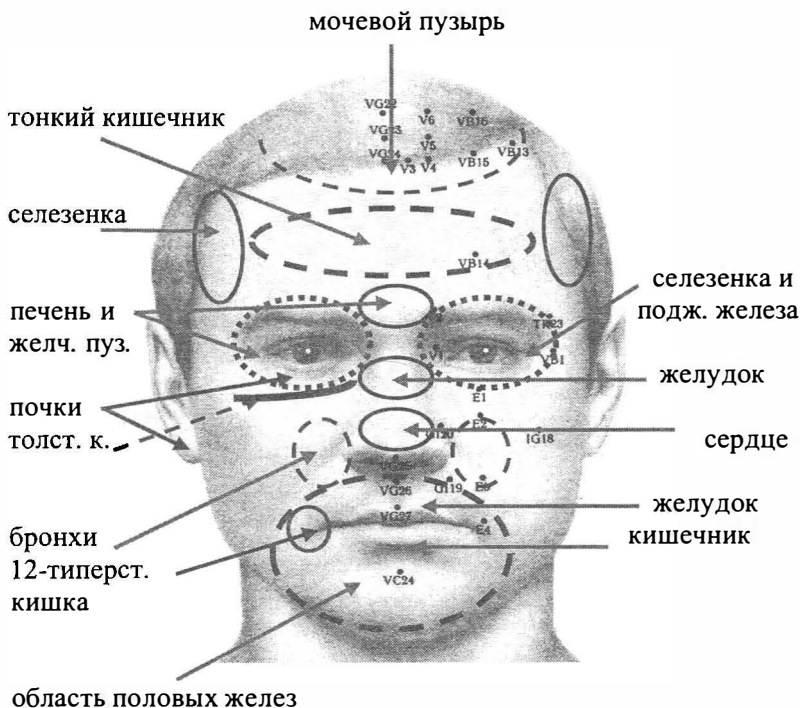


Рис. 6.

Обычно диагностика проводится пальпацией, визуально и при беседе с пациентом, в ходе которой выявляются болезненные или иные изменения, происходящие в настоящий момент (либо в прошлом) времени. По локализации изменений и определяют характер, место-сектор, время года обострений и сколь-

ко органов находится в состоянии дисбаланса энергии (т.е. испытывают боль, дискомфорт, зуд, либо изменение цвета кожи, появление новых родимых пятен и т.п.).

Массаж головы обычно состоит из 3-х уровней:

– биомеханическое воздействие, это мягкий (иногда жесткий) контактный – физический массаж головы;

– контактно-энергетическое воздействие (системы: цигун, рэйки и др.), при этом руки терапевта могут совершать массажные движения как в контакте, так и без контакта с кожей пациента;

– ментальное (бесконтактное) воздействие, руки при массаже располагаются на расстоянии 15 – 50 см. над головой.

Данные виды массажа могут относиться к «косметологическому типу» массажа, но в ограниченном смысле, т.к. основное внимание здесь уделяется «открытию костей черепа для их энергетического подключения к космическим источникам питания (звезды, планеты)». Этот тип массажа относится к даосским практикам качественного совершенствования внутренних способностей, кроме этого он включает массаж по «укреплению» сочленений таза (крестец, копчик, таз и др.). Согласно учению даосской алхимии, 5 стихий и планет, 5 секторов черепа и таза, т.е. практическое объединение этих аспектов в систему психофизического тренинга будет способствовать не только реальному оздоровлению человека, а также будет развивать в нем его скрытые таланты.

Техника механического воздействия (массаж) на кости черепа в настоящее время известна под названием кранио-сакральной терапии (черепно-крестцовая), которая развилась в рамках современной Западной медицины из остеопатии. Однако энергетические и ментальные (духовные) аспекты влияния (светом звезд, планет) на черепно-крестцовую систему человека с исп. 14-ти главных меридианов не были включены в этот вид современной терапии, в связи с чем развитие особых сенсорных способностей личности стало мало достижимым.

Техника влияния на человека «светом звезд и планет» путем прикосновения пальцем к отдельным частям тела известна на Востоке (Индия, Тибет, Иран, Китай) давно. Она также носит образное название «Соединение света Солнца, Луны и звезд».

СТАБИЛИЗАЦИЯ ПОТОКОВ ЦИ В ТЕЛЕ

Принципы работы при массаже головы

В основе данной техники положен принцип одновременной концентрации сознания терапевта на массаже двух секторов головы. Руки терапевта совершают мягкие и плавные движения сверху вниз, от области макушки до области таза (копчика).

В упрощенном варианте – до области поясницы.

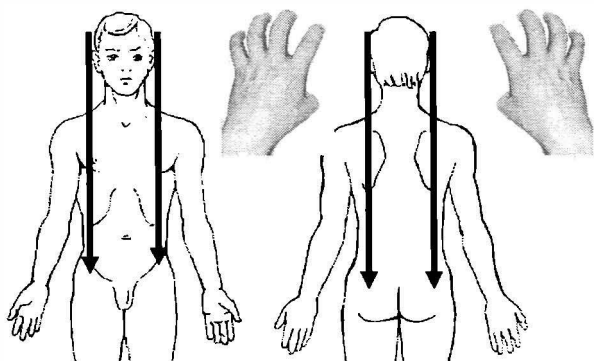


Рис. 7. Общее направление движения рук терапевта.

Схемы массажа и расположения рук терапевта.

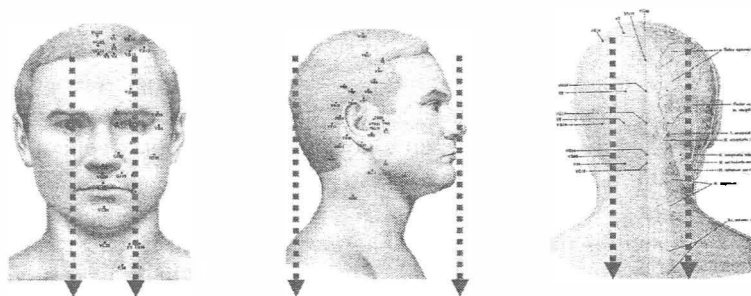


Рис. 8. 1-3.

Дополнительные схемы.

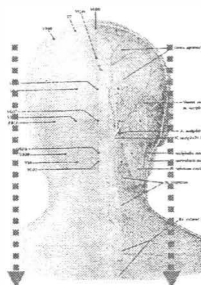
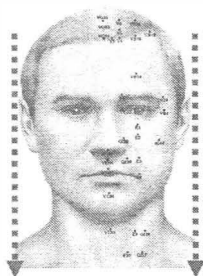


Рис. 8. 4-5.

На рис. 8 показаны сл. схемы положения рук терапевта:

Рис. 8.1. Совместно 2-мя руками по фронтальной части головы;

Рис. 8.2. Совместно 2-мя руками по фронтальной и затылочной части головы одновременно;

Рис. 8.3. Совместно 2-мя руками по затылочной части головы;

Рис. 8.4-5. Совместно 2-мя руками по боковой части головы.

Массаж головы совместно с черепно-крестцовой системой проводят с целью расслабления ЦНС, снятия энергетических блокировок и активизации тела с целью развития сенсорных способностей. Сегодня в Китае существует много подобных методик, работающих с костями, мембранами, фасциями и цереброспинальным каналом. Некоторые специалисты с «односторонним взглядом» считают, что это единственно важная система тела, имеющая широкий диапазон применения (в сочетании с др. методами, разумеется).

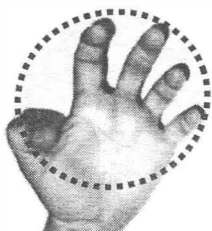
Примечание.

Основными формами рук для массажа головы и крестца являются «лапы тигра, крыло птицы и голова змеи», которые способствует активации потока Ци (сверху вниз). Др. формы «животных» в этой технике исп. крайне редко и по мере их необходимости. Однако главной здесь все же остается «техника лапы тигра», ввиду ее многофункционального применения.

Техника «лапа тигра»

1. Назначение техники – мягкая и плавная (общая) активация потока энергии Ци. Рабочая поверхность: кончики 5-ти пальцев и основание ладони (сама ладонь исп. редко).

Форма «Лапа тигра» (кончики пальцев и плоскость ладони).



Данная форма руки характеризуется активными движениями. В точечном массаже применяется с целью «глубокой» подготовки тканей тела и активации Ян. Эта форма пальцев часто исп. в техниках Тай цзи Цигун массажа.

Массаж начинают с макушки головы, форма руки «лапа тигра». Локальное воздействие на область затылка (рис. 9-11) сверху вниз способствует расслаблению как центральной (ЦНС), так и периферийной нервных систем (ПНС).

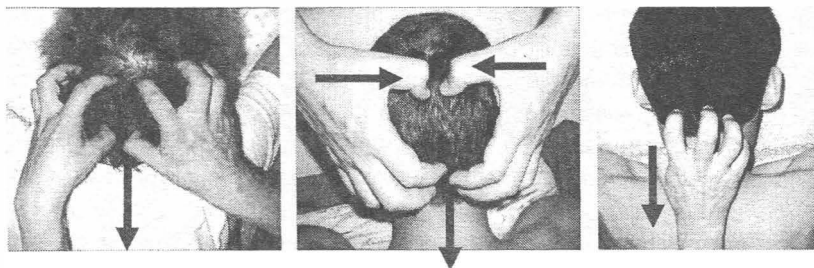


Рис. 9-11.

Массаж с плавным «раздвижением» (рис. 10) способствует доп. расслаблению области шеи и плеч. На рис. 9-11 показаны примеры постановки «лапы тигра», одной и двумя руками соответственно. Показано применение приемов вибрации и растирания, **без оставления следов от пальцев**. Направление движения рук показано сплошными стрелками (сверху – вниз).

Массаж по выравниванию «полюсов тела»

Под полюсами тела подразумеваются сл. области (сектора) тела:

- «Южный полюс тела» – это область крестца (таза);
- «Северный полюс тела» – это область черепа.

Массаж по выравниванию полюсов тела заключается в мягком надавливании ладонями («лапа тигра») на диаметрально расположенные участки тела: затылок-крестец, левый висок – правое бедро, правый висок – левое бедро и др. Назначение этой техники – выравнивание энергетических потенциалов разных частей тела, что достигается легкими, надавливающими и одновременно вытягивающими движениями двух рук.

Пример.

При «растягивающих и удлиняющих» движениях на спине следует использовать как линейное положение (рис. 12), так и диагональное (рис. 13) расположение «лап тигра».

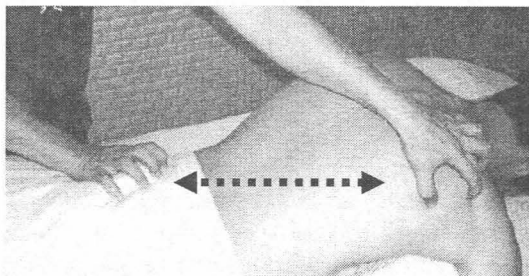
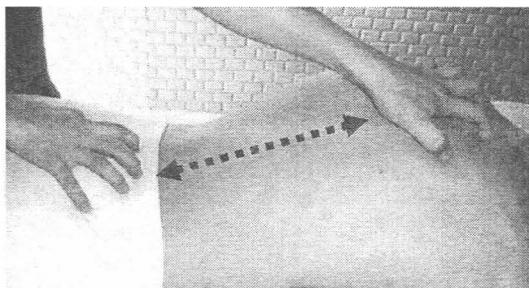


Рис. 12-13. Примеры «выравнивания полюсов» на спине.

1. Схема выравнивания полюсов Инь-Ян.

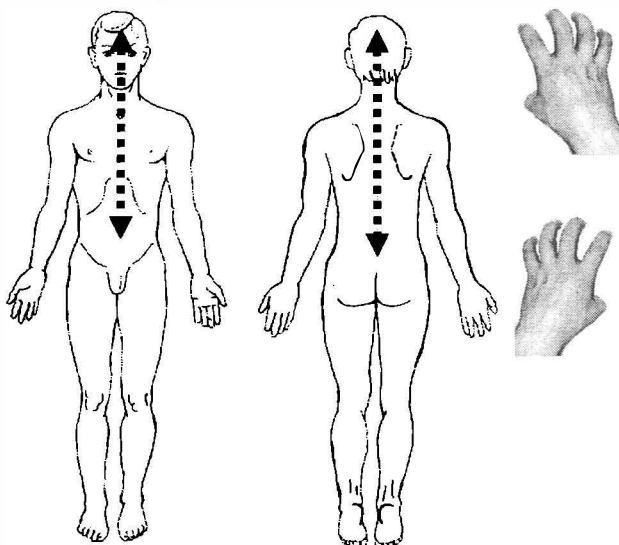


Рис. 14.

Пример «центрального выравнивания полюсов» (рис. 14).

Одна рука терапевта ставится на область затылка (сектор Меркурия), другая – на область крестца. Затем терапевт слегка и мягко надавливает на эти области одновременно 2-я руками. Руки меняются попеременно, рука удерживается на теле пациента не более 3 секунд, чтобы не вызвать дисбаланса Ци в голове. Количество надавливаний 1-3 (5) раз. Руки терапевта желательно располагать вдоль линии позвоночника тела пациента. На макушку руки не ставятся (в редких случаях).

Сознание терапевта во время проведения сеанса выравнивания свободно от мыслей и образов. Терапевту также не следует скрещивать свои руки при наложении на тело пациента во время выравнивания полюсов. Наиболее распространенной позицией является центральное (по позвоночнику) расположение рук вдоль позвоночника. Др. позиции положения рук исп. редко, в зависимости от конкретной задачи и ситуации.

2. Схема выравнивания полюсов Инь-Ян.

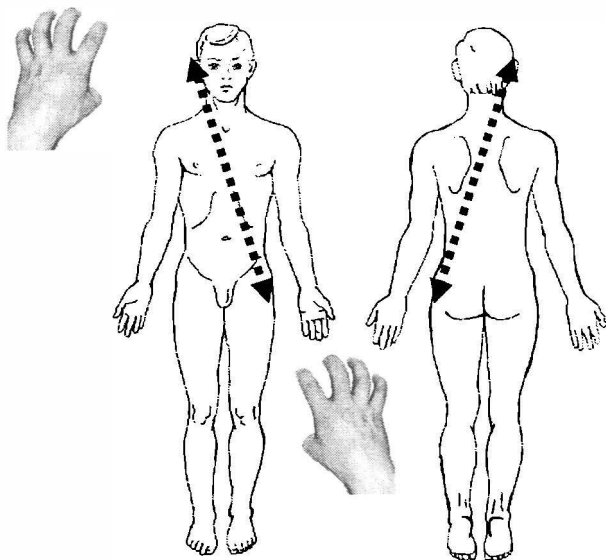


Рис. 15.

Пример «диагонального выравнивания полюсов» (рис. 15).

В данном случае происходит диагональное (перекрестное) выравнивание полюсов Ци, однако руки терапевта при этом не должны перекрещиваться.

ВНИМАНИЕ!

При настройке (выравнивании) полюсов внимательно следите за состоянием пациента, т.к. ваши неправильные действия могут привести к дестабилизации сознания и потока Ци в голове.

При «создании» избытка Инь – может возникнуть слабость, головокружение, обморок, бледность лица и т.п.

При создании избытка Ян – это перевозбуждение, покраснение лица, быстрая речь, красные белки глаз и т.п.

3. Схема выравнивания полюсов Инь-Ян.

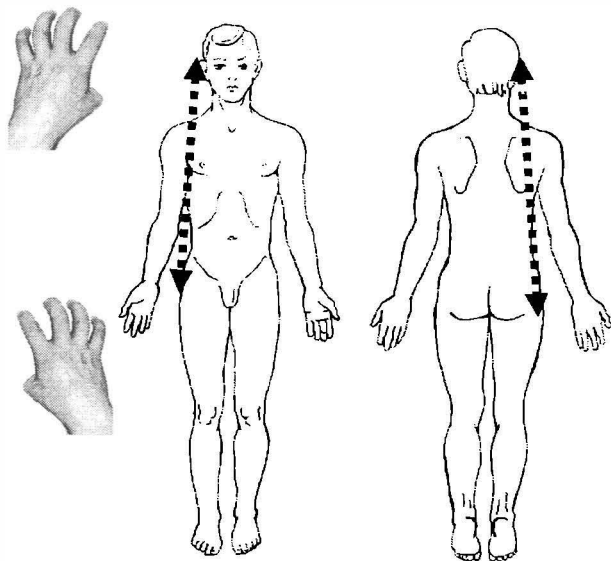


Рис. 16.

Пример «линейного выравнивания полюсов» (рис. 16).

Данный тип позиции постановки рук является наиболее распространенным в самых различных техниках восточного и западного массажа, ввиду ее «простоты» исполнения.

Резюме.

Черепно-крестцовая система имеет «Северный полюс (череп) и Южный полюс» (крестец), при нормальных условиях они функционируют вместе в четком ритме. Череп обеспечивает биомеханическую движущую силу, а крестец следует за импульсами головы – в этом случае человек здоров и не подвержен влиянию стрессов и др. видов энергетических влияний. Вся черепная система является своего рода антенной и передатчиком информации на различные энергетические уровни тела. Для регуляции этой системы следует изучать методы Чудесных меридианов, 28 дворцов Луны (созвездий).

Дополнение.

На основе черепно-крестцовой техники массажа базируется и «метод воздействия на человека светом звезд и планет», путем прикосновения пальцем к отдельным частям тела.

Данная методика была известна на Востоке (Индия, Тибет, Иран, Китай) давно и носит образное название «Соединение света Солнца, Луны и звезд». Этот вид точечного массажа представляет собой малоизвестную систему «подзарядки световой энергией от небесных светил».

Согласно китайской натурфилософии Солнце обеспечивает организм человека Ян энергией, техники по целям и назначению подразделяются на 4 аспекта: рост Ян (утро), пик Ян (день), снижение Ян (вечер) и сохранение Ян в укрытии (ночь). Терапевт располагается лицом к Солнцу, при этом учитывается годовое положение Солнца (на эклиптике) в его влиянии на биологические объекты Земли.

Луна обеспечивает поступление Инь энергии в организм. Техника, также, состоит из четырех составляющих – лунное утро, лунный день, лунный вечер, лунная ночь. Кроме этого учитывается фаза Луны и номер дня в синодическом месяце.

Массаж с исп. «света звезд и планет» является более сложным, т.к. требует хорошего знания астрономии и различных восточных календарных систем [см. 37].

СВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕЛОМ И МИРОМ ЗВЕЗД. ОБЗОР.

Как и планеты, мир звезд разделяется на 5 частей, имеющих название пять Звездных Дворцов. В китайской астрологии пять дворцов связаны с 28-ю Лунными домами (Лунно-Солнечный Зодиак), которые подразделяются на 4 группы по 7 созвездий в каждой, расположенных вокруг центрального дворца Полярной звезды, Большой Медведицы и связанных с ними звезд.

У каждой группы созвездий есть свой тотемный управитель и подконтрольный орган человека (рис. 17):

- Синий Дракон правит на Востоке (печень, цвет сине-зеленый);
- Черная Черепаха царствует на Севере (почки, голубой цвет);
- Белый Тигр царствует на Западе (легкие, белый цвет);
- Красная Птица царствует на Юге (сердце, красный цвет);
- Желтый Дракон правит в центре (селезенка, желтый цвет).

Цветовые аспекты энергии на конечностях.

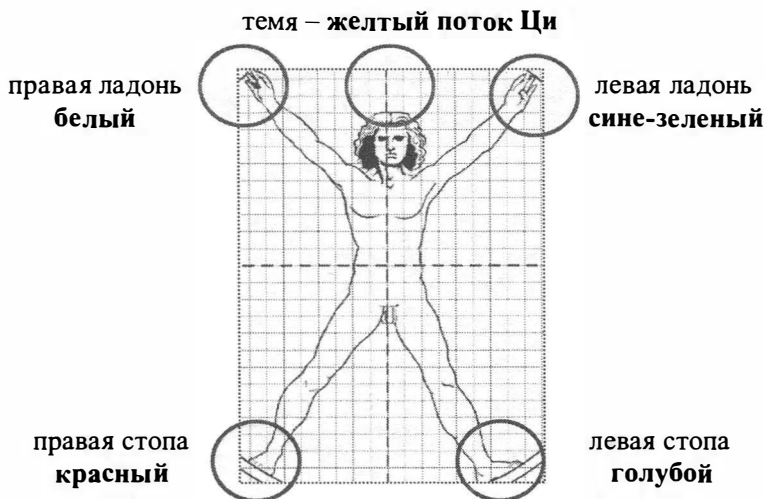


Рис. 17.

Каждый сектор неба, как источник космической энергии тела «связан (входные врата Ци) с определенными частями тела».

Главным образом это конечности (стопы и ладони), голова же связана с сектором Полярной Звезды и Большим Ковшом. Работа с данными «небесными структурами» входит в высшие техники восточного энергетического массажа.

Дополнение.

Массаж «Соединение света Солнца, Луны и звезд».

Представляет собой малоизвестную систему (структуру) «подзарядки» световой энергией от небесных светил. Солнце обеспечивает организм человека Ян энергией, техники по целям и назначению подразделяются на 4 аспекта: рост Ян (утро), пик Ян (день), снижение Ян (вечер) и сохранение Ян в укрытии (ночь). Терапевт располагается лицом к Солнцу, при этом учитывается годовое положение Солнца (на эклиптике) в его влиянии на биологические объекты Земли.

Луна обеспечивает поступление Инь энергии в организм. Техника, также, состоит из четырех составляющих – лунное утро, лунный день, лунный вечер, лунная ночь. Кроме этого учитывается фаза Луны и номер дня в синодическом месяце.

Массаж с исп. «света звезд» является более сложным, т.к. требует хорошего знания астрономии (астрологии) и различных восточных календарных систем (цикл 28-ми созвездий и др.).

На основе данной массажной техники также строится схема и по развитию особых сенсорных способностей и скрытых талантов личности.

Далее приведем краткую схему этой массажной техники.

Основные стадии массажа (все движения идут сверху вниз):

Положение пациента на животе.

1. Суставный массаж «открытие Северной заставы» (затылок).

Сюда также входит линейный (или линейно-точечный) массаж вдоль хода 12-ти главных меридианов (с двух сторон тела).

2. Мягкий массаж вдоль меридиана Ду май.

3. «Открытие суставов ног» (голеностопа и колена).

Положение на спине.

4. Мягкое и плавное «открытие» тазобедренного сустава.

5. Биомеханическое (мягкое) расслабление костей черепа.

Ментально-точечное воздействие (массаж) на отдельные «швы и части черепа».

6. Твердое биомеханическое (жестковатое) расслабление костей черепа (аналогично пункту 5). Для женщин, детей и пожилых людей данная ступень массажа обычно исключается.

Положение на спине.

7. Мягкий массаж вдоль меридиана Жэнь май.

Положение на боку.

8. Соединение «центральных меридианов, костей черепа и таза в одну структурную линию (конструкцию)».

Предварительно по гороскопу личности (ба цзы) определяют способности и таланты, которые сл. развивать в данный период года для данного человека.

Положение на животе.

9. Энергетическое выравнивание (стабилизация сознания) тела пациента после сеанса массажа.

После массажа.

Практическое ознакомление пациента с вопросами сохранения правильной осанки, ритма дыхания и с несложными методами концентрации сознания (посредством Цигун упражнений) с целью дальнейшего развития внутренних способностей.

Глава 2

2.1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ИСКУССТВА МАССАЖА

Современная научная медицина основана на «физическом (реально ощущаемом) принципе материи». Ее основой является теория о микробах, вирусах, которые были обнаружены и определены с помощью одного из первых медицинских приборов – микроскопа. Западная медицина нашла средство борьбы с микробами – путем введения в его структуру биологических веществ, которые нейтрализует или полностью уничтожает данную группу болезнетворных вирусов.

Восточный подход к пониманию «причины и философии болезни» отличается от Западного подхода. Здесь главенствует иная точка зрения на причины возникновения болезней.

Теория китайской (индийской, тибетской и др.) медицины построена на организующем принципе единой и универсальной энергии Вселенной. В Китае ее называют – Ци (Чи), в Индии – праной, в Японии – Ки и т.д.

Все без исключения процессы и явления в Космосе и на Земле происходят за счет различных форм взаимодействия и наличия в них энергетических субстанций, сил, зарядов и полей.

Любая система Восточной медицины указывает на наличие и влияние всеобъемлющего источника этой космической энергии Ци – это наша Вселенная. Учение о Вселенной (аналогичный китайский термин «Тай цзи – Великий предел») описывает поток внутренней энергии, движущейся по определенным линиям, названным позднее меридианами, сосудами и коллатеральями.

Если меридианы и соединяющие их сосуды «становятся заблокированными и не проходимыми» для энергии Ци, то этот «застой энергии» вызывает сначала физическое, а затем и функциональное нарушение в том или ином органе-системе организма человека.

Избыток энергии Ци в одних органах, меридианах тела и недостаток ее в других нарушает нормальную работу человеческого организма, приводя его к заболеванию.

Сбалансированность органов и их функциональных систем между собой необходима для сохранения хорошего здоровья.

Энергия нашего организма в целом является составной частью энергетической системы нашей планеты. Человек, как деревья и травы, животные и насекомые кроме энергии Земли поглощает и энергию Космоса – энергию Солнца, звезд и созвездий, Луны и др. планет Солнечной системы.

Состояние здоровья определяется свободным протеканием «этих энергий» через наше тело. Посредством различных массажных техник терапевт постепенно «разделяет на части и выводит наружу негативную энергию из заблокированных участков» тела пациента.

Работая в таком энергетическом режиме (в потоке космической Ци, т.е. имея высокое творческое вдохновение), терапевт реально начинает ощущать течение потока энергии Ци через свое тело и, соответственно, в теле пациента тоже.

В этом случае, работая, терапевт (целитель) не устает, а даже наоборот – чувствует подзарядку энергией «Земли и Космоса». Пациент при этом чувствует облегчение, легкость и расслабление мышечного тонуса. Каждый из них, по отдельности – пациент и терапевт, восстанавливает в себе поток Ци и получает ее столько, сколько необходимо его организму на данный момент времени.

В окружающем пространстве много разнообразных энергий, которые воздействуют на нас каждую секунду.

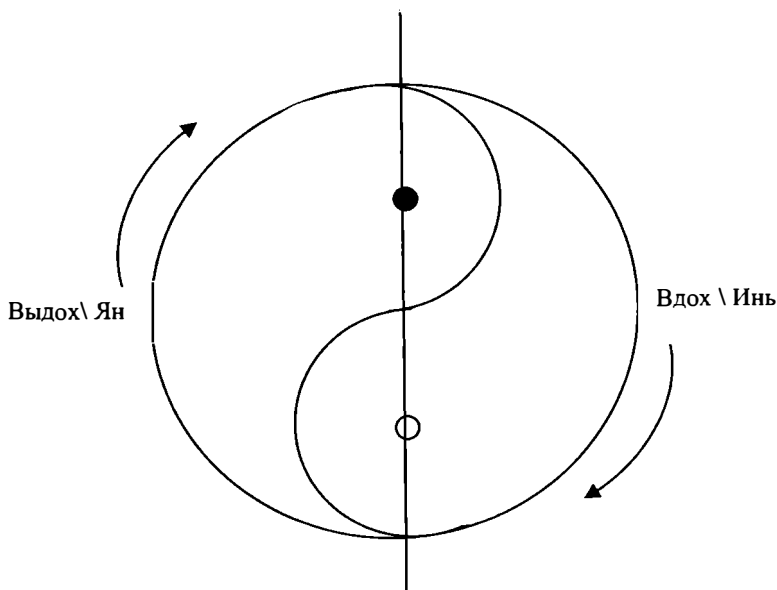
Система предлагаемых техник массажа – это умение чувствовать энергию и развитие навыков работы с ней, с целью улучшения своей жизни, сохранения здоровья, развития ваших скрытых талантов и достижения предельного долголетия.

Целью терапевта является сбережение и поддержание своей внутренней энергии (Юань Ци, Цзин Ци) в равновесии с окружающей природной средой. Другой целью является аккумуляция внешней Ци во внутреннюю энергию. Любой вид природной энергии можно трансформировать во внутреннюю энергию человека.

Символом Вселенной в Китае является знак «Великого предела» – Тай цзи, который является также символом двух полярных сил-энергий Ян-Инь. В графическом изображении – это окружность, в которую «вписаны две фигурки рыб – черная с белым глазком и белая с черным глазком».

«Фигуры двух рыб, вписанных в шар – сферу» нам наглядно демонстрируют циклический принцип космических и природных взаимодействий. «Глазки рыб внутри фигуры шара» обозначают, что в конце каждого цикла заложено «начало развития» противоположного цикла-полюса энергии. Все в этом мире имеет кругооборот, т.е. некую цикличность.

Цикличность ритма дыхания – это основа жизни всех живых организмов. Правильное глубокое дыхание – основа древнего искусства врачевания и духовного совершенства.



Умение правильно и ритмично дышать является одной из главных составляющих учения восточных техник массажа. Медленное и плавное дыхание совместно с физическими движениями позволяет экономно и рационально распределять, а также запасать космическую энергию жизни (Ци).

Следующим важным аспектом в практиках массажа является понимание циклов расширения и концентрации внимания. Организм человека нуждается в равновесии между отдыхом и физической активностью. Подобный баланс крайне необходим концентрированному и голографическому (объемному, или медитативному) вниманию. Концентрированное внимание – это прямолинейное внимание на один объект за один раз. Голографическое внимание – это внимание наподобие сферы или шара, которое способно охватывать все объекты вокруг.

Человек при этом «ощущает себя в плотном контакте с любым объектом в поле этого объемного зрения». У внимания, также, есть свой ритм, как и у функции нашего дыхания.

В восточных техниках массажа все эти ритмы внимания имеют главное значение, во многом благодаря использованию специальных упражнений на дыхание в системах: Цигун, Тай цзи Цигун и др. Дышать необходимо мягко, плавно и медленно, при этом функциональное состояние ума расслабляется.

Мягкие массажные техники учат чувствовать и находить пальцами «искаженные потоки Ци и места зажатой энергии в меридианах». Суставный массаж построен как на умении чувствовать свое собственное тело, так и на умении работать с потоком энергии Ци, движущейся между целителем и пациентом. Данный массаж стимулирует мышечное, костное, клеточное сознание и пробуждает природные связи между пациентом и окружающей средой. Пациента учат умению концентрировать свое внимание на этой связи, а также чувствовать легкость, умиротворение и спокойствие в теле.

У терапевта логический ум задействован незначительно, он работает на «внутреннем осознании происходящего (на интуиции)». Руки и пальцы терапевта имеют собственное сознание, и они сами интуитивно определяют – где, как и сколько надо приложить внимания и «силы» воздействия сознания на теле пациента.

Суставный (или открывающий суставы) массаж не причиняет болевых ощущений – он выводит их из тела. Тело начинает чувствовать себя живым и динамичным, т.к. «негативные и патогенные энергии выходят из него». Заметно повышается чувствительность пациента, которая раньше была скрыта под дискомфортными ощущениями тела. Человек начинает ощущать

окружающий мир, он начинает чувствовать почву (Землю) под ногами, свет Солнца и Луны, и ночное небо полное звезд – приток космической энергии Ци заметно увеличивается. Восстановление организма техникой суставного массажа значительно отличается от западных массажных техник.

Одно из главных отличий Востока и Запада заключается в соблюдении правильного ритма дыхания в работе. Таким образом, основой лечения в суставном массаже является терапия дыханием. Правильный ритм дыхания позволяет энергиям Инь-Ян пройти через тело, восстанавливая равновесие потоков полярных энергий единой космической Ци. Правильный (точный и четкий) ритм дыхания – это правильное сочетание фаз дыхания: вдоха и выдоха. Вдох (фаза Инь), или вдыхаемый носом воздух, необходим для процесса жизни – это частица Вселенной. Правильное (диафрагмальное) вдыхание воздуха равносильно энергетическому заряду, который важнее, чем энергия, получаемая от пищи и воды.

Во всех духовно-этических системах высоко ценилось учение о ритме дыхания Вселенной. Без постановки и развития правильного диафрагмального дыхания Вы никогда не почувствуете потоков Ци «Неба и Земли» и не поймете учений древних об универсальной энергии Вселенной.

Примечание.

Прежде чем тренировать внутреннюю энергию (Нэй Ци), необходимо научиться «подключаться к энергии Земли». Ощущение на вдохе – некая субстанция («туман, дым, плотный воздух») выходит потоком из земли, поднимается вверх через ноги (стопы) внутрь тела и выше, до макушки.

На выдохе – эта субстанция выходит из тела и направляется обратно, через ноги, стопы в землю.

Данный тренинг обязателен и жизненно необходим в первую очередь для терапевта (массажиста, целителя), в противном случае будет сложно воспринять практику об использовании универсальной энергии.

Приобретение определенного опыта в практике дыхания диафрагмой будет полезно для развития вашего тела и сознания, а также будет способствовать всестороннему укреплению иммунной системы.

ФОРМЫ И ОБРАЗЫ ПРИРОДЫ

В восточной теории массажа обучение подразделяется на два основных вида: на физический и энергетический тренинг.

1-й вид включает развитие 4-х конечностей тела (плюс шейный отдел позвоночника) для применения в искусстве массажа, тактику и стратегию движений рук и перемещений тела вокруг стола, а также тренировку периферийного (бокового) зрения. Древние мастера знали, что секрет успеха заключается в остроте и быстроте зрения, филигранной технике пальцев рук и перемещений ног (стоп), твердости, силе, выносливости и самое главное – в умении чувствовать потоки энергии Ци. Особое внимание уделялось пластичности пальцев рук, ладоней, ног, поясницы и т.п. Способности зрения тренировались на подвижных и неподвижных предметах.

2-й вид – включает в свой состав сл. аспекты и дисциплины: знание базовых техник массажа, систему Цигун, ментальное развитие скорости движений, упражнения на развитие внутренней концентрации и мобилизации сознания.

В древних эзотерических школах в зависимости: от географии положения, от климата, от направленности – гражданской или военной, а также от духовно-этической направленности стиля разрабатывались самые разнообразные методики подготовки.

Восточный подход к знаниям о человеке и его месте во Вселенной всегда строился на тренинге по умению адаптироваться к пяти стихиям-энергиям природы, а также на природе, куда входил мир животных, птиц (насекомых), растений и минералов. Древних привлекали не только повадки поведения животных и птиц, их интересовали энергетические аспекты потоков энергии Ци в живых существах.

При изучении их поведения, главным являлось понимание особенностей движения потоков энергии Ци в течение времени года. Для каждой формы пальцев рук в искусстве массажа есть образы живых существ, человеческой деятельности, символы и знаки древних учений и т.п. Любая эзотерическая школа древности имеет своего духовного создателя и покровителя из даосского или буддийского пантеонов божеств. Кроме вышепере-

численного, каждая школа обязательно имела и своего тотемного покровителя в виде представителя флоры (лотос, слива, хризантема и др.) или фауны (дракон, журавль, тигр, змея, единорог и др.). С динамическими образами животных и птиц связаны определенные массажные приемы и техники.

Далее приведем небольшой перечень форм-образов, которые используются в восточных массажных техниках.

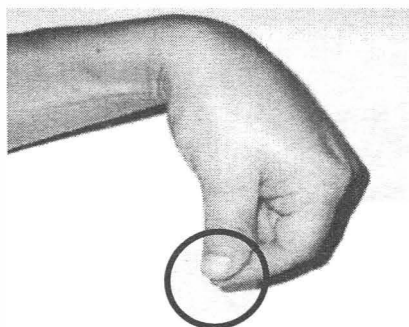
Животные – дракон, лошадь, баран, змея, обезьяна и др.

Птицы – орел, журавль, ласточка, фазан, цыпленок и др.

Насекомые – богомол, цикада, бабочка и др.

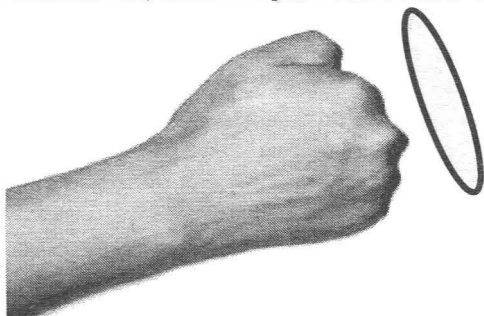
Все эти формы пальцев рук составляют определенный базовый комплекс – «нормативный учебник» для многих школ в целом и для каждой в отдельности. Являясь практическим пособием, данный комплекс сочетает в себе философские аспекты: взаимодействие сил Инь – Ян (змея и птица и др.), 5 стихий, 8 символов И Цзин и т.д. Приведем пример одной из систем «распределения животных» по 5-ти элементам-стихиям:

1. Стихия «Дерево» – образ Синий Журавль. Массажная форма – «клюв журавля», или пальцы, собранные в щепоть.



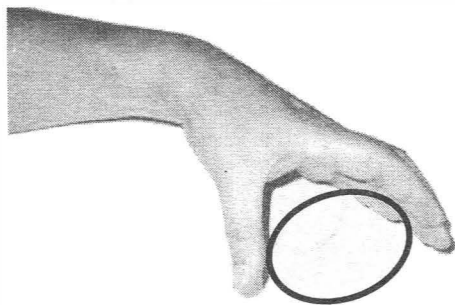
Движения птиц – журавля (цапля, орел и т.д.) содержат набор «смахивающих движений», напоминающих порхание крыльев, а также серии «клюющих» движений собранными в щепоть пальцами. Избирательность воздействия по отдельным точкам весьма характерна для данного стиля.

2. Стихия «Огонь» – Красная Лошадь. Массажная форма: передняя плоскость кулака – образ «копыто лошади» и др.



Движения лошади (олenea) предназначены для проработки силы суставов рук, ног и поясницы, а также развивают умение правильно ставить и распределять «усилия» воздействия. Стиль (техника) движений характеризуется различными уровнями скорости, а также быстрой сменой стратегий. Отличительными особенностями являются: твердость, быстрота и активность.

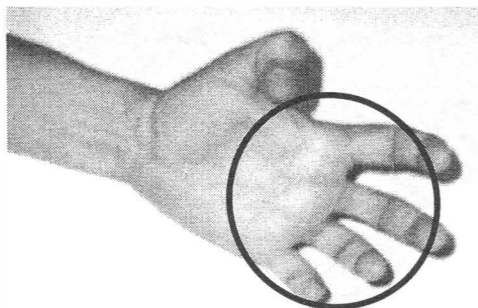
3. Стихия «Земля» – Лазурный Дракон. Массажная форма руки: вилка, образованная между большим и указательным пальцами руки – образ «пасть дракона».



Подражание движениям дракона способствует пробуждению жизненной энергии (Ци). Сознание концентрируется на нижней части живота, движения тела и рук легкие и подвижные. Силовых движений нет, все движения четко скоординированы и изящны. При этом «поток энергии Ци, поднявшись на поверх-

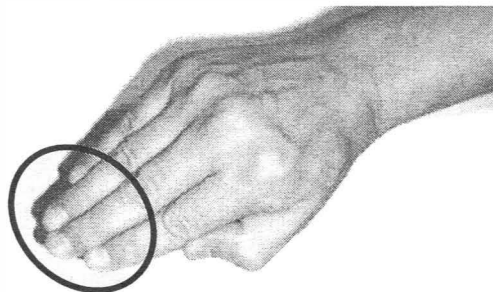
ность кожи, волнами разливается по ней». Характерными особенностями являются: легкость, чувство полета, скольжение и умение все это органично сочетать между собой.

4. Стихия «Металл» – Белый Тигр. Массажная форма руки: ладонь с растопыренными пальцами – образ «лапа тигра». Рабочие части: кончики пальцев, ладонь и основание ладони.



Движения тигра (льва) характеризуются «плотно-силовыми» движениями, с мощными, резкими и отрывистыми сериями. В лечебном массаже применяются с целью глубокой проработки тканей тела и активации Ци – стимуляция Ян Ци.

5. Стихия «Вода» – Черная Змея. Массажная форма руки: пальцы соединенные вместе. Рабочие поверхности: кончики пальцев, две плоскости ладони – внутренняя и тыльная стороны. Один из образов формы – «голова змеи».



Движения змеи во многом сходны с движениями дракона, но есть и существенные отличия, это:

- постоянно текучие и перетекающие движения;
- избирательность воздействия (воздействие на точки);
- упругость, плавность и непрерывность движений;
- спиралевидные, закручивающие движения;
- проникновенность сознания и взгляда в слои тела;
- умение составлять различные и многовариативные стратегические (стратагемы) модели восстановления функций организма человека.

Вывод.

В Восточном искусстве массажа каждая техника выглядит простой и несложной, но ее применение – это секрет для непосвященных, который на первый взгляд и не является таковым, а требует долгих лет тренировки. Человеку необходимо знать, что именно он сейчас выполняет – какую «энергетическую идею, образ или рисунок». А это требует в свою очередь наличие постоянного тренинга сознания совместно с правильной настройкой энергетической структуры (образа) техники рук.

Техника массажа без стабильного и уверенного ума не имеет смысла и назначения и поэтому не имеет серьезного результата. Рассматривать искусство массажа необходимо как нечто цельное, которое не делится на теорию и практику.

Восточные техники рук и пальцев «строятся на определенных ключевых образах и движениях», количество сочетаний таких образов может быть различным. Образы бывают самыми разнообразными, основанными на подражании окружающим существам, геометрических формах, идеях-образах природы, трудовой деятельности человека и т.п.:

- животных и птиц (тигра, журавля, змеи, цапли и др.);
- растениям (цветам, веткам бамбука и др.);
- явлениям природы (молния, гром, ветер и др.);
- божествам даосского и буддийского пантеонов;
- тотемным покровителям (чаще всего животным);
- профессиям человека (ткач, рыболов, красильщик и др.).

Большое значение имеют сами «формы глаголов» действия и движения (с учетом форм времени), применяемые в восточных

массажных техниках. Видоизменения «глаголов» массажных приемов-техник происходят главным образом за счет добавления и использования приставок: за, при, на, раз и др. Тем самым обеспечивается объем и многовариативность восточных техник искусства врачевания.

Далее приводится перечень «глаголов техник (фа) массажных движений» (в сокращении):

- техники закручивания (цзюань фа);
- техники толкания вдоль поверхности (туй фа);
- подпираание (то фа);
- ведение в сторону (дай лин фа);
- вращение (бань фа);
- пиление (сяо фа);
- «рубление на части» (пи фа);
- поднимание (тяо фа);
- открывание (хо фа);
- зажимание (дяо фа);
- поворачивание (фань фа);
- плотное прижимание (чжань фа);
- похлопывание (цза фа);
- приподнимание вперед-вверх (ляо фа);
- движение вперед (цинъ фа);
- подъем (тяо фа);
- открывание (хо фа);
- потряхивание (цзэн фа);
- защищивание (на фа);
- поворот вокруг своей оси (чжуань фа) и др.

Все перечисленные выше техники владения пальцами рук и составляют основное богатство и многообразие массажных техник стран Восточной и Юго-восточной Азии.

Без понимания и умения выполнять их в пространстве (гимнастические упражнения и движения), а также на теле человека эти образы массажных движений, Ваше мастерство будет оставаться на среднем уровне.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖА

Перечислим основные виды приемов движений, применяемых в технике массажной пластики Вин чунь:

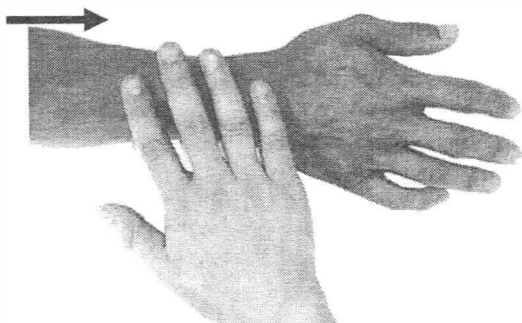
- «Белый шелк»;
- «Полет красного Феникса»;
- «Тигр прыгает с утеса»;
- «Черепаша роет землю»;
- «Вращающиеся жернова»;
- «Муравьиный шаг» (или «Шаг муравья»).

Все эти приемы-движения были «выделены» в процессе долгих поисков и размышлений при изучении древних текстов, трактатов и рекомендаций мастеров по искусству массажа.

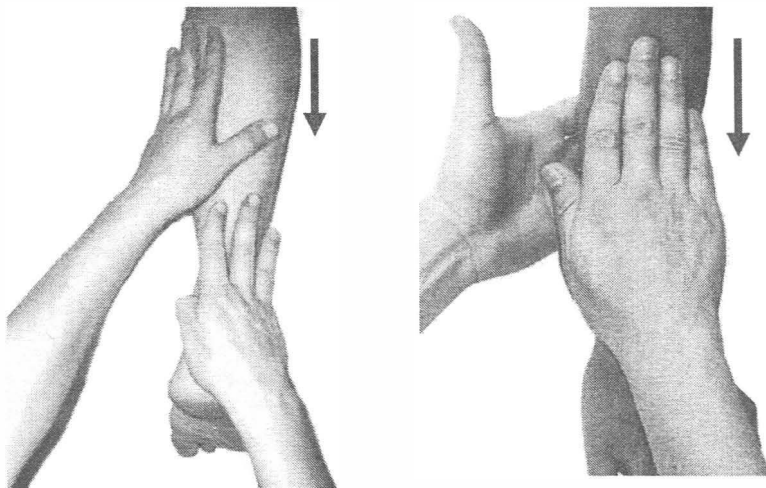
1. «Белый шелк», сюда входит весь спектр гладящих и поглаживающих движений, с учетом «трех уровней глубины кожи». Массажной поверхностью могут являться сл. формы:

- ладонная поверхность кисти;
- тыльная поверхность кисти;
- ладонная поверхность предплечья;
- тыльная поверхность предплечья;
- ладонная поверхность пальцев рук;
- тыльная поверхность пальцев рук;
- кончики пальцев;
- три подушечки 4-х пальцев рук.

Примеры. Мягкое поглаживание подушечками пальцев.



Поглаживание кончиками пальцев, поглаживание внутренней поверхностью ладони.

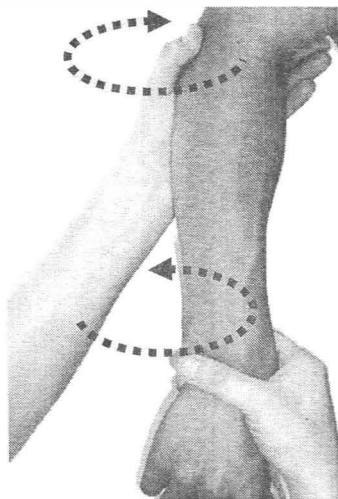
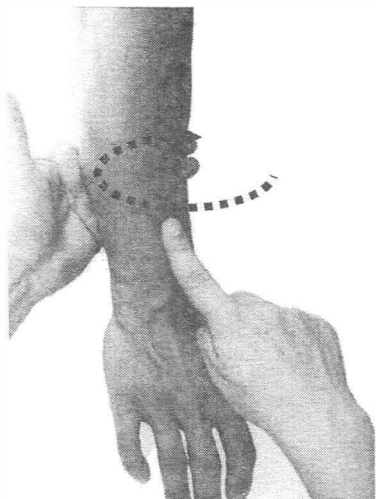


2. «Полет красного Феникса», в основу данного приема (техники) входят вкручивающие и вращательные движения по ходу часовой стрелки.

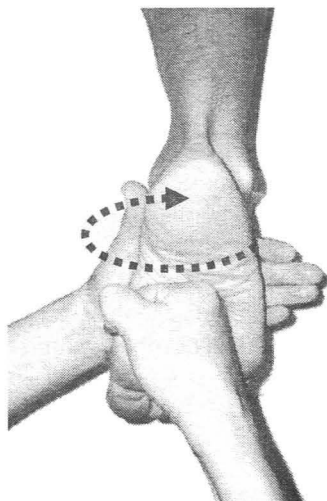
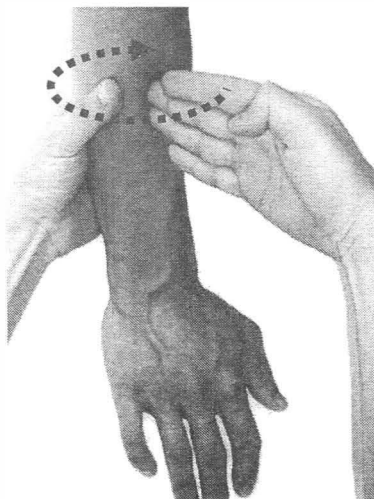
Рабочей массажной поверхностью могут являться сл. формы:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1-5) пальцев;
- три концевые подушечки 4-х пальцев рук;
- основание ладони;
- кончики 3-х фаланг (указательного, большого и среднего);
- ребро ладони (со стороны локтя);
- различные формы кулака и полураскрытого кулака;
- тыльная сторона запястья и др.

Примеры. Вращение указательного пальца и вращение кончиками 5-ти пальцев.



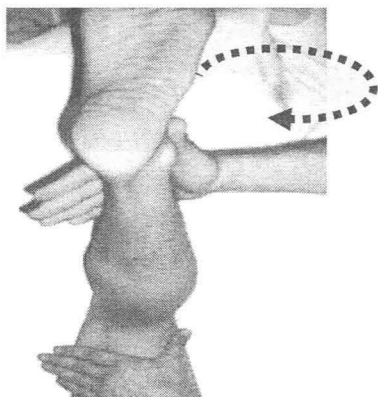
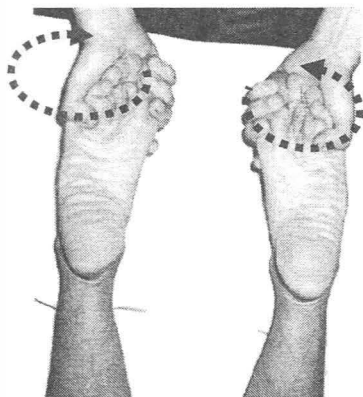
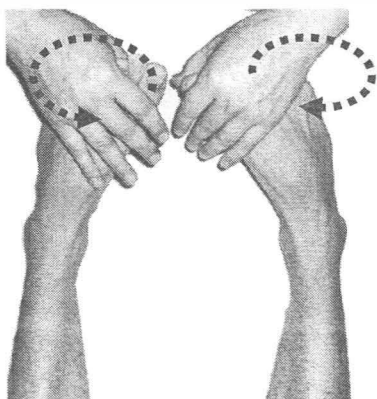
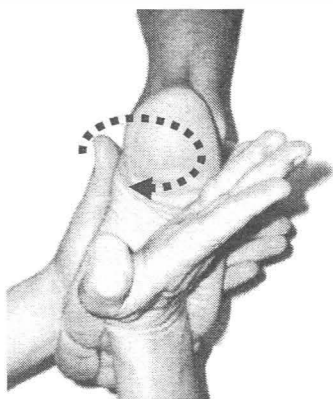
Вращение кончиком среднего пальца, вращение кулаком.



3. «Тигр прыгает с утеса (прыжок тигра)», в основу этого приема также входят вкручивающие и вращательные движения, но уже против хода часовой стрелки. Рабочими частями могут быть сл. формы:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1-5) пальцев;
- основание ладони;
- кончики 3-х фаланг (указательного, большого и среднего);
- ребро ладони (со стороны локтя);
- различные формы кулака и полураскрытого кулака и др.

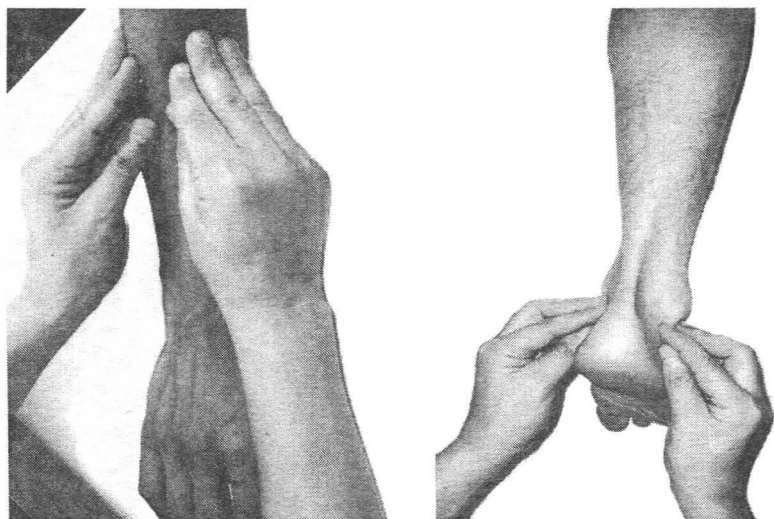
Примеры. Для нижних конечностей (стопы, колени и др.).



4. «Черепаша роет землю», в основу этого приема также входят разгребающие, вибрирующие и перебирающие (копающие) движения пальцами, напоминающие движение лап земноводных. Рабочими частями могут являться сл. формы открытой ладони и пальцев рук:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1-5) пальцев;
- подушечки 1-5-ти пальцев рук;
- основание ладони;
- ребро ладони со стороны локтя и др.

Примеры.

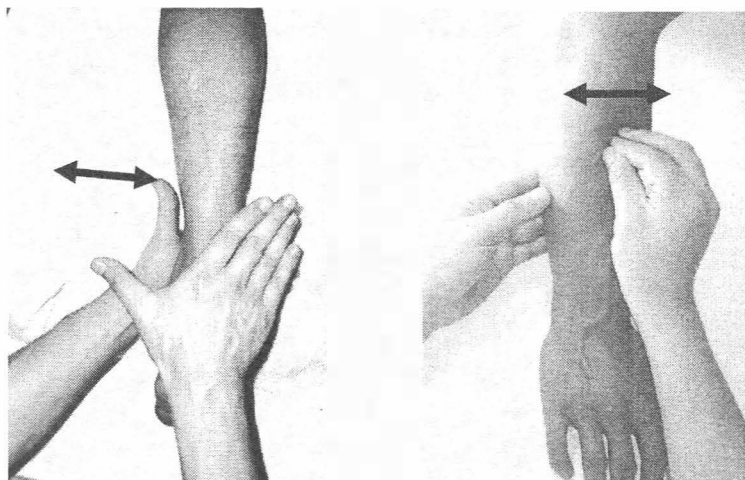


Самым распространенным приемом этой техники является прием «**вибрация**» – легкое сотрясение (сдвигание, растяжение и смещение) различных слоев «тканей тела»:

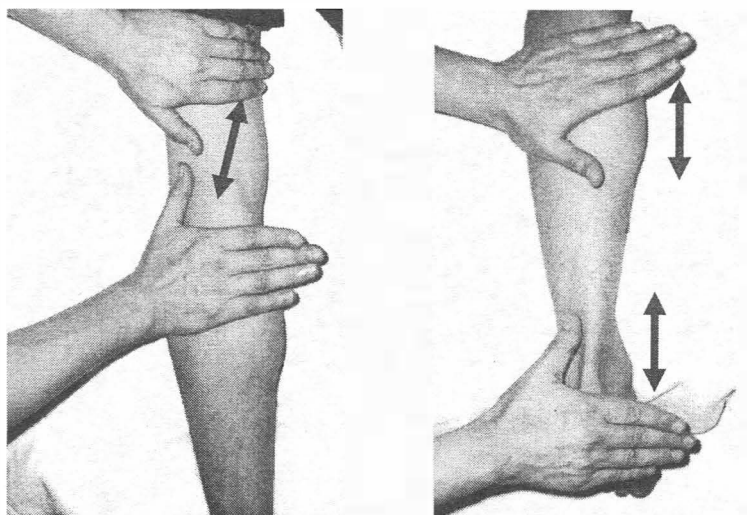
- через различные формы кулака;
- через формы тыльной стороны ладони;
- через формы полураскрытого кулака;
- через различные формы запястья и др.

Примеры.

Прием: вибрация верхних и нижних конечностей.

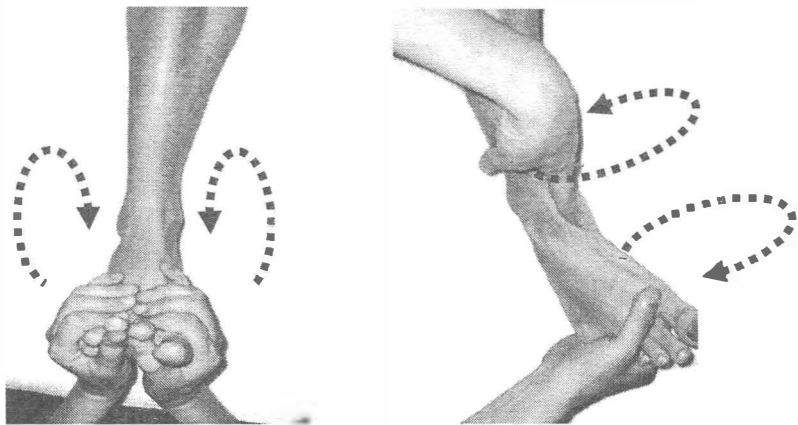


Вибрация коленного сустава, вибрация пяточной кости.

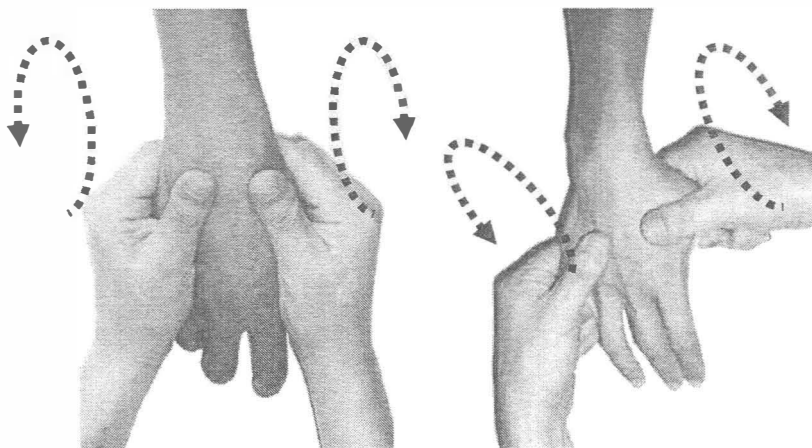


5. «Вращающиеся жернова», в основу этого приема входят медленные вращательные движения захватов 2-х кистей рук, и вообще все движения двух рук одновременно. *Вращение кистей происходит в лучезапястных суставах благодаря ментальному контролю.* Виды вращений бывают различными. Главной рабочей поверхностью являются пальцы и их кончики.

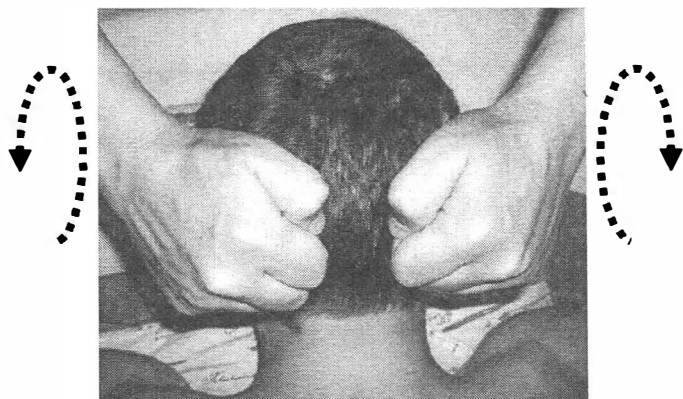
Примеры. Двойные (вращающиеся) захваты для ног.



Двойные (вращающиеся) захваты для рук.



Прием «вращающиеся жернова» для области затылка.



6. «Муравьиный шаг», в основу этого массажного приема входят щипковые и хватательные движения пальцев рук.

Прием состоит из 3-х вариантов, в зависимости от ширины «хвата, зажима или защипывания кожи»:

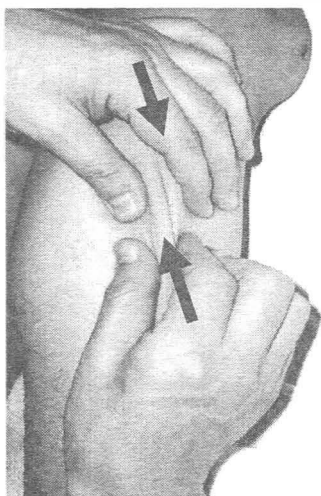
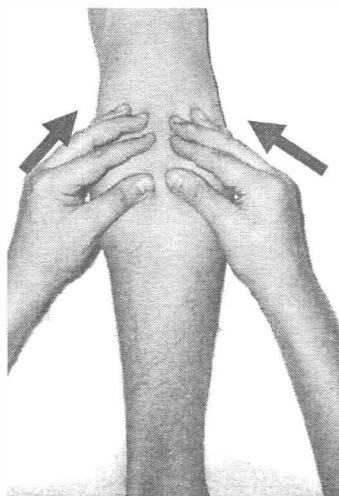
1. Малый, ширина хвата между пальцами не более 1-2 см.
2. Средний, ширина хвата между пальцами не более 3-5 см.
3. Большой, ширина хвата между пальцами 5-10 см.

Рабочими поверхностями могут быть следующие формы:

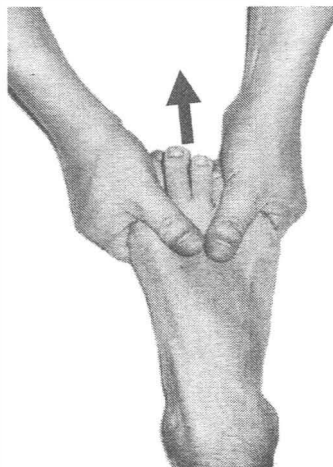
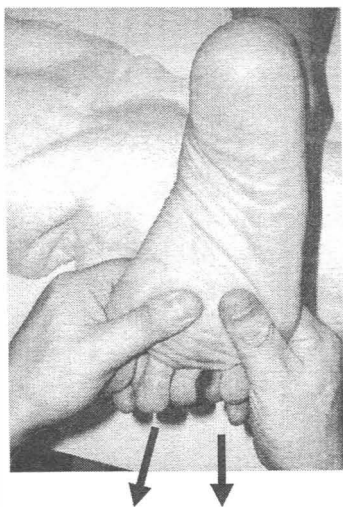
- защип, зажим или захват, образованный между большим и указательным пальцами руки («клешня краба»);
- защип, зажим или захват, образованный между большим пальцем, 2-м и 3-м пальцами руки («клюв орла»);
- защип или захват, образованный между большим пальцем и 4-мя другими пальцами руки («укус змеи»);
- защип или захват, образованный между кончиками 3 (5) пальцев руки («клюв орла или журавля»);
- двойной защип (зажим) или захват, образованный между 3-мя пальцами руки (первые три пальца руки) по всей их длине.

Самыми распространенными является первые три формы.

Примеры. Двойной «защип (зажим)» между пальцами.



«Защип» (захват) пальцев стопы.



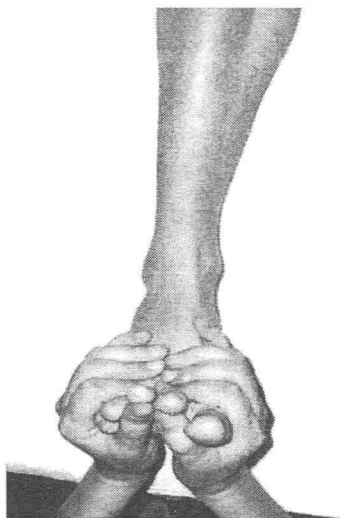
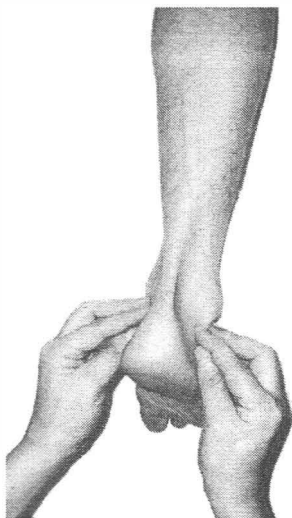
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Перечислим доп. манипуляции, применяемые в массажной пластике Вин чунь и являющиеся производными от 6-ти основных приемов Тай цзи Цигун массажа:

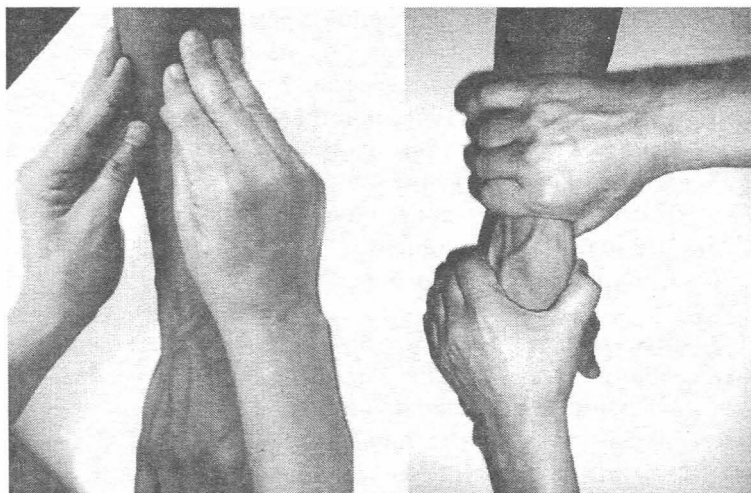
1. «Десять пальцев» («бегающий муравей»).
2. «Кольцо (круг) из 10-ти пальцев».
3. «Перетирание в ступке».
4. «Ящерица закапывается в песок».
5. «Шелковое покрывало».
6. «Собирание в одно целое».

1. «Десять пальцев», этот прием является разновидностью «муравьиного шага». Пальцы занимают позицию «собранные в щепоть» (форма руки наподобие «клюв журавля»). В основу приема входят динамичные щипковые, тыкающие, собирающие, перебирающие и хватательные движения кончиков всех 10-ти пальцев рук (напоминающие образ «бегающего насекомого»).

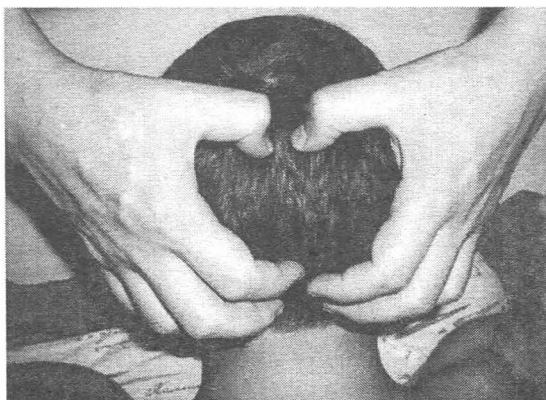
Примеры. Прием «10 пальцев» для нижних конечностей.



Прием «10-ти пальцев» для верхних конечностей.



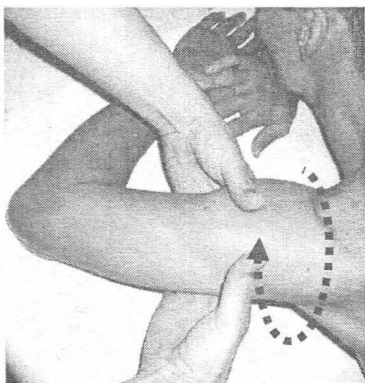
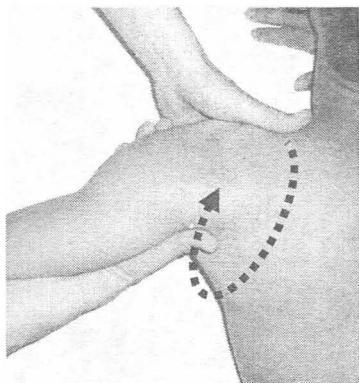
Прием «10-ти пальцев» для области затылка.



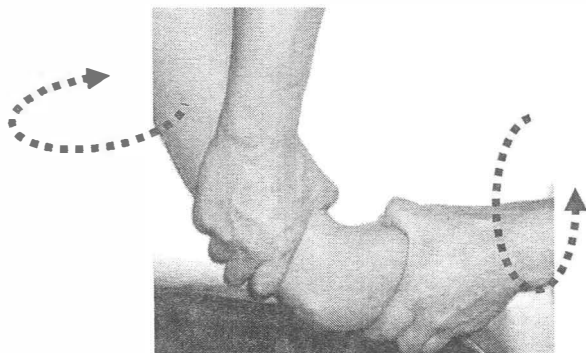
Данный прием («десять пальцев») по многим теоретико-практическим аспектам совпадает со сл. приемом.

2. «Кольцо (круг) из 10-ти пальцев», этот прием является разновидностью «вращающихся жерновов». Пальцы двух рук занимают позицию «собранные в полукруг» («пасть тигра, лапа дракона»). В основу приема входят «вращательно поддерживающие и фиксирующие» размер движения «круга из 10-ти пальцев». Применяется на 4-х конечностях. Вращение производится как по ходу, так и против хода часовой стрелки с «плотным контактом» ладоней (пальцев) к телу пациента.

Примеры.

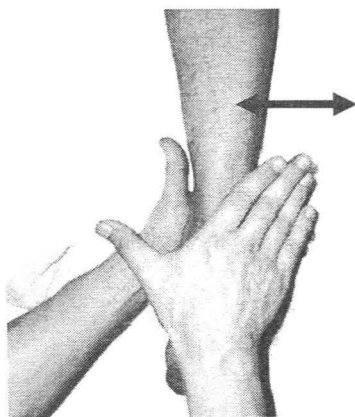
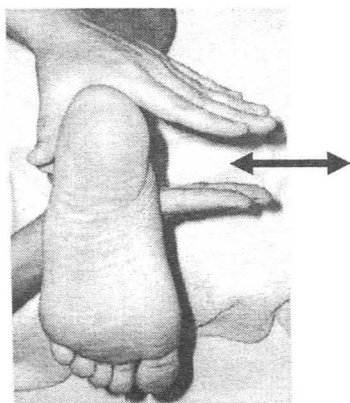
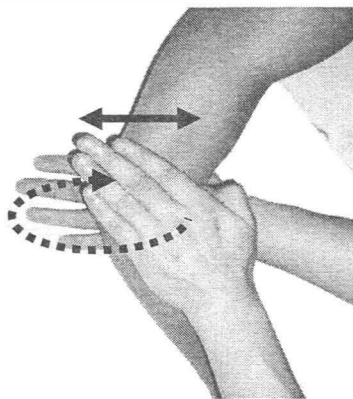
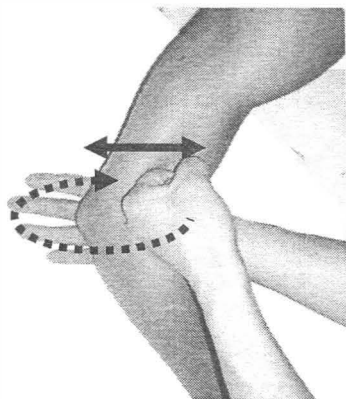


Раздельная форма использования приема «кольцо из 10-ти пальцев» в основном применяется для «открытия» суставов верхних конечностей, и реже для суставов нижних конечностей.



3. «Перетирание в ступе», этот прием является разновидностью «вращающихся жерновов» в горизонтальной плоскости. Ладони двух рук занимают позицию «одна сверху, одна снизу». Причем, нижняя ладонь («ступа») находится в позиции «открытой ладони» и всегда мягко фиксирует сустав снизу. Верхняя рука («пест») может принимать любые формы. В основу приема входят вращательные и перетирающие движения с легкими усилиями со стороны верхней руки. Цель проведения данного приема – мягкое и плавное раздвижение сустава. Применяется на суставах как верхних, так и нижних конечностей.

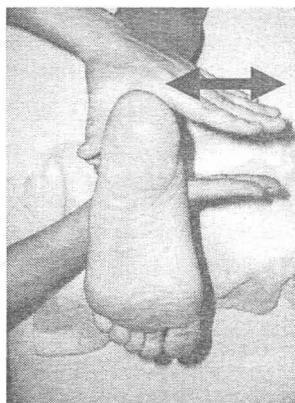
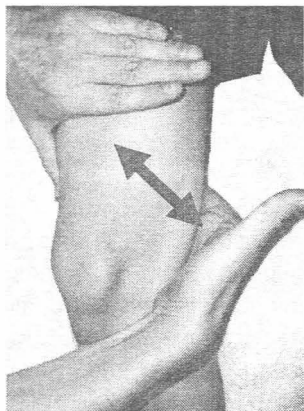
Примеры.



4. «Ящерица закапывается в песок», в основу этого приема входят вибрирующие, потряхивающие (встряхивающие) и колебательные движения в горизонтальной плоскости ладонью или пальцами, напоминающие движение погружения в почву. Др. название этого приема: «вибрация», или легкое сотрясение, сдвиг и смещение различных «слоев» кожи (иногда относительно внутренней кости). Является довольно распространенным приемом во всех техниках Тай цзи Цигун массажа. Массажными частями могут являться сл. формы:

- ладонная поверхность пальцев рук;
- кончики (1-5) пальцев;
- концевые подушечки 4-х пальцев рук;
- основание ладони;
- ребро ладони со стороны локтя и др.

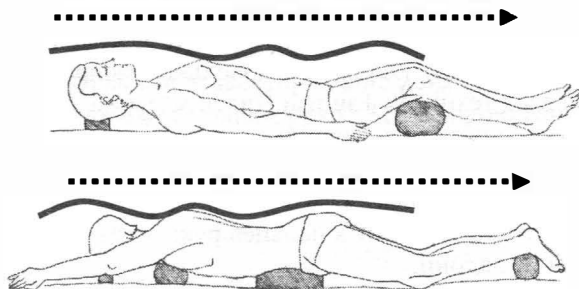
Пример. Вибрация бедра и колена (встряхивание, сотрясение), вибрация и перетирание ахиллова сухожилия.



5. «Шелковое покрывало». Является разновидностью приема «белый шелк», но на больших площадях и поверхностях тела (голова и спина, длина всего тела). Данный прием применяется с целью глубокого расслабления тела и сознания пациента.

Для усиления эффекта мягкости, гладкости, пластичности и шелковистости кожи исп. массажный прием «шелковое покрывало» на всю длину, который проводится уже не двумя руками,

а тканью (размер 1 х 1 м; 1 х 1,5 м) из восточного (китайского) натурального шелка. Ткань медленно ведут, удерживая ее за концы от области головы, через все тело и до стоп, затем траекторию движения ткани повторяют.



Количество поглаживаний «шелковым покрывалом» может быть различным от 15 до 30 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи. Др. назначение этого приема – это «закрытие и выравнивание энергии Ци» на всей поверхности тела (передней или тыльной). Обычно применяется на завершающей стадии массажа с целью «стабилизации потока Ци» в теле человека.

6. «Собирание в одно целое». Является сочетанием двух приемов «черепаха роет землю» и «белый шелк». Может применяться как на малых, так и на больших площадях и поверхностях тела (спина, голова и спина, вся длина тела). Здесь исп. вся поверхность ладоней и вся поверхность 10-ти пальцев. В основу приема входят гладильно-собирающие движения с легкими и мягкими усилиями со стороны двух синхроннодвигающихся ладоней и кончиков пальцев (см. гл. 2.4).

Примечание.

Приведенные выше разновидности массажных приемов являются только малой частью из всего существующего многообразия вариантов использования искусства открытой ладони и пальцев, т.к. эти приемы могут сочетаться между собой в различных «соотношениях и пропорциях».

2.2. СУСТАВНЫЙ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖ

Суставный Тай цзи Цигун массаж представляет одну из разновидностей начальных методов терапии, применяемых в восточной медицине. Данный вид массажа помогает подготовить тело человека к «глубокому очищению» организма, с целью вывода из него «засевших негативных энергий».

Эта техника Тай цзи Цигун массажа построена на главном принципе традиционной китайской медицины: подвижные и «открытые» суставы позволяет потокам «Неба (Ци) и Земли (кровь)» циркулировать свободно. Данное условие является залогом крепкого здоровья и предельного долголетия.

Массаж позволяет помочь пациентам, имеющим хронические и вялотекущие патологические процессы во внутренних органах и меридианах, тем самым значительно улучшить свое реальное самочувствие. В силу своего названия, эта техника массажа имеет дело с суставами верхних и нижних конечностей, с учетом еще «двух главных суставов» тела – шеи и поясницы. Практика суставного Тай цзи Цигун массажа напоминает «открытие окон и дверей» с целью восстановления естественной циркуляции воздуха (Ци) в доме. В теле человека это действие («мягкое и плавное открытие суставов») будет способствовать восстановлению естественной циркуляции животворящей энергии Ци в его организме.

Восточные мудрецы древности, используя медитативные способы постижения пространства и времени, обнаружили мощные внутренние и внешние потоки (вихри) энергии Ци, которые оказывали на людей позитивное (целебное) или негативное (болезнетворное) влияние. Этими потоками можно управлять, аккумулируя (накапливая), или наоборот – выводя негативные энергии из организма. К негативным энергиям относятся 6 погодных факторов:

- различные ветры, дующие не в свой сезон. «Состояние природной нормы»: восточный ветер – дует весной, южный – летом. Западный ветер – дует осенью, а северный ветер – зимой.
- избыточное тепло или жар (зной);
- влажность и сырость;

- сухость, засуха, суховей;
- холод, мороз, стужа, оледенение.

Влияние 6-ти погодных факторов на организм человека см. в книге: «Линейно-точечный массаж» (*прим. автора*).

Поскольку негативные (погодно-климатические, отрицательные эмоции, стрессы) энергии состоят из энергий Ци, будучи выведены из организма через естественные отверстия и оконечности тела, они могут «превращаться в позитивные и целебные энергии». Негативные Ци собираются (застевают) в определенных точках и местах (областях), которые довольно часто соответствуют стандартным акупунктурным точкам. Точки на 12-ти меридианах, используемые в чжэнь цзю терапии и в китайских массажных техниках см. в гл. 1.2.

Негативная энергия Ци всегда локализуется в местах, находящихся рядом с акупунктурными точками. Поэтому все болезненные (застойные) и малочувствительные места определяются пальпацией с одновременным сравнением этих симметричных участков тела между собой (см. гл. 3.2).

Эти места на ощупь обычно либо очень напряженные (жесткие), либо – дряблые и вялые. Первые – обозначают избыток Ци, вторые – недостаток Ци в этих местах (областях, точках).

Рассмотрим схему суставного массажа (в сокращении) на общем примере терапии восстановления потока Ци в теле человека.

1-й этап суставного массажа: необходимо мягко и внимательно определить локализацию (диагностика) «застойных» мест.

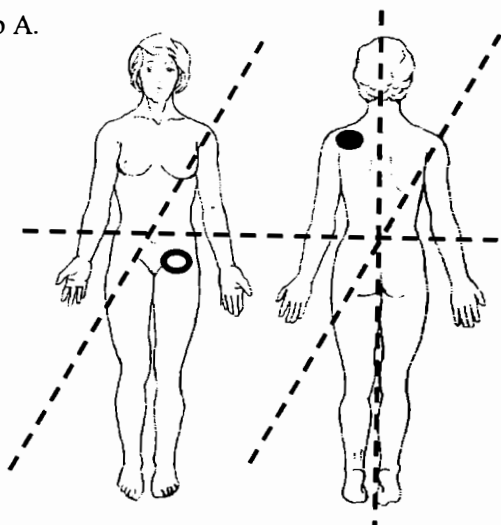
2-й этап – «открываем» суставы (и сочленения), находящиеся вблизи от проблемного места (с учетом траектории близ расположенных меридианов и коллатералей).

3-й этап – мягким и плотным глажением (растиранием, трением) выводим негативные энергии через «заставы (суставы) энергии Ци» наружу. Для «ускорения вывода негативных энергий» из тела обычно исп. сл. массажные приемы: мягкое зашпывание, вибрацию и глажение (с выведением).

При выполнении всех массажных приемов не забывайте правильно концентрировать свое внимание на выполняемых манипуляциях и глаголах движения.

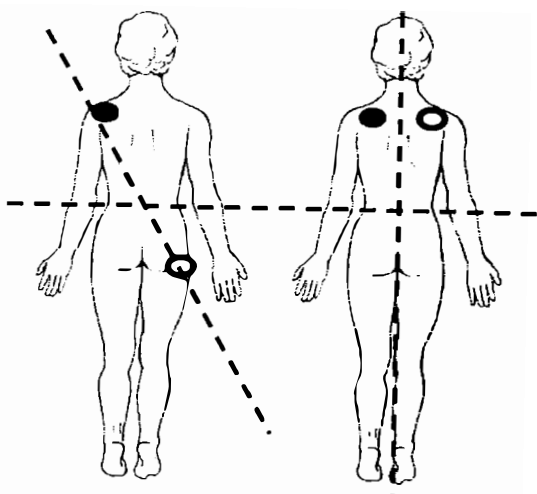
Схемы нахождения болевых точек.

Пример А.



А. Диаметральная симметрия.

Пример: Б-В.



Б-В. Линейная симметрия.

Темные точки – места локализации боли, светлые точки – возможные места терапии («противовес-баланс Ци»). Схемы даны в рамках нашей трехмерности пространства.

Скажем несколько слов о «заставах (гуань) Ци» – это пункты поступления и выхода энергии. Назначение этих «застав» – это поддержание (принцип действия речных шлюзов) оптимальной величины потока Ци (и крови) в организме человека.

Второе назначение «застав-суставов» тела – полости (двери, отверстия) для впускания и выпуска энергии Ци.

Общеизвестно, что Китайская медицина основана на свободной циркуляции Ци в системе меридианов живых организмов. Одним из условий соблюдения и сохранения свободной циркуляции Ци в организме является проведение периодически суставного массажа или самомассажа суставов, а также регулярное занятие восточными и другими оздоровительными гимнастическими, акцентирующими свое внимание на плавной и внимательной проработке всех суставов и сочленений тела.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЦИ

1. Негативные потоки Ци собираются рядом с акупунктурными точками, поэтому точное попадание в эти точки не обязательно. Важно найти «удобный подход» с целью локализации и последующего выведения негативной Ци. Для этого следует развивать чувствительность своих пальцев рук к ощущению потоков Ци. Для удаления негативной Ци обычно используются кончики пальцев (вытягивающие и щипающие приемы), костяшки или фаланги пальцев (дробление), ребро ладони (разделение) и поверхность ладони (выведение, трение).

2. Практика суставного массажа включает различные приемы: глажение, надавливание, трение, выщипывание (отделение слоев) и др. с целью «энергетического и биомеханического открытия суставов-застав» в теле, для того, чтобы негативная Ци «могла свободно выйти из организма человека наружу».

3. Работая с конечностями, терапевт должен следить за соблюдением своего центра тяжести, ритмом дыхания, своей чувствительностью, вниманием к личному пространству и ритму дыхания пациента.

4. ПОМНИТЕ. Напряжение вашего ума и тела, имеющие место в работе, будут только мешать качеству проводимых действий и «контакту» с пациентом.

5. Рекомендуются работать только на высоких рабочих столах, а не на кушетках или на полу. Низкое расположение пациента не позволяет применять весь арсенал приемов и движений Тай цзи Цигун массажа, а также способствует возникновению быстрой утомляемости у терапевта. При наклонах тела (головы) вперед, всегда сохраняйте прямую линию позвоночника и сгибайте его в нижней части спины, тело от макушки до поясницы – должно быть прямым.

6. При движении вокруг стола применяйте мягкое и плавное перетекание веса с одной ноги в другую. Не стойте долго в одном положении.

7. При контакте кончиков пальцев, различных форм ладоней и твердых фаланг пальцев с болевыми и чувствительными местами тела пациента следует быть внимательным и осторожным, не допускайте халатности и суеты.

8. «Негативная Ци, засевшая в теле», обычно находится в «сжатом и уплотненном (реже в вялом) виде». Поэтому, чтобы ее вывести наружу, необходимо правильно выбрать стратегию последовательных терапевтических действий.

Для чего потребуется достаточное количество времени и умений терапевта. В помощь терапевту приходят естественные отверстия тела – верхние (рот, нос, глаза и уши) и нижние (анус, уретра). Кроме них в теле человека еще существуют доп. «энергетические отверстия тела»: макушка, все суставы тела, ладони, стопы и пупок.

9. Выход негативной Ци проявляется в виде сл. ощущений у пациента: вытекание или выход чего-то холодного, влажного или наоборот горячего, похожего на ветер, туман или на направленный поток воздуха. Терапевт также ощущает на своих руках и пальцах подобные проявления Ци, обычно в виде прохлады, увлажнения или сухости ладоней.

10. Выход и появление этих ощущений в восточных техниках массажа вполне естественен и закономерен. Как только основная часть болезнетворной энергии покинет тело пациента, человек чувствует большое облегчение, его настроение и самочувствие заметно улучшается.

11. Следует отметить то, что выход негативной энергии может продолжаться несколько дней (сеансов), а иногда и недель. Возраст пациента, его время проживания в холодном (или сыром) климате, отсутствие профилактики и регулярного обследования у врачей и др. специалистов приводит к постепенному накоплению негативных (погодных и эмоциональных) энергий в организме. В течение каждого сеанса суставного массажа организм будет «выводить столько болезнетворной энергии», сколько полезной энергии потребуется на усвоение организмом в данный момент времени.

Если вы проводите терапию в прохладно-холодное время года, в этом случае после сеанса массажа показано питье горячего чая, чтобы пациент мог согреться изнутри при выходе на улицу.

Для более активного (глубокого) согревания исп. горящие свечи, располагая их напротив конечностей (в основном стоп) в пределах ощущения физического тепла свечи. Чем больше человек «накопил энергии холодной погоды» в течение своей жизни, тем дольше она будет выходить из его организма.

12. Во время прохождения курса Тай цзи Цигун массажа не рекомендуется: есть и пить холодные и охлаждающие организм напитки (пиво) и продукты (мороженое, каймак, колбаса и др.), противопоказан алкоголь, копчености, свинина, морепродукты и кондитерские изделия. Показаны натуральные любые продукты (см. спец. литературу по питанию).

13. Чтобы быстрее «избавиться от негативных энергий» пациент может периодически во время сеанса шевелить пальцами верхних и нижних конечностей, а также выполнять специальные дыхательные упражнения по «выдыханию негативной Ци через суставы пальцев наружу».

14. Для выведения потоков негативной Ци терапевт мягко и плавно «открывает сначала 13 застав» (суставов) тела. Спустя некоторое время «открывают» поясницу («Южная застава»). Назначение этой «заставы» – корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока энергии Ци организма человека» (меридиан Ду май).

15. В ходе работы по «открыванию» суставов тела терапевт периодически проводит проглаживания ладонями от центра тела (от основания конечности) к периферии (к окончанию конечно-

сти) и обратно. Данное правило (действие) не применяется при массаже «Северной заставы» (затылок), здесь применяется движение от макушки к центру тела (пояснице), т.е. от периферии к центру. Прием глажения («белый шелк») способствует быстрому выведению патогенных энергий из организма. «Длинными, плавными и медленно смахивающими движениями (еле касаясь кожи пациента) вы направляете поток негативной Ци на выход (сверху вниз и через конечности).

16. Через пальцы и суставы рук и через верхние отверстия тела выходят негативные энергии, засевшие над диафрагмой, через ноги и нижние отверстия тела выходят энергии, засевшие под диафрагмой (в брюшной полости).

17. Вся негативная энергия «сбрасывается» на землю, и затем «отправляется мысленно терапевтом вглубь Земли на переработку». Можно также эту негативную Ци «мысленно сжигать в пламени живого огня» (свечи, костра, лучины и т.п.). Сила молитвы во многом ускорит и поможет в трансформации (перестройке) негативной Ци в здоровую энергию.

18. В завершении суставного массажа вы проводите процедуру «запечатывания ворот-застав энергии Ци». Данное действие представляет собой «удлиненный» прием глажения («шелковое покрывало»): от макушки до стоп. Вы как бы накрываете человека «покрывалом и создаете мысленно образ закрытия и запечатывания покрывалом его тела и энергетических застав».

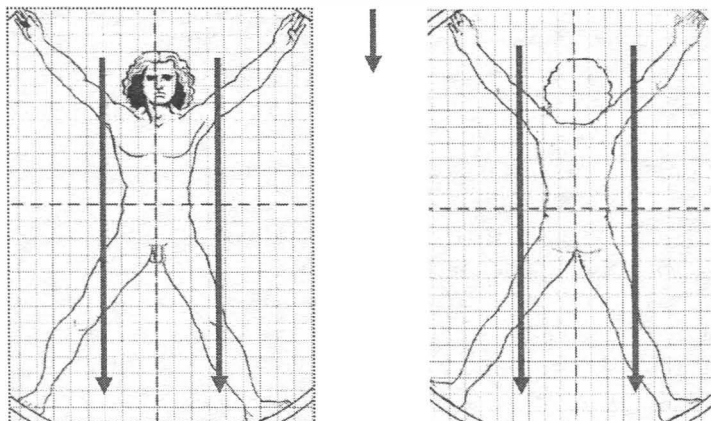
Если человек лежит на животе – процедура проводится над поверхностью (еле касательно кожи) спины, если человек лежит на спине – над передней поверхностью тела (см. далее схему).

Чаще всего исп. схема в положении пациента на животе (№ 2), терапевт как бы прикрывает тыл человека «энергетическим щитом». Полезно ментально представить данный образ и пациенту.

Схемы «закрытия поля» человека могут быть различными в зависимости от их целей и назначения. Однако, образ «щита» присутствует практически всегда во всех схемах. Количество проведения «линий закрытия» 3-7 (9) раз. Терапевт мысленно создает «образ закрытия (прикрытия) отверстий тела».

СХЕМА «ЗАКРЫТИЯ ПОЛЯ ПАЦИЕНТА»

Начало «закрытия»



№ 1-2.

Примечание.

Чтобы качественно выводить негативные энергии Ци из тела пациента необходимо правильно понимать принципы базовой техники суставного Тай цзи цигун массажа.

Для этого необходимо развитие сл. психофизических навыков:

- четкое понимание качественных отличий различных глядящих массажных движений друг от друга (по назначению);
- понимание смысла глаголов движения массажных приемов;
- хорошее владение пластикой своего тела (и сознания);
- умение мягко и плавно двигать своими руками и пальцами;
- наличие спокойного и ровного ритма дыхания;
- умение быстро концентрироваться и расслабляться;
- следить за своим «энергетическим» питанием;
- проводить регулярно (годовой цикл) очищение своего организма (лимфатической, дыхательной и др. систем);
- умение проводить различные «функциональные задачи»: тонизацию, седатацию и гармонизацию организма;

- постоянный тренинг по совершенствованию своих навыков и умений (развитие правого и левого полушарий);
- проводить беседы, тренинг и т.п. среди пациентов с целью приобщения последних к работе над собой.

Подготовка пациента к массажу

Прежде чем приступить к работе с данным человеком, побеседуйте с ним, определите уровень, на котором следует провести массажную восстановительную терапию.

Важно, чтобы человек понимал свою ответственность за оказываемую ему помощь, для того, чтобы он смог настроиться и подготовить свой организм к восстановлению. Полезное действие массажа в этом случае будет максимальным.

В случае, когда человек не желает понимать и принимать сознательное участие в собственном оздоровлении – полезное действие будет минимальным.

Перед курсом восстановительного суставного Тай цзи Цигун массажа пациенту необходимо провести детоксикацию организма, т.е. провести очищение (желательно ежедневное) своего толстого кишечника в течение 5-7 (10) дней.

В противном случае (без очистки) все шлаки, накопленные за многие годы в теле пациента, начнут появляться на поверхности кожи, вызывая дискомфортные ощущения. Тем самым создавая определенную психофизическую и ментальную задержку процесса восстановления в выведении этих токсинов наружу.

Терапевт также должен регулярно поддерживать и укреплять свой организм очистительными и др. восполняющими процедурами (не менее 1-го раза в месяц). Кроме этого, следить за своим питанием, физической, энергетической и ментальной формой – подготовкой.

УЧЕНИЕ О «14-ТИ ЗАСТАВАХ ЦИ»

Суставы тела в традиционной китайской медицине называют «заставами энергии» (Гуань Ци), которые играют роль «пропускных пунктов энергии и крови». Когда основные суставы тела (14) «открыты», в этом случае потоки Ци и крови циркулируют естественно и без задержек, тем самым обеспечивая гармоничный баланс Инь (кровь) и Ян (энергия Ци) полярных субстанций Космоса в организме человека.

Схема 14-ти «застав тела».

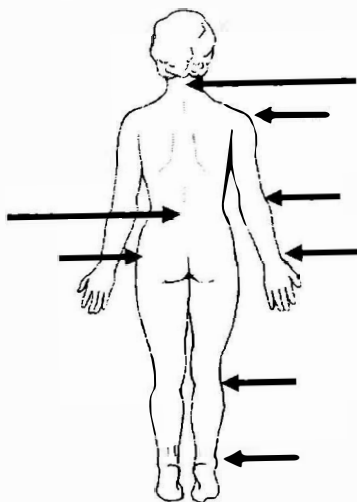


Рис. 1.

Перечислим 14 основных «суставов-застав» тела (рис.1.):

- два лучезапястных сустава;
- два локтевых сустава;
- два плечевых сустава;
- два тазобедренных сустава;
- два коленных сустава;
- два голеностопных сустава;
- шейный отдел позвоночника («Северная застава»);
- поясничный отдел позвоночника («Южная застава»).

Каждая «застава Ци» контролирует и регулирует потоки Ци на разных уровнях организации пространства тела человека.

Пример. Меридиан Толстого кишечника (рис. 1 а).

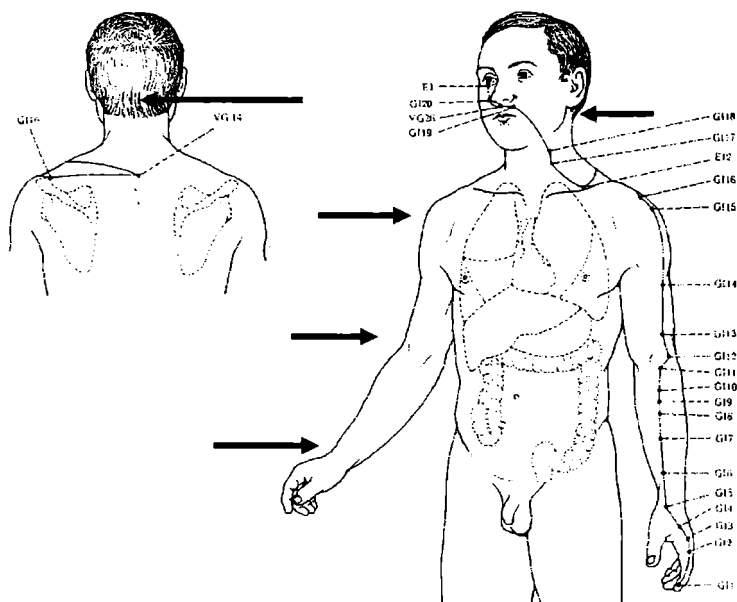


Рис. 1 а.

Траектория меридиана Толстого кишечника включает: «три заставы-сустава Ци» на руке и «Северную заставу» (шея).

Правильная «проработка и открытие» 3-х суставов руки (и шеи) полностью может наладить циркуляцию Ци, как в данном меридиане, так в смежных с ним системах (меридианах, сосудах, тканях, точках и т.п.).

УЧЕНИЕ О «СЕВЕРНОЙ И ЮЖНОЙ ЗАСТАВАХ»

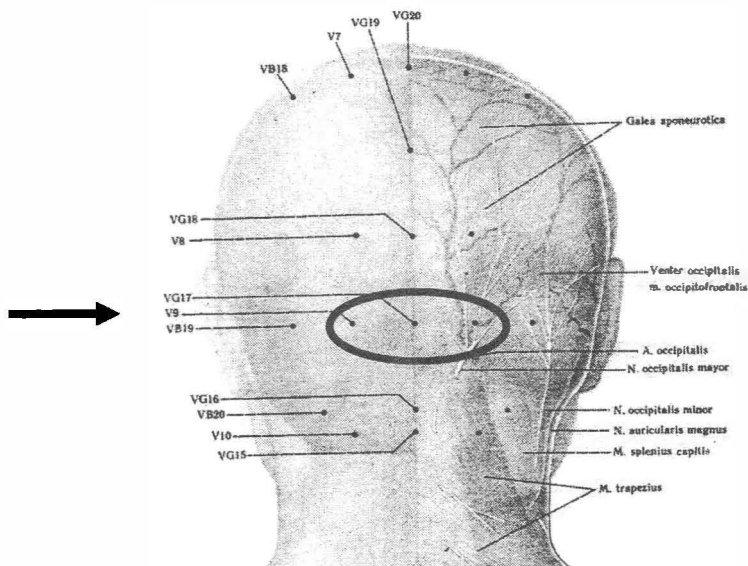
«Северная застава» (Бэй гуань) – точка Я мэнь

Согласно ТКМ – это точка (пункт) сопряжения заднесрединного меридиана Ду май (VG 15) и наружного пяточного (ЧМ).

Локализация: на задней границе роста волос, в затылочном углублении, в его мягкой части. На 0,5 цуня выше задней кромки волос, под остистым отростком 1-го шейного позвонка.

Топографическая анатомия: под кожным покровом в районе точки находится сухожилие трапецевидной мышцы, полуостистая мышца, задняя прямая мышца головы, задняя атлanto-осевая перепонка, позвоночный канал. Мышца иннервируется задними ветвями трех верхних шейных спинномозговых нервов и ответвлением 11-го черепного нерва. Кожа в районе точки иннервируется нервом С 5 [52].

Топография «Северной заставы» [43].



Воздействие: силовое воздействие пальцами рук или глубокое проникновение **ПРОТИВОПОКАЗАНО**. Допустимы только мягкие, плавные и пластичные манипуляции пальцами (руками).

В восточной медицине данная точка «является вратами» в продолговатый мозг человека. Перевод – «врата молчания». Назначение – расслабление тела и сознания (рис. 2).

В западной медицине – продолговатый мозг является «мостом» между головным и спинным мозгом. Он содержит двигательные, чувствительные и вегетативные ядра языкоглоточного, блуждающего и подъязычного нервов, а также их проводящие пути (нисходящие и восходящие).

В задней части продолговатого мозга, вблизи от большого затылочного отверстия черепа находятся жизненно важные дыхательный и сосудодвигательный центры.

Расположение точки является оптимальным для выполнения важной функции головного мозга – обеспечение обменом информации между различными проводящими системами организма [44].

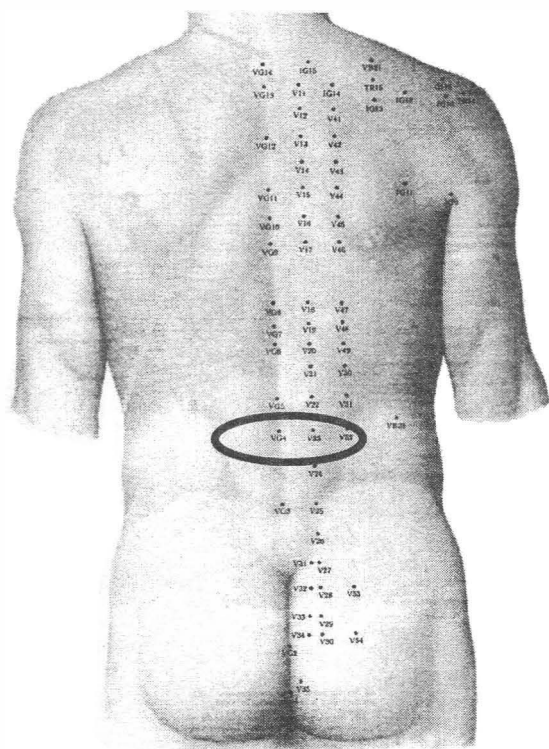
«Южная застава» (Нань гуань) – точка «Мин мэнь»

Локализация: под 14-м позвонком, в углублении под остистым отростком 2-го поясничного позвонка.

Топографическая анатомия: под кожным покровом в районе точки находится пояснично-грудная фасция широчайшей мышцы спины. Место прикрепления нижней части зубчатой мышцы, межостистая и поперечно остистая мышцы, межостистая и надостная связки. Желтая связка, позвоночный канал. Мышцы иннервируются нервом Th 11.

Точка показана: при болях в спине, головные боли, напряжение поясницы. Нарушение терморегуляции нижних конечностей (от колена до стоп), различные мужские и женские патологии, лихорадочные состояния без выделения пота, эпилептические конвульсии у детей, спазмы спинных мышц по типу столбнячных и др. [52].

Расположение «Южной заставы»



Согласно ТКМ: поясница является «мостом» между верхом («Ян») и низом («Инь»). А также местом соединения энергий «Неба и Земли». Внутри (между пупком и поясницей) находится истинный центр Дань тянь, служащий местом восполнения (аккумуляции) организмом Космической Ци (рис. 3).

Суставы рук – «малые заставы Ци»

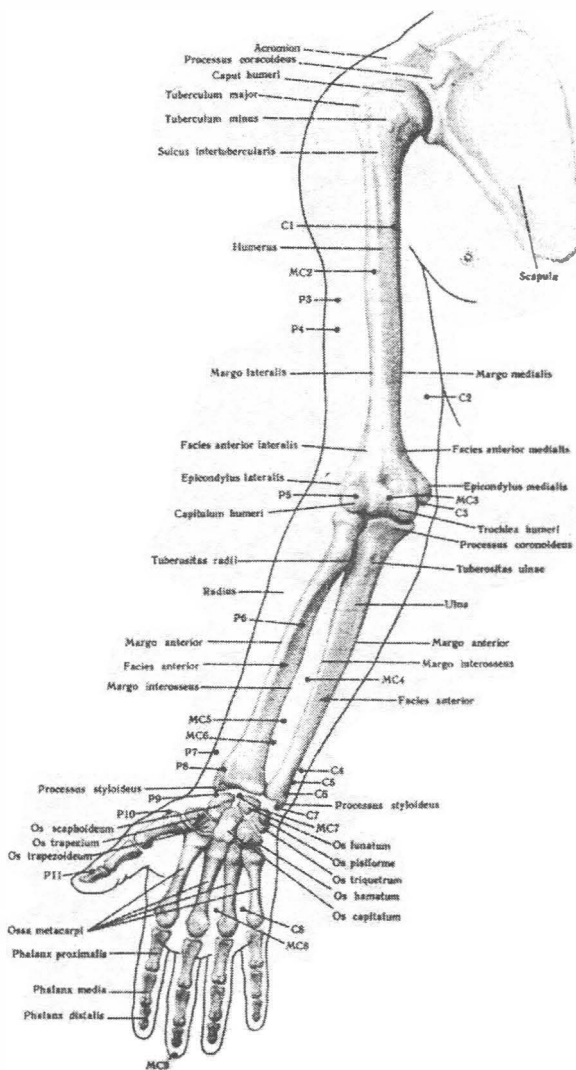


Рис. 4.

Суставы ног – «малые заставы Ци»

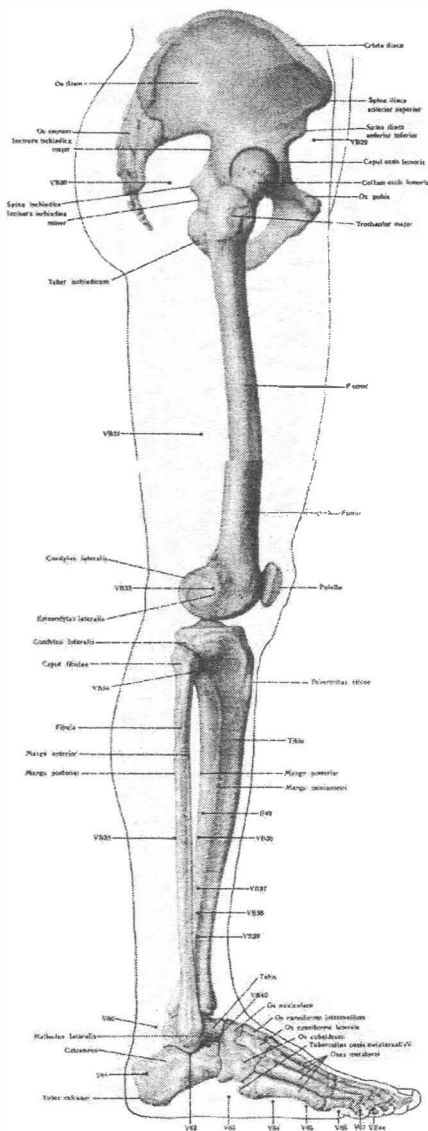


Рис. 5.

ВОПРОСЫ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Положение спины и шеи терапевта при работе

Все движения выполняются мягко, плавно и без напряжения рук (пальцев) терапевта. Сюда также входят следующие части тела: кисти, руки, плечи, локти, спина, поясница, ноги. Тело терапевта при этом «расслаблено», осанка спины (корпуса) – занимает практически вертикальное положение.

Внимание терапевта сконцентрировано на кончиках пальцев рук. Стоять следует удобно (вес тела распределен поровну между стопами), ладони на уровне живота. Угол наклона корпуса над рабочим столом (от вертикали) не должен превышать 60 град. (рис. 6).

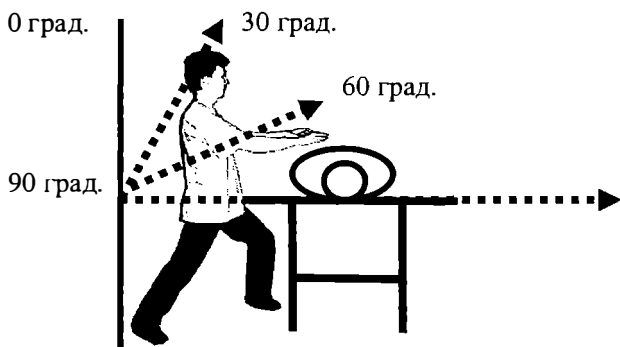


Рис. 6.

Во время работы «не сгибайте единую линию спины и шеи». При наклонах вашего тела вертикаль спины и шеи всегда должна сохраняться. Наклон должен начинаться в пояснице (которая «растянута», а живот втянут), а не в каком либо из спинных позвонков. В противном случае вы будете быстро уставать и тратить гораздо больше сил, чем полагается.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ТЕРАПЕВТА

Коротко остриженные ногти, теплые и не влажные ладони. Удобный и практичный по высоте рабочий стол.

Наличие необходимых валиков и специальных подушек, с целью обеспечения расслабленного и комфортного состояния пациента. А также с целью «предметной помощи» в работе терапевта.

Наличие в работе не менее 2-х полотенец.

При необходимости используется грелка (или электрогрелка) при болях в спине или при холодных нижних конечностях. Здесь также показано применение сухого (комфортного) тепла.

Мягкое и приятное освещение, отсутствие сквозняков, и в то же время – постоянный приток свежего воздуха.

Массаж выполняется на нормальную («сухую») кожу, при сухой коже допускается минимальное применение масел. Влажная кожа высушивается полотенцем или специальными салфетками.

Тальк (детская присыпка) применять НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, во избежание «забивания» пор кожи пациента, осушения ладоней» терапевта и влияния мелкодисперсной пыли на органы дыхания.

Общее время массажа варьируется в пределах 30-60 мин. на продвинутом уровне. Специальные техники (жировыводящий, антисколиозный, массажная пластика тела и др.) массажа предполагают время терапии от 90 до 120 мин.

Все массажные приемы, захваты и движения проводятся мягко, плавно, без напряжения психофизических сил, с максимальным «душевым» комфортом для пациента и терапевта.

В случае пожелания со стороны пациента «жестких или силовых» техник воздействия, показано применение «твердых и плотных техник» массажа с учетом специальных форм рук и пальцев или с применением специальных приспособлений.

Постоянно практикуйте гимнастические, дыхательные и медитативные упражнения, с целью саморазвития и поддержания себя в прекрасной психофизической форме.

ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА ПРИ МАССАЖЕ

В восточных техниках массажа применяют различные положения пациента, для более быстрого и качественного восстановления энергетических функций организма:

1. Сидящее положение (несколько позиций);
2. Лежачее положение (на спине, на животе, на боку);
3. Стоячее положение (скульптурная пластика);
4. Массажный стол подвешен (наподобие качели);
5. Массаж в водной среде (жировыведение, похудение).

В нашем случае будут рассмотрены только первые две позиции расположения пациента на массажном столе.

Скажем несколько слов о высоте рабочего стола для терапевта. Высота массажного стола должна быть удобной и практичной для терапевта, что является самым важным и необходимым условием охраны труда и здоровья терапевта, и в определенной степени полезно и для пациента (рис. 7).

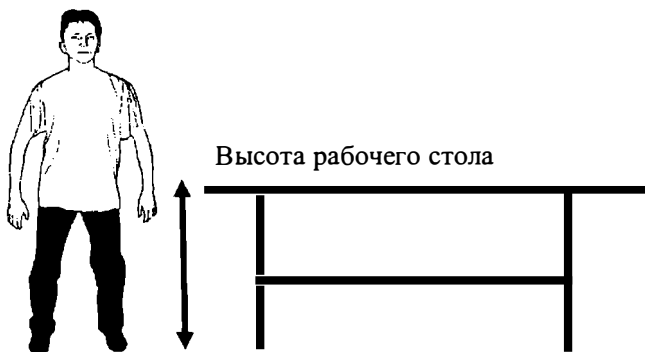


Рис. 7.

Высота массажного стола должна быть не ниже уровня тазобедренного сустава терапевта (на уровне нижнего центра Дань тянь, ниже пупка на 7,5 см.). Чем ниже высота стола, тем больше сил вы будете тратить на массаж. Слишком высокое положение сделает маловозможным сам процесс массажа.

Положение пациента на животе, руки вытянуты (рис. 8).

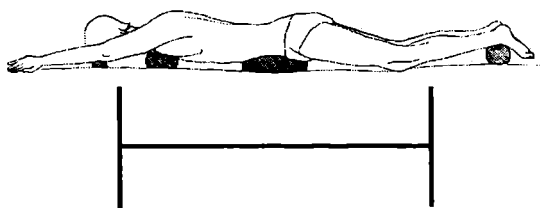


Рис. 8.

Положение пациента на спине, руки вдоль тела (рис. 9).

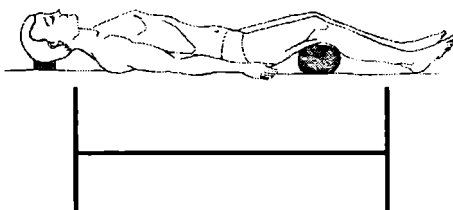


Рис. 9.

Положение пациента на боку (рис. 10).

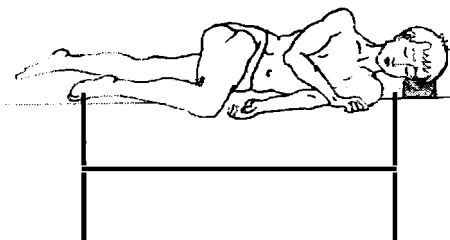


Рис. 10.

РАСПОЛОЖЕНИЕ МАССАЖНОГО СТОЛА

Применительно к магнитным полюсам Земли массажный стол должен располагаться на линии «Север-Юг» (головой на Север) или на линии «Восток-Запад» головой на Восток (рис. 11). Расположение стола вдоль 2-х др. линий – менее желательно.

Положение пациента

Положение стрелки компаса.

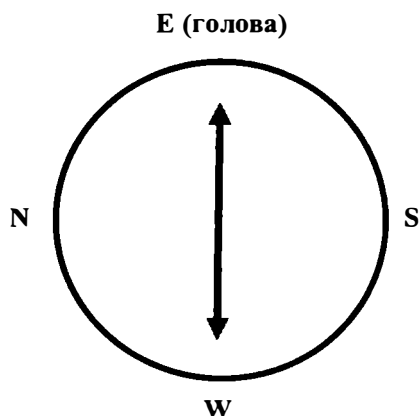
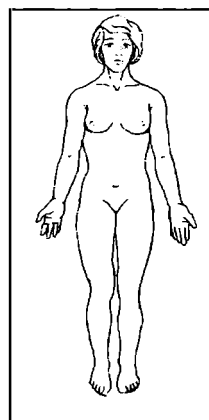
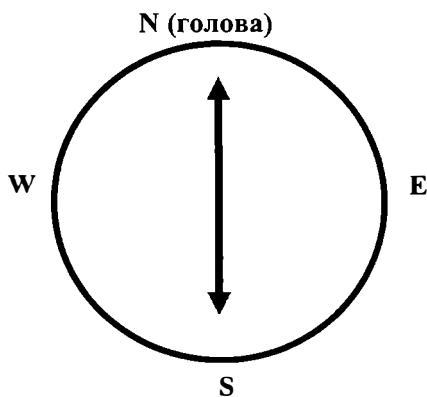
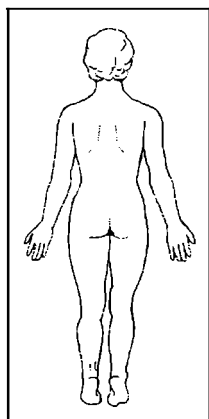


Рис. 11.

Во время работы положение терапевта относительно пациента может быть различным, в зависимости от проводимых техник, приемов и др. манипуляций. Рассмотрим эти позиции.

Рис. 12. Круговое перемещение терапевта вокруг массажного стола: «по ходу и против хода часовой стрелки».

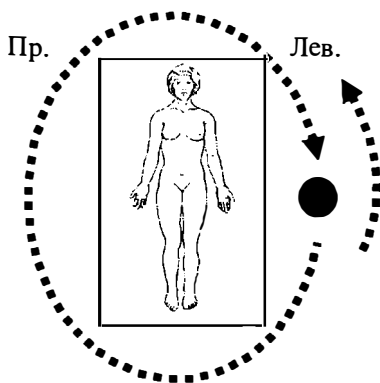


Рис. 12.

Рис. 13. Линейное перемещение терапевта вдоль массажного стола: «верх-низ».

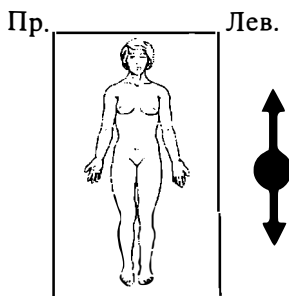


Рис. 13.

Примечание.

«Пр. и Лев.» – обозначение сторон возле массажного стола.

Рис. 14. Полукруговое перемещение вокруг массажного стола: только «с южной стороны стола – южное, и только с северной стороны – северное».

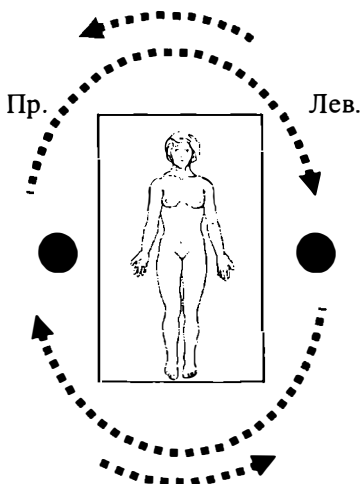


Рис. 14.

Рис. 15. Продольное перемещение терапевта вокруг массажного стола: «восточное и западное направление».

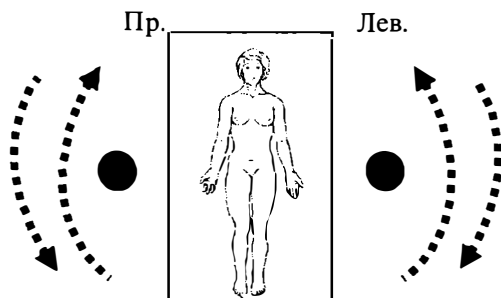


Рис. 15.

2.3. ОБЩАЯ СХЕМА СУСТАВНОГО МАССАЖА

Положение на животе.

А. Поглаживание головы, шеи и спины – 5-10 мин. «Открытие, выравнивание и настройка полюсов» тела. Голова – «северный полюс» (пациент лежит головой на Север), поясница – «южный полюс». Открытие «Северной заставы» – точки Я мэнь («врата тишины»), являющейся «главной точкой» в расслаблении тела.

Б. Диагностика (поиск) болевых мест 3-5 мин. в области: головы, спины и поясницы. Это первый уровень диагностики, в которой используется прием «шаг муравья».

В. «Открытие 12-ти застав» – суставов верхних и нижних конечностей. Приемы: «белый шелк (7-9 движений), 10 пальцев, вращающиеся жернова, прыжок тигра» и др.

Время выполнения: 15-25 мин. Вращение проводится как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

Положение на спине.

Г. Дополнительная проработка «12-ти застав». Растяжение («раздвижение и проработка суставов») верхних и нижних конечностей. Время – 5-10 мин.

Положение на животе.

Д. «Открытие» и диагностика поясницы. «Открытие Южной заставы» точки Мин мэнь (врата света) – главной опоры организма. Диагностика заключается в поиске болезненных мест на спине и на пояснице (прием «10 пальцев или бегающий муравей») с предварительным проглаживанием вдоль спины и позвоночника 5-8 мин. Это второй уровень диагностики.

Е. Завершение сеанса. Энергетическое выравнивание организма – проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до стоп и обратно (3-7 раз). Заканчивая на стопах. Время – 3-5 мин.

Общее время терапии посредством суставного массажа может варьироваться в пределах от 35 до 60 мин. С каждым последующим сеансом (максимальное) время сеанса будет уменьшаться и постепенно дойдет до его минимального значения (20-30 мин.).

1-Й ЭТАП – ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА НА ЖИВОТЕ.

А. Массаж головы: затылок и вся задняя поверхность шеи – «Северной заставы» (акупунктурная точка Я мэнь).

1. Поглаживание головы и спины сверху – вниз (рис. 1) на всю длину тела до пяток (7-9 раз). Форма рук – открытая внутренняя поверхность ладони. При положении рук пациента впереди, глажение начинается с поверхности пальцев рук (рис. 1).

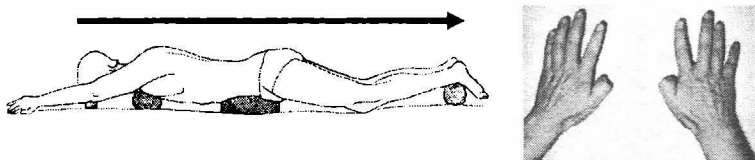


Рис. 1.

2. Прием «вращающиеся жернова» (на затылке). Вращательное движение производится «от себя в стороны» (2-5 мин.). Затем проглаживание ладонями от макушки до поясницы 3-5 раз сверху – вниз (рис 2).

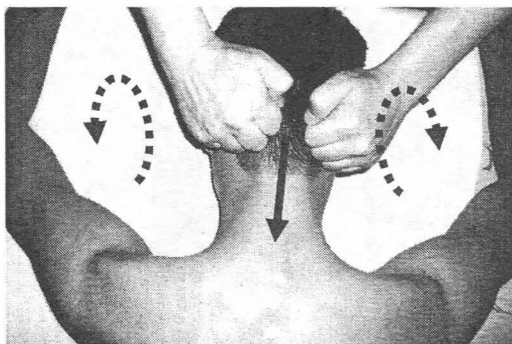


Рис. 2.

Рис. 3. Три линии движений по 3 варианта-приема «шаг муравья» с прохождением верхней части спины (до нижнего угла лопаток).

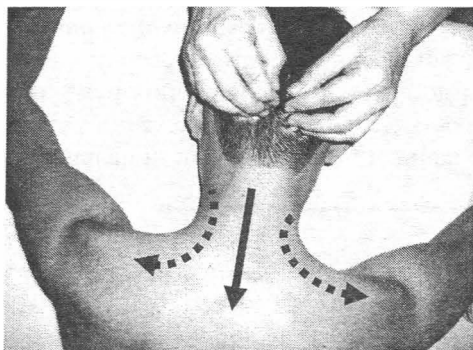


Рис. 3

Далее, легкое поглаживание по всей длине спины ладонями (или кончиками пальцев) сверху вниз – 3-5 раз.

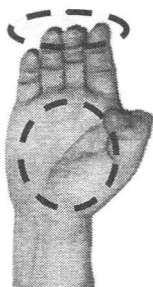
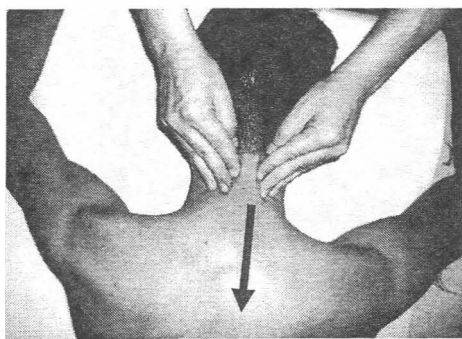


Рис. 4.

Поглаживание ладонями и кончиками пальцев по спине проводится по 3 (5) линиям:

- вдоль позвоночного столба и 2-х параллельных линий (первой ветки меридиана мочевого пузыря, слева и справа);
- вдоль позвоночного столба и 2-х параллельных линий (второй ветки меридиана мочевого пузыря, слева и справа);

– вдоль позвоночного столба и 4-х параллельных линий (первой и второй веток меридиана мочевого пузыря).

Топография меридиана Мочевого пузыря.

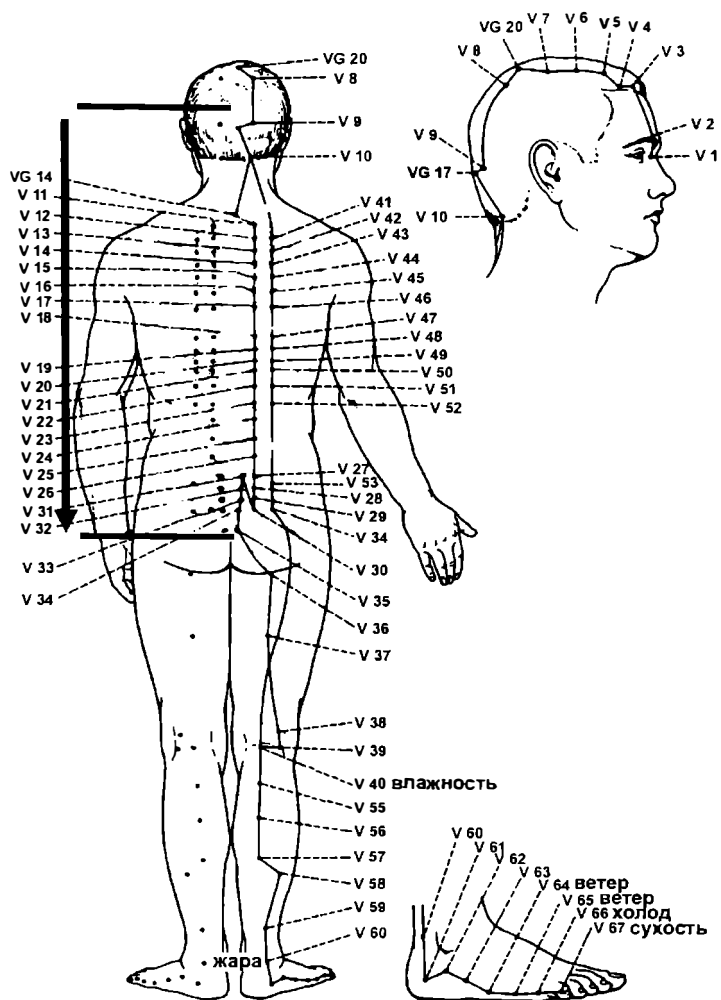


Рис. 5.

Б. Диагностика и поиск болевых мест 3-5 мин. в области: головы, спины и поясницы. Это первый уровень диагностики, в которой используются приемы: «шаг муравья» и «10 пальцев».

Во время проведения диагностики (поиска) болевых мест задней части туловища (от затылка до крестца) используют легкое и среднее надавливание на кожу пациента (рис. 6).

При «поиске проблемных мест» (напряженных мышц спины) вы постоянно проводите сравнение тактильных ощущений в своих руках между левой и правой частями спины пациента. Все проблемные места имеют явно выраженную напряженную структуру и поэтому легко поддаются «вычислению» – диагностике. «Убирание и выравнивание» проблемных мест производится в мягко скользящем режиме движений пальцев.

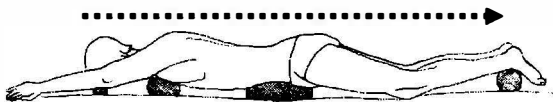
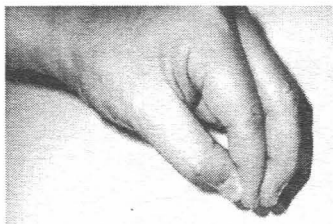
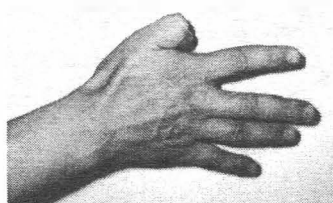


Рис. 6.

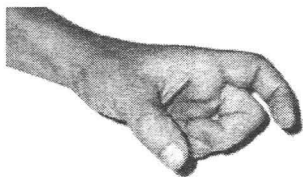
Формы пальцев, используемые для диагностики.



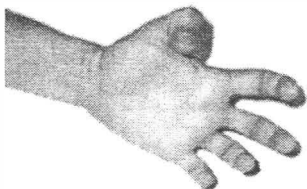
Собранные вместе кончики 5-ти пальцев (клюв журавля).



Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики).



Собранные кончики 2-х пальцев



Раздвинутые пальцы рук.

Данные формы пальцев рук используются в диагностике – при определении различных напряженных мест поверхности тела.

Основная рабочая массажная поверхность пальцев – кончики.

Во время диагностики поверхности тела пациента ваши кончики пальцев проводят характерные для «поиска и сравнения» подвижные ощупывающие и перебирающие кожу движения. Подобные мягкие, спокойные и внимательные манипуляции (режим движения – «поиск и сравнение») пальцами могут проводиться на всей поверхности тела (рис. 7).

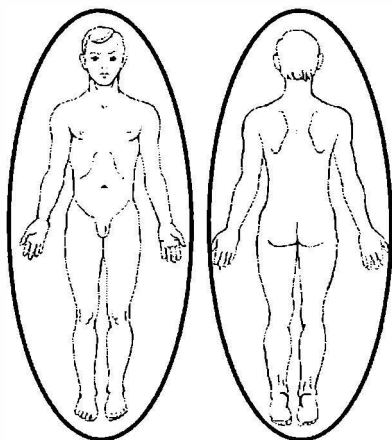


Рис. 7.

В. «Открытие 12-ти застав». Основные приемы: «белый шелк, 10 пальцев и вращающиеся жернова».

«Открытие» лучезапястного сустава. Сначала проводится поглаживание всей поверхности руки от плеча до пальцев рук. Затем используя приемы «10 пальцев и вращающиеся жернова» с захватом и вращением кистей, вы открываете запястный сустав. «Открытие» основано на мягкой работе пальцев рук.

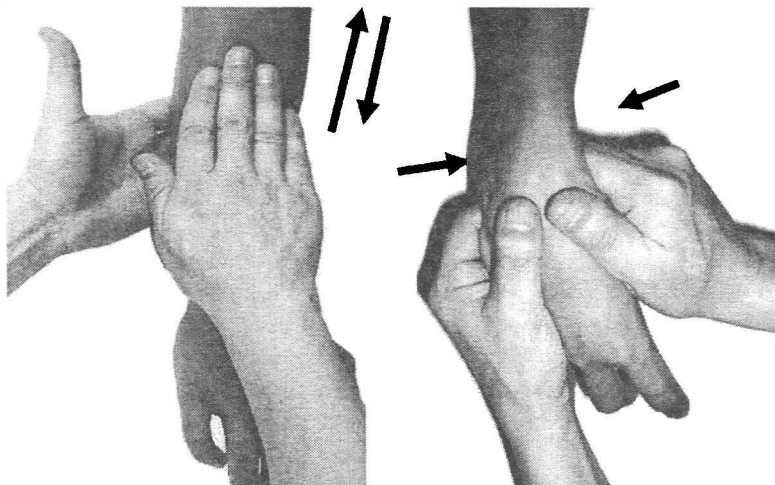


Рис. 8-9.

Поглаживание производится мягко с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 8). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко.

Прием «10 пальцев» способствует расслаблению лучезапястного сустава (рис. 9). Прием «вращающиеся жернова» способствует раздвижению и вытяжению сустава по 3-м осям» одновременно (рис.10-11). Пальцы терапевта должны плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частей тела) пациента.

Направление большинства массажных движений проводится в обе стороны (дренаж). Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные.

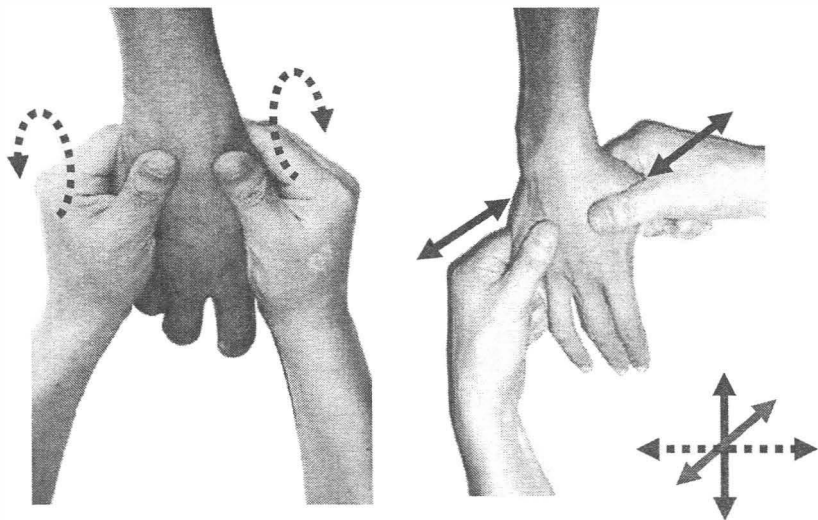


Рис. 10-11.

Мягкое «раздвижение и вытягивание» запястного сустава.

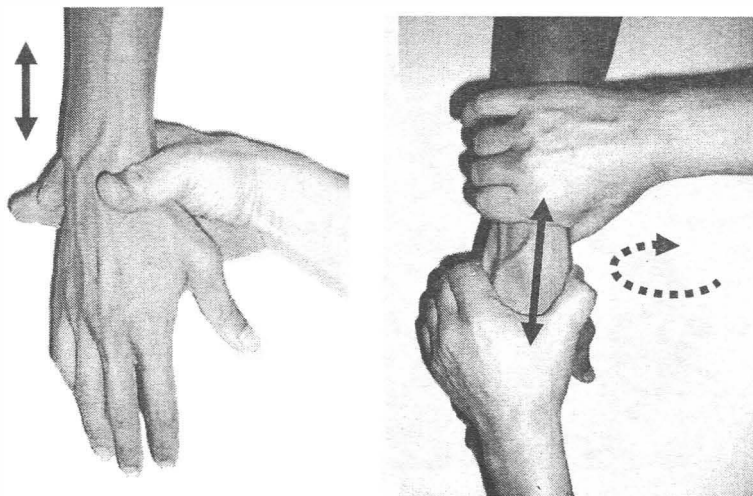


Рис 12-13.

Одновременное «вытяжение и скручивание» локтевого и запястного суставов. С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс» (рис. 14).

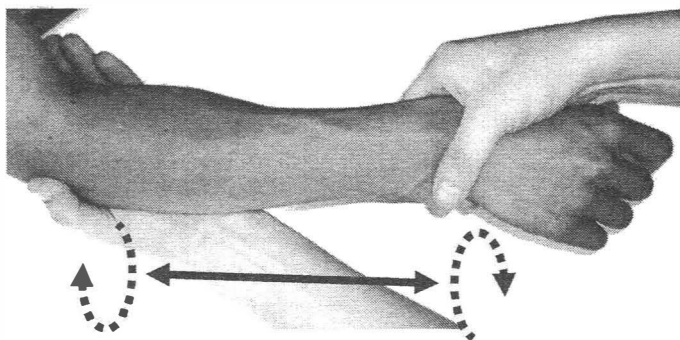


Рис. 14.

Одновременное «скручивание (малые витки вращения) и вытяжение» запястного сустава. С использованием приемов: «прыжок тигра – красный феникс» (рис. 15-16).

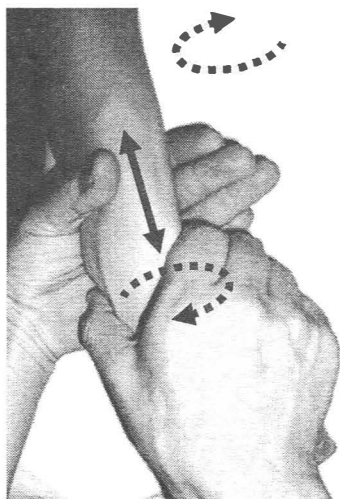
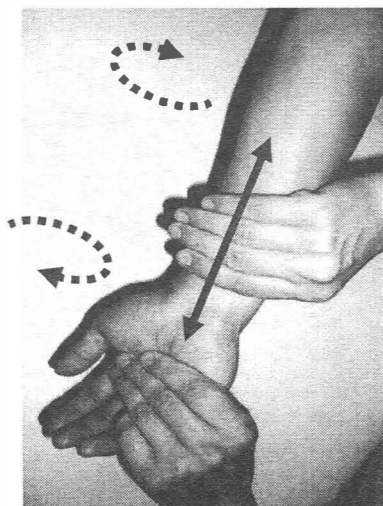


Рис. 15-16 (рука расположена вдоль тела, ладонью вверх).

2. Мягкое «открытие» локтевого сустава. Используются следующие приемы: «белый шелк» (рис. 17), «перетирание в ступе» (рис. 18), «тигр прыгает с утеса, полет красного феникса» (рис. 19-20), «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 21).

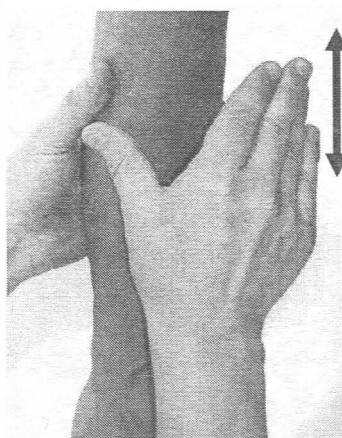


Рис. 17.

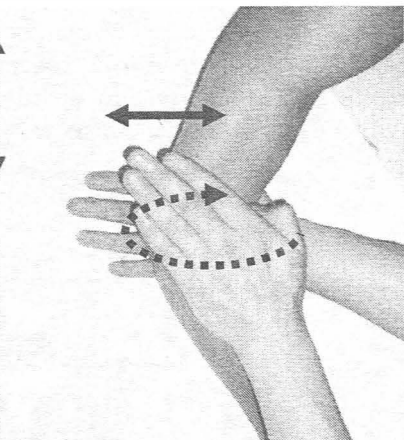


Рис. 18.

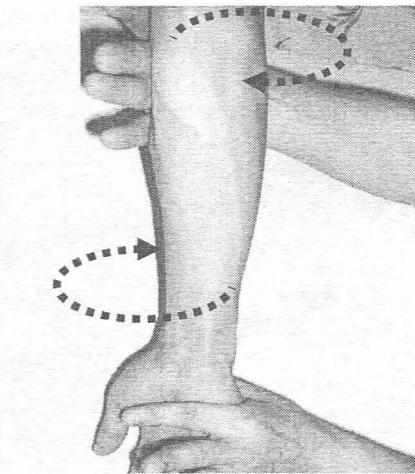
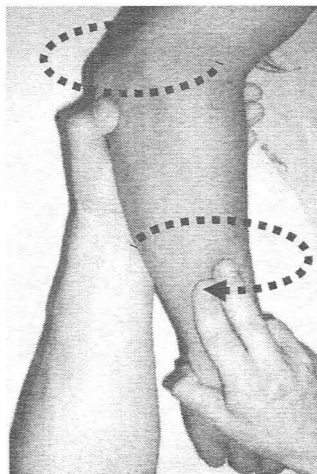


Рис. 19-20 (рука расположена вдоль тела, ладонью вверх).

Прием «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 21), здесь захват локтя производится мягко (нежно), выше и ниже локтевого сустава. Пальцы терапевта при этом плотно прижаты всей их плоской поверхностью к руке пациента. Вонзание (втыкание) пальцев рук (в области локтя) при захвате неприемлемо, что может вызвать дискомфортные ощущения. Во время выполнения массажных приемов, каждая рука совершает небольшие смещения (по амплитуде) относительно места захвата, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

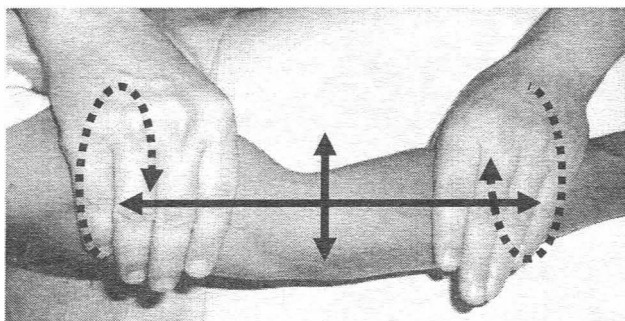


Рис. 21. Массажные движения проводятся «на весу».

Плавное и мягкое «вытягивание локтевого и запястного суставов в длину» с небольшим смещением (т.е. с малыми углами вращения) суставов относительно друг друга (рис 22).

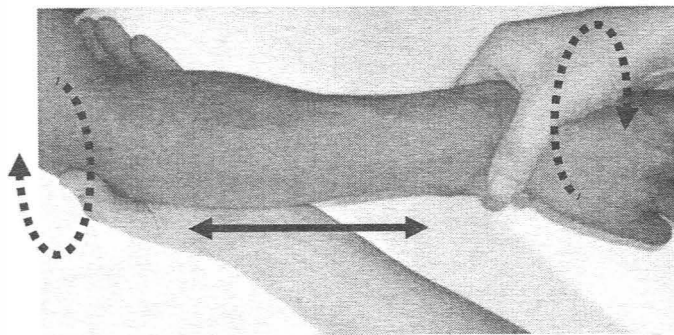


Рис. 22. Движение проводится на весу (с точкой опоры на руки терапевта).

3. Мягкое «открытие» сустава плеча. Перед «открытием» сустава сначала выполняют проглаживание по всей длине руки, от лопатки до кончиков пальцев («белый шелк»). Далее, проводят прием «кольцо из 10-ти пальцев» с мягким захватом сустава плеча (рис. 23-24). Основные движения: мягкое (плюс медленное) поднятие, вращение (по ходу и против хода часовой стрелки) и легкое плавное вытягивание сустава на себя.

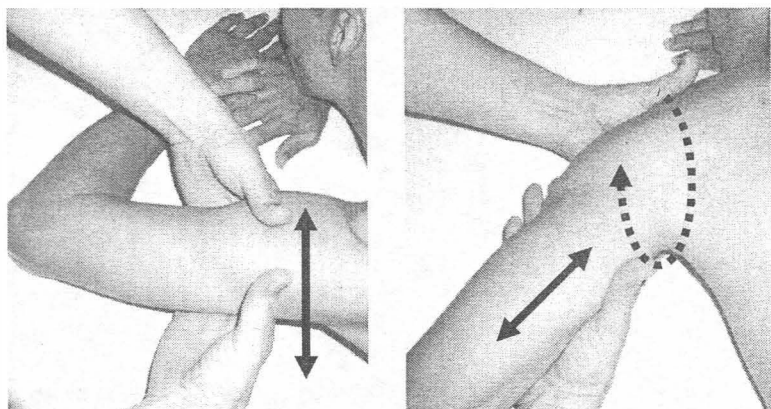


Рис. 23-24.

Для оптимизации процесса «открытия» плечевого сустава можно использовать движение «три движения в одном». Здесь происходят одновременные (и медленные) массажные манипуляции в 3-х суставах руки одновременно. Захват руки в этом случае производится за запястный и локтевой суставы одновременно (рис.25). Вращения (малые углы) производятся по ходу и против хода часовой стрелки. Ведущей рукой во вращении является рука удерживающая локоть, за счет этой руки и происходит «открытие сустава плеча». Рука на запястье помогает и корректирует направление движения ведущей руки.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ. Движения обеих ваших рук должны быть всегда мягкими, медленными, плавными и внимательными. **Не допускайте** применения силы, резкости и быстроты в своих движениях и манипуляциях, чтобы не повредить суставы, кости (рук, ног) и другие сочленения тела пациента.

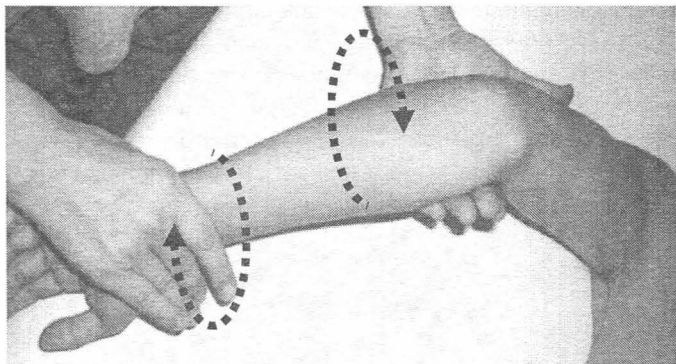


Рис. 25.

В другом варианте – это совместный захват локтя и плеча, где захват руки производится за локоть и плечевой сустав (рис. 26).

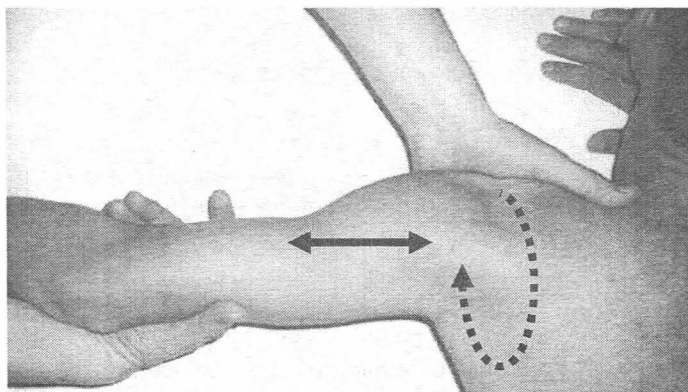


Рис. 26.

Инструкции и рекомендации по захвату руки (манипуляции «два в одном») аналогичны предыдущему случаю.

Дополнительные варианты «открытия плеча и лопатки»

Плавное «поднятие сустава плеча» посредством поднимающих движений запястья терапевта (верх-низ) – рис. 27.

Мягкое (безболезненное для пациента) заведение руки за спину с целью «отделения лопатки от спины» (рис. 28).

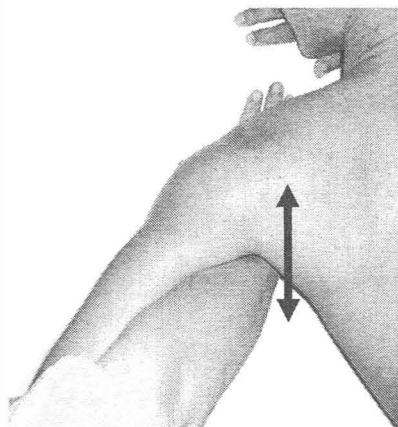


Рис. 27.

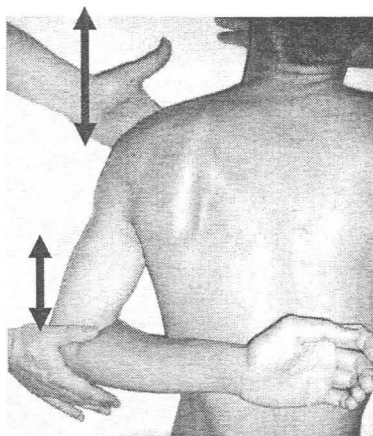


Рис. 28.

При «открытии плечевого сустава и лопатки» (рис. 28) у женщин следует поочередно воздействовать: сначала на сустав плеча, затем проводить воздействие (поднимание) на локоть в направлении вверх – вниз. Обычно заведение руки за спину с целью «открытия сустава плеча» не практикуется для женщин.

Для молодых и здоровых мужчин (плотной конституции) возможно и одновременное воздействие с целью отделения «прилипшей» лопатки, а также для «открытия и разработки» плечевого сустава.

4. Мягкое «открытие голеностопного сустава». Сначала проводится поглаживание всей задней поверхности ноги от бедра до пальцев стопы (рис. 29). Затем используются приемы «10 пальцев и вращающиеся жернова» с захватом и вращением стопы для расслабления (открытия) голеностопного сустава (рис.

30-32). «Открытие» основано на мягкой и точной работе 10-ти пальцев. Приемы для расслабления подъема стопы: «белый шелк» и «10 пальцев кисти» (форма «клюв журавля») см. рис. 29-30.

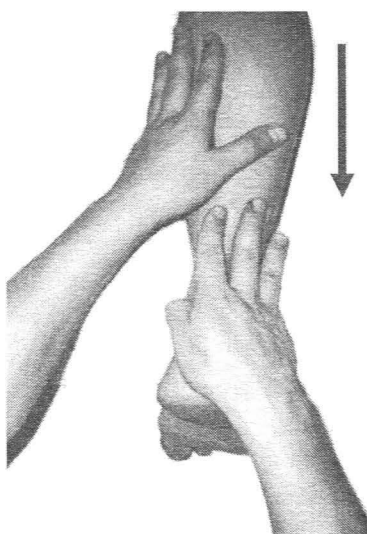


Рис. 29.

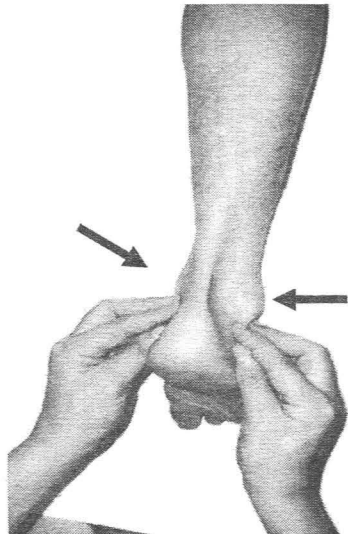


Рис. 30.

Поглаживание («белый шелк») производится мягко, плавно и еле касательно с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 29). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко. Прием «10 пальцев» (или «черепаха роет землю») способствует расслаблению голеностопного сустава (рис. 30).

Прием «вращающиеся жернова» (рис. 31-32) способствует раздвижению и вытяжению голеностопного сустава. Вращение производится в голеностопном суставе рукой, удерживающей пятку (по ходу и против часовой стрелки).

Вторая рука, находясь в состоянии захвата (за лодыжку), помогает ведущей руке, подстраивается (слегка вращаясь) под ее вращение.

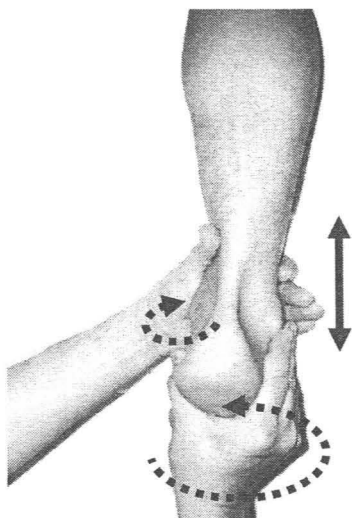


Рис. 31.

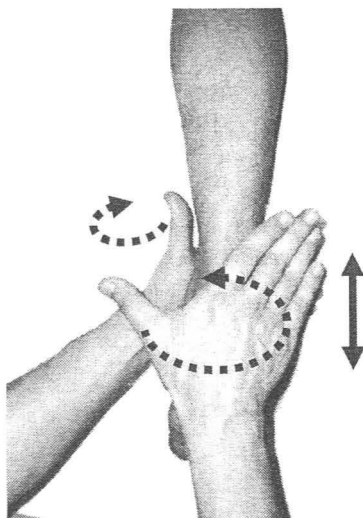


Рис. 32.

Пальцы терапевта должны плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частей тела) пациента. Направление большинства массажных движений проводится в обе стороны (дренаж).

Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные, чтобы у пациента не возникло дискомфортных ощущений.

Рис. 33-34. – Изображает массажный прием «перетирание в ступке». Назначение этого движения на стопе – дополнительное расслабление и разблокирование от остаточных напряжений голеностопного сустава.

Кроме выше перечисленного, здесь также показано совместное применение 2-х вышеуказанных приемов («перетирание и вращение»). С целью полного расслабления суставов (сухожилий) нижних конечностей.

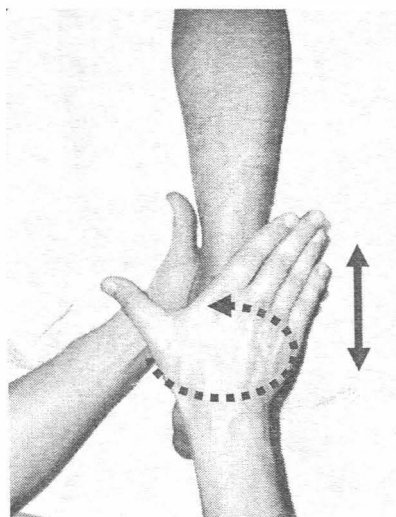


Рис. 33.

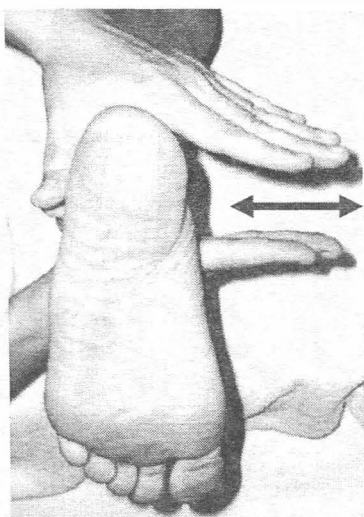


Рис. 34.

Далее, проводятся мягкие поглаживающие движения сверху вниз по направлению к пятке (рис. 35).

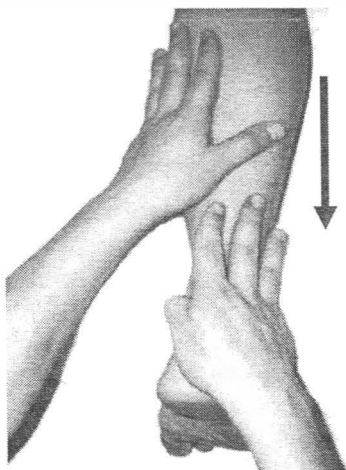


Рис. 35.

После глажения следуют «вытяжения в длину», это движения с различными захватами за пятку (за пальцы, стопы и др.).

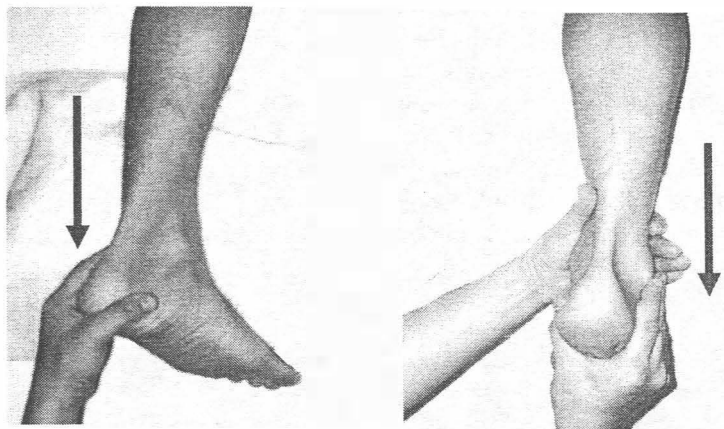


Рис. 36-37.

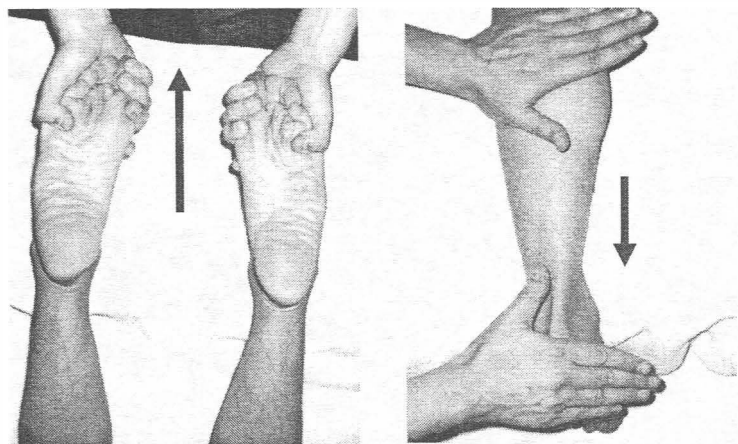


Рис. 38-39.

Движения «вытяжения и глажения» можно мягко совмещать между собой и делать их одновременно.

Расслабление ахиллесова сухожилия

Прием «кольцо из 10-ти пальцев» (рис. 40), здесь захват пятки и верхней части ахиллова сухожилия производится мягко и плотно. Положение ваших пальцев рук при захвате напоминает форму пальцев – «укус змеи» (рис. 40). Во время выполнения массажных приемов, каждая рука совершает небольшие смещения (по амплитуде) относительно места захвата, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

Рис. 41 показывает прием «перетирание в ступке», что также способствует дополнительному расслаблению ахиллесова сухожилия и всего голеностопного сустава.

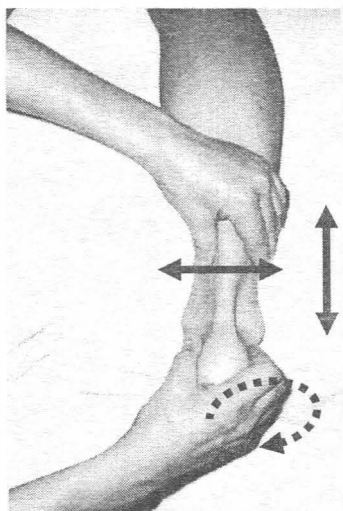


Рис. 40.

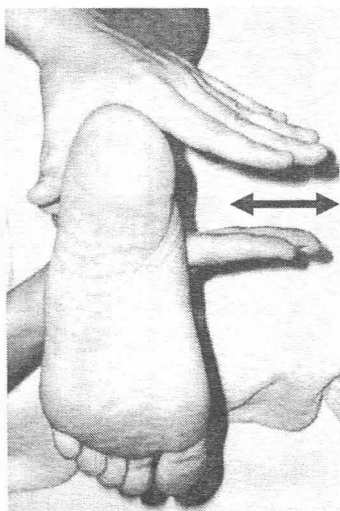


Рис. 41.

Примечание.

Все массажные манипуляции, применяемые для «расслабления суставов ног», действуют совместно, т.к. они оказывают влияние на все суставы нижних конечностей в одномоментном режиме.

Массаж стоп и подошвы

Основные массажные движения показаны ниже (рис. 42-45).



Рис. 42 (защипывание и проминание).



Рис. 43 (растягивание).

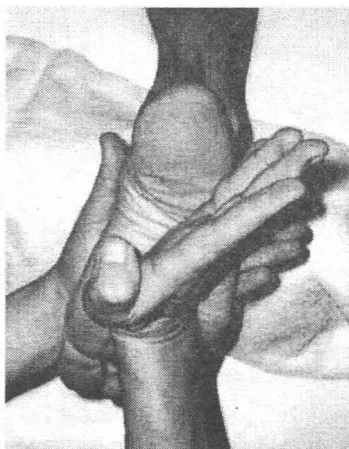


Рис. 44 (растирание).

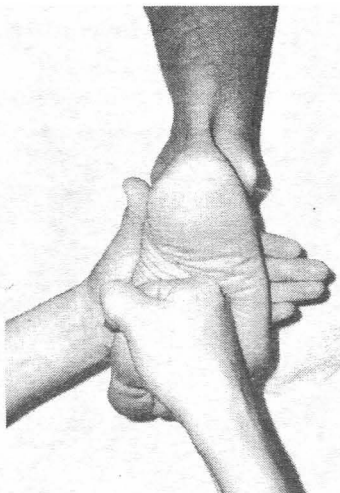
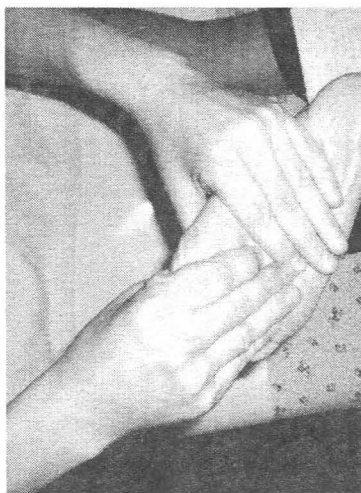


Рис. 46 (вкручивание).

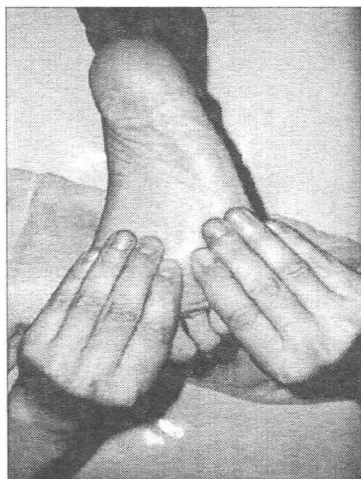


Рис. 47 (раздвижение).

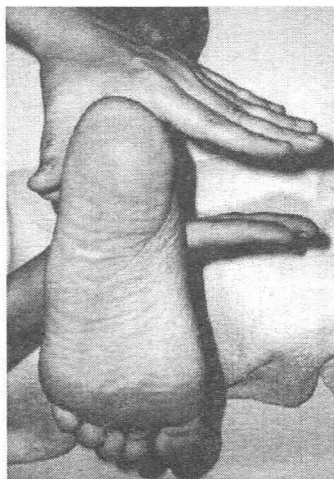


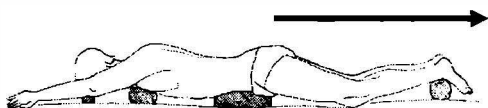
Рис. 48 (вытягивание вверх).

Дополнение.

Мягкий массаж ног и подошвы проводится с целью общего расслабления всего организма.

Мягкое «открытие» коленного сустава

Перед «открытием сустава» сначала выполняют проглаживание по всей длине ноги. Глажение ног начинается с ягодичной складки и проводится до пяточной кости. При этом исп. массажный прием «белый шелк». Основные движения: мягкое, плавное и медленное поднятие, вращение (по ходу и против хода часовой стрелки) и легко плавное вытягивание сустава на себя, с обязательным вниманием и наблюдением за состоянием положения коленной чашечки на массажном столе. Данное положение ноги (колена) должно быть удобным и максимально комфортным для пациента (рис. 49).



Серия движений по «открытию» сустава начинается с приема глажения, который проводится по всей длине ноги. Далее, проводим мягкую вибрацию (шевеление, «болтание») коленного сустава и голени (рис. 49). Вытягивание за пятку с одновременной вибрацией (рис. 50).

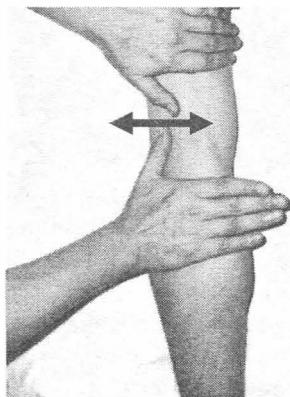


Рис. 49. Болтание.

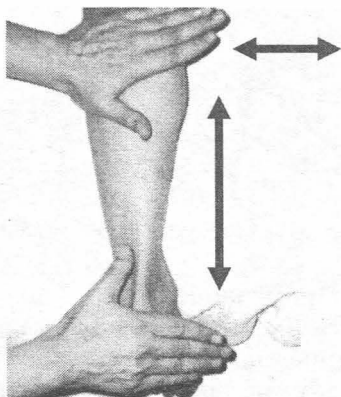


Рис. 50. Болтание и вибрация.

По завершению подготовительных действий мягко проводится прием «вращающиеся жернова» (рис. 51). С «плотно-мягким прижатием» ладоней к задней и боковым поверхностям области подколенной впадины. Далее, начинают совершать мягкие вращательные (слегка перетирающие) движения в «массе ноги» (за счет «плотного прижатия ладоней»). Совместно с этим движением ваши руки работают и в «слабо тянущем режиме ноги на себя, чтобы слегка вытянуть этот сустав на себя». Прием «перетирание в ступке» (рис. 52). Правой рукой вы удерживаете на ладони ногу пациента.левой рукой мягко совершаете «колебательные (перетирающие) движения в горизонтальной плоскости, как бы «отделяя бедро от голени» – тем самым достигается «вытяжение сустава в длину». Ваша правая рука также может совершать малые вращательные, поступательные и тянущие движения – «помогая» левой руке.

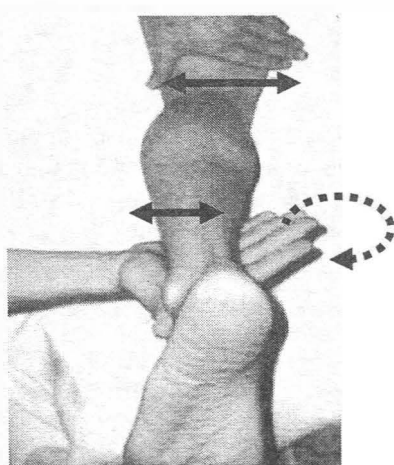
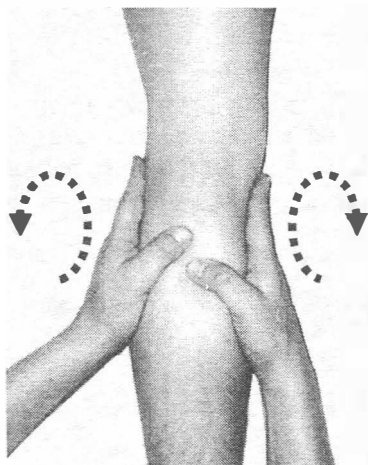


Рис. 51. «Перетирание в массе».

Рис. 52. Шевеление.

Примечание.

Все массажные манипуляции с суставом колена по его «открытию» производятся очень внимательно и осторожно, ввиду его важности и значимости при ходьбе человека.

Приемы по «открытию и расслаблению» тазобедренного сустава

Перед «открытием сустава» сначала выполняют проглаживание по всей длине ноги, от ягодицы до кончиков пальцев ноги («белый шелк»). Далее проводят осторожные и постепенные вытягивающие движения с мягкими захватами за пятки или за голеностопный сустав (рис. 53-56). Назначение этих упражнений – это совместное (одновременное) вытягивание 3-х суставов ноги (от центра к периферии). Параллельно, здесь же можно проводить и другие массажные движения: болтание, валяние, шевеление, натяжение, вибрацию и т.д. Данный арсенал движений способствует мягкому «открытию и расслаблению» тазобедренного сустава. Основные движения: мягкое (медленное) поднимание, «вращение за пятки» (по ходу и против хода часовой стрелки), легкое и плавное вытягивание голеностопного сустава на себя. Сдвиги и смещения стоп (за пятку) по 3-м плоскостям должны проводиться с малой амплитудой движения.

Примеры совместного вытяжения стоп.

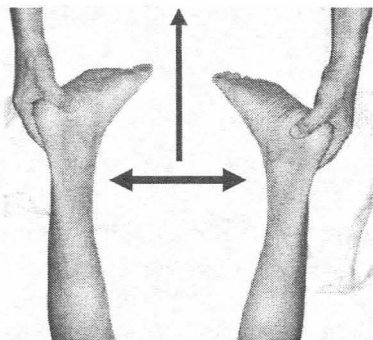


Рис. 53.

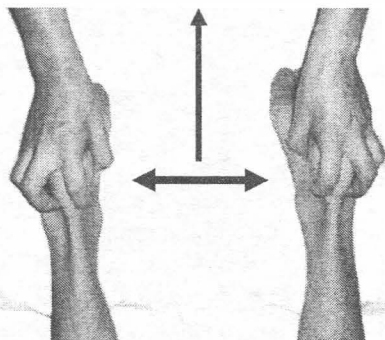


Рис. 54.

Здесь используются различные формы «тянущих» захватов: форма дракона (53), тигра (54), обезьяны (55), орла (56).

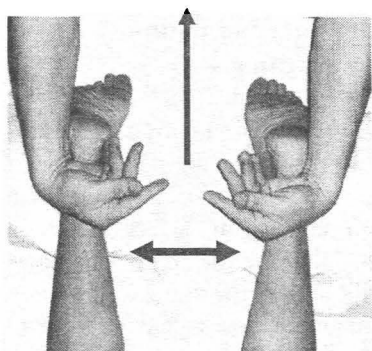


Рис. 55.

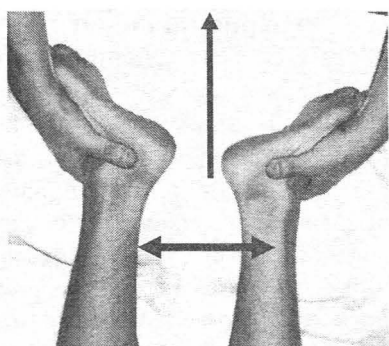


Рис. 56.

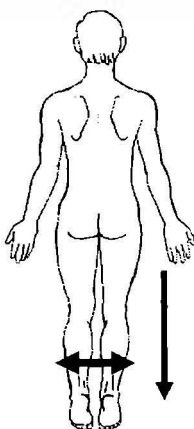


Рис. 57.

Тянущие движения малой амплитуды за ноги производятся сл. образом: сначала мягко 5-7 раз тяните за обе ноги одновременно, затем 5 раз левую, потом 5 раз правую ногу. По завершении 5-7 раз за обе ноги. Параллельно с проведением тянущих движений допускается совместное применение слегка болтающих движений (слева – направо). Данные манипуляции сл. осторожно и внимательно проводить у маленьких детей и людей старше 45 лет, т.к. у этой группы пациентов физиологическое и биомеханическое состояние тазобедренного сустава очень чувствительно и подвижно.

«Раскачивание» бедра и голени, с целью «тройного расслабления» суставов ноги

В этом движении используется одновременное «плотное наложение плоскости ладоней» на поверхности бедра и икроножных мышц (рис. 59). Далее производятся «слегка раскачивающие» движения слева направо, которые при плавном и мягком исполнении приводят к глубокому расслаблению 3-х суставов ноги: тазобедренного, коленного и голеностопного. Взгляд терапевта при этих манипуляциях направлен на основание тазобедренного сустава (его «форму колыхания и болтания»). Движения двух рук могут производиться и в противоположных направлениях (рис. 58). Один захват рукой может производиться и за пятку, обеспечивая немного большую амплитуду движения.

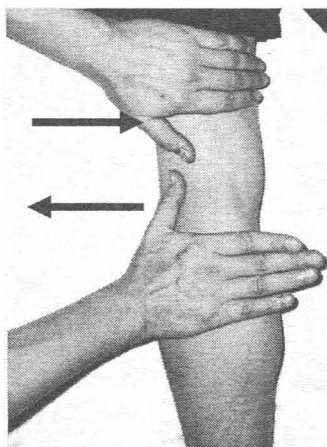


Рис. 58. «Перетирание».

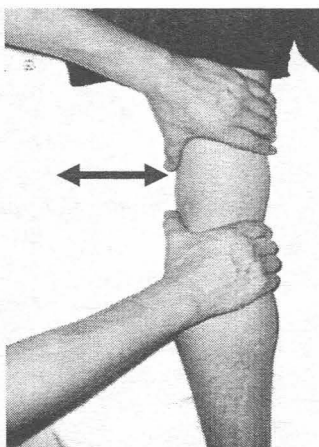


Рис. 59. Потряхивание.

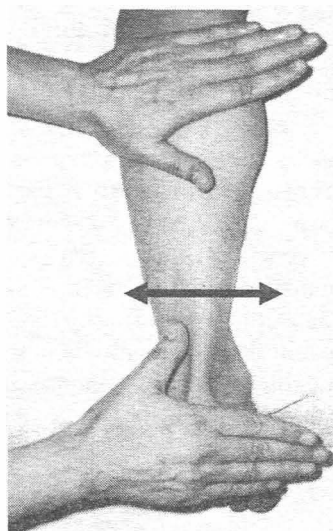


Рис. 60. Вибрация.

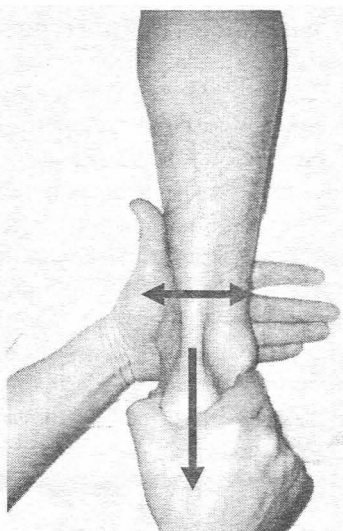


Рис. 61. Вытягивание.

Схема одновременного расслабления 3-х суставов.

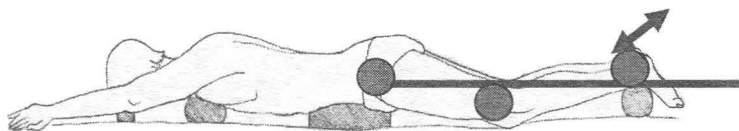


Рис. 62.

Дополнение.

На рис. 62 показан схема «расслабления трех суставов в одном движении», захват выполнен по форме «лапа тигра» (рис. 63), с целью достижения «максимальной плотности захвата». Захват выполняется мягко и с полным комфортом для пациента. «Расслабление 3-х суставов» можно проводить как в захвате за две ноги, так и в захвате за одну ногу.

«Расслабление 3-х суставов в одном движении» показано на рис. 58-63.

На рис. 64. показано движение «шевеление и перетирание в ступе», голень находится под углом 90-100 град. ко всему телу. Данное массажное движение проводится только у молодых и физически крепких людей (мужчин), т.к. эти манипуляции имеют некоторую дискомфортную составляющую для пациентов (см. схему на рис. 65).

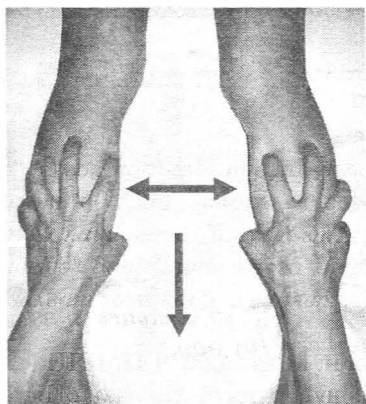


Рис. 63. Вибрация + тяга.



Рис. 64. 100 град.

Схема положения «угла» наклона голени (рис. 64).

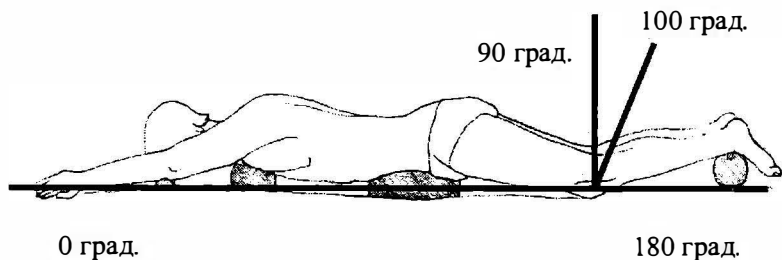


Рис. 65.

1.4. 2-Й ЭТАП – ПОЛОЖЕНИЕ ПАЦИЕНТА НА СПИНЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ 12-ТИ «ЗАСТАВ»

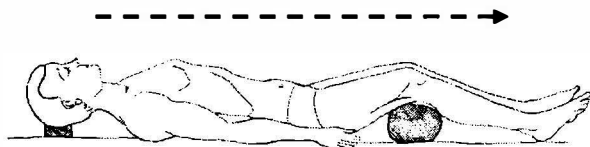


Рис. 66.

Г. «Основные приемы: «белый шелк, 10 пальцев и вращающиеся жернова». Общее время: 3-5 (10) мин.

1. «Мягкое открытие» сустава запястья. Сначала проводится поглаживание всей поверхности руки от плеча до пальцев рук. Затем исп. приемы «10 пальцев и жернова» с захватом и вращением кистей, тем самым обеспечивая мягкое открытие сустава. «Открытие» основано на мягкой работе пальцев рук.

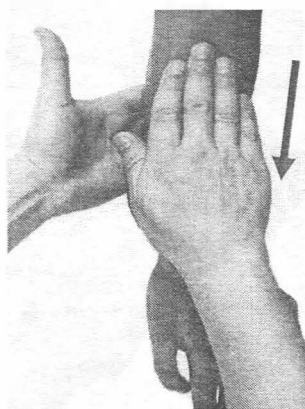


Рис. 67. Глажение.

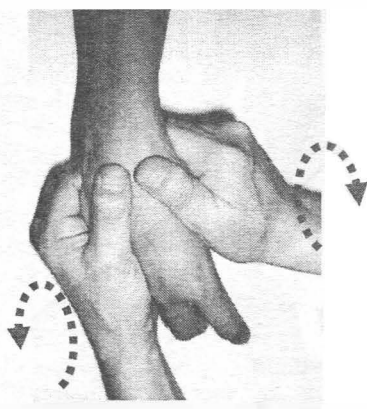


Рис. 68. Вращение.

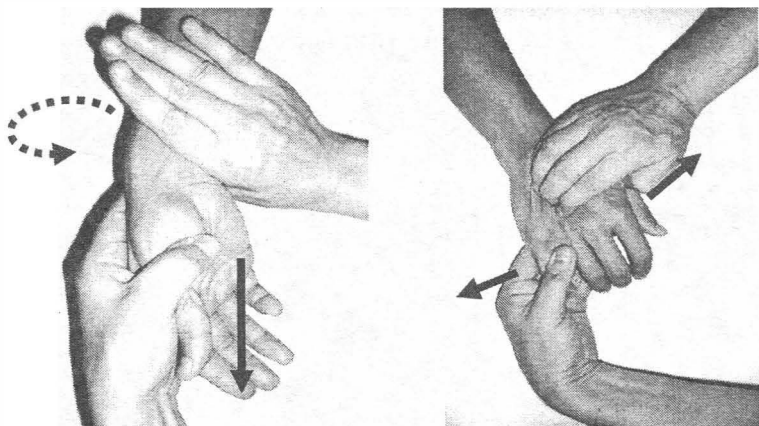
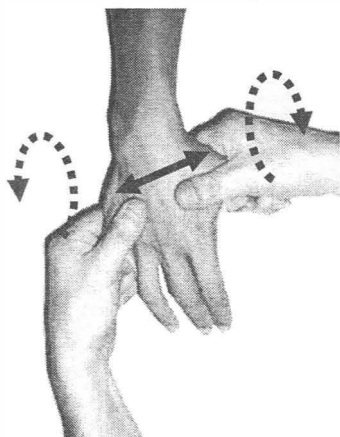


Рис. 69. Вытягивание-вращение. Рис. 70. Вытягивание пальцев.

Поглаживание производится мягко с концентрацией внимания на массируемой поверхности (рис. 67). Все приемы, захваты и манипуляции производятся всегда мягко.

Прием «10 пальцев» способствует расслаблению лучезястного сустава (рис. 68). Приемы «вращающиеся жернова и 10 пальцев» способствуют «раздвижению и вытяжению сустава по 3-м осям» одновременно (рис. 68-71).



«3 Оси пространства»

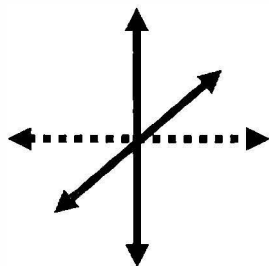


Рис. 71. Плавное растяжение в стороны.

Мягкое «раздвижение и вытягивание» сустава запястья

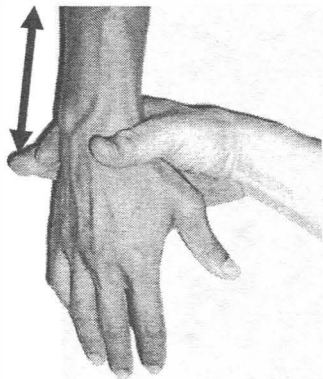


Рис. 72. Вытягивание вниз.

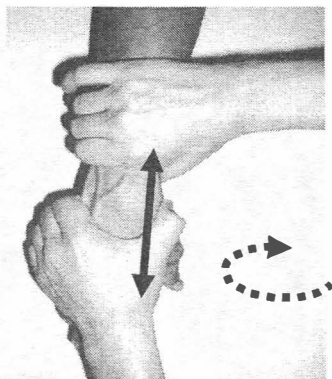


Рис. 73. Вращение и тяга.

Тройное мягкое «открытие, вытягивание и скручивание» суставов плеча, локтя и запястья.

С исп. приемов: «прыжок тигра и красный феникс» (рис. 74).

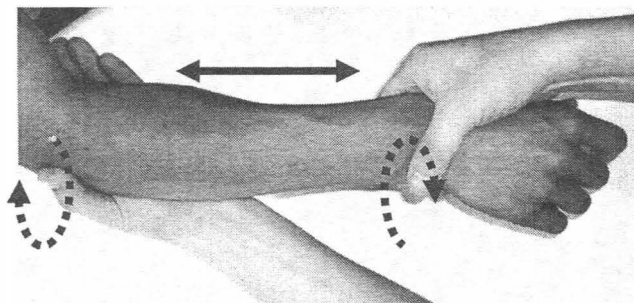


Рис. 74. Движение проводится на весу
(с точкой опоры на руки терапевта).

Пальцы терапевта должны мягко и плотно (но не жестко) контактировать с массируемой поверхностью тела (или частей тела) пациента. Направление большинства массажных движений проводится в обе стороны (дренаж). Амплитуда движений и углы поворотов в суставах минимальные.

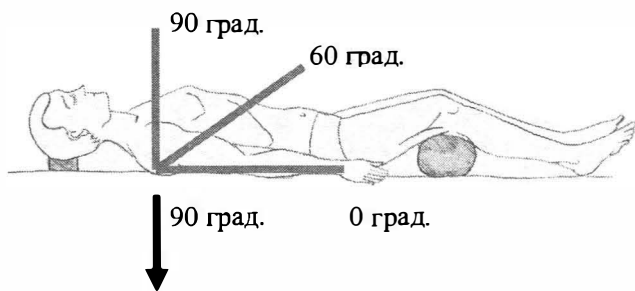


Рис. 75.

Угол подъема предплечья (локтя и плеча) не должен превышать 60 град., чтобы не создать дискомфортных ощущений в руке пациента. Допускается отведение всей руки в сторону, с целью дополнительного перпендикулярного вытяжения руки (захват за локоть и запястье) в плечевом суставе (рис. 75).

ПРИМЕР захвата за локоть (рис. 76).

Положение руки берущей и держащей локоть пациента – плоскость ладони мягко и плотно облегает угол локтевой кости и прилегающие к ней области (локтевой нерв).

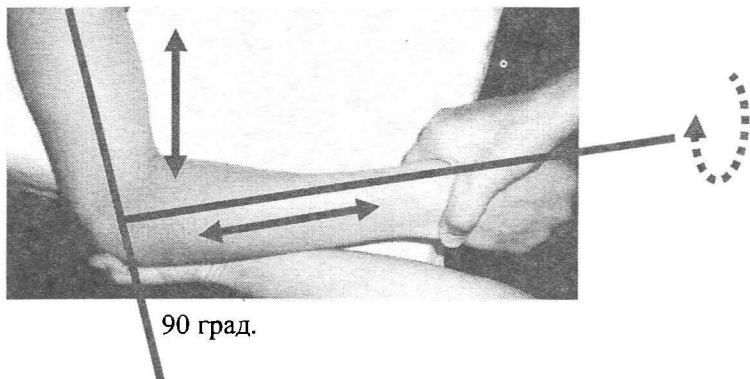


Рис. 76. Одновременное расслабление 3-х суставов руки.

2. «Мягкое открытие» голеностопного сустава. Прием «клюв журавля» (рис. 77) или «10 пальцев» (рис. 78) с захватом и вращением стопы, открытие суставов пальцев ног. Различные виды вращения стопы за пятку. 5-10 вращений по ходу часовой стрелки, и столько же против часовой стрелки.

Различные виды «раздвигающих движений»

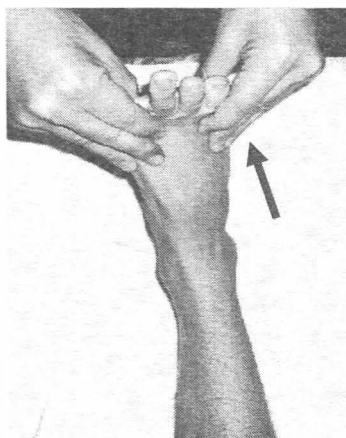


Рис. 77. Щипание.

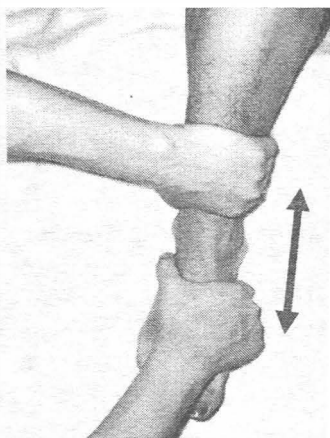


Рис. 78. Отделение.

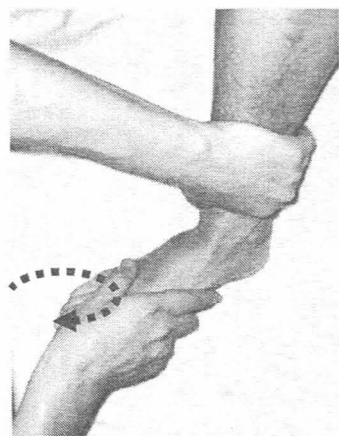


Рис. 79. Вращение.

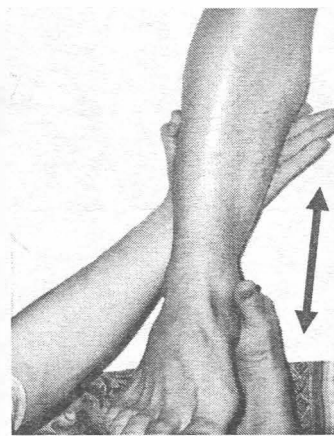


Рис. 80. Потягивание.

ПРИМЕРЫ ОТКРЫТИЯ СУСТАВОВ НОГ

Массажные движения
по «открытию» голеностопного сустава (рис. 81-85).

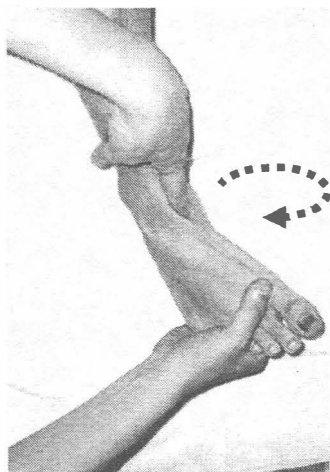


Рис. 81. Кручение.

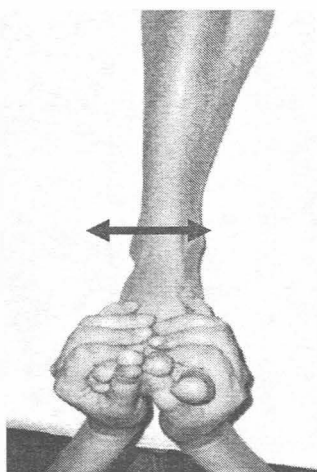


Рис. 82. Растягивание.

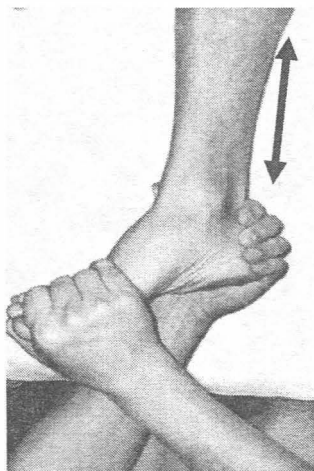


Рис. 83. Вытяжение.

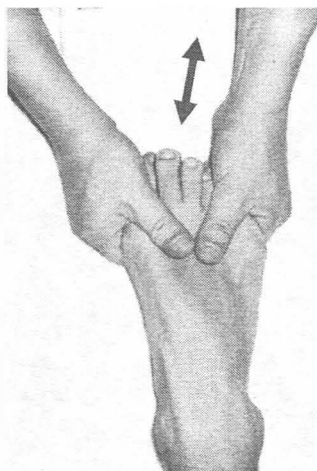


Рис. 84. Выщипывание.

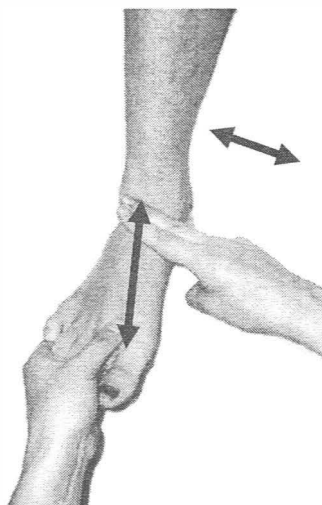


Рис. 85. Растягивание + Пиление.

Парное «открытие» суставов ног

Для «быстрого открытия» 3-х суставов ног используют парные совместные движения в обеих ногах.

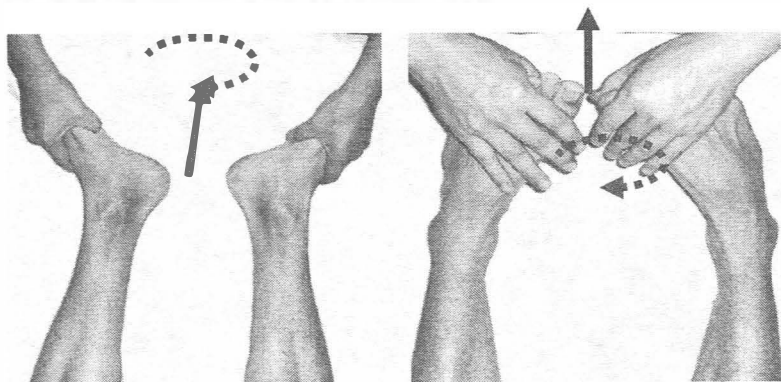


Рис. 86-87. Вращение и вытягивание.

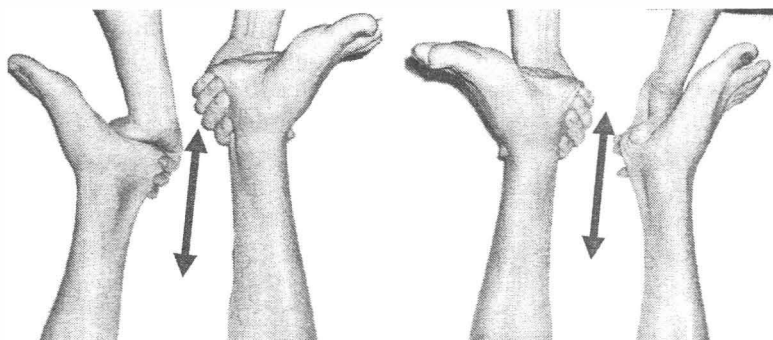


Рис. 88-89. Поочередное вытягивание.

3. «Мягкое открытие» сустава колена. Для «открытия» сустава колена используются приемы «перетирание в ступе и вращающиеся жернова» (рис. 90) плюс прощупывание тканей вокруг коленного сустава («шаг муравья, черепаха роет землю»). Проглаживание и фиксация коленной чашечки при различных вращательных движениях вокруг коленного сустава (рис. 91).

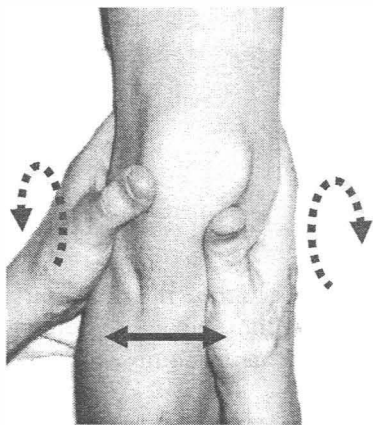


Рис. 90.

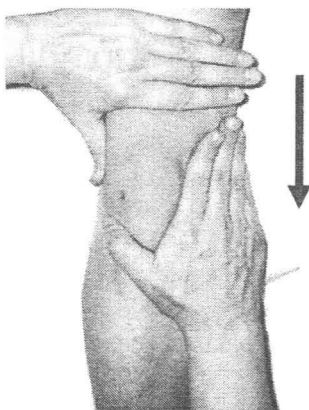


Рис. 91.

4. «Мягкое открытие» тазобедренного сустава. Исп. прием «кольцо из 10-ти пальцев» (движение «болтание и вибрация»). Далее производится мягкое «вращение и поднимание» (захват за пятку) тазобедренного сустава. Осторожно применять у детей, взрослых женщин и у пожилых людей (старше 50 лет).

Схема одновременного расслабления 3-х суставов.

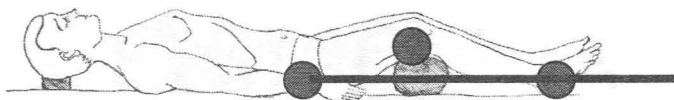


Рис. 92-1. Положение на спине.

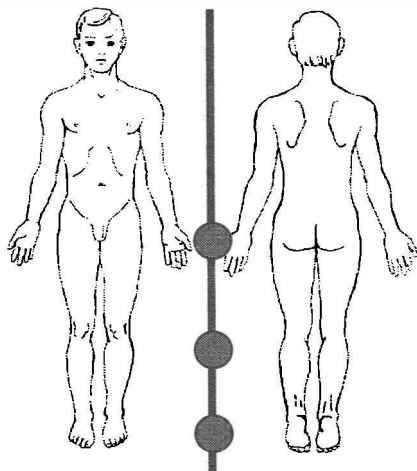


Рис. 92-2. Три сустава ног находятся на одной прямой, при действии на один сустав, массажное воздействие оказывается и на остальные сочленения тела, включая поясницу и спину.

На рис. 92 (1-2) показана схема «расслабления трех суставов в одном движении», захват выполнен по форме за голень и пятку (рис. 93-94), с целью достижения «максимальной плотности захвата». Захват выполняется мягко и с полным комфортом для

пациента. «Расслабление 3-х суставов» можно проводить как в захвате за две ноги, так и в захвате за одну.

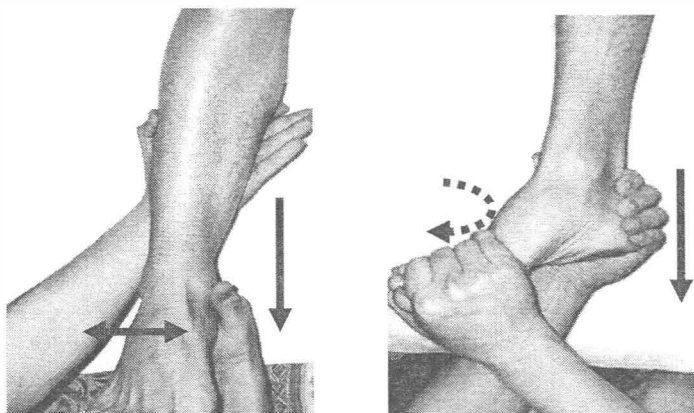


Рис. 93-94.

Другие приемы одномоментного «открытия и расслабления» 3-х суставов ноги

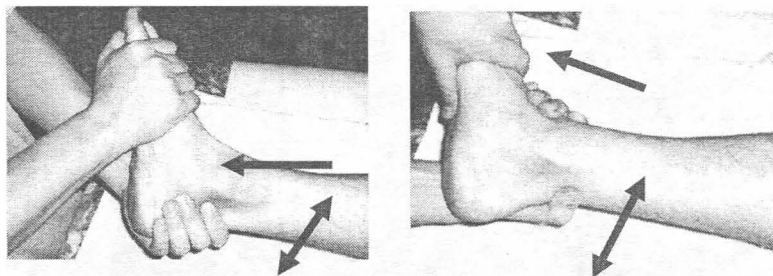


Рис. 95-96. Вытяжение и вибрация (болтание).

Мягкое вытяжение всей ноги за пятку с малыми углами скручивания.

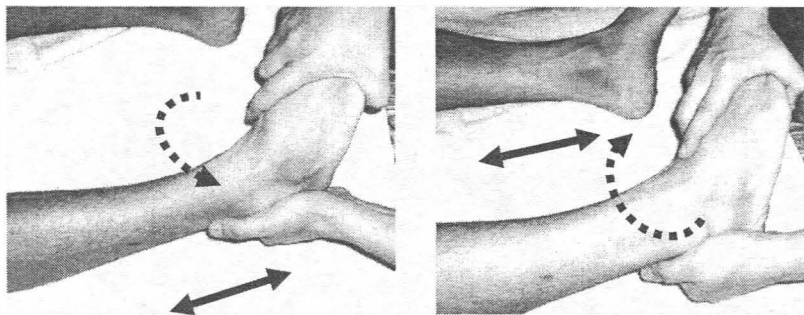


Рис. 97-98. Вытягивание со скручиванием в обе стороны.

Локальное воздействие на тазобедренный сустав с применением вытягивающих, вибрирующих, поднимающих и скручивающих движений с малыми углами вращения (рис. 99-100).

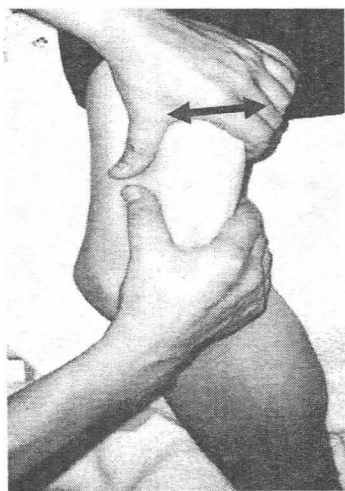


Рис. 99. Болтание.

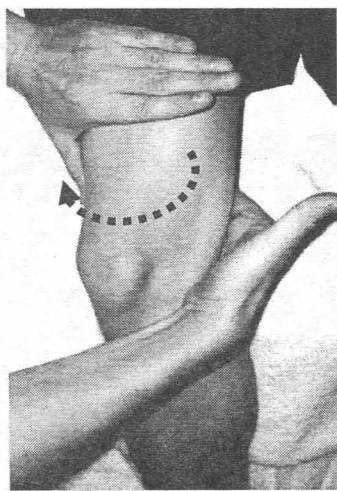


Рис. 100. Скручивание.

3-Й ЭТАП. «ОТКРЫТИЕ ПОЯСНИЦЫ – ЮЖНОЙ ЗАСТАВЫ»

Положение пациента на животе.

Перед диагностикой выполняется прием глажение от головы до пяток («белый шелк»). Далее проводим диагностику поясницы – прощупывание поясничного (рис. 101-102) и крестцового отдела позвоночника. Для максимального «открытия» поясницы подкладывается специальный валик под живот для «раздвижения» поясничных позвонков. Затем проводят прием «шаг муравья», используют два варианта захвата – малый и средний («клешня краба», «укус змеи» и т.п.).

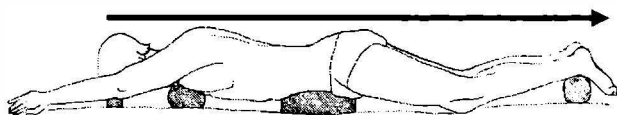
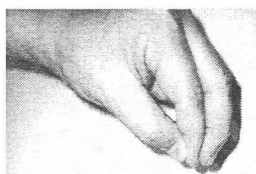


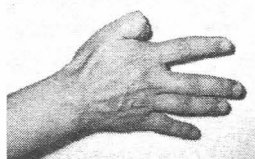
Рис. 101.

Формы руки, используемые для диагностики поясницы.



«Клюв журавля».

Слегка собранные вместе кончики 5-ти пальцев.



«Открытая ладонь».

Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики).

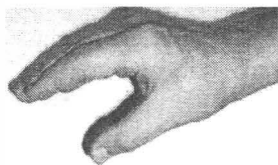


«Клешня краба».

Собранные кончики 2-х пальцев. Используется самая малая форма хвата.



«Лапа тигра».
Раздвинутые пальцы рук.



«Укус змеи».
Узкий хват пальцами рук.
Используется самая малая форма хвата.

Данные формы пальцев исп. в диагностике для определения различных напряженных мест поверхности тела. Основная рабочая массажная поверхность пальцев – кончики.

Во время диагностики поверхности тела пациента ваши кончики пальцев проводят характерные для «поиска и сравнения» подвижные ощупывающие и перебирающие кожу движения. Подобные мягкие и внимательные действия (режим: «поиск и сравнение») пальцами могут проводиться практически по всей поверхности тела, за исключением мест скопления лимфатических сосудов.

Назначение «Южной заставы» – корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока энергии Ци человека» – меридиан Ду май. При «поиске проблемных мест» (напряженных мышц спины) вы постоянно проводите сравнение тактильных ощущений в своих руках между левой и правой частями спины пациента. Все эти места имеют явно выраженную напряженную структуру и поэтому легко поддаются «вычислению» – диагностике. «Убирание и выравнивание» проблемных мест производится в мягко скользящем режиме движений пальцев кисти.

Общее время терапии посредством суставного массажа может варьироваться в пределах от 35 до 60 мин. С каждым последующим сеансом (максимальное) время сеанса будет уменьшаться и дойдет до его минимального значения.

Топография точек «Южной заставы» (VG 4).

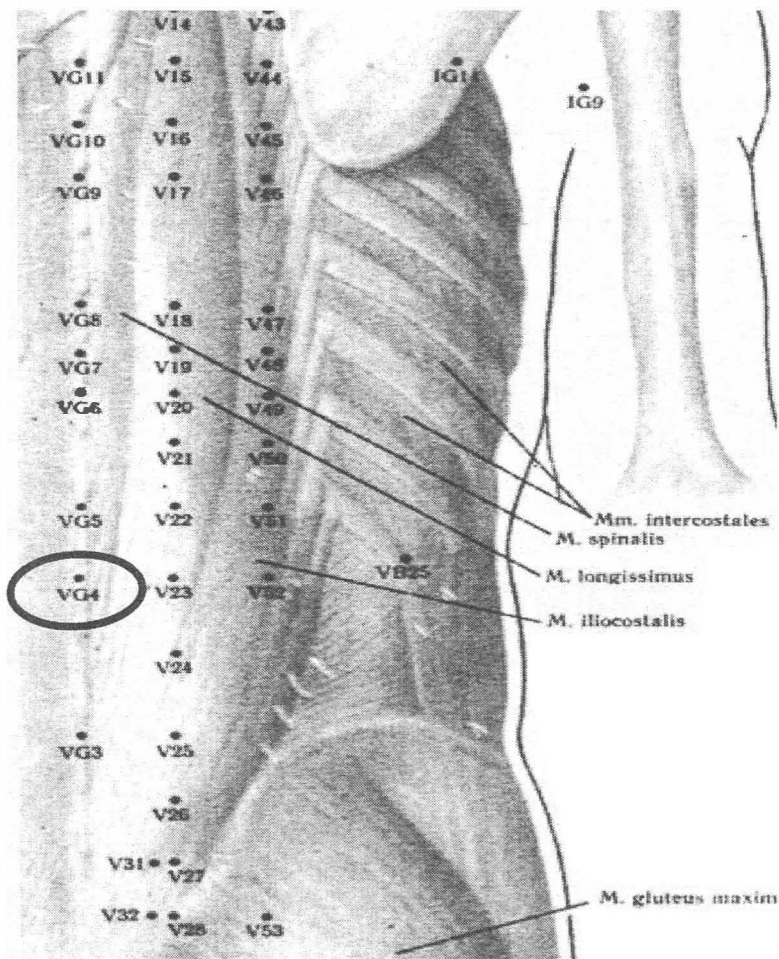


Рис. 102. Точка Мин мэнь («врата жизни») – выделено.

Примечание.

Точка сопряжения – это сочувственная (диагностическая) точка энергетического и функционального состояния данного органа (меридиана).

Диагностическая таблица точек «Южной заставы».

№	Лит.	Акупункт. точка	Назначение точки (диагностика состояния)
1	V 17	Гэ шу	Точка сопряжения крови
2	V 18	Гань шу	Точка сопряжения Печени
3	V 19	Дань шу	Желчного пузыря
4	V 20	Пи шу	Селезенки и ПДЖУ
5	V 21	Вэй шу	Желудка
6	V 22	Сань цзяо шу	Трех обогревателей
7	V 23	Шэнь шу	Т. сопряжения Почек
8	V 24	Ци хай шу	Энергии организма
9	V 25	Да чан шу	Толстого кишечника
10	V 26	Гуань юань шу	Внутренней энергии тела
11	V 27	Сяо чан шу	Тонкого кишечника
12	V 28	Пан гуан шу	Мочевого пузыря
13	V 47	Хунь мэнь	Влияет на состояние: желудка, селезенки, печени
14	V 48	Ян ган	Влияет на состояние Ян ци, печени, желудка и селезенки
15	V 49	И шэ	Влияет на состояние: желудка, селезенки, печени
16	V 50	Вэй цан	Влияет на состояние: желудка и селезенки
17	V 51	Хуань мэнь	Влияет на состояние: желудка и селезенки
18	V 52	Чжи ши	Влияет на состояние: почек и мочевого пузыря
19	V 53	Бао хуан	Влияет на состояние: почек и мочевого пузыря

Назначение «Южной заставы» – это баланс, корректировка, выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока Ци организма» в меридиане Ду май, который влияет на состояние 12-ти главных и др. меридианов. Согласно ТКМ: поясница является «мостом и местом соединения энергий Неба и Земли». Внутри (между пупком и поясницей) находится нижний центр Дань тянь, служащий местом собирания личной и космической Ци. Диагностика спины и поясницы производится

аналогично описанию в начале главы. Терапия поясницы состоит из набора линейных поглаживаний вдоль хода меридиана мочевого пузыря и поперечных («пилящих») движений по ходу меридиана Дай май. Применение указанных выше 5-ти форм руки (пальцев) будет способствовать снятию болевых и дискомфортных ощущений в этой части тела.

Дополнительными манипуляциями являются – медленные и плавные вытяжки в горизонтальной плоскости за конечности с целью «раздвижения сустава поясницы» (рис. 103-105).

Направление «открытия поясницы» (растягивания).

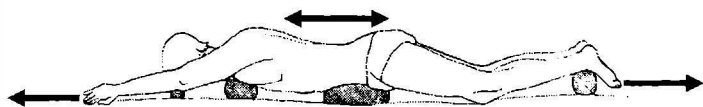
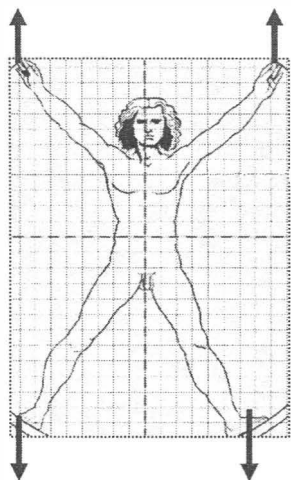
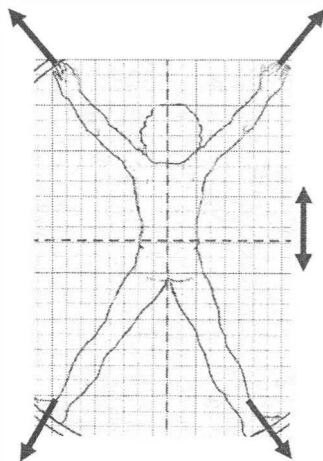


Рис. 103.



Линейное вытягивание.



Диагональное вытягивание.

Рис. 104.

Главное значение в них придается правильному положению захватов рук терапевта за конечности пациента, чтобы не вызывать дискомфортных ощущений в точках контакта.

Тянущие движения можно производить как за одну, так и за две конечности пациента. Взгляд терапевта при этом направлен на область поясницы. «Вытягивание за конечности» происходит с концентрацией сознания на своем нижнем энергетическом центре Дань тянь. Это нужно для того, чтобы:

- как можно меньше тратить сил и, соответственно – не уставать;
- правильно (не больно) держать захват за конечности и правильно производить нужные массажные манипуляции;
- подключить свое чувствование (интуицию) ситуации;
- начать развивать в себе сенсорное восприятие «пространства тела» (объема, длины, формы, расстояний и т.п.);
- исп. данное состояние сознания для медитации в движении.

Режим движения при растягивании поясницы – «плавно тянущий», т.е. мягко эластичный, наподобие растягивания «резиновой ленты». Поперечное «открытие поясницы» производится пальцами, ребром ладони и др. формами, обычно после продольного вытяжения за конечности. Количество вытягиваний 3 - 7 раз. Все массажные движения и манипуляции проводятся в 3-х плоскостях и по 6-ти направлениям. Завершающие и «выравнивающие» движения всегда проводят сверху-вниз (с головы к стопам и вниз).

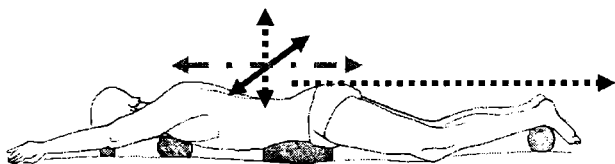


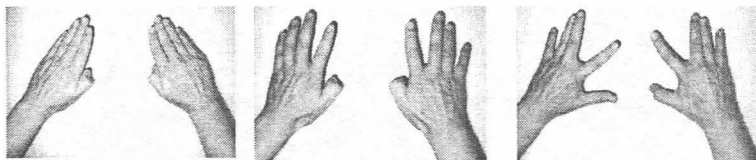
Рис. 105.

ПОМНИТЕ! Чем качественнее вы подготовите поясницу (диагностические манипуляции), тем легче и свободнее пройдет процесс ее расслабления. Все движения по «растяжению поясницы» за конечности производятся медленно, мягко, плавно и очень внимательно.

ЗАВЕРШЕНИЕ СЕАНСА СУСТАВНОГО МАССАЖА

Завершение сеанса. Энергетическое выравнивание организма – проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до стоп и обратно (3-7 раз). Заканчивая на стопах. Время: 3-5 мин.

Рассмотрим различные формы ладоней (пальцев) при «закрытии энергетического поля Ци».



В завершении суставного массажа вы проводите процедуру «запечатывания ворот – застав Ци» (рис. 106). Данное действие представляет собой «удлиненный» прием глажения («белое покрывало»): от головы до стоп. Вы как бы накрываете человека покрывалом и создаете мысленно образ «закрытия и запечатывания покрывалом его тела и энергетических застав».

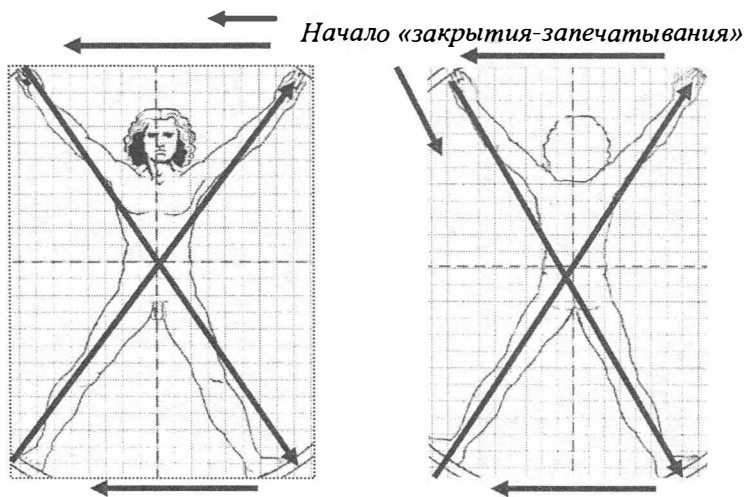
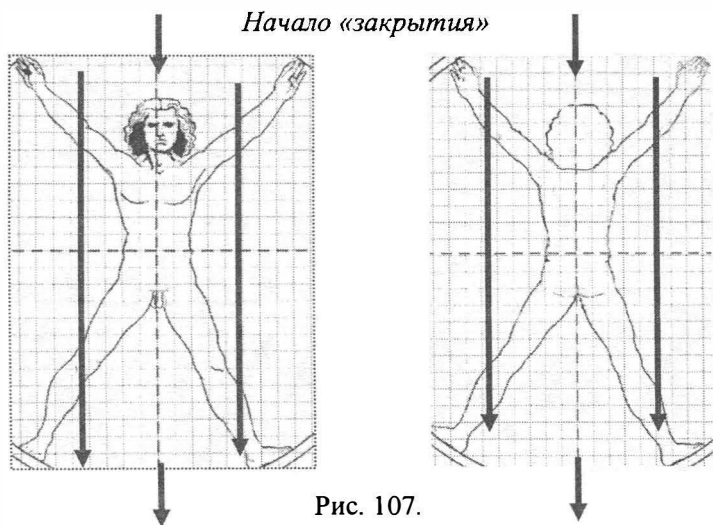


Рис. 106.

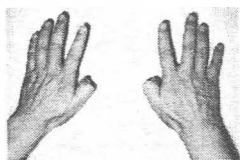
Если человек лежит на животе – процедура проводится над поверхностью (еле касательно кожи) спины, если человек лежит на спине – над поверхностью передней части тела. «Закрытие ауры» человека может производиться и по др. схеме. Количество проведения «кругов закрытия»: 3-7 (9) раз. Терапевт мысленно создает «образ закрытия поверхности тела».

2-я Схема энергетического выравнивания.

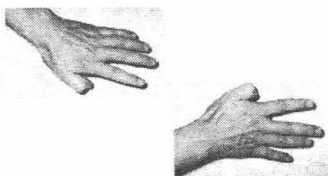
Схема «закрытия поля» человека может производиться линейно, начиная с головы, затем руки и корпус, ноги – стопы. Простым проведением рук сверху – вниз (рис. 107).



Положение рук терапевта



Линейно



Ступенчато

Схема 3.
«Закрытие» путем вращения по спирали
от периферии к центру

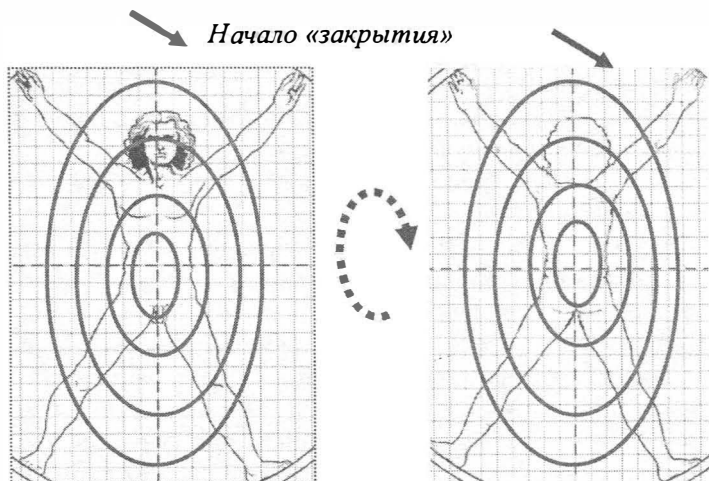


Рис. 108. Вращение по часовой стрелке от края к центру.

При энергетическом закрытии также используются различные формы ладоней (см. выше). «Закрытие» производится путем вращения двух рук (ладоней) терапевта по спирали от периферии к центру. В конце движения производится действие «запечатывания» с легким нажатием (и с соответствующим ментальным образом) ладоней на центр тела – пупок, или на поясницу (рис. 108). Направление движения (рук) – по часовой стрелке.

Глава 3

3.1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ МЕРИДИАНОВ

Общеизвестно, что мировоззренческую основу традиционной китайской медицины (ТКМ) составляют сл. древние учения:

- о полюсах (первоначалах) Инь-Ян;
- о 5-ти стихиях Природы и Космоса;
- о 5-ти Цзан и 6-ти Фу органах;
- о различных видах «внутренней» энергии Ци в человеке;
- о циркуляции Ци и крови в организме;
- о главных и вторичных меридианах и т.п.

Представление о динамической силе-потенции во Вселенной присуще китайской философии – это основополагающая, универсальная энергия жизни, обозначаемая термином Ци.

По древневосточным представлениям она существует как в космосе, так и в человеке – микрокосмосе и является природной силой жизни, которая вводит живой организм в поток жизни.

Ци – функциональная активность организма, энергия жизни, по отношению к организму человека ее выражают термином «общая Ци». В состав «общей Ци» входят сл. виды Ци человека:

- дыхательная Ци (Чжун ци), питательная (Ин Ци), защитная (Вэй Ци), первичная (Цзин Ци), энергия сознания (Шэнь Ци).

Кроме этого, особо выделяют энергию Ци (энергетический потенциал, или функциональное начало) внутренних органов, каждый из которых имеет свои собственные функции. В живом организме, между всеми его внутренними органами существуют строго определенные функции, связанность и взаимодействие которых между собой и обеспечивается потоком универсальной энергии жизни. Ци – это жизненная энергия, согласно древнекитайской терминологии существует как внешняя (в природе), так и внутренняя Ци (в человеке). Внутренняя энергия Ци циркулирует по 12-ти главным меридианам, при этом считается, что в них циркулирует питательная энергия Ци. Прародительская Ци циркулирует в чудесных меридианах, а защитная энергия циркулирует в мышечно-сухожильных меридианах. Считалось, что

деятельность внутренних органов зависит от «общей Ци», которая является психофизической силой, связанной с кровью и функцией дыхания. Состояние здоровья определяется нормальным протеканием потока Ци в организме. В 12-ти главных меридианах циркуляция энергии Ци «подчиняется» внутренним биологическим часам. В процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, в жизненных точках (полостях тела) проходит взаимодействие с окружающим пространством. Свой полный кругооборот поток энергии Ци (Вэй Ци) в 12-ти главных меридианах совершает за 24 часа, по два часа активности для каждого меридиана.

Учение о главных и вторичных меридианах имеет особое значение в практике, диагностике и в терапии китайской медицины в целом. Организм человека с позиций ТКМ состоит из сл. систем: «5-ти органов Инь и 6-ти органов Ян», 4-х конечностей, 5-ти органов чувств, кожа, кровь, Ци, соки тела и т.п. Каждая из этих систем имеет свою совершенно особую физиологическую функцию, нормальное действие которой зависит от их взаимодействия по сл. видам связей:

– внешний окружающий мир – внутренний мир тела человека;

– верхняя часть (голова, руки) – нижняя часть (живот, ноги);

– левая сторона (часть) тела – правая сторона (часть) тела.

Эта система взаимоотношений идет через соединение главных меридианов с вторичными меридианами, которые проходят в каждой части тела. Внутри тела меридианы соответствуют Цзан (Инь) и Фу (Ян) органам, снаружи они протекают по конечностям и суставам. Система (сеть) меридианов создает пути, по которым циркулирует Ци и кровь, для того, чтобы субстанции Инь и Ян питали различные структуры (ткани) тела.

Согласно ТКМ меридианы – это система транспортных путей по обеспечению организма различными физиологическими функциями для поддержания необходимого уровня жизнедеятельности. Меридианы играют главную роль в поиске причин заболевания, а также имеют особое значение при прогнозировании возможных осложнений.

Врачи и др. специалисты должны хорошо знать топографию меридианов, для того, чтобы правильно проводить диагностику.

В физиологии меридианы – это пути, по которым циркулирует Ци и кровь, в патологии – пути, через которые проникают в организм патогенные энергии. В терапии – это место, на которое можно оказывать лечебное и профилактическое воздействие.

Главные и вторичные меридианы образуют основу методов терапии во всех разделах ТКМ, хорошее знание теории меридианов позволяет правильно проводить терапию (массаж).

Учебные медицинские заведения Китая и Вьетнама приняли следующую классификацию меридианов в ТКМ:

- 12 главных меридианов;
- 12 особых меридианов;
- 12 сухожильных (мышечных) меридианов;
- 8 чудесных меридианов (сосудов);
- 12 поперечных Ло сосудов (меридианов);
- 15 продольных Ло сосудов (меридианов);
- 361 малых «сосудов-полостей» или акупунктурных точек.

12 главных меридианов образуют некую ось (стержень) для того, чтобы охватить всю систему меридианов организма: поэтому они соответствуют «5 Инь и 6 Ян органам» и проходят по всем частям тела – голова, конечности и корпус. Меридианы, относящиеся к полым органам (Ян), проходят по наружным сторонам конечностей. Меридианы, относящиеся к плотным (Инь) органам, проходят по внутренним поверхностям.

Меридианы, проходящие через руки, называют ручными – шоу цзин, а меридианы, проходящие по ногам, называют ножными – цзу цзин. Каждый меридиан имеет траекторию, пространство между ходами меридианов на теле и состоит из множества малых соединительных сосудов. В связи с чем возникают сл. виды взаимодействия между главными меридианами:

1. Внешне – внутренняя связь (легкие – толстый кишечник);
2. Связь «верх – низ» (желудок – толстый кишечник).

Первоначально главные меридианы идут из внутренней части тела, затем идут к пальцам рук или ног.

Поток энергии (Ци) Инь-Ян в меридианах рук увеличивается изнутри наружу и снизу вверх. Поток Ци Инь-Ян в меридианах ног уменьшается сверху вниз и снаружи вовнутрь. Ян меридианы рук соединяются с Ян меридианами ног на уровне головы, а Инь меридианы рук соединяются с Инь меридианами ног на уровне грудной клетки. Представим базовую таблицу некоторых

видов связи – правил взаимодействия между 12-ю главными меридианами Цзин-Ло.

№	Правило «Внешнее – внутреннее»	Правило «Верх – низ»
1	Легкие – Толстый кишечник	Легкие – Селезенка
2	Почки – Мочевой пузырь	Почки – Сердце
3	Печень – Желчный пузырь	Печень – Перикард
4	Сердце – Тонкий кишечник	Желудок – Толстый кишечник
5	Перикард – 3 Центра тела	3 Центра тела – Желчный пузырь
6	Селезенка – Желудок	Тонкий киш. – Мочевой пузырь

Энергия, которая обращается в 12-ти главных меридианах во времени, является питательной энергией (Ин). Циркуляция Ци в главных меридианах протекает по сл. схеме, начиная с меридиана Легких на руке, затем Ци поступает в меридиан Толстого кишечника, потом в меридиан Желудка и т.д.

Лит.	Меридиан	Китайское обозначение **	Время
P	Легких	Шоу Тай инь фэй цзин	с 03.00
GI	Толстого киш-ка	Шоу Ян мин да чан цзин	05.00
E	Желудка	Цзу Ян мин вэй цзин	07.00
RP	Селезенки	Цзу Тай инь пи цзин	09.00
C	Сердца	Шоу Шао инь синь цзин	11.00
IG	Тонкого киш-ка	Шоу Тай ян сяо чан цзин	13.00
V	Мочевое пузыря	Цзу Тай Ян пан гуан цзин	15.00
R	Почек	Цзу Шао инь шэнь цзин	17.00
MC	Перикарда	Шоу Цзюэинь синбао ло цзин	19.00
TR	Три части тела	Шоу Шао ян сань цзяо цзин	21.00
VB	Желчного пузыря	Цзу Шао ян дань цзин	23.00
F	Печени	Цзу Цзюэ инь гань цзин	01.00

** Обозначение сухожильных меридианов аналогично.

Затем из меридиана печени поток питательной энергии (Ин Ци) возвращается в меридиан легких, с тем, чтобы начать новую

циркуляцию Ци в организме человека. За одни сутки поток Ци проходит систему меридианов человека 50 раз.

Топографию 12-ти главных меридианов (цзин-ло) см. далее.

12 МЫШЕЧНО-СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ. ОБЗОР

12 мышечно-сухожильных (сухожильных) меридианов входят составной частью в общую систему меридианов и являются местом, где собирается (рассеивается) меридианная энергия и через которое она подводится к мышцам и суставам.

Пути следования сухожильных меридианов имеют прямое и непосредственное отношение к мышечным связкам (сухожилиям), обеспечивая сокращение и расслабление мышц.

12 сухожильных меридианов относятся к мышечно-сухожильному аппарату, но пути их следования во многом совпадают с 12-ю главными меридианами, поэтому названия сухожильных меридианов заимствованы у главных меридианов. Сухожильные меридианы, расположенные в конечностях, в корпусе, в области живота и груди берут начало в конечностях и проходят в туловище и голову. Большинство сухожильных меридианов довольно плотные и располагаются в области запястья, локтевого сустава, подмышечной ямки, плечевого, голеностопного суставов, колена, паха, бедер и позвоночника. Небольшая их часть наоборот очень мягкие, слабые и располагаются в области головы груди, живота.

Ян меридианы находятся лишь на внешней, а Инь – на внутренней поверхности конечностей туловища и проходят внутрь, в область живота, грудной клетки, но не входят во внутренние органы.

Значение сухожильных меридианов заключается в обеспечении соединения между собой костей скелета, в поддержании связей между всеми частями организма. При лечении нарушений в сухожильных меридианах следует производить массаж или иглоукалывание в болевые точки, повторяя сеансы до получения терапевтического эффекта [52].

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ «ВЕЛИКИЙ ЯН».

Ход меридиана. Берет начало от V пальца стопы, поднимается к латеральной лодыжке и далее наискось следует к коленному суставу, спускается к латеральной лодыжке и пятке, затем выходит вверх к середине подколенной ямки. Ответвление меридиана проходит по внешней поверхности голени, поднимается к подколенной ямке, затем все ветви меридиана из подколенной ямки следуют к ягодице. Оттуда они подходят к позвоночнику,

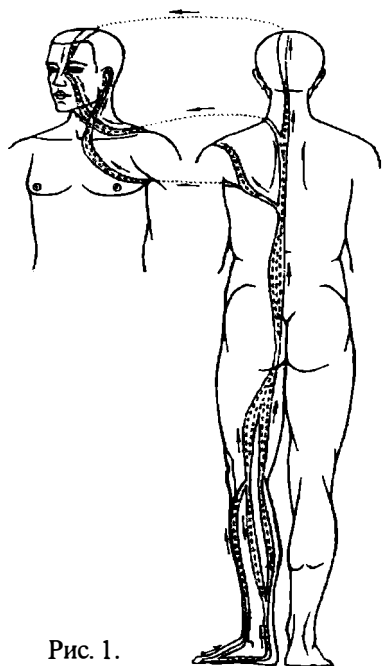


Рис. 1.

поднимаются к затылку, где отделяется ветвь, которая заканчивается у корня языка. От затылка меридиан идет вверх по затылочной кости к темени, затем спускается на лицо, к носу, где от него отделяется ветвь, образуя сетку на глазу, и спускается к скуле, у крыла носа. Вторая ветвь идет от заднего края подмышечной ямки вверх к т. Цзянь юй (GI 15), третья – от заднего края подмышечной ямки проходит вперед, к надключичной ямке, и далее к шилососцевидному отростку в заушной области. Еще одна ветвь начинается в надключичной ямке и выходит к скуле у крыла носа (рис. 1).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спастическое сокращение мышц V пальца стопы, боль в пятке и припухлость ее, спастические сокращения мышц в подколенной области, спастический лордоз, спастические сокращения затылочных мышц, потеря подвижности плеча, спастические сокращения и боли на участке от подмышечной области до надключичной ямки; затрудненность в движениях.

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ «МАЛЫЙ ЯНЬ».

Ход меридиана. Берет начало от IV пальца стопы, проходит к латеральной лодыжке и, следуя вдоль внешнего края большеберцовой кости, доходит до внешнего края колена. В районе латерального мыщелка большеберцовой кости от меридиана отделяется ветвь, которая поднимается к паху. Спереди меридиан собирается в середине бедра, сзади – в районе крестца. Далее ветвь поднимается по бокам, где одно ответвление подходит к грудной мышце и собирается в надключичной ямке, а другое поднимается к подмышечной ямке и, пройдя надключичную ямку, выходит перед ножным сухожильным меридианом «великий янь». Затем оно, пройдя по заушной области, поднимается к лобному углу, собирается в теменной области, спускается к челюсти, вновь поднимается к скуловой кости, у крыла носа, где от него отходит ветвь, которая заканчивается во внешнем углу глазной щели (рис. 2).

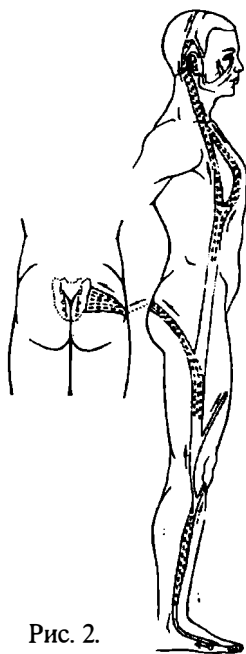


Рис. 2.

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спазм IV пальца стопы, спастические сухожильные сокращения на внешней поверхности голени, нарушение подвижности коленного сустава, спастические сокращения в подколенной области и на передней стороне тела, доходящие до паха. На

задней стороне – до области крестца, вызывающие боли в пояснице и боку; спастические сокращения в области надключичной ямки, вызывающие спазмы мышц груди, молочной железы и шеи. Меридианы правой и левой частей тела встречаются на своем пути и поднимаются в область глаз, поэтому, если мышечные спазмы распространяются слева направо, то перестает открываться правый глаз. Следуя вправо, меридиан проходит

вдоль меридиана Цзяо май, и, поскольку меридианы правой и левой частей тела перекрещиваются между собой, травмы в левом углу глаза вызывают нарушения в правой ноге, в результате чего она перестает действовать.

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА «СВЕТЛЫЙ ЯН».

Ход меридиана. Берет начало от трех пальцев стопы с II, III и IV, собирается на тыльной поверхности стопы, поднимается наискось к латеральной лодыжке и далее к внешней стороне колена, затем следует прямо вверх до большого вертела, проходит по боковой поверхности тела в сторону позвоночника.

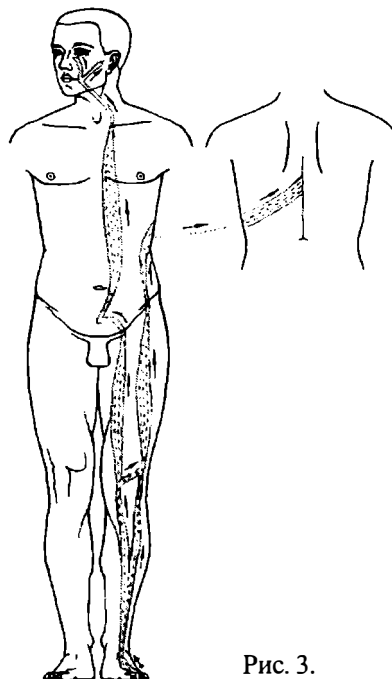


Рис. 3.

Ветвь меридиана проходит вдоль большеберцовой кости, заканчиваясь в области колена. Другая ветвь подходит к латеральной лодыжке и соединяется с ножным сухожильным меридианом «малый ян». От колена она проходит вдоль передней прямой мышцы бедра, идет к паху, в наружные половые органы, по области живота и поднимается к надключичной ямке, к шее и дальше к углу рта и скуловой кости. Далее она доходит до носа и сливается с ножным меридианом «великий ян», образуя «подглазную сеть». 3-я ветвь отходит от щеки и проходит в предушную область (рис. 3).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спастическое сокращение в области III пальца ноги и голени; судороги и спастические сокращения мышц стопы; спазмы прямой

мышцы бедра, спастические сокращения в области надключичной ямки и щеки, паралич мышц лица, причем глаз с парализованной стороны не закрывается.

Если имеют место болезнетворные факторы «ожары», то теряется мышечный тонус, больной не в состоянии открыть глаз, если же действуют болезнетворные факторы «холода», то в результате спастических сокращений мышц лица у больного перекашивается рот. При нарушениях в мышцах щеки от болезнетворных факторов «ожары» имеет место вялый паралич, когда мышца теряет способность сокращаться, в результате чего у больного отвисает нижняя челюсть.

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ «ВЕЛИКИЙ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало в конце I пальца стопы, заканчивается на медиальной лодыжке. Ветвь меридиана идет

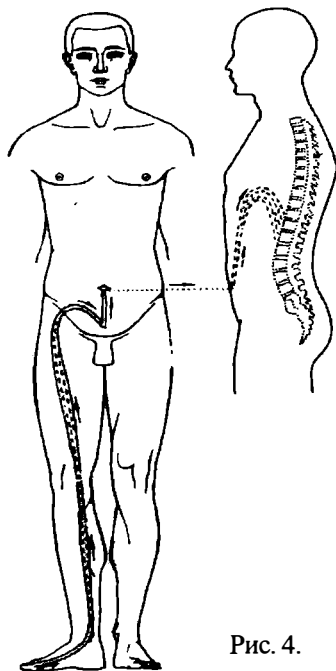


Рис. 4.

прямо к медиальному мыщелку большеберцовой кости, затем по внутренней поверхности бедра поднимается к паху, где собирается в наружных половых органах, подходит к пупку, входит в живот и далее, пройдя вблизи ребер, разветвляется по груди. Другая ветвь подходит изнутри к позвоночнику (рис. 4).

Патологические симптомы, связанные с меридианом.

Острые боли и мышечные спазмы на участке между I пальцем стопы и медиальной лодыжкой, боли в медиальном мыщелке большеберцовой кости, приступы боли по внутренней поверхности бедра, иррадиирующие в область паха, боли

в наружных половых органах с возможным распространением болевых ощущений на области живота, пупка и у ребер, боли в позвоночнике.

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПОЧЕК «МАЛЫЙ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало на нижней стороне V пальца стопы и вместе с ножным сухожильным меридианом «великий инь» проходит наискось под медиальной лодыжкой, затем к пятке, сливается с ножным сухожильным меридианом «великий ян», проходит под медиальным мышцелком большеберцовой кости, следуя далее в одном направлении с ножным сухожильным меридианом «великий инь». Затем он проходит по внутренней поверхности бедра, поднимается к наружным половым органам и далее вплотную к позвоночнику, вдоль него, следуя от крестца до затылка; на затылочной кости он сливается с ножным сухожильным меридианом «великий ян» (рис. 5).

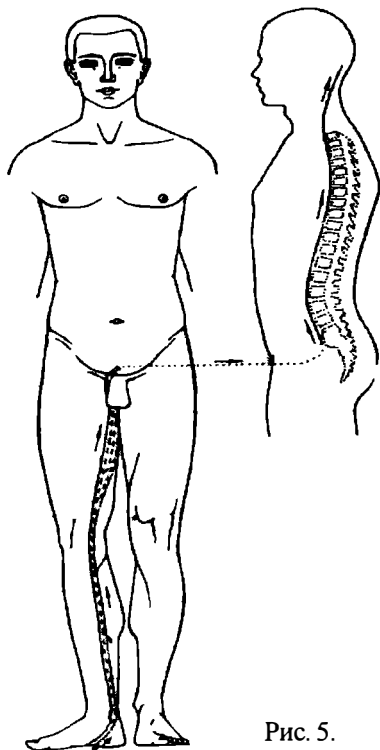


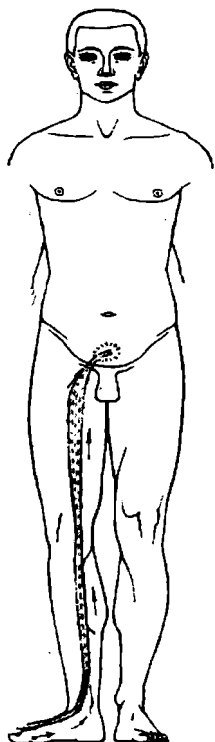
Рис. 5.

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спазмы сухожилий стопы, возможны спастические боли на участках, по которым проходит меридиан; эпилептические конвульсии, судороги; сильные боли в области спины, в результате чего больной не в состоянии согнуться, а при болях в животе — выпрямиться. Поскольку спина относится к

области Ян, а живот – к Инь, то при Ян характере болезни больной не в состоянии согнуться, а при Инь – выпрямиться.

НОЖНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ «КОНЕЦ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало на верхней поверхности I пальца стопы, проходит перед медиальной лодыжкой, поднимается вдоль большеберцовой кости, проходит под медиальным мышелком и по внутренней поверхности бедра, далее поднимается в направлении к наружным половым органам, соединяясь с др. сухожильным меридианом (рис. 6).



Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спазмы и затвердение мышц I пальца стопы, вызывающие боль в области медиальной лодыжки, боли в области медиального мышелка большеберцовой кости и по внутренней поверхности бедра. Спастические сокращения в половом члене или его паралич (при чрезмерном половом воздержании), сокращение в объеме – «сжеживание» (при болезнетворных факторах «холода») либо затяжная эрекция полового члена (при факторах «жары»).

Рис. 6.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА «ВЕЛИКИЙ ЯН».

Ход меридиана. Берет начало на внешней стороне V пальца кисти, проходит запястье и по внутренней поверхности предплечья поднимается доходя сзади до медиального надмыщелка плечевой кости. Прикосновение к этому месту вызывает ощущение в V пальце. Затем продолжает свой путь вверх и заканчивается в подмышечной ямке. От меридиана отделяется ветвь, которая проходит позади подмышечной области, поднимается к плечу и вдоль шеи выходит перед ножным сухожильным меридианом «великий ян». Доходит до точки Вань гу (VB 12), в районе шиловосцеvidного отростка; отделившееся от этой ветви более мелкое ответвление входит в ухо, а ветвь затем выходит наружу над ухом, спускается к челюсти и вновь поднимается, следуя к внешнему углу глазной щели (рис. 7).

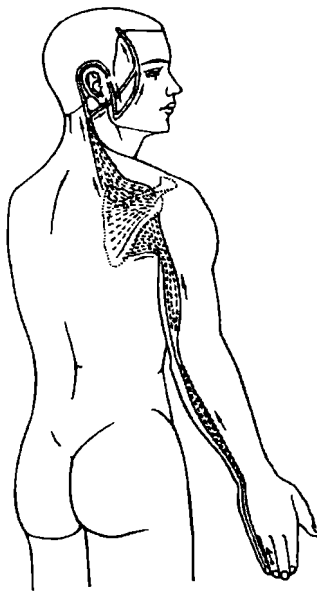


Рис. 7.

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Спастические сокращения мышц V пальца кисти, боли на внутренней поверхности локтя, спастические сокращения мышц, распространяющиеся до области ниже и позади подмышечной ямки, отсюда боль доходит до шеи. Боль и шум в ушах. Боль в челюстях от мышечных спазм, болезной с трудом поднимает веки.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН 3-х ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ «МАЛЫЙ ЯН».

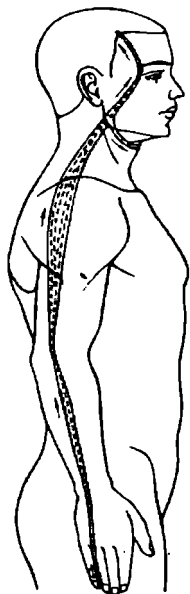


Рис. 8.

Ход меридиана. Берет начало в конце IV пальца кисти, на его внешней поверхности, проходит к запястью, затем посередине предплечья следует до локтя и далее вдоль него поднимается по внешней стороне плеча до плечевого сустава, к шее, где сливается с ручным сухожильным меридианом «великий ян». Ветвь «малого ян» опускается до угла нижней челюсти и проходит в корень языка. Другая ветвь огибает зубы и поднимается в предушную область, подходит к внешнему углу глазной щели и далее следует по лбу, заканчиваясь в его углу (рис. 8).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Боли и мышечные спазмы в участках, расположенных по ходу меридиана; западение языка.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА «СВЕТЛЫЙ ЯН».

Ход меридиана. Берет начало на II пальце кисти, проходит к запястью, поднимается по предплечью, подходит к внешней поверхности локтя, доходит до плечевого сустава к точке Цзянь юй, (GI 15). Его ветвь, огибая плечевой сустав, проходит по обеим сторонам позвоночника, вплотную к нему.

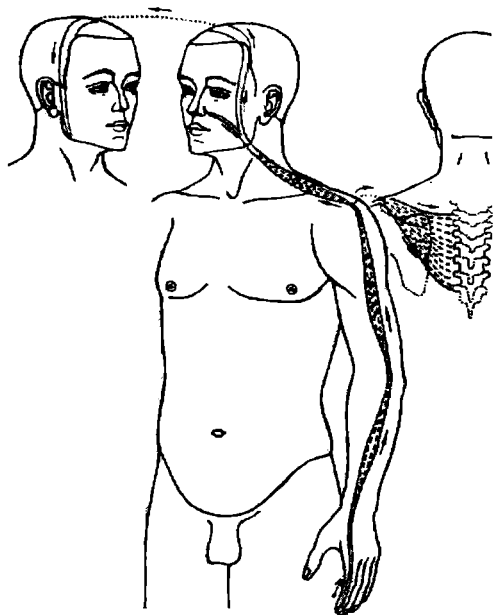


Рис. 9.

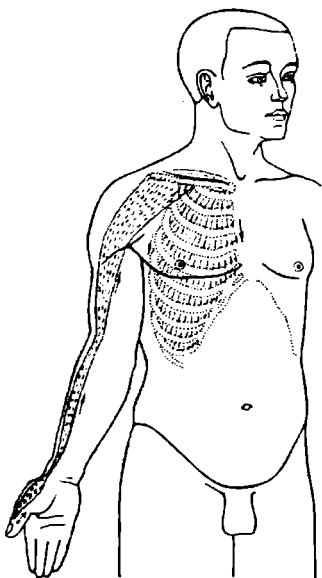
Другая ветвь от точки Цзянь юй (GI 15) поднимается прямо к шее. Здесь отделившаяся от нее более мелкая ветвь проходит щеку и заканчивается на внутренней стороне скуловой кости, а сама она выходит прямо перед ручным сухожильным меридианом в лобном углу, поднимается на теменную область и сворачивает к челюсти противоположной стороны (рис. 9).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Боли и мышечные спазмы в областях, по которым пролегает меридиан. Больной не в состоянии поднять руку, с трудом вращает

шей, ему трудно повернуть голову, чтобы посмотреть в сторону.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ЛЕГКИХ «ВЕЛИКИЙ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало на конце I пальца кисти, на внешней поверхности его и, пройдя вдоль пальца, выходит в точку Юй цзи, (P10), откуда латеральнее лучевой артерии поднимается вдоль предплечья к середине локтя, продолжает путь по внутренней поверхности плеча.



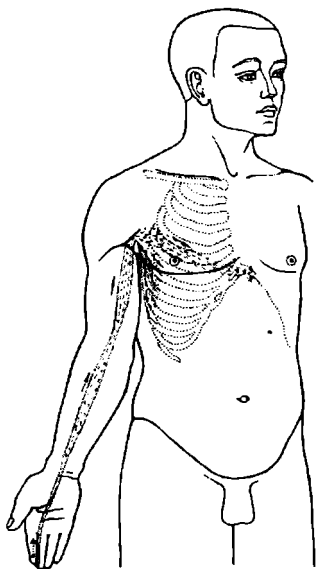
Подходит к подмышечной ямке, поднимается выше, к надключичной ямке, опускается на грудь, где разветвляется и снова собирается у кардиального отверстия, откуда направляется к груди (рис. 10).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Мышечные спазмы и боль на участках, лежащих по пути следования меридиана, в тяжелых случаях возможны мышечные спазмы в области грудины, в результате чего возникает кровавая рвота.

Рис. 10.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА «КОНЕЦ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало на III пальце кисти, следует рядом с ручным меридианом «великий инь», подходит с внутренней стороны к локтю и по внутренней стороне плечевого сустава доходит до области ниже подмышечной ямки, затем спускается и выходит за грудь (перед ней).



Ветвь меридиана входит в подмышечную ямку и затем в грудной клетке распадается на более мелкие ответвления, которые, собираясь, оканчиваются в области кардиального отверстия (под диафрагмой) (рис. 11).

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Мышечные спазмы в областях, расположенных по ходу меридиана; боли в передней части тела, распространяющиеся на грудь; спазмы в области грудины, вызывающие кровавую рвоту.

Рис. 11.

РУЧНОЙ СУХОЖИЛЬНЫЙ МЕРИДИАН СЕРДЦА «МАЛЫЙ ИНЬ».

Ход меридиана. Берет начало на внутренней стороне V пальца кисти, проходит запястье (у гороховидной кости), поднимается к внутренне передней стороне локтя, доходит до области под подмышечной ямкой, соединяется с сухожильным меридианом «великий инь». Затем проходит молочную железу, входит в грудную клетку и, миновав область кардиального отверстия, спускается к пупку (рис. 12).

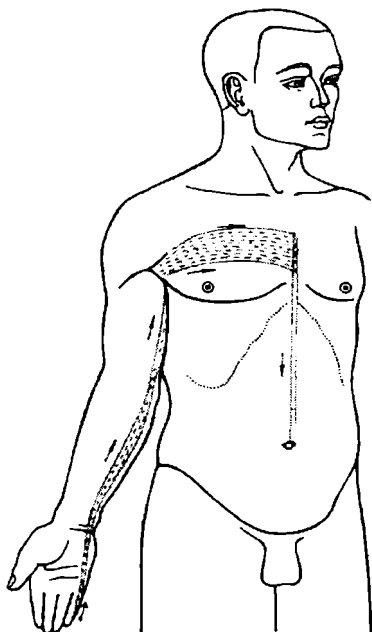


Рис. 12.

Патологические симптомы, связанные с меридианом. Сокращения сухожилий на внутренней стороне, распространяющиеся на область под сердцем. При нарушениях в сухожилиях верхних конечностей рука с силой сгибается в локтевом суставе. У больного наблюдаются боли и мышечные спазмы на участках, расположенных по ходу меридиана.

ЛИНЕЙНЫЙ ТАЙ ЦЗИ ЦИГУН МАССАЖ. ОБЗОР

Линейный (вдоль хода меридианов) массаж представляет 2-ю ступень в изучении техник Тай цзи Цигун терапии. Данный вид массажа позволяет начать системно (постепенно) и целенаправленно выводить из 12-ти главных и сухожильных меридианов вредоносные погодно-климатические энергии, накопившиеся в теле человека за годы его жизни.

Данная часть главы посвящена **технике** линейного Тай цзи Цигун массажа, которая также построена на главном принципе традиционной китайской медицины: свободная циркуляция потока энергии Ци в системе меридианов является главным условием крепкого здоровья и предельного долголетия.

Применение линейного массажа ставит целью восстановление естественной и свободной циркуляции Ци в системе всех 12-ти главных и мышечно-сухожильных меридианов.

Философы и ученые древности, исп. медитативные техники, обнаружили мощные внутренние и внешние потоки (вихри) энергии Ци, которые оказывали на людей позитивное (целебное) или болезнетворное влияние. Этими потоками можно управлять, аккумулируя (накапливая), или наоборот – выводить негативные энергии из организма. К негативным энергиям относятся 6 погодных и климатических факторов: ветер, жар, тепло, сырость, сухость и холод. Поскольку болезнетворные энергии состоят из энергий Ци, будучи выведены из организма через естественные отверстия и оконечности тела, они могут «превращаться в лечебные энергии». Негативные (погодные) энергии собираются в определенных точках и областях, которые часто соответствуют главным (сухожильным и др.) меридианам и акупунктурным точкам.

Болезнетворная энергия всегда локализуется и движется в местах, соответствующих определенным меридианам, поэтому все болезненные и малочувствительные места определяются пальпацией с одновременным сравнением этих симметричных участков тела между собой. Выявленные места на ощупь обычно либо напряженные, либо – вялые. Первые – обозначают избыток энергии Ци, вторые – недостаток Ци в этих областях. Пу-

тем пальпации (ощупывания) болезненных участков тела «вычисляют» меридиан или меридианы, заинтересованные в терапии массажем.

Исходя из этого, рассмотрим частную схему линейного массажа для отдельно взятого участка тела.

1-й этап массажа: необходимо мягко и внимательно определить локализацию «застойных» мест.

2-й этап – начинаем «открывать» суставы, находящиеся вблизи от проблемного места.

3-й – мягким и плотным глажением (растиранием, трением и др.) выводят негативные энергии через «заставы Ци» (суставы) наружу. Для «ускорения вывода негативных Ци» обычно используют сл. массажные приемы: зашпывание, вибрацию и глажение (с функцией выведения) и т.п.

При выполнении всех массажных приемов не забывайте концентрировать внимание на выполняемых глаголах и образах движения.

Дополнение.

Скажем несколько слов о «заставах (гуань) Ци» – это пункты поступления и выхода (вывода) энергии Ци в тело человека. Назначение «застав» – это поддержание (принцип действия речных шлюзов) оптимальной величины потока Ци (и крови) в организме человека. Др. назначение «застав» – это врата (двери, полости) для впускания и выпускания потоков Ци.

Традиционная китайская медицина основана на свободной циркуляции энергии Ци в системе меридианов.

Одним из важных условий соблюдения и сохранения свободной циркуляции потока Ци в организме является периодическое проведение линейного (линейно-точечного) массажа или аналогичного самомассажа, а также регулярное занятие восточными и др. общеукрепляющими гимнастическими, акцентирующими свое внимание на мягкой и внимательной проработке суставов с учетом всех систем меридианов.

Как проходит сеанс линейного массажа

Во время проведения курса постепенного и плавного восстановления организма посредством восточных техник массажа (суставного, линейного и др.) могут наблюдаться различные психосенсорные ощущения – феномены.

В некоторых случаях пациенты могут испытывать различные дискомфортные состояния, что обусловлено «поднятием и выходом» накопившихся болезней (шлаков, токсинов, эмоциональных проблем и т.п.) на поверхность тела из глубины организма.

Прекращать массаж (терапию) в этом случае не рекомендуется, т.к. все эти «лишние проблемы» необходимо вывести из тела навсегда. Данный период необходимо перетерпеть и с помощью терапевта (целителя, массажиста) продолжать проводить восстановление организма до полного их исчезновения.

Восточные техники позволяют выводить накопленную годами негативную энергию на поверхность тела (кожу), а не заталкивать эту энергию в глубину, как это делают некоторые современные специалисты по массажу.

Все эти «болезни и недуги» необходимо выводить из тела на поверхность кожи. Однако делать это следует плавно, не спеша, чтобы не перегрузить системы выделения организма (кожу и желудочно-кишечный тракт) выходящими «физическими и энергетическими шлаками», обычно в виде повышенного мочеиспускания или небольшого «выплеска эмоций» (всхлипывание, смех, частые выдохи воздухом, озноб и др.).

В целом сеанс линейного (или линейно-точечного) массажа проходит комфортно, приятно с «мягким» чувством покоя и умиротворением сознания.

3.2. СХЕМА ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА

Общая схема совместно с суставным массажем

1. Положение пациента на животе.

А. Поглаживание головы, шеи и спины – 5-10 мин. «Открытие, выравнивание и настройка главных застав» тела.

Б. Диагностика (поиск) болевых мест 3-5 мин. в области: головы, спины и поясницы. Это первый уровень диагностики, в которой используется прием «шаг муравья».

В. «Открытие 12-ти застав» – суставов верхних и нижних конечностей. Время: 15-25 мин. Вращение проводится как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

2. Положение пациента на спине.

Г. Доп. «открытие 12-ти застав». Растяжение («проработка суставов») верхних и нижних конечностей. Время: 5-10 мин.

3. Положение пациента на животе.

Д. Открытие и диагностика поясницы. Открытие «Южной заставы» – точки Мин мэнь. Диагностика заключается в поиске болезненных мест на спине и на пояснице (прием «10 пальцев или бегающий муравей») с предварительным проглаживанием вдоль спины и позвоночника 5-8 мин. Это второй уровень диагностики.

Е. Завершение сеанса. Энергетическое выравнивание организма – проглаживание ладонями по всей длине тела. С головы до стоп и обратно (3-7 раз). Заканчивая на стопах. Время: 3-5 мин.

Время проведения суставного массажа может составить 20-40 мин. С каждым последующим сеансом это время будет уменьшаться и постепенно дойдет до оптимального значения. Ввиду того, что тело пациента будет быстро адаптироваться к проводимым массажным приемам. *Все движения в массаже всегда проводятся мягко и без применения физических усилий.*

4. Диагностика по 12-ти меридианам.

Диагностика в линейно-точечном массаже состоит из сл. видов:

1. Диагностика проводится по 12-ти главным меридианам Цзин-Ло (можно совместить с массажной терапией);
2. Диагностика по 4-м главным Ло пунктам;
3. Диагностика по точкам «глашатаям» (Мо-точки) на передней части тела;
4. Диагностика по точкам «сочувствия» (Ю-пункты), расположенным на спине;
5. Диагностика по противоболовым точкам (Си-точки).

5. Схема (время) проведения линейного массажа.

Начинают с меридиана Легких, затем переходят на меридиан Толстого кишечника, потом Желудка, Селезенки и т.д. Одним словом, воспроизводят суточный поток циркуляции энергии Ци в системе главных меридианов.

Для наглядности представим таблицу сравнения 2-х различных ритмов активности 12-ти главных меридианов [см. 51].

№	Время актив.	Цзи	№	Время активности	Меридиан	Лит
1	03-05.00	Легких	1	03.00-03.30	Легких	P
			2	03.30-04.00	Толст. к-ка	GI
			3	04.00-04.30	Желудка	E
			4	04.30-05.00	Селезенки	SP
2	05-07.00	Толстого киш-ка	5	05.00-05.30	Сердца	C
			6	05.30-06.00	Тонк. к-ка	IG
			7	06.00-06.30	Мочев.пуз.	V
			8	06.30-07.00	Почек	R
3	07-09.00	Желудка	9	07.00-07.30	Перикарда	MC
			10	07.30-08.00	3 части тела	TR
			11	08.00-08.30	Желчн пуз.	VB
			12	08.30-09.00	Печени	F
4	09-11.00	Селезенки и ПЖЖ	13	09.00-09.30	Легких	P
			14	09.30-10.00	Толстого к.	GI
			15	10.00-10.30	Желудка	E
			16	10.30-11.00	Селезенки	SP
5	11-13.00	Сердца	17	11.00 – 11.30	Сердца	C
			18	11.30 – 12.00	Тонк. к-ка	IG
			19	12.00 – 12.30	Мочев.пуз.	V
			20	12.30 – 13.00	Почек	R

6	13-15.00	Тонкого киш-ка	21	13.00 – 13.30	Перикарда	MC
			22	13.30 – 14.00	3 части тела	TR
			23	14.00 – 14.30	Желч.пуз.	VB
			24	14.30 – 15.00	Печени	F
7	15-17.00	Мочев. пузыря	25	15.00 – 15.30	Легких	P
			26	15.30 – 16.00	Толст. к-ка	GI
			27	16.00 – 16.30	Желудка	E
			28	16.30 – 17.00	Селезенки	RP
8	17-19.00	Почек	29	17.00 – 17.30	Сердца	C
			30	17.30 – 18.00	Тонк. к-ка	IG
			31	18.00 – 18.30	Мочев.пуз.	V
			32	18.30 – 19.00	Почек	R
9	19-21.00	Перикарда	33	19.00 – 19.30	Перикарда	MC
			34	19.30 – 20.00	3 части тела	TR
			35	20.00 – 20.30	Желчн пуз.	VB
			36	20.30 – 21.00	Печени	F
10	21-23.00	3-х частей тела	37	21.00 – 21.30	Легких	P
			38	21.30 – 22.00	Толстого к.	GI
			39	22.00 – 22.30	Желудка	E
			40	22.30 – 23.00	Селезенки	RP
11	23-01.00	Желчн. пузыря	41	23.00 – 23.30	Сердца	C
			42	23.30 – 24.00	Тонк. к-ка	IG
			43	24.00 – 24.30	Мочев.пуз.	V
			44	24.30 – 01.00	Почек	R
12	01-03.00	Печени	45	01.00 – 01.30	Перикарда	MC
			46	01.30 – 02.00	3 части тела	TR
			47	02.00 – 02.30	Желч.пуз.	VB
			48	02.30 – 03.00	Печени	F

Таким образом, в линейно-точечном массаже можно исп. малый цикл потока энергии в системе 12-ти меридианов. На его основе существует еще более малый цикл, «равный» 30 мин. Также существуют и др. менее известные циклы (Ци) равные 12, 15, 24 минутам и т.п. Массаж рекомендуется начинать с «первого часа», т.е. когда начинает свою работу меридиан Легких: с 9.00 утра; с 15.00, с 21.00. Однако, если вы не успеваете в эти часы, в этом случае можно начинать с того меридиана, который указан по времени в таблице и далее, проходите массажем оставшиеся меридианы. Это лечебно-профилактическая схема массажа.

Дополнение.

В древних трактатах [49] упоминается о том, что поток Ци совершает в течение суток (24 часа) 50 кругооборотов в теле человека. При этом поток состоит из 25 оборотов Ян Ци и такого же количества Инь Ци. Продолжительность прохода потока Ци по 1-му меридиану составляет около 29 мин. Циркуляция Ци в системе 12-ти классических меридианов начинается в «час Тигра» (с 03-05.00) в суточном цикле и с 4-5 февраля – в годовом цикле по современному календарю. Однако отсчет номеров получасовых периодов активности 12-ти главных меридианов начинается с 24.00 часов (с полуночи). Это объясняется тем обстоятельством, что поток Ян Ци после поворота от Инь Ци (с полудня) начинает свое движение с системы меридианов Тай Ян (Мочевой пузырь, Тонкий кишечник), имеющих особую значимость для организма человека. В практическом применении принято считать, что в течение дня Ци проходит 48 оборотов по 12-ти Цзин-Ло.

Таким образом, время активности одного меридиана равно $48 / 24 \text{ час} = 30 \text{ мин.}$ (округленно).

ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ

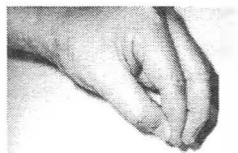
Процесс проведения массажа вдоль хода 12-ти меридианов (профилактическая система) и диагностики можно объединить в одно действие. Во время диагностики, как и перед массажем, выполняется прием глажение («белый шелк») вдоль хода выбранного меридиана. При выполнении приема глажение основную диагностическую работу проводят ваши кончики пальцев. По мере медленного и «внимательного скольжения» ваших пальцев по поверхности кожи пациента вы обращаете внимание на сл. особенности: повышенную напряженность (от некоего среднего значения), или повышенную дряблость (слабость) кожи и мышечного слоя. Направление движения рук терапевта вдоль хода меридиана, от начальной точки и до его конечной точки. Данный прием занимает небольшое время по продолжительности. Таких проходов (вдоль всего хода меридиана) можно сделать несколько (2-5). По мере повышения сенсорной чувст-

вительности ваших кончиков пальцев – количество этих проходов уменьшится до 1(2).

Следующий диагностический прием – это защипывание, прием, позволяющий «глубже почувствовать» меридианную систему человека и прилегающие к ней различные системы организма.

Диагностика (защипывание) состоит из сл. приемов: «белый шелк, шаг муравья», при этом исп. два варианта захвата – малый и средний и т.п.

Различные формы рук для диагностики и терапии в линейно-точечном массаже.



«Клюв журавля».

Собранные (подобранные) вместе кончики 5-ти пальцев. При диагностике они совершают «перебирающие движения».



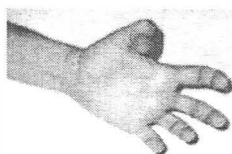
«Открытая ладонь».

Вся внутренняя поверхность 5-ти пальцев рук (включая кончики). При ведении пальцев по коже пальцы совершают «сравнивающую по ощущениям работу».



«Клешня краба».

Собранные кончики 2-х пальцев. Исп. самая узкая форма захвата. Расстояние между пальцами при этом 1-3 см.



«Лапа тигра». Раздвинутые пальцы рук. Основная рабочая поверхность – 4 пальца кисти, большой палец исп. редко.



«Укус змеи». Узкий хват пальцами рук. Обычно используется средняя и малая форма захвата.

Пример.

Проведем диагностику меридиана Легких (рис. 1). Меридиан берет свое начало в области ключицы и заканчивается возле корня ногтевого ложа большого пальца руки. Для мужчин начинаем с левой руки, для женщин – с правой руки (возможны и др. варианты). Прием глажение можно проводить двумя руками вдоль обеих сторон тела пациента.

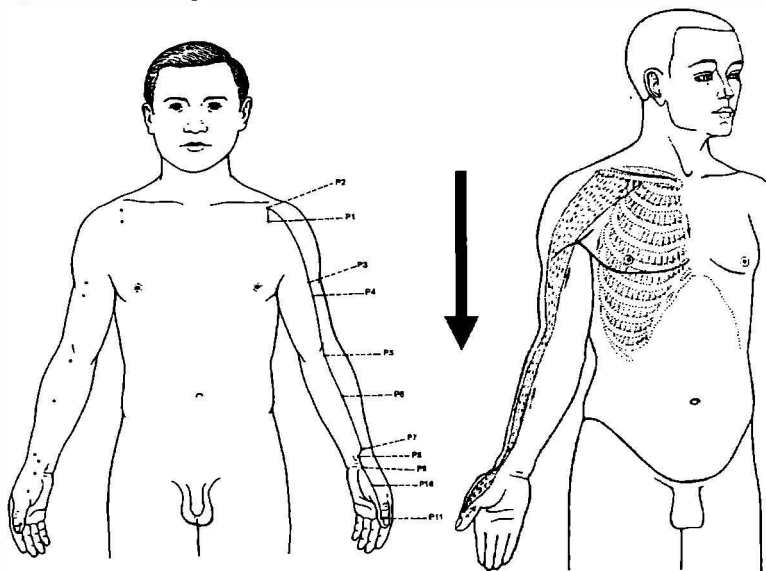


Рис. 1.

При выполнении глажения, направление движения рук терапевта – сверху вниз, от плеча (или с головы) в сторону кисти руки (к началу Цзин-ло). Это делается с целью «выравнивания потока Ци в меридиане». Движения производятся в мягкой и легкой форме, без применения физических усилий.

Глажение двумя ладонями по ходу меридиана Легких сверху вниз (рис. 1 а).

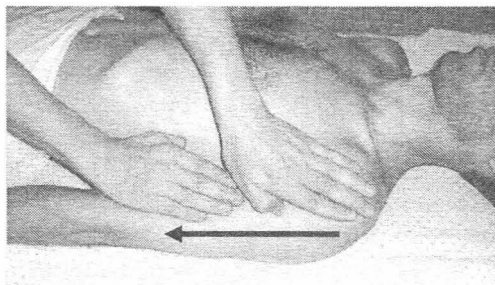


Рис. 1 а.

Прием глажения ребром ладони вдоль хода Цзин-Ло (рис. 2).

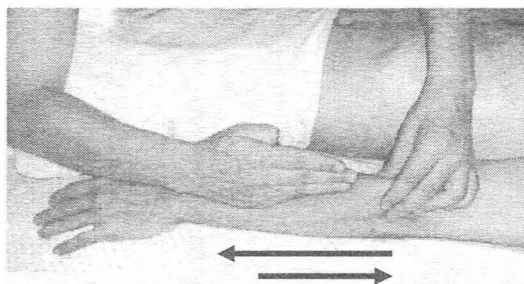


Рис. 2.

Глажение может проводиться только одним указательным (или средним) пальцем, см. рис.3 и 3 а.

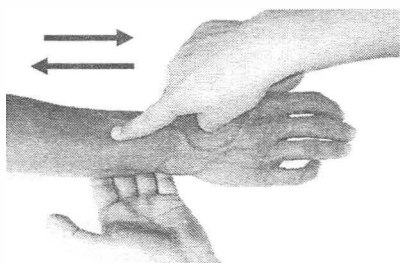


Рис. 3.

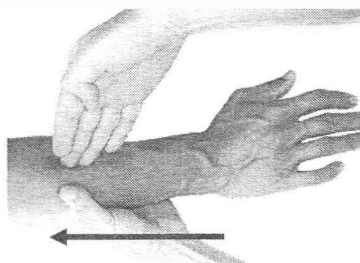


Рис. 3 а.

После приема глажение (сверху вниз и обратно) вы начинаете «подниматься против потока энергии Ци» в меридиане Легких (седатация), форма пальцев: «клешня краба» или «клюв журавля». Пальцы при этом совершают слегка защипывающие, ощупывающие и гладящие движения одновременно (рис. 4-5).

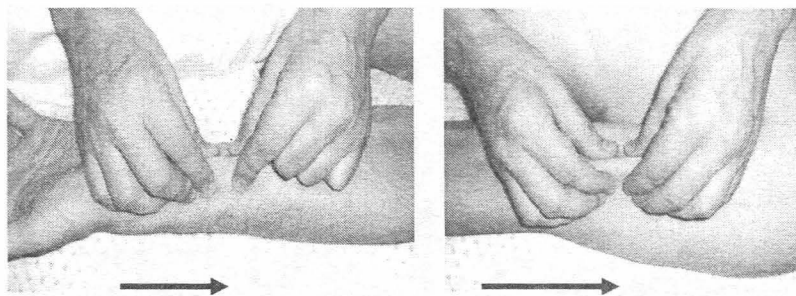


Рис. 4-5. Тонизация меридиана Легких (по ходу потока Ци).

Дойдя до 1-й точки м. Легких Чжун фу (Р 1), вы начинаете обратный путь к большому пальцу руки к точке Шао шан (Р 11).

Это действие будет оказывать тонизирующий эффект на меридиан Легких. Равное сочетание «подъема и спускания» Ци посредством линейно-точечного массажа (эффект точки – это прием «защипывания малых участков кожи») будет создавать гармонизирующее воздействие. Защипывание пальцами не должно быть болезненным. В противном случае вы будете оказывать «тормозящее» воздействие на ток Ци в меридиане.

Примеры. Массаж и диагностика в области лопатки, спины, головы и нижних конечностей (рис. 6-13).

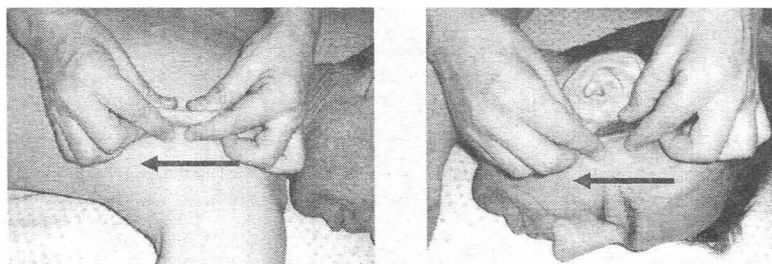


Рис. 6-7.

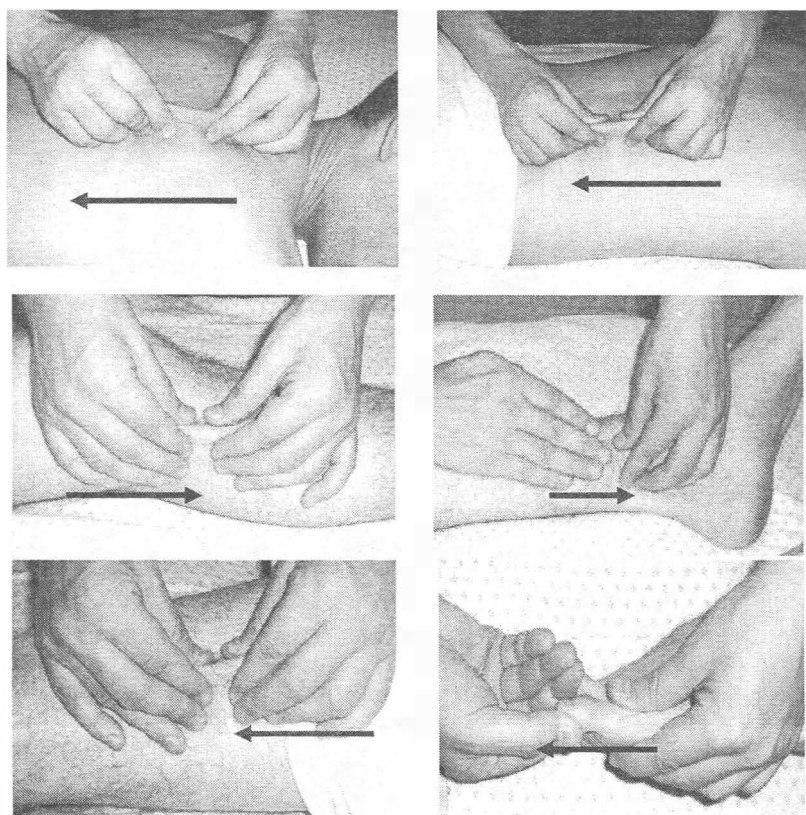


Рис. 8-13.

На рис. 8-13 показаны примеры совместного применения линейно-точечного (линейного) массажа и диагностики по 12-ти мышечно-сухожильным и главным меридианам. Прохождение пальцами по ходу меридиана создает условия выравнивания потока Ци в данном меридиане. Прием «малого защипывания» может сочетаться и с др. приемами – формами руки и пальцев. Особое значение здесь придается целям (назначению) терапии, глаголам движения и выбору типа воздействия. Наиболее оптимальным считается метод гармонизации – это сочетание движений по току и против тока энергии Ци в меридиане.

ТЕХНИКА ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА. ОБЗОР

Данная техника включает сл. приемы Тай цзи Цигун массажа, с исп. различных форм пальцев и открытой ладони:

- различные виды (типы) глажения, которые способствуют восстановлению и нормализации тока Ци в данной части тела;
- вибрации от центра тела (или сустава) к периферии, назначение этого приема аналогично предыдущему;
- различные формы защипывания (захвата) пальцами, с целью устранения «застойных и зажатых мест» по ходу меридиана и близ расположенных областей (точек, меридианов);
- различные слегка постукивающие (похлопывающие) 1-5-ю пальцами движения с целью поднятия Ци на поверхность тела.

Все движения проводятся как по ходу, так и против хода Ци в меридиане (с учетом целей массажа). В ходе суставного массажа каждый его этап начинает с приема «глажения». Назначение – это нормализация потока Ци в одном или в нескольких меридианах. Глажение головы, шеи и спины проводится в режиме сверху вниз (рис. 14 а). При глажении др. частей тела (конечностей) добавляется режим снизу-вверх (рис. 14 б-в).

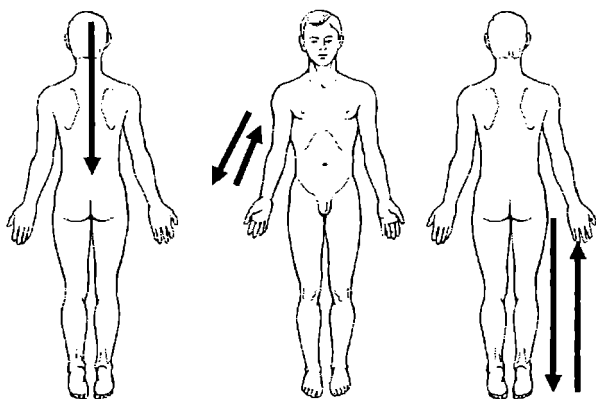


Рис. 14 а-б-в.

При этом каждый «сустав-застава Ци» напрямую регулирует потоки Ци в разных функциональных системах тела человека.

Пример.

Траектория всех Инь-Ян меридианов нижних конечностей (с учетом внутреннего хода) включает: «три заставы-сустава» на конечностях, а также участок «Северной и Южной заставы» (меридиан Ду май). Правильная их «проработка и открытие» поможет восстановить циркуляцию Ци как в отдельно взятом данном меридиане, так и в системе смежных с ним меридианов. При этом «улучшается поток энергии Ци» в различных рядом расположенных сосудах, тканях и точках (рис. 15). После завершения суставного массажа (без пункта «Е»), когда «тело пациента стало проводимым для потоков Ци», можно приступить к восстановлению проблемных мест. Процесс начинается с приема «глажение», при этом касаться или задевать проблемное место не рекомендуется.

Китайская медицина считает, что восстанавливать «больное место», орган, меридиан или точку сл. без прямого контакта на пораженную часть (правило «мать-сын»). Используя при этом смежную или др. противоположную конечность (часть) тела.

По мере восстановления, со временем (на завершающем этапе курса) в некоторых случаях можно исп. и «больную» часть тела для общего выравнивания потенциалов энергии Ци.

ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ СУХОЖИЛЬНЫХ МЕРИДИАНОВ

Линейно-точечный массаж, как и диагностику мышечно-сухожильных меридианов можно проводить также по схеме для 12-ти главных меридианов (рис. 16).

Диагностика поражений (заболеваний) мышечно-сухожильных меридианов обычно не сложна, ее основу составляет отыскание чувствительных к надавливанию (болезненных) точек. Местоположение этих точек и указывает на ход (траекторию) пораженного меридиана.

Пульсовая диагностика по мышечно-сухожильным меридианам не проводится, т.к. они расположены на поверхности и не подвержены изменениям Инь и Ян как главные меридианы. Поэтому восстановление потока защитной энергии Ци в них проводится с применением античных (элементных) точек.

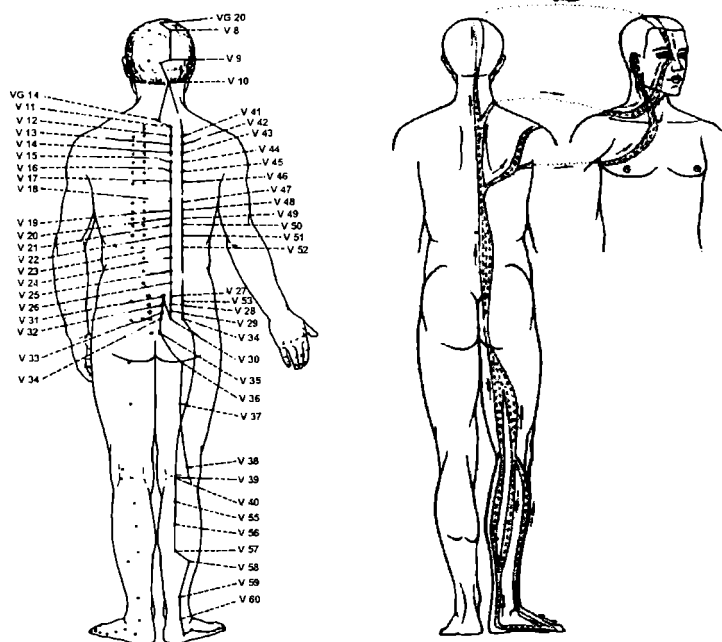


Рис. 15-16.

В то же время пульсовая волна сохраняет свое значение, но уже для оценки (через главный одноименный меридиан) результатов терапии, т.к. после массажной терапии пульс обычно становится мягким и эластичным. Если же после расслабляющего лечения (выведение погодной Ци наружу) пульс остался таким же твердым, как и был до терапии, значит, воздействие (массаж, чжэнь цзю) не повлияло на поток Ци. Как правило, наступает небольшое обострение – это относится к методу тонизации.

Эти меридианы представляют собой сосуды, выходящие из начальных точек, свой ход ведут поверхностно через сухожилия и мышцы тела. Все сухожильные меридианы начинаются с кончиков пальцев верхних и нижних конечностей и всегда проходят через основные суставы тела. Разветвляются на уровне груди, спины и головы. Их ход всегда направлен снизу вверх, поток Ци идущий в них не «подчиняется законам изменений Инь-Ян».

Они всегда соединяются в 3 Инь и 3 Ян меридианы через 7 точек (6 + 1, точка Чжун цзи не имеет пары).

Три Ян сухожильных меридиана руки соединяются на боковых сторонах черепа в точке Бэнь шэнь.

Три Ян сухожильных меридиана ноги соединяются у скуловой кости в точке Цюань ляо.

Три Инь сухожильных меридиана руки соединяются на сторонах торакса (в обл. подмышечных впадин) в точке Юань Е.

Три Инь сухожильных меридиана ноги соединяются в области лобковой кости в точке Чжун цзи (см. сл. таблицу).

№	Меридиан	Инь-Ян	Точка	Локализация
1	Толстого кишечника	Ян	Бэнь шэнь (VB 13)	Боковая область лба
2	Тонкого кишечника			
3	3 части тела			
4	Мочевого пузыря	Ян	Цюань ляо (IG 18)	В области скуловой кости
5	Желчного пузыря			
6	Желудка			
7	Легких	Инь	Юань е (VB 22)	Область подмышки (торакс)
8	Перикарда			
9	Сердца			
10	Печени	Инь	Чжун цзи (VC 3)	Низ живота (под пупком)
11	Почек			
12	Селезенки и ПЖЖ			

Таким образом, сухожильные меридианы объединяются в три системы («соединение 3-х Ян и 3-х Инь»). Нарушения, происходящие в них, вызывают расстройства в местах их локализации (мышцы, суставы), которые редко встречаются при болезнях Цзан-Фу органов.

Наличие сухожильных меридианов помогает понять теорию причин возникновения необычных заболеваний, возникающих вне траектории 12-ти главных меридианов [39].

Все сухожильные меридианы имеют небольшие сосуды (капилляры), соединяющие их с кожной поверхностью. По ним вредоносная погодно-климатическая энергия и проникает в тело, и их «повреждает» при условии, что защитная энергия слаба

(пустота). В этом случае патогенная энергия Ци проникает в главный меридиан, а по нему и во внутренний орган.

В случае, когда защитная энергия сильна (полнота), патогенная энергия остается в сухожильном меридиане и вызывает нарушения в мышцах, связках и костях (ломота, озноб).

С точки зрения теории Китайской медицины сухожильные меридианы расположены поверхностно, главные меридианы пролегают несколько глубже. В связи с чем, процесс восстановления потока циркуляции Ци в сухожильных меридианах происходит активнее при исп. античных точек. Патогенная энергия проникает в сухожильный меридиан лишь при наличии ослабления основной (питательной и защитной) энергии, и это происходит по двум направлениям:

1. Полнота сухожильного меридиана, патогенная энергия Ци проникает во внешний слой кожи и создает здесь полноту, в то же время более глубокий слой (мышцы и кости) находится в состоянии пустоты. В этом случае сл. рассеивать патогенную энергию в болезненных точках сухожильного меридиана и тонизировать главный меридиан (легкое воздействие).

2. Пустота сухожильного меридиана, патогенная энергия Ци проникает из сухожильного меридиана в главный меридиан и создает в нем полноту. В сухожильном же меридиане создается состояние пустоты (недостаток). В этом случае сл. рассеять патогенную энергию в главном меридиане (точки седатации, т.е. точка вывода избытка Ци) и применять сухое прогревание (прижигание, техника Цзю) сухожильного меридиана.

Резюме.

Терапия сухожильных меридианов должна сочетаться с восстановлением потока энергии Ци в главных меридианах, это происходит с помощью исп. античных (элементных) точек.

Линейный (или линейно-точечный) массаж осуществляется в направлении потока Ци в меридиане (тонизирующий массаж при синдроме пустоты), или против потока Ци в меридиане, в котором обнаружен синдром полноты (седатирующий массаж).

ЗАВЕРШЕНИЕ ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА

«Энергетическое выравнивание тела» – это проглаживание ладонями по всей длине тела. С пальцев рук, головы и до пальцев ног (3-9 раз), «сбрасывая в землю». Время: 1-2 мин.

В завершении суставного массажа вы проводите процедуру «запечатывания ворот Ци». Данное действие представляет собой «удлиненный» прием глажения: от головы до стоп. Вы как бы накрываете человека покрывалом (щитом) и создаете образ «закрытия и запечатывания его тела и застав Ци».

Схемы энергетического выравнивания «поля пациента»

Схема «выравнивания и закрытия поля» человека может производиться линейно. Начиная с головы, затем руки и корпус, ноги – стопы, т.е. проведением рук сверху вниз (рис. 17).

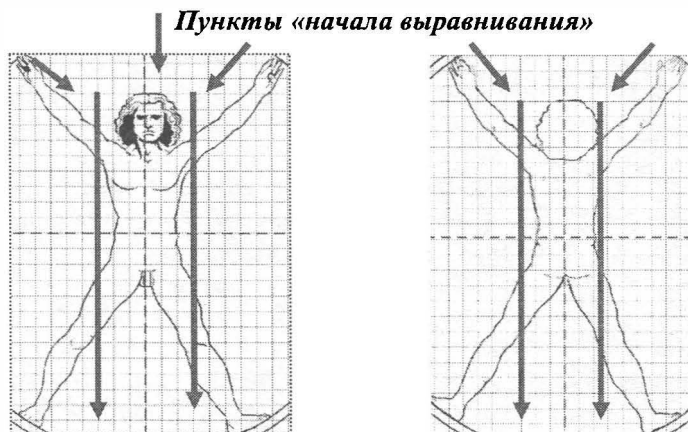


Рис. 17.

Если человек лежит на животе – процедура проводится над поверхностью спины, если человек лежит на спине – над поверхностью передней части тела. Количество проведения «линий закрытия»: 3-7 (9) раз. Терапевт мысленно создает «образ закрытия отверстий тела». Здесь рабочей поверхностью являет-

ся вся «внутренняя плоскость руки»: пальцы, ладони и предплечья. Руки движутся параллельно друг другу, «охватывая веером всю поверхность» тела пациента.

Начальным пунктом постановки рук для «закрытия поля» являются кончики пальцев рук пациента (рис. 18).

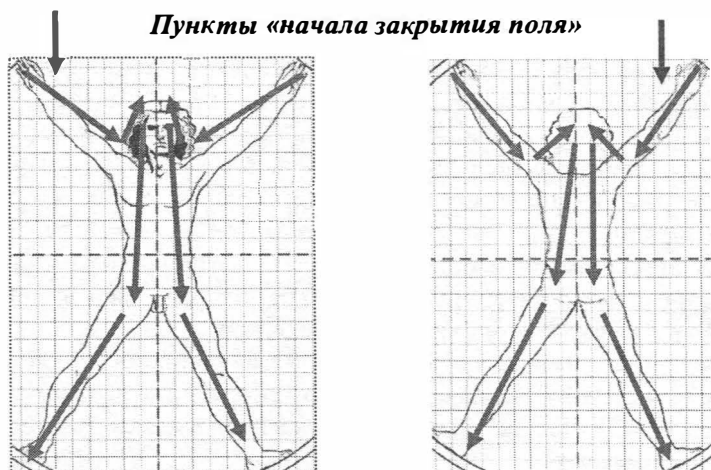
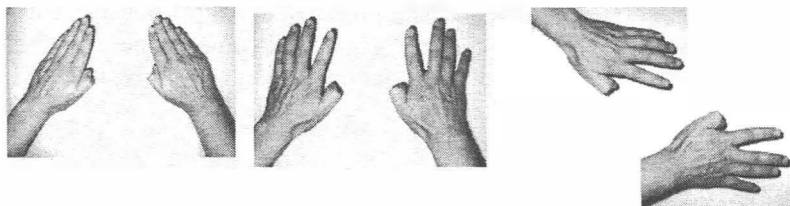


Рис. 18.

При «энергетическом выравнивании» исп. различные формы ладоней и их положение относительно тела пациента:



Линейно

Ступенчато

Примечание.

Схемы «закрытия и выравнивания поля» человека могут быть различными в зависимости от их назначения. Однако, образ «щита» (экрана или сферы) присутствует практически во

всех восточных массажных техниках. Количество проведения «кругов или линий закрытия» 5-7 (9) раз.

Терапевт мысленно создает «образ закрытия отверстий тела и выравнивания энергетического поля пациента».

Траектория «закрытия и выравнивания поля» начинается с пальцев рук, доходит до плеч, затем ваши руки движутся вдоль боковой поверхности шеи и головы до макушки. От макушки по затылку (по лицу) линии рук спускаются по спине (по груди) до ягодиц (живота) и далее до пальцев ног.

После «прохождения» пальцев ног «производится плавное закругление траектории тела на Землю». Вы этим действием «подключаете пациента к полю Земли и выравниваете его поле энергии Ци».

Ваше собственное «поле» («поле терапевта») при этом также стабилизируется и выравнивается, и «патогенные энергии с тела пациента на вас в этом случае не переходят».

«Энергетическая защита терапевта от проникновения болезнетворных факторов» (т.е. охрана труда врача, целителя и массажиста) является первоочередной задачей во всех восточных техниках массажа.

Если же вам трудно представить данные энергетические аспекты, то в этом случае следует плавно (слегка) провести ладонями по кожной поверхности тела сверху вниз 3-5 раз.

Дополнение.

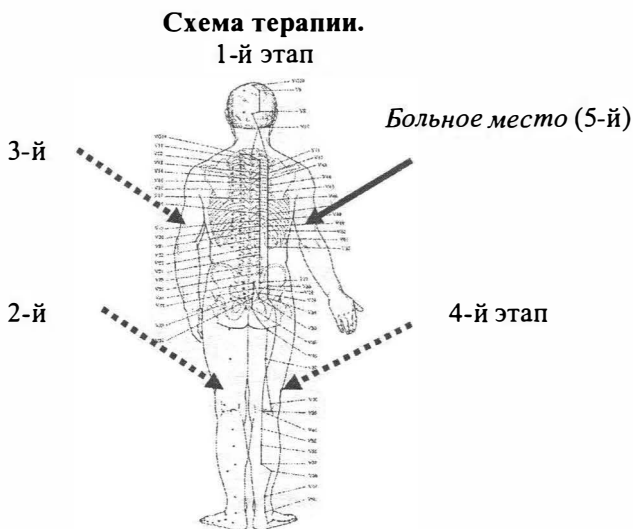
В конце движения «выравнивания» можно провести действие «запечатывания» с легким нажатием (и с соответствующим ментальным образом) ладоней на центр тела – пупок, или на поясницу.

ПРИМЕР ПЛАСТИКИ В ЛИНЕЙНОМ МАССАЖЕ

Необходимо восстановить кожу вокруг локтевого сустава на **правой** руке. Возможны два варианта массажной пластики:

1. Начинают с общей схемы суставного массажа – с приема глажения на все тело и «открытия Северной заставы», затем переходят к левой ноге (противоположной по отношению к проблемному месту), уделяя повышенное внимание суставу колена левой ноги. Проводят мягкое «открытие 3-х застав ноги». Затем переходят к левой руке, открывая суставы, с «акцентом» на локтевом суставе. После этого переходят к правой руке и начинают с приема глажения: от плеча до пальцев кисти, практически не касаясь «проблемного места» (легкие касания). Мягко «открывают» суставы плеча, запястья и пальцев руки. *Основная задача: восстановить нарушенную циркуляцию тока энергии Ци в правой конечности, исп. др. части тела.*

2. В этом варианте (после глажения) начинают проводить «открытие суставов» сразу с левой руки, затем переходят к «проблемной», также «мягко открывая заставы Ци» на руках.



Анализ схемы.

В 1-м варианте исп. несколько длительный по времени процесс восстановления, который в этом случае будет полнее.

Во 2-м варианте КПД процесса восстановления будет немного ниже, но быстрее по времени. При использовании же методов чжэнь цзю (метод «Порождения стихий и ЧМ Лин гуй ба фа») качество и время терапии будут в 2-3 раза выше (рис. 1-2).

1-й этап: Глажение сверху вниз («открытие Северной заставы») по ходу м. Мочевого пузыря, диагностика спины и поясницы.

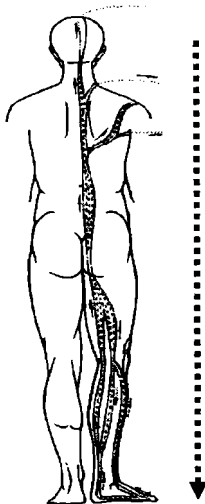


Рис. 2.

2-й: «открытие 3-х суставов» левой ноги.

3-й: «открытие 3-х суставов» левой руки.

4-й: «открытие 3-х суставов» правой ноги.

5-й: «открытие суставов плеча и запястья» правой руки.

Массаж заканчивается «закрытием поля пациента».

Вывод.

Чем полнее проведена подготовка тела пациента, тем активнее будут задействованы защитные и адаптационные системы для восстановления, как временно утраченных функций, так и всего организма в целом.

МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА (ТЕРАПИЯ) МЕРИДИАНОВ

Пластика сухожильных меридианов состоит из трех аспектов:

- воздействие на точку соединения 3-х Ян или 3-х Инь;
- воздействие на чувствительные точки (при пальпации);
- воздействие на главный меридиан (тонизация).

Три Ян ноги соединяются на щеке в точке Цюань ляо (IG 18), в этой же точке меридиан Тай Ян руки (тонкий кишечник) переходит в меридиан Тай Ян ноги (мочевой пузырь).

В массажной пластике точка соединения 3-х Ян систем при определенных функциональных нарушениях чувствительна, например, при «смещениях кожи» лица. Это нарушение часто вызвано нарушением в системе сухожильных меридианов ног.

Диагностика нарушений основана частично на физическом состоянии этой точки при легкой пальпации, и частично на траектории (пути) распространения кожных деформаций.

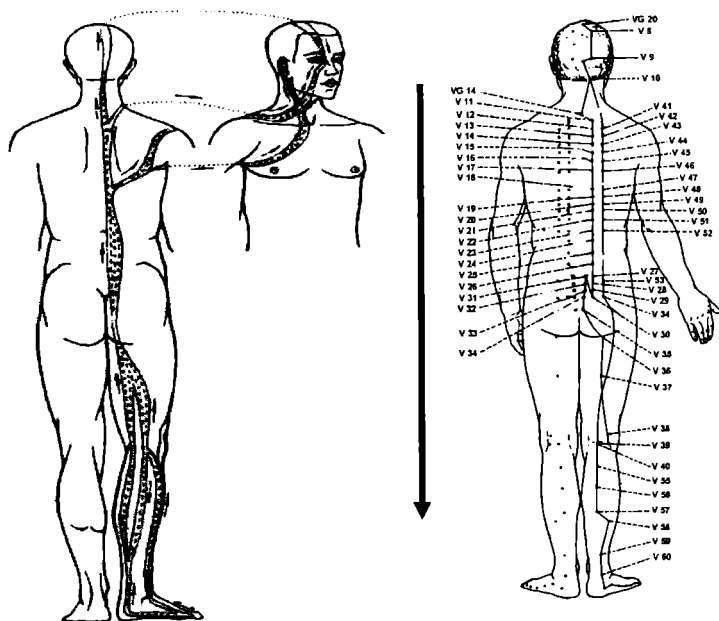


Рис. 3.

Если лицевые нарушения вызваны смещениями кожи у внутр. угла глаза, щеки, передней части шеи, то это указывает на нарушения в сухожильном меридиане Мочевого пузыря.

В этом случае воздействуют на чувствительные точки лица (при пальпации) глажением, тонизируют главный меридиан, т.е. проводят массаж по ходу тока Ци в нем (рис. 3) – на ноге.

Если лицевые нарушения проходят от угла лба через висок и к нижней челюсти, то это обусловлено нарушением тока Ци в сухожильном меридиане Желчного пузыря. В этом случае мягко (точечно) воздействуют на чувствительные точки лица и тонизируют гл. меридиан Желчного пузыря (рис. 4) на ноге.

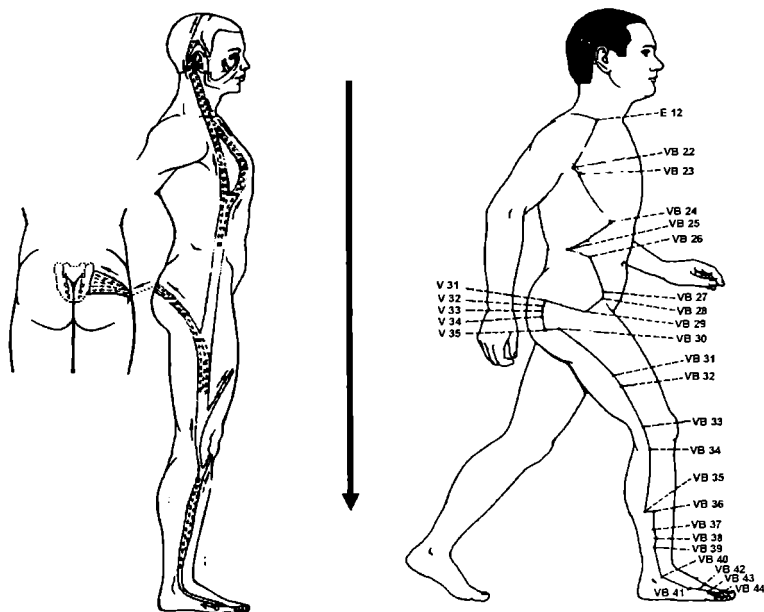


Рис. 4.

Если кожные нарушения расположены на губах, на крыльях носа и на передней части шеи – это нарушение в сухожильном меридиане Желудка. Сначала мягко и плавно воздействуют на чувствительные точки лица, затем тонизируют главный меридиан Желудка по ходу потока Ци в нем – на ноге (рис. 5).

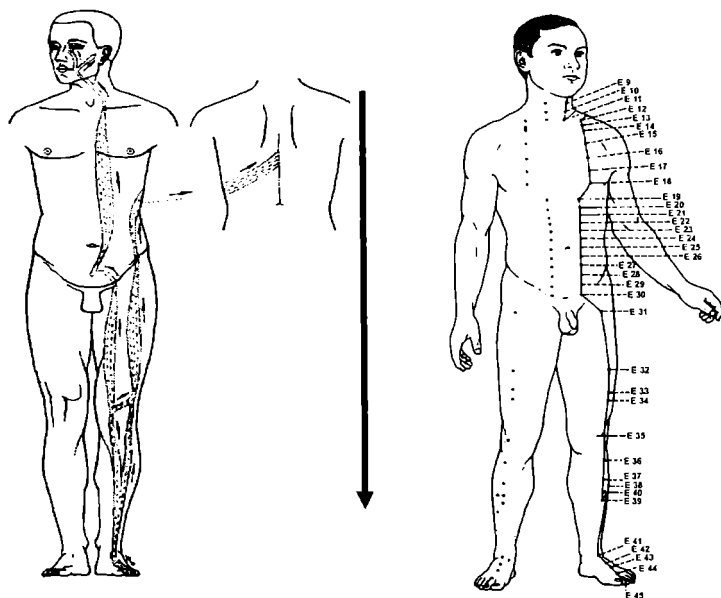


Рис. 5.

Три Ян руки соединяются на лбу в точке Бэнь шэнь (VB 13), в случае кожных и иных нарушений эта часть тела чувствительна, что говорит о нарушениях в 3-х Ян меридианах рук.

Диагностика кожных (лицо, шея и др.) и мышечных нарушений строится по локализации (траектории) этих нарушений.

Если кожные нарушения локализуются на боковой части головы, плеча, шеи и наружного угла глаза (с периодическими дискомфортными ощущениями в гортани и спазма языка), то это условие говорит о расстройстве сухожильного меридиана 3-х частей тела. В этом случае мягко воздействуют на чувствительные точки лица и тонизируют главный меридиан 3-х частей тела на руке. Массаж проводится по ходу движения потока энергии Ци (рис. 6) в нем.

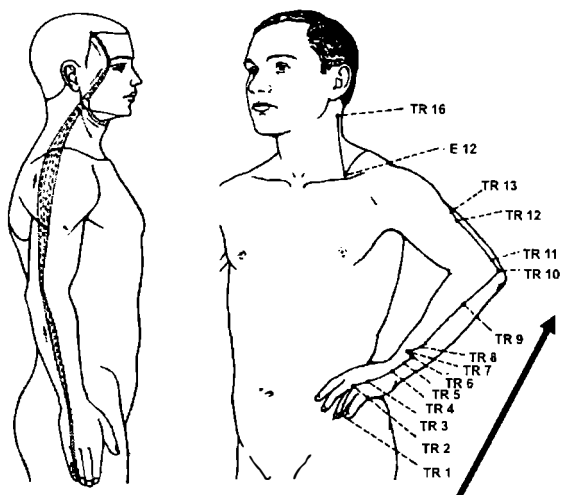


Рис. 6.

Если кожные нарушения локализуются на плече, шее, ухе и в нижней челюсти (с чувством дискомфорта, сжатия или спазма), это говорит о расстройстве потока Ци в сухожильном меридиане Тонкого кишечника. В этом случае также мягко (прием глажение) воздействуют на чувствительные (пальпация) точки и тонизируют главный меридиан по ходу тока Ци (рис. 7) на руке.

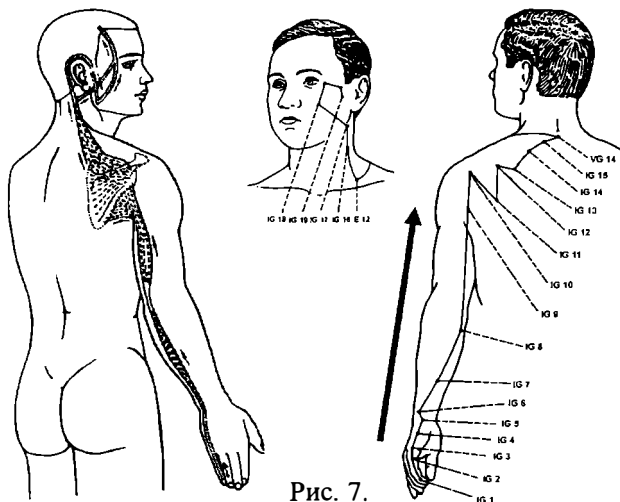


Рис. 7.

Если кожные нарушения сопровождается спазмом (болью) в щеке с одновременным появлением шлемовидной стяжки кожи, это говорит о расстройстве сухожильного меридиана Толстого кишечника. Здесь также мягко воздействуют на чувствительные точки лица и шеи и тонизируют главный меридиан по ходу потока энергии Ци в нем, сверху вниз (рис. 8).

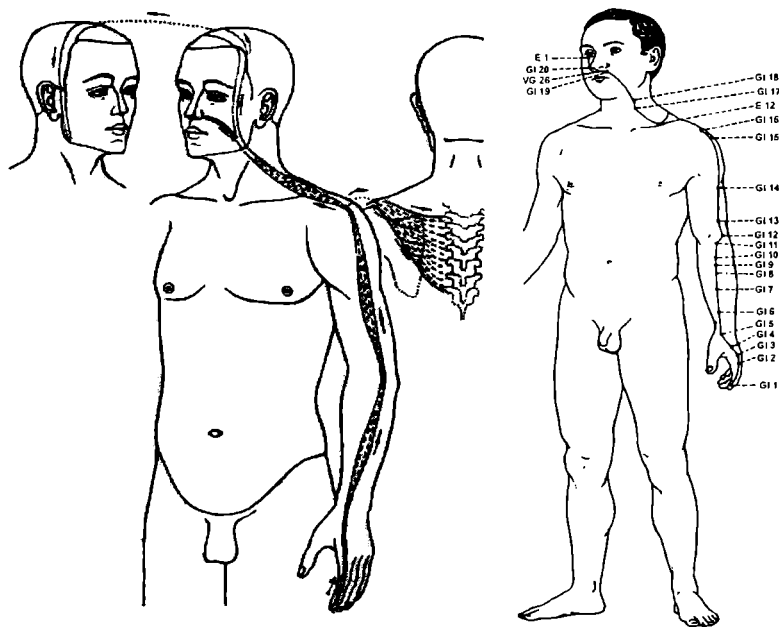


Рис. 8.

Примечание.

Во всех перечисленных выше случаях показано применение элементарных (античных) точек 6-ти Ян меридианов с целью естественного ускорения процесса регенерации кожи. В первую очередь это касается регулирующих точек: тонизации и гармонизации (пособник) потока Ци в меридиане.

В некоторых случаях показано применение точек седатации – точек «выведения погодной энергии Ци» [см. 32, 39].

Три Инь ноги соединяются в области лобковой кости в точке Чжун цзи (VC 3), в этой же точке меридиан Инь ноги входит в живот и прикрепляется к мускулатуре на внутренней поверхности живота и груди. В случаях, когда нарушение сухожильного меридиана ног вызывает дискомфорт внизу живота, эта точка всегда чувствительна при пальпации. Однако это касается поверхностных нарушений, т.е. в мышцах и сухожилиях. Диагностика нарушений кожной поверхности тела построена на 8-ми секторах живота (см. гл. 1.3 и 4.4).

Если нарушения кожной поверхности живота имеют место и в области поясницы, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Почек. В этом случае мягко воздействуют на чувствительные точки живота и тонизируют главный меридиан Почек на ноге по ходу потока Ци в нем (рис. 9).

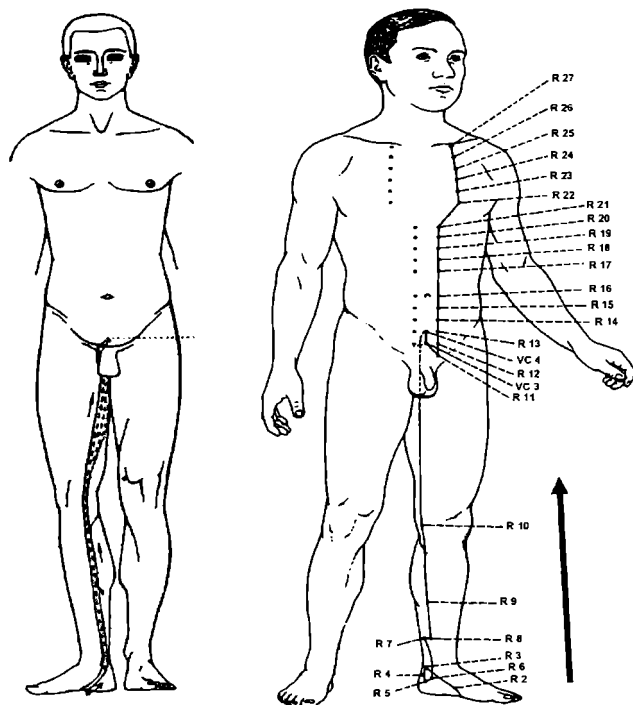


Рис. 9.

Если дискомфорт и нарушения кожной поверхности внизу живота сопровождаются различными «видами» аллергии, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Печени.

В этом случае воздействуют на чувствительные точки и тонизируют главный меридиан Печени на ноге (рис. 10). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци.

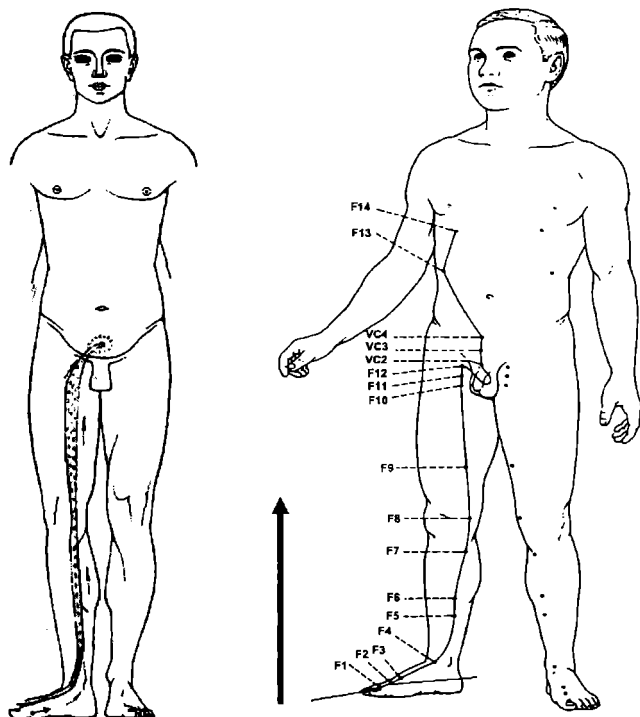


Рис. 10.

Если к дискомфорту и кожным нарушениям внизу живота добавляются нарушения кожи в области пупка с «переходом» в область низа груди, это говорит о нарушениях в сухожильном меридиане Селезенки. Мягко воздействуют на чувствительные точки (возле пупка, на груди) и тонизируют главный меридиан Селезенки на ноге (рис. 11). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци, при избытке Ци – против хода (сверху вниз).

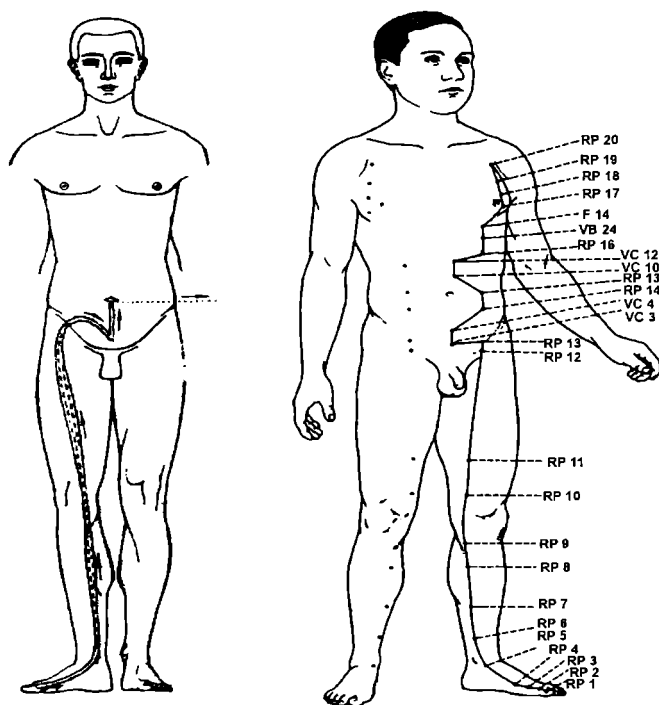


Рис. 11.

Три Инь сухожильных меридианов руки соединяются сбоку грудной клетки в точке Юань Е (VB 22), через эту точку три Инь меридиана проходят грудную клетку и там разветвляются в мышцах этой области. Данная точка соединения 3-х Инь очень чувствительна при надавливании (при болях в подмышечной впадине) – при нарушениях этих меридианов. Диагностика заболеваний основана на локализации кожных нарушений.

Если на коже тела ниже подмышечной впадины присутствуют болевые ощущения, которые сопровождаются дискомфортом в груди (без надавливания), подключичной области и в плече (с возникновением чувств зажатости в груди) – это говорит о нарушении в сухожильном меридиане Легких.

В этом случае воздействуют на чувствительные точки данной области тела и тонизируют главный меридиан Легких на руке (рис. 12). Массаж проводят по ходу потока Ци в нем.

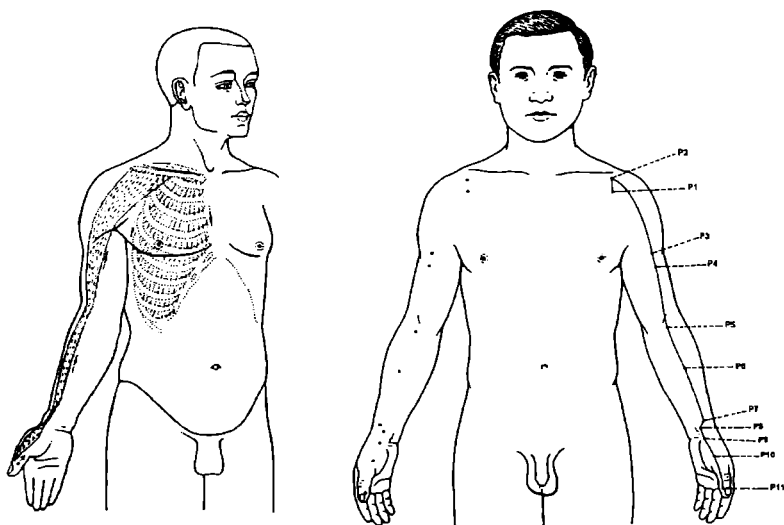


Рис. 12.

Если кожные нарушения в области подмышечной впадины сопровождаются дискомфортом в сосках (при прикосновении), а также ощущением чувства тесноты в груди, что говорит о нарушении в сухожильном меридиане Перикарда.

В этом случае также мягко воздействуют на чувствительные точки в боку, с тонизированием главного меридиана Перикарда (рис. 13). Массаж проводится по ходу потока энергии Ци.

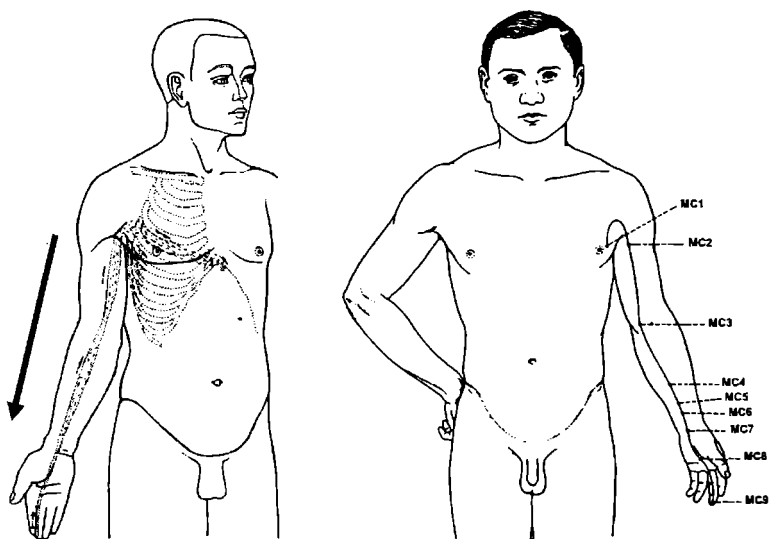


Рис. 13.

Если кожные нарушения в области подмышечной впадины и груди сопровождаются дискомфортом в животе и нарушениями кожной поверхности между пупком и основанием сердца с признаками «полноты энергии Ци» (краснота) – это условие говорит о нарушении в сухожильном меридиане Сердца.

В этом случае аналогично воздействуют на чувствительные точки и тонизируют главный меридиан Сердца (рис. 14) на руке. Массаж проводят по ходу потока энергии Ци.

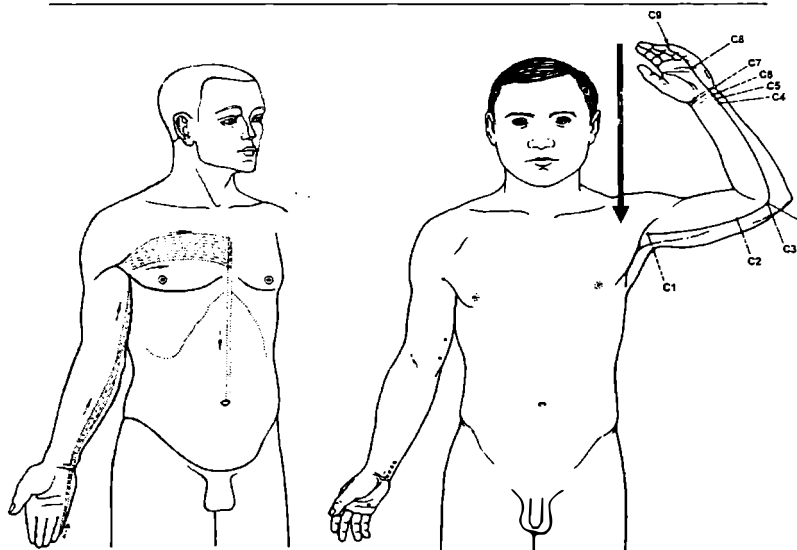


Рис. 14.

Примечание.

Темные стрелки на рисунках указывают направление движения приема тонизации для восстановления и нормализации потока энергии Ци в 12-ти главных и сухожильных меридианах.

Не забывайте своевременно применять соответствующие точки «объединений 3-х Ян-Инь сухожильных меридианов».

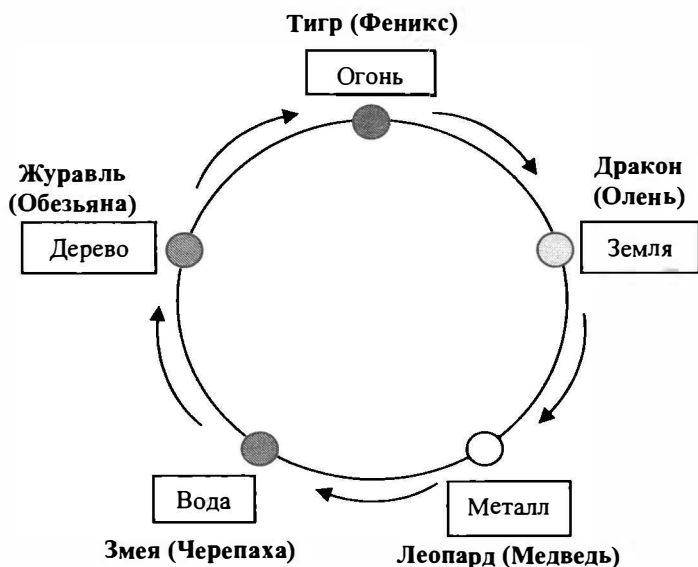
3.3. МАССАЖ «ИГРЫ 5-ТИ ЗВЕРЕЙ». ФОРМЫ РУК

В древних эзотерических школах в зависимости от географии положения, климата и от социальной направленности – гражданской или военной, а также от духовно-этической принадлежности стиля разрабатывались самые разнообразные технические приемы и методы подготовки. Восточный подход к учению о человеке и его месте во вселенной всегда строился на тренинге по умению адаптироваться к пяти стихиям-энергиям природы, а также на природе, куда входил мир живой природы (животные, птицы, насекомые, растения и минералы).

Древних привлекали не только повадки поведения животных и птиц, их интересовали энергетические аспекты потоков Ци в живых существах. При изучении их манеры поведения, главным являлось понимание особенностей движения потоков энергии Ци. Для каждой формы пальцев рук в искусстве массажа есть образы живых существ, человеческой деятельности, символы и знаки древних учений и т.п. Любая эзотерическая школа древности имеет своего духовного создателя (лидера), легендарную личность, а также покровителя из даосского или буддийского пантеонов божеств. Каждая школа обязательно имела и своего тотемного покровителя в виде представителя флоры: лотос, слива, хризантема и др. А также фауны: леопард, журавль, тигр, змея, олень и т.п. С динамическими образами животных и птиц связаны определенные массажные приемы и техники. Далее представим малый базовый перечень рабочих форм руки, которые используются в техниках Тай цзи Цигун.

Все эти формы пальцев рук составляют определенный базовый комплекс – «нормативный учебник» для многих школ в целом и для каждой в отдельности. Являясь практическим пособием, данный комплекс сочетает в себе философские аспекты: взаимодействие сил Инь – Ян (змея и птица, огонь-вода и др.), 5 стихий, 8 символов «Книги перемен» и мн. др.

Приведем пример одной из таких систем «распределения животных и птиц» по 5-ти первоэлементам-стихиям:



Далее рассмотрим основные аспекты техник «5-ти зверей» – формы рук и пальцев для массажа:

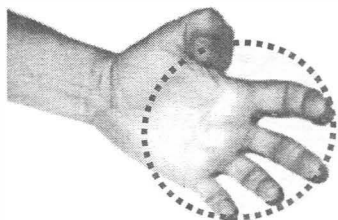
1. Форма Тигра (Феникса, Ястреба);
2. Форма Дракона (Оленя, Единорога);
3. Форма Леопарда (Медведя);
4. Форма Змеи (Черепаша);
5. Форма Журавля (Обезьяны).

Ниже будут рассмотрены основные, наиболее распространенные формы рук (пальцев) 5-ти зверей и птиц. Каждая техника (вид животного или вид птицы) может насчитывать в своем арсенале до нескольких десятков форм рук (и ног). Многие из которых «перекликаются» как между собой, так и с др. формами. Отдельные «формы рук животных могут совпадать с формами птиц» и наоборот. Это изобилие форм и сочетаний объясняется многогранностью человеческого (образного) сознания в его взглядах на Природу – флору и фауну, мира окружающего нас. Одни те же формы рук в разных стилях (школах) и техниках также могут иметь различные названия и образы.

ФОРМА ТИГРА (ХУ СИН)

Стихия «Огонь» – форма лапа тигра. Массажная форма руки: ладонь с растопыренными пальцами – образ «лапа тигра, или львиная лапа». Рабочие поверхности: кончики пальцев, внутренняя плоскость и само основание ладони.

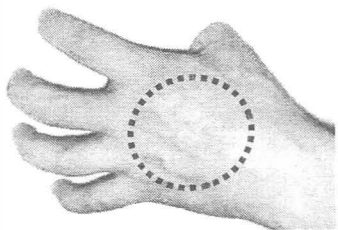
1. Когти тигра (кончики пальцев).



Данная форма («лапы») ладони характеризуются «плотными и силовыми» движениями.

В лечебном массаже применяются с целью «глубокой» проработки тканей тела и активации энергии Ян Ци на коже.

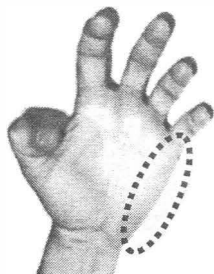
2. Тыльная плоскость «лапы».



Ладонь собрана в форму когтей. Массаж данной формой руки производится тыльной (внешней) стороной плоскости «лапы тигра». Обычно на уровне суставов 2, 3 и 4-го пальцев руки.

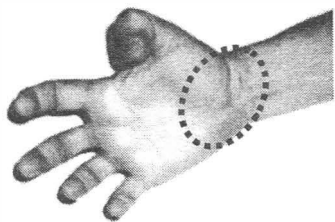
Находит применение в различных перетирающих, давящих и прессующих массажных движениях».

3. Нижняя часть «лапы» тигра.



Массажное воздействие оказывается основанием – ребром ладони со стороны мизинца. Обычно применяется при «растирающих, перетирающих и дробящих» движениях. Значительно реже в пилящих, секущих и режущих движениях.

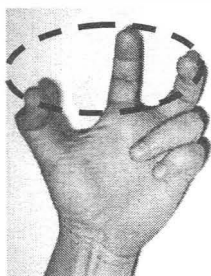
4. Основание лапы тигра.



Данная форма основания ладони характеризуется «плотными и силовыми» движениями.

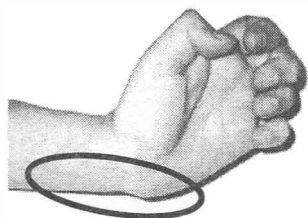
В лечебном массаже применяется с целью «глубокой» проработки различных тканей тела (разогрева) и активации Ци.

5. Малые когти тигра (когти орла).



Основной спектр применения – точечное и многоточечное воздействие на точки, а также диагностика напряженных участков (секторов) тела. Наряду с данной формой часто (совместно) используют основание ладони для расширения площади и плоскости воздействия.

6. Лапа льва (леопарда). Основание запястья.

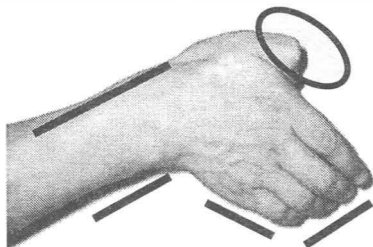


Эта форма руки применяется редко, ввиду малой плоскости воздействия. Рабочей поверхностью является основание запястья и внутренняя поверхность предплечья.

Используется в перетирающих и фиксирующих движениях, иногда служит «наковальной, ступой или точкой опоры» для других массажных движений (или форм).

ФОРМА ОБЕЗЬЯНЫ (ХОУ СИН)

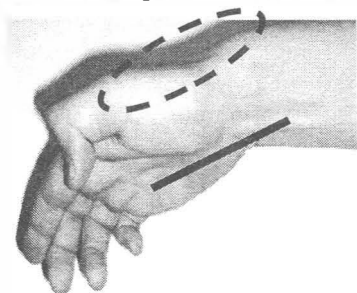
1. Лапа (горсть) обезьяны.



Эта массажная форма руки характеризуется широкой вариативностью применения.

В данной форме ладони можно одновременно задействовать от 2 до 5-ти «массажных форм кисти».

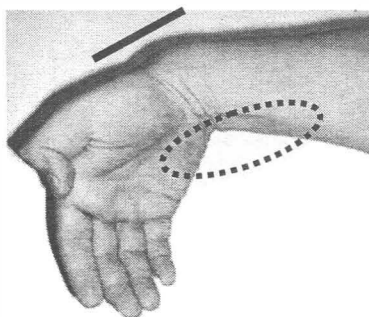
2. Внутренняя часть лапы.



Массажной поверхностью здесь является вся внутренняя ладонная поверхность кисти.

Эта форма руки характеризуется очень широкой вариативностью применения от кончиков пальцев до локтевой складки.

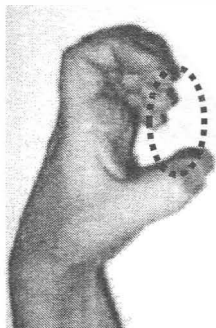
3. Сгиб лапы (тыльная или внутренняя часть ладони).



Данная массажная форма имеет несколько ограниченную сферу и применяется обычно на широких площадях тела и ног.

Воздействие оказывается в основном «границей» тыльной или внутренней сторон ладони.

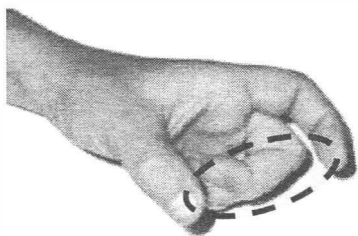
4. Когти обезьяны (лапа обезьяны).



Эта форма в некоторых аспектах сходна с предыдущей, однако, плоскость воздействия здесь шире и больше по объему благодаря исп. кончиков пальцев, внутренней поверхности ладони и 2-му суставу большого пальца. Форма имеет 3 варианта применения, в зависимости от «ширины обхвата»: малая, средняя и большая. Кисть осуществляет прием «захватывание и вытягивание».

Другой вариант применения «лапы обезьяны» – добавление «фиксирующих (удерживающих) размер» движений.

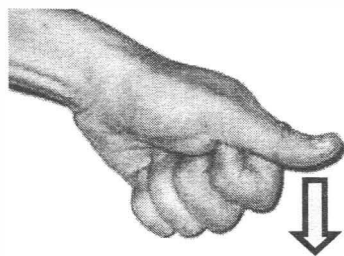
5. Захват обезьяны (клешня краба, крючок).



Форма имеет три варианта применения в зависимости от «ширины захвата»: малая, средняя и большая форма. Наиболее часто используются первые две формы, осуществляя прием «защипывание».

Рабочей поверхностью здесь являются кончики (подушечки) большого и указательного пальцев.

6. Собранная лапа обезьяны (рыболов).



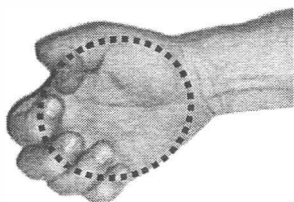
В данной форме «лапы обезьяны» главной массажной поверхностью является внутренняя плоскость первой фаланги большого пальца руки.

Назначение формы – «давление, нажимание и перетирание».

ФОРМА ЛЕОПАРДА (БАО СИН)

Стихия «Металл» – форма лапа Леопарда. Эта форма предназначена для мягко силовой проработки тканей и суставов тела, а также способствует развитию умения правильно распределять «усилия» по всей поверхности воздействия.

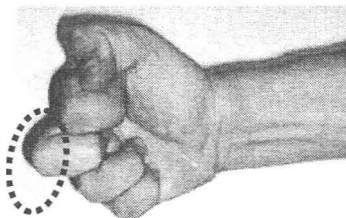
1. Лапа леопарда.



Форма полураскрытого кулака, где воздействие оказывается внутренней поверхностью ладони. Большой палец согнут и прижат к боковой поверхности ладони. Остальные пальцы плотно прижаты к своим основаниям. Находит широкое применение в «твердых, жестких и уплотняющих» техниках массажного воздействия.

«твердых, жестких и уплотняющих» техниках массажного воздействия.

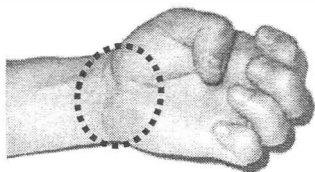
2. Клык леопарда (зуб дракона).



Массаж осуществляется фалангой среднего пальца, кулак при этом сжат. Большой палец своим концом упирается в ноготь выдвинутого вперед указательного пальца. Массаж производится выдвинутой фалангой среднего пальца и ценится за свою мощную проникающую способность и точность попадания (в точку).

ценится за свою мощную проникающую способность и точность попадания (в точку).

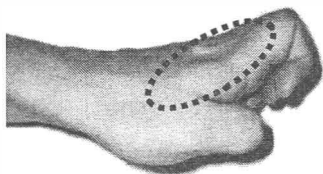
3. Основание лапы леопарда.



Является формой полураскрытого кулака, где массажное воздействие оказывается только внутренним основанием ладони. Большой палец согнут и прижат к боковой поверхности ладони. Остальные пальцы плотно прижаты к своим

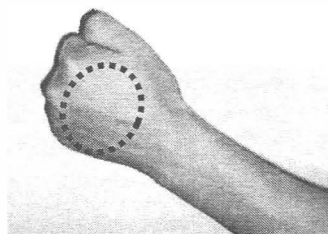
основаниям. Данная форма также применяется в «твердых (жестких) и уплотняющих техниках массажа».

4. Боковая часть ланы.



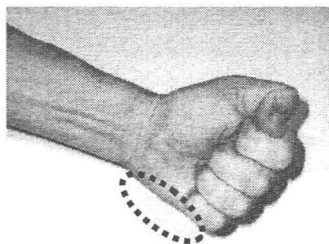
Массажное воздействие оказывается всей боковой поверхностью полуоткрытого кулака. Большой палец согнут и прижат к внутренней боковой поверхности ладони, остальные пальцы плотно прижаты к своим основаниям. Относится к «твердым» техникам массажа». Применяется в «растворяющих, перетирающих, дробящих, пилящих и др. движениях».

5. Тыльная сторона кулака (ланы).



Кулак собран в самую обычную форму. Массажное воздействие производится тыльной (внешней) стороной плоскости кулака. Обычно на уровне суставов указательного и среднего пальцев. Используется «в перетирающих, дробящих и пресующих движениях».

6. Основание (ребро) кулака.



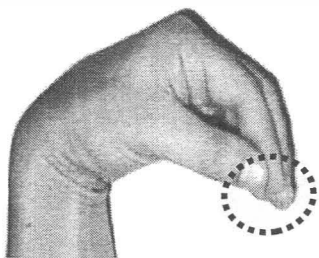
Основное массажное воздействие оказывается нижней поверхностью кулака. Кулак сжат в свою обычную форму, однако большой палец согнут и прижат к складке указательного пальца. Данная форма также относится к «твердым (плотным)» техникам массажного

воздействия». Часто используется «в перетирающих, дробящих, давящих и пресующих массажных движениях».

ФОРМА ЖУРАВЛЯ (ХЭ СИН)

Стихия «Дерево» – форма Журавля. Массажная форма – «клюв журавля» является первой формой. Данная форма пальцев содержит в себе набор серии «клюющих и тыкающих» движений собранными в щепоть пальцами. Избирательность, точность и высокая проникающая способность (при малой площади массажной поверхности) воздействия характерна для формы птицы. Вторая форма руки – «крыло журавля», является одной из форм «открытой ладони». Воздействие производится как тыльной, так и всей внутренней поверхностью ладони и пальцев. Пальцы при этом могут быть как прижатыми между собой, так и раздвинутыми.

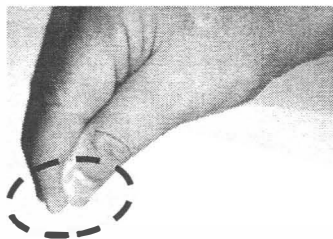
1. Клюв журавля (горсть или пучок из 5-ти пальцев).



Данная форма образуется при собранных воедино в (щепоть, клюв, пучок, горсть) пяти пальцах. Воздействие оказывается кончиками 5-ти пальцев.

Имеет хорошую проникающую способность в «напряженные участки тела». Часто исп. в диагностике проблемных (болевых) мест на теле.

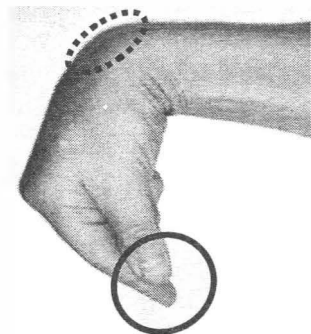
2. Клюв цапли (пучок из 3-х пальцев).



Форма руки во многом аналогична предыдущей, но уже с использованием трех первых пальцев руки. Воздействие обычно оказывается кончиками 3-х первых пальцев. Имеет хорошую проникающую способность в «напряженные участки тела».

Форма широко используется при диагностике «зажатых» и напряженных мышц спины.

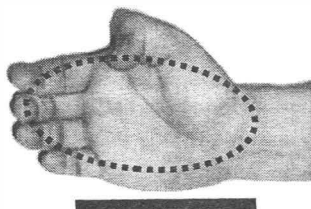
3. Клюв Феникса – форма из 2-х пальцев.



Данная форма руки использует только большой и указательный пальцы. Воздействие оказывается кончиками двух пальцев, собранных вместе. Характеризуется еще более малой площадью проникновения в болевые и напряженные участки тела. Вторая форма – сгиб запястья исп. для растирания и разминания различных по локализации участков.

Ввиду своей малой площади эта форма руки относится к твердым техникам воздействия, что не характерно для формы мирной птицы. Форма птицы кроме этого располагает еще одной специфической формой руки – когти орла (см. гл. 3.2).

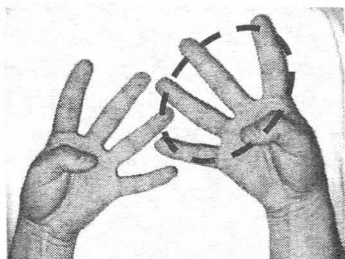
4. Внутренняя (тыльная) плоскость ладони (форма крыла).



Массажное действие может производиться как всей внутренней поверхностью ладони, так и ребром ладони со стороны мизинца.

Является одной из наиболее распространенных форм открытой ладони (форма «крыла птицы»).

5. Крыло журавля (внутренняя поверхность пальцев).



Основной (ведущей) массажной поверхностью в этой форме являются: ладонь, кончики и подушечки пальцев. Часто применяется при «встряхивающих и поднимающих» движениях.

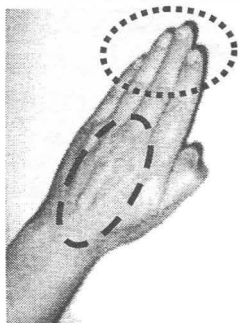
ФОРМА ЗМЕИ (ШЭ СИН)

Стихия «Вода» – форма Змеи. Массажная форма руки: пальцы соединенные вместе. Рабочие поверхности: кончики пальцев, две плоскости ладони – внутренняя и тыльная ее стороны.

Один из образов формы – это «рука-копье (меч)». Движения змеи во многом сходны с движениями дракона, однако есть и некоторые специфические различия, это:

- постоянно текучие и перетекающие движения;
- избирательность воздействия (воздействие на точки);
- упругость, плавность и непрерывность движений;
- спиралевидные, закручивающие движения.

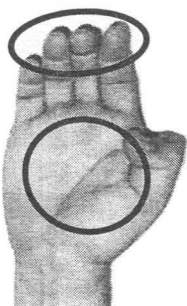
1. Рука – копье (голова змеи).



Воздействие может оказываться в сл. вариантах:

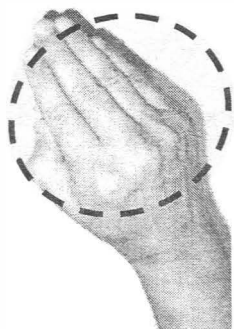
- сомкнутыми вместе 4-мя пальцами руки;
- всей плоскостью ладони;
- ребром кисти со стороны мизинца;
- ребром кисти со ст. большого пальца;
- только подушечками пальцев 1-й фаланги и т.п.

2. Голова кобры.



Основными массажными формами являются кончики пальцев, ладонь и основание ладони. Используется в техниках «устранения застоев и непрохождения энергии Ци» в мышцах и сухожилиях. В некоторых случаях находит применение в диагностике узких и зажатых мест.

3. Голова змеи.

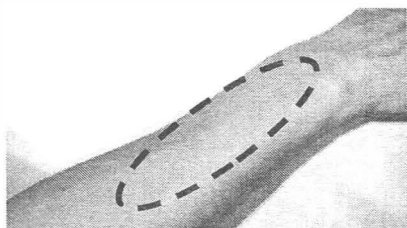


Данная форма кисти использует также несколько поверхностей ладони (кисти):

- кончики и подушечки 4-х пальцев;
- основания суставов указательного и среднего пальцев;
- всю плоскость ладони и предплечья.

Находит широкое применение в диагностике проблемных мест спины, живота и бедер.

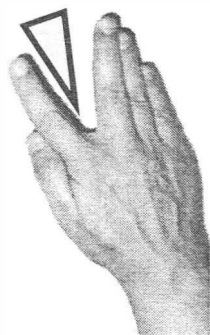
4. Тело змеи.



Здесь массажное воздействие оказывается всей тыльной (плоскостью) или внутренней поверхностью предплечья.

Большой палец согнут и прижат к внутренней боковой поверхности ладони, остальные пальцы плотно прижаты к своим основаниям. Часто используется как опора для приемов прижатия, фиксации (зажима) или растягивания.

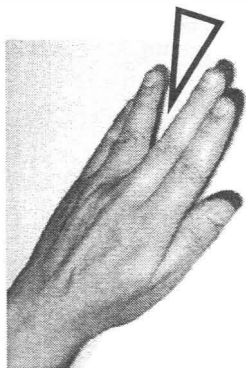
5. Пасть змеи (форма простой «вилки»).



Большой палец прижат к указательному, вместе со средним они раздвинуты и образуют форму «вилки».

Используется при трущих, разглаживающих и полирующих движениях. Сама «вилка» используется в антицеллюлитных техниках массажа с целью «урезания складок жира».

6. Пасть змеи (форма «двойной вилки»).

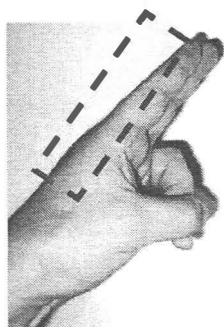


Большой палец прижат к указательному и среднему. Безымянный и мизинец также объединены между собой.

Вилка образуется между 1, 2, 3-м и 4, 5-ми пальцами кисти. Используется при различных трущих, разглаживающих и полирующих движениях.

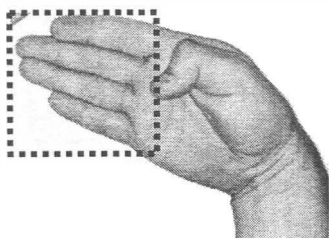
Находит применение в антицеллюлитных и жирорастворяющих техниках (видах) массажа с целью «урезания больших складок жира».

7. Пальцы – лезвие (жало змеи).



Данная форма кисти использует «режущую плоскость (линию)», образованную сложенными вместе двумя пальцами руки – указательным и средним. Используется при «пилящих, рассекающих и отделяющих» движениях. За счет малой плоскости воздействия эта форма характеризуется высокой проникающей способностью.

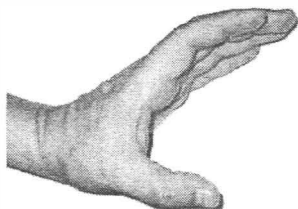
8. Пасть змеи.



Рабочей поверхностью в этой форме является внутренняя поверхность ладони и плоскость первой фаланги большого пальца. Эта форма руки используется в основном на узких поверхностях тела. Применение: для гладящих («мягкая» плоскость 4-х пальцев), перетирающих и

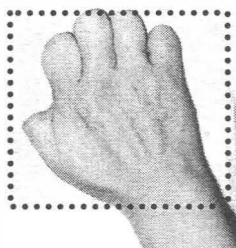
дробящих движений (точка соединения фаланг большого пальца). Данные действия могут производиться практически одновременно.

9. Пасть змеи.



Данная форма руки применяется для обхватывания (захвата) больших поверхностей, а также для различных гладящих движений. По форме и действию она во многом сходна с формой «пасть дракона».

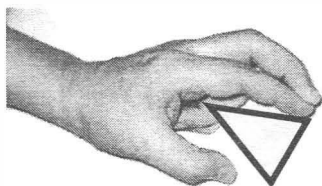
10. Голова питона (лапа леопарда).



Данная форма обладает широкой вариативностью применения, за счет наличия 2-х «динамических плоскостей» воздействия – тыльной и ладонной, а также твердых кончиков 5-ти фаланг.

Назначение формы – аналогично «лапе леопарда» (плавно-силовое уплотнение тканей тела).

11. «Двойной» укус змеи.



Форма имеет три варианта применения в зависимости от ширины «защипа»: малая, средняя и большая. Часто исп. первые две формы, осуществляя прием мягкое «захватывание, вытаскивание и вытягивание».

Рабочей поверхностью здесь являются кончики (подушечки) и вся длина поверхности внутренней части 4-х пальцев. Форма используется для «вытаскивания негативной энергии Ци».

Примечание.

Формы рук для различных видов змей могут быть отличными друг от друга:

- питон, формы рук – различные формы кулака, локтя и плеча;
- кобра, в основном исп. различные виды ладони, реже пальцев;
- полоз (уж), это – пальцы, ладонь и вся длина предплечья.

ОБЗОР ФУНКЦИЙ МАССАЖА «ИГРЫ 5-ТИ ЗВЕРЕЙ»

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ «ТИГРА»

Действие «5-ти техник тигра» проявляется в глаголах движения, направлении движений и ментальных образов (животного).

Особенности. В искусстве массажа «лапа тигра открывает 10 тысяч приемов» (т.е. большое количество вариаций). В данной форме руки пальцы вытягиваются с определенным усилием. Внутри ладони, снаружи, сверху и снизу все должно быть проникнуто единой энергией Ци. Основной упор делается на три фаланги всех пяти пальцев (реже на три первых пальца руки). За свой внешний вид «лапа тигра» олицетворяет триграмму Цянь (Небо, Металл Ян, творчество, интерпретация).

При правильном выполнении все кровеносные сосуды в теле расправляются, энергия (Ци) и физическая сила (Ли) усиливаются (эффект тонизации и активации защитных сил).

При неправильном выполнении руки не могут двигаться свободно и пальцы (руки) начинают быстро уставать.

Стратегия. Особенностью стратегии является проведение «линий и борозд» на теле пациента с целью быстрого выведения негативной Ци и активизации защитных сил. Поперечное проведение («линий») массажа способствует «включению» стабилизирующих ло-пунктов и поперечных меридианов.

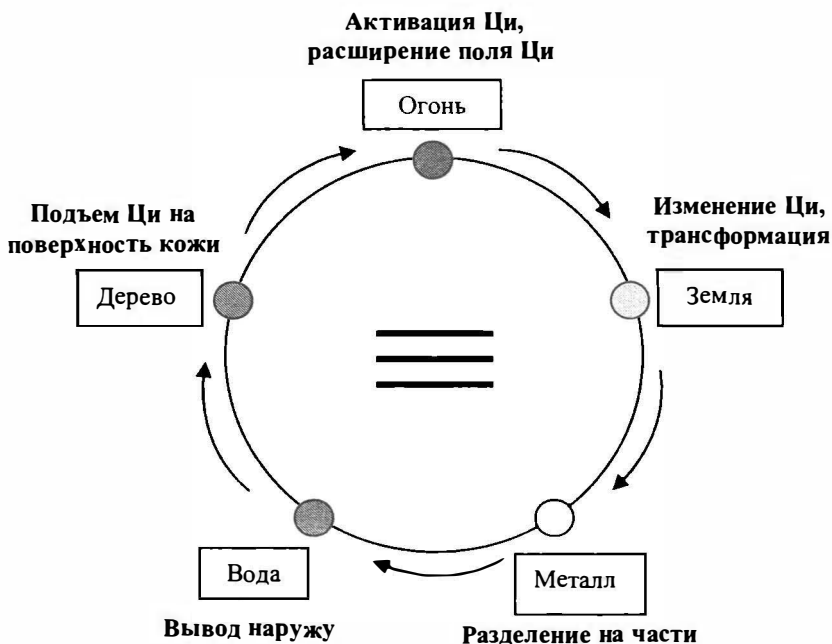
Назначение. Техника тигра состоит из 5-ти функций (5 стихий):

- подъем энергии Ци на поверхность кожи (Дерево);
- активация Ци, расширение поля Ци, тонизация (Огонь);
- изменение Ци – ее трансформация в др. технику (Земля);
- разделение негативной энергии Ци на части (Металл);
- выведение негативной энергии Ци наружу (Вода).

Глаголы движения. Проводить, раздвигать, растирать, сдирать, прочерчивать, гладить. Кроме этого: погружаться (вibra-

цией), проникать, утопать, сдвигать и др. Основа движения – это творческая интерпретация различных техник и приемов.

Схема 5-ти техник-приемов Тигра.



Цель терапии и профилактики. Поднятие на поверхность и поэтапное выведение патогенной энергии Ци за пределы тела. Активизация защитных сил организма, «открытие точек и меридианов», снятие мышечных напряжений. Восстановление циркуляции энергии Ци в системе меридианов.

Направления движений рук. Основными линиями движения являются продольное направление – вдоль линий 14-ти главных (цзин-ло) и 12-ти мышечно-сухожильных меридианов и поперечное направление (вдоль поперечных ло-пунктов и меридианов). Специальное направление – проведение массажа вдоль диагоналей человека: с левого плеча в правую стопу и наоборот

(рис. 1). Все массажные движения проводятся **сверху вниз** (рис. 2), т.е. с головы – к ногам (с плеча – к пальцам кисти).

Схема 7-ми уровней массажа. Верхние уровни представлены 4-мя секторами тела человека: голова и шея; плечи и руки (лопатки); спина, грудь и бока тела; поясница – живот. Нижняя часть тела состоит из: бедер, ягодиц, коленей и таза; голеней, икр и ахиллесова сухожилия; подъема стопы и подошвы.

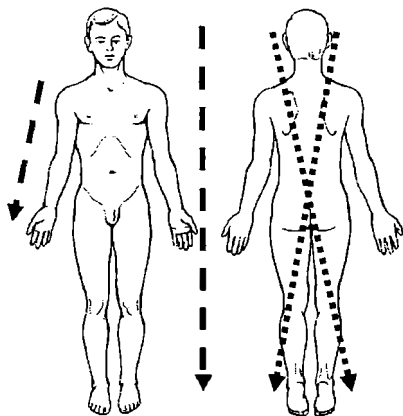


Рис. 1.

Общее направление массажных движений: сверху – вниз.



Рис. 2.

Примечание.

Массажные движения в техниках «5-ти зверей» начинаются с верхних областей тела и продолжаются к нижним областям.

Стрелки указывают направление движения: прямая линия – непрерывное движение руки, пунктир – прерывистое. Рисунки читаются слева направо и сверху вниз. Разделение тела на сектора – это условное обозначение, движения в массаже могут охватывать (занимать) 2-3 и более секторов тела одновременно.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ «ЖУРАВЛЯ»

Особенности. Данная техника носит название «ладонь ветряного колеса» (фэн лунь чжан). В массаже это означает «активное наступление». Сила этой техники проявляется в «расправлении крыльев» (кистей). Внутри эта техника (намерение сознания) мягкая и плавная, а снаружи твердая, решительная и подвижная, как ветряное колесо, поэтому данной техники дали образ Ветра (триграмма Сюнь).

При правильном выполнении «Ци достигает» 4-х конечностей, и они становятся «легкими и проворными», все движения тела и рук при этом подобны «кружащемуся вихрю ветра».

При неправильном исполнении Ци не может достичь 4-х конечностей, что выразится в появлении дискомфортных ощущений. Для их устранения следует внимательно следить за плавным и мягким ритмом дыхания (через нижний Дань тянь).

Стратегия. Техника движений журавля построена на «расслаблении» костной и мышечной систем (тканей) организма с целью уменьшения тугоподвижных сочленений тела, что в свою очередь приводит к восстановлению циркуляции Ци в системе меридианов цзин-ло. А также на локальном (точечном) воздействии в труднодоступные и болевые участки тела.

Назначение. Техника журавля состоит из 5-ти функций:

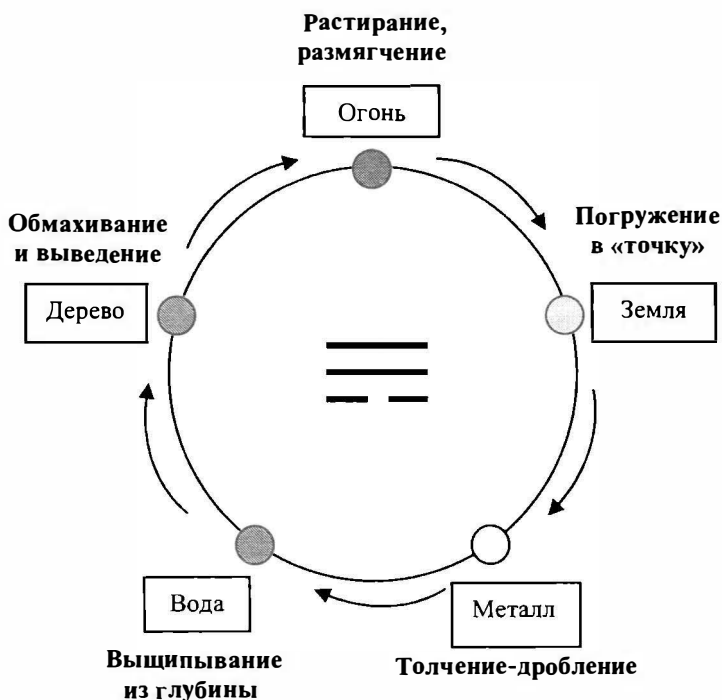
- обмахивание (глажение) и выведение патогенной Ци (Дерево);
- растирание (согревание) и размягчение теплом (Огонь);
- погружение в точку для стимуляции защитных сил (Земля);
- дробление (толчение, клевание) для разрушения целостности «блоков негативной Ци» (Металл);
- выщипывание из глубины для «доставания негативной Ци на поверхность» с последующим выведением (Вода).

Глаголы движения. Тянуть, обмахивать, гладить, растирать, щупать, трясти. А также: погружение, вибрирование, клевание, щипание, толчение, дробление и др.

Цель терапии и профилактики. Плавное и динамичное выведение патогенной энергии наружу посредством системы меридианов. Расслабление (техникой клевания-дробления) «за-

битых и напряженных суставов и тканей» организма. Активизация защитных сил организма, «открытие точек и меридианов», снятие различных блоков и мышечных напряжений. Восстановление естественной циркуляции энергии Ци в системе меридианов и энергетических центров Дань тянь.

Схема 5-ти техник Журавля.



Направления движений рук. Основными линиями движения являются продольное направление – вдоль линий 14-ти главных (цзин-ло) и 12-ти мышечно-сухожильных меридианов и поперечное направление (вдоль поперечных ло-пунктов и меридианов). Специальное направление – проведение массажа вдоль диагоналей человека: с левого плеча в правую стопу и наоборот

(рис. 1). Все массажные движения проводятся сверху вниз (рис. 2), т.е. с головы – к ногам (с плеча – к пальцам кисти).

Схема 7-ми уровней массажа. Схема аналогична предыдущей технике.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ «ЗМЕИ»

Особенности. Данная техника носит название «ладонь течения и следования» (шуньши чжан). Техника мягкая и плавная снаружи (в начале и в конце движения), а в середине – твердая и сильная. Поэтому эта техника получила образ «воды» (триграмма Кань), которая также обозначает «наполнение, проницательность и высокую проникающую способность [61].

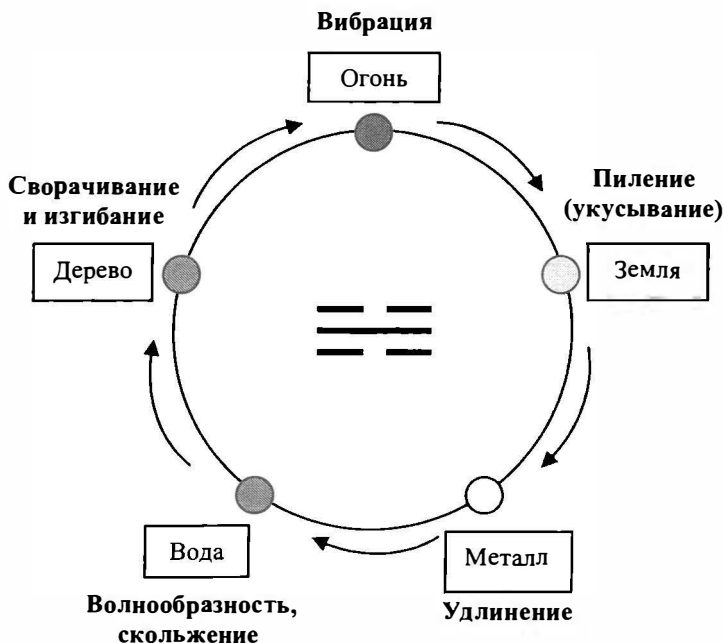
При правильном выполнении «Ци в Дань тянь обильна», когда Ци много – рождается мудрость и знание, неуверенность и смятение в душе исчезают. При неправильном выполнении возможно: головокружение, недомогание и потемнение в глазах. Для их устранения следует четко следить за плавным и мягким ритмом дыхания (полнотой Ци в Дань тянь) и правильным расслаблением (положением) грудной клетки и поясницы.

Стратегия. Техника построена на «следовании (выравнивании) потоку Ци» в системе меридианов, пролегающих на разной глубине тела. Что автоматически приводит к восстановлению циркуляции Ци в системе главных и поперечных меридианов.

Назначение. Техника змеи состоит из 5-ти приемов-функций:

- сворачивание (скручивание, изгиб), с целью «захвата и локализации» патогенной энергии Ци (Дерево);
- вибрация (колебание) для активации энергии Ци (Огонь);
- пиление (или укус) тканей тела для «захвата» негативной Ци (Земля);
- удлинение тканей тела для «глубокой проработки (массажа)», пролегающих на разной глубине меридианов (Металл);
- волнообразность (и скольжение) движений используют для создания «резонанса с защитной энергией» (вэй ци) для быстрого выведения негативной Ци (Вода).

Схема 5-ти техник Змеи.



Глаголы движения. Вытягивать, сворачивать, сгибать, гладить, ощупывать, жалить. А также: погружение, вибрирование, щипание, пиление, трение, скольжение и др.

Цель терапии и профилактики. Глубинная проработка тканей тела и активация потока Ци в различных системах меридианов.

Плавное выведение патогенной энергии Ци наружу через систему меридианов и расслабление «напряженных тканей» тела. Активизация иммунитета, «открытие точек и меридианов», снятие блоков и напряжений. Восстановление (глубокое) циркуляции Ци в системе меридианов и коллатералей.

Направления движений рук. Основные линии движения: продольные – вдоль линий 14-ти главных, 12-ти сухожильных меридианов и поперечные. Специальное направление – массаж вдоль 2-х диагоналей тела: с левого плеча в правую стопу и на-

оборот (рис. 1). Все массажные движения проводят сверху вниз (рис. 2), т.е. с головы – к ногам (с плеча – к пальцам кисти).

Схема 7-ми уровней массажа. Схема аналогична предыдущей технике.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ «ЛЕОПАРДА»

Особенности. Данная техника носит образное название «поворачивающаяся ладонь» (бэйшэнь чжан). В массаже это означает наличие остановки в движениях, при сохранении чувства покоя в сознании. Техника твердая и сильная вверху (в начале движения), а в середине и внизу (в конце) – мягкая, плавная и спокойная. Поэтому данной технике дали образ Горы (триграмма Гэнь), «образ Горы» также означает «прерывание, замедление (остановку) и выкручивание – поворот кистей.

При правильном выполнении, в нижнем центре Дань тянь появляется Ци, которая начинает плавно распространяться по всему организму и 4-м конечностям, укрепляя и уплотняя тело.

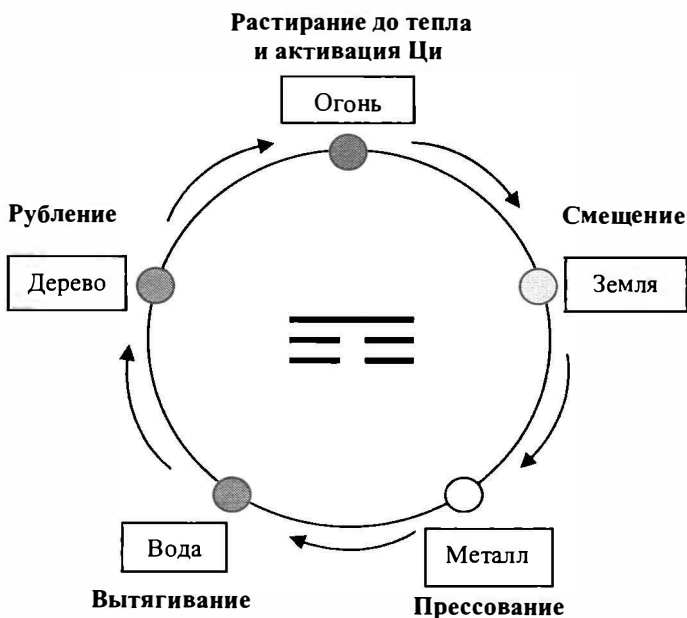
При неправильном исполнении Ци из нижнего центра Дань тянь не сможет подняться по спине и груди, вызывая усталость, одышку и повышенное потоотделение. Для устранения этого фактора следует внимательно следить за плавным ритмом своего дыхания (через Дань тянь) и расслаблением грудной клетки, с целью спуска «огня сострадания сердца вниз».

Стратегия. Особенностью стратегии этой техники является «уплотнение различных видов тканей» организма: мышечной, костной, кожной и др. А также «разбивание, раздробление и перетираание» различных видов мышечных уплотнений, с последующей функцией выведения. Поперечное проведение массажа способствует «включению» стабилизирующих ло-пунктов и поперечных меридианов.

Назначение. Техника леопарда состоит из 5-ти функций:

- разделение патогенной энергии Ци (Дерево);
- активация Ци, растирание до теплоты (Огонь);
- смещение слоев тела, массаж внутренних органов, изменение – трансформация – обновление тканей тела (Земля);
- прессование-уплотнение энергии Ци (Металл);
- выведение негативной энергии Ци наружу (Вода).

Схема 5-ти техник-приемов Леопарда.



Глаголы движения. Прижимать, растирать, уплотнять, прессовать, гладить. А также: погружение с вибрацией, разминание, вытягивание, фиксация или сохранение размера, сдавливание, встряхивание и др.

Цель терапии и профилактики. Поднятие на поверхность и выведение патогенной энергии Ци за пределы организма. Мягкое укрепление (и уплотнение) «расслабленных, или наоборот, расслабление напряженных» частей тела. Активизация иммунитета, «открытие точек и меридианов», снятие различных мышечных напряжений в теле. Восстановление нормальной и естественной циркуляции энергии Ци в системе меридианов.

Направления движений рук. Основными линиями движения являются продольное направление – вдоль линий 14-ти главных (цзин-ло) и 12-ти мышечно-сухожильных меридианов и поперечное направление (вдоль поперечных ло-пунктов и меридианов). Специальное направление – проведение массажа вдоль

диагоналей человека: с левого плеча в правую стопу и наоборот (рис. 1). Все массажные движения проводятся сверху вниз (рис. 2), т.е. с головы – к ногам (с плеча – к пальцам кисти).

Схема 7-ми уровней массажа. Аналогична предыдущей.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ «ОБЕЗЬЯНЫ»

Особенности. Данная техника носит название «обхватывающая ладонь» (бао чжан). В массаже это означает – «доставление радости и веселья». Техника мягкая и плавная вверху (в начале движения), а в середине и внизу (в конце) – твердая и сильная. Поэтому данная техника имеет образ «стоячей воды – водоема» (триграмма Дуй), который также обозначает «обнимание или обхватывание, замедление и притягивание к себе». При правильном выполнении «Ци легких становится легкой, чистой и влажной», и вы чувствуете прилив сил и радости. При неправильном исполнении «Ци легких не может быть гармоничной», что выразится в виде кашля и затруднения дыхания. Для устранения этого сл. внимательно следить за плавным и мягким ритмом дыхания (через Дань тянь) и правильным расслаблением (положением) грудной клетки.

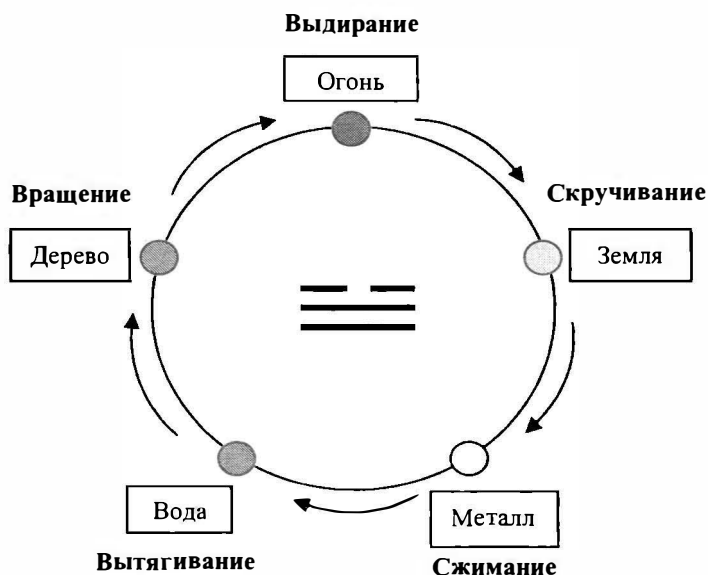
Стратегия. Техника движений построена на «вытягивании и скручивании конечностей, суставов и тканей» с целью «уменьшения, зажатых и тугоподвижных» сочленений тела, что в свою очередь приводит к восстановлению нормальной циркуляции Ци в системе главных и поперечных меридианов. В связи с чем и происходит активизация иммунного потенциала.

Назначение. Техника обезьяны состоит из 5-ти функций:

- вращение с целью выведения патогенной Ци (Дерево);
- выдиранье негативной Ци и активация чистой Ци (Огонь);
- скручивание слоев и тканей тела с целью их изменения и активации защитных сил организма (Земля);
- малое сжатие и уплотнение тканей тела (Металл);
- вытягивание и выведение негативной энергии Ци (Вода).

Глаголы движения. Тянуть, прижимать, срывать, вытягивать, выкручивать, перетягивать, гладить. А также: погружение с вибрацией, раздвигание, поворачивание, подтягивание к себе, надавливание, встряхивание и др.

Схема 5-ти техник Обезьяны.



Цель терапии и профилактики. Динамичное выведение патогенной энергии Ци наружу через систему меридианов. Мягкое расслабление «забитых, напряженных суставов и тканей» организма. Активизация защитных сил организма, «открытие точек и меридианов», снятие различных блоков и мышечных напряжений. Восстановление нормальной и естественной циркуляции энергии Ци в системе меридианов.

Направления движений рук. Основными линиями движения являются продольное направление – вдоль линий 14-ти главных и 12-ти мышечно-сухожильных меридианов и поперечное направление (вдоль поперечных цзин-ло). Специальное направление – проведение массажа вдоль диагоналей человека: с левого плеча в правую стопу и наоборот (рис. 1). Все массажные движения проводятся сверху вниз (рис. 2), т.е. с головы – к ногам (с плеча – к пальцам кисти).

Схема 7-ми уровней массажа. Схема аналогична предыдущей технике.

3.4. «ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ» В ПЛАСТИКЕ ТЕЛА

МЕТОД КОНЦЕНТРАЦИИ СОЗНАНИЯ

Метод работы с энергией Ци в акупунктурных точках построен на медитативном состоянии сознания и включает три вопроса.

Первый аспект – концентрация сознания на точке терапии построена на умении человека создавать в себе спокойное и устойчивое состояние ума, в котором отсутствуют все без исключения посторонние мысли. «Чистота ума или сознания» – это главное условие по развитию в себе творческих и др. способностей. Присутствие «монополии» логического ума («куча» лишних и нескончаемых мыслей) – лишает вас такой возможности развития в себе врожденных талантов, дарованных нам всем от Природы.

Второй составляющей метода является создание «внутри себя образа внутренней улыбки» (радости, блаженства, счастья).

Третья составляющая – это четкое и ясное представление **намерения** действия (программа, сценарий, план и т.п.).

Намерение задает направление чистому сознанию, т.е. оно «сообщает состоянию бесформенности, в какой форме оно должно быть». Намерение состоит из 3-х аспектов:

- присутствие терапевта в настоящем («только сейчас»);
- предельная точность формулировки программы действий;
- позитивный (только положительный и объективный) настрой характера проводимых действий.

Кратко поясним вышесказанное.

Настоящее – это означает присутствие **сейчас**, в этот самый момент, или «вечное сейчас».

Точность означает, что терапевту следует максимально точно сформулировать образ проводимого действия, на что вы хотите оказать воздействие (что вылечить, какую развить функцию или способность организма и т.п.).

Позитивное намерение подразумевает такое состояние вашего сознания, как если бы восстановление (исцеление) органа (меридиана, функции) уже произошло. Данное условие обеспечивает гармоничное восстановление энергетических функций, как тела пациента, так и организма терапевта.

При этом целитель (врач) и пациент «составляют одно целое» в плане подключения к энергоинформационному полю Земли, обладающему колоссальным потенциалом по профилактике и терапии любых заболеваний или развитию индивидуальных способностей человека. Теперь приведем простой пример по развитию навыков (функции) самовосстановления для терапевта. Чем лучше вы опробуете данную методику на себе, тем лучше будут ваши результаты в терапии на др. людях.

Пример 1. Необходимо устранить дискомфорт (боль) в области колена (растяжения связок). Вы формулируете свое намерение сл. образом: «нормально функционирующий сустав колена без боли и припухлости». Простое и точное намерение вашего «чистого сознания». Ваше намерение идентифицирует коленный сустав (точность) уже быть восстановленным (позитивное) в настоящем времени – сейчас.

Главное, вам следует сосредоточиться на конечном результате, и ваше «чистое сознание» выполнит работу, как для самого терапевта, так и для его пациента.

Формой контакта может быть как один палец (или несколько пальцев), так и вся поверхность ладони (см. рис. 1-3).



Рис. 1-3.

Теперь рассмотрим процесс точечного Цигун массажа с «концентрацией сознания на пустоте ума».

Пример 2. Следует восстановить гладкость кожи в области плеча и снять напряжение мышц в верхней части спины и шеи. Цель (намерение) терапии – прямо сейчас дискомфорт исчезнет в плече и снимется напряжение в верхней части спины и шеи. Намерение произносится мысленно, четко и один раз.

Ваше «чистое сознание» теперь будет четко знать, чего вы хотите по отношению к себе или к др. человеку.

Рассмотрим схему проведения точечного массажа.

Сначала проводим диагностику в области левого плеча и верхней части спины и шеи. Мягко и внимательно находим напряженные и чувствительные участки тела (рис. 4).

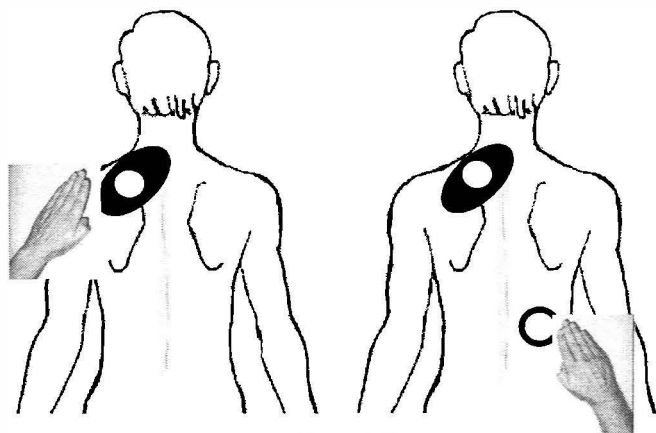


Рис. 4-5.

Один палец (ладонь) помещаем на самый напряженный участок тела и производим на него надавливание, с целью определения степени напряжения в нем (рис. 4). Сначала следует ослабить давление на мышцу (точку) и затем необходимо просто мягко ее коснуться пальцем. Далее, слегка коснитесь указательным пальцем др. руки другого, но уже не болезненного участка тела (рис. 5). Эта мышца не должна быть напряженной или болезненной (для этого можно выбрать любой участок с гладкой

кожей тела). Сосредоточим внимание на первом пальце (точке контакта) и начнем прислушиваться к своим ощущениям.

Не спешите, обратите внимание на температуру тела, структуры мышц пациента, гладкость кожи, на напряжение мышц в этой области, реакцию мышц на ваше прикосновение и т.п.

Максимально осознайте (почувствуйте) эти проявления, реакции и изменения, которые происходят в точке контакта.

Далее четко и ясно осознайте все реакции во второй точке контакта (на здоровой мышце). Затем объедините эти два ощущения в одно и осознавайте их устойчиво и одновременно в течение нескольких секунд (5-10). Состояние вашего ума при этом свободно от посторонних мыслей, и оно «как бы наблюдает за всем происходящим со стороны».

Добейтесь этого ощущения на 5-6 секунд.

При правильном совместном удерживании внимания (свободно и без напряжения) на двух точках (пальцах) контакта у вас «появляется в теле» чувство безмятежности и покоя. Включите (добавьте) это состояние покоя к своему осознанию пальцев. Теперь вы сконцентрированы на 3-х объектах: 1-я точка контакта, 2-я точка контакта плюс состояние гармонии и покоя.

Продолжайте осознавать три объекта до тех пор, пока не почувствуете происходящие изменения в теле пациента.

Все эти изменения будут связаны с чувством глубокого расслабления тела и мышц (связок, тканей) пациента. Процесс может занять несколько минут (3-10), однако, по мере приобретения опыта это время уменьшится до 1-2 мин.

При расслаблении тела пациента происходит полезная перестройка его «энергетической структуры» в сторону избавления от структуры боли или болезни.

Пациент при этом просто расслабляется, а его состояние ума находится в «свободном и произвольном состоянии», в независимости от действий терапевта.

Главное – это наличие в теле и в сознании «состояния внутренней радости и комфорта».

Процесс освоения данного метода начинают с «простых случаев», при наличии сложных нарушений кожных покровов тела вам потребуются знания, опыт, интуиция и божественное вдохновение.

ПРИМЕРЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Примеры положения рук (пальцев) для верхних конечностей.

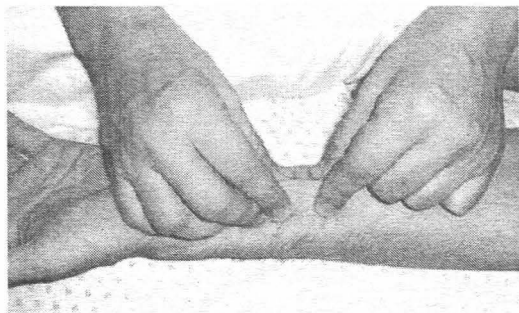


Рис. 6.

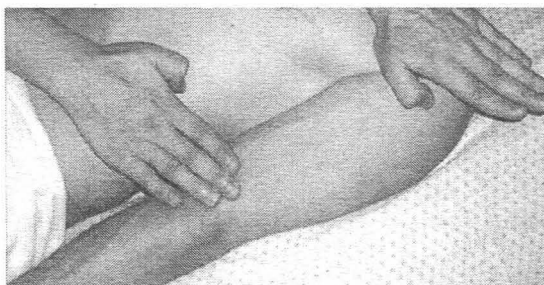


Рис. 7.

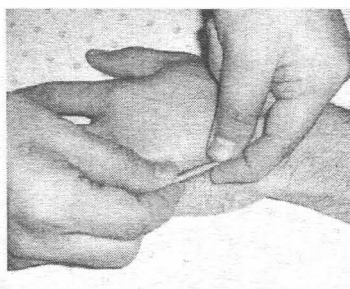
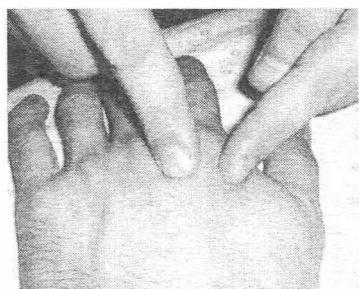


Рис. 8-9.

Примеры положения рук (пальцев) для нижних конечностей.

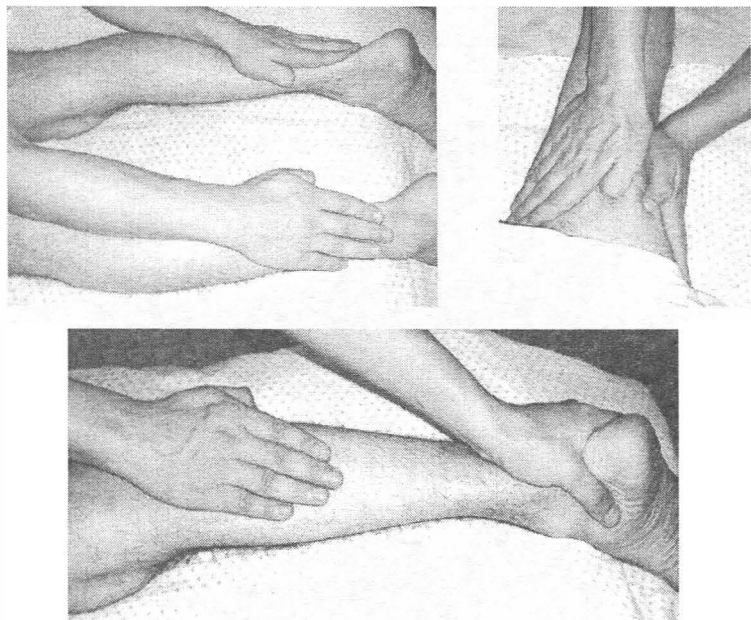


Рис. 10-12.

Примеры положения рук (пальцев) для шеи, спины и живота.

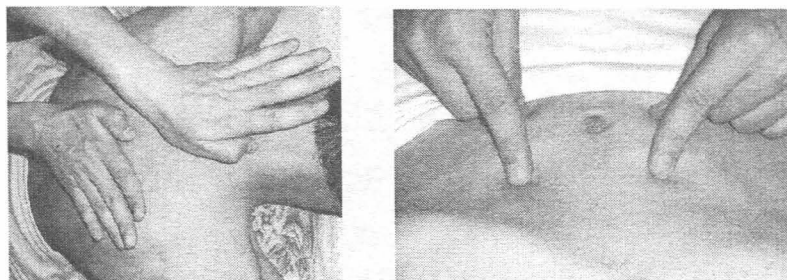


Рис. 13-14

СХЕМА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА В ПЛАСТИКЕ ТЕЛА

В практике массажной пластики находят болезненные (слабые), дряблые и проблемные участки тела (кожи), и по их локализации определяют, какие из главных и сухожильных меридианов находятся в не сбалансированном состоянии. Расслабление, снятие напряжения и увеличение упругости состояния мышц нижних и верхних конечностей позволит настроить тело пациента на «структурные изменения» состояния различных тканей его тела.

Общая схема массажа (рис. 15). Применение точечного массажа в пластике состоит в выравнивании – гармонизации потоков Ци, идущих сверху вниз и снизу вверх путем воздействия ладонями или пальцами рук терапевта на проблемные участки тела. В результате чего, имеющийся недостаток энергии в меридиане восполняется, а в случае наличия избытка погодной энергии он выводится из организма через суставы пальцев ног или рук. Данная техника всегда проводится после суставного массажа, а не до него, с целью «открытия ворот – суставов тела и для удаления через них негативной энергии Ци».

Движения по гармонизации системы меридианов (главных и сухожильных) начинают от центров тела (корпуса):

- для верхних конечностей с 7-го шейного позвонка;
- для нижних конечностей с поясницы (крестца).

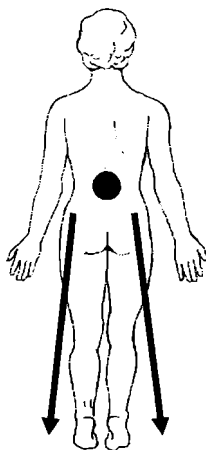
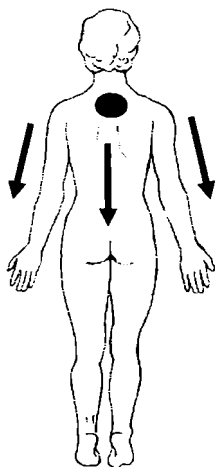
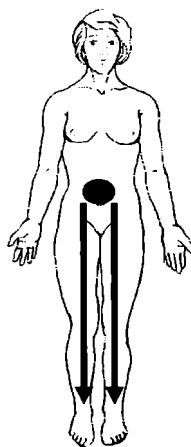
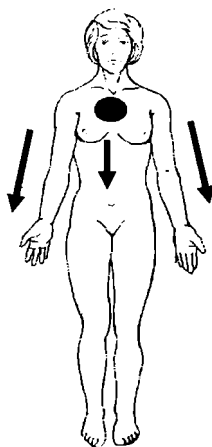
Начинают движение по ходу выбранного (группы Инь-Ян) меридиана, затем против его хода, проделав нужную серию движений (18-36 глажений), заканчивают всегда по ходу потока Ци в меридиане. После мягких и плавных («шелковых») глажений приступают к точечной гармонизации отдельных участков кожи (техника воздействия описана выше).

Основная форма рук при выполнении техники глажения: змея и журавль. Для быстрой активации потока энергии Ци в системах меридианов используют форму руки – «лапа тигра».

Техника глажения здесь является подготовительным этапом в работе по массажной пластике кожных покровов тела.

Схема точечного массажа в пластике тела

Схема начала «открытия входных ворот Ци» – пальцев верхних и нижних конечностей.

**а-б.****в-г.****Рис. 15 (а- б- в-г).**

На схеме (рис. 15) показаны примеры направления массажных движений при точечной пластике определенных частей тела:

А. При пластике задней и верхней поверхности туловища точечное выведение «лишней кожи тела» направлено от центра к периферии (вниз) и в стороны.

Б. При пластике поясницы, «точечное выведение лишних тканей» направлено вниз (от центра к периферии).

В. Для точечной пластики передней и верхней части тела выведение «лишней и некрасивой кожи» направлено от центра груди к периферии (вниз). А с рук и плеч (шеи) – в стороны через руки. Для нижней части грудной клетки – вниз к животу с последующим массажем области толстого кишечника по ходу и против хода часовой стрелки (см. гл. 4.4).

При этом следует учесть: молочные железы и область кожи под ними (до середины желудка) не должна затрагиваться.

Г. При пластике живота и бедер, «точечное выведение лишних тканей» направлено вниз от центра к периферии с обязательной проработкой области толстого кишечника по ходу и против хода часовой стрелки (по 9 раз в обе стороны). Начинают и заканчивают круговые движения всегда по часовой стрелке. Всего проводят 27 (9 x 9 x 9) круговых движений. Можно провести и меньшую серию движений (например, 5 x 5 x 5).

Примечание.

Основные действия по восстановлению кожных покровов тела – это глажение и проработка «мягким зашипыванием» участков кожи вдоль хода главных меридианов (см. линейный массаж).

Нормализация потока Ци в меридианах будет способствовать восстановлению кожи как по ходу протекания меридиана, так и на близлежащих участках тела.

ФОРМЫ РУК В ТОЧЕЧНОЙ МАССАЖНОЙ ПЛАСТИКЕ

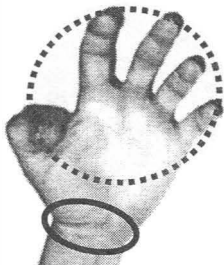
Форма «Лапа Тигра»

Назначение: прогрев (нагрев) тела и кожи, активация и поднятие Ци из глубины на поверхность. Управление потоком энергии Ци в меридианах для ее гармонизации.

Цель: создание пластичной (как тесто, пластилин) и мягкой поверхности кожи для проведения последующей коррекции и структурного изменения различных форм (тканей) тела.

Форма руки: ладонь с растопыренными пальцами – образ «лапа тигра, или львиная лапа». Рабочие поверхности: кончики (3-5) пальцев («лапа»), внутренняя плоскость и основание ладони (с предплечьем).

1. Когти тигра (кончики пальцев и плоскость ладони).



Эта форма ладони характеризуется «активными и тепловыми» движениями. В массажной пластике применяется с целью «глубокой» подготовки тканей тела и активации энергии Ян в коже. Данная форма пальцев исп. и в пластике кожи головы – сверху вниз (в некоторых случаях кожи лица).

Примеры.

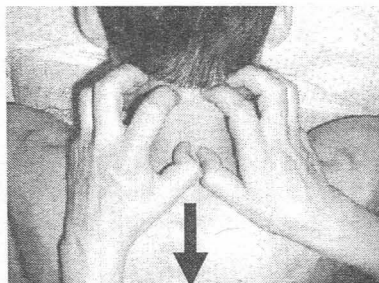
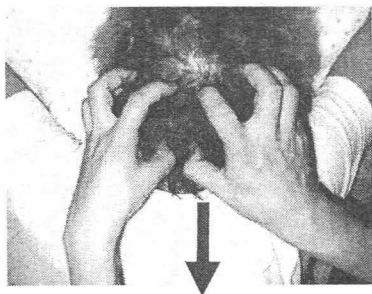


Рис. 5-6.

Пластика плеч, лопаток, спины и т.д. (рис. 7 – 11).

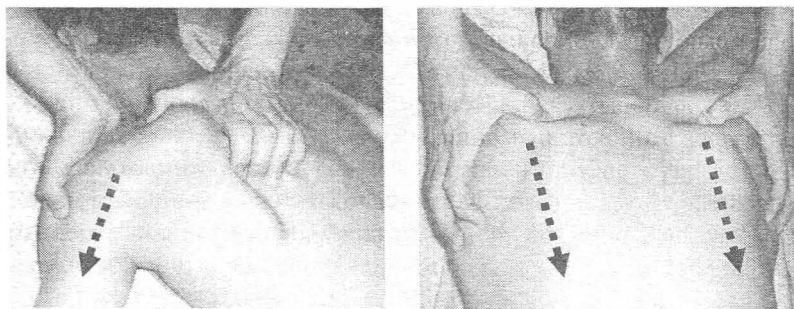


Рис. 7-8.

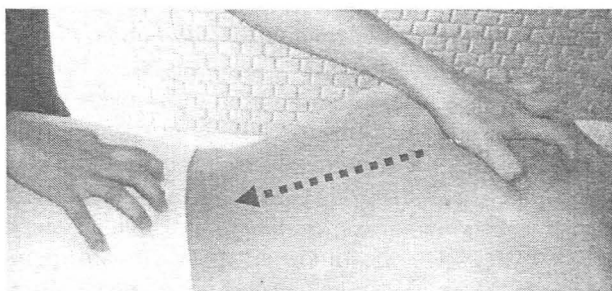


Рис. 9.

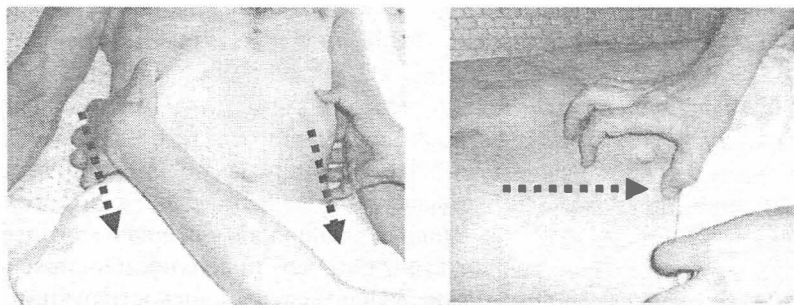


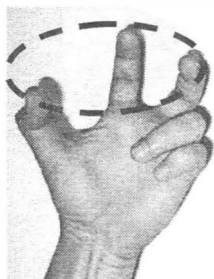
Рис. 10-11.

Примечание.

Стрелки на рисунках указывают общее направление движения.

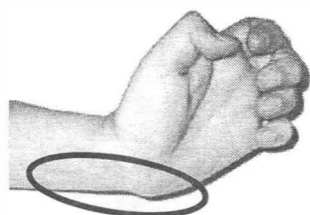
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ «ЛАПЫ ТИГРА»

2. Малая лапа тигра (когти орла).



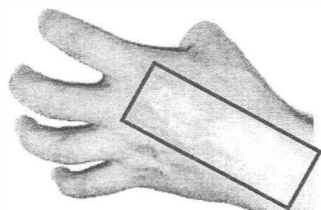
Основной спектр применения – точечное и многоточечное воздействие на точки, а также диагностика напряженных участков (секторов) тела. Наряду с данной формой часто (совместно) исп. основание ладони для расширения площади и плоскости воздействия.

3. Лапа льва (леопарда). Основание запястья.



Данная форма руки исп. с целью ее высокой «прогревающей (тепловой) способности» при контакте с телом пациента. Здесь главной рабочей поверхностью является основание запястья и внутренняя поверхность предплечья. Широко используется в перетирающих, согревающих и фиксирующих движениях, иногда служит «точкой опоры» для других массажных движений.

4. Тыльная плоскость «лапы».



Ладонь собрана в форму когтей. Массажной формой руки считается тыльная (внешняя) сторона «лапы тигра». Рабочей поверхностью также может являться вся плоскость руки от локтя до тыльной стороны ладони.

Применение – во многом аналогично предыдущим формам.

ФОРМА «ГОЛОВА И ТЕЛО ЗМЕИ»

Назначение: погружение импульса энергии изменений в глубину, смещение глубоких слоев (тканей) тела, глубокая (структурная) пластика всего тела.

Цель: пластический дизайн всей кожной поверхности.

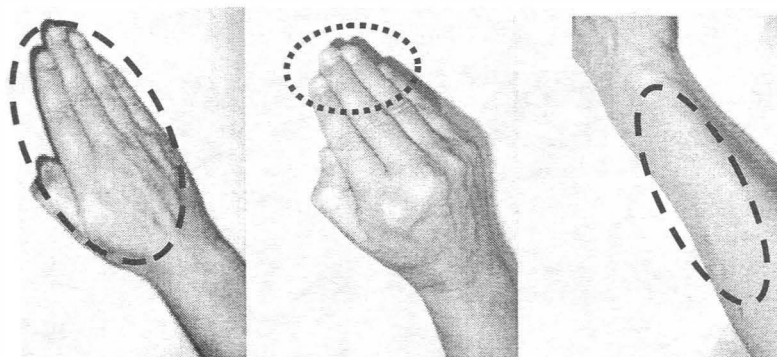
Форма руки: различные формы открытой ладони и пальцев.

Массажная форма руки: пальцы соединенные вместе. Рабочие поверхности: это кончики пальцев, две плоскости ладони – внутренняя и тыльная ее стороны и др. Движения змеи во многом сходны с движениями дракона:

- текущие и перетекающие движения;
- избирательность воздействия (воздействие на точки);
- упругость, плавность и непрерывность движений;
- спиралевидные, закручивающие движения.

В техниках змеи существует свой достаточно многогранный спектр движений, во многом отличающийся от др. техник «зверей и птиц». Поэтому все движения в этой технике медленные, текущие, извивающиеся и «достающие до основы (до уровня костей)».

1. Рука – копьё (голова змеи).



а. б. в.

Воздействие может оказываться в сл. вариантах (выборочно):

А-Б. «Голова Змеи».

- сомкнутыми вместе 4-мя пальцами руки;
- всей плоскостью ладони;
- ребром кисти со стороны мизинца;
- ребром кисти со ст. большого пальца;
- воздействие только подушечками пальцев 1-й фаланги и т.п.;
- кончики и подушечки 4-х пальцев;
- основания суставов указательного и среднего пальцев;
- вся плоскость ладони и предплечья.

Данная форма находит широкое применение как в диагностике, так и в пластике проблемных мест спины, живота и бедер.

В. «Тело Змеи».

Здесь массажное воздействие оказывается всей тыльной (плоскостью) или внутренней поверхностью предплечья. Большой палец согнут и прижат к внутренней боковой поверхности ладони, остальные пальцы плотно прижаты к своим основаниям. Часто используется как опора для приемов прижатия, фиксации (зажима) или растягивания.

Примеры.

Массажная пластика головы, шеи и спины.

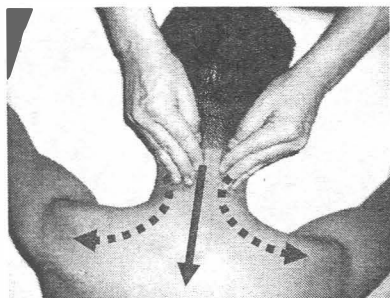


Рис. 12.

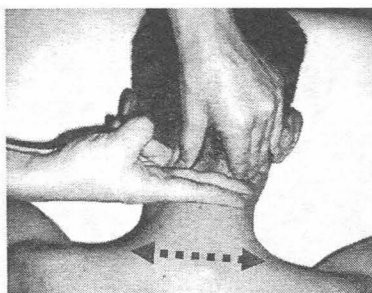


Рис. 13.

Исп. техники «змеи» помогает расслабить напряжение мышечных тканей этих частей тела. Различные варианты применения «головы и тела змеи» показаны на рис. 12-16.

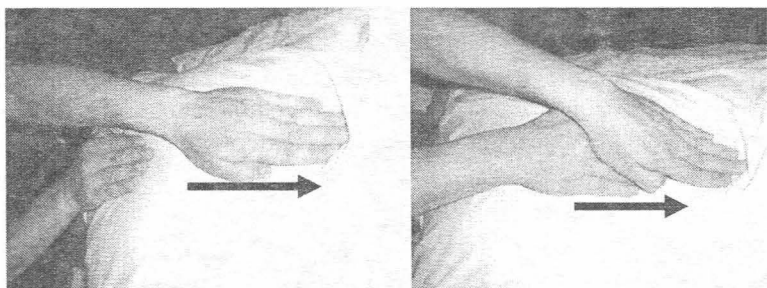


Рис. 12-13. Смещение (трение), сдвигание слоев кожи вниз.

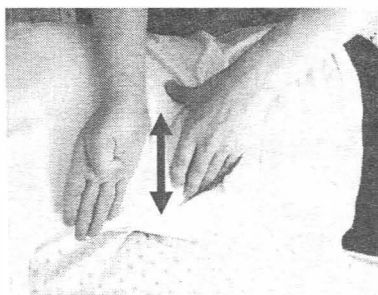


Рис. 14. Пиление боков.

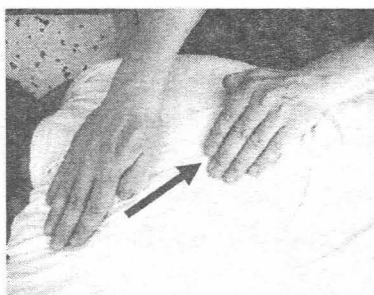


Рис. 15. Диагональное трение.

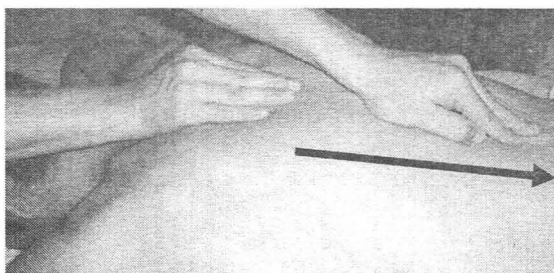


Рис. 16. Растирание «головой змеи» вдоль позвоночника.

В массажной пластике лица техника применения «змеи» будет аналогична предыдущему случаю. Все движение проводится сверху вниз или горизонтально, но с плавным переходом вниз.

Пальцевой контакт показан к применению, ввиду его точечно-избирательного воздействия на место восстановления.

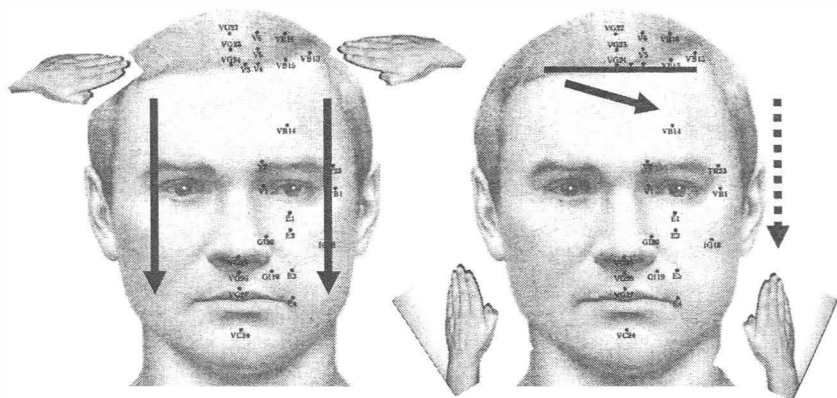


Рис. 17 (а-б). Плоскости воздействия приема глажения.

Контакт 2-мя руками по вертикали лица (рис. 17 а) и на разных сторонах – по горизонтали лица (рис. 17 б). *Контакт с кожей лица осуществляется в еле касательном режиме.*

Основное внимание следует уделить «глубокому расслаблению» ЦНС – массажу области затылка («Северная застава»), что будет способствовать «расслаблению и восстановлению» особых пластических свойств кожи с целью последующей пластики лица и тела пациента.

Дополнение.

Кроме всего этого необходимо уделить повышенное внимание параллельному проведению комплекса лечебно-физических упражнений (ЛФК), направленных на укрепление и усиление мышечно-связочного аппарата всего тела.

ФОРМА «КРЫЛО ЖУРАВЛЯ»

Назначение: «разделение на части зажатых мышечных участков тела, раздробление и выведение различных болевых и проблемных мест из тела наружу».

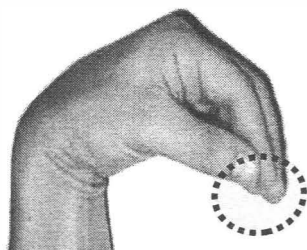
Цель: избирательность, точность и высокая проникающая способность (при малой площади массажной поверхности) воздействия характерна для формы птицы.

Форма руки: первая форма руки – «клюв птицы», данная форма пальцев содержит в себе набор серии (форм) «клюющих и тыкающих» движений собранными в щепоть пальцами.

Вторая форма руки – «крыло журавля», является одной из форм «открытой ладони». Воздействие производится как тыльной, так и всей внутренней поверхностью ладони и пальцев.

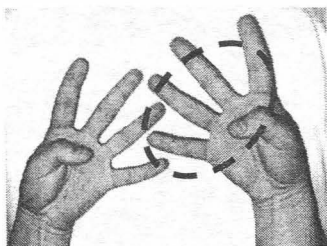
Пальцы при этом могут быть как прижатыми между собой, так и раздвинутыми.

1. Клюв журавля («пучок из 5-ти пальцев»).



Данная форма образуется при собранных воедино (в щепоть, клюв, пучок, горсть) пяти пальцах. Воздействие оказывается кончиками 5-ти пальцев. Имеет хорошую проникающую способность в «напряженные участки тела». Часто исп. в диагностике проблемных (болевых) мест на теле.

2. Крыло (внутренняя или внешняя поверхность пальцев).



Основными (ведущей) массажными поверхностями в этой форме являются: ладонь, кончики и подушечки пальцев. Часто применяется при «встрягивающих и поднимающих» движениях.

Примеры.

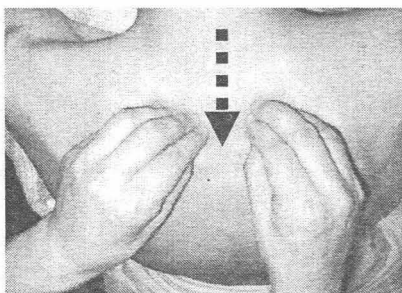
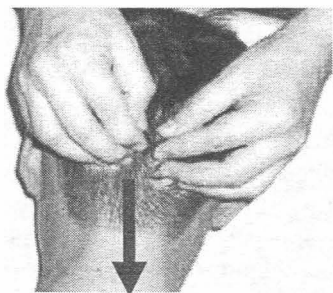


Рис. 18-19. Глажение трением и глажение щипанием.

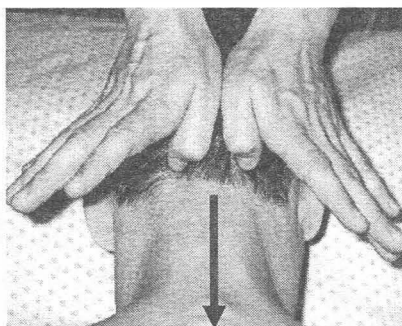
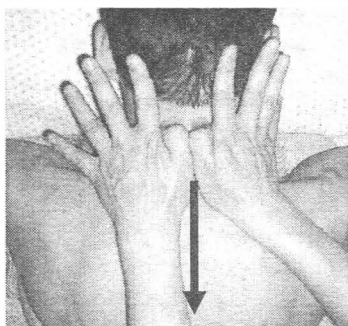


Рис. 20-21. Глажение («обмахивание крылом»).

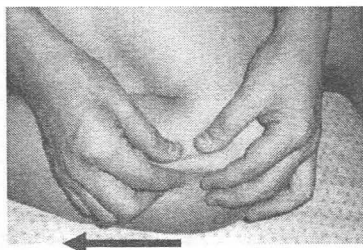
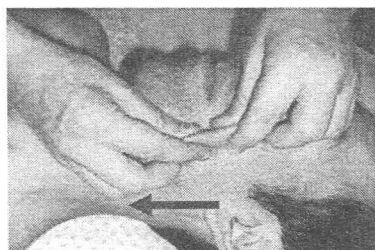


Рис. 22-23. «Защипывание кожи» на лице и на области плеча.

Примечание.

В массажной пластике лица и тела применение форм «Журавля» аналогично формам «Змеи и Тигра».

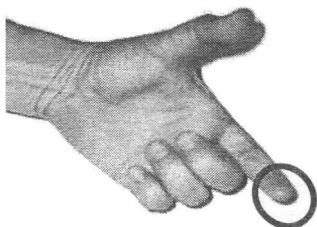
ФОРМА «ЗОЛОТОГО ПАЛЬЦА»

Назначение: согревание, расслабление, разделение на части зажатых мышечных участков тела для выведения различных «проблемных мест на поверхность кожи». А также создание некоего «канала-трубы» для быстрого выведения или введения потока энергии в данный участок (точку, меридиан, центр) с целью восстановления ее проводимости (Ци).

Цель: избирательность, точность и высокая проникающая способность (при малой площади массажной поверхности) воздействия характерна для этой формы.

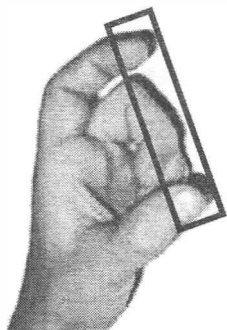
Форма руки: по форме может напоминать «клюв птицы» (пальцы собраны в пучок), отдельно отставленный (реже согнутый) указательный, большой или др. пальцы руки.

1. Форма «золотого пальца».



Основной спектр применения — это точечное воздействие на точки и диагностика напряженных участков тела. Наряду с данной формой часто (совместно) исп. с «пастью тигра» (развилка между большим и указательным пальцами руки) для расширения плоскости воздействия.

2. Форма «когти обезьяны» (клешня краба и др.).

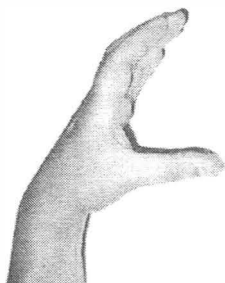


Форма имеет три варианта применения в зависимости от «ширины хвата»: малая, средняя и большая. Наиболее часто исп. первые две формы, осуществляя прием «защипывание» (зажимание, захват).

Рабочей поверхностью здесь являются кончики (подушечки) двух пальцев.

Применение — точечное воздействие, а также местная диагностика напряженных участков тела и различных кожных поверхностей.

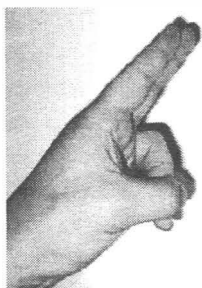
3. Форма «лапа (пасть) дракона».



Эта форма руки в некоторых аспектах сходна с предыдущими формами. Однако, плоскость воздействия здесь гораздо шире и больше по объему благодаря исп. пальцев, внутренней поверхности ладони и 2-му суставу большого пальца. Форма имеет три варианта применения в зависимости от «ширины пасти дракона (обхвата)»: малая, средняя и большая форма. Наиболее часто исп. первые две формы, осуще-

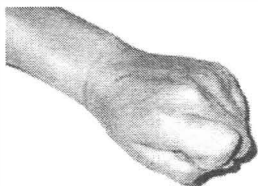
ствляя прием «захватывание, вытаскивание и вытягивание». 2-й вариант «пасти дракона» показан ниже. Спектр применения аналогичен, с небольшим добавлением «проглаживающих и фиксирующих размер» движений.

4. Форма «пальцы – лезвие» (пилка).



Форма исп. «режущую плоскость (линию)», образованную сложенными вместе двумя пальцами руки – указательным и средним. Используется при «пилящих, рассекающих и отделяющих» движениях. За счет малой плоскости воздействия эта форма имеет высокую проникающую способность.

5. Форма «глаз Феникса» («зуб дракона»).



Кисть собрана в кулак, воздействие проводится выдвинутой фалангой указательного пальца. Большой палец упирается в подфаланговый сгиб указательного пальца. Данная форма характеризуется высокой проникающей способностью и точностью воздействия.

Примечание.

Возможно применение и др. форм «отдельно стоящих пальцев».

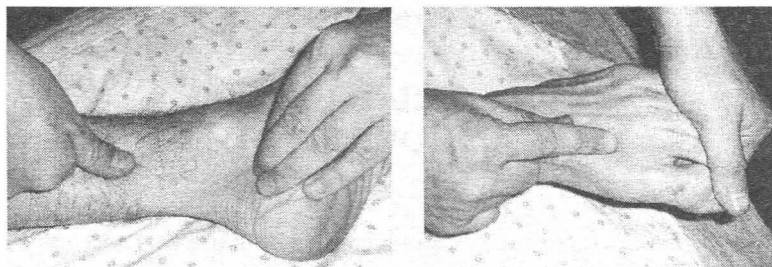
Примеры.

Рис. 24-25. Применение «золотого пальца» на икре и стопе.

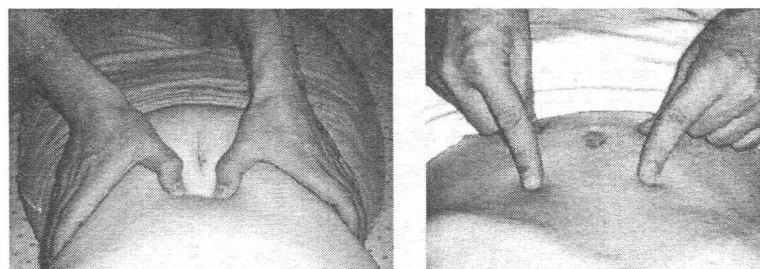


Рис. 25-26. Использование «золотого пальца» на животе.

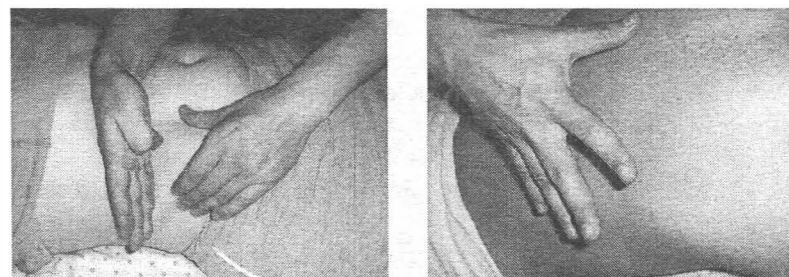


Рис. 27-28. Применение «золотого пальца» (одиночного или «лезвия ладони») в области боков тела и спины.

Примечание.

В массажной пластике лица и тела применение форм «Золотого пальца» аналогично формам «Змеи, Тигра и Журавля».

Глава 4

4.1. ОБЩАЯ СХЕМА МАССАЖНОЙ ПЛАСТИКИ

Основные стадии массажа (все движения идут сверху вниз):

1. Положение пациента на животе.

1. Суставный массаж «открытие Северной заставы» (затылок).

Сюда также входит линейный (или линейно-точечный) массаж вдоль хода 12-ти главных меридианов (с двух сторон тела).

2. Мягкий массаж вдоль меридиана Ду май (темя – крестец).

3. «Открытие суставов ног» (голеностопного сустава и колена).

4. Прием «Шелковое покрывало».

2. Положение на спине.

1. Мягкое и плавное «открытие» тазобедренного сустава.

2. Биомеханическое (мягкое) расслабление костей черепа.

Точечный массаж на отдельные «швы и части черепа». Твердое биомеханическое (жестковатое) расслабление костей черепа. *Для женщин, детей и пожилых людей данная ступень массажа обычно исключается.* Пластика рук и плеч.

3. Массаж по меридиану Жэнь май (начало пластики живота).

4. Прием «Шелковое покрывало».

3. Положение на животе.

1. Энергетическое выравнивание (стабилизация) тела пациента.

2. Прием «Шелковое покрывало».

3. Пластика кожи спины, ягодиц и ног.

4. Положение на боку.

1. Соединение «центральных меридианов, костей черепа и таза в одну структурную линию». Пластика живота и спины.
2. Прием «Шелковое покрывало».

5. Положение на спине.

1. Пластика лица через глажение (полирование) всего тела.
2. Прием «Шелковое покрывало».
3. Стабилизация достигнутых результатов (упр. по изометрии).
4. Закрытие поля Ци пациента.

ЧАСТНАЯ СХЕМА МАССАЖНОЙ ПЛАСТИКИ ЛИЦА И ТЕЛА.

Данную стадию массажа см. в гл. 2.3.

1. Положение пациента на животе.

1. Суставный массаж «открытие Северной заставы» (затылок).

Сюда также входит линейный (или линейно-точечный) массаж вдоль хода 12-ти главных меридианов (с двух сторон тела).

2. Мягкий массаж вдоль меридиана Ду май (темя-крестец).
3. «Открытие трех суставов ноги».
4. Прием (техника) «Шелковое покрывало».

Данную стадию массажа см. в гл. 2.4.

2. Положение на спине.

1. Мягкое и плавное «открытие» тазобедренного сустава.
2. Массаж 5-ти секторов головы см. в гл. 1.4.
3. Прием «Шелковое покрывало».

Массажная пластика рук и плеч (см. далее).

4. Массаж по м. Жэнь май и пластика живота см. в гл. 4.3.
5. Прием «Шелковое покрывало».

3. Положение на животе.

1. Выравнивание потоков Ци в теле пациента см. в гл. 1.4.
2. Прием «Шелковое покрывало». Пластика рук и плеч, если в этом есть необходимость.

3. Пластика спины, ягодиц и кожи ног см. в гл. 4.2.

4. Положение на спине.

1. Легкая пластика лица через глажение и полирование всей поверхности кожи тела по близлежащим секторам см. гл 4.4.

2. Прием «Шелковое покрывало».

3. Пластика кожи лица через пластику живота.

4. Точечная пластика лица и тела по необходимости.

5. Стабилизация результатов (изометрические упражнения).

6. Прием «Шелковое покрывало». Закрытие поля Ци.

В этой главе будет рассмотрен частный (выборочный) вариант пластики кожи лица и тела (см. далее).

МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА РУК И ПЛЕЧ

Пример 1. Пластика рук и плеч.

Схема восстановления гладкости кожи.

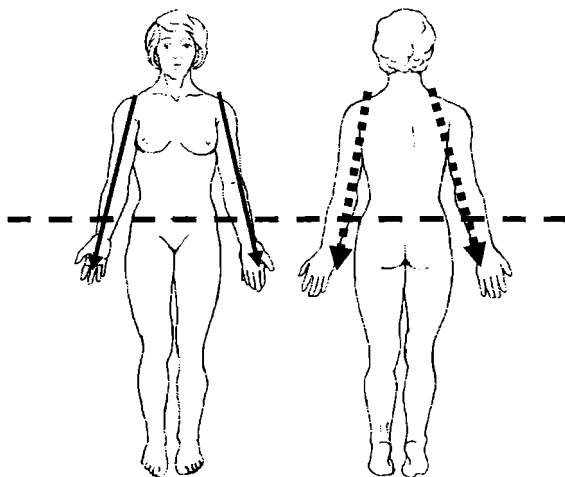


Рис. 1-2.

При любой форме гладкости кожи воздействие оказывается двумя руками терапевта равномерно. Форма рук подбирается

индивидуально в зависимости от функционального назначения данной формы ладони (рис. 1-2). *Перед любой техникой массажной пластики (глажения, вытачивания, натирания или полирования кожи) сначала проводят подготовку тела посредством суставного и линейного массажа.*

Общая схема подготовки для пластики.

1. *Расслабление рук, плеч, предплечий и кистей гладящими движениями ладони (см. техника змеи).* Техника змеи имеет широкое применение на узких и вытянутых структурах, в частности на любых относительно плоских и удлинённых участках тела. Движения в технике змеи обычно вытянуты по длине (или в длину), при этом используется практически вся длина руки: от пальцев до локтя, в некоторых случаях и до сустава плеча терапевта.

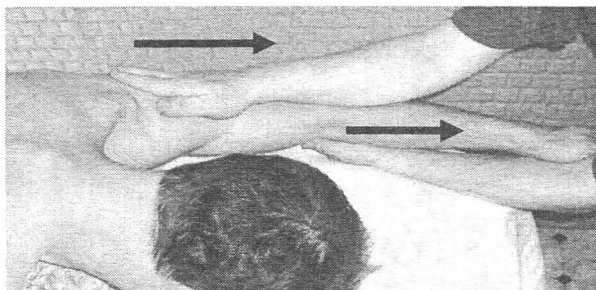


Рис. 3. Глажение руки от плеча к кисти.

Техника глажения и полирования кожи представляет собой набор мягких, поверхностных, пластичных гладящих движений по двум направлениям:

- движения рук терапевта направлены сверху (с плеча) вниз в сторону пальцев кисти;
- движения рук терапевта чередуются и сочетаются между собой по направлению.

В первом случае возникает ощущение «стекания, удлинения и утончения объема руки», в некоторых случаях возникает чувство «утяжеления» или наоборот, ее «легкости».

Во втором случае возникают аналогичные ощущения, с той лишь разницей, что вы начинаете чувствовать активацию потоков энергии Ци в меридианах руки.

Все зависит от направления потока энергии Ци в меридиане, на котором вы применяете технику глажения, и от правильного «подключения вашего сознания» к данной технике.

Примечание.

Техника глажения ладонью поперек руки используется для активации и открытия поперечных меридианов и Ло пунктов.

Выведение (или введение потока чистой энергии Ци) негативной Ци – проводится в непрерывном и плавном режиме глажения.

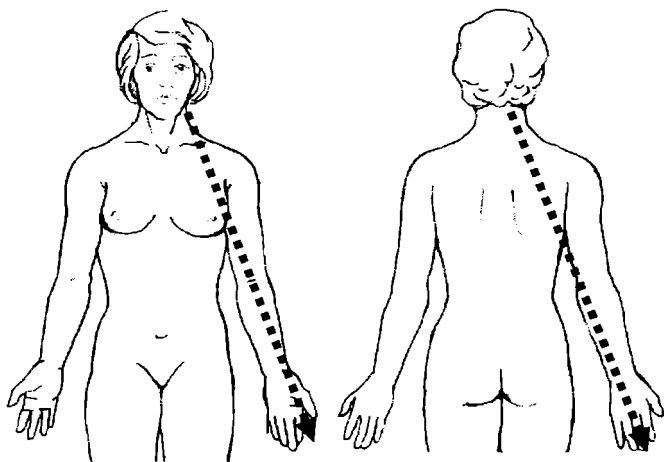


Рис. 4.

Положение пациента на спине.

Глажение (иногда выборочное полирование) кожи шеи и рук:

– для передней части тела начинают с боковой поверхности шеи, далее ведут через сустав плеча, плечо, локоть, предплечье, ладонь и до кончиков пальцев.

Положение пациента на животе.

Глажение (иногда выборочное полирование) кожи шеи и рук:

– для задней части тела начинают с задней поверхности шеи, далее проходят лопатку, ведут через сустав плеча, плечо, локоть, предплечье, от основания ладони и до кончиков пальцев.

Положение пациента сидя (или стоя).

В этом случае совмещают два предыдущих варианта глажения поверхности рук и шеи.

Прием «шелковое покрывало»

Для усиления эффекта мягкости, гладкости, пластичности и шелковистости кожи используют массажный прием «шелковое покрывало» (см. гл. 2.1) на всю длину, который проводится уже не руками, а тканью (размер 1 x 1 м; 1 x 1,5 м) из восточного (китайского) натурального шелка (см. рис. 5-6).

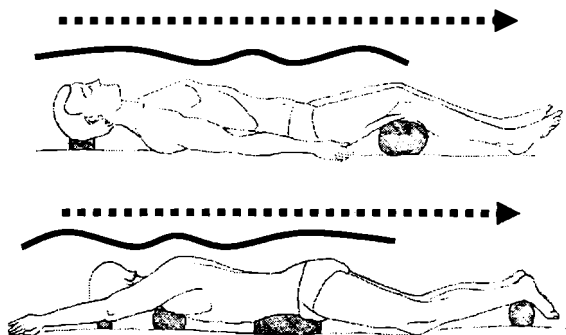


Рис. 5-6.

Количество поглаживаний «шелковым покрывалом» может быть различным от 15 до 30 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

2. Стабилизация и закрепление (фиксация) эффекта пластики кожи достигается путем применения простых изомет-

рических упражнений (2-3 сек. на выдохе) по мягкому и одновременному напряжению мышц рук, плеч, можно и всего тела. Количество повторений изометрических упр. 5-10.

3. *Заключительный (выравнивание Ци) этап пластики плеча.*

Все движения заканчиваются проведением приема глажения от плеча (шеи) к пальцам руки – для «открытия проходов» с целью выведения негативной Ци для вхождения чистой Ци (рис. 7).

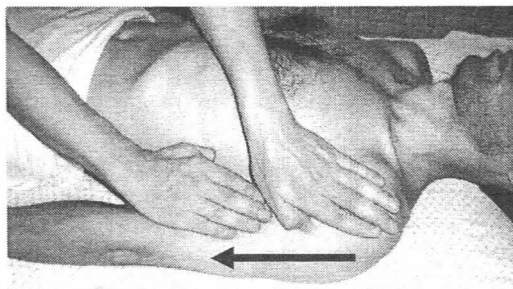


Рис. 7. Выведение негативной энергии глажением.

Примеры глажения, трения, вытачивания и полирования кожи рук.

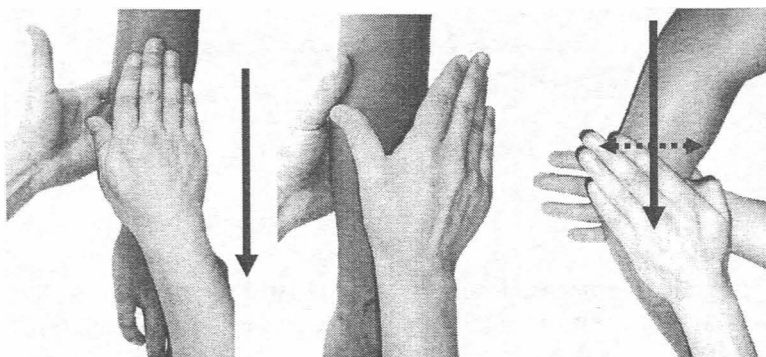


Рис. 8-10.

Рис. 8-13 показывают различные варианты приема глажения кожной поверхности рук. Рис. 8 – линейное глажение ладонью, рис. 9 – линейное глажение только поверхностью большого и указательного пальцев, рис. 10 – глажение с вибрацией.

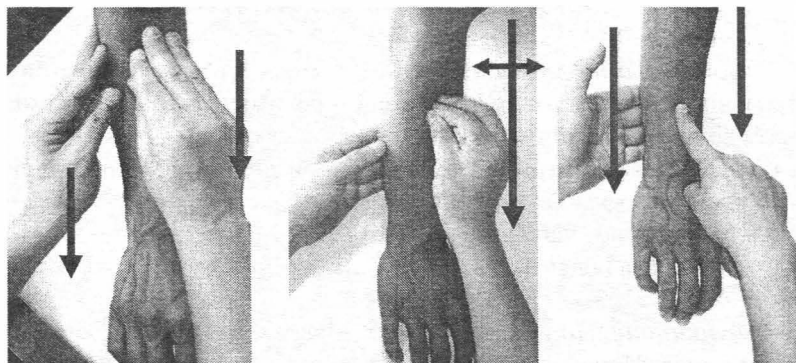


Рис. 11-13.

Рис. 11 – показывает двойное глажение с трением, рис. 12 – глажение 5-ю пальцами с вибрацией и рис. 13 – это двойное глажение ладонью снизу и одним пальцем сверху. Кроме этого существует еще много др. вариантов-форм приема глажения.

ДЕВЯТЬ «МЕТОДОВ» ТЕХНИКИ ГЛАЖЕНИЯ

1. Метод «прикосновения» (Циз фа).

Техника выполнения: состоит в том, что участвуют несколько пальцев, ими сл. (в гладящем режиме) касаться и нажимать вокруг нужной поверхности, места, где будет производиться массажная пластика. Глажение производится вдоль линий меридианов, эффект глажения распределяется равномерно по всей площади воздействия.

Образ: гладящая воду ладонь, найти жемчужину после отлива.

Функциональное назначение: Мягкая активация энергии Ци и крови. Прием глажение производится мягко и плавно, что дает возможность Ци и крови равномерно «распределиться, устраняя застойные явления в коже и мышцах».

Обратить внимание: все делается мягко, избегайте резких и силовых движений.

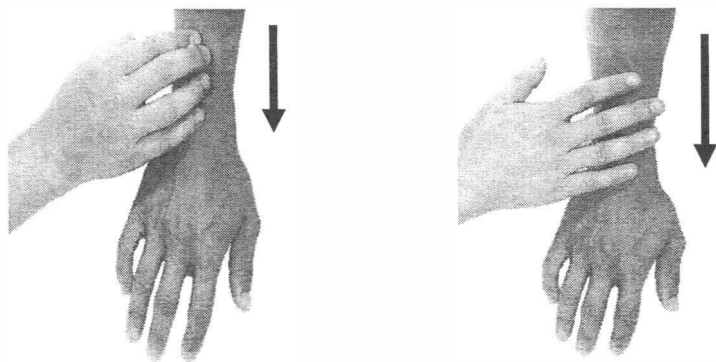


Рис. 14-15.

2. Метод «следования» (Сюнь фа)

Техника: состоит из нескольких «групп» движений, здесь следует очень мягко, легко надавливать и потирать слегка поворачивающими движениями. Во время следования-поворачивания не следует применять физ. усилий (рис. 15).

Образ: Спираль. Волна, накатывающаяся на камень.

Функциональное назначение: перед постановкой пальцев, надавливанием и проведением круговых вращений можно рассеять и распределить Ци и кровь, чтобы оживить поток Ци в основном меридиане. После введения пальцев в месте контакта спиралевидными движениями, Ци поднимается к поверхности кожи. Основное назначение – стимуляция потока Ци и «устранение его непрохождения». Использование этой техники способствует активизации Ци и крови.

2-м достоинством метода является управление потоком Ци.

3-м – уменьшение напряжений у пациента в месте постановки пальцев, а также снятие болевых ощущений.

4-е – профилактика и устранение мышечных блоков.

Обратить внимание: при поворачивающих движениях не следует применять усилий со стороны второй руки. Если надавливать с усилием, то это действие будет препятствовать движению Ци, и тем самым усилит дискомфорт в точке контакта. Необходимо следовать вдоль намеченного меридиана, удерживая ментальный образ траектории меридиана.

3. Метод «захватывания – поддержания» (Шэ фа)

Техника: глажение с захватыванием производится пальцами по очереди и одновременно вверху и внизу вдоль меридиана, на котором расположен сектор для массажной пластики.

Выполняется динамично и мягко («прилипающими») плавными захватывающими движениями по ходу (или против потока Ци) меридиана. В движении участвуют большой и указательные пальцы, а также возможно применение всех пальцев кисти (или двух кистей рук).

Образ: держать и перебирать шелк кончиками пальцев.

Функциональное назначение: данный метод способствует прохождению энергии Ци в меридианах Цзин-Ло.

Обратить внимание: все проводимые усилия воздействия следует производить и распределять мягко и равномерно, при этом не следует давить или терять чувство контакта пальцев. Метод Сюнь фа ускоряетхождение Ци в меридиане, метод Шэ фа – рассеивает Ци и кровь, а также это способствует разрежению и удалению из организма патогенных факторов.

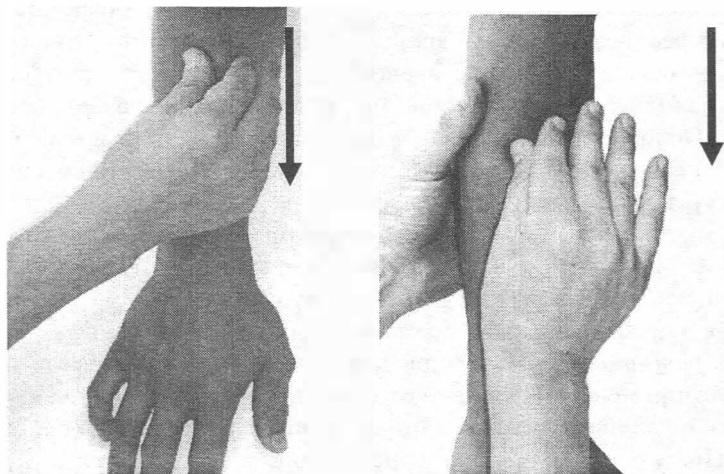


Рис. 16-17.

4. Метод «наполнения» (Мань фа)

Техника: при постановке пальцев левой руки, пальцами правой руки осуществляется массаж точки (сектора) с целью восполнить слабый тонус (вялость и дряблость) тканей тела.

Образ: собирание в одно место, наполнение чего-либо. Восполнение пустоты, закрытие отверстия утечки энергии Ци, заполнение Ци пустого места (кожи) энергией.

Функциональное назначение: применяется для рассасывания гематом, для устранения дискомфортных ощущений в точках контакта, наполнение и насыщение кровью опустошенных мест. Также находит применение при выведении патогенных

энергий (холод, жар, сырость, тепло) с исп. процедуры кровопускания.

Обратить внимание: не следует применять физических и ментальных усилий, т.к. этот прием всегда производится мягко, чувствительно и всегда дозировано (рис. 18).

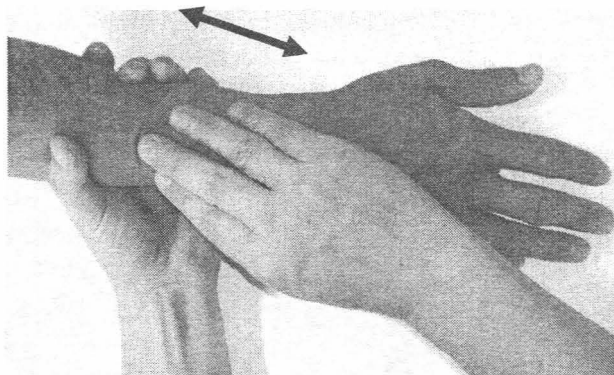


Рис. 18.

5. Метод «надавливания – нажатия» (Мэнь фа)

Техника: представляет собой всем известный массажный прием глажение с нажиманием. Действие оказывается мягко, легко и без усилий. Необходимо сконцентрировать внимание на кончиках пальцев (левой руки) и почувствовать биение пульса пациента в точке приложения. Далее, мягко «прилипнуть» к плоскости контакта, осуществляя мягкое «ментальное придавливание». Пальцы (ладонь) правой руки в это время производят терапевтическое воздействие, левая рука – мягко надавливает и ментально способствует продвижению нужного действия в глубину. Для усиления и возникновения чувства прохода Ци правая рука совершает вращательные движения малой амплитуды, а также поднимающие и погружающие колебательные движения. Если надо направить Ци вверх, то ниже точки терапии, если вниз, то выше точки.

Образ: восполнить недостаток, шаг вперед – шаг назад.

Функциональное назначение: данный метод-прием усиливает ощущение поставленного пальца, мягкое и быстрое нажатие пальца в точке терапии дает эффект подпитки и восполнения энергии Ци. Контроль направления иррадиации вдоль хода меридиана (вверх или вниз), т.е. «открывая или закрывая меридиан» мы направляем поток Ци в нужную сторону.

Обратить внимание: при нажатии в точке ладони (пальцы) не должны быть напряженными, т.к. это может привести к застою Ци и крови в месте контакта (рис. 19).

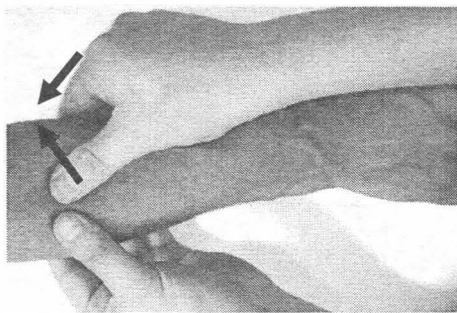


Рис. 19.

6. Метод «полета» (Фэй фа)

Техника: состоит в том, что палец с поверхностного слоя проводится вглубь, продвигаясь вперед в раздельной, т.е. послойной последовательности. Во время глажения-продвижения надо соблюдать замедленный, размеренный темп: одно продвижение – расслабление пальцев с разведением их в стороны. Расслабление пальцев и есть поднятие Ци – «гладящий полет». Палец левой руки продвигается послойно, а большой и указательный пальцы правой руки «раздвигают» (взлетают) по поверхности кожи слева и справа от поставленного пальца левой руки (по ходу меридиана). Полет сопровождается мысленным «взмахом крыльев» по ходу Ци.

Образ: взмахи крыльев, чувствовать поток ветра над кожей.

Функциональное назначение: активация Ци, приведение ее в движение, усиление ощущения потока энергии в точке контакта. Сохранение Ци в точке, мягкая плавность парящих крыльев.

Обратить внимание: техника проводится в мягко парящем режиме. Не спешить, не допускать резкости в движениях пальцев руки (рис. 20 а-б).

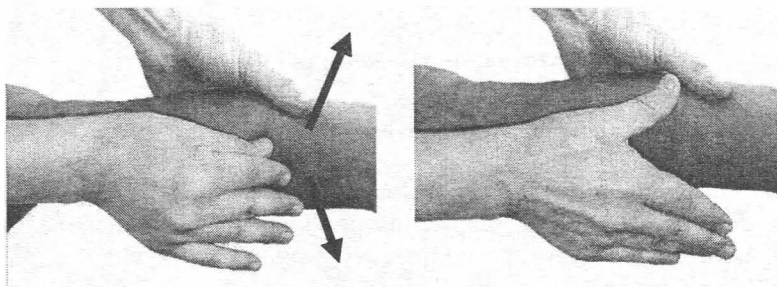


Рис. 20 а-б.

7. Метод «раскачивания» (Фэй фа)

Техника: включает в себя манипуляции раскачивания, введения, выведения, нажатия и легкого поворачивания. Очень мягкие, легкие и свободные, слегка раскачивающиеся вперед-назад, как будто на вашем запястье висит колокольчик (рис. 21).

Образ: движение подобно раскачиванию лодки на волнах, колокольчик на весеннем ветру.

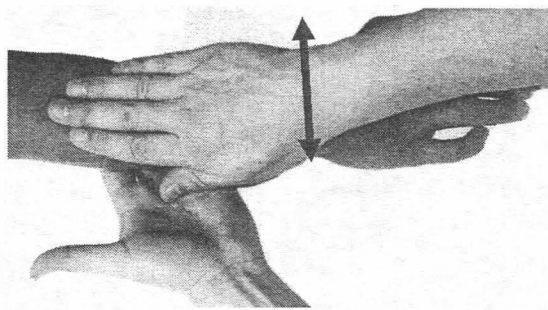


Рис. 21.

Функциональное назначение: быстрая активация Ци, продвижение Ци до «места терапии».

Обратить внимание: ставить, надавливать и раскачивать палец необходимо очень мягко и осторожно, в противном случае Ци может уйти в глубину, и эффект в терапии не будет достигнут.

8. Метод «погружения» (Яо фа)

Техника: производится посредством раскачивания, плотно прилегающей кисти, «палец (или ладонь) одновременно и раскачивается и приподнимается вверх». Во время раскачивания необходимо совершать движения раздвигания и расталкивания во все стороны, чтобы расширить точку контакта («лунку»).

Образ: рыхлить лунку, чтобы выпустить воду или воздух, выпустить фонтан вверх.

Функциональное назначение: расслабление (выведение) полноты (мышечные уплотнения, зажимы и спазмы) и рассеивание избытка тепла за счет раздвигания-открытия в точке контакта. Свободное прохождение Ци по меридианам, выход патогенных энергий (холода, тепла, сырости и т.п.) из тела наружу через суставы и точки тела (рис. 22).

Обратить внимание: Соблюдать внимательность и осторожность при симптомах пустоты и холода, при недостатке защитной и внутренней энергии (иммунитет) в организме.

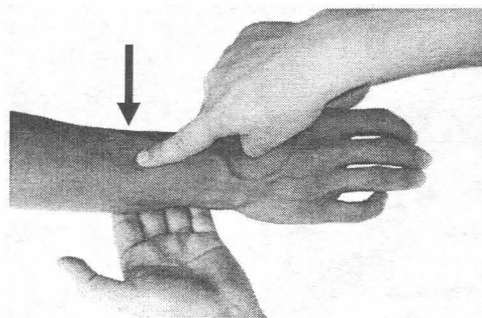


Рис. 22.

9. Метод «вибрации» (Чжань фа)

Техника: двумя пальцами правой руки («левая стоит на точке кончиком пальца»), большим и указательным производится мягкое и легкое сотрясение кожи (погружаясь ментально в глубину сначала на уровень мышц, затем на уровень надкостницы). Обе руки действуют синхронно.

Образ: колебание почвы, тройное (попеременное) колебание.

Функциональное назначение: данный прием используется для активации Ци. Вибрировать могут только пальцы правой руки (одной руки). В другом варианте возможна вибрация двумя руками с целью доп. активации Ци на поверхность кожи.

Обратить внимание: вибрация должна быть легкой, мягкой, без применения силы и не судорожной. Техника состоит из сл. типов вибрации по глубине применения:

- поверхностная вибрация (верхние и нижние слои кожи);
- мышечный уровень;
- уровень костей (поверхность надкостницы).

Все типы вибрации подразделяют и по виду релаксации:

- ментальное расслабление – сознание свободно от мыслей;
- физическое расслабление (при условии отсутствия вялости).

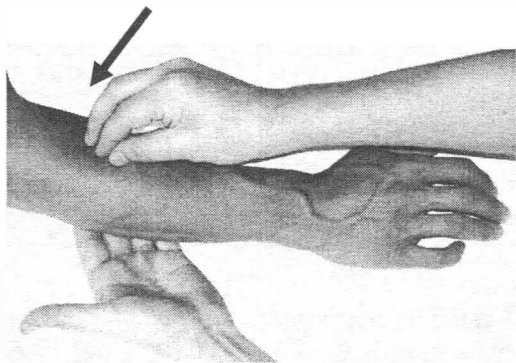


Рис. 23.

Примечание.

Кроме вышеприведенных техник (методов) существует еще много различных комбинированных вариантов: глажение с кружением, глажение с толчением и трением, глажение с плотным надавливанием и др.

ЗАПРЕТЫ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Запреты по 10-ти дневному циклу 30-тидневного синодического лунного месяца [8].

Таблица 1. Декадная (лунная) система запретов.

Дни Луны	Пребывание Ци в различных частях тела человека
1, 11, 21	Мизинец руки, большой палец ноги, кончик носа
2, 12, 22	Наружная лодыжка
3, 13, 23	Внутренняя часть бедра, область печени, ноги, рот, дёсна
4, 14, 24	Поясница, врата желудка, меридианы объединения Ян Мин (Желудок и Толстый кишечник)
5, 15, 25	Меридиан желудка (область ног), ротовая полость, вся поверхность тела (на уровне защитной энергии Вэй Ци)
6, 16, 26	Ладони и грудная клетка по всему объему
7, 17, 27	Внутренняя лодыжка, колени, энергия Ци пребывает в системе дыхательных путей
8, 18, 28	Запястья, половые органы и бедра
9, 19, 29	Область копчика и крестца, в подколенной ямке, голень и голеностопный сустав
10, 20, 30	Лопатки, поясница, лодыжка, подъем стопы

Пояснение.

Данная таблица показывает «локальное пребывание потока Ци» в определенных частях (секторах) тела человека в течение одного синодического Лунного месяца.

Таким образом, при нахождении Луны в данных секторах тела проводить «прицельно» массажную пластику на указанную область (часть) тела **НЕ рекомендуется** ввиду «получения» прямо противоположного эффекта.

Таблица 2. Запреты и рекомендации
по Синодическому месяцу.

Лун. день	Локальные запреты	Рекомендуется
1	Голова, глаза, лицо	Селезенка
2	Рот, зубы, десна	Почки, надпочечники
3	Затылок, уши	Кожные покровы тела
4	Горло, шея	Аппендикс, толстая кишка
5	Пищевод	Верхняя часть спины, лопатки
6	Бронхи, верхние дых. пути	Печень, желчный пузырь
7	Легкие	Тазобедрен. сустав, крестец
8	Желудок	Яичники, яички
9	Грудь	Наружные половые органы
10	Грудная клетка	Уши
11	Грудной отдел позвоночника	Бедрa, кожа
12	Сердце (перикард)	Голени, голеностопный сустав
13	Поджелудочная железа	Глаза, голова, мозг, стопы
14	Тонкий кишечник	Прямая кишка, пальцы ног
15	Поджелудочная ж., диафрагма	Сердце (эпифиз), голова
16	Селезенка	Голова, глаза, лицо
17	Почки, надпочечники	Рот, зубы, десна
18	Кожные покровы тела	Затылок, уши
19	Аппендикс, толстая кишка	Горло, шея
20	Верх. часть спины, лопатки	Пищевод
21	Печень, желчный пузырь	Бронхи, верхние дых. пути
22	Тазобедрен. сустав, крестец	Легкие
23	Яичники, яички	Желудок
24	Наружные половые органы	Грудь
25	Уши	Грудная клетка
26	Бедрa, кожа, колени	Грудной отдел позвоночника
27	Голени, голеностопный сустав	Сердце (перикард)
28	Глаза, голова, мозг, стопы	Поджелудочная железа
29	Прямая кишка, пальцы ног	Тонкий кишечник
30	Сердце (эпифиз), голова	Поджелуд. железа, диафрагма

Пояснение.

Линейное последовательное прохождение Луны 12-ти секторов тела человека в течение одного Синодического месяца.

Таблица 3. Лунный календарь на 2011 г. (выборочно).

День Луны	10-й Лунный месяц				11-й Лунный месяц			
	ДАТА	День недели	Цикл 1 \ 60	28	ДАТА	День недели	Цикл 1 \ 60	28
1	27 окт	Чт	52	22	25ноя	Пт	21	23
2	28	Пт	53	23	26	Сб	22	24
3	29	Сб	54	24	27	Вс	23	25
4	30 окт	Вс	55	25	28	Пн	24	26
5	31 окт	Пн	56	26	29	Вт	25	27
6	1 ноя	Вт	57	27	30ноя	Ср	26	28
7	2	Ср	58	28	1 дек	Чт	27	1
8	3	Чт	59	1	2	Пт	28	2
9	4	Пт	60	2	3	Сб	29	3
10	5	Сб	1	3	4	Вс	30	4
11	6	Вс	2	4	5	Пн	31	5
12	7	Пн	3	5	6	Вт	32	6
13	8	Вт	4	6	7	Ср	33	7
14	9	Ср	5	7	8	Чт	34	8
15	10	Чт	6	8	9	Пт	35	9
16	11	Пт	7	9	10	Сб	36	10
17	12 ноя	Сб	8	10	11	Вс	37	11
18	13	Вс	9	11	12	Пн	38	12
19	14	Пн	10	12	13 дек	Вт	39	13
20	15	Вт	11	13	14	Ср	40	14
21	16	Ср	12	14	15	Чт	41	15
22	17	Чт	13	15	16	Пт	42	16
23	18	Пт	14	16	17	Сб	43	17
24	19	Сб	15	17	18	Вс	44	18
25	20	Вс	16	18	19	Пн	45	19
26	21	Пн	17	19	20	Вт	46	20
27	22	Вт	18	20	21	Ср	47	21
28	23	Ср	19	21	22	Чт	48	22
29	24 ноя	Чт	20	22	23	Пт	49	23
30					24 дек	Сб	50	24

В табл. 3 каждый месяц Луны года представлен 4-я колонками.

Крайняя слева колонка показывает номер Лунного дня.

Первая колонка – отображает даты современного календаря.

2-я колонка – показывает день недели.

3-я – показывает номер 60-тичного цикла Солнца и Луны.

4-я – № созвездия в цикле «28-ми Лунных созвездий (стоянок)».

Напоминаем, солнечные месяцы в отличие от лунных месяцев начинаются в «фиксированные» (плюс-минус один день) даты в современном календаре.*

Таблица начал Солнечных месяцев.

№ Солн. месяца	Начало месяца по Солнечному календарю	Знак месяца - «Земная ветвь» (ЗВ)	Литера ЗВ месяца
1	4-5 февраля	Тигр	Д
2	5-6 марта	Зяц	д
3	4-5 апреля	Дракон	З
4	5-6 мая	Змея	о
5	5-6 июня	Лошадь	О
6	7-8 июля	Овца	z
7	7-8 августа	Обезьяна	М
8	7-8 сентября	Петух	м
9	8-9 октября	Собака	Z
10	7-8 ноября	Кабан	в
11	7-8 декабря	Мышь	В
12	5-6 января	Вол	з

* – это зависит от наличия високосного года и ряда др. причин.

Выводы.

Таким образом, Лунный календарь позволяет «вычислить» сектора тела, на которые **НЕ** следует локально проводить массажную пластику. В таблице 2 (3-я колонка) указаны сектора тела, на которые показано массажное воздействие, с целью положительного изменения их «тканевой структуры».

4.2. МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА СПИНЫ И НОГ

1. ПЛАСТИКА СПИНЫ

Схема восстановления равномерной гладкости.

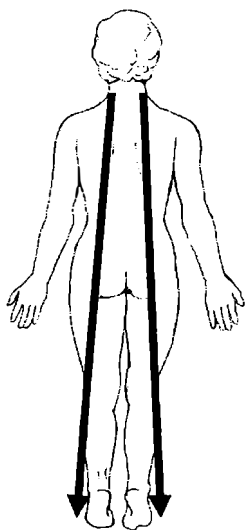


Рис. 1.

При любой форме нарушений гладкости кожи спины и ног воздействие оказывается двумя руками терапевта равномерно. Форма рук подбирается индивидуально в зависимости от функционального назначения данной формы ладони (рис. 1). Перед техникой массажной пластики (глажения, вытачивания и полирования кожи) сначала проводят подготовку тела посредством суставного и линейного техник массажа.

Общая схема подготовки для пластики.

1. Расслабление спины, таза, бедер, голеней и стоп глядящими движениями ладони (см. техника змеи).

Техника глажения и полирования кожи спины представляет собой набор мягких, поверхностных, скользящих, пластичных и глядящих движений руками или шелковыми тканями:

– движения рук терапевта направлены сверху от затылка вниз в сторону пальцев стопы (рис. 1).

В первом случае возникает ощущение «стекания, удлинения и утончения объема спины», в некоторых случаях возникает чувство «утяжеления» или наоборот, ее «легкости».

Направление потока энергии Ци в меридиане Мочевого пузыря будет способствовать восстановлению: водно-солевого, жирового и эндокринного (обмен веществ) баланса организма.

За счет выведения энергии Ци холода погоды и климата и др. негативных Инь (эмоции, переживания, стрессы и т.п.) энергий, накопленных пациентом за годы своей жизни.

Чем больше этих энергий покинет организм, тем быстрее будет восстановлен кожно-мышечный слой человека.

Данный процесс может занять несколько дней, в некоторых случаях (это зависит от возраста человека и его времени проживания в холодном и сыром климате) – несколько недель.

Использование приема «шелковое покрывало» во многом ускорит и усилит восстановительный эффект кожи спины и ног.

В некоторых случаях можно наблюдать сл. психосенсорный феномен: по мере усиления эффекта глажения и повышения естественной гладкости кожи возникает ощущения выхода холодного потока «воздуха» из тела через нижние конечности. Данное кожное и телесное ощущение является началом регенерации кожи и освобождением вашего организма от различных негативных энергий холода и сырости.

Бояться этих ощущений, не следует, т.к. это естественный процесс избавления организма от «старого, больного, лишнего и ненужного». Только после выведения большей части негативных энергий ваша кожа начнет преобразовываться.

2. *Расслабление и мягкое растяжение поясницы.* Большое значение в пластике спины и ног выполняет поясница – это выравнивание и стабилизация функционального состояния «главного потока Ци организма» в меридиане Ду май, который влияет на состояние 12-ти главных и др. меридианов.

Вытяжение поясницы состоит из линейных поглаживаний вдоль хода меридиана Мочевого пузыря и поперечных («пилящих») движений по ходу меридиана Дай май.

Доп. манипуляциями здесь являются – медленные и плавные вытяжки в горизонтальной плоскости за конечности с целью «раздвижения сустава поясницы» (рис. 2-3).

Направление «открытия-растягивания» поясницы.

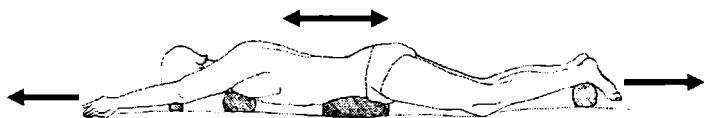


Рис. 2.

Особое значение в них придается правильному положению захватов рук терапевта за конечности пациента, чтобы не вызывать дискомфортных ощущений в точках контакта.

Тянущие движения можно производить, как за одну, так и за две конечности пациента. Взгляд терапевта при этом направлен на область поясницы. При «вытягивании за конечности» терапевт концентрирует свое сознание на своем нижнем энергетическом центре Дань тянь.

Режим движения при растягивании поясницы – «плавно тянущий», т.е. мягко эластичный, наподобие растягивания «резиновой ленты». Поперечное «открытие поясницы» производится пальцами, ребром ладони и др. формами, обычно после продольного вытяжения за конечности.

Количество вытягиваний 3-7 раз.

Все массажные движения и манипуляции проводятся в 3-х плоскостях и по 6-ти направлениям. Завершающие и «выравни-

вающие» движения всегда проводят – сверху вниз, т.е. с головы к стопам и вниз (рис. 3).

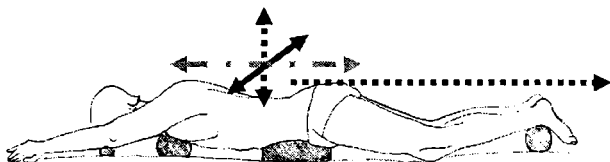


Рис. 3.

ПОМНИТЕ!

Чем качественнее вы «растяните» поясницу, тем легче и быстрее пройдет процесс ее расслабления. Все движения по «растяжению поясницы» за конечности производятся медленно, мягко, плавно и очень внимательно.

3. Прием «Шелковое покрывало». Для усиления эффекта мягкости, гладкости, пластичности и шелковистости кожи спины и ног исп. массажный прием «шелковое покрывало» (см. гл. 2.1) на всю длину, который проводится уже не руками, а тканью (размер 1х1 м; 1х1,5 м) из китайского натурального шелка (рис. 4).

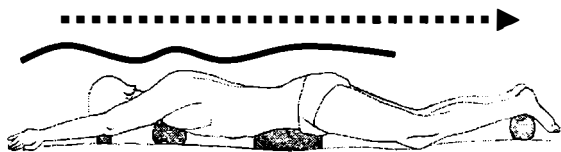


Рис. 4.

Количество поглаживаний «шелковым покрывалом» может быть различным от 15 до 30 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

4. Стабилизация и восстановление «кожной прямой связи» между верхом (плечи) и низом спины (верхняя часть ягодиц) с исп. приема мягкой и легкой вибрации.

Стабилизация полюсов тела (плечи – крестец) производится сл. образом (см. гл. 1.4):

Под полюсами подразумеваются сл. области (сектора) тела:

– «Южный полюс тела» – это область крестца (таза);

– «Северный полюс тела» – это область плеч (или затылка).

Массаж по выравниванию полюсов тела заключается в мягком надавливании ладонями («лапа тигра») на диаметрально расположенные участки тела: затылок-крестец, левый висок – правое бедро, правый висок – левое бедро и др. Назначение техники – выравнивание энергетических потенциалов разных частей тела, что достигается легкими, надавливающими и одновременно вытягивающими движениями двух рук.

Пример.

При «растягивающих» движениях стабилизации потока Ци на спине можно использовать, как линейное, так и диагональное (рис. 5-6) расположение «лап тигра».

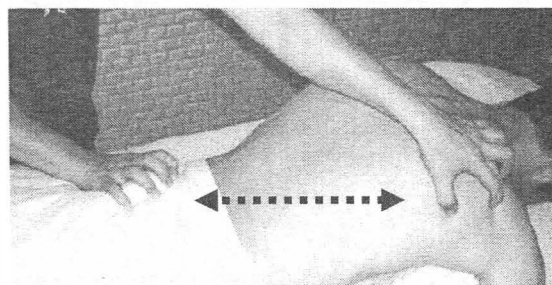
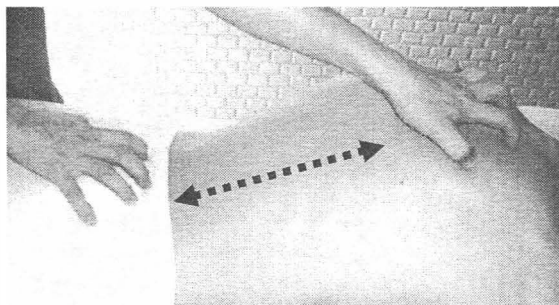


Рис. 5-6. «Стабилизация полюсов» на спине.

Схема выравнивания полюсов Инь-Ян.

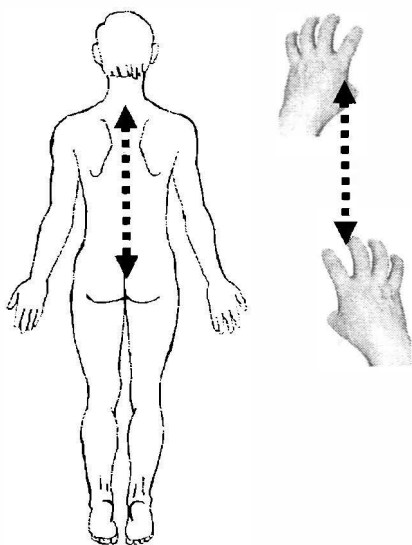


Рис. 7.

Пример «центрального выравнивания полюсов» (рис. 7).

Одна рука терапевта ставится на область затылка (сектор Меркурия), другая – на область крестца. Затем терапевт слегка и мягко надавливает на эти области одновременно 2-мя руками. Руки меняются попеременно, рука удерживается на теле пациента не более 3 секунд, чтобы не вызвать дисбаланса Ци в голове. Количество надавливаний 1-3 (5) раз.

Руки терапевта желательно располагать вдоль линии позвоночника тела пациента. На макушку руки не ставятся (в очень редких случаях).

Сознание терапевта во время проведения сеанса выравнивания свободно от мыслей и образов. Терапевту также не следует скрещивать свои руки при наложении на тело пациента во время выравнивания полюсов. Наиболее распространенной позицией является центральное (по позвоночнику) расположение рук вдоль позвоночника. Др. позиции положения рук исп. редко, в зависимости от их конкретной задачи и ситуации.

Восстановление «кожной связи» проводится тремя путями – смещениями кожной поверхности по 3-м уровням (рис. 8):

1. Подтяжка-глажение ладонями верхней части спины – вниз.
2. Одновременной подтяжкой-глажением (соединение Инь-Ян) руками верха и низа корпуса тела (немного вниз).
3. Подтяжкой (глажением) нижней части спины (немного вниз).

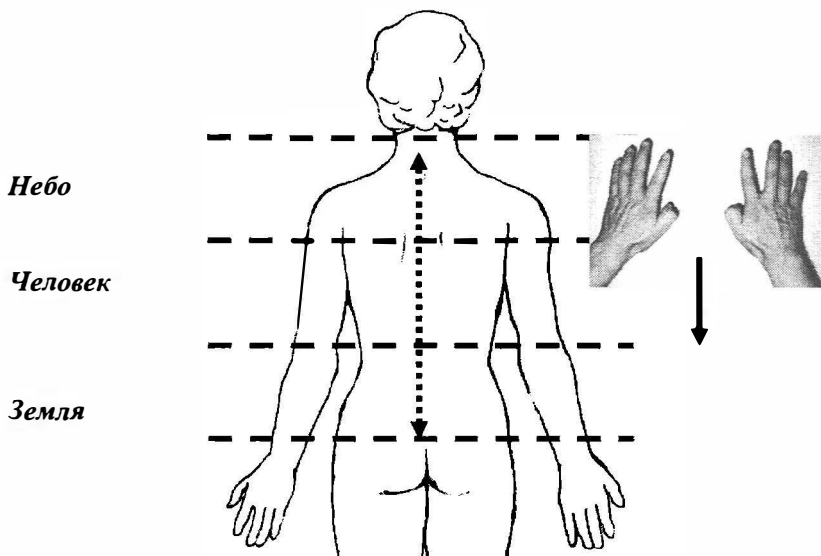


Рис. 8. «Три вертикальных уровня спины».

Три типа «подтяжки тела» восстанавливают целостность (3-х секторов спины между собой) кожной поверхности спины и создают ее пластический эффект за счет восстановления этой связи. Время проведения процедуры не более 10-20 мин.

Примечание.

Прием подтягивания кожи (вниз) проводится при «полном объеме прилипания» поверхности ладони к коже спины, что в свою очередь способствует равномерному смещению (пластике)

кожи и восстановлению «единой и общей кожной связи» между различными секторами спины (образ «цельное полотно ткани»).

После проведения 3-х видов мягких подтяжек проверяют на цельность смещения кожной поверхности. Если мягко потянуть за кожу одной (или двумя) плотно прилегающей ладонью с одного края спины, будет ли заметно смещение в др. секторах спины?

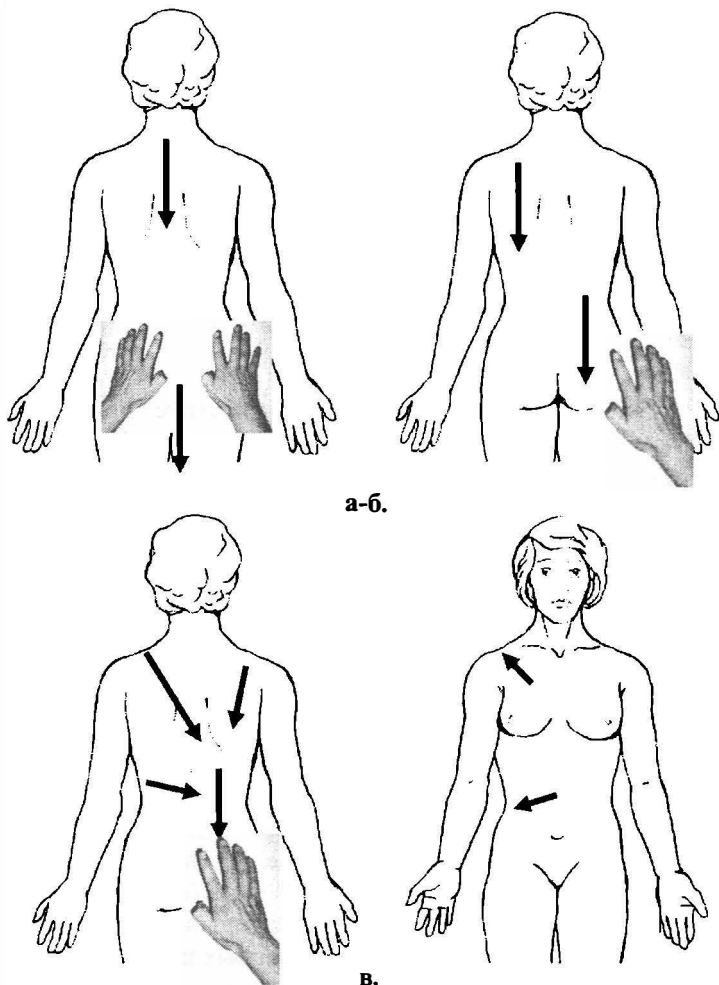


Рис. 9 а-б-в. Тест на создание «единой поверхности кожи».

Для «ускорения процесса создания единой и пластичной кожной поверхности» (рис. 10) проводят 3-х осевое массажное воздействие, тестирование проводится аналогично (см. рис 9 в).

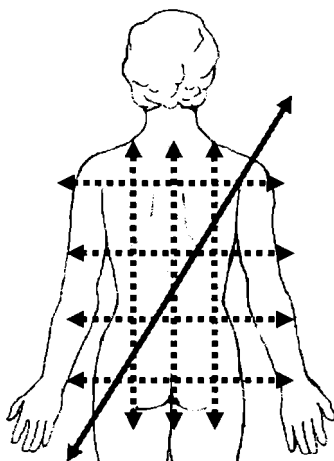


Рис. 10. Схема 3-х плоскостей в пластике спины.

Главное внимание терапевту здесь сл. уделить правильной настройке (установка на «резиновые качества кожи») своего сознания на получение «эластичного эффекта» (доп. см. гл. 3.4).

В случае слишком мягкой, растянутой и дряблой кожи спины просят пациента провести серию изометрических упражнений на усиление напряжения в мышцах спины плюс дополнительное проведение серии движений приема «шелковое покрывало».

После правильного проведения восстановления «единой кожной связи спины» (кожа на спине должна стать эластичной и подобной резиновой ткани, а в некоторых случаях может быть подобна пластичному тесту) можно приступить к сл. действиям.

5. Прием «Шелковое покрывало». С целью выравнивания потока энергии Ци на спине (5-10 медленных проходов).

2. ПЛАСТИКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И НОГ

Схема восстановления формы и упругости.

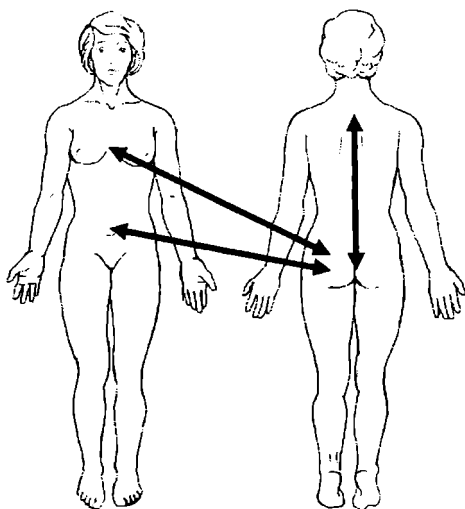


Рис. 1. Схема «связей» разных секторов тела между собой.

При любой форме и коже ягодиц воздействие оказывается двумя руками терапевта равномерно. Форма рук подбирается индивидуально в зависимости от функционального назначения данной формы руки (ладони). На схеме показаны сектора тела взаимосвязанные между собой по принципу «тройной противоположности Инь-Ян». Др. словами, форма ягодиц (в физическом и энергетическом плане) зависит от состояния кожи смежных секторов тела (грудь, живот, плечи) и наоборот.

Доп. влиянием на форму ягодиц (оттягивают слегка вниз) обладает область задней части бедер, голеностопный сустав и три точки подошвы стопы (см. далее). Поэтому для качественного восстановления и закрепления (надолго) нужной формы ягодиц сл. правильно и внимательно подготовить нижние конечности тела, включая подошву и пальцы стопы.

Общая схема подготовки для создания формы сферы.

1. *Расслабление поясницы, бедер и ног гладящими движениями.* Основное внимание здесь уделяется приему глажения в его различных формах и вариациях. Глажение начинают с поясницы и ведут до пальцев ног. Количество мягких, медленных и плавных глажений от 7-12, можно больше.

2. *Расслабление мышечно-связочного аппарата тазобедренного сустава, колена, голеностопного сустава и стопы.*

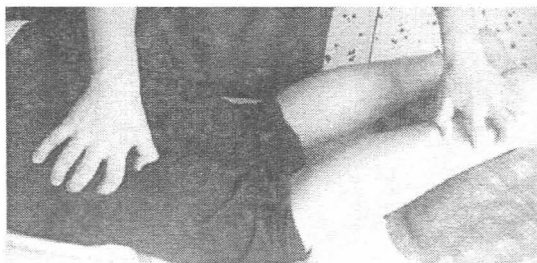


Рис. 2.

Массаж бедер, области таза и подколенной впадины обычно проводится в «проходящем режиме» сверху вниз: от области крестца (бедра) до уровня пальцев стопы (рис. 2). Особое внимание уделить приемам вибрации с целью глубокого расслабления этой «массивной части тела». Для этого сл. слегка «растрясать» данную область путем быстрых и неглубоких проходов «лапами тигра» от крестца до подошвы (рис. 3-4).

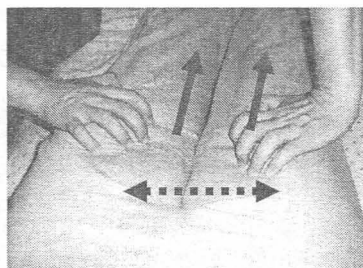
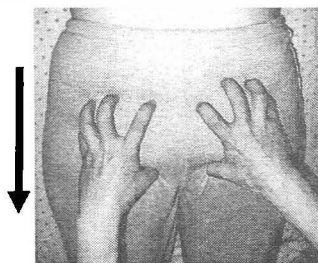


Рис. 3-4. Вибрация и легкое раздвижение ног.

Разминание крестца и обтачивание бедер (рис. 5-10).

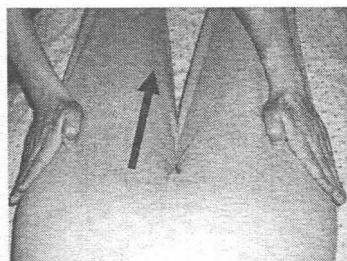
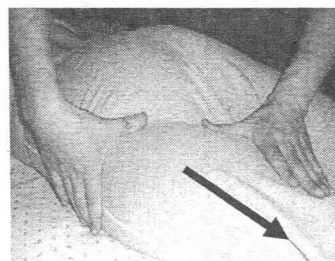
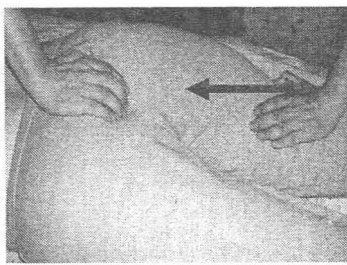
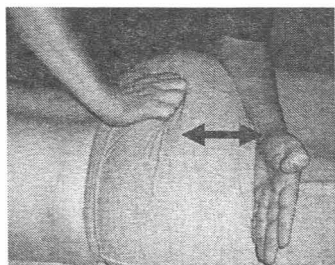


Рис. 5-8. Использование техники змеи.

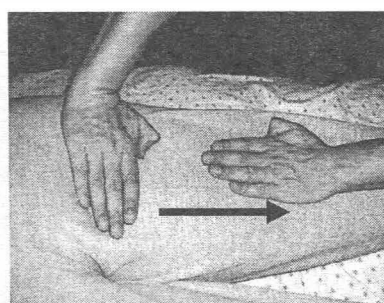


Рис. 9-10. Полировка бедер на широкой мышце бедра.

3. Мягкое и плавное образование формы шара. В этом секторе техника движений аналогична предыдущим случаям, здесь преобладают приемы: растирания, пиления и обтачивания «крылом» (рис. 11-14).

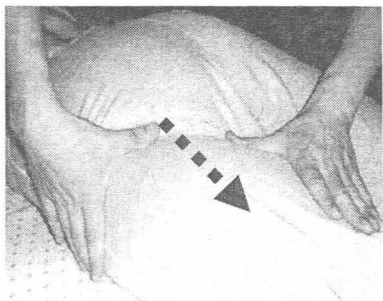


Рис. 11. Глажение-выжимание.

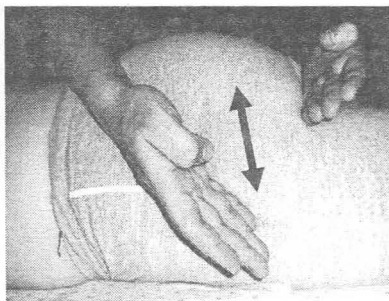


Рис. 12. Подрезание-пиление.

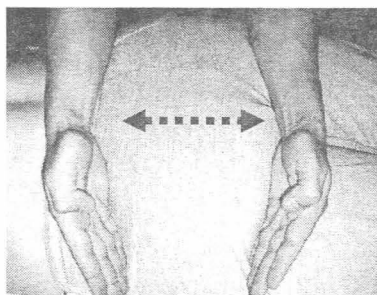


Рис. 13. Равнение-пиление.

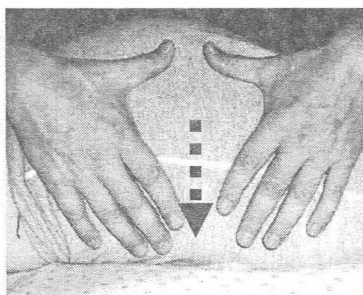


Рис. 14. Вибрация-встряхивание.

Мягкое применение «лапы леопарда» способствует быстрому и качественному расслаблению этой массивной части тела. На рис. 15-16 показан массаж крестца (копчика).

Массаж области таза, ягодиц и бедер показан на рис. 15-20.

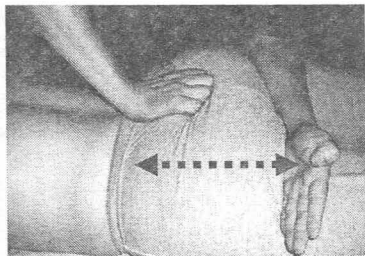
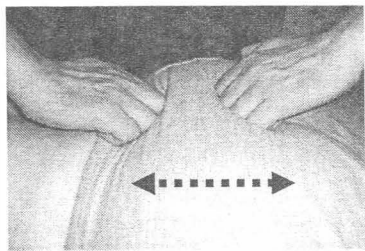


Рис. 15-16. Мягкое смещение и сотрясение (колебание).

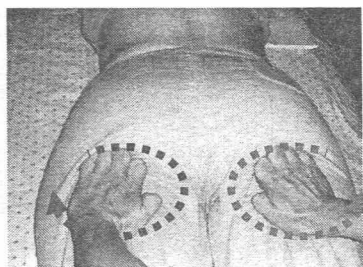
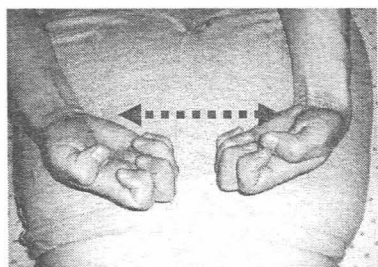


Рис. 17-18. Мягкое раздвижение и вкручивание.

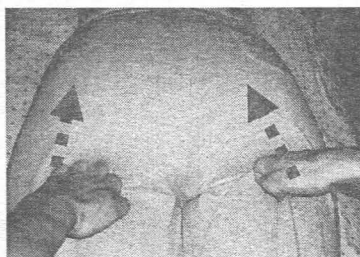
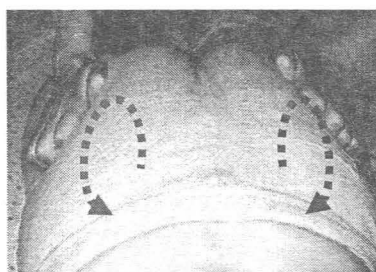


Рис. 19-20. Мягкое растирание, вращение и разминание.

Примечание.

Чтобы «ягодица приняла форму шара» (и осталась такой на долгое время) особое внимание сл. уделить глубокому расслаблению связочного аппарата 3-х суставов ног (рис. 21).

«Разблокировку» этой массивной части тела начинают с массажа трех точек подошвы (рис. 22). Чем лучше будет проведена работа по расслаблению 3-х суставов ноги, тем быстрее будет достигнута форма шара. При образовании формы сферы основное значение сл. уделить мягкому воздействию на область ягодиц, т.е. следует творчески подходить к проявлению закона упругости на мягких частях (тканях) тела человека.

Создание и сохранение сферической формы ягодиц происходит одновременно в 3-х плоскостях: по горизонтали, по вертикали и по линии их соединения с др. частями тела (см. рис 1) – по диагонали. При использовании же силового воздействия, вы получите прямо противоположный эффект.

Схема совместного расслабления 3-х суставов ноги.

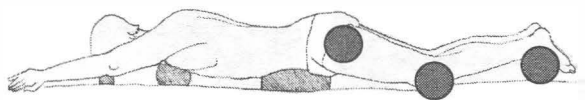


Рис. 21.

Примеры 3-х секторного соответствия частей тела.

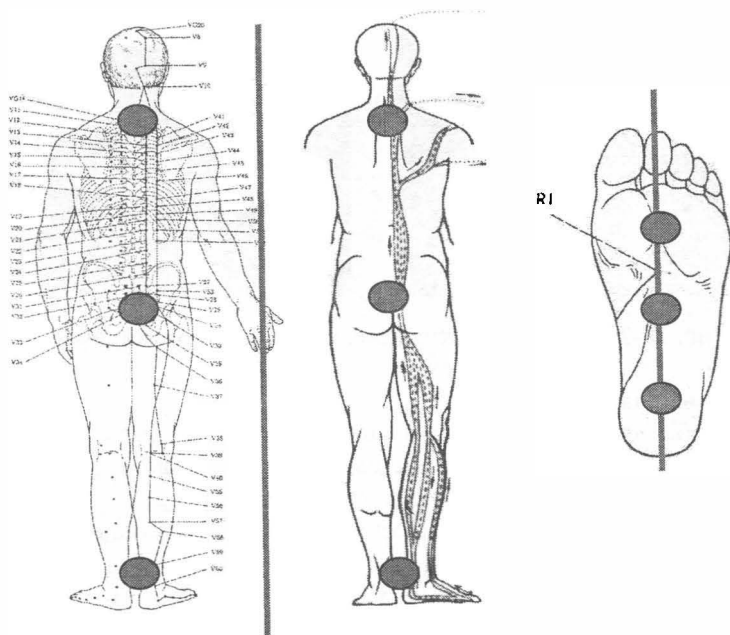


Рис. 22. Главный и сухожильный меридиан и 3 точки стопы.

4. Прием «Шелковое покрывало». Для усиления эффекта мягкости, гладкости, пластичности и шелковистости кожи шеи, спины и ног исп. массажный прием «шелковое покрывало» на всю длину, который проводится уже не руками, а тканью (размер 1x1 м; 1x1,5 м) из китайского натурального шелка (рис. 4). Количество поглаживаний «шелковым покрывалом»: от 5 до 10

и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

5. Массажная пластика ягодиц и бедер проводится после глубокого расслабления таза, бедер и нижних конечностей.

Восстановление «монолитности кожи» проводится 3 путями-смещениями кожной поверхности по 3-м уровням (рис. 23):

1. Подтяжка-глажение ладонями верхней части бедер – вниз.
2. Одновременной мягкой подтяжкой-глажением руками верха (например, таз) и низа (бедро или голень) немного вниз.
3. Подтяжка – глажение голени и стоп (слегка вниз).

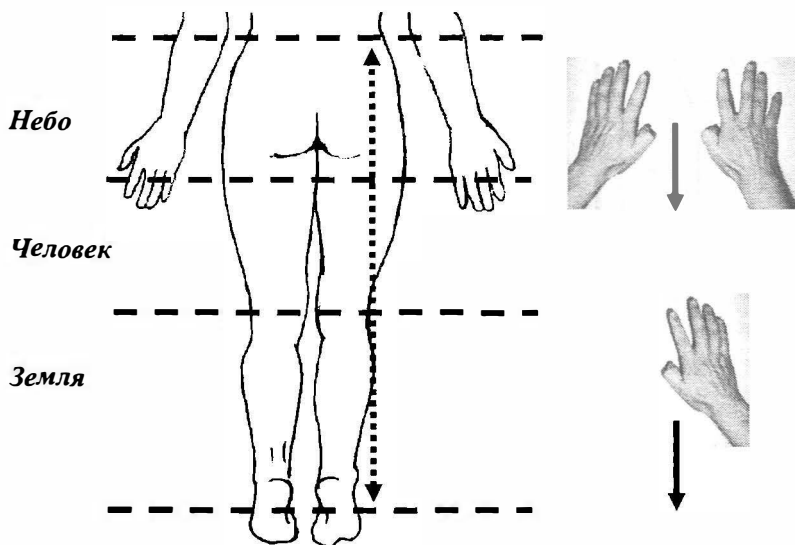


Рис. 23. «3 вертикальных уровня» и положение 1-2 рук.

Три уровня «подтяжки кожи таза, бедер и ног» восстанавливают целостность 3-х секторов нижней части тела между собой и создают ее пластический эффект за счет восстановления этой связи. Время процедуры 10-20 мин. (среднее время).

Примечание.

Прием глажения-подтягивания кожи (вниз) проводится при «полном объеме прилипания» поверхности ладони к коже ног, что в свою очередь способствует равномерному смещению (пластике) кожи и восстановлению «единой кожной связи» между различными секторами ног (образ «цельное полотно ткани»). После проведения 3-х видов мягких ступенчатых подтяжек проверяют на «монолитность» смещение кожной поверхности, при ее легком физическом натяжении.

Если «потянуть» за кожу (рис. 24 а-б), плотно прилегающей ладонью на правой голени, будет ли заметно смещение кожи в бедре и ягодице правой ноги, а в левой части бедра и т.д.?

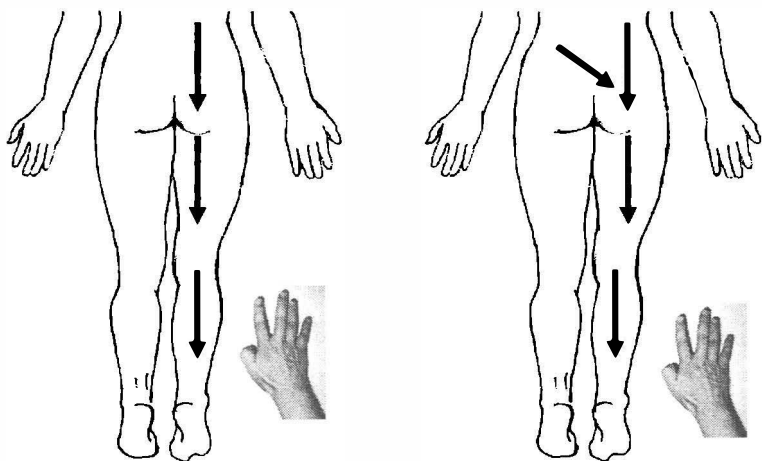


Рис. 24 а-б. Тестирование «единой» кожи ног.

Главное внимание специалисту по пластике здесь сл. уделить правильной настройке (установка на «резиновые качества кожи») своего сознания на получение «эластичного эффекта» (доп. см. гл. 3.4). Ввиду повышенной нагрузки при ходьбе расслабить данную область тела по времени будет немного продолжительнее, чем для др. частей тела человека.

В случае слишком мягкой, растянутой и дряблой кожи бедер и ног (стоп) просят пациента провести серию изометрических упражнений на усиление напряжения в мышцах нижних конеч-

ностей. После правильного проведения восстановления «единой кожной связи ног» – кожа ног должна стать эластичной и подобной резиновой ткани.

Для «ускорения создания единой и монолитной кожной поверхности» (рис. 25) исп. 3-х осевое массажное воздействие. Тестирование на других поверхностях (передней, боковой, внутренней) кожи ног проводится в аналогичном режиме.

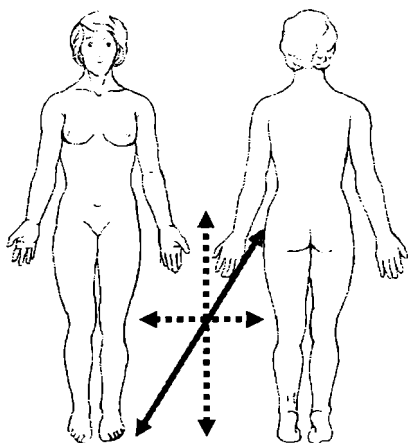


Рис. 25. Схема 3-х плоскостей в пластике ног.

6. Прием «Шелковое покрывало». С целью выравнивания поля энергии Ци в нижних конечностях (5-10 проходов).

Резюме.

Для проведения качественной пластики кожной поверхности спины, бедер, ягодиц и ног необходимо добиться слитности (единства) всей кожной поверхности в одно целое «произведение», что достигается путем восстановления потока циркуляции энергии Ци в меридианах данных секторов тела. Далее, наличие этого условия в свою очередь усилит и восстановит «эластичные, пластичные и резиновые качества кожи». Тем самым будет «включена программа» молодой, красивой и здоровой кожи на уровне тела (и подсознания). Особое внимание при проведении сеансов пластики следует уделить (напомнить пациенту) вопросам отдельного питания и очищения организма от шлаков.

4.3. МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА ЖИВОТА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЖИВОТА

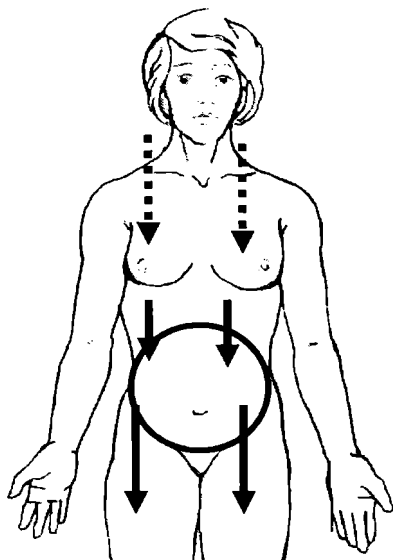


Рис. 1.

При любой форме нарушений гладкости кожи груди и живота воздействие оказывается двумя руками терапевта равномерно. Форма рук подбирается индивидуально в зависимости от функционального назначения данной формы ладони (рис. 1-2).

В подготовку области живота входят сл. сектора тела:

- вся область брюшной полости до лобковой кости;
- боковые поверхности тела от нижних реберных дуг до тазобедренного сустава;
- области паховых складок.

Штрихи на рис. 1-2 обозначают касательный или проходящий (не касательный этого места) режим гладящих движений.

Общая схема подготовки живота.

1. Расслабление всей поверхности кожи гладящими движениями сверху вниз. Массажное действие руками начинают с области плеч и ведут в направлении ног.

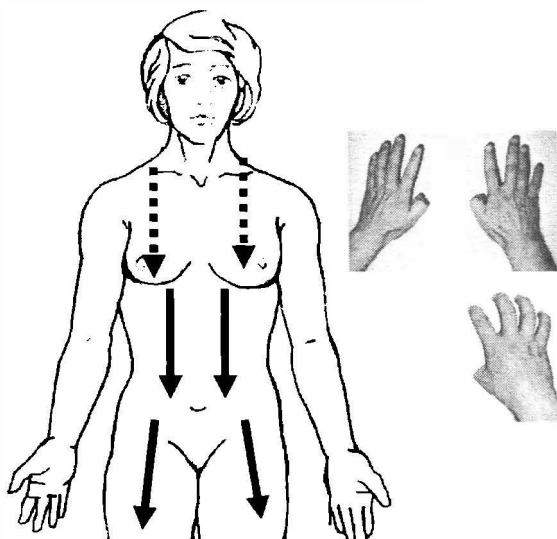


Рис. 2.

Для усиления расслабления кожно-мышечной поверхности исп. прием «шелковое покрывало» на всю длину тела. Данный прием способствует достижению нужной мягкости, гладкости и шелковистости кожи груди и живота (рис. 3) за короткое время.

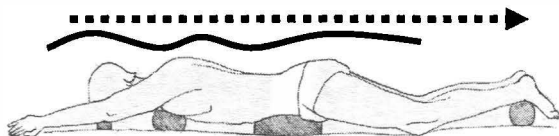


Рис. 3.

Количество поглаживаний «шелковым покрывалом» может быть различным от 15 до 30 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

При этом «давление лапой» здесь оказывается в строго дозированном ритме, чтобы не вызвать дискомфортных ощущений. Поэтому, воздействие производится только в мягко прерывистом (или мягко плавном) режиме движения пальцев.

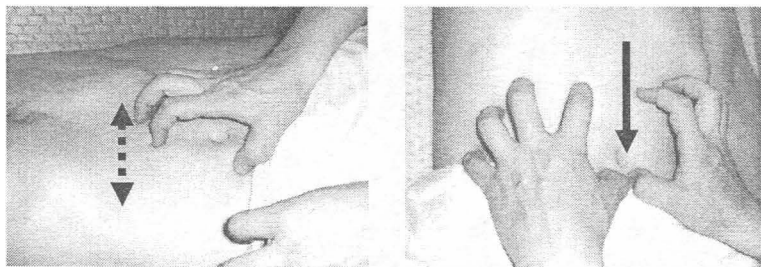


Рис. 4-5. Вибрация и глажение «лапой тигра».

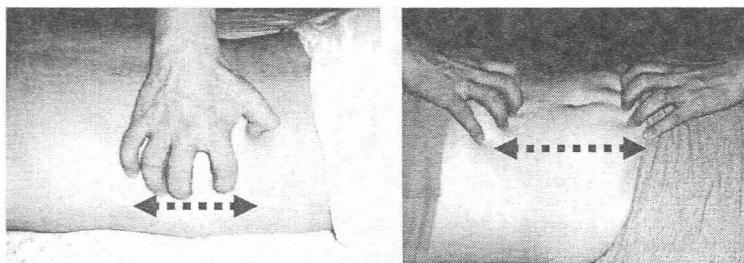


Рис. 6-7. Разминание на боках тела и раздвижение на животе.

Массажные движения техники змеи могут проводиться, как в непрерывном, так и в прерывистом режиме (стрелки – пунтир).

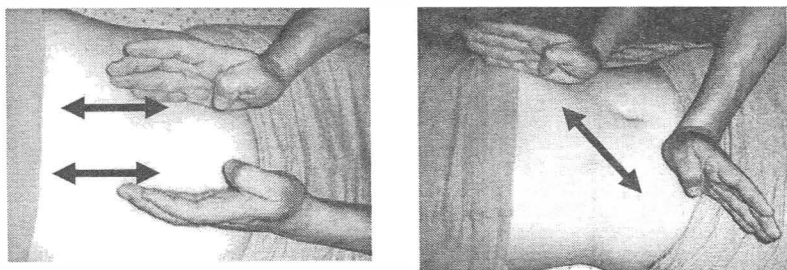


Рис. 8-9. Мягкое пиление и пластичное раздвижение.

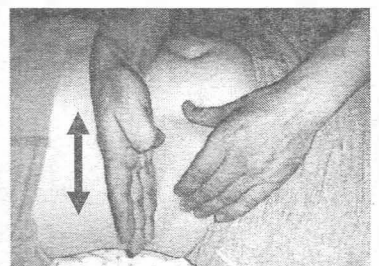
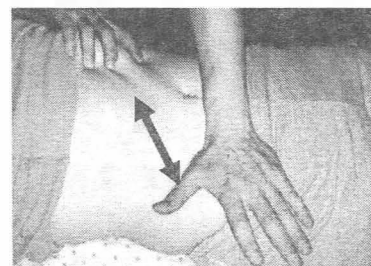
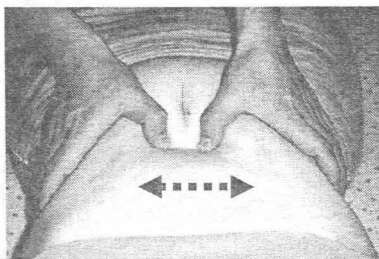
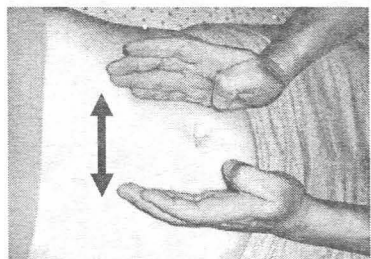
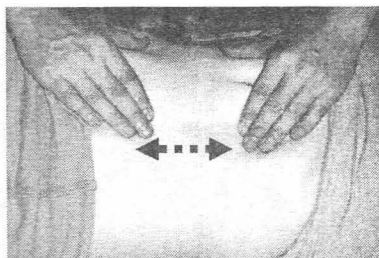
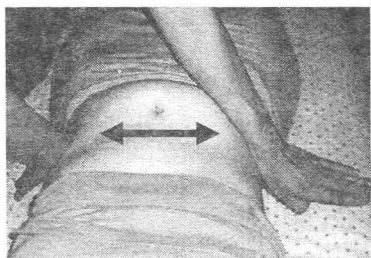


Рис. 10-15. Все движения мягкие и очень пластичные.

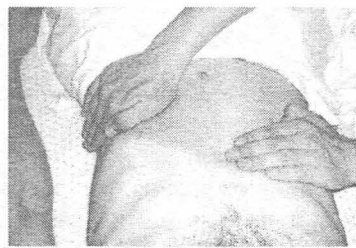
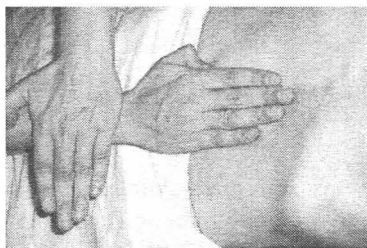


Рис. 16-17. Начальные элементы пластики кожи живота.

В этой области, техника журавля имеет сходный арсенал приемов. Диапазон движений во многом сходен, однако глаголы действий отличны по тактическому (образному) назначению.

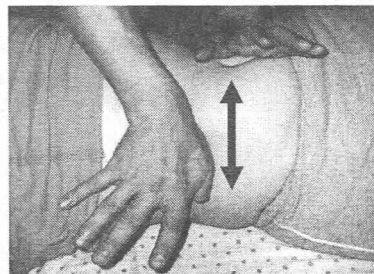
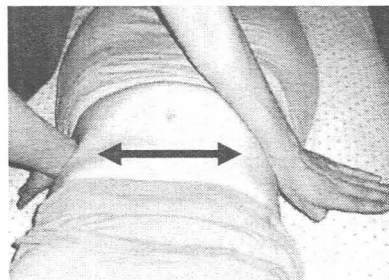
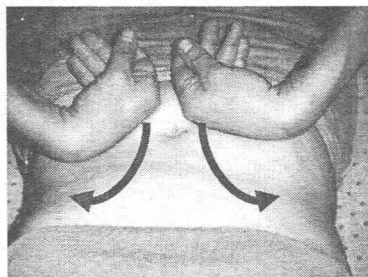
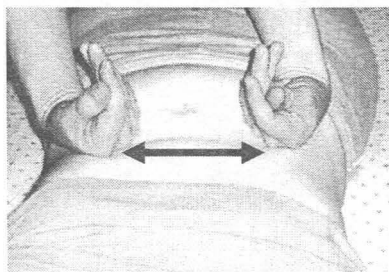
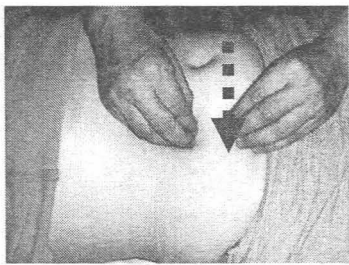
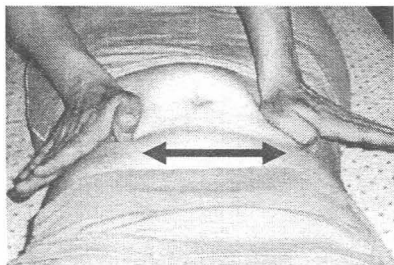


Рис. 18-23. Различные виды разглаживания живота.

Примечание.

Техника журавля построена на глажении, обмахивании, толчении и раздвигании кожи, а также здесь следует исп. глаголы (техники): щипание, растирание и вибрация.

Дополнение.

На боковой поверхности тела можно также исп. технику тигра.

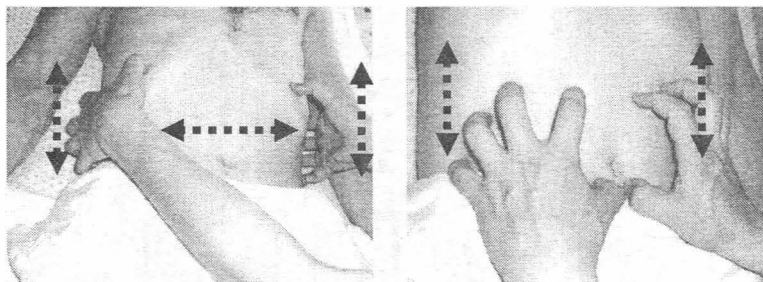


Рис. 24-25.

Поперечное и продольное применение «лапы тигра» (рис. 24-25) способствует доп. «раскрытию» области живота, что в свою очередь усиливает эффект расслабления на область таза и ног.

Ритм движений выбирают по усмотрению: для «глубокой проработки тканей» – непрерывный режим (не отрывая пальцев от поверхности тела).

Для «легкой проработки» тканей тела применяют прерывистый («слегка подпрыгивающий») ритм движений.

Выводы.

Для проведения качественной пластики кожной поверхности живота необходимо добиться монолитности всей кожной поверхности передней части тела, что достигается путем восстановления потока свободной циркуляции энергии Ци в меридианах в этой части тела. Этому активно способствует предварительная подготовка кожной поверхности груди, живота и боковых секторов тела.

При выполнении этого условия будут активизированы восстановительные способности организма, т.е. эластичные и пластичные качества кожи.

МАССАЖ ПО ЦЕНТРАЛЬНОМУ МЕРИДИАНУ ЖЭНЬ МАЙ

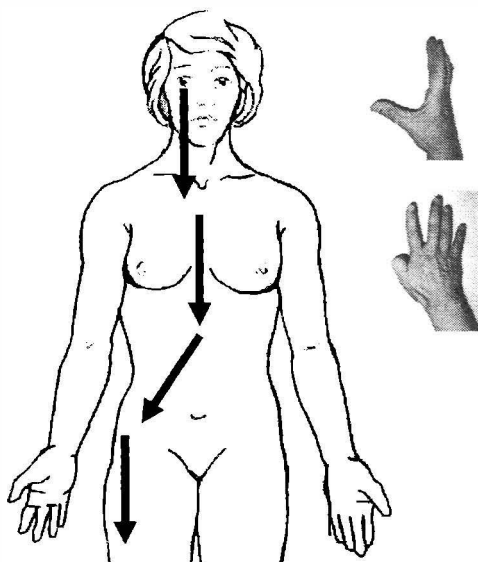


Рис. 26.

Данный тип массажа начинают с области щек, исп. форму руки «пасть дракона (глотка тигра)», затем введут кончиками пальцев по центральной линии груди и живота сверху вниз (рис. 26).

На уровне низа живота поворачивают и выводят руку и движение продолжают до внутренней поверхности стопы, проходя точку меридиана Почек – Чжао хай (R 6).

Данная точка является «точкой-ключом включения» Чудесного меридиана Жэнь май. Количество мягких и легких (Ян техника) проходов по линии меридиана Жэнь май 9-15. Для быстрого подключения ЧМ можно исп. шелковую ленту (5-10 см.).

Дополнение.

Для глубокого расслабления данной области тела можно использовать техники: «лапа тигра» (рис. 4-7; 24-25), «голова змеи» (рис. 8-17) и «крыло журавля» (рис. 18-23).

1. ПЛАСТИКА ЖИВОТА И БОКОВ ТЕЛА

Схема восстановления 3-х уровней передней части тела.

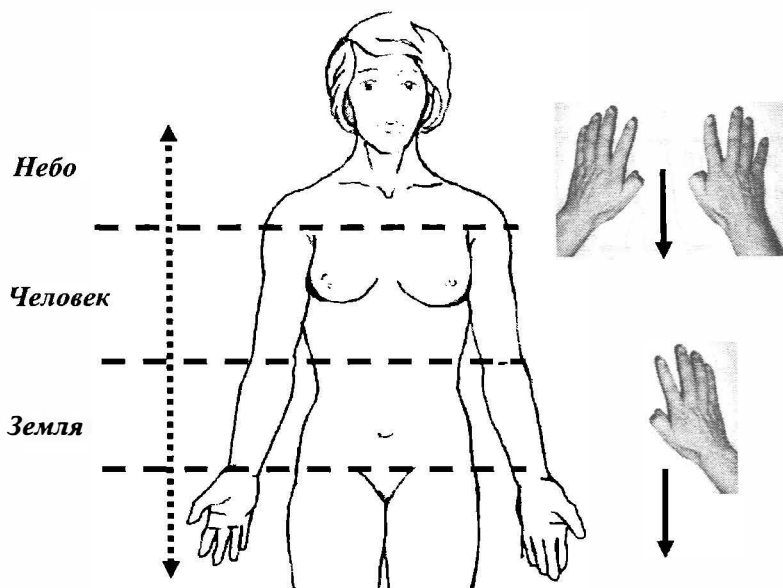


Рис. 1. «3 уровня по вертикали» и положения рук.

При любой форме нарушений гладкости и структуры кожи живота, груди и боков воздействие оказывается двумя руками терапевта равномерно. Форма рук подбирается индивидуально в зависимости от их функционального назначения (рис. 1).

Общая схема массажной пластики живота.

1. *Пластика живота (вибрацией и трением) проводится после глубокого расслабления 3-х суставов нижних конечностей.*

Восстановление «монолитности кожи» проводится 3 путями – смещениями кожной поверхности по 3-м уровням (рис. 1):

1. Глажение ладонями нижней части лица и шеи – слегка вниз.

2. Мягкой и легкой подтяжкой-глажением двумя руками верхней, средней и нижней части груди – немного вниз.

3. Глажение (с вибрацией) живота по кругу (по час. стрелке).

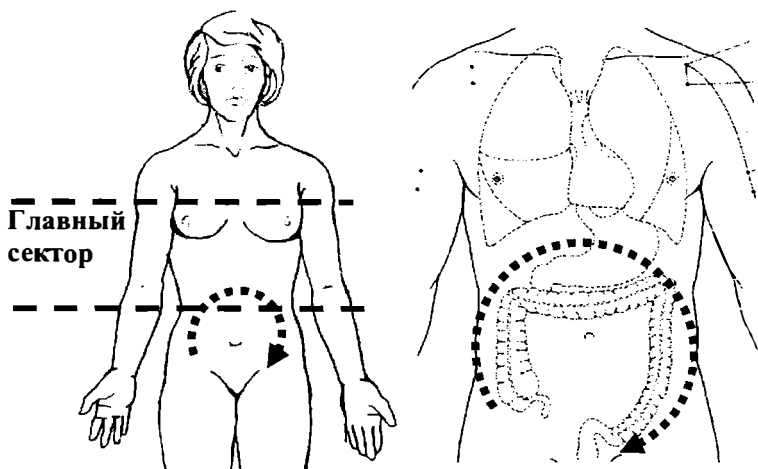


Рис. 2-2 а.

Техника глажения и полирования кожи живота представляет собой набор мягких, поверхностных, скользящих, пластичных и гладящих движений руками или шелковой тканью:

- на передней части тела движения рук терапевта направлены сверху от подбородка (щек) вниз в сторону бедер (рис. 1);
- на боковой части тела основные движение рук направлены по ходу меридиана Желчного пузыря от плеча – вниз до бедра;
- на животе движение рук идет по кругу 9 – 18 раз (рис. 2 – 2а).

Выправление потока энергии Ци в меридиане Желчного пузыря будет способствовать восстановлению его сл. функций:

1. Сбережение желчи, и ее порционное выделение в кишечник для расщепления жиров и их производных.
2. «Фильтрация и очищение всего организма».
3. Поддержание естественного и свободного потока энергии Ци вниз, плавное спускание пищи вниз по кишечнику.
4. Восстановление направления потока Ци во всем организме, способствует устранению застойных явлений и участвует в системе очищения организма совместно с печенью.

5. Растворение и выведение (регуляторная функция) излишков жиросодержащих веществ из организма.

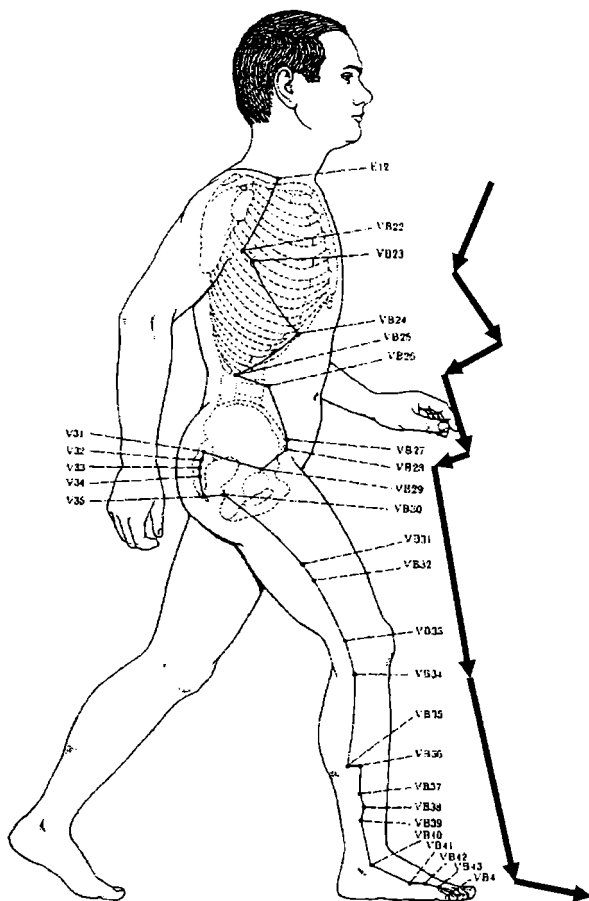


Рис. 3. Массаж по ходу м. Желчного пузыря с 2-х сторон.

Меридиан Желчного пузыря регулирует выведение из организма энергий Ци холода, ветра, сырости климата, как и меридиан Мочевыводящего пузыря, а также различные Инь энергии (эмоции, переживания, стрессы и т.п.), накопленные пациентом за годы его жизни. Чем больше этих энергий выйдет из организма, тем быстрее будет восстановлен кожно-мышечный слой боко-

вой части человека, который является удерживающим «каркасом Ци» всего организма. Данный процесс может занять несколько дней, в некоторых случаях (зависит от возраста человека и времени проживания в холодном, ветреном климате) несколько недель. При необходимости можно исп. положение пациента на боку, сначала слева – потом справа (рис 4).



Рис. 4.

Исп. приема «шелковое покрывало» поможет ускорить и усилить восстановительный эффект кожи передней (боковой) части тела. По мере исп. приема «шелковое покрывало» в некоторых случаях можно наблюдать сл. психосенсорный феномен: по мере усиления эффекта глажения и повышения естественной гладкости кожи возникает ощущение выхода холодного потока «воздуха» из тела через нижние конечности. Данное кожное и телесное ощущение является началом регенерации кожи и освобождением вашего организма от различных негативных энергий холода, ветра, сырости и др. Бояться этих ощущений не следует, т.к. это естественный процесс выведения из организма от «старого и лишнего». Только после выведения большей части негативных энергий (с учетом вопросов питания и очищения организма) ваша кожа начнет преобразовываться. Для усиления эффекта мягкости, гладкости, пластичности и шелковистости кожи используют массажный прием «шелковое покрывало» (рис. 5).



Рис. 5.

Количество поглаживаний «шелковым покрывалом» может быть различным от 15 до 30 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

ОБЩАЯ СХЕМА ПЛАСТИКИ ЖИВОТА

Процесс пластики живота состоит из сл. моментов-стадий:

1. Глажение, легкое и мягкое трение (смещение) кожи от области щек, через переднебоковую поверхность шеи вниз к области груди. Далее через область груди на живот, затем руки проходят верхнюю и среднюю части живота.

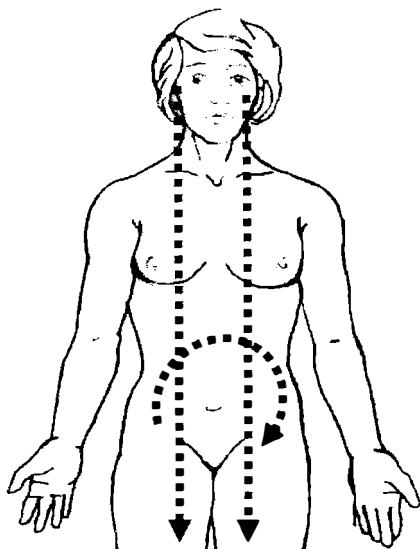


Рис. 6.

После проведения медленных (мягких) прямолинейных движений (5-9 раз) до области колен, приступают к круговым движениям (по ходу часовой стрелки) по анатомическому ходу толстого кишечника (рис. 6) 4-9 раз. После этого проходят медленными гладящими движениями по ходу меридиана Желчного пузыря на боках тела 3-8 раз (см. рис. 3).

Примечание.

Работа по восстановлению нормальной циркуляции потока Ци в меридиане Желчного пузыря входит в состав жировыводящих и антицеллюлитных техник Тай цзи Цигун массажа.

Круговое движение (обычно по ходу часовой стрелки) по анатомическому ходу толстого кишечника исп. для выведения через кишечник «лишних продуктов» жизнедеятельности.

Поэтому два действия, по «биомеханическому» использованию меридианов Толстого кишечника и Желчного пузыря являются важными вопросами в удалении «излишков жировой ткани» в области живота, грудной клетки, бедер и боков тела.

Работа с молочными железами у женщин (по восстановлению их шаровидной формы) совпадает частично с вышеприведенной схемой пластики живота.

Основное внимание терапевту следует уделить правильной настройке (установка на «резиновые качества кожи») своего сознания на получение «эластичного эффекта» (доп. см. гл. 3.4).

В случае «растянутой» и дряблой кожи живота просят пациента провести серию изометрических упражнений на усиление напряжения в мышцах живота (боков тела, груди) плюс дополнительное проведение серии движений приема «шелковое покрывало». После проведения восстановления «единой кожной связи передней части тела» (кожа должна стать эластичной и подобной резиновой ткани, а в некоторых случаях может быть подобна пластичному тесту) можно будет приступать к пластике кожи лица – через «натяжение кожи живота» (см. гл. 4.4).

В пластике живота исп. техники: змеи, тигра и журавля, доп. являются техники леопарда и обезьяны (см. гл. 3.3).

Массажные движения техники змеи могут проводиться, как в непрерывном, так и в прерывистом режиме (стрелки – пунтир).

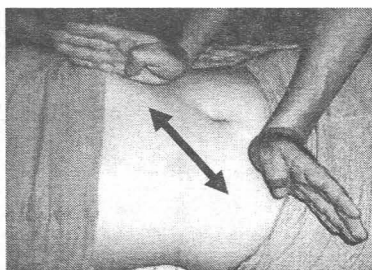
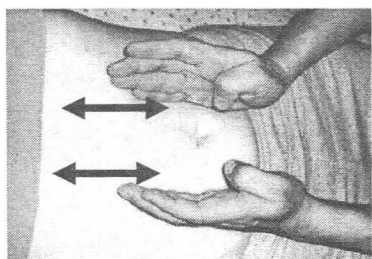


Рис. 7-8. Мягкое пиление и пластичное раздвижение.

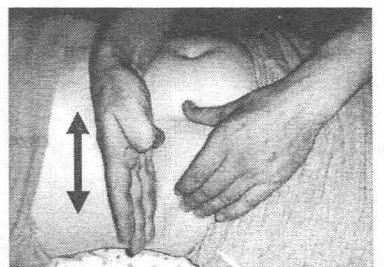
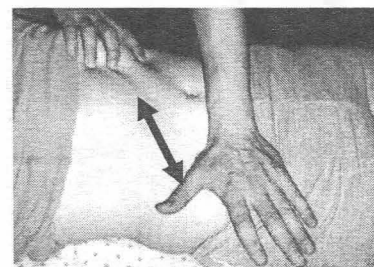
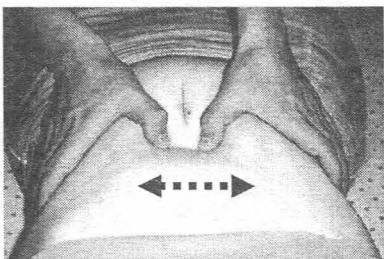
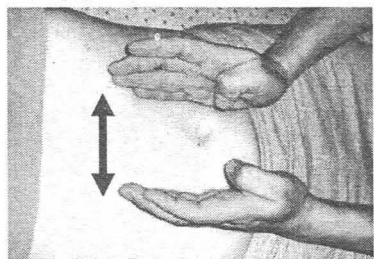
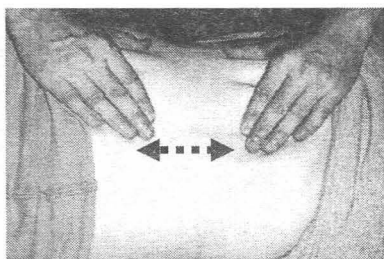
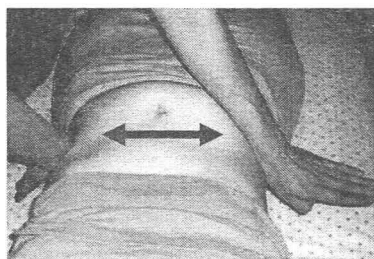


Рис. 9-14. Все движения мягкие и очень пластичные.

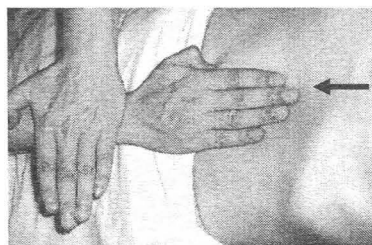


Рис. 15-16. Элементы пластики кожи живота.

Движения журавля и обезьяны во многом сходны, однако глаголы действий отличны по образному назначению.

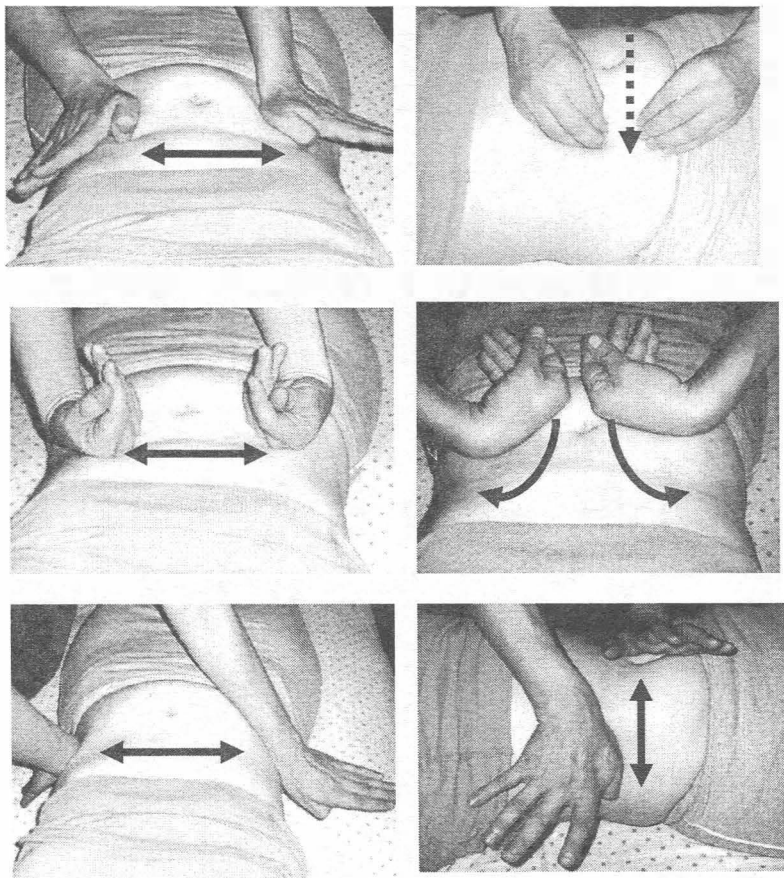


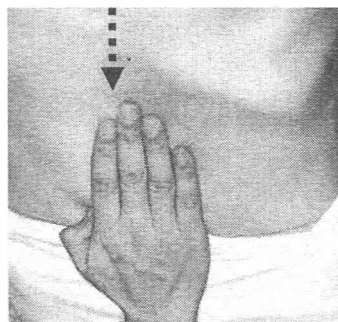
Рис. 17-22. Различные виды разглаживания живота.

Примечание.

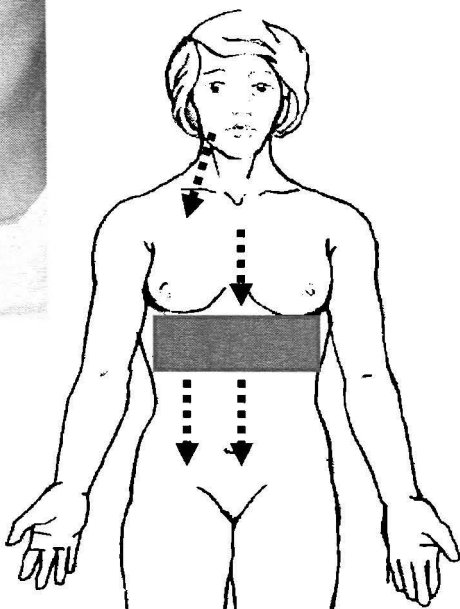
Количество движений в пластике живота не должно быть большим, процесс подготовки «кожно-жировой» поверхности живота по своей сути также является массажной пластикой. Основное значение в пластике сл. уделять продольным массажным движениям – вдоль хода главных меридианов.

Тестирование кожи передней части тела

Прием глажения-подтягивания кожи вниз (рис. 23 а) проводится при «полном объеме прилипания» поверхности ладони (иногда используют всю длину предплечья) к коже живота, грудной клетки и боков тела. Это условие в свою очередь способствует равномерному смещению (пластике) кожи и восстановлению «единой кожной связи» между различными секторами передней части тела (образ «целое полотно ткани»).



а.



б.

Рис. 23 а-б.

Примечание.

Выделенная область под молочными железами (рис 23 б) для тестирования **НЕ** используется. Исп. только средняя, нижняя область живота и центральная линия меридиана Жэнь май. Стрелки показывают линии смещения кожи при тестировании.

После проведения 3-х (4) видов мягких ступенчатых подтяжек (щека-шея, шея-грудь, грудь-живот, живот-бок тела) проверяют на «монолитность» смещение кожной поверхности, при ее легком физическом натяжении. Если «потянуть» мягко за кожу (рис. 23 а-б), плотно прилегающей ладонью на правой верхней части грудной клетки, будет ли заметно смещение кожи в щеке и боковой поверхности кожи шеи, а в левой части тела?

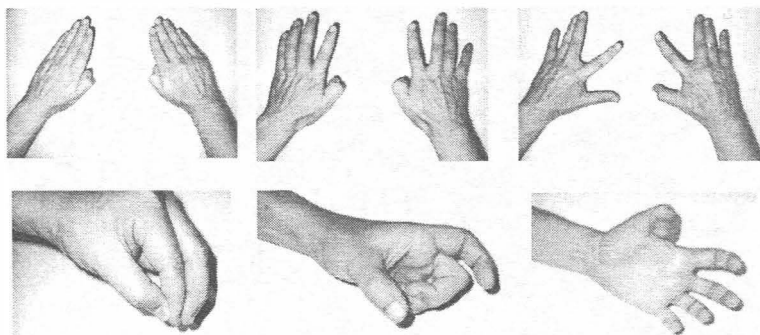
Затем тестирование аналогично проводят на создание «единой кожной поверхности» между шеей и верхней частью груди (под ключицами). *Даже величина малых «совместных смещений кожи на разных участках» уже восстанавливает «единую кожную поверхность» всей передней части тела.*

Далее идет тестирование центральной части груди с подтяжкой через центр живота и тестирование живота и боков тела.

Возможны и др. варианты (секторов) тестирования кожи.

Основной формой руки при тестировании являются различные формы пальцев и открытой ладони.

Различные формы ладоней и пальцев рук (см. гл. 3.3).



Главным приемом по созданию «монолитности и цельности» кожи является прием глажения руками и прием «шелковое покрывало» (рис. 24). Количество проходов не менее 5-10 раз.



Рис. 24.

Стабилизация и закрепление (фиксация) эффекта массажной пластики кожи достигается путем применения коротких изометрических упражнений (2-3 сек. на выдохе) по мягкому и одновременному напряжению мышц всего тела. Количество повторений изометрических упр. 5-10.

Дополнение.

Скажем несколько слов о естественных способах быстрого получения результатов. На Востоке существуют специальные методы естественного ускорения омоложения кожи всего организма. К ним относятся системы Цигун, практикующие особые техники дыхания, и в частности:

- подведение Ци к поверхности тела;
- движение Ци без координации с дыханием;
- дыхание через «ладони и стопы»;
- «кожное дыхание, всей поверхностью тела»;
- поглощение энергии Ци снаружи (через отверстия тела);
- техника пронизывающего дыхания;
- поднимание «чистой энергии и удаление отработанной Ци»;
- дыхание «зародыша» и др.

Для ознакомления с вышеперечисленными техниками дыхания обращайтесь к специальной литературе [см. 19, 60, 62].

Резюме.

Физическое тело, энергия Ци, дыхание и сознание тесно связаны между собой – они неразделимы. Для того чтобы обрести «долгую» молодость, здоровье и долголетие следует творчески осваивать восточные техники дыхания и гимнастические комплексы, как терапевту (массажисту), так и его пациентам.

4.4. ДИАГНОСТИКА КОЖИ ЛИЦА И ТЕЛА ПО 8-МИ СЕКТОРАМ.

Рассмотрим диагностику лица по 8 секторам (рис. 1, см. гл. 1.3).

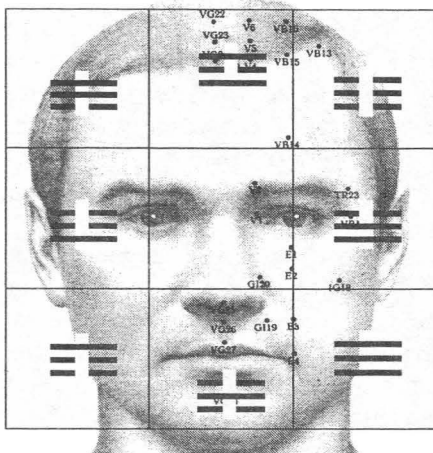


Рис. 1.

Лето, Юг

☱	☱	☱ ☱
<u>Желудок (Сюнь)</u> Тяжесть в теле	<u>Сердце (Ли)</u> Сосудистая система	<u>Селезенка и ПЖЖ.</u> Связки тела (Кунь)
☱ ☱	☱ ☱	☱ ☱
<u>Печень. Восток.</u> Мышцы (Чжэнь)	<u>Селезенка и ПЖЖ.</u>	<u>Легкие. Запад</u> Сухость кожи (Дуй)
☱ ☱	☱ ☱	☱ ☱
<u>Толст. киш, ребра</u> суставы (Гэнь)	<u>Почки. Поясница,</u> кости, уши (Кань)	<u>Энд. система, спина</u> (Цянь)

Зима, север

Приведем несколько примеров соответствий секторов лица и частей тела человека в рамках теории И Цзин.

Пример 1 (рис. 2 а-б).

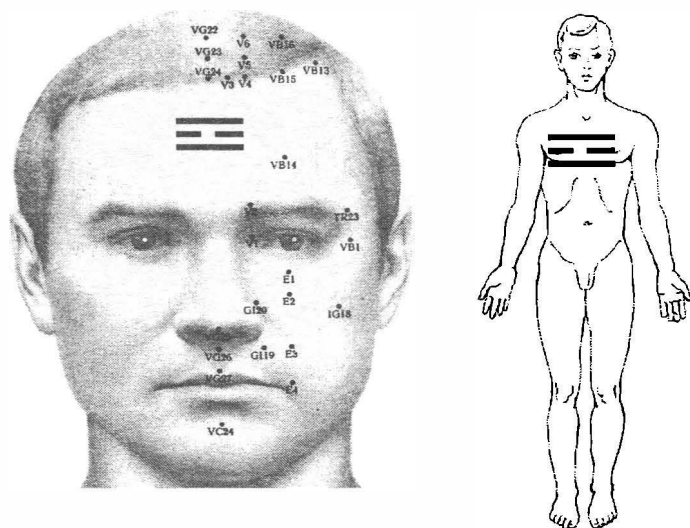


Рис. 2 а-б. Символ Ли (Огонь, Юг).

Лоб – как центральный верхний сектор «связан» с функцией кровообращения и сердечнососудистой системой. На теле человека соответствует – области грудной клетки и сердца.

Сектор отражает состояние данных систем, включая внутренние органы, меридианы и их внутренние ходы (функциональные связи), влияющие на общее состояние кровеносно-сосудистой системы в целом. Любые «глубокие изменения (морщины) кожи лица» в этом секторе сигнализируют об отклонениях от нормы.

В плане восстановления исп. эффект обратной связи, т.е. любые положительные изменения на кожной поверхности лба аналогично отражаются на соответствующей системе-функции тела. Согласно «Книге перемен» (И Цзин) символ Ли имеет следующие соответствия:

Качества человека: умный, образованный и сообразительный человек, а также дисциплинированный и умеющий понимать сущность ситуации (вопроса). Открытость, четкость и ясность выражения своих мыслей. Человек имеет склонности к литературе, языкознанию и каллиграфии.

Части тела: глаза, меридианы 3-х обогревателей, тонкого кишечника и сердца, верхний обогреватель, сердце и легкие.

Влияние на данный сектор тела (область груди) положительно скажется на всей лобной поверхности кожи.

Пример 2 (рис. 3 а-б).

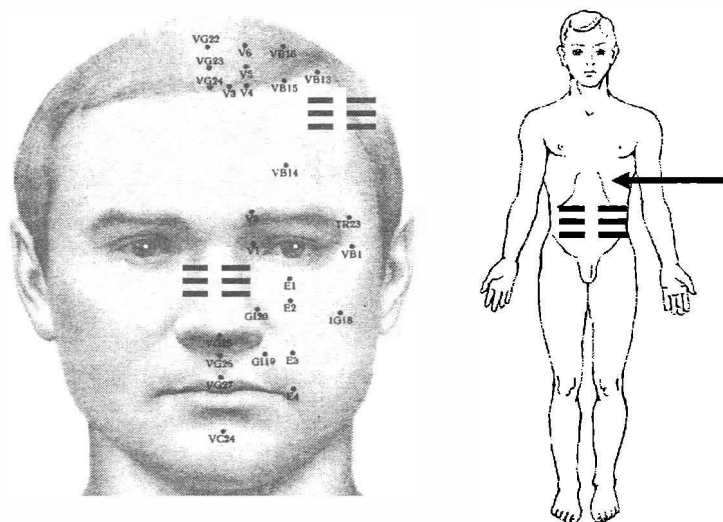


Рис. 3 а-б. Символ Кунь (Земля, Юго-запад, Центр).

Нос и переносица – этот центральный сектор «связан» с функцией пищеварения, обменом веществ и эндокринной системой селезенки и поджелудочной железы. На теле человека соответствует – области брюшной полости (живот). Вторым сектором здесь является – область верхнего левого угла лба.

На теле человека данному сектору соответствует область селезенки и поджелудочной железы (левое подреберье).

Любые «глубокие изменения (морщины) кожи лица» в этом секторе сигнализируют об отклонениях от нормы. По «Книге перемен» символу Кунь (Земля, Почва) соответствует:

Качества человека: мягкость, тонкость, восприимчивость и податливость, многообразие вещей и образов.

Части тела: живот, селезенка, желудок, плоть (мышцы).

Мягкое массажное влияние на область живота положительно скажется на коже всей центральной части лица.

Пример 3 (рис. 4 а-б-в).

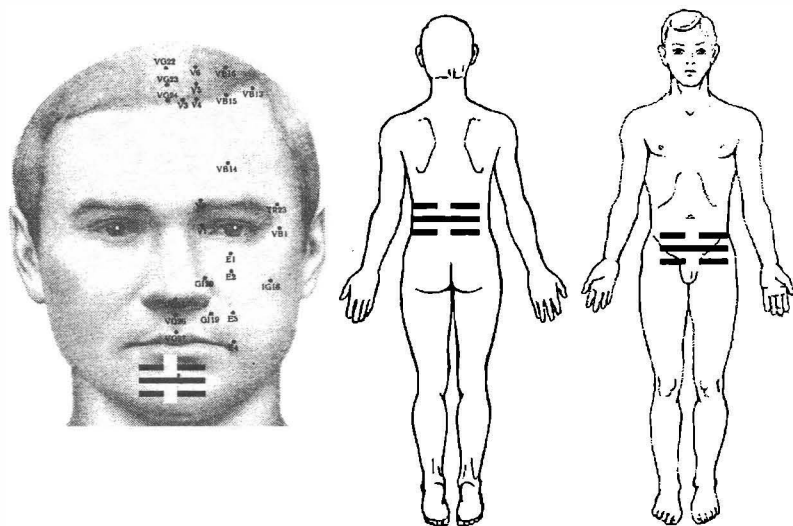


Рис. 4 а-б-в. Символ Кань (Вода, Север).

Подбородок – этот центральный нижний сектор «связан» с репродуктивной функцией и мочеполовой системой. На теле человека соответствует – пояснице и нижней части живота.

Сектор отражает состояние данных систем, включая внутренние органы, меридианы и их внутренние ходы (функциональные связи), влияющие на общее состояние мочеполовой системы в целом. Любые «глубокие изменения (морщины) кожи лица» в этом секторе сигнализируют об отклонениях от нормы.

В плане восстановления исп. эффект обратной связи, т.е. любые положительные изменения на кожной поверхности подбородка аналогично отражаются на соответствующей системе-функции тела. Согласно «Книге перемен» символ Кань (Вода) имеет сл. соответствия:

Качества человека: мягкость и податливость поведения. Внутреннее стремление к выгоде, отсутствие привязанности. Движение (в жизни) по волнам и по течению. Умение быть текучим и гибким в различных ситуациях. Скрытность и затаенность (таинственность) мыслей.

Части тела: уши, область почек, поясница, половые органы.

Мягкое массажное влияние на область поясницы и нижней части живота положительно скажется на коже всей нижней части лица и т.д.

Общая схема секторов тела и 8-ми символов

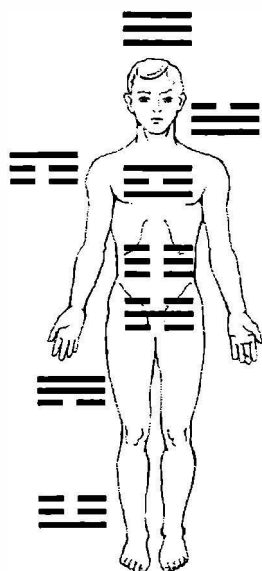


Рис. 5.

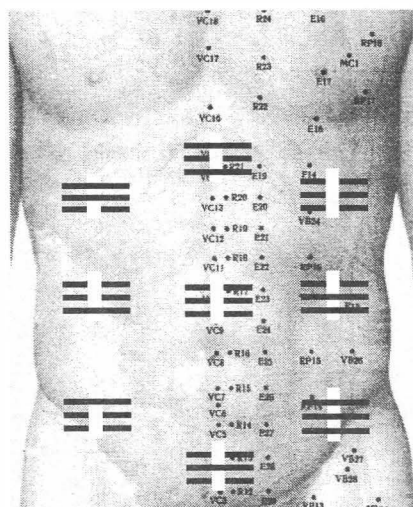


Рис. 5 а. Живот.

Таблица 8-ми символов и частей тела.

 <u>ЖКТ (Сюнь),</u> бедра, таз колени, ягодицы	 <u>Сердце (Ли)</u> сосуды, грудь, лицо,	 <u>Селезенка и ПЖЖ,</u> живот (Кунь), губы
 <u>Печень, голени,</u> стопы (Чжэнь), гла- за, бока тела	 <u>Селезенка и подже-</u> <u>луд. железа,</u> <u>пупок (Кунь)</u>	 <u>Легкие, рот, шея,</u> кожа (Дуй), нос
 <u>Толст. киш,</u> ребра, суставы (Гэнь), плечи, кисти руки, лопатки, ключицы	 <u>Почки,</u> поясница, кости, уши (Кань), половые органы	 Эндокринная (желе- зы) система тела, спина, позвоночник, голова (Цянь)

Резюме.

Выше была приведена одна из диагностических схем карты лица с учетом 8-ми (9) секторного деления его кожной поверхности. Мягкое (пластичное) воздействие на указанные участки тела» вызовет соответствующие позитивные секторные изменения на кожной поверхности лица (рис. 5-5а).

Таким образом, в данной технике массажной пластики воздействие оказывается на кожную поверхность тела пациента, на кожу лица при этом приходится не более 5 % массажного воздействия. Тем самым достигается и сохраняется (во времени) эффект преобразования и плавного восстановления кожной поверхности лица и всего тела пациента в целом.

МАССАЖНАЯ ПЛАСТИКА КОЖИ ЛИЦА И ТЕЛА

Массажная пластика кожи лица проводится после глубокого расслабления всей кожной поверхности тела (см. гл. 4.1-4.3).

1. Легкая пластика лица с исп. приема «шелковое покрывало» – глажение и полирование всей поверхности тела. Положение пациента на спине. Для усиления мягкости, гладкости и пластичности кожи используют массажный прием «шелковое покрывало» – на половину тела, до колен (рис. 6).

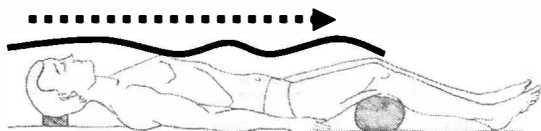


Рис. 6.

Здесь количество поглаживаний «шелком»: 10-20 и более, все зависит от целей и назначения массажной пластики кожи.

2. Далее проводится легкий массаж кожи сверху вниз: путем еле касательного глажения кончиками пальцев лица, шеи, груди и живота 5-7 мин. (рис. 7).

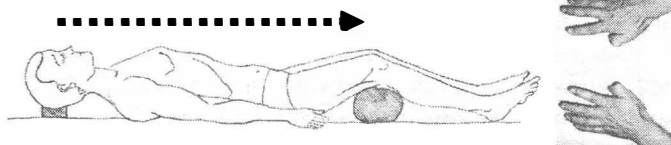


Рис. 7.

Цель данного действия: «слияние, соединение частей кожи тела между собой в одну целую ткань для усиления слитности» кожной поверхности всего тела.

3. Проверка восстановления «монолитности кожи» проводится тестированием: мягкими смещениями кожи по 3-м уровням в три этапа (рис. 8-10):

1 этап (развитие энергии Инь, поднимающей Инь Ци вверх).

Здесь (положение пациента на спине) пластика кожи состоит из сл. стадий:

1. Подтяжка-глажение ладонями плеч и верхней части груди – вниз (над молочными железами).
2. Мягкой подтяжкой-глажением руками центральной части живота (над пупком и под молочными железами) немного вниз.
3. Подтяжкой-глажением бедер – немного вниз.

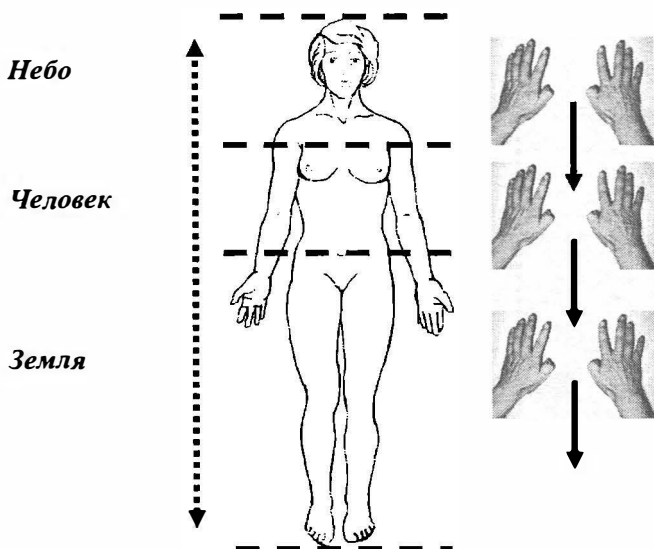


Рис. 8. «3 уровня» и положение рук для Инь Ци.

Пояснение и выводы.

Особое внимание здесь сл. уделить работе (глажению) вдоль меридианов субстанции Инь ног: Селезенки, Почек, Печени.

Глажение-восстановление потока энергии Ци в них будет способствовать регенерации кожи передней части тела.

Для «ускорения процесса» можно активировать Инь Чудесные меридианы (ментально-точечный массаж в точках ключах), проводя глажение «пальцевыми» формами руки. Основная часть движений (80-90 %) проводится сверху – вниз.

2 этап (развитие энергии Ян, спускающей Ян Ци вниз).

Пластика кожи (положение на животе) состоит из сл. стадий:

1. Подтяжка-глажение кожи шеи и плеч немного вниз;
2. Подтяжка-глажение кожи поясницы слегка вниз;
3. Подтяжка-глажение бедер и кожи голени одновременно вниз.

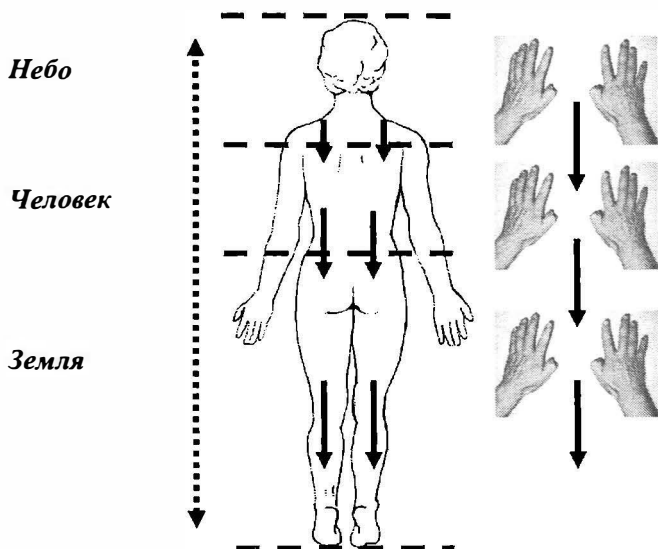


Рис. 9. «3 уровня» и положение рук для Ян Ци.

Пояснение и выводы.

Особое внимание сл. уделить работе (глажению) с меридианами субстанции Ян ног: Желчного пузыря (по бокам тела) и Мочевого пузыря (вдоль всей тыльной поверхности тела).

Глажение-восстановление потока энергии Ци в них будет способствовать регенерации кожи задней и боковой частей тела.

Для «ускорения процесса» можно активировать Ян Чудесные меридианы (ментально-точечный массаж в точках ключах), проводя глажение «пальцевыми» формами руки. Большая часть движений (80-90 %) проводится сверху – вниз.

3 этап (стабилизация баланса Инь-Ян энергии Ци).

Положение пациента на боку, пластика кожной поверхности тела состоит из сл. стадий (рис. 10):

1. Подтяжка-глажение кожи шеи и плеч с двух сторон тела вниз;
2. Подтяжка-глажение спины и поясницы с 2-х сторон вниз;
3. Подтяжка-глажение бедер и кожи ног с двух сторон вниз.



Рис. 10. «3 уровня» для баланса Инь-Ян Ци.

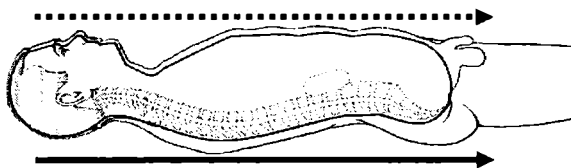


Рис. 10 а. Схема баланса Инь-Ян Ци в «разрезе».

Пояснение и выводы.

Положение рук терапевта – «руки терапевта идут в разные и расходящиеся стороны»: первая рука движется вниз – с области лба, вторая рука – с области затылка вниз. Левая рука идет по передней стороне тела, правая – по спине легкими, мягкими и гладящими кожу движениями. Возможно и др. положение рук.

Одновременное движение рук (пальцев ладони) сверху вниз по двум сторонам тела будет способствовать восстановлению нормального баланса потока Инь-Ян энергий в организме человека, что в свою очередь выразится в омоложении кожных покровов тела. Для «ускорения процесса» можно активировать Инь-Ян Чудесные меридианы (ментально-точечный массаж), проводя глажение «пальцевыми» формами руки. Большая часть движений (80-90 %) проводится сверху – вниз.

4. Прием «шелковое покрывало» – глажение и полирование всей поверхности тела. Для усиления мягкости, гладкости и пластичности кожи используют массажный прием «шелковое покрывало» – на всю длину тела (рис. 11).

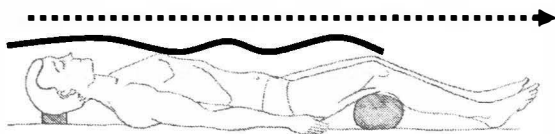


Рис. 11.

Количество поглаживаний «шелком»: 10-20 и более.

5. Массажная пластика лица – через пластику живота. После тщательной подготовки кожной поверхности всего тела приступают к решению узко профильных задач (рис. 12), др. словами для массажной пластики лица следует исп. принципы точечной (секторной) пластики на области живота (см. рис. 5 а).



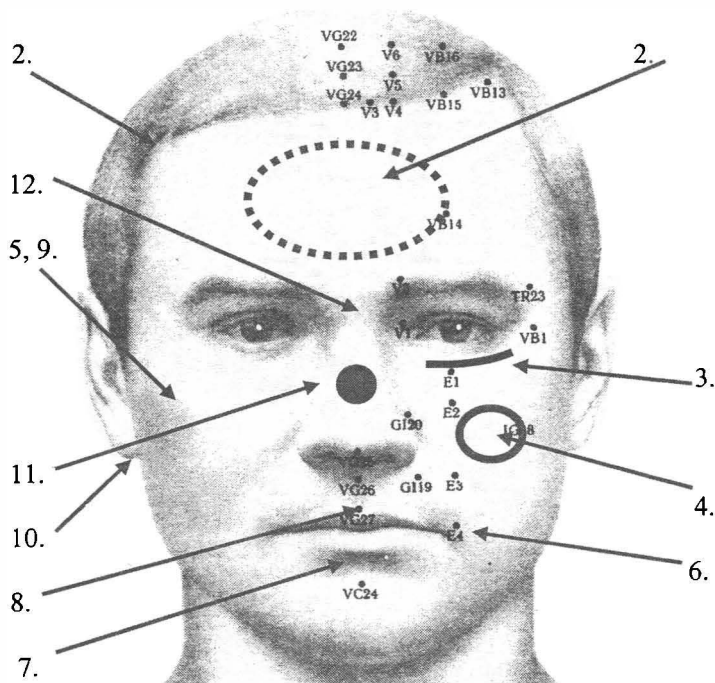
Рис. 12. Вид сбоку и вид сверху.

Дополнение.

Для закрепления эффекта массажной пластики пациенту рекомендуется на выдохе слегка напрягать мышцы живота, как бы «фиксируя» достигнутые результаты (9-18 раз).

Пример массажной пластики кожи живота

Рассмотрим пример по исп. линейного массажа для м. Печени. Проекция меридиана Печени на лице (см. гл. 1.2).



Диагностика состояния Печени.

1. Коричневые пятна у корней волос.
2. Продольные и поперечные морщины на лбу.
- 3 (8). Коричневая окраска вокруг глаз и рта.
4. Паутинка сосудов (звездочек) на коже.
5. Впасть правой щеки.
6. Морщины в углу рта.
7. Утолщенный край нижней губы.
9. «Восковые и прозрачные скулы».

10. Узелки на мочке уха в месте соединения с кожей лица.
11. Проекция печени на область носа.
12. Утолщение спинки носа – усилена нагрузка на печень.

☰	☱	☷ ☵
<u>ЖКТ,</u>	<u>Сердце</u> грудь	<u>Селезенка,</u> живот
☱	☷ ☵	☱ ☵
<u>Печень,</u> стопы, глаза, бока	<u>Желудок,</u> пупок	<u>Легкие,</u> кожа
☱	☷ ☵	☰
<u>Толст. киш,</u> ребра	<u>Почки,</u>	Голова,

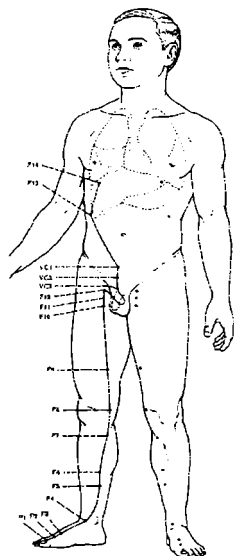


Рис. 13. Сектор меридиана Печени выделен.

Резюме.

Проводя пластику (линейно-точечный массаж м. Печени) сектора печени на животе можно значительно уменьшить соответствующие проблемы на лице. Другими словами проводя массажную пластику правой части живота можно реально улучшить состояние кожи лица (с обеих сторон) и избавиться от соответствующих нарушений кожи. В самостоятельном варианте применения, также могут быть достигнуты заметные результаты по улучшению кожи лица. Однако для «широкого» и продолжительного эффекта следует проводить полную схему восстановления всей кожной поверхности тела.

Примечание.

Стабилизация и закрепление (фиксация) эффекта массажной пластики кожи достигается путем применения коротких изометрических упражнений (2-3 сек. на выдохе) по мягкому и одновременному напряжению мышц всего тела. Количество повторений изометрических упражнений 5-10 раз.

ТОЧЕЧНАЯ ПЛАСТИКА КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ

Пример 1. Точечная массажная пластика лица и шеи.

1. Следует провести точечную массажную пластику на нижнюю область щек с целью уменьшения провисания кожи с исп. лицевых точек меридиана Желудка (Да ин, Цзя чэ и др.).

Акупунктурная точка Да ин (Е 5, Цзя чэ – Е 6), через нее протекает энергия Ци главного меридиана Толстого кишечника в главный меридиан Желудка, который глубоко проникает в область нижней челюсти (рис. 1).

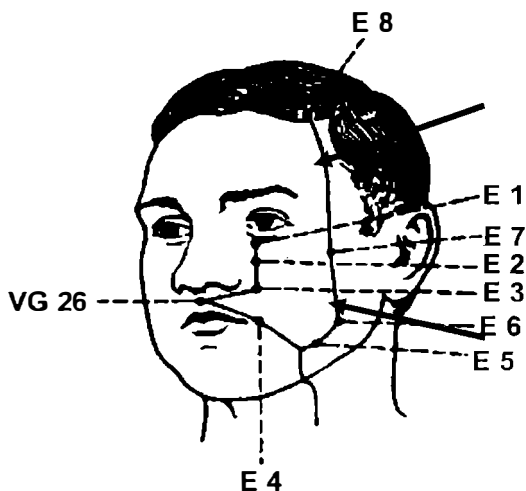


Рис. 1.

Точечная массажная пластика проводится сл. образом: один палец терапевта ставится на область точки Да ин (Е 5) слева, другой палец справа. «Основной функцией массажа» в точечной пластике является установление легкого «энергетического» контакта с нужной точкой на теле пациента. Главной функцией этого контакта является прогревание места (точки, участка кожи, сектора тела) контакта и психофизическое «открытие» локально проходящих меридианов:

– с ментальной установкой: расслабление;

- с ментальной установкой: разглаживание и расслабление;
- с ментальной установкой: подтягивание и т.п.

Примечание.

Все приведенные примеры массажной пластики базируются на предварительном проведении суставного и линейного техник массажа. Только после их выполнения приступают к восстановлению кожно-мышечных тканей тела. Темные стрелки на рис. обозначают постановку пальцев (ладоней) рук терапевта при проведении (мягкой) массажной пластики.

2. Следует провести точечную массажную пластику на боковую поверхность шеи с целью уменьшения складок кожи (рис. 2).

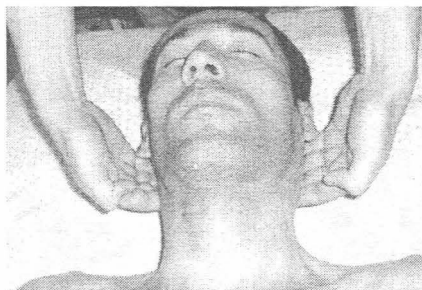


Рис. 2.

Точечная массажная пластика проводится сл. образом: один палец (ладонь) терапевта ставится на область тела выше выбранного места на шее слева, другой палец – справа.

«Основной функцией восстановления кожно-мышечной структуры тела» в точечной пластике является установление легкого «энергетического» контакта с нужными точками на теле пациента. Формы пальцев, ладоней могут быть различными, в зависимости от целей и задач точечной пластики.

Главной функцией пластики здесь является прогревание места контакта и психофизическое «открытие» локально проходящих меридианов с установкой: разглаживание, подтягивание и т.п.

3. Следует провести точечную массажную пластику на нижнюю челюсть и височную область головы с целью уменьшения напряжения кожи с исп. точек меридиана 3-х частей тела. Акупунктурная точка Цзяо сунь (TR 20), через нее протекает энергия 3-х частей тела в главный меридиан Желчного пузыря. Назначение этой точки – восстановление проходимости потока энергии Ци, возникающего в верхней челюсти (рис. 3).

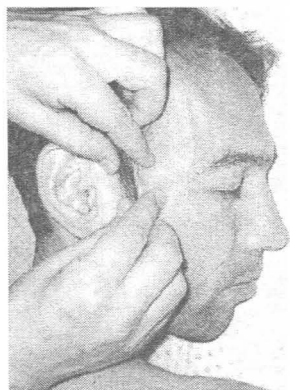
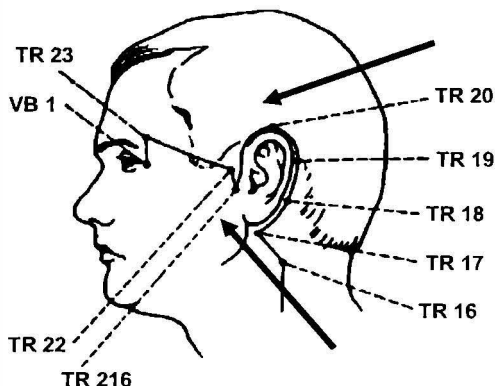


Рис. 3 а-б.

Точечная массажная пластика проводится сл. образом: один палец терапевта ставится на область точки Цзяо сунь слева, другой палец – с правой части головы. Возможно и др. положение пальцев: левый палец на область точки Цзяо сунь, а правый палец – на область (точку напряжения) нижней челюсти. Здесь «основной функцией восстановления кожно-мышечных структур тела» является «точное установление мягкого энергетического» контакта с нужными точками на коже. Главной функцией точечной пластики является прогревание места контакта и психофизическое «открытие» проходящих меридианов с ментальной установкой (программой, задачей): расслабление и восстановление проводимости меридиана и др.

4. Следует провести точечную массажную пластику на область боковой поверхности лба в районе точки Ян бай (меридиан Желчного пузыря, VB 14), это точка сопряжения меридианов

Желудка и Толстого кишечника. Кроме этого в данной точке встречаются потоки Ци Желчного пузыря и Чудесного меридиана Ян вэй май. Назначение: терапия различных глазных заболеваний и мн. др. (рис. 4).

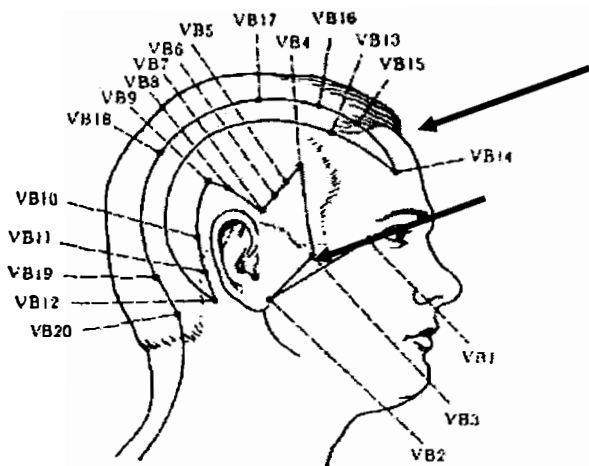


Рис. 4.

Главной функцией массажной пластики здесь является прогревание места контакта и психофизическое «открытие» локально проходящих меридианов с ментальной установкой – разглаживание, подтягивание, устранение морщин и т.п.

Резюме.

Болевые точки часто представляют точку (пункт) прохождения того или иного меридиана. Такую точку сл. «восстанавливать» в тех случаях, когда очаг нарушений находится рядом: в коже, в подкожной клетчатке и мышцах [52].

Далее рассмотрим пример устранения повреждений на коже.

УСТРАНЕНИЕ КОЖНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ. ОБЗОР.

Вертикальное расположение повреждений кожи.

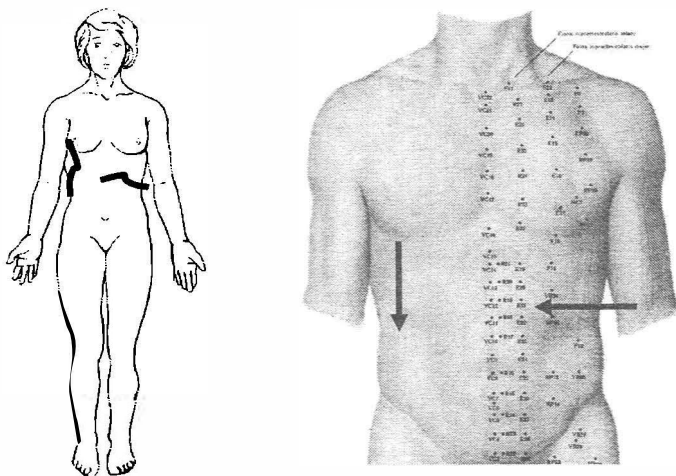


Рис. 5-6.

Устранение вертикальных повреждений кожи производится путем визуального определения места «шрама» и меридианов, проходящих в данном секторе тела.

Схема выведения (уменьшения) состоит из сл. стадий:

- диагностика кожного нарушения (сколько лет, как глубоко, какая геометрическая форма кожных нарушений? и т.д.);
- какие проходят через нарушение меридианы (сухожильные, главные, чудесные, особые и т.п.)?
- определив «поврежденные» меридианы составляют схему;
- суставный и линейный массаж (можно частично);
- легкая массажная пластика тела близ лежащих участков кожи (не задевая «шрама») для выравнивания «единого поля Ци»;
- показано местное (не задевая место «шрама») использование точечной пластики поврежденного участка кожи (см. гл. 3.4);
- периодическое исп. приема глажение с целью выравнивания потока энергии Ци на данном участке кожи.

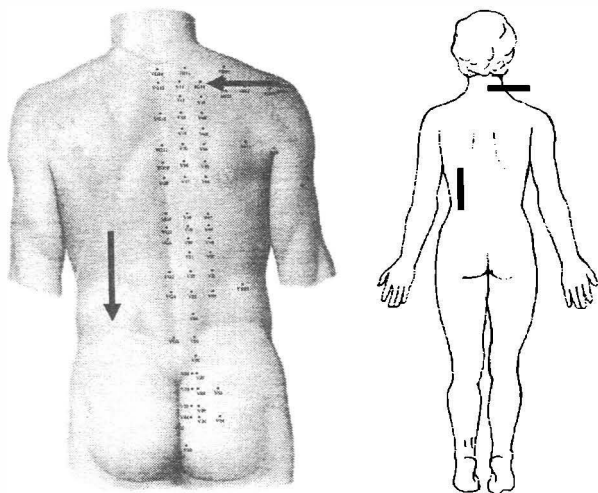
Горизонтальное расположение повреждений кожи.

Рис. 7-8.

Устранение горизонтальных повреждений кожи производится путем визуального определения места «шрама» и меридианов, проходящих в данном секторе тела. Считается, что повреждения кожи по горизонтали труднее поддаются восстановлению. Это обстоятельство объясняется тем, что в этой плоскости тела очень мало меридианов. Для «быстрого» решения вопроса здесь сл. уделить работе с Чудесным меридианом Дай май (точка-ключ Цзу линь ци, ее парная точка – Вай гуань, меридиана 3-х обогревателей). Для понимания вопроса см. [13, 15, 17].

Пояснение.

На рис. 5-8 показаны различные виды (плоскости) повреждений кожи. Главным условием восстановления кожной поверхности является локальное использование системы меридианов тела и наличие тщательной (всесторонней) подготовки всей кожной поверхности тела пациента. После проведения подготовки (см. схему Примера 2) приступают к точечной массажной пластике в рамках теории о меридианной (цзин-ло) системе тела человека.

ПРИМЕР (выборочно). Атлас определения мест (секторов) восстановительной терапии в пластике кожной поверхности **спины**. Для лечебной пластики спины исп. переднюю часть тела в соответствии с главным принципом Китайской медицины – «взаимодействие полюсов Инь-Ян между собой».

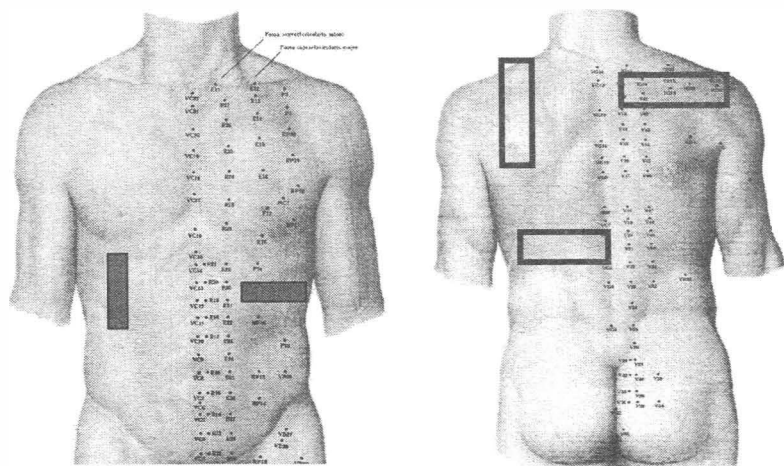


Рис. 9-10.

Рис. 9 показывает места повреждений кожи по горизонтали и по вертикали тела человека; Рис. 10 показывает места массажной терапевтической пластики – в аналогичных плоскостях.

Возможны и др. варианты (секторов) восстановления.

Резюме.

Чем качественнее вы восстановите систему меридианов в месте повреждения кожи, тем быстрее поток энергии Ци восстановит данное нарушение. Ввиду того, что на «энергетическом поле» человека этих повреждений нет. Повреждения могут быть только на физической оболочке (уровне, поле) тела человека.

Благодаря этому обстоятельству любые кожные повреждения поддаются восстановлению, все зависит от веры человека в свои силы и скрытые возможности своего «чистого сознания».

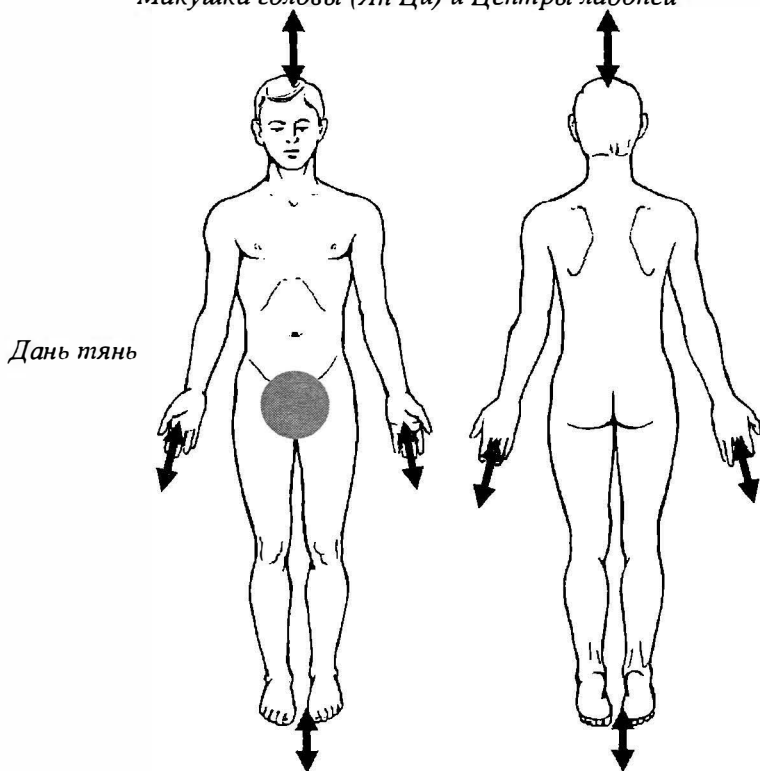
Приложение 1

ЗАЩИТА ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ ЦИ

Схема входа и выхода потоков Ци

Когда 12 суставов верхних и нижних конечностей «открыты», потоки космической энергии Ци свободно входят в тело человека – организм практически здоров (рис. 1).

Макушка головы (Ян Ци) и Центры ладоней



Подушечки стопы (Инь Ци).

Рис. 1.

Центральный позвоночный меридиан (Ду май) включающий в свой состав «Северную и Южную заставы» выполняет главную регулирующую функцию – гармонизацию «Инь-Ян» потоков Ци. Согласно теории китайской медицины свободная циркуляция Ци и крови в системе меридианов человека является залогом выздоровления, хорошего здоровья и необходимым условием долголетия. Основное назначение суставного и линейного Тай цзи Цигун массажа заключается в восстановлении свободной циркуляции Ци и крови.

Скажем несколько слов о местах проникновения патогенных энергий (холод, ветер, жар и т.п.) в организм.

Места проникновения патогенной энергии

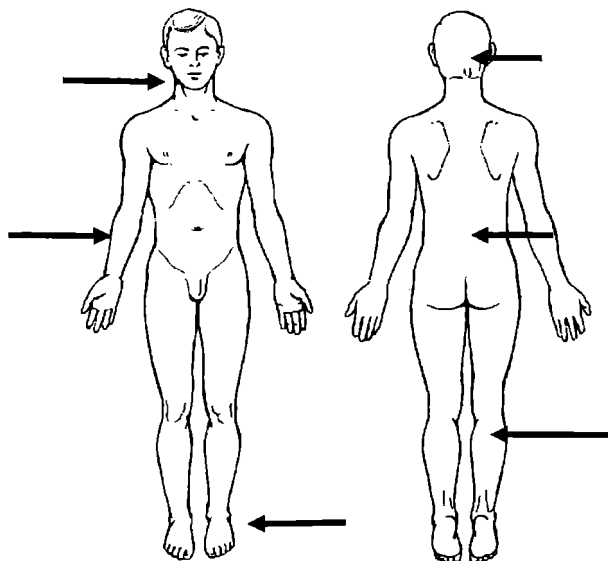


Рис. 2.

Основными местами входа внешних погодных энергий Ци на теле человека являются: затылок, шея, предплечья, поясница, голени и стопы (рис. 2).

Внутренние патогенные энергии (по 5-ти стихиям) образуются при разбалансировке эмоционального фона человека:

Ст. гор.	Эмоции	Возникающий избыток Ци: (6 Ци)	Страдающие органы
В	Гнев, недовольство, раздражительность	Ветра	Печень, желчный пузырь
Ю	Радость, ненависть Злоба, ревность	Тепла \ жара	Сердце, перикард, тонкий кишечник
ЮЗ	Бесплодные мечтания, долгие размышления	Влажности (сырости)	Желудок и селезенка
З	Печаль, грусть	Сухости	Легкие, толстый кишечник
С	Страхи, неуверенность, боязнь, тревога	Холод (прохлада)	Почки, мочевой пузырь

Ниже приведем схему расположения воздействия внешних и внутренних 6-ти патогенных энергий (Ци) на тело человека.

«Тело человека и 9 секторов пространства».

ЮВ Желчный пузырь ЖКТ	ЮГ Сердце Тонкий кишечник	ЮЗ Желудок Селезенка
ВОСТОК Печень Желчный пузырь	Центр тела Желудок Селезенка	ЗАПАД Легкие Толстый киш-к
СВ Тонкий кишечник ЖКТ	СЕВЕР Почки Мочевой пузырь	СЗ Перикард Три части тела

«Тело человека и 8 сторон света» (рис. 3).

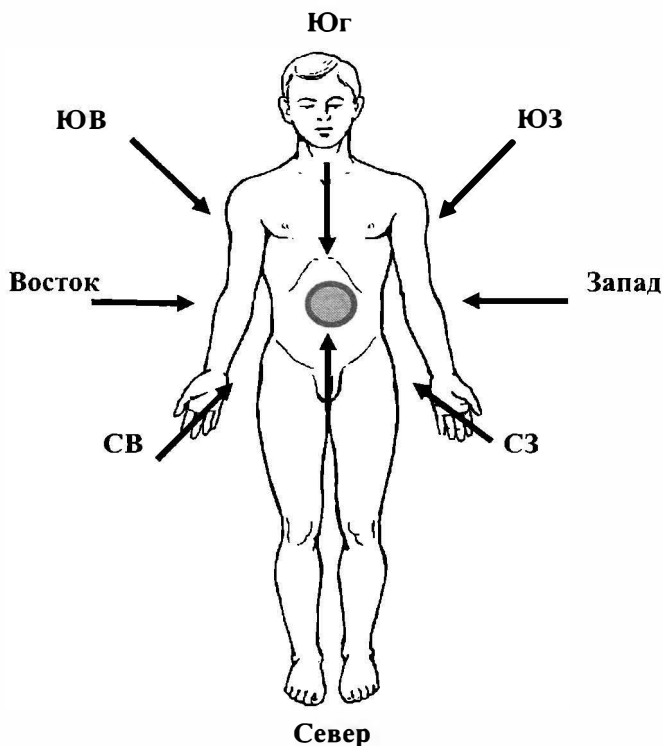


Рис. 3.

Каждая из 6-ти патогенных энергий Ци погоды «атакует и проникает в определенные места» на теле человека:

1. Ветер – в верхнюю часть тела (голову, шею, плечи), реже в поясницу, ноги (голени и бедра) и в суставы тела.

2. Тепло-жар – голову, область груди и верхнюю часть спины.

3. Сырость – среднюю часть тела, живот, пах, голени и стопы.

4. Сухость – конечности (бедра и голени) суставы тела.

5. Холод – шею, поясницу, промежность, стопы. А также суставы и кости тела (в основном нижних конечностей).

Схема «Заземления и выведения» патогенных Ци.

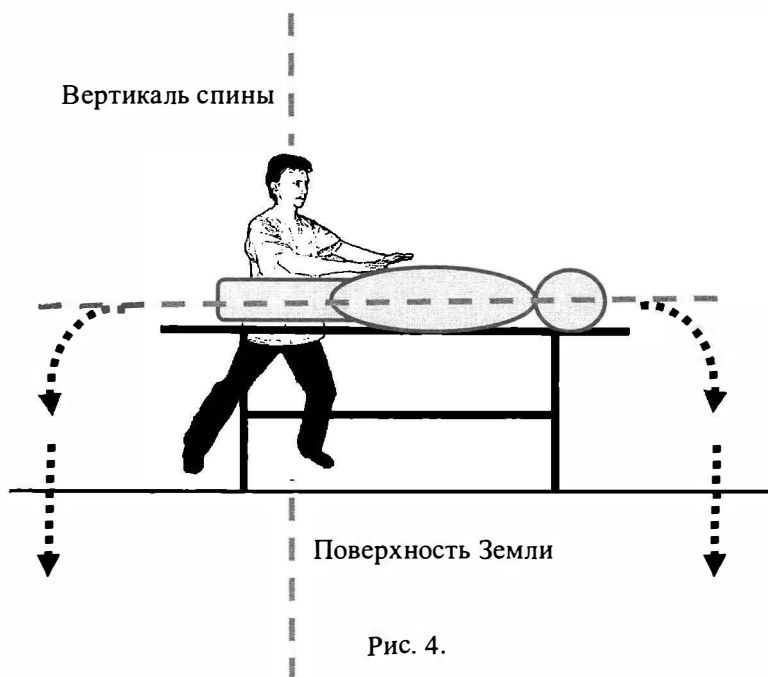


Рис. 4.

«Заземление» («ментальное и физическое»), как пациента, так и терапевта производится отдельно и строго индивидуально (в первую очередь в сознании). Данное действие производится с целью «вывода негативных» энергий погоды (климата) из организма пациента, и для защиты тела терапевта от них («заземление терапевта»). «Выведение негативных погодных энергий Ци» происходит автоматически вглубь Земли (рис. 4). Терапевт мысленно «отправляет ее в центр планеты на переработку» и также мысленно благодарит Землю за ее трансформацию в позитивную (полезную) энергию.

Основное значение в этом играет спокойный и уверенный мысленный настрой терапевта, без тени сомнения или неуверенности в своих действиях.

Схема «Заземления» пациента

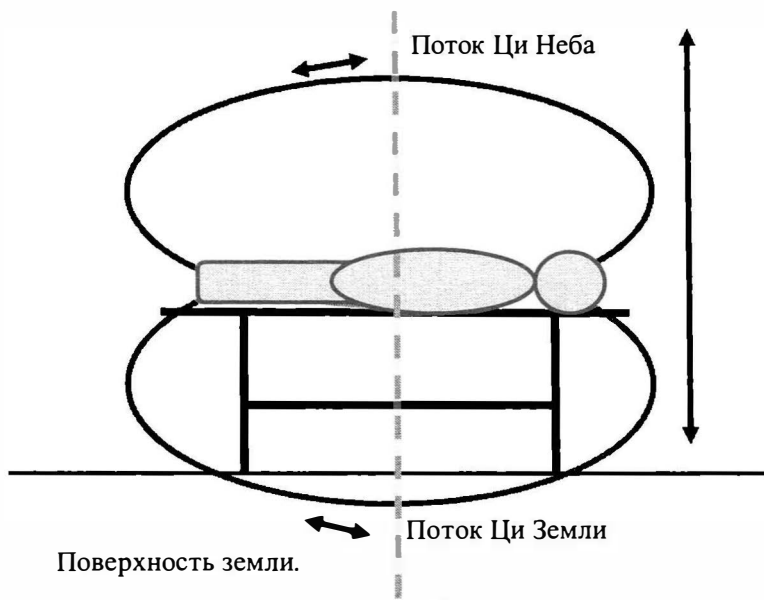


Рис. 5.

Процесс «Заземления биополя пациента» производится сл. образом: терапевт мысленно проводит вертикальную линию сверху (потолок) вниз (пол) и обратно через геометрический центр тела пациента (пупок). Эта линия соединяет потоки Ци «Неба (Ян) и Земли (Инь)» с главным энергетическим центром его тела. Данное условие позволяет «ментально заземлить и уравновесить биополе» человека относительно сил земного магнетизма (силы гравитации).

Пояснения к рис. 5, темные стрелки возле овалов обозначают циркуляцию потоков «Ци Неба (Космоса) и Земли». Мысленно (ментально) созданная вертикальная линия между «Небом и Землей» (как и сила молитвы) обеспечивает энергетическую защиту, как пациенту, так и его терапевту (рис. 6).

Специальные упражнения для терапевта

Схема «заземления» терапевта.



Рис. 6.

Специальные упражнения по «заземлению»

Стойка-позиция «Начало Тай цзи» (рис. 7). В начале упражнения вы должны научиться создавать шар (сферу) Ци в нижней части живота (под пупком). Далее, представьте, как этот шар делится на две половинки (на выдохе) и перемещается через ноги вниз – на 30-50 см. под Землю.

Главное и первоочередное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка нажимая ими на Дань тянь сверху. Это движение будет способствовать сдвигу шара Ци вниз и одновременно мягко подтянет область промежности вверх. Правильное расслабление нижней части живота с учетом

«выставления и закупоривания поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной Ци естественным винтообразным и волнообразным потоком через стопы (ноги) вверх – в Дань тянь.

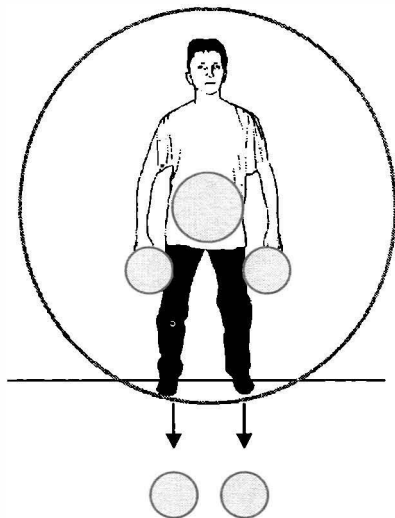
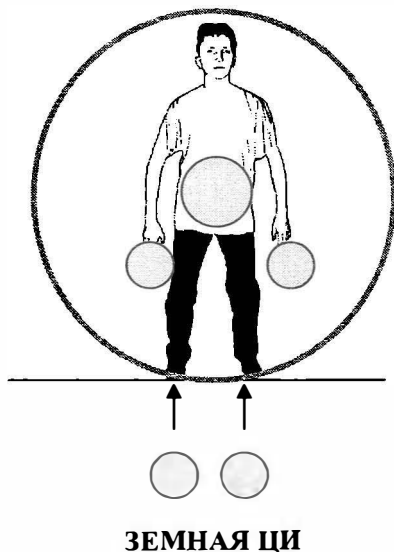


Рис. 7.

Главное и первоочередное значение имеет плавное расслабление тела и сознания. Чтобы правильно создать место сохранения Ци в области низа живота необходимо сначала раскрепостить грудную клетку и диафрагму, слегка нажимая ими на Дань тянь сверху. Это движение будет способствовать сдвигу шара Ци вниз и одновременно мягко подтянет область промежности вверх. Правильное расслабление нижней части живота с учетом «выставления и закупоривания поясницы» в вертикальном положении будет способствовать подъему Земной Ци естественным винтообразным и волнообразным потоком через стопы (ноги) вверх – в Дань тянь.

Соблюдение и выполнение 18-ти положений правильной осанки создаст «базу и фундамент» по развитию способности «укоренения и заземления», т.е. условий по культивации (вращиванию) Земной Ци. При этом ранее разделив шар Ци на 2 части, и перемещая их под Землю – Вы начинаете мягко втяги-

вать Земную Ци на вдохе и при этом снова соединяете их в одну целую сферу (шар) в Дань тянь. Вы восстанавливаете целостность (единство) шара Ци, но уже «обогащенной энергией Инь Земли» (рис. 8).



ЗЕМНАЯ ЦИ

Рис. 8.

Примечание.

Под ладонями и под стопами образуются небольшие по размеру шарики энергии Ци (около 15 см. в диаметре), которые имеют «прямую энергетическую связь с нижним центром Дань тянь» в движениях и поворотах всего тела. Эти небольшие шарики Ци помогают терапевту правильно почувствовать «заземление – силу земного магнетизма» на практике, в процессе работы с пациентами и их болезнетворными Ци».

Правила «очищения от негативной Ци»

Тай цзи Цигун массаж – это особое искусство восстановления, поэтому при работе с «энергетическими методами» будьте внимательны и осторожны. Самое главное в массаже – правильно выполнять захваты, приемы и техники, и вы будете получать хорошие терапевтические результаты. Тай цзи Цигун оказывает благоприятное действие на все системы организма, способствуя предотвращению заболеваний и укреплению здоровья. Все техники Тай цзи Цигун массажа способствуют очищению организма от «засевших патогенных энергий климата, эмоций и т.п.», а также восстанавливают циркуляцию Ци по меридианам. В процессе работы терапевт напрямую контактирует с «полями болезнетворной Ци, от которой надо уметь защищаться».

Рекомендации по защите от негативных энергий

1. После сеанса работы, сначала встряхните, затем потрясите кистями своих рук в направлении поверхности земли. И мысленно «отправьте эту энергию вглубь Земли» (рис. 9).

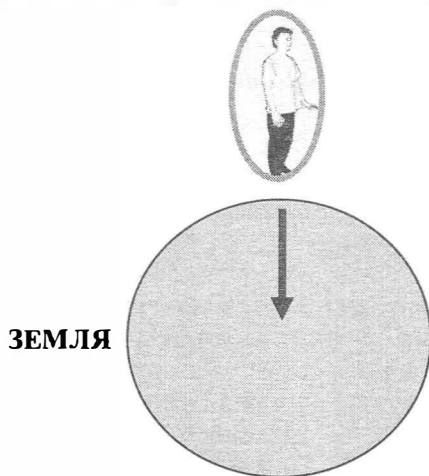


Рис. 9.

Это делается для того, чтобы «стряхнуть прилипшую и болезнетворную (чужую) энергию от пациента к рукам терапевта». Известно, что наша Земля обладает силой преобразовывать негативную энергию в позитивную энергию. Далее, почувствуйте как ваши руки, живот (пупок) становятся теплыми. Это упражнение называют «заземлением» своей энергетической структуры.

2. «Заземление» можно проводить через стенку, находящуюся рядом с вами. Отправка мысленной «негативной Ци вглубь Земли» проводится аналогичным образом. Сначала стряхните руки (кисти), затем поставьте руки на стенку и «почувствуете, как болезнетворная энергия уходит в нее и стекает вглубь Земли» (рис. 10). Кроме этого можно использовать большой камень (валун), скалу, поверхность-почву и т.п.



Рис. 10.

3. Чем выше ваш уровень понимания, чувствования и знания Ци, тем более вы неуязвимы. Со временем, вы сможете блокировать негативную Ци силой ума (сознания). Чтобы уметь «очищать Ци силой своего ума» используют следующие образы: желтое Солнце, тепло (красный жар), лазерный луч (цвет красный, желтый). Эти образы помещают (представляют) в следующие части тела – в ладони, в кончики пальцев, в пупок.

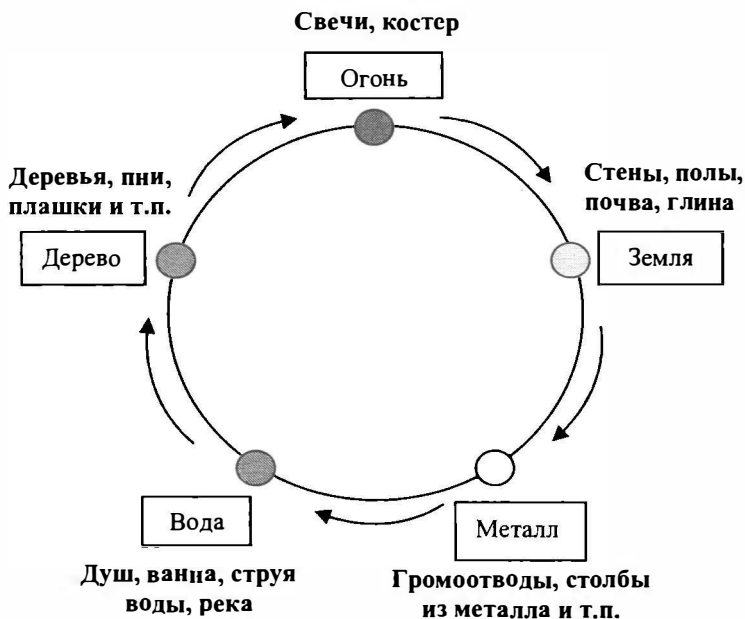
4. После «отправки болезнетворной Ци в Землю» (или ее сжигания, трансформации), необходимо сбалансировать (восстановить) себя посредством медитации. Приняв медитативную позицию, соедините свои ладони (вместе) и почувствуйте тепло в области пупка, ощутите, как это тепло растекается по вашим

рукам. Появившееся тепло в ваших руках указывает «на исчезновение болезнетворной Ци».

5. Для «смывания энергии болезни» используйте только проточную воду, никогда не мойте руки в «стоячей воде».

6. Для «чистки рук используют живой огонь» – пламя свечи, пламя костра и т.п.

Схема 5-ти стихий по устранению негативной Ци.



7. «Сброс негативной энергии можно проводить на большие, сильные деревья, попросив их предварительно перед этим».

8. Кроме выше перечисленного можно также сбрасывать на громоотводы (столбы, или забитые в землю стержни и т.п.).

Все эти предметы не должны контактировать с людьми, чтобы «энергия болезни не вошла в них» через контакт.

9. В более сложных случаях следует принять душ, окатывание водой из ведра (с головой) или принять ванну с поваренной солью (15-20 мин), затем еще раз ополоснуться.

10. Терапевту необходимо постоянно практиковать Цигун упражнения. Слабость здоровья многих врачей, массажистов и целителей объясняется игнорированием этого аспекта, как в теоретическом, так и практическом плане.

При выполнении различных техник Тай цзи Цигун массажа необходимо правильно располагаться относительно внешних источников энергии. Каждый вид энергии Ци поступает из определенных источников, входя в различные сектора тела.

– Небесная Ци (вселенская энергия) поступает через макушку;

– Земная Ци поступает через подошвы и промежность;

– Природная энергия (воздух) – через межбровье (пупок).

Если вы не чувствуете потоков Ци, приостановитесь (расслабьте свой ум от посторонних мыслей) и повторно представьте «соединение с Землей, Небом и Природой» вокруг вас (рис.11).

Триединство энергий человека и Природы.

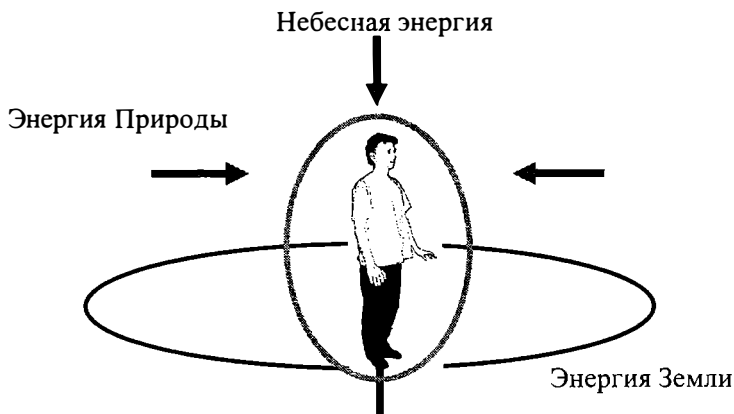


Рис. 11.

Положение массажиста относительно 3-х сил Космоса

Спину всегда необходимо держать прямо, это означает, что вертикальная составляющая вашего позвоночника должна сохраняться постоянно в течение всего дня. Не допускайте сутулости и вогнутости своей спины. Данное условие обеспечит терапевту «постоянное подключение к энергиям Неба (Ян) и Земли (Инь)». Посредством диафрагмального дыхания вы «подключитесь к энергии природы и создадите баланс «Инь-Ян Ци» в своем организме, что создаст прекрасную защиту от любых негативных энергий» (рис. 12).

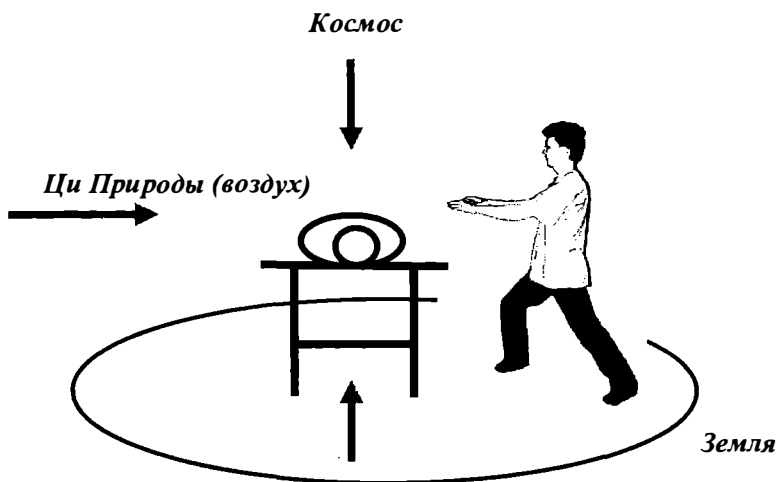


Рис. 12.

Плечи расслаблены, грудная клетка слегка втянута и т.п. Правильная позиция тела и умение перемещаться относительно массажного стола позволяет «энергиям Неба и Земли свободно циркулировать в теле терапевта, что в свою очередь будет способствовать сильной защите организма от проникновения болезнетворных энергий».

Схема контакта «полей Ци пациента и терапевта»

Круговорот энергии Ци в Природе

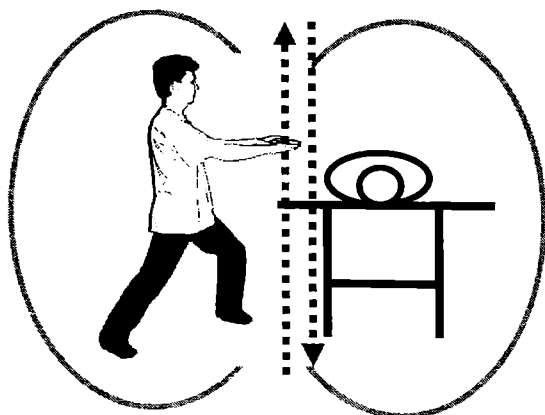


Рис. 13.

Рис. 13 показывает «взаимодействие полей терапевта и пациента» – это «энергетическая схема», на которой «поля двух человек не должны смешиваться». «Смешивание полей» происходит обычно тогда, когда «мысленный фон терапевта не стабилен, т.е. неправильно настроен на работу». Имеют место различные мысли, желания, думы и эмоции.

В древних искусствах Востока вопросам ментальной подготовки уделяли первоочередное внимание ввиду ее высокой важности и значимости. Ментальная и энергетическая подготовка целителей в странах Восточной и Юго-восточной Азии всегда занимала ведущее и определяющее место. Основу этого учения составляет «образ ментальной тишины (покоя)», т.е. умение мыслить без мыслей и действовать без усилий, как для тела, так и для своего сознания. Специалист, имеющий ментальную неустойчивость, вряд ли сможет (совместно с сознанием пациента) победить и изгнать недуг, и соответственно вряд ли может называться целителем или терапевтом.

Приложение 2

ТЕХНИКА «ТИГРА». ОБЗОР

1. ГОЛОВА – ШЕЯ

Массаж начинают с макушки головы, форма руки «лапа тигра». Локальное воздействие на область затылка (рис. 3) способствует расслаблению, как центральной (ЦНС), так и периферийной нервных систем (ПНС).

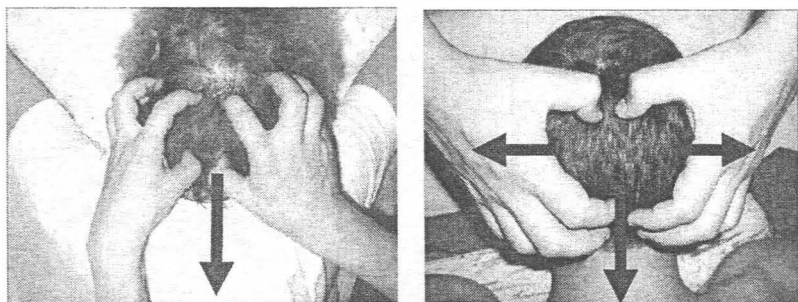


Рис. 1-2.

Массаж с «раздвижением-раздвиганием» (рис. 2) способствует дополнительному расслаблению (подготовке) области шеи и плеч. На рис. 3-4 показаны примеры постановки «лапы тигра», одной и двумя руками соответственно. Показано применение приемов вибрации и растирания, **без оставления следов от пальцев**. Длина движения показана прерывистой стрелкой.

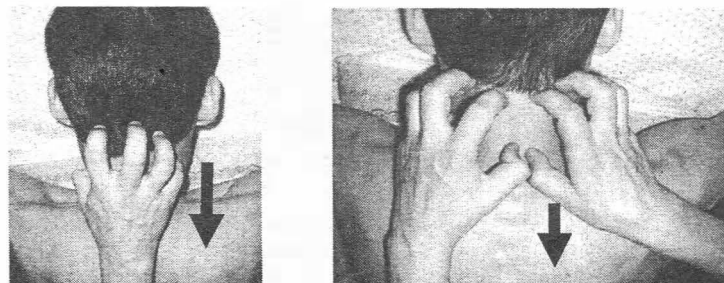


Рис. 3-4. Форма одной и двух «лап тигра».

2. ПЛЕЧИ – ЛОПАТКИ – РУКИ

Рассмотрим примеры применения «техники тигра» на области верхних конечностей: плечи, лопатки, руки и ключицы.

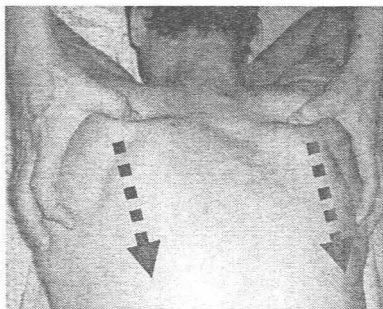
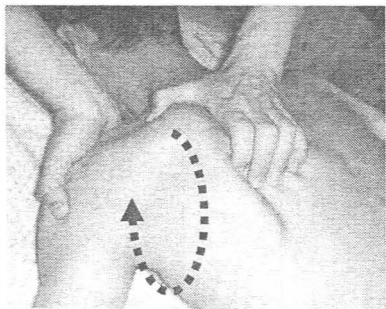


Рис. 5-6. «Открытие лопатки».

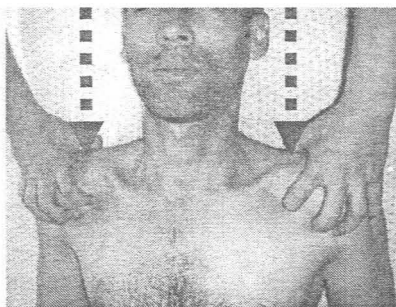
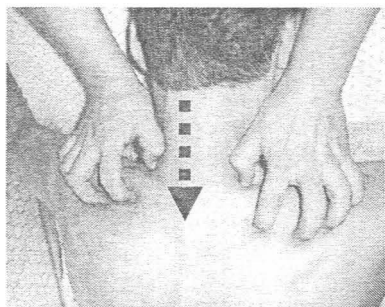


Рис. 7-8. Проминание (сдвигание) области плеча и ключицы.

«Открытие лопатки и сустава плеча» (рис. 5) происходит путем малых вращательных движений в суставной сумке. Вращение производится как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

Рис. 6 показывает движение «прочерчивания борозд» по прерывистой линии движения пальцев («когтей тигра») и основания ладони. Рис. 7-8 изображают мягкое прерывистое воздействие на область трапециевидной мышцы. В технике массажа верхних конечностей «лапа тигра» используется редко, в виду ее «большой» поверхности. Исключение составляют некоторые

захваты кисти, локтя и плеча (рис. 9-11) с последующим вращением, кручением, растяжением и т.п.

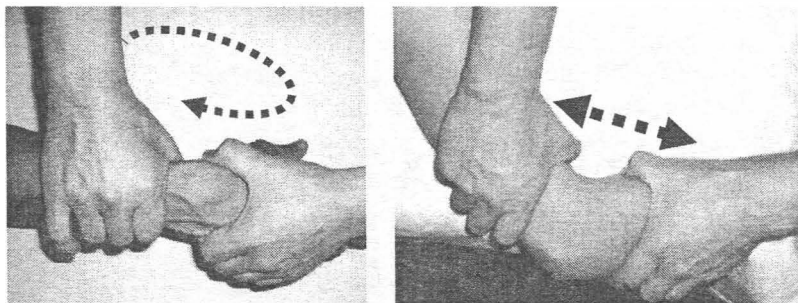


Рис. 9-10.

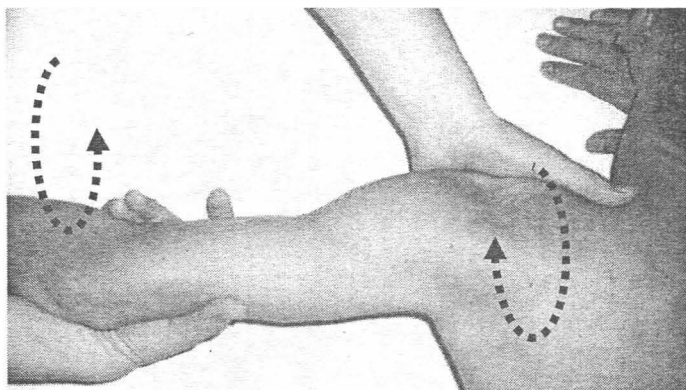


Рис. 11.

Движение вращения во всех суставах тела всегда производится плавно и внимательно с должной концентрацией внимания на применяемых манипуляциях.

Примечание.

Во всех перечисленных движениях воздействие оказывается мягко (без следов), избегайте применения грубой физической силы, больше используйте «силу мысли и ее намерение (образ тигра, вектор намерения и импульс-поток движения Ци)».

3. СПИНА – ГРУДЬ – БОКА ТЕЛА

Приведем примеры расположения рук в массаже «5-ти звезд».

На рис. 12-17 показано разное положение «лап тигра»:

Рис. 12 – линейное, параллельное положение.

Рис. 13 – поочередное положение.

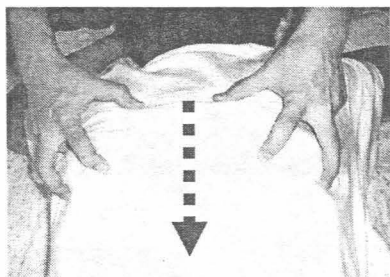


Рис. 12-13.

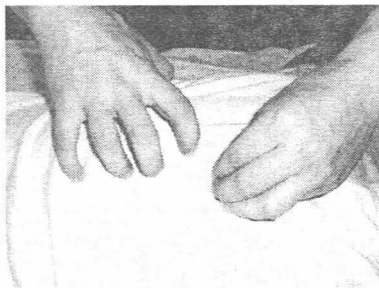
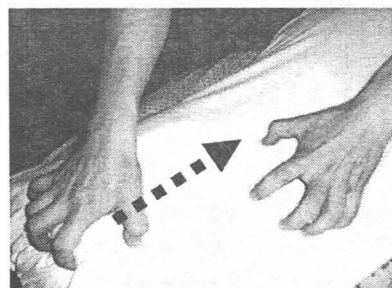
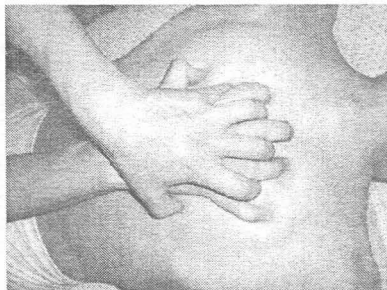
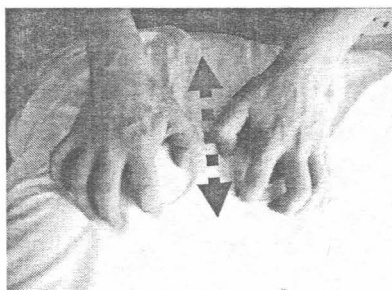


Рис. 14-17.

Рис. 14 – поперечное положение.

Рис. 15 – показывает «двойное наложение лап».

Рис. 16 – диагональное положение.

Рис. 17 – сочетанная форма рук («лапа тигра и клюв журавля»).

При «растягивающих и удлиняющих» движениях на спине следует использовать, как линейное положение (рис. 18), так и диагональное (рис. 19) расположение «лап тигра».

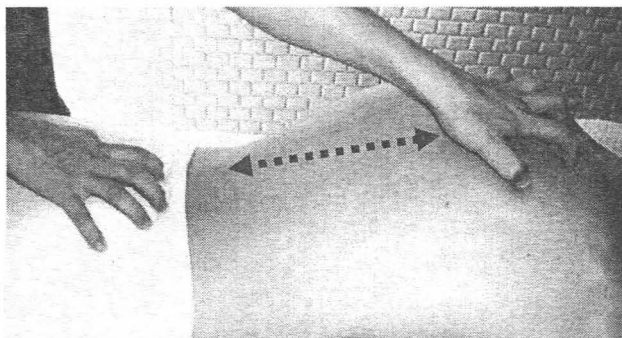


Рис. 18.

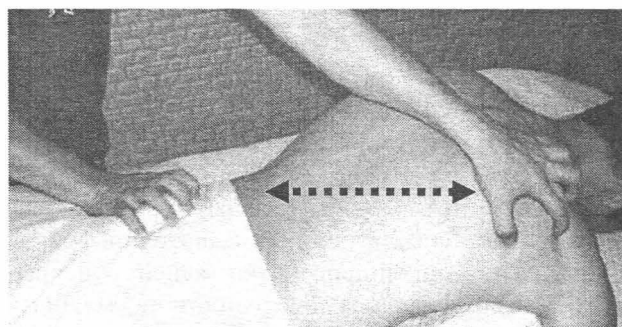


Рис. 19.

Для правильного и эффективного применения данной техники рук следует концентрировать внимание на: области своего нижнего центра Дань тянь, кончиках пальцев (ладонях) и на своих подошвах стоп (точке меридиана почек – Юн цюань).

Применение техники «тигра» на боковых поверхностях тела показано на рис. 20-21.

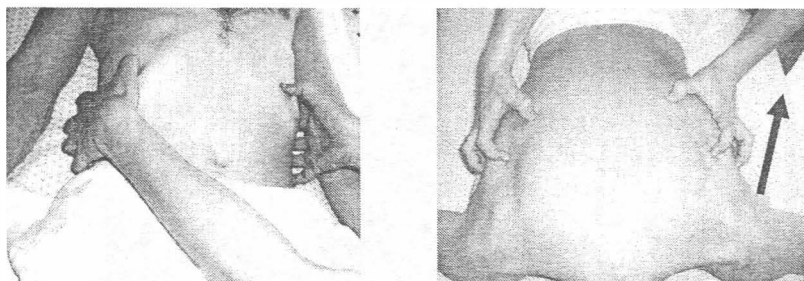


Рис. 20-21.

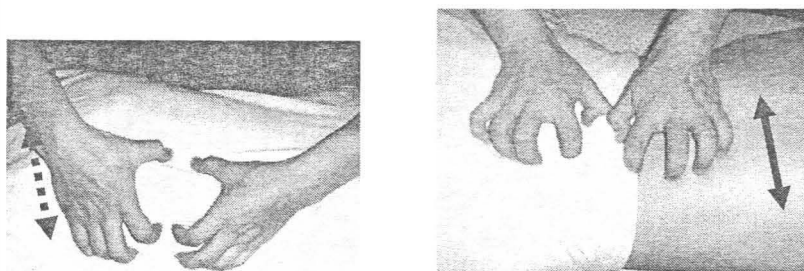


Рис. 22-23. Прерывистое и непрерывное воздействие «лап».

Поперечное применение «лап тигра» (рис. 22-23) способствует дополнительному «расслаблению и раскрытию» области спины и поясницы, что в свою очередь усиливает эффект расслабления на область таза и ног. Ритм движений выбирают по усмотрению: для «глубокой проработки тканей» – непрерывный режим (не отрывая пальцев от поверхности тела). Для «легкой проработки» тканей тела применяют прерывистый («слегка прыгающий») ритм движений.

На передней части тела (груди) технику «лапа тигра» исп. редко, ввиду появления дискомфорта у пациента.

4. ПОЯСНИЦА – ЖИВОТ

При массаже данных областей тела можно использовать, как одну, так и парную постановку рук – «лапа тигра» (рис. 24-27).

При этом «давление лапой» здесь оказывается в строго дозированном ритме, чтобы не вызвать дискомфортных ощущений у пациента. В связи с чем, воздействие производится только в прерывистом режиме движения пальцев.

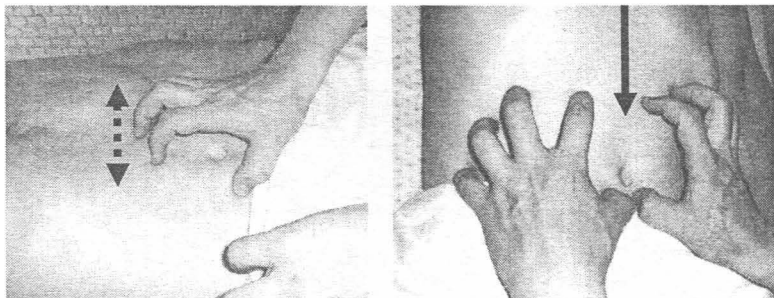


Рис. 24-25. Вибрация и глажение.

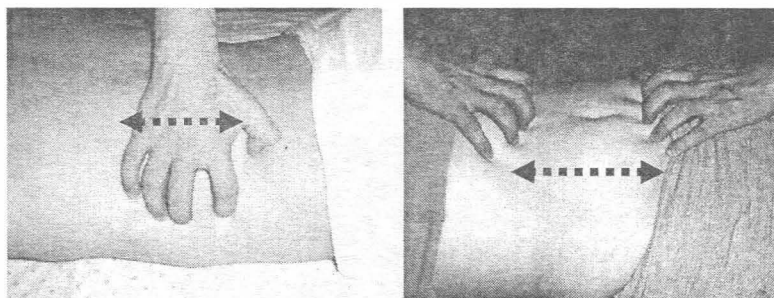


Рис. 26-27. Разминание и раздвижение.

Наиболее часто здесь используют следующие приемы: вибрация поверхностная и вибрация с погружением.

Второй вариант условно делится на «три уровня глубины погружения» в зависимости от тактических целей массажа – антицеллюлитный массаж, массаж внутренних органов или пластический дизайн кожи (всего тела).

5. БЕДРА – ЯГОДИЦЫ – ТАЗ

Массаж бедер, области таза и подколенной впадины обычно проводится в «проходящем режиме» сверху вниз: от области крестца (бедра) до уровня пальцев стопы (рис. 28).

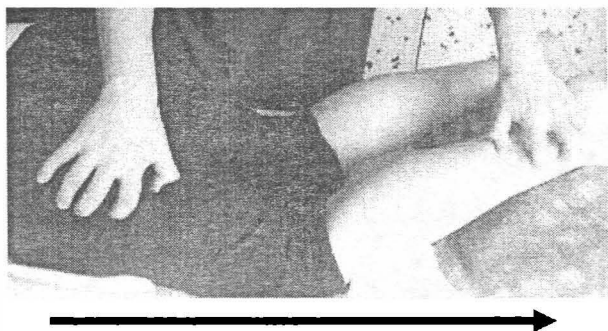


Рис. 28.

Особое внимание уделить приемам вибрации с целью глубокого расслабления этой «массивной части тела человека». Для этого следует слегка «растрясать» данную область путем быстрых и не глубоких проходов «лапами тигра» от крестца до подошвы.

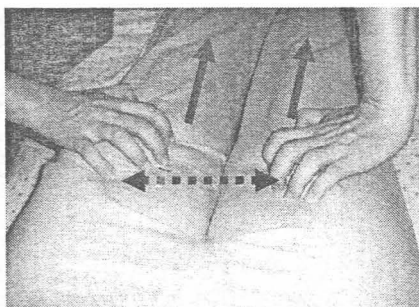
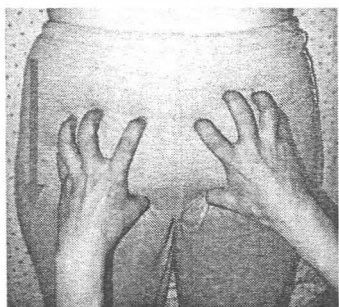


Рис. 29-30.

На рис. 29-30 показан прием «растрясывания (вибрации) с целью выведения» избытка негативной Ци из этих областей.

На рис. 31 показан захват задней части ноги – бедра и подколенной впадины, данный прием позволяет в одномоментном режиме воздействовать сразу на три сустава ноги, способствуя расслаблению мышц ноги.

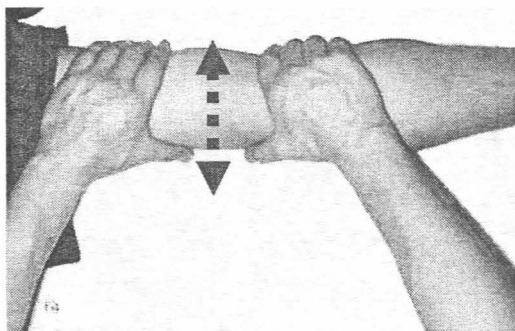


Рис. 31. Шевеление, болтание и сдвигание.

Локальное воздействие на тазобедренный сустав с применением вытягивающих, вибрирующих, поднимающих и скручивающих движений с малыми углами поворотов вращения (рис. 32-33).

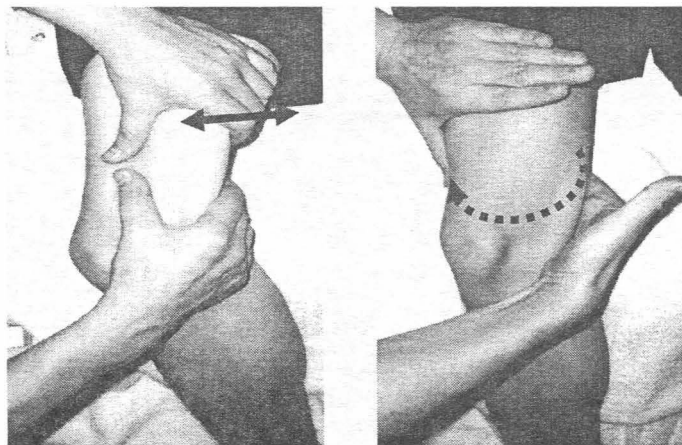


Рис. 32-33.

6. ГОЛЕНИ – ИКРЫ – АХИЛЛ

Массаж этой области тела может проводиться: одной и двумя «лапами тигра», как в поперечном (рис. 34), так и в продольном направлении (рис. 35) вдоль пути главных меридианов ног.

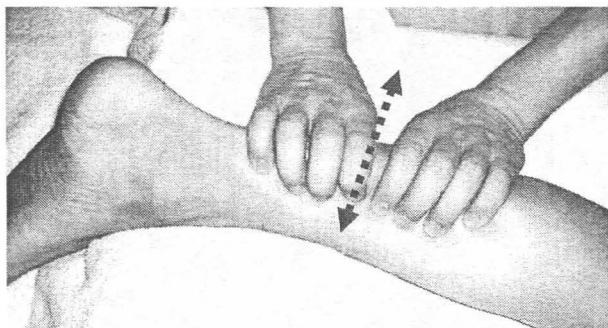


Рис. 34.

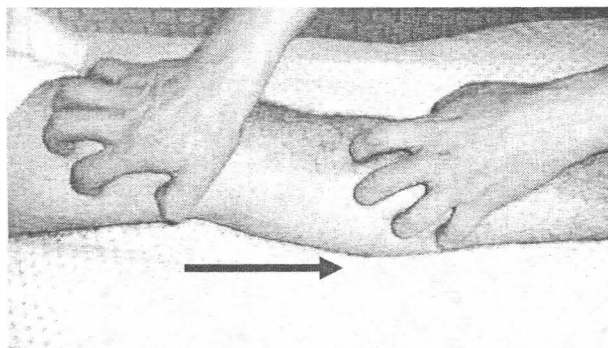


Рис. 35. Разминание-ведение.

Примечание.

При этом «когти тигра» могут оказывать, как хватающие, так и гладящие движения пальцами рук и основанием ладони (для рис. 31-33). На передней части тела данные массажные приемы редко находят применение, ввиду малого объема мышечной массы на ней, за исключением особых случаев (см. рис. 37).

Комбинирование двух различных форм рук показано на рис. 36.; форма руки «лапа тигра и клюв журавля», т.е. прием разминание и точечное терапевтическое воздействие (т. Чэн шань, V 57). Парное применение «лап тигра» показано на рис. 37.

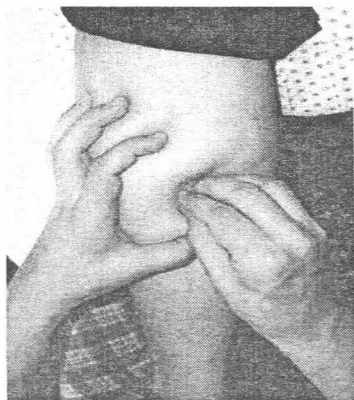


Рис. 36.

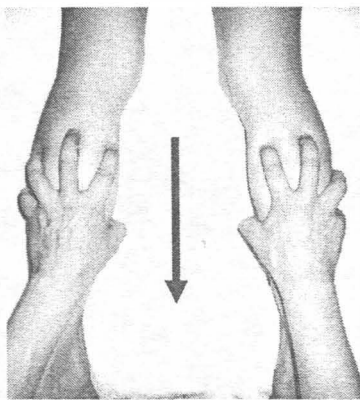


Рис. 37.

Применение «лап тигра» на внутренней поверхности голени изображено на рис. 38. В этом месте показано проведение диагностики с мягкой проработкой щели между большой берцовой костью и трехглавой мышцей голени на предмет поиска «мышечных уплотнений» по ходу 3-х Инь ножных меридианов: Селезенки, Почек и Печени.

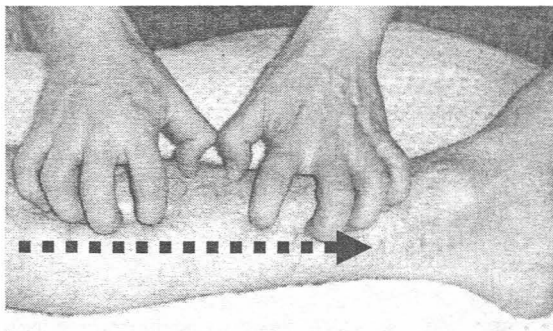


Рис. 38.

7. ПОДЪЕМ СТОПЫ – ПЯТКА – ПОДОШВА

Воздействие массажем на подъем стопы техникой «лапа тигра» производится путем воздействия на межпальцевые промежутки по направлению от голени к кончикам пальцев (рис. 39).

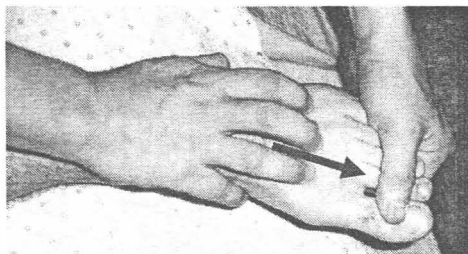


Рис. 39.

Завершающая стадия массажной техники «лапа тигра» показана на рис. 40-41 с разными позициями захвата: за пальцы стопы и за пятку сзади. Назначение захватов – «выведение (сдирание)» патогенной энергии Ци за пределы тела «вниз, в Землю на переработку и трансформацию» в положительную энергию.

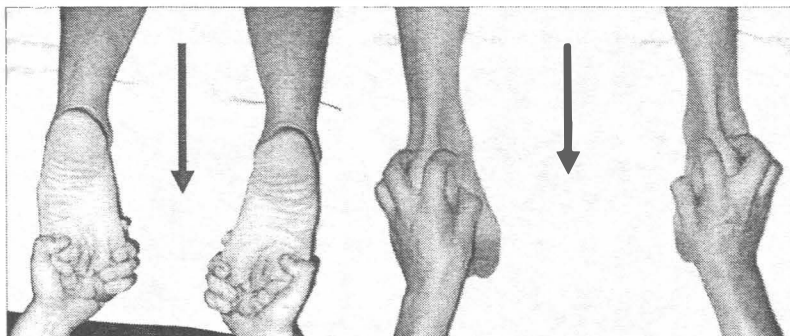


Рис. 40-41.

По окончании массажа исп. прием «шелковое покрывало» – для восстановления естественной циркуляции энергии Инь-Ян Ци в системе «Земля (стопы) и Небо (голова)» – сверху вниз.

Приложение 3

ТЕХНИКА «ЖУРАВЛЯ». ОБЗОР

1. ГОЛОВА – ШЕЯ

Техника журавля при массаже головы и шеи в основном использует две формы птицы: «клюв и крыло». 1-я форма означает различные виды собранных вместе пальцев на подобие «клюва» – от 2 до 10 (рис. 1-2). 2-я форма исп. всю внутреннюю (или внешнюю) поверхность ладони и пальцев (рис. 3-4). *Внутренняя и передняя поверхность шеи исп. редко.*

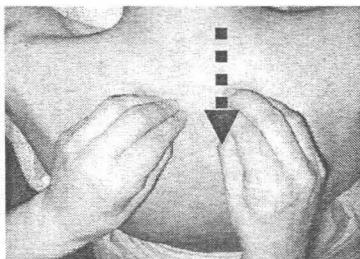
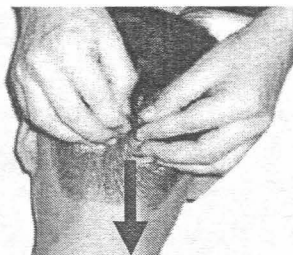


Рис. 1-2. Глажение трением и глажение щипанием.

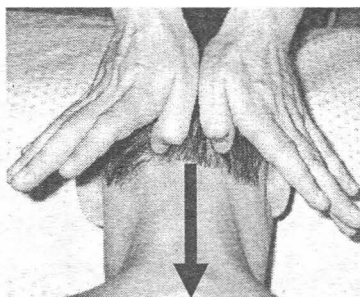
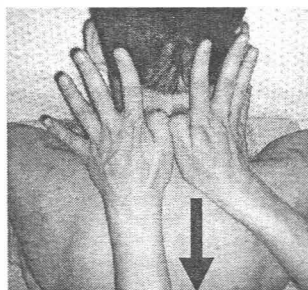


Рис. 3-4. Глажение («обмахивание крылом»).

Прямое и местное воздействие на область затылка способствует расслаблению центральной и периферийной нервных систем. Мягкое воздействие на область основания шеи усиливает эффект расслабления всей нервной системы и подготавливает др. части (сектора) тела пациента к массажной терапии.

2. ПЛЕЧИ – ЛОПАТКИ – РУКИ

Воздействие на плечи проводится открытой формой ладони – «крылом журавля» (рис. 5-8) и «клювом журавля» (рис. 9-10).

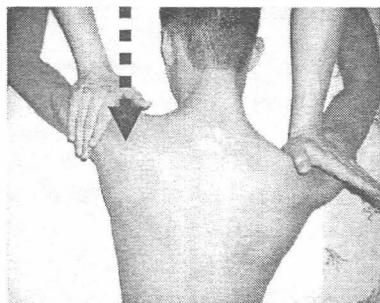


Рис. 5-6. Расслабление трапецевидных мышц (смещение).

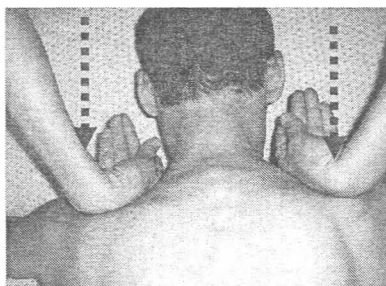


Рис. 7-8. Расслабление трапецевидных мышц (толкание).

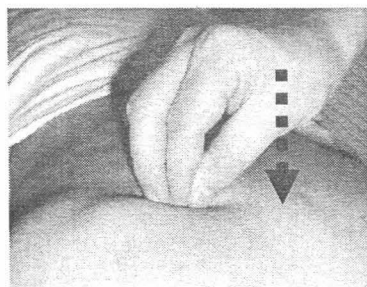


Рис. 9-10. Мягкое действие «клювом» на область лопатки.

На малых поверхностях тела в технике журавля имеются свои особые приемы воздействия: щипание, имитирующий «процесс клевания» (рис.11-14). «Щипание» производится всегда мягко, по ходу главных и поперечных меридианов (цзин-ло).

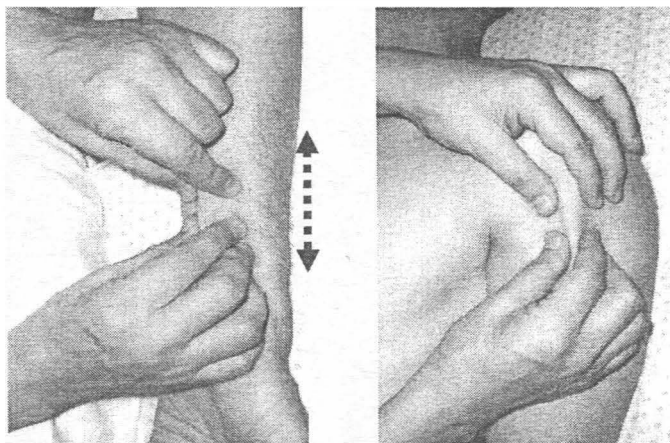


Рис. 11-12. Щипание руки и плеча.

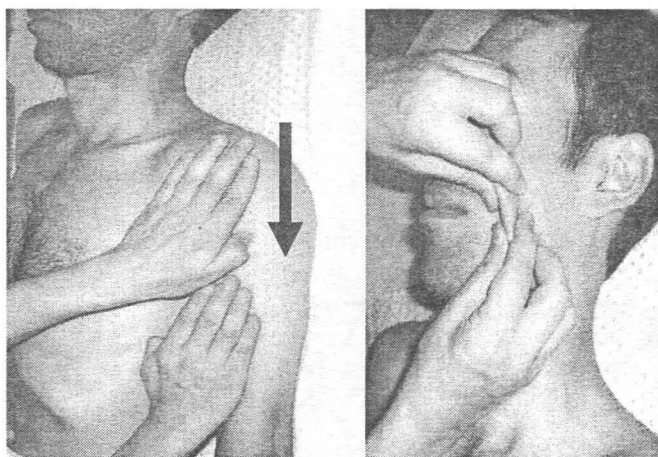


Рис. 13-14. Глажение руки и щипание в области щеки.

3. СПИНА – ГРУДЬ – БОКА ТЕЛА

На больших и широких поверхностях используют широкие массажные поверхности – «крыло журавля», как с тыльной, так и с ладонной поверхности руки (рис. 15-18).

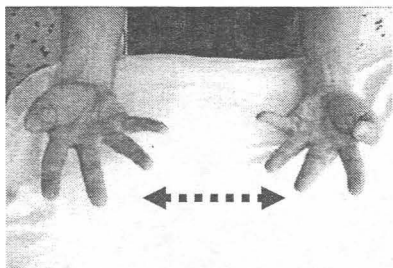


Рис. 15. Раздвигание.

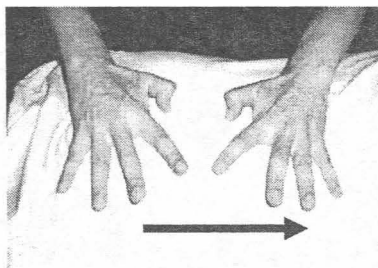


Рис.16. Глажение.

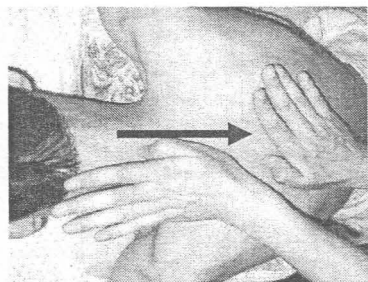
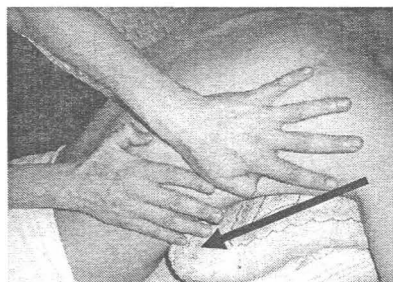


Рис. 17-18. Глажение (сверху вниз).

Форма «клюва» находит широкое применение для воздействия на очаги «забитых мышц» по всему телу (рис. 19-20).

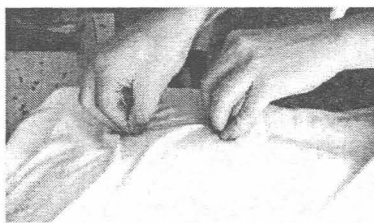
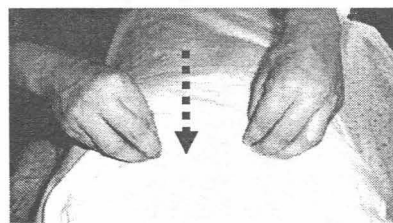


Рис. 19-20. Различные положения «клюва» на спине.

Отдельные манипуляции и примеры совмещения техники журавля с др. «зверьями» показаны на рис. 21-23.

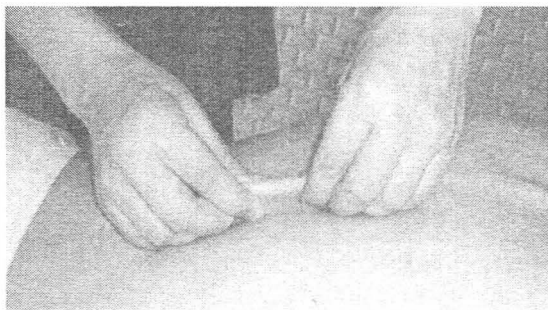


Рис. 21. Щипание вдоль позвоночника: «змея и журавль».

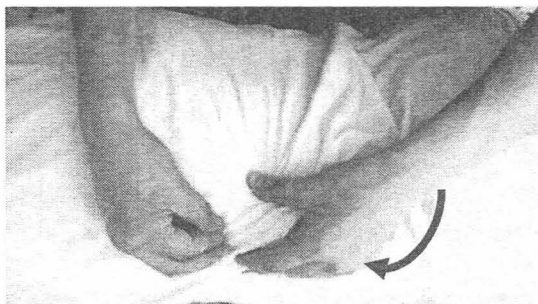


Рис. 22. Совмещение приемов: «клюв журавля и пасть тигра».

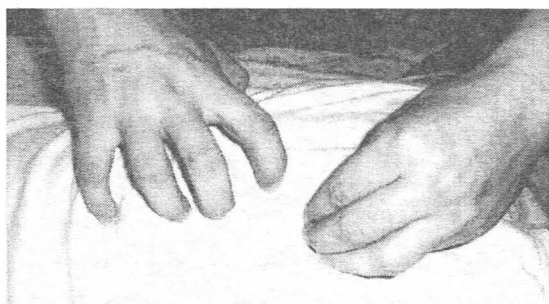


Рис. 23. Совмещение приемов: «клюв журавля и лапа тигра».

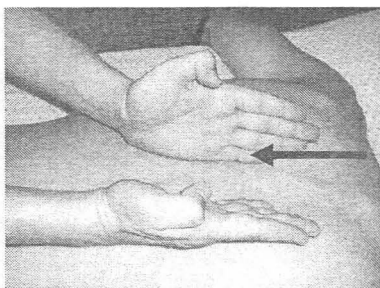
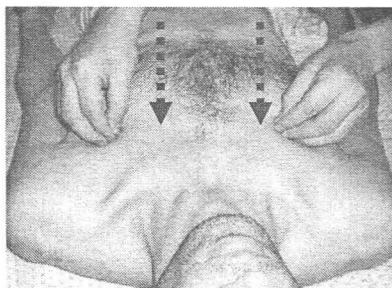


Рис. 24. «Клюв журавля» для расслабления мышц груди.

Рис. 25. Прием перетирание-глажение «крылом журавля».

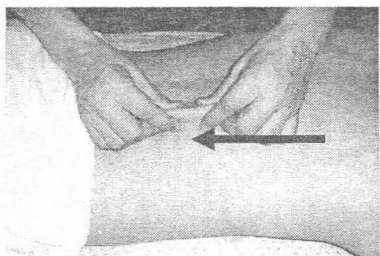
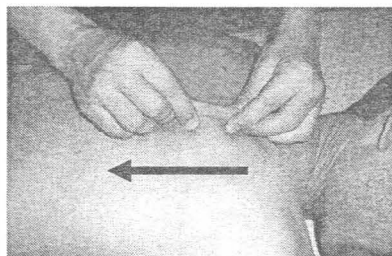


Рис. 26-27. Прием «щипание» (сверху вниз по линии Цзин-ло).

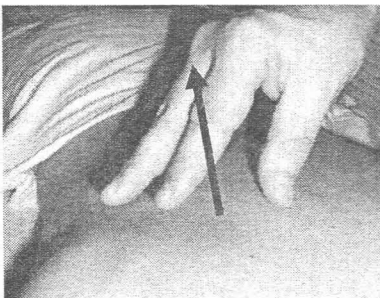
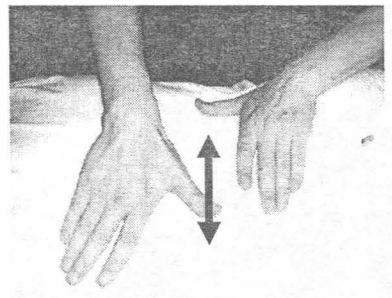


Рис. 28. Прием глажение, с целью поперечного разглаживания, растирания «крылом журавля».

Рис. 29. Прием «поднимание или глажение пучком (собирающие клюва)», исп. для поднимания Ци на поверхность кожи.

4. ПОЯСНИЦА – ЖИВОТ

В этой области, техники журавля и обезьяны имеют сходный арсенал приемов. Диапазон движений во многом сходен, однако глаголы отличны по тактическому (образному) назначению.

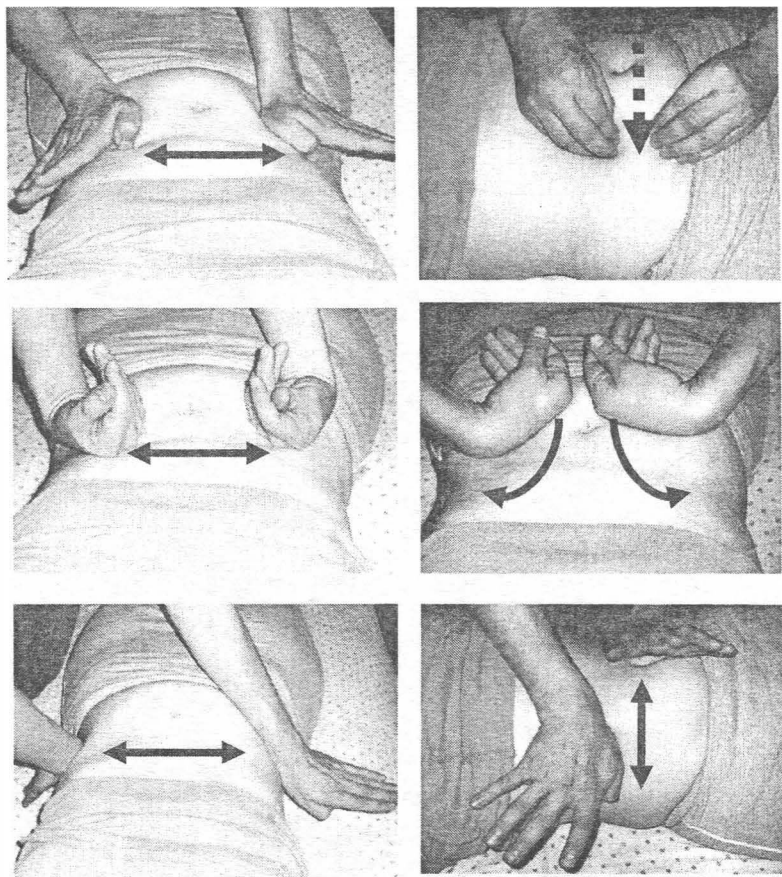


Рис. 30-35. Разглаживание живота.

В технике обезьяны преобладают: тянущие, растягивающие и скручивающие движения. Техника журавля же построена на

глажении, обмахивании, толчении и раздвигании. Общее в обеих техниках: щипание, растирание и вибрация.

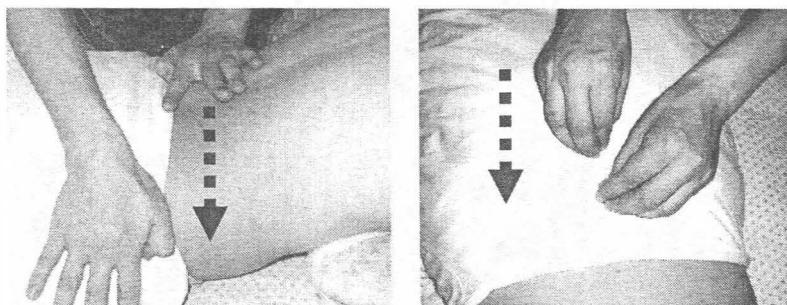


Рис. 36-37. Растирание и клевание.

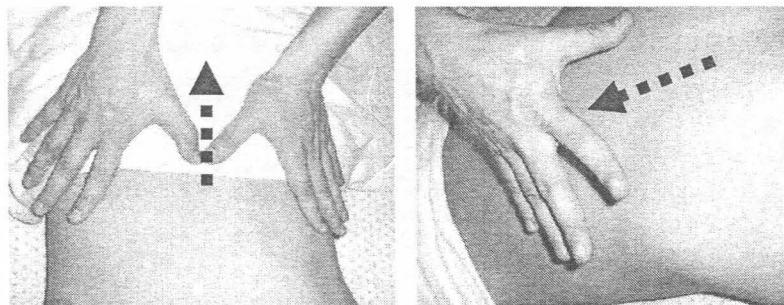


Рис. 38-39. Глажение и разглаживание.

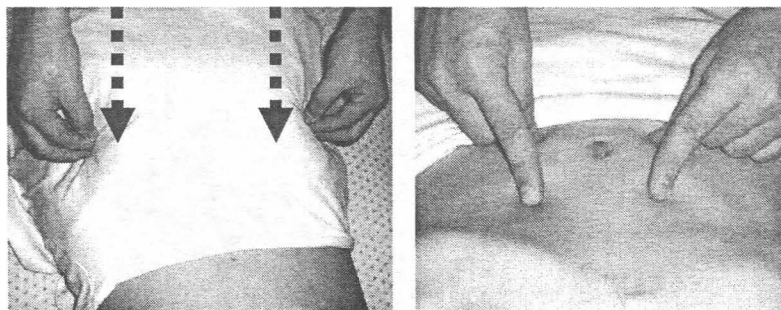


Рис. 40. Толчение «клювом».

Рис. 41. Малое щипание.

5. БЕДРА – ЯГОДИЦЫ – ТАЗ

На этом секторе техника журавля аналогична предыдущим случаям, здесь преобладают приемы: щипания «клювом», разминания-растирания и подрезания «крылом» (рис. 42-45).

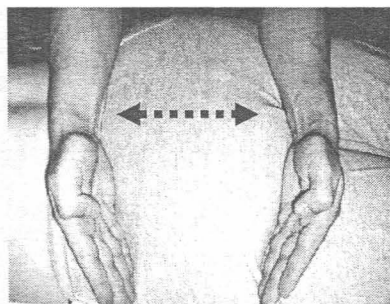
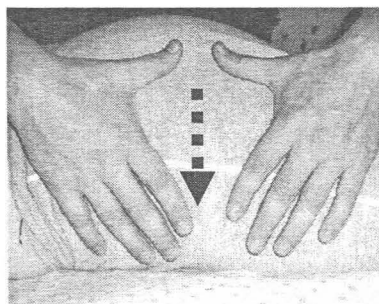
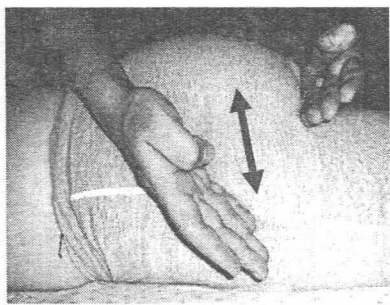
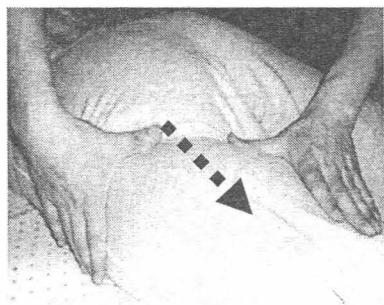


Рис. 42-45. Техника «крыла» – растирание, подрез и пиление.

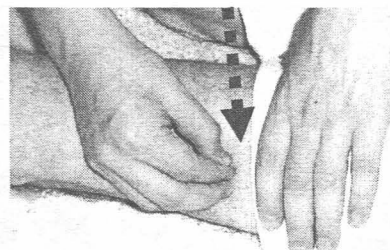
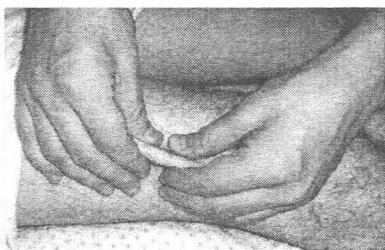


Рис. 46-47. Техника «клюва» – щипание, толчение и дробление.

6. ГОЛЕНИ – ИКРЫ – АХИЛЛ

Ввиду малой площади поверхности воздействие массажем производится, как на всей длине конечности одним потоком (линией) движения, так и выборочно по частям. Начинают с глажения, растирания, сжимания, равнения и т.д.

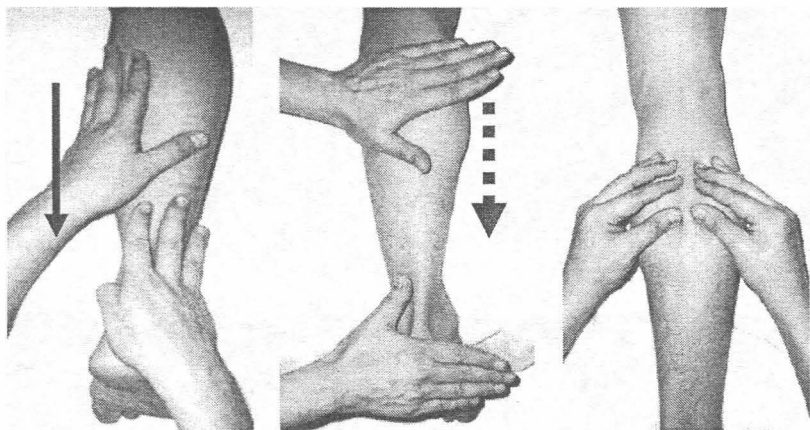


Рис. 48-49-50. Глажение, растирание, сжимание.

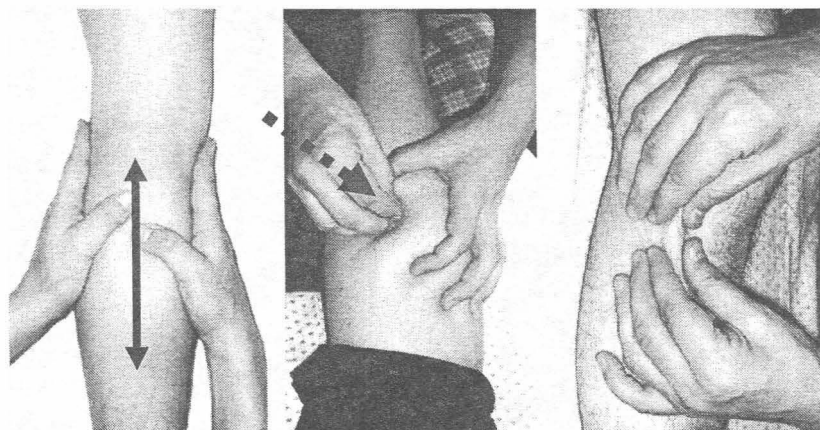


Рис. 51-52-53. Равнение, толчение, щипание.

7. ПОДЪЕМ СТОПЫ – ПЯТКА – ПОДОШВА

Конечный этап показан на рис. 54-57 с различными формами пальцев («клюв», защип, захват) на область стопы и подошвы.

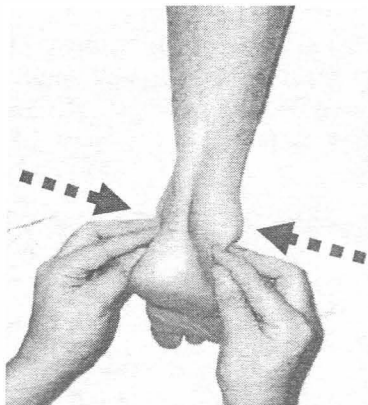


Рис. 54. Толчение.

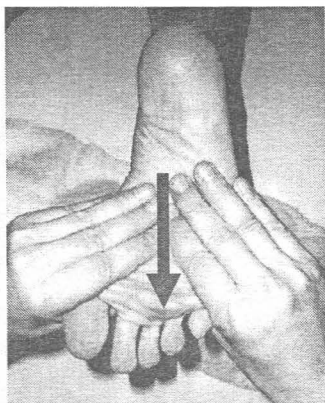


Рис. 55. Выщипывание.

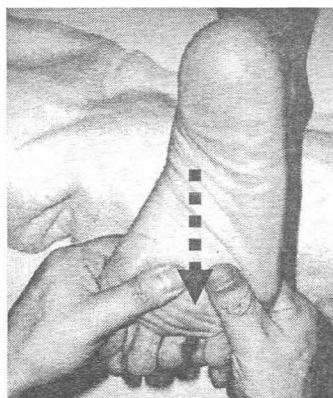


Рис. 56. Перебирание.

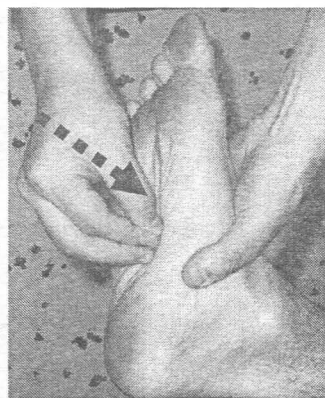


Рис. 57. Разминание «клювом».

По окончании массажа используют прием «шелковое покрывало» (и прием «собрание») с целью восстановления и выравнивания естественной циркуляции потоков энергии (Инь-Ян) в системе «Земля (стопа) – Небо (голова)».

Приложение 4

ТЕХНИКА «ЗМЕИ». ОБЗОР

1. ГОЛОВА – ШЕЯ

На областях головы и шеи техника змеи исп. редко, обычно для растяжения и вытягивания отдельных участков. Движение «голова змеи» начинают также – с области макушки и затылка в направлении спины и плеч (рис. 1-2). На рис. 3-4 показан прием «пиление-растяжение (струны)».

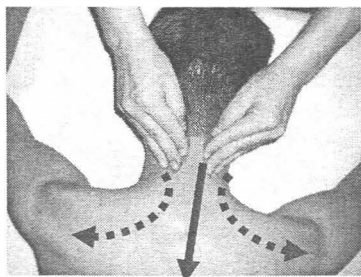


Рис. 1. «Три линии змеи».

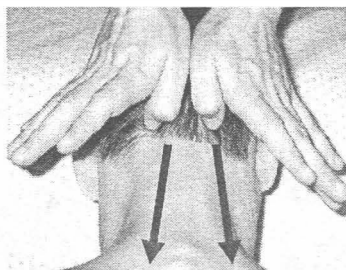


Рис. 2. «Две линии змеи».

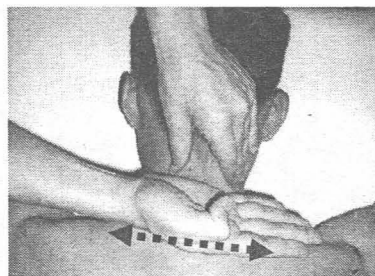
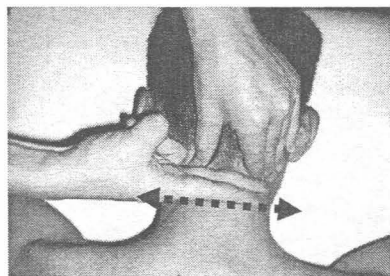


Рис. 3-4. Пиление 2-мя и 5-ю (ребром ладони) пальцами.

Примечание.

Прием «пиление» производится мягко и в плотно прижатом состоянии контакта, при недостаточной плотности контакта, у пациента могут возникнуть неприятные ощущения. Проведение дозированного приема «мягкой вибрации совместно с пилением» будет способствовать более полному расслаблению этой, часто перенапряженной области тела.

2. ПЛЕЧИ – ЛОПАТКИ – РУКИ

Техника змеи имеет широкое применение на узких и вытянутых структурах, в частности на любых относительно плоских и удлинённых участках тела. Движения в технике змеи обычно вытянуты по длине (в длину), при этом используется практически вся длина руки: от пальцев до локтя, в некоторых случаях и до сустава плеча терапевта.

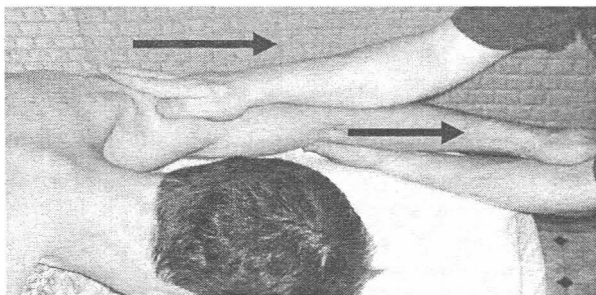


Рис. 5. Глажение руки от плеча к кисти.

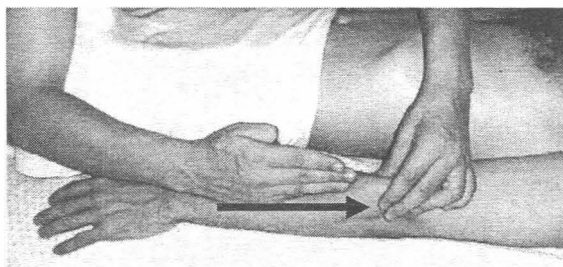


Рис. 6. Прохождение вдоль меридиана 3-х Обогревателей (TR).

Движения в этой технике могут быть направлены только вверх, или вниз, а также совместное движение верх-низ (рис. 5-6).

Все зависит от направления потока энергии Ци в меридиане, на котором вы применяете эту технику. На заключительном этапе применения – все движения заканчиваются проведением приема глажения от плеча к пальцам руки – для «открытия проходов» с целью выведения негативной энергии Ци (рис. 7-10).

Выведение (или ведение потока чистой энергии) Ци – проводится в непрерывном и плавном режиме глажения.

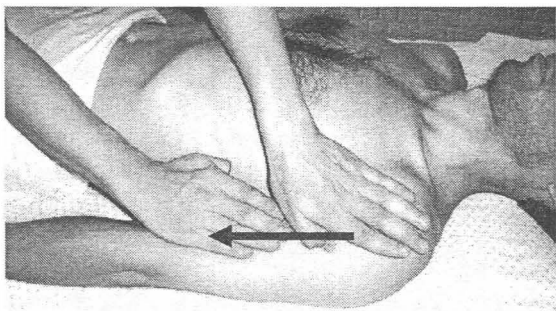


Рис. 7. Выведение негативной энергии Ци глажением.

Как и в технике обезьяны, массажу рук в технике змеи уделяется много внимания с исп. приемов: глажения, растирания, вращения (в обе стороны), пиления и др. В отличие от техники обезьяны, здесь нет «выкручивающих и вытягивающих суставы» движений. Остальные глаголы движений во многом аналогичны, однако их выполнение имеет несколько иной «тактический рисунок (образ – змеи)» действия.

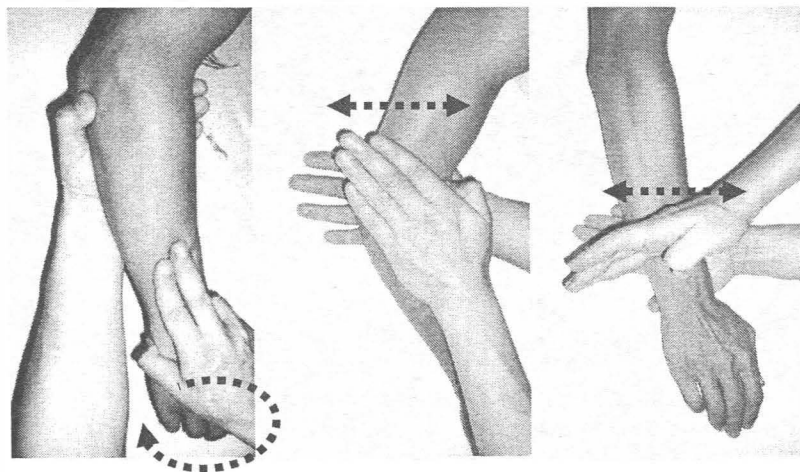


Рис. 8. Вращение. Рис. 9. Перетирание. Рис. 10. Пиление.

На области плеч, основания шеи (спины) и лопаток применяют технику «двух змей», работающих синхронно в одном постоянном ритме (рис. 11-16).

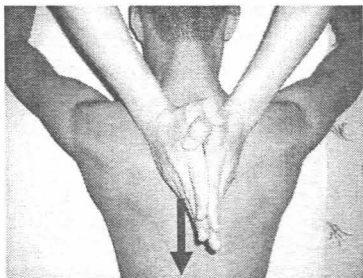
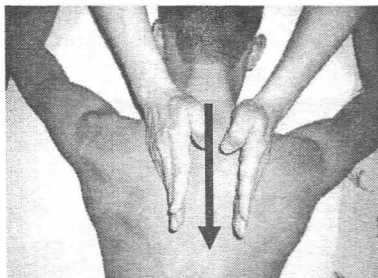


Рис. 11-12. Пиление основания шеи и трапецевидной мышцы.

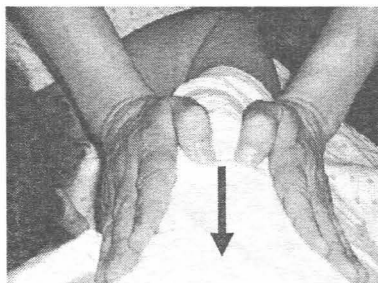


Рис. 13. Глажение плеча.

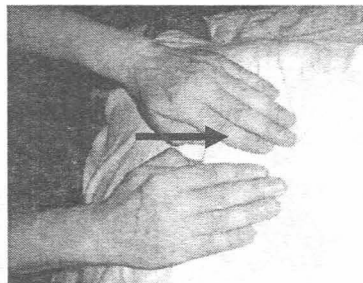


Рис. 14. Глажение лопаток.

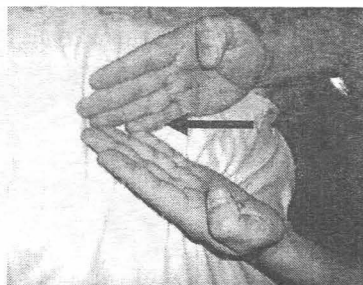
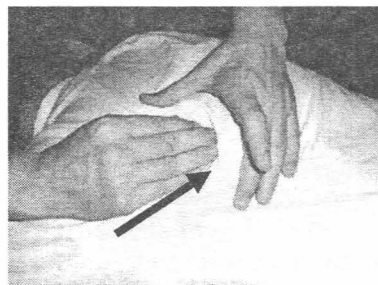


Рис. 15-16. Растирание и раздвигание лопаток.

3. СПИНА – ГРУДЬ – БОКА ТЕЛА

Исп. техники «двух рук-змей» на спине и прилегающих частях тела помогает значительно расслабить напряжение мышечно-сухожильных тканей этих областей. Различные варианты применения «сдвоенных рук» показаны на рис. 17-27.

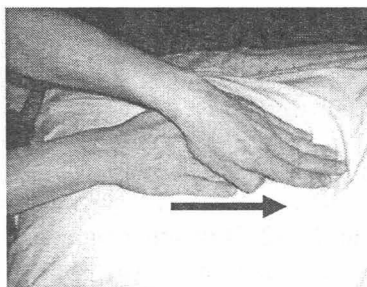
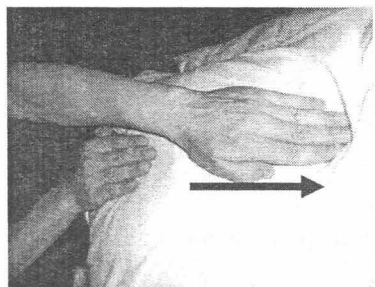


Рис. 17-18. Смещение (трение), сдвигание вниз.

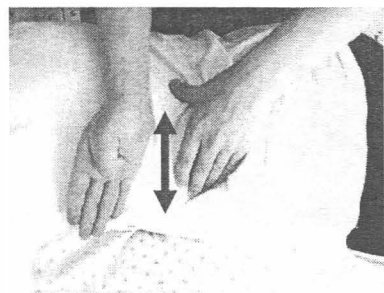


Рис. 19. Пиление бока тела.

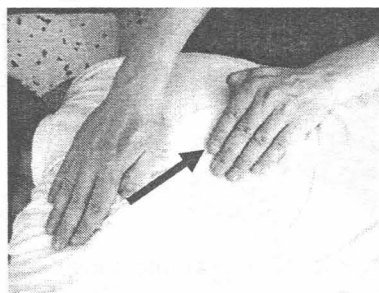


Рис. 20. Диагональное трение.

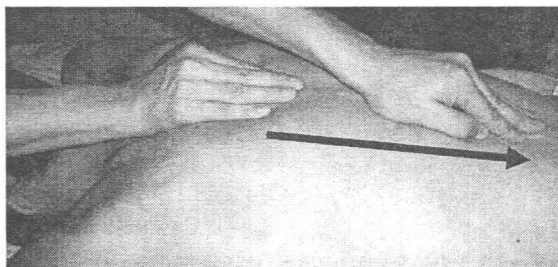


Рис. 21. Растирание «ладонью» вдоль позвоночного столба.

Примеры использования техники «двух рук-змей».

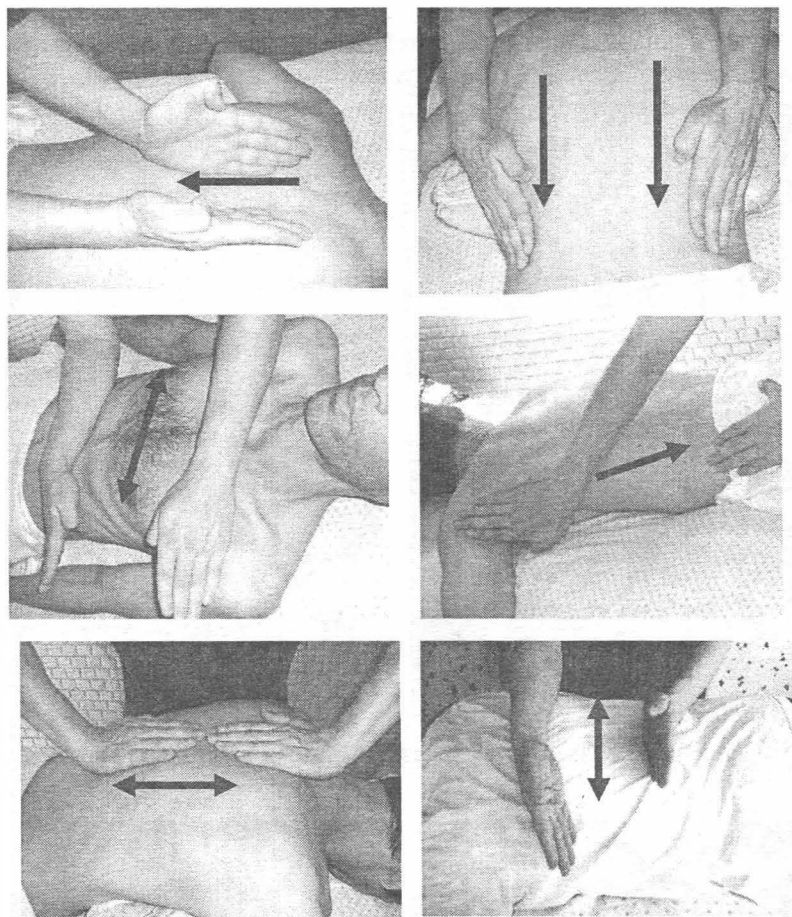


Рис. 22-27.

Примечание.

Движения производятся всегда мягко и плавно, с минимальным использованием физической силы. В ваших движениях рук важно присутствие «скольжения, изгибания и перетекания Ци».

4. ПОЯСНИЦА – ЖИВОТ

На данных областях тела техника применения «двух змей» во многом идентична с предыдущим пунктом (рис. 28-33).

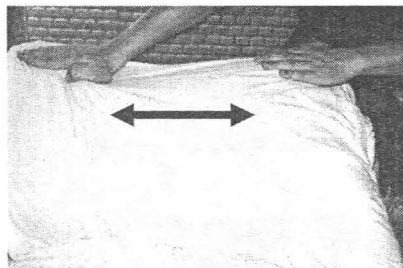
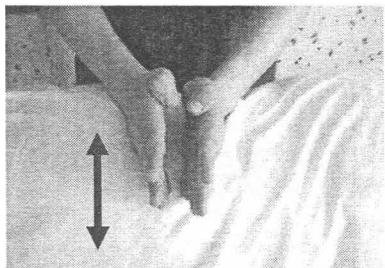


Рис. 28-29. Пиление и растягивание поясницы.

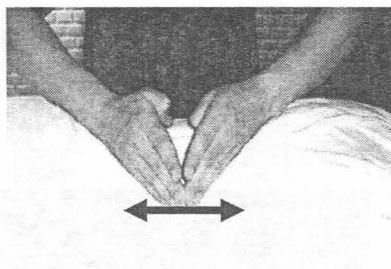
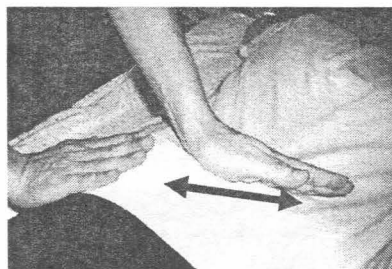


Рис. 30-31. Растирание и раздвигание поясницы (спины).

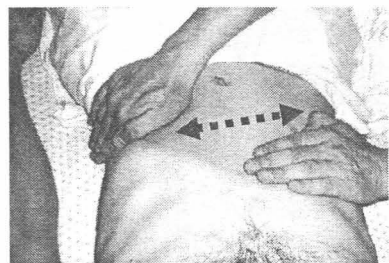


Рис. 32. Глажение живота.

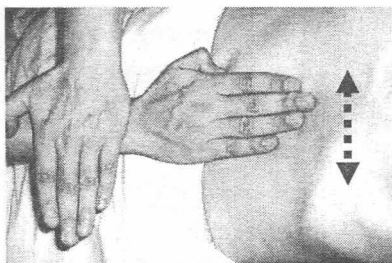


Рис. 33. Вибрация живота.

Техника змеи в жировыводящем массаже см. рис. 34-41. Движения здесь могут проводиться, как в непрерывном, так и в прерывистом режиме.

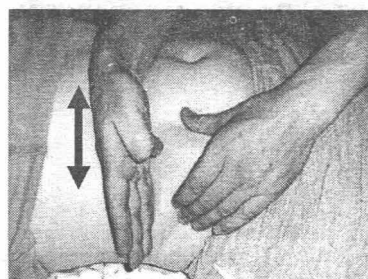
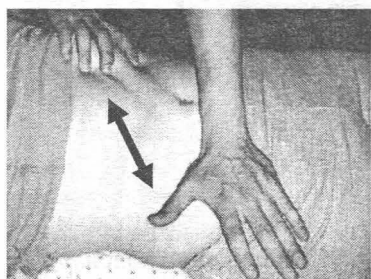
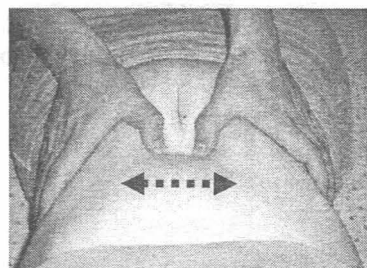
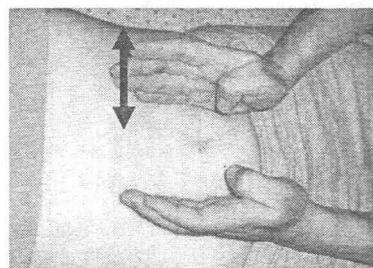
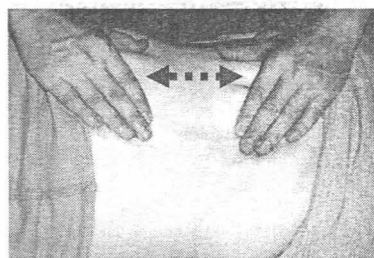
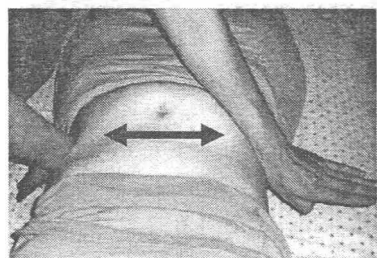
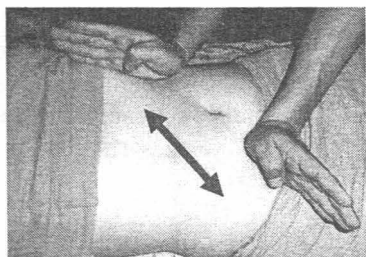
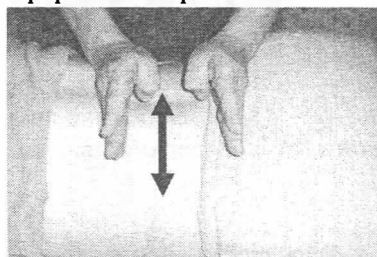


Рис. 34-41.

5. БЕДРА – ЯГОДИЦЫ – ТАЗ

В массаж бедер также входит и массаж коленного сустава, т.к. только в технике змеи ему уделяется особое внимание. Это объясняется, прежде всего – его важностью при ходьбе и чувствительностью к внешним воздействиям. Сначала проводят гладильные движения сверху вниз (рис. 42 – 43), затем легкие вращательные движения в плотном контакте с поверхностью коленного сустава.

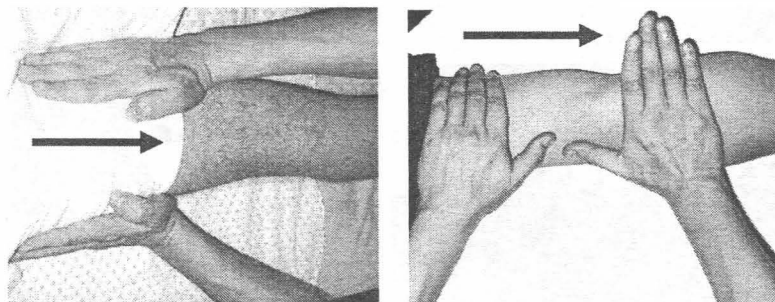


Рис. 42-43. Гладение вдоль хода меридианов Желчного (VB) и Мочевого пузыря (V).

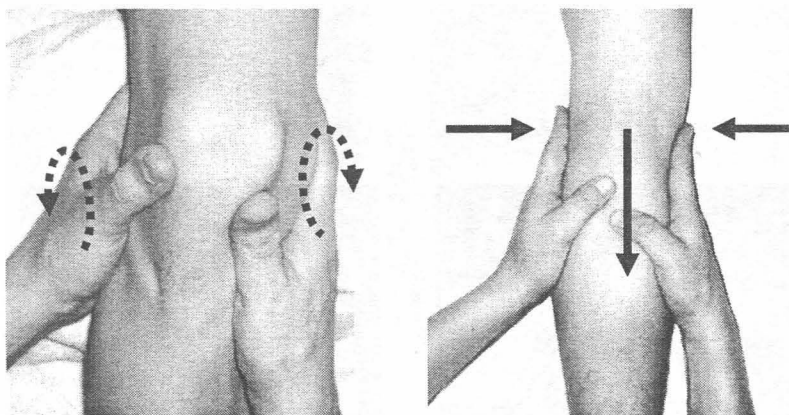


Рис. 44. «Вращение-смещение». Рис. 45. «Равнение колена».

На область таза и бедер воздействие аналогично пунктам 2-4. Все массажные движения двумя руками производятся в плавно растягивающем режиме (рис. 46-56).

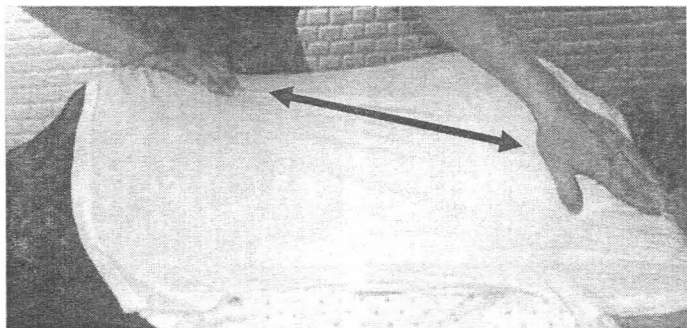


Рис. 46. «Растягивание и удлинение» по диагонали.

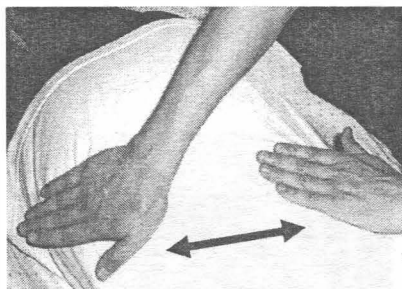


Рис. 47. Растягивание.

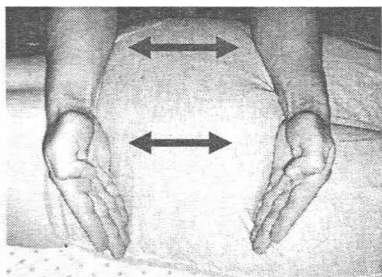


Рис. 48. Раздвигание крестца.

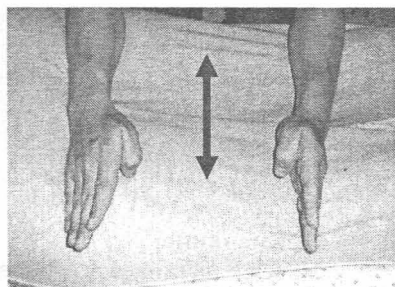
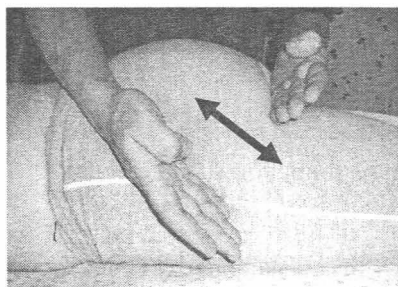


Рис. 49-50. Пиление таза (ягодиц) и бедер.

Разминание крестца и обтачивание бедер (рис.51-54).

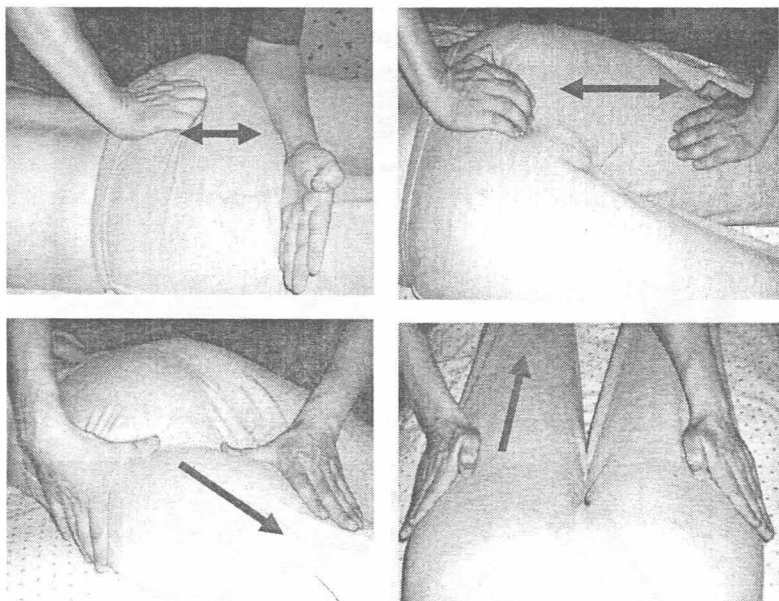


Рис. 51-54.

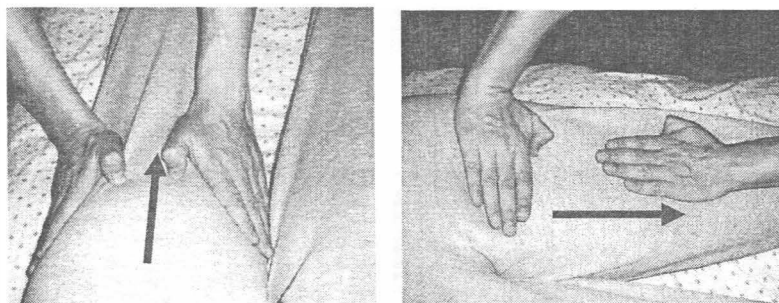


Рис. 55-56. Полировка бедер на широкой мышце бедра.

Примечание.

Массаж начинается с области таза и направляется в сторону бедер, голени и стоп для выведения негативной Ци из меридианов и коллатералей через подошву и пальцы ног.

6. ГОЛЕНИ – ИКРЫ – АХИЛЛ

Массаж на эту область тела всегда начинается с приема глажения, остальные приемы выбираются по своему тактическому (и стратегическому) назначению.

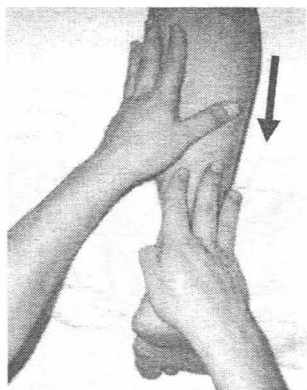


Рис. 57. Глажение.

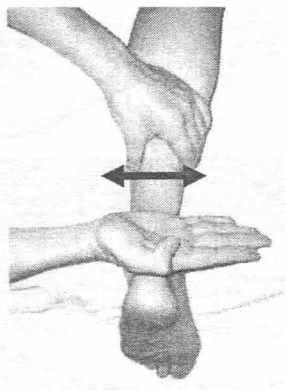


Рис. 58. Пиление.



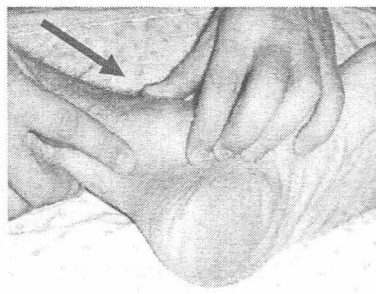
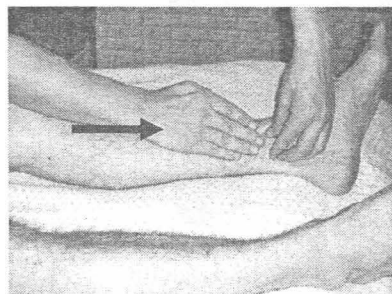
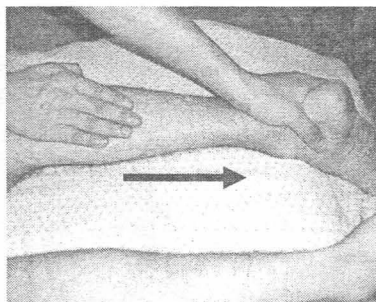
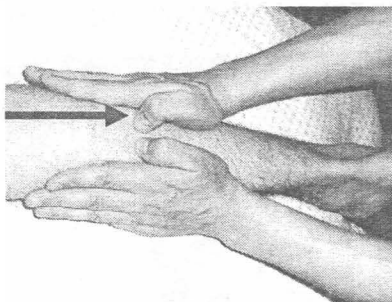
Рис. 59. Щипание (укус).



Рис. 60. Растирание.

Основное назначение техники змей – это глубокое расслабление (разминание, перебирание) сухожилий и связок голени.

Техника «двойных рук-змей» для расслабления ахиллесова сухожилия показана на рис. 61-64 (см. ниже).



С целью ускорения процесса выведения негативной Ци массаж может проводиться как на одну, так и на две ноги одновременно (рис. 65-66).

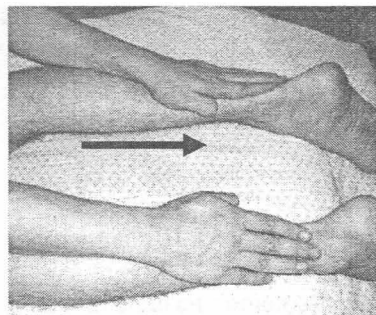
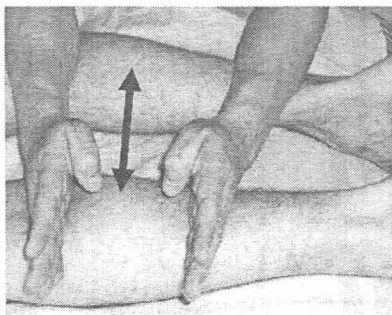


Рис. 65. Пиление.

Рис. 66. Глажение голени.

7. ПОДЪЕМ СТОПЫ – ПЯТКА – ПОДОШВА

Для «открытия» голеностопного сустава используют набор вращающих, равняющих, пилящих и др. движений (рис. 67-72).

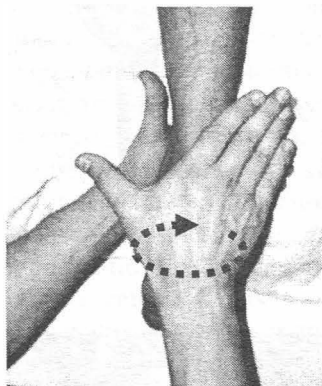


Рис. 67. Вращение.

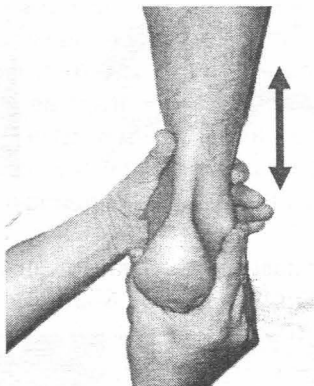


Рис. 68. Вытягивание и вращение.

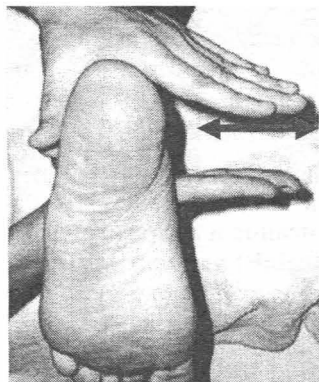


Рис. 69. Перетирание.

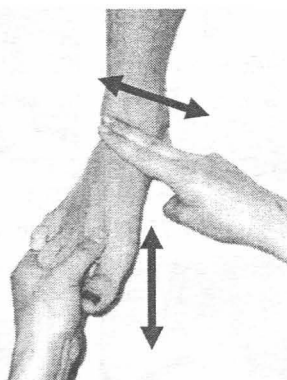


Рис. 70. Пиление.

Примечание.

Вращение производится плавно, как по ходу, так и против хода часовой стрелки (рис. 61-62). Количество повторений от 5-10.

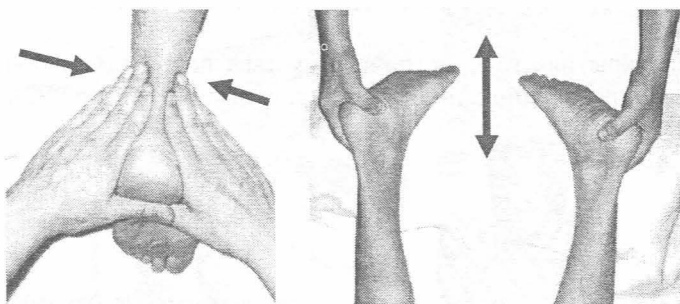


Рис. 71-72. Равнение и вытягивание за две ноги.

Основные массажные движения для ребра стопы и подошвы показаны на рис. 73-78.

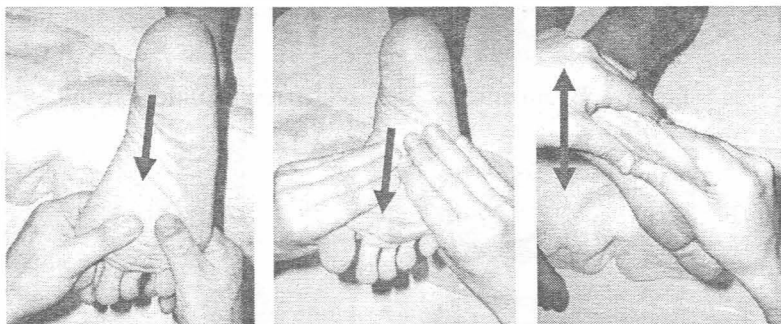


Рис. 73-75. Щипание, вытягивание и растягивание.

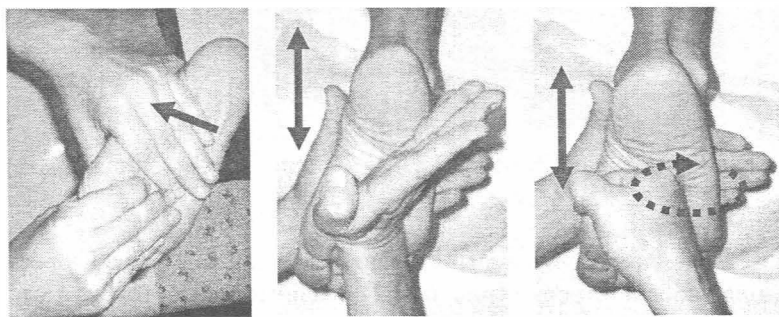


Рис. 76-78. Растягивание, растирание и вкручивание.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Биологически активные точки (БАТ) – это малые области поверхности кожи человека (диаметром 2-3 мм) находящиеся на различной глубине от 1-10 мм, в зависимости от конституции тела. Правильное воздействие на эти точки тонизирует или успокаивает те или иные функции и внутренние органы. В отличие от системы меридианов, БАТ имеют микроанатомическую структуру. На сегодняшний день на теле человека (согласно современным руководствам) насчитывается более 1000 биологически активных точек.

Биопатогенные факторы (погодные) – 6 атмосферно-климатических факторов природы и сезоны их активности:

1. ветер (вьюга) весной;
2. тепло и жар (зной) летом;
3. влажность (сырость) в конце лета и в начале осени;
4. сухость осенью;
5. зимний холод (стужа и мороз).

Вредоносность этих факторов бывает в тех случаях, когда они возникают внезапно, или действуют не в свой сезон, а также принимают аномальные формы.

Возникновение эпидемий считается проявлением этих факторов (главным образом – «стихии ветра»).

Внешняя энергия (Вай Ци) – это энергия, которая располагается во всех природных объектах, вне тела человека:

- Ци воздуха;
- Ци воды;
- Ци ветра;
- Ци зерна (пищи) и т.п.

Внутренние органы (Цзан-Фу). В ТКМ выделяют 5 плотных внутренних органов относящихся к Инь субстанции. Органов, отвечающих за накопление и хранение чистой энергии Инь и Ян, в организме пять, это сл. паренхиматозные органы:

1. печень (гань);
2. сердце (синь);
3. селезенка (пи);
4. легкие (фэй);
5. почки (шэнь).

Перикард, или сердечная сумка (синь бао), играет роль функциональной сексуально-сосудистой системы в целом, а также влияет на энергетическое состояние головного мозга.

Каждому органу соответствует один из 12-ти одноименных меридианов.

Среди Ян систем выделяют 6 Фу органов, основное назначение которых распределение энергии по организму, а также контроль и соблюдение своих функций органами.

1. желчный пузырь (дань);
2. мочевого пузыря (пан гуан);
3. желудок (вэй);
4. толстый кишечник (да чан);
5. тонкий кишечник (сяо чан);
6. три обогревателя (сань цзяо).

Восточное представление о внутренних органах сочетает в себе анатомические признаки с функциональными кругами.

Внутренняя энергия (Нэй Ци) – это энергия, которая запасена или выработана самим организмом и непосредственно находится внутри тела. Подразделяется на следующие виды – генетическую энергию (юань ци) и постгенетическую (цзин ци) или Ци, возникшую после рождения человека.

Дань тянь – энергетический центр человека. В даосской алхимической традиции их число варьируется от 3 до 5 (7).

- верхний центр (шань чжун), во внемеридианной точке Инь тан (храм фиолетового света), расположение точки между бровями (РС 3);
- средний центр, в точке Ци хай (море энергии), под пупком на расстоянии ширины пальцев ладони (VC 6);
- нижний центр (ся чжун), в точке Хуэй инь (объединение силы Инь) расположенной в промежности (VC 1).

В некоторых трактатах указывают средний центр – точку Тянь чжун (VC 17), которая переводится как «центр Неба».

Каждый из этих центров имеет свое специфическое назначение. Особо нужно выделить «средний центр» в точке Ци хай (море, океан энергии) под пупком. Этот центр является главным (среди остальных на начальных стадиях тренинга) при работе с Ци (гимнастики Тай цзи цюань, Ци гун и др.).

Дао Инь – древняя китайская система психофизических знаний, подразделяется на 3 составляющие: Дао инь позиций тела, Дао инь дыхания и Дао инь сознания-мышления. Основная цель – контроль концентрации внимания за потоками Инь Ци (состояние покоя) и Ян Ци (движение) с целью «вращения эликсира жизни» (долголетие, омоложение, развитие сверхспособностей и т.п.). Центральные меридианы тела – два непарных меридиана Ду май (Ян) и Жэнь май (Инь).

Ду май – из основания копчика (точка чан цян -VG 1) проходит по середине спины и задней части головы через макушку, лоб и закачивается за передними верхними зубами. Совместно с меридианом Жэнь май образует «орбиту микрокосмоса». Функционирует постоянно, контролирует все Ян меридианы тела и состоит из 28-ми точек.

Жэнь май – протекает по средней линии груди и живота, берет свое начало в промежности в точке Хуэй инь (VC 1). Заканчивается под языком. Наиболее активен в Инь промежутки времени. Функционирует постоянно. Управляет всеми Инь меридианами тела и насчитывает в своем составе 24 точки.

Защитная энергия организма (Вэй Ци) – является частью внутренней Ци, которая циркулирует в мышечно-сухожильных меридианах и производится за счет работы желудка, (селезенка занимается транспортировкой этой энергии по организму регулировкой обменом веществ посредством поджелудочной железы). Основная функция внутренней энергии – защита организма от вредоносных внешних факторов погоды.

Инь\ Ян – два основных краеугольных понятия традиционной китайской натурфилософии. Две потенции (силы, энергии)

– взаимодополняющие и взаимодействующие друг с другом, являются источниками всех процессов и явлений в мире.

Ян	Инь
Солнце	Луна
свет	тьма
тепло	холод
мужчина	женщина
Верх	низ
Юг	Север и т.п.

Инь (Ян) меридианы – 6 меридианов, которые образуют между собой 3 пары «объединений» меридианов:

- Тай Инь или Великий Инь (меридианы селезенки и легких);
- Цзюэ Инь, Инь в себе (меридианы печени и перикарда);
- Шао Инь, Малая Инь (меридианы сердца и почек).

№	Инь орган (цзан)	Меридиан (цзин-ло)	Кол-во точек, с одной стороны
1.	Печень	печени	14
2.	Сердце	сердца	9
3.	Селезенка	селезенки	21
4.	Легкие	легких	11
5.	Сердечная сумка	перикарда	9
6.	Почки	почек	27

Ян меридианы также образуют три пары объединений:

- Тай Ян, Великий Ян (меридианы Мочевого пузыря и Тонкого кишечника);
- Ян мин, Светлый Ян (меридианы Желудка и Толстого кишечника);
- Шао Ян, Малый Ян (Желчного пузыря и 3-х частей тела).

№	Ян орган (фу)	Меридиан (цзин-ло)	Количество точек
1.	Желчный пузырь	Желчного пузыря	44
2.	Тонкий кишечник	Тонкого кишечника	19
3.	Желудок	Желудка	45
4.	Толстый кишечник	Толстого кишечника	20
5.	Мочевой пузырь	Мочевого пузыря	67
6.	Кожа, мочеполовая, и др.	3-х частей тела	23

Искусство иглоукалывания (чжэнь шу) – воздействие на биологически активные точки (в европейской литературе – акупунктура) при помощи игл изготовленных из металла (нерж. сталь), одно из древних искусств по терапии и профилактике человека. В основе теории иглотерапии лежит древнее учение о меридианах и энергетических линиях (коллатералях) тела, по которым течет поток жизненной энергии Ци. Это искусство относится к внешним средствам (Ян) наряду с такими видами терапии как: массаж Ань мо, Туй на, прогревание Цзю и т.п.

И цзин (Книга перемен) или Чжоу И (перемены династии Чжоу) – система закодированных знаний. Является цельным произведением, состоящим из канона (цзин) и комментариев к канону (чжуань). В «книге» описан универсальный процесс перемен – всех изменений в мире в виде «математических знаков» сплошной Ян и прерывистой линий – Инь. Сочетание которых между собой создает все многообразие изменений действительности. И Цзин – это древнейшее произведение, согласно китайской традиции оказавшее наибольшее влияние на всю китайскую цивилизацию. Классическая методология «Книги перемен», как система общенаучного теоретического понимания мира является своеобразным универсальным ключом к осмыслению и восприятию всех древневосточных систем знаний о Природе и месте человека во Вселенной.

Меридианы (цзин-ло) – траектории-пути течения потока жизненной энергии по организму человека. Система меридианов оплетает тело человека целой сетью «кабелей» на разной глубине и с разной функциональной принадлежностью:

- 12 главных меридианов (цзин-ло);
- 12 мышечно-сухожильных меридианов;
- 8 чудесных меридианов (ба цзи май);
- 2 центральных меридиана (ду май – жэнь май);
- 15 Ло пунктов, или поперечных меридианов (ло-сюэ);
- особые меридианы и др.

Стабилизирующая точка (ло-пункт) – выполняет регулирующую и выравнивающие функции между смежными меридианами (по стихии). В системе точек тела относятся к категории «античных» (европейское обозначение) или «точек 5-ти первоэлементов» китайской натурфилософии.

Меридиан	Ло - точка	Избыток Ци в меридиане	Недостаток Ци
Легких	P 7	Жар в ладонях	Слабость рук
Толстого к-ка	GI 6	Глухота, кариес	Сжатость диафрагмы
Желудка	E 40	Бредовые состояния	Слабость ног
Селезенки и	RP 4	Боли в животе	Вздутие живота
Сердца	C 5	Тяжесть на сердце	Трудно говорить
Тонкого к-ка	IG 7	Слабость локтей	Язвы, зуд, бородавки
Моч. Пуз.	V 58	Боли в спине	Кровотечение из носа
Почек	R 4	Запоры, застой мочи	Боли в пояснице
Перикарда	MC 6	Боли в сердце	Боли в затылке
Трех частей	TR 5	Судороги локтя	Слабость локтей
Желч. Пуз.	VB37	Судороги	Слабость в теле
Печени	F 5	Приапизм	Зуд полов. органов
Ду май	VG 1	Боли в спине	Головокружение
Жэнь май	VC 15	Боли в животе	Кожный зуд живота
Большое Ло	RP 21	Боли во всем теле	Разболтанность суставов тела

Общее количество точек Ло равно 15. По одной точке Ло на 14 меридианах и одна точка – групповое Ло организма на меридиане селезенки (большое Ло).

Суточный (годовой) круг циркуляции энергии Ци – это последовательное протекание Ци вдоль 12 основных меридианов в течение одного дня. Начало циркуляции – с 3 часов утра местного времени (в годовом цикле с 4-5 февраля).

В течение дня питательная энергия (Ин Ци) совершает 50 оборотов в системе 12-ти главных меридианов человека.

Точки 5-ти стихий-элементов (ушу сюэ) – в современной литературе они имеют разные названия и обозначения: точки согласия, античные точки, коренные точки, элементные и т.д. Эти точки обозначают стадии протекания энергии (Ци) по меридианам субстанций Инь-Ян соответственно.

Для меридианов Ян субстанции точки начинаются со стихии (элемента) «металл», далее согласно циклу порождения стихий.

В скобках даны китайские обозначения «функций» точек в сравнении с водным потоком (течением Ци):

Металл (цзин – колодец), Вода (ин\ лао – ручей), Дерево (шу – поток). Дерево (юань – источник), Огонь (цзинь – река) и Земля (хэ – устье, море).

Для Инь, точки начинаются со стихии Дерево (цзин), Огонь (ин), Земля (шу и юань), Металл (цзинь) и Вода (хэ).

В искусстве иглоукалывания и прогревания (чжэнь цзю, акупунктура) и китайского массажа воздействие на точки играет важную роль и различно по использованию рецептов точек в разные сезоны года. Для Инь меридианов также включены точки Юань (стихия Земля), которые редко встречаются в отечественной литературе, как точки 5-ти стихий (элементов).

Три обогревателя (сань цзяо) – один из полых Фу-органов (меридианов) в ТКМ. Представляет собой полость тела, которая хранит и вмещает в себя внутренние органы (цзан-фу). Верхний обогреватель (шан цзяо) – область тела от головы до диафрагмы. Согревает тело и управляет Ян энергией в теле. Средний обогреватель (чжун цзяо) – область тела от диафрагмы до пупка.

Управляет пищеварением и регулирует образование крови в организме.

Нижний обогреватель (ся цзяо) – область тела от пупка до низа живота. Управляет выделительной функцией и внутренней Ци.

Ушу – комплекс классических воинских искусств Китая. Подразделяются на 3 основные группы: единоборство с оружием и без него, стрельба и метание, спортивные и театрализованные выступления. В спортивном направлении сегодня разделов ушу гораздо больше.

Цзин-ло – система меридианов (цзин), их ответвлений и ходов и энергетических пунктов с опред. энергетическими функциями.

Ци организма – энергия жизненности, которая вырабатывается в процессе жизнедеятельности тела и энергия, поглощаемая организмом из окружающего пространства. Ци – это понятие, обозначающее любой вид энергии участвующий в обеспечении жизнеспособности организма. Состоит из следующих видов:

- энергия дыхания (чжун ци);
- энергия питания (ин ци);
- защитная (вэй ци);
- генетическая энергия, от родителей (юань ци);
- репродуктивная (цзин ци);
- энергия сознания (шэнь ци).

Основной вид Ци циркулирующий по меридианам в течение суток – питательная энергия (ин ци).

Чистая Ци – вдыхаемая человеком из воздуха, газообразная составляющая внешней Ци (природы).

Чистая энергия Ян Ци (чжун ци) – один из видов внутренней энергии Ци организма. Образуется при переработке «Земной Ци». Часть этой и питательной энергии питают все внутренние органы, способствуя образованию крови (за счет работы селезенки). Другая часть – поднимается вверх для подпитки сердца, легких и головного мозга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белова Л. Цигун терапия времен года. Издательство «Питер». Санкт-Петербург. 2004.
2. Белоусов П.В., Цой В.П. Краткая энциклопедия иглоукалывания и прижигания. Алма-Ата. КНР. 1996.
3. Богачихин М.М. Фэн шуй практический. «Саттва». М. 2000.
4. Брешин С.К. Китайская Цигун терапия. Издательство «Энергоатомиздат». М. 1991.
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Изд. «Медицина». Санкт-Петербург. 1991.
6. Винклер Лаура. Астрология. «Новый Акрополь». М.1992.
7. Виноградский Б.Б. Числа превращений дикой сливы Мэй хуа. Изд. «Airland». Киев. 1993.
8. Виноградский Б.Б. Ян Цзи чжоу. Большие достижения чжэнь цзю. Том 1-3. Изд. «Профит – Стайл». М. 2003.
9. Воробьев А.Н. Традиционный китайский календарь как основа Фэн-шуй. Изд. «Либрис». М. 1999.
10. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. Изд. «Наука». М. 1991.
11. Гоникман Э.И. Искусство диагностики по лицу. Восточно-медицинские аспекты. Изд. «Сантана». Минск. 1998.
12. Давыдов М.А. Суставный массаж. Теория и практика. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.
13. Давыдов М.А. Чудесные меридианы. 100 золотых рецептов династии Мин. «Золотое сечение». 2008.
14. Давыдов М.А. Линейно-точечный массаж. Теория и практика. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.
15. Давыдов М.А. Ци вэй шу. Ментально-точечный массаж. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2011.
16. Давыдов М.А. Массаж «Игры 5-ти зверей». У цинь си. Издательство «Золотое сечение». Пенза. 2011.
17. Давыдов М.А. Тай цзи цигун массаж. Издательство «Золотое сечение». Пенза. 2008.
18. Дагаев М.М. Наблюдения звездного неба. М. «Наука». 1978.

19. Даосская йога. Издательство «Одиссей». Бишкек. 1993.
20. Дивинский А. Б. Размышления об иглорефлексотерапии. «Казахстан». Алма-Ата. 1991.
21. Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. Изд. «Медицина». Ленинград. 1991.
22. Зюрняева Т.Н. 30 лунных дней – все о каждом дне. Изд. «А.В.К. – Тимошка». Санкт-Петербург. 2003.
23. Иглоукальвание и прижигание. Трактат «Ясное письмо» (династия Мин XVIII в.). Калмыкский НИИ истории, филологии и экономики. Главная редакция Восточной литературы. Изд. «Наука». М. 1988.
24. Катчмер Джордж. Дао Биоэнергетики. Восток-Запад. Изд. «София». Киев. 1998.
25. Климишин И.А. Календарь и хронология. М. «Наука». 1990.
26. Костенко А. Петушков И. Китайский календарь на сто лет для Фэн Шуй, астрологии и «Книги перемен». ООО. Изд. «София». М. 2005.
27. Кох Винсент. Четыре столпа судьбы. Загляни в свое будущее. Изд. «София». М. 2008.
28. Куприн А.М. Лик Земли. Изд. «Недра». Москва. 1991.
29. Ли Дин. Китайский цигун. Санкт – Петербург. Изд. «Невский проспект». 2003.
30. Линн М. Кучински. Лечение диабета по рецептам китайской медицины. «Феникс». Ростов \ Дону. 2004.
31. Литвиненко А.А., Клюшник С.Ю., Копылов В.М. Энергия пирамид. Волшебный прут и звездный маятник. Изд-во «Латгарт». М. 1997.
32. Лю Бин цюань. Выбор оптимального времени для иглоукальвания. Сборник методов традиционной китайской хронопунктуры. Изд. «Авиценна» Пермь. 1991.
33. Малахов Г.П. Целительные силы. Т. 1-4. Издательство «АО Комплект». Санкт-Петербург. 1994.
34. Малявин В.В. Китайская цивилизация. Издательство «Астрель». О.О.О. Изд. АСТ. ИПЦ «Дизайн». М. 2000.
35. Мансуров М.А. Тай цзи цигун. Энергия рода. Изд. «Феникс». Ростов-на-Дону. 2003.
36. Мантэк Чиа. Внутренняя структура Тай цзи. Тай цзи цигун. Часть -1. Изд. «София». Киев. 1997.

37. Мантэк Чиа. Дирк Эллибрандт. Исцеление Космосом. Даосская космология и вселенские исцеляющие связи. Изд. «София». ИД. Гелиос. М. 2003.
38. Мельхесидек Друнвало. Древняя тайна цветка жизни. Т. 1-2. ООО. ИД «София». М. 2006.
39. Нгуен Ван Ги. Традиционная китайская медицина. Патогенез заболеваний. Диагностика. Терапия. Изд. «Техарт плаз». М. 2000.
40. Овечкин А.М. Ян Цзичжоу. Чжэнь цзю да чэн. РБА. 1997.
41. Огудин В.Л. Фэн шуй. Метод Зодиака. «Ганга». М. 2007.
42. Павлов В.И. Гармония и здоровье. Система диагностики и исцеления человека. Изд. «Золотое сечение». Пенза. 2006.
43. Пишель Я.В., Шапиро И.И., Шапиро М.И. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии. М. «Медицина». 1991.
44. Популярная медицинская энциклопедия. Издательство «Советская энциклопедия». Таллинн. 1993.
45. Пучко Л.Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. Научно-практическое руководство. Изд. «Шарк». М. 1996.
46. Роули Дж. Принципы китайской живописи. М.Наука.1989.
47. Скиннер Стивен. Фэн шуй успеха. Изд. «Эксмо». М. 2006.
48. Су Вэнь. Нэй Цзин: Трактаты по традиционной Китайской медицине на основе древних и современных текстов. Перевод с кит. Дернов-Пегарева В.Ф. Сост. и подготовка текста Гризун Т.С. Изд. «Серсон». Кемерово. 1994.
49. У Цзинь. Ван Юн шэн. 100 ответов на вопросы о Чжоу И. Киев. Изд. «Ника-центр». 2001.
50. Фалев А.И. Классическая китайская чжэнь цзю терапия. Изд. «Олимпия». М. 1999 г.
51. Фалев А.И. Классическая методология традиционной китайской чжэнь цзю терапии. Изд. «Прометей». М. 1991.
52. Хоанг Бао Тяу. Иглоукальвание (перевод с вьетнамского Алешина П.И.) Изд. «Медицина». М. 1989.
53. Хуан Ди нэй цзин. Линь шу. «Канон по внутренней медицине Желтого императора. Ось духа». Шанхай. 1986.

54. Цой Р.Д. Справочник по рефлексотерапии. Ташкент. 1994.
55. Цыбульский В.В. Лунно-Солнечный календарь стран Восточной Азии. Изд. «Наука». М. 1987.
56. Чжан Аньли. «Цзы у лю чжу кай сюэ чжи нань» (Руководство по системе открытых точек в методе «Цзы у лю чжу»). Цзянси. 1995.
57. Чжоу Цзун хуа. Дао Тай цзи цюань. Путь к омоложению. Изд. «София». Киев. 1995.
58. Шамфро А. Трактат по китайской медицине. От астрологии к китайской медицине. Т – 5. Изд. «Стар – Ко». М. 1997.
59. Шнорренбергер К. Учебник китайской медицины для западных врачей. Изд. «С.Е.Т». М. 1996.
60. Ян Цзюнь мин. Корни китайского Цигун. Секреты успешной практики. Изд. «София». Киев. 2007.
61. Ян Цзюньмин. Лян Шоуюй. У Вэйцин. Эмэйская школа Багуа чжан. Теория и практика. Изд. «София». Киев. 1997.
62. Ян Цзюнь мин. Секреты молодости Цигун. Изменение мышц и сухожилий. Промывание головного и костного мозга. Изд. «София». М. 2006.
63. Яп Джоуи. Искусство выбора дат для успеха в повседневной жизни. Изд. «София». М. 2009.

ОБ АВТОРЕ

Давыдов Михаил Алексеевич по образованию инженер-технолог высокомолекулярных соединений. Исследователь в области древних (китайских, тибетских, египетских и др.) эзотерических учений. Автор более 20-ти книг по Традиционной Китайской медицине (ТКМ). Стаж практической работы в области альтернативной медицины 30 лет. Преподаватель молодежно-технической школы «Наука вождения». Представитель клуба Восточной культуры «Ориент».

Свой «Восточный путь» я начал в 1977 году с изучения (интереса) западной астрологии, японской живописи, учения даосизма («самиздатовский» перевод трактата Дао дэ цзин) и борьбы самбо. Довольно необычное сочетание различных дисциплин – как начало творческого пути развития личности. В конце 70-х годов я познакомился с несколькими печатными изданиями Сибирского отделения издательства «Наука» (г. Новосибирск). Особо меня заинтересовала статья, посвященная лунной календарной системе Индии, принесенная в Китай в 6 веке «новым учителем буддизма» – Бодхидхармой. Начиная с этого периода, я начал искать, изучать любые материалы и информацию, относящуюся к древним Восточным системам счета времени. Этот процесс изучения влияния Луны на биологические объекты продолжается и в настоящее время. В начале 80-х я познакомился с китайским военно-прикладным искусством ушу, которое очень меня «заинтриговало» своими возможностями и глубокой философией. Знакомство состоялось благодаря моим однокурсникам по институту, которые познакомили меня с «тренером» представителем «Южного» направления ушу (обучавшего стилям «южного кулака» и «богомолы») наставником – Э Ган Сином, имевшим китайские корни. Знакомство с этим человеком расширило кругозор моего восприятия относительно искусства ушу в целом, а не только его военно-прикладной направленности, как это обычно бывает. Спустя год он вручил мне рукописное «пособие» по искусству Тай чи (Тай цзи цюань – стиль «Ян», 108 форм), для самостоятельного изучения, указав несколько «ключевых» аспектов, на что следует обратить внимание при изучении этого древнего искусства жизни. Это событие и поставило окончательную

точку в приоритете выбора изучения «восточной страны» (Китай – Япония) для моего творческого пути. Такой «страной» стал Китай, с его древней, загадочной и самобытной культурой. К китайской медицине меня привело изучение таких дисциплин, как западная медицинская астрология, гимнастика Тай цзи цюань и искусство массажа, которым я занимаюсь с 13-ти лет. Основам искусства «реанимационного массажа» я обучался у моей бабушки (по материнской линии). Она помогла многим людям и вылечила за свой век немало хворей и напастей.

В 1988 году я «плотно» приступил к изучению китайской медицины, однако в то время литературы по этому предмету было крайне мало. Одной из первых моих книг по восточной (китайской) медицине были книги Г. Лувсана и Овечкина А.М. – «Основы чжэнь цзю». Со временем книг стало выходить больше, однако качественного фактора знаний – почему-то стало меньше. Второй судьбоносной встречей, повлиявшей на мой кругозор и мировоззрение, стало знакомство с книгами «российского» мастера традиционной китайской медицины (ТКМ) – Алексея Ивановича Фалева. Это событие произошло в 1993 году, летом приехал мой коллега с Северного Кавказа и привез «необычную» книгу, посвященную традиционной китайской медицине в свете учения классической китайской «Книги перемен» («И Цзин», или более редкое ее название «Чжоу И» – перемены династии Чжоу). С этого ракурса мне еще не была известна ТКМ, поэтому эта необычная тематика меня очень заинтересовала. С «Книгой перемен» я был знаком уже несколько лет, благодаря переводу известного советского востоковеда Ю. К. Шуцкого. Немного позднее я стал переписываться по почте с автором – моим будущим творческим наставником в области китайской культуры и цивилизации в целом, а в области ТКМ – направляющим и консультирующим преподавателем. Благодаря изучению этой книги я сделал основной для себя вывод – первоисточники знаний всей китайской цивилизации (и не только китайской) надо искать в «недрах текстов» «Книги перемен», хотя это произведение не единственное в своем роде. Существует еще несколько (не менее четырех) аналогичных произведений, а есть и такие, которые по своему содержанию превосходят всем известную «Книгу перемен», это мало популярный в Китае и за его пределами трактат «Тай Сю-

ань Цзин». Накопление знаний, включая научные, эзотерические (в том числе и медицинские), происходило целенаправленно, постепенно. Периодически, и как бы случайно на моем пути возникали те или иные книги, события и люди, которые подсказывали или просто указывали, где и на что обратить внимание в своих непростых исследованиях и поисках. Мой путь, в общем и целом, можно назвать как «археология» и синтез древних эзотерических знаний и учений. Собираение, систематизация информации накопленных знаний происходило до 2002 года. К этому времени были собраны основные теоретические и практические аспекты (в виде лекций) искусства чжэнь цю (иглоукальвание-прижигание). В начале 2002 г. все это было структурировано в 10 учебных программ по чжэнь цю. Через год было создано (обобщен итог) еще 10 учебных программ по китайским (и не китайским) малоизвестным техникам массажа, которые я собирал (по крупницам) и интегрировал в одно целое в течение 25-ти лет. Параллельно составил еще 18 культурно-эзотерических программ разной тематической направленности: от гимнастики Тай цзи цюань и искусства пластики, до даосской космологии и учения Фэн-шуй и др. Составлением и написанием книг я стал заниматься с 2005 г. ввиду отсутствия качественной практико-теоретической литературы по искусству (а не ремеслу) чжэнь цю терапии. В первую очередь традиционной направленности, а не научной, которая больше призвана служить карьере, чем практическому (терапии и профилактике людей) претворению в жизнь. Начиная с 1991 года, занимаюсь разработкой проектов учебно-профилактической направленности для детских садов, санаториев, домов отдыха, роддомов и т.п. В настоящее время создаю лечебно-профилактические программы по терапии различных хронических состояний, а также заканчиваю разработку программы омоложения человека (на 10-20 лет на клеточном уровне) естественными способами восстановления организма. Разработал систему профилактической терапии по временам года – «Пэн лай» (Сань бао фа).

**Свои предложения и пожелания
по представленному материалу
присылайте на авторский
E-mail: sanbaofa@yandex.ru**