

Авторов

Справочник восточной медицины



Публикуется с разрешения правообладателя – Литературное агентство «Научная книга»

«Восточная медицина. Полный справочник»: Эксмо; 2007

ISBN 978-5-699-23196-6

Аннотация

Это издание рекомендовано для врачей, а также для интересующихся читателей, желающих улучшить свое здоровье. Справочник содержит сведения о восточной медицине, подробно рассказывается о китайской, тибетской, индийской, японской народной медицинах, освещены вопросы методов в восточной медицине, благодаря которым можно существенно

поправить свое здоровье, а также применять в качестве профилактики для оздоровления организма.

Книга рекомендована для широкого круга читателей.

**Н. Н. Полушкина, Ю. В. Кузнецова, И.
Мустафина, С. Глущенко, Г. Ю. Лазарева, В.
Иноземцева, Раилко, К. В. Самарцев, С. А.
Краснова, Э. А. Муллаярова, Эйвазова, Е. В.
Палагин**

Справочник восточной медицины

ЧАСТЬ I

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ

ГЛАВА 1

КИТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Ни одна страна не славится таким количеством оздоровительных систем, как Китай. Многие из них настолько древние, что дошли до нас только благодаря легендам. В древних китайских монастырях создавались и развивались многочисленные учения о Вселенной и о месте в ней Человека.

Одной из таких систем, дошедших до нас из глубины веков, зародившейся в недрах монашеской обители, является система «Чжуд-ши».

Последователи этой древней методики не просто знали, как излечиться от болезни, они знали, как предложить человеку жить, не зная даже, что такое болезнь. Важно отметить, что язык тибетских монахов не содержал такого понятия, как «заболевание».

Истоки китайской медицины теряются в глубине веков. Письменные труды, впервые обобщившие опыт предшествующих поколений по применению методов диагностики заболеваний и их и лечения, датируются У-Ш вв. до н. э.

Теория китайской медицины наиболее полно и четко изложена в книгах «Ху-ан Ди Ней Цзен», «Нань Дзен», «Шан Хань Лунь», «Дзен Гуй Яо Люе», «Вэнь Йи Лунь».

Самые древние представления и понятия сохранялись, но в то же время в течение последующих столетий китайская медицина развивалась дальше, воспринимала новые идеи.

Уже во II в. до н. э., наряду с собранием лекарственных растений, древние китайские трактаты по медицине выделяют и другие возможности лечения: гимнастические упражнения, ванны, компрессы, массажи.

В лечебной книге V в. описываются уже 360 веществ как растительного, так и минерального и даже животного происхождения, которые могут использоваться для лечения различных заболеваний.

Медицина Древнего Китая – это прежде всего философия, причем не привычная для европейского человека, а намного более древняя, чем европейская цивилизация, восточная философия с понятиями и метафорами, присущими только восточному складу мышления.

Упражнения или рецепты здоровья Древнего Китая достаточно разнообразны. Но они имеют под собой прочную основу – твердые знания и представления о строении человеческого тела и об основных принципах его функционирования.

Философия даосизма заложила основные принципы медицины Древнего Китая.

Особенностью китайской медицины являлся ее подход к человеческому

организму как к части Вселенной и даже модели мироздания, а сложные физиологические процессы, в нем происходящие, толковались как природные явления в окружающем мире.

Организм человека – это неотъемлемая часть Космоса. Все процессы, вся жизнь человека постоянно находятся под влиянием сил окружающей природы.

Древние китайские мудрецы считали, что мир первоначально представлял собой хаос, состоящий из мельчайших частиц, которые они называли ци.

Первоначально эти частицы существовали в виде сплошной бесформенной массы, которая затем подверглась процессу разделения, размежевания.

Чи (или ци), согласно принципам восточной, и в частности китайской, медицины – жизненная энергия, которая присуща каждому живому организму, причем у каждого организма, у каждого человека этот энергетический потенциал различен. Частично он определяется генетической памятью, наследственностью.

Но в тоже время он во многом зависит от образа жизни и мыслей человека, от того, какой путь человек выберет, от умения гармонично сосуществовать, взаимодействовать с окружающим миром, находить свое место, ориентироваться в пространстве и времени.

Природа – неделимая единая система, включающая в то же время полярные, но взаимодополняющие аспекты инь и ян. Они подвержены постоянным превращениям, находясь в постоянном движении.

Если все компоненты природы сбалансированы, то и жизнь течет в гармонии. Если равновесие полярных сил нарушено, то неминуемо наступает катастрофа.

Важно поддерживать этот баланс сил в природе, поэтому в течение многих веков врачи-философы наблюдали и изучали природу, пытались постичь ее тайну и секреты взаимодействия с ней.

Так, согласно канонам традиционной восточной медицины человек может оставаться здоровым.

Человек – маленький космос, и подчиняется он тем же законам, и силы, влиянию которых он подвержен, те же. Поэтому, если человек не владеет искусством поддержания равновесия и цельности, если он не способен адаптироваться к какому-либо измененному условию, то это общее нарушение выливается в заболевание.

В восточной медицине важно познать законы функционирования мира, обрести личную гармонию можно лишь в контексте целого.

Конечно, современная традиционная восточная медицина не соотносится с современными канонами научной и доказательной медицины, что порождает у современного человека недоверие к ней. Она окружена мифами и легендами, полна тайн и загадок, и неудивительно, что многие считают ее эксцентричным шарлатанством.

Но в тоже время необходимо отметить, что китайская медицина представляет собой самостоятельную целостную систему, включающую в себя и теорию возникновения и развития болезней, и методы их диагностики, и конечно же методы лечения.

Мировоззрение, присущее древней китайской медицине значительно отличается от западного вообще и от современного западного в частности.

Медицина Древнего Китая помогает людям уже не одну тысячу лет, она, несомненно, выдержала испытание временем. Наверное, следует относиться к ней прежде всего как к философии, как к особому мировоззрению, охватывающему все аспекты человеческого бытия.

Важен особый подход китайской медицины к человеческому организму как к единому неделимому целому, где каждый отдельный орган – часть системы, и жизнедеятельность отдельной клетки – отражение жизнедеятельности всего организма.

Профилактика заболеваний всегда имела для китайской медицины важнейшее значение. Идея предотвращения болезней была в самых истоках врачебного искусства Древнего Китая. Профилактике заболеваний в китайской медицине отводится решающая роль. Китайские мудрецы уже более двух тысяч лет назад говорили о том, о чем научная медицина начала говорить только в середине XX-го столетия.

Надо отметить, что гигиенические мероприятия и борьба с паразитами были важным аспектом на протяжении всей китайской истории. И помимо известных во всем мире правил ведения здорового образа жизни, древняя китайская медицина предлагает ряд принципов, которые необходимо соблюдать для предотвращения всех болезней.

Лечение в китайской медицине направлено на укрепление организма и профилактику возможных заболеваний.

Для китайского врача важно было заподозрить предрасположенность того или иного человека к какой-либо болезни, выявить заболевание на самых ранних этапах его развития, когда использование самых простых методов лечения (назначение диеты, выработка определенных правил поведения человека, массаж и др.) позволяло человеку оставаться здоровым.

Подход к лечению у древних китайских врачей был похож на современный. Сначала лечение было симптоматическим – приступая к лечению больного, врачи Древнего Китая купировали в первую очередь основные симптомы болезни, те, которые больше всего беспокоили больного, и старались лечить их. После облегчения состояния больного врач старался лечить «корень» заболевания. Именно это было целью лечения. Поэтому порой лечение продолжалось долгое время, несмотря на то, что больной уже чувствовал себя здоровым.

В основе бесконечности Вселенной и ее целостности лежат непрерывная цепь превращений, взаимные переходы одной субстанции в другую. В контексте этого положения всякая живая материя проходит определенные этапы существования: рождение, развитие, расцвет, старение, умирание, превращение.

Качествами инь или ян древние наделяют каждую вещь, любой процесс, всякое явление, все свойства определенного предмета или организма. В основе всего сущего – соотношение этих двух начал. Инь не может существовать отдельно от ян: они образуют одно динамическое единство. Единство и противодействие инь и ян обуславливает прочную взаимосвязь между ними. Всякое изменение и развитие вещей происходит благодаря вечному стремлению к вытеснению друг друга. Это и является фундаментальной движущей силой природы. Свет и тьма, страдание и удовольствие, телесность и неосязаемость, возбуждение и торможение –

вот лишь несколько примеров такого взаимодействия противоположностей инь и ян.

Инь и ян имеют широкий, всеобъемлющий смысл. Общеизвестно, что под инь понимают темное женское начало, под ян – начало светлое, мужское. Инь – это всегда слабость, неустойчивость. Ян – это твердость и сила. Инь соотносится с северо-востоком и северо-западом, зимними холодами, луной, правой стороной, ночью, низом, внутренностями, тяжестью, покоем и кровью. Ян – с юго-востоком и юго-западом, летом, огнем, солнцем, левой стороной, днем, верхом, легкостью, наружными тканями, движением и энергией. В инь и ян – это холмы или реки, только инь – «теневого склон», а ян – «светлый, солнечный склон»

Инь и ян полностью противоположны друг другу, но благодаря их тесному взаимодействию и существует весь мир. Они взаимовытесняют друг друга, переплетаются друг с другом, рожают пять первоэлементов, или стихий: вода, огонь, металл, дерево и земля.

Абсолютно все вещи и явления имеют две противоположные, дополняющие друг друга стороны – инь и ян. В каждом явлении отражены два характера. В китайской традиционной философии – солнечный свет, жара и движение имеют ян-характер, а ночь, дождь, холод и покой – инь-характер.

Инь и ян неотъемлемая часть всех явлений в мире, они развиваются и взаимосвязаны друг с другом в развитии, их равновесие – основа жизни – изменяется в зависимости от определенных условий согласно общим законам.

Инь и ян составляют сущность неба и земли, закономерность десяти тысяч вещей, это отец и мать каждого изменения, начало и конец жизни и смерти. Также говорится, что инь находится внутри и является стержнем ян. Ян находится снаружи и является вестником инь.

Основное правило китайской медицины гласит: «Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян». Законы инь – ян можно применить также к структуре и функциям человеческого организма. Инь означает материальные составляющие тела, а ян – его функции. Инь и ян не статичны, они постоянно изменяются, но

при этом они постоянно дополняют друг друга. На этом основаны и физиологические законы, например закон возникновения функций органов (ян) за счет потребления продуктов питания (инь). Таким образом, равновесие ян и инь в организме в результате обмена веществ достигается в движении (питание) и т. д.

Инь и ян могут переходить друг в друга, превращаться в собственную противоположность. Этот процесс характеризует не только количественные изменения, но и качественные. Правилom превращения инь и ян по древней китайской медицине объясняется изменение симптомов болезней. Признаки ян могут переходить в признаки инь.

Симптом ян превращается в симптом инь, когда, например, при острых инфекционных заболеваниях лихорадочные состояния, если полностью истощается сопротивляемость организма, переходят в понижение температуры тела.

Единство инь – ян связывает различные части тела и органы человека как в функциональном, так и в морфологическом смысле. Но древние китайские источники свидетельствуют также, что верхняя часть человеческого тела относится к ян, а нижняя – инь. Также и в топографических отношениях поверхность тела относится к ян, внутренности – к инь.

По тому же принципу рассматривается каждый внутренний орган, каждый орган имеет свои инь и ян.

Даже сам человек со всей совокупностью своих индивидуальных особенностей может относиться к инь или ян типу. Правда, далеко не всегда соответствие полное. Чаще всего в человеке преобладают те или иные, иньские или янские, тенденции. Чем больше инь, тем меньше ян, и наоборот.

Вся совокупность физиологических процессов находится во взаимозависимости. Основы физиологических функций организма – это основы взаимодействия инь и ян. Поэтому вся жизнь человека неразрывно связана с инь и ян.

Например, жидкость в человеческом организме израсходована под влиянием внешних или внутренних факторов, т. е. жидкости (инь) становится меньше, и возникает состояние пустоты и жары (ян).

Хронические заболевания с позиции китайской медицины объясняются общим опустошением организма, одновременным ослаблением обеих сторон жизни (инь и ян). Инь и ян в этом случае пребывают в состоянии пустоты.

Итогом такого подхода является разделение, классификация всех заболеваний, патологических процессов и болезненных состояний на две основные большие группы – ян-симптомы и инь-симптомы.

Баланс инь – ян можно рассматривать как явление гомеостаза. Обеспечение гармонии, восстановление нарушенного равновесия (гомеостаза), поддержание защитных сил и реактивной способности организма – главная цель лечения в восточной медицине. И это, нужно отметить, вполне соотносится с европейской теорией поддержания гомеостаза и гомеокинеза.

Современная медицина предлагает, как известно, интегративный подход к человеческому организму, т. е. рассмотрение частных явлений человеческого организма в контексте всего организма. Именно такой подход и предлагает древняя китайская концепция инь – ян. Китайский врач не рассматривает болезнь отдельного органа или даже системы органа – для него это неполадки во всем организме.

Китайские врачи выделяют четыре основных типа таких нарушений:

- 1) избыток ян при инь нехватке;
- 2) нехватка ян при инь избытке;
- 3) избыток ян и инь одновременно;
- 4) нехватка ян и инь одновременно.

Причем у одного и того же человека в одних органах может быть излишек инь или ян, влекущий за собой соответствующие болезни, патологические процессы, а в других – недостаток, также проявляющийся в виде заболеваний.

Вылечить человека можно, только восстановив утраченное равновесие, а сделать это можно, прибавляя или убирая ян или инь.

Кроме того, важно отметить, что нет такого явления, в котором было бы абсолютное инь или абсолютное ян. В каждом явлении обязательно присутствует и то и другое.

Человек – совокупность двух начал, их тесное переплетение и взаимодействие, из которого и вытекают все особенности жизнедеятельности, физиологии, характера, все таланты и склонности, сила и слабость.

Вся китайская медицина, как научная, так и практическая, все дисциплины, которые она в себя включает: патология, анатомия, физиология, клиническая диагностика и лечение – все подчинено этой многогранной модели, которая также именуется принципом гармонии и равновесия. Этот принцип особенно важен в профилактической медицине, так как позволяет прогнозировать и предотвращать многие болезни.

Диагностика заболеваний в китайской традиционной медицине строится исходя из шести руководящих принципов, которые охватывают все типовые патологические процессы человеческого организма. Эти принципы: поверхность (бяо) и внутренняя часть (юи), холод (хань) и жара (жэ), пустота (ху) и полнота (ши). Поверхность, жара и полнота – это проявления ян, внутренняя часть, холод и пустота – инь.

Осмотр, выслушивание, опрос и ощупывание – традиционные приемы, используемые и в современной европейской медицине. В то же время это четыре основных метода постановки диагноза в традиционной китайской медицине. Для китайского врача эти приемы дают всю необходимую информацию о пациенте.

Обобщается эта информация в дальнейшем исходя из тех самых восьми руководящих принципов.

Основное правило древней китайской терапии – «при болезнях ян следует привлекать для лечения инь, а при болезнях инь следует привлекать для лечения ян», «необходимо усилить господство воды, чтобы подавить преимущества ян. Необходимо улучшить источник огня, чтобы устранить его подавление со стороны инь».

Диагноз китайского врача может звучать достаточно странно: «пустота инь почек» или «ян печени поднимается наверх». Но в этом диагнозе заложена

сама суть лечения, оно соответственно будет направлено на дополнение инь почек или на снижение ян печени, т. е. смысл лечения состоит в уравнивании инь и ян, а форма терапевтического воздействия заложена уже в самом диагнозе.

Индивидуальный подход – важная особенность китайской медицины, она сохранилась и до настоящего времени, что немаловажно.

Если слабый человек, чувствующий постоянную усталость, внезапно заболевает простудой, то лечение больного после устранения симптомов в китайской медицине направлено на устранение предрасположенности к простудным заболеваниям.

В древней китайской медицине существовал ряд принципов, по которым осуществлялось лечение.

Кроме того, большое значение имел принцип «лечение должно идти от противоположного». Этот принцип согласовывался с концепцией инь – ян. При ян-болезни (полнота) полагалось воздействовать на организм успокаивающе, при инь-болезни (пустота) – возбуждающе.

Помимо концепций инь – ян в древней китайской медицине существовал еще один принцип лечения древней восточной медицины – правило «бу-се». Это можно перевести на русский язык как «прибавить – отнять». «Бу» означает: восполнить, возбудить, тонизировать, а «се» – выпустить, тормозить, седатировать, рассеять.

Когда заболевание или патологический процесс связаны с понижением функции (недостаточность энергии в меридиане) – необходимо «бу», что означает прибавить энергию, оказать возбуждающее действие. Когда патология сопровождается повышенной функцией (избыток энергии в меридиане) необходимо воздействие «се», что означает отнять энергию, оказать тормозящее действие.

В научной медицине эти процессы обозначаются как возбуждение и торможение.

Какой бы метод лечения ни применялся, он всегда соответствует этим основным принципам.

В основе любой жизнедеятельности лежит энергия. Организм – энергетически открытая система, осуществляющая постоянный обмен энергией с внешней средой. Функционирование организма тесно связано с энергией, поступающей извне.

Энергию можно представить в виде потока заряженных частиц. Между организмом и внешней средой, между отдельными органами и системами организма протекают постоянные взаимодействия, идет постоянный энергообмен. С точки зрения древней китайской медицины, это возможно благодаря существованию в организме энергетических каналов, через которые и возможен обмен.

Весь организм можно разделить на 12 последовательно расположенных, объединенных в единую структуру меридианов, или каналов (цзинло). Эти меридианы парные, они симметрично ориентированы относительно плоскости, которая делит тело на правую и левую половины. Одна из этих ветвей функционально более активна. К меридианам, проходящим через весь организм, относятся заднесрединный и переднесрединный меридианы.

Кроме того, каждому каналу-меридиану соответствуют определенный орган или система организма. Существуют меридианы всех отдельных органов: легких, желудка, сердца, почек и т. д.

Энергия, поступающая в организм извне, циркулирует по большому кругу. В течение 24 часов она проходит через все органы. Последовательность этой циркуляции строго определенная: начинается с меридиана легких, затем переходит на меридиан толстой кишки, желудка, селезенки, поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех частей туловища, желчного пузыря, печени. Пройдя полный круг за 24 часа, энергия возвращается к меридиану легких.

Известно наличие в организме человека биологически активных точек (БАТ). Они расположены на энергетических каналах. Эти точки проходят строго по линиям, которые тянутся от головы до кончиков пальцев рук и ног. Энергетические каналы проложены от точки к точке. Но терапевтический эффект оказывает воздействие не на любую БАТ, а только родственные. Родственные точки отвечают на любое воздействие, оказанное на их энергетический канал организованно.

Некоторые БАТ располагаются не только на этих четких линиях. Часть из них рассеяна по всему организму хаотично, но такие БАТ также важны в лечении. Эти точки относятся к более мелким энергетическим структурам организма.

Именно эти линии БАТ являются в организме проводниками различных по своей природе энергий. Следовательно, именно они управляют различными процессами жизнедеятельности. В конечном счете, они позволяют устанавливать в пределах организма гармонию инь и ян и пяти первоэлементов.

Конечно, меридианы разных людей не лишены индивидуальных особенностей, но точки активности (сюэ) меридиана у всех одинаковы и связаны с определенными объектами. Число точек сюэ каноническое, оно точно определено и выверено тысячелетней практикой.

Сюэ – это точка активности меридиана, тот участок, воздействуя на который можно повлиять на активность всей энергии меридиана, а следовательно, воздействовать на конкретные функции, которые зависят от энергетики этой точки. Воздействуя на точки, врачи добивались определенного терапевтического эффекта.

Для восточной медицины здоровье – это прежде всего равновесие, баланс, способность сохранять и поддерживать его, несмотря на влияния внешней среды, на действие раздражителей. Любое заболевание означает невозможность такой адаптации. Если нарушена адаптация, защитные силы организма ослабевают, резервы истощаются.

Система человеческого организма включает четыре уровня: физическое тело, меридиональную систему, эмоции и психику. Низший уровень находится под влиянием высшего.

Очень часто болезнь берет свое начало в недрах разума, а затем уже реализуется на материальном уровне. В то же время любое заболевание физического тела вызывает определенные нарушения на уровне психики и эмоций.

Во всем важна гармония. Если есть гармония высших уровней, то и на низших уровнях она тоже будет.

Целостность всего организма – вот важнейший принцип китайской медицины.

Можно выделить ряд основных подходов к лечению болезней в китайской медицине.

1. **Лечить главное**, т. е. найти корень заболевания, выявить причины и патогенез. В китайской медицине выделяют обычное и обратное лечение, главное и второстепенное, быстрое и медленное. Эти подходы позволяют найти суть болезни и вылечить ее.

2. **Укреплять сопротивляемость организма с целью повышения устойчивости к патогенным факторам:** повышение иммунитета.

3. **Восстанавливать равновесие**, т. е. баланс между инь и ян, избыточностью и истощением, упорядочивание течения ци при его обратном движении.

4. **Проявлять гибкость в лечении:** нельзя судить о болезни, не зная больного; нельзя лечить только болезнь, а нужно лечить самого больного, учитывать в лечении множество различных факторов (конституцию человека, его возраст, пол, а также время, климат, географические условия и другие конкретные обстоятельства). Чтобы добиться лучшего результата, лечение должно подходить конкретному человеку.

Основные способы лечения, применяемые в традиционной китайской медицине:

1) фитотерапия, лечение лекарственными травами, препаратами из экологически чистого растительного сырья;

2) иглоукалывание;

3) прижигание полынными сигарами;

4) кровопускание в биологически активных точках;

5) тибетские ванны, состоящие из пяти видов трав, высокоэффективные при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, кожи, нервной системы и т. д. Также применяются для продления молодости организма;

- 6) оздоровительная гимнастика у-шу, ци-гун;
- 7) разгрузочно-диетическая терапия;
- 8) китайский лечебный массаж туйна. Он отличается силой и глубиной воздействия и хорошо сочетается с акупунктурой;
- 9) гуа ша (воздействие на отдельные участки кожи специальным скребком);
- 10) массаж стоп;
- 11) лечебные банки;
- 12) биологически активные добавки (БАДы).

Известный ученый, китайский врач династии Цин Чэнь Чжунлин предложил восемь методов лечения, используемых и по сей день: потогонный, рвотный, слабительный, примирительный, согревательный, очищающий, и тонизирующий.

1. Потогонный метод: он представляет собой использование острых и горьких лекарств, облегчающих выделение пота через поры кожи; при этом удаляется поверхностный патогенный фактор, так называемый внутренний. Метод эффективен при простудных заболеваниях.

2. Очищающий метод: использование холодных и охлаждающих лекарств для лечения лихорадки и гипертермии, лечение, сохраняющее жидкость тела, но удаляющее ядовитые вещества и «патогенный огонь», помогает при истощении инь. Метод оказывает антибактериальное, противовирусное, анти-лептоспирозное действие; он усиливает фагоцитарную активность лейкоцитов, повышает иммунитет; некоторые препараты также укрепляют сердце, понижают артериальное давление, действуют как мочегонное средство.

С осторожностью следует применять этот метод людям со слабым здоровьем, при недостаточности в неполых и полых органах, потере аппетита и жидком стуле.

3. Рассасывающий метод: использование лекарств для удаления

скопления пищи, удаления застоя и устранения различных образований в животе. Метод направлен на улучшение системы пищеварения.

Эффективен при вздутиях, застое и при уплотнениях, вызванных ци (кровью, мокротой и пищей).

Обычно применяются следующие способы лечения:

- 1) устранение непереваренной пищи желудочными средствами. Применяется при вздутиях живота, рвоте, отрыжке, кислой отрыжке, вызванных повреждением вследствие переедания;
- 2) рассасывание твердых уплотнений и скоплений. Применяется для удаления плотных образований любого происхождения в животе, различных отеков, гепатоспленомегалии, а также уплотнений в тазовой области;
- 3) улучшение движения ци и кровообращения: применяется при болях, отеках из-за застоя крови, болях в груди, альго-менорее и аменорее, вызванных застоем ци и крови;
- 4) рассасывание отеков: применяется при отеках, вызванных нарушением функции ци и отсутствием диуреза, а также при слабости нижних конечностей;
- 5) устранение воспаления: применяется при задержке жидкости, зобе, туберкулезе костей и суставов, эпилепсии;
- 6) рассасывание карбункулов.

4. Укрепляющий метод (тонизация): используется для лечения недостаточности. Тонизация в зависимости от типа недостаточности подразделяется на несколько видов:

- 1) укрепление ци: применяется при недостаточности селезенки и легких, одышке и слабости, плохом аппетите и жидком стуле или же выпадении матки и прямой кишки, вызванных недостаточностью ци;
- 2) укрепление крови: применяется при симптомах, связанных с недостаточностью крови, таких как тускло-желтый цвет лица, бледные губы и язык, головокружение и сердцебиение, скудная менструация у

женщин;

3) укрепление инь: применяется при недостаточности инь, потере веса от жара типа недостаточности, сухости во рту и горле, ощущении жара в ладонях и подошвах, раздражительности и бессоннице, ночных потах, поллюции;

4) укрепление ян: применяется при недостаточности ян, похолодании нижней части тела, начиная от поясницы, слабости в нижних конечностях, окоченении в области ниже пупка, частом мочеиспускании, жидком стуле, отвращении к холоду и похолодании конечностей или же импотенции и раннем семяизвержении.

В настоящее время китайская медицина вызывает большой интерес у врачей различных специальностей. Она снова обретает большое значение в медицинском мире, в современной медицинской науке, которая позволяет объяснить многие явления.

ГЛАВА 2

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Тибетская медицинская система представляет свод восточной информации о человеке, его организме, собранной тысячелетия назад. Тибетская медицина применяет лекарства природного происхождения. В древних восточных медицинских системах первостепенное внимание уделяется вопросам сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Профилактика заболеваний, сохранение здоровья разработаны в тибетской медицине детально с применением индивидуального подхода и определения пищи, природной конституции, учитывается воздействие факторов внешней среды.

Тибетская медицина сформировалась в XVII в. нашей эры в Тибете и Центральной Азии, на ее развитие оказали влияние медицинские системы соседних стран: Индии, Китая, Ирана. Основными трактатами тибетской

медицины являются «Чжуд-ши», «Вайдурья-онбо», Ахантаб».

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Врачебная наука Тибета получила начало в Индии во времена глубокой древности, а развилась и процветала в Тибете.

В истории врачебной науки Тибета различают периоды.

Первоначальный период носит легендарный характер, так как первыми врачами в Индии считались божества и небожители. В первом периоде медициной занимались духи: Нюрба, Асвин, Индра, Небесная дева и другие, во втором – восемь ре-ши-мудрецов, в третьем – представители браминства, в четвертом – сторонники Будды с Цо-Энед-Ионинну во главе. Автором «Чжуд-ши» считается Цо-Жед-Шоны.

В «Чжуд-ши» вкратце излагается вся врачебная этика.

Цо-Жед-Шоны, как говорит предание, был сыном царя индийского города Сарвасти и купеческой дочери. Достигнув зрелого возраста, он посвятил себя изучению внутренних болезней и хирургии в стране, где занимаются исключительно воздвижением каши (предположительно страна пирамид – Египет). Благодаря знанию многих языков он легко сходил с жителями различных местностей, поселившись в городе Раджагриху, Цо-Жед-Шоны приобрел славу искусного врача. Когда и где была написана его книга, неизвестно, но на нее ссылаются и тибетские врачи, «Чжуд-ши» являлась доступной практически для всех еще с IX в. и получила свое развитие в последующих трудах тибетских медиков.

Сегодня «мудрость веков» вызывает большой интерес в связи с жизненностью и актуальностью тех сведений, которые изложены в ней, хотя часто они изложены в необычной и малопонятной форме.

В начале XX века труды тибетской медицины были переведены на европейские языки и начали применяться врачами и народными

целителями.

«Чжуд-ши» изучал и распространял выдающийся тибетский врач и ученый Ютог Бунондан-Гондо (1112–1203). В последующем появлялись различные школы тибетской медицины, была создана обширная медицинская литература. Некоторые положения тибетской медицины не имеют аналогов ни в китайской, ни в индийских системах. Это рекомендации по лекарственному сырью, способам его заготовки, хранения, использования, а также рекомендации профилактического и лечебного плана по питанию, образу жизни и др.

Барьером к современному пониманию основных теоретических позиций тибетской медицины является отсутствие полных, законченных переводов основных тибетских трактатов на русский и европейские языки.

Основными положениями тибетской медицины являются:

- 1) три системы регуляции организма;
- 2) понятие о тепле, холоде, горячих и холодных болезнях. Согласно положениям тибетской медицины основные процессы в организме регулируют три системы:
 - 1) рлунг – ветер;
 - 2) мкрис – желчь;
 - 3) бадхан – слизь.

В первой системе регуляции происходят подобно ветру.

Во второй – регуляции, подобным способом распространения желчи, подобные желчи, которая вырабатывается в клетках тканей, распространяется по сосудам, попадает в различные органы и ткани.

Третья система имеет фактор регуляции подобно слизи, образуется в тканях и оказывает в месте образования свое влияние, является местно тканевым способом регуляции.

В каждой из этих систем регуляции различают 5 подсистем, которые

имеют свои названия, соответствующие функциям организма.

В системе ветра различают следующие названия в системе регуляции:

- 1) жизненный, регулирующий сердечно-сосудистую систему, дыхание;
- 2) движущийся вверх, участвующий в регуляции процессов в области головы и верхней части тела;
- 3) проникающий всюду – регулирующий процессы в органах и тканях всего тела;
- 4) ровный огонь – участвующий в регуляции пищеварения и усвоения пищи;
- 5) очищающий вниз – определяющий выделение нечистот из организма, регулирующий половую сферу.

В системе желчи различают следующие 5 подсистем:

- 1) пищеварительная – участвует в пищеварении;
- 2) меняющая свет – участвует в кроветворении, определяющая окраски тканей и кожных покровов;
- 3) сопутствующая – регулирует функцию сердечно-сосудистой системы, определяет ясность мысли, различные желания;
- 4) дающая зрение;
- 5) чистящая цвет кожи.

Разновидности системы слизи:

- 1) поддерживающая – дающая жизнь;
- 2) смешанная, участвующая в пищеварении;
- 3) испытующая, формирующая вкусовые ощущения;
- 4) удовлетворяющая, регулирующая функционирование органов чувств;

5) соединяющая, определяющая чувствительность и движения в конечностях.

Каждая из 3-х систем имеет центральные и периферические образования.

Центральные и структурно-морфологические образования образуются, начиная с эмбрионального периода.

Система ветра у эмбриона закладывается в глазу, в пояснично-крестцовой области. У взрослых центры находятся в поясничной области.

Система желчи находится во внутриутробном периоде в печени эмбриона, после рождения присутствует во всех тканях взрослого человека.

Система слизи закладывается у эмбриона в мозгу, в последующем остается центральным органом нервной системы, имеет представительство во всех тканях организма.

Ветер и желчь имеют повсеместное распространение в организме и согласно циркулируют по белым сосудам (нервные стволы), желтым (лимфатическим), красным и черным (артерии и вены). Система слизи действует местно в тех тканях, где образуется, и не имеет своей сосудистой сети.

Жизненный принцип ветра обеспечивает циркуляцию в организме. Под этим подразумевается движение воздуха во время вдоха и выдоха, обеспечение мыслительных процессов, движение крови, лимфы и других жидкостей, скорость протекания химических реакций в клетках, удаление из организма продуктов обмена веществ (кала, мочи и др.) Ветер при излишнем воздействии оказывает иссушающее и охлаждающее действие на организм, основным местом расположения этого жизненного принципа является нижняя часть тела от пупка до ступней ног. При нормальном функционировании ветра хорошо функционируют мыслительные процессы, хорошо обеспечивается вся циркуляция в организме.

Основные симптомы при усиленном функционировании принципа ветра:

- 1) моча прозрачная, не имеет осадка;
- 2) язык шершавый, красный сухой;

- 3) кашель с мутной мокротой, запоры;
- 4) обострение различных расстройств отмечается летом, в вечерних сумерках и на рассвете;
- 5) боль отмечается в пояснице, крестце, вертлужской впадине, как от побоев;
- 6) наблюдаются похудение, сухость кожи, боли в затылке и груди;
- 7) отмечается сбивчивое дыхание, онемение головы, шум в ушах, бессонница, дрожь.

Жизненный принцип желчи отвечает за поддержание температуры тела, нормального пищеварения, обмена веществ и др.

Основные симптомы увеличения жизненного принципа желчи:

- 1) красно-желтая моча с сильным запахом и паром;
- 2) язык имеет толстый налет, во рту кислый вкус;
- 3) мокрота, солоноватая, с сильным запахом, жажда;
- 4) обострение желчных расстройств отмечается осенью, в полдень и в полночь;
- 5) характерны головная боль, сухость в носу;
- 6) регистрируются неожиданные колики;
- 7) ночью бессонница;
- 8) потливость с запахом пота.

Жизненный принцип слизи отвечает за сцепление молекул и придание им определенных формул, этот принцип работает на уровне клеток, органов и всего тела.

При чрезмерном увеличении жизненного принципа слизи отмечаются следующие симптомы:

- 1) белая моча с незначительным запахом;
- 2) во рту пресный привкус, язык и десны белые;
- 3) имеет место тяжесть в теле, угнетенное состояние;
- 4) обострение отечности весной в сырую, холодную погоду, вечером или под утро;
- 5) отмечается отечность век;
- 6) нарушается аппетит, ослаблены процессы пищеварения;
- 7) отмечаются гнойники на коже, суставы малоподвижны;
- 8) болят почки и поясница;
- 9) характерны сонливость, слабость, плохая память.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

ТРЕХ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ:

ВЕТРА, ЖЕЛЧИ, СЛИЗИ

Системы ветер, желчь, слизь представляют нервный, гуморально-эндокринный и местно-тканевый способы регуляции состояния организма.

Система желчи, ее расстройства – причина появления горячих болезней; нарушения в системе слизи приводят к развитию холодных болезней; система ветра участвует в развитии и горячих, и холодных болезней. В прямой связи с состоянием систем регуляции находится подразделение людей на конституциональные типы.

Различают людей конституции ветра, желчи, слизи, кроме этого, различают четвертый, смешанный тип. Комбинация жизненных принципов у каждого

человека своя и определяется при зачатии. Разнообразные воздействия внешней среды в момент зачатия накладывают свой отпечаток на комбинацию жизненных принципов и закрепляются на всю жизнь. В зависимости от того, какой жизненный принцип преобладает в человеке, складывается его конституция.

Различают 3 типа людей и множество промежуточных типов: ветра; слизи; желчи; ветер-желчь; ветер-слизь; желчь – уравновешенный, у последнего жизненные принципы равны.

Конституция ветра

В связи с процессами в клетках тканей, специфическими для каждого вида клеток, процессов функциональной активности с продукцией специфических секретов, двигательной активности эти люди сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при движении слышится треск. Они бледны, недолговечны, телом небольшие, любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по повадкам похожи на грифов, ястребов и лис.

Эти люди физически развиты слабо, имеют плоскую грудную клетку, под кожей просматриваются вены, они смуглы, кожа грубая, холодная, в трещинах, на теле имеются родинки темного цвета. Они низкого роста, тонкого телосложения, хорошо выражены суставы из-за слабого развития мышц. Волосы редкие, вьющиеся, ресницы тонкие, глаза бесстрастные маленькие, сухие, ногти грубые и крупные. Кончик носа вдернутый. У данных лиц могут быть проблемы с пищеварением, они любят сладкое, кислое и соленое, спиртное. У них выработка мочи недостаточная, стул в малом количестве, сухой. Летом отмечается склонность к испарине. Сон поверхностный, руки и ноги холодные. Эти люди говорят быстро, но легко устают, отличаются быстрым восприятием, но плохой памятью, психической неуравновешенностью. Они занимаются теми видами спорта, где требуется быстрота, чередующаяся с отдыхом.

Конституция желчи

При конституции желчи люди подвержены жажде и голоду, волосы и тело у них желтоватого цвета, ум острый, тщеславный. Они потеют и пахнут, богатство и тело у них посредственны. Склонны к сладкому, горькому, терпкому, прохладному. Походка похожа на походку тигров, обезьян и яктасов (демонов).

Обычно это люди среднего роста, стройные, изящного сложения. Их грудная клетка более широка, чем у людей ветра. Вены и сухожилия у них менее выражены, много родинок или веснушек, синеватых и коричнево-красных. Мышцы достаточно развиты. Цвет лица у них может быть различным: светлый, медного оттенка, кожа – мягкая, теплая, приятная на ощупь. Волосы шелковистые, рыжие и коричневые со склонностью к ранней седине и выпадению. Глаза серые, зеленые, медно-коричневые. Конъюнктивы глаз красноваты, ногти мягкие. Форма носа заостренная, со склонностью к покраснению.

Обмен веществ активный, отмечается хороший аппетит, пищеварительный тракт работает удовлетворительно. Лица этой конституции предпочитают сладкое, горькое в прохладном виде, охлажденные напитки. Обычно они выделяют большое количество мочи и экскрементов желтого цвета. Температура тела у них слегка повышена, руки и ноги обычно теплые. Они не выносят солнечного света, не любят жару, отлынивают от тяжелой работы. Обычно это интеллигентные люди, остроумные, красноречивые, бурно проявляют свои чувства. Они любят демонстрировать свое процветание, занимаются теми видами спорта, где проявляются красота тела, волевые качества: культуризмом, боксом, теннисом, фигурным катанием, шахматами.

Конституция слизи

Для лиц с этой конституцией характерны следующие черты: прохладное тело, суставы и кости не выделяются, они мясисты и белы. Формы округлы. Голод, жажду, страдания переносят легко, у них крепкий сон, они широки душой, от природы имеют хороший нрав. Похожи по повадкам на львов и буйволов («Джуд-ши»).

Тело у лиц этой конституции хорошо развито. Грудная клетка широкая, вены и сухожилия не видны, кости не проступают. Обычно они набирают лишний вес. Кожа мягкая, волосы темные, мягкие. Глаза голубые или карие, белки глаз белые, большие. Многие физиологические процессы протекают замедленно. Любят острую, горькую, вяжущую пищу. Стул мягкий, бледного цвета. Сон продолжительный. Обычно эти люди отличаются хорошим самообладанием. Сдержанно относятся ко многим лишениям, у них имеется привязанность к собственности, их мышление замедленно, но запоминают, произошедшее на всю жизнь. Спортом занимаются очень мало.

Смешанные типы конституций

Желчный и слизистый типы имеют высокий рост, отличное телосложение, сочетают свойства обоих типов.

Желчный и ветренный типы. Это люди среднего роста, довольствуются малым.

Ветренный и слизистый типы представляют сильные личности, быстро реагирующие на окружающих.

Наилучшим типом считается уравновешенный тип, в нем принципы ветра, желчи, слизи равны. Они прекрасно чувствуют природу, космос, гармоничны во всем.

У людей, относящихся к смешанному конституциональному типу, процессы функциональной активности клеток по накоплению энергетических и пластических материалов в клетке, рост и клеточное деление представлены в организме в равной мере.

Люди разных конституциональных типов имеют особенности в таком биологическом параметре, как продолжительность жизни. Люди конституции ветра являются короткожи-вущим типом людей, так как функциональная активность клеток и других органов сопровождается быстрым истощением, изнашиванием и гибелью отдельных тканей и организма в целом. Люди конституции слизи имеют высокий уровень восстановительных процессов, отличаются выносливостью, а также

продолжительным сроком жизни, среди них больше долгожителей. Люди конституции желчи имеют среднюю продолжительность жизни. По тибетским представлениям, жизнь человека как биологического и социального объекта зависит от состояния его внутренних биологических механизмов.

Доминирующая система регуляции определяет характер реагирования на внутренние и внешние раздражители в зависимости от преобладающей системы регуляции. Люди конституции ветра отвечают на действие раздражающего факторы повышением функциональной активности. За счет усиления стимуляции различных функций они становятся более активными в поведении, утрачивают сон, аппетит. Люди конституции слизи реагируют снижением различных функций. У них повышается аппетит, появляется сонливость, снижается работоспособность, двигательная активность.

Люди конституционального типа ветра более склонны к заболеваниям, в основе которых лежит расстройство системы ветра, люди конституции желчи подвержены болезням, вызываемым сбоями в системе регуляции желчи, люди конституции слизи страдают болезнями, связанными с нарушениями в системе слизи.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ

Характерные признаки конституции ветра

1. Худощавый, тонкокостный человек.
2. Кисть тонкая на ощупь, холодная и сухая. Зубы растут неправильно.
3. Движения быстрые, походка легкая.
4. Процессы протекают быстро.

5. Отмечаются проблемы с пищеварением, плохо прибавляет в весе, несмотря на нормальное питание.
6. Сон со сновидениями.
7. Характерны энтузиазм и живость. Очень быстро приступают к реализации задуманного. Быстро бросают дело, если возникает серьезное препятствие на пути.
8. Быстро забывают полученную информацию.
9. Склонны к быстрым знакомствам и веселью.
10. Предпочтительной является маслянистая, теплая пища, любят обильно поесть.
11. Кожа становится сухой в холодное время года.
12. Из заболеваний отмечаются артриты, запоры, потеря веса.

Характерные признаки конституции желчи

1. Телосложение среднее, волосы рыжеватые или седые, тонкие имеется склонность к облысению.
2. Руки теплые, на ощупь приятные. Зубы желтоватого цвета, ровные.
3. Походка обычная, движения нормальные.
4. Все процессы в организме протекают нормально.
5. Пищеварение обычное, появляется раздражение при несвоевременном питании.
6. Сон со сновидениями.
7. Характерны точность и организованность. Все планируют заранее.
8. Память удовлетворительная.

9. Ценят остроты, анекдоты.
10. В гневе буйны, раздражаются по пустякам.
11. Аппетит умеренный.
12. Страдают изжогой, заболеваниями желудка.

Характерные признаки конституции слизи

1. Отмечается склонность к полноте, ширококостность.
2. Руки холодные, влажные, кисть широкая. Зубы белые, имеется щель посередине.
3. Неторопливая походка, движения плавные, замедленные.
4. Все процессы протекают в организме медленно.
5. Вес теряют с трудом, склонны к быстрой прибавке в весе.
6. Сон более 8 часов, спокойный.
7. Трудно поддаются на все начинания, но всегда доводят дело до конца.
8. Обладают хорошей памятью.
9. Доброжелательные, уравновешенные, рассудительные, храбрые в опасности.
10. Склонны к приему теплой сухой нежирной пищи.
11. Плохо переносят, особенно весной и поздней осенью, прохладную, дождливую погоду.
12. Характерны ожирение, депрессия, бледность кожи, насморк.

Для тестирования необходимо проставить баллы, которые соответствуют данному человеку по пятибалльной системе:

0 – характеристика не для вас;

1 – что-то такое у вас есть;

2 – слабовыраженное;

3 – среднее выражение;

4 – хорошо выраженное;

5 – это качество наиболее выражено по всем 3 характеристикам.

Затем складываются принципы ветра, желчи, слизи и уточняется, какие жизненные принципы конкретно у каждого человека. Если сумма одного жизненного принципа на 11 баллов больше, то он преобладает, если суммы двух жизненных принципов равны – человек относится к смешанному жизненному типу, а если все три примерно равны, то человек относится к уравновешенному типу.

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТИ

Организм человека имеет определенные врожденные особенности внутренней среды. Они определяют системы регуляции состояния организма, их взаимоотношения. Преобладания одной из 3 систем регуляции (ветра, желчи, слизи) формирует соответствующую внутреннюю среду, тип конституции. Тибетская медицина утверждает, что врожденные состояния внутренней среды организма не остаются неподвижными, статичными, они меняются постоянно. В тибетской медицине приводится информация об изменении каждой из систем регуляции в различные возрастные периоды жизни человека, данные о влиянии космических

факторов среды, таких как сезоны года, время суток, а также климат, географические условия, внешняя среда.

Период детства является временем преобладания слизи. Благодаря этому в организме ребенка происходят процессы роста, деления клеток, трафаретные процессы.

В организме взрослого достигается равновесие местных, тканевых, клеточных процессов в соответствии с интересами организма. У людей пожилого возраста доминирующей является система ветра и преобладают процессы состояния функциональной активности клеток тканей над процессами мест-но-тканевыми, при этом высокий уровень дифференцировки клеток имитирует срок жизни. В тибетской медицине дети называются людьми слизи, взрослые человек – человек желчи, старики – люди ветра.

Различные конституциональные типы по-разному переносят движение по возрастным периодам, так как возрастным изменениям подвергается различная природная основа:

Детство – благоприятный период конституции ветра. У ребенка, имеющего врожденную конституцию слизи, этот период сопровождается сверхвыраженной трофотропной направленностью, что способствует заболеваниям и расстройствам системы слизи.

В организме взрослого усиливается система желчи, повышая степень выраженности регулируемых процессов.

В пожилом возрасте происходит усиление системы ветра. У людей с различными типами конституции это имеет своеобразные последствия. При конституции ветра у пожилых людей происходит усиление этой системы регуляции и появление заболеваний этой группы.

Для людей конституции слизи наиболее благоприятным является пожилой возраст.

Изменение состояния систем регуляции, происходящее в различные возрастные периоды, сопровождаются изменениями регулирующих процессов в организме. Эти состояния меняются и по сезонам в течение года.

Таким образом, жизнь человека условно делится на периоды: слизи – от рождения до 25 лет, желчи – от 25 до 60 лет, ветра – от 60 лет.

В период от рождения до 25 лет происходит рост и развитие организма, в нем много воды.

Любое внесение влаги и прохлады извне или с пищей способствует накоплению излишков слизи и приводит к заболеваниям слизистой природы, особенно это заметно у детей с преобладанием конституции слизи. У детей с конституцией ветра этот период жизни проходит безболезненно.

В период от 25 до 60 лет организм находится в стабильном состоянии, уравновешены процессы синтеза и распада тканей. Тепловые воздействия в жаркое время года способствуют накоплению желчи, возникновению подъема температуры, воспалению, болезни органов пищеварения, психическим расстройствам, особенно это отмечается у людей с преобладанием конституции желчи. Гладко этот период протекает в конституции слизи.

В пожилом и старческом возрасте преобладает разрушение тканей над их синтезом. Любое внесение сухости и холода в холодное и сухое время года способствует выделению тепла и обезвоживанию организма. Это неудовлетворительный период для ветра. Люди с преобладанием конституции слизи и желчи будут иметь преимущество.

Для различных конституциональных типов влияние одних и тех же климатических условий и мест проживания имеет различные последствия. Для типов ветра проживание в условиях сухого, холодного, ветреного климата сопровождается усилением системы ветра и отклонениями в состоянии здоровья. Им рекомендуется проживать в регионах с сырým и холодным ветром, в условиях которого усиливается система слизи.

Людям с конституцией слизи полезно проживание в сухом жарком или прохладном климате для уравновешивания системы слизи, усиления систем ветра и желчи.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, УСЛОВИЙ БЫТА И

ХАРАКТЕРА ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗЛИЧНЫЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

Систему слизи поддерживают щадящий образ жизни, лень, бездействие, комфортное жилье, калорийная пища, принимаемая в большом количестве, умеренная работа, чрезмерный отдых, длительный сон, умеренная половая жизнь.

Для людей, имеющих конституцию ветра, усиление системы слизи благодаря такому образу жизни способствует оздоровлению организма. У людей типа желчи при приведенном образе жизни происходит перевес в сторону трофотропных процессов.

У людей типа слизи при этом происходит значительное усиление многих процессов в организме, а также развивается патология на этой почве. Образ жизни, противопоказанный конституции слизи, – чрезмерно энергичный, подвижный, активная физическая или интеллектуальная деятельность, недостаточно калорийное питание, непродолжительный сон и отдых, активная половая жизнь, то ослабляет систему слизи.

При конституции ветра ослабление системы слизи может явиться причиной заболеваний на этой почве, такой образ жизни противопоказан конституции ветра, незначительно влияет на конституциональные особенности желчи. Для конституции слизи при таком образе жизни будет наблюдаться оздоровляющий эффект.

Умеренный образ жизни не имеет особого воздействия на все 3 типа конституции.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ О СОСТОЯНИИ ПИТАНИЯ

Тибетской медициной разработаны представления о пище, влиянии

характера на питание в зависимости от конституции человека.

Люди ветра предпочитают использовать пищу сладкого, кислого и жгучего вкусов. В соответствии с теорией вкусов эти пищевые продукты и лекарственные средства подавляют систему ветра.

Люди конституции желчи употребляют в пищу сладкие, горькие, терпкие и прохладные продукты. Угнетает систему желчи сладкий, горький и вяжущий вкус. Люди с конституцией слизи любят пищу с кислым, соленым, жгучим вкусом, по тибетским представлениям, она подавляет систему слизи.

В тибетской медицине учение о вкусах является теоретической основой для рекомендаций по лечебному питанию при различных заболеваниях, правилам назначения лекарственных средств.

Учение о вкусах:

- 1) закладывает принципы сочетания лекарственных средств в сложных составах;
- 2) дает информацию о фармакодинамике пищевых продуктов и лекарственных средств в организме;
- 3) отмечает особенности поведения лекарств в организме. Тибетская медицина различает 3 этапа воздействия пищи

и лекарственных средств:

- 1) формирование органолептического и вторичного вкуса после переваривания в желудке;
- 2) приобретение вторичных свойств;
- 3) воздействие поступивших веществ на уровне конкретного органа, регулирующей системы.

Тибетская медицина различает 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий.

Первоэлементами вкусов являются: земля – дает основу; вода – влажность; огонь – теплоту; ветер – подвижность; пространство – место.

При сочетании земли и воды образуется сладкий вкус, при сочетании огня и земли – кислый, элементов воды и огня – соленый, воздуха и воды – горький вкус, огня и воздуха – жгучий, земли и воздуха – вяжущий вкус. На системы ветра, желчи, слизи оказывают влияние пищевые продукты и лекарственные средства, обладающие определенными первичными вкусами.

В «Чжуд-ши» описаны биологические и лечебные эффекты шести первичных вкусов, а также действие их при избыточном поступлении в организм.

Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких, телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды, ветер, желчь. Но избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб.

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, освобождает ветер, избыток порождает желчь, кровь, мелкие сыпи, головокружение, слабость, жажду.

Соленое вытягивает затвердение, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, усиливает желчь и кровь.

Горькое лечит потерю аппетита, болезни от червей, жажду, обмороки, рвоту, болезни желчи, отравления, сушит жар, костный мозг, кал, мочу, проясняет сознание, лечит болезни грудных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела, усиливает ветер и слизь.

Жгучее лечит болезни гортани, сужение горла, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение, аппетит, сушит жар и гной, раскрывает сосуды. При избытке жгучего уменьшается семя и силы тела, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине.

Вяжущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. При его избытке скапливаются слюни, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы.

Когда пища, встретившись с желудочным огнем, переварится сначала под действием слизи, потом желчи и ветра, то сладкое и соленое становится сладким, кислое останется кислым, а горькое, жгучее и вяжущее становится горьким.

Тибетская медицина считает, что после усвоения в организме **первичные вкусы** приобретают до двадцати первичных свойств (по трактату Вайдурья-онбо), это:

- 1) теплота;
- 2) мягкость;
- 3) тяжесть;
- 4) маслянистость;
- 5) крепость;
- 6) холодность;
- 7) тупость;
- 8) прохладность;
- 9) податливость;
- 10) жидкость;
- 11) сухость;
- 12) белесость;
- 13) жар;
- 14) легкость;

15) острота;

16) жесткость;

17) подвижность.

Основными среди них являются тяжелый, маслянистый и прохладный, тупой, легкий, жесткий, горячий, острый.

Эти вторичные свойства располагаются в следующем порядке в зависимости от первичных свойств.

Вторичные свойства Тяжелый – соленый, жгучий, вяжущий, сладкий. Маслянистый – соленый, вяжущий, сладкий. Прохладный – вяжущий, горький, сладкий. Притупляющий – горький, вяжущий, сладкий.

Легкий и жесткий – кислый, жгучий, горький. Горячий и острый – жгучий, кислый, соленый.

Восемь перечисленных вторичных свойств разделяют на 4 пары противоположных свойств. Прохладный – горячий. Тяжелый – легкий. Мягкий – жесткий. Тупой – острый.

Прохладные пищевые продукты и лекарственные средства приводят организм к холоду и корректируют его отклонения в горячую сторону. Горячие средства способствуют повышению уровня тепла в организме и излечивают холодную патологию.

Согласно тибетским представлениям все тяжелое опускается вниз, и наиболее активны продукты и лекарственные средства в отношении нижележащих частей тела, ног, центров первой и второй систем регуляции, ветра и желчи, а легкие поднимаются вверх и оказывают воздействие на части тела и органы, расположенные в верхней половине тела.

Под мягким подразумевается отсутствие токсических эффектов, жесткое сопровождается токсическими проявлениями при приеме пищевых продуктов и лекарственных средств. Понятия тупой и острый являются способом определения четкого действия лекарственных препаратов и пищевых продуктов.

Вторичные свойства определяют воздействие на 3 регулирующие системы организма: ветер, желчь, слизь.

Угнетают ветер и желчь:

- 1) тяжелый;
- 2) маслянистый;
- 3) прохладный;
- 4) притупляющий.

Угнетают слизь:

- 1) жесткий;
- 2) горячий, острый.

Усиливает ветер: холодный.

Усиливают желчь:

- 1) острый;
- 2) маслянистый;

Усиливает слизь: холодный.

Существуют правила использования первичных вкусов при составлении сложных препаратов. Они заключаются в том, что если вкус основного компонента сладкий, то остальные компоненты могут иметь любой из 6 первичных вкусов.

Если основной компонент сложного состава имеет кислый, соленый или вяжущий вкус, то в сочетании с ними могут быть использованы только все последующие после соленого вкусы (горький, жгучий, вяжущий).

Все пищевые продукты и лекарственные средства классифицируются по первичным вкусам и вторичным свойствам.

Насчитывается 57 вариантов отклонений.

Органолептическое вкусовое восприятие пищевых продуктов и лекарств является начальным этапом усвоения их в организме, запускающим цепь процессов по переработке и усвоению соответствующего вкуса.

Первичный вкус возникает при взаимодействии со вкусовыми рецепторами языка. Три регулирующие системы ветер, желчь и слизь обеспечивают активность клеток тканей пищеварительного тракта, которые участвуют в процессе разложения и усвоения пищевых продуктов.

Информация о процессах в организме, начиная от начала поступления до возникновения конечного лечебного эффекта в организме, изложена в литературе тибетской медицины.

Сопоставление современной информации об этих процессах с представлениями тибетской медицины пополняет современные сведения о механизмах действия лекарственных средств и пищевых продуктов на организм.

О ПРИЧИНАХ БОЛЕЗНЕЙ

Общая причина всех болезней одна – невежество, возникающее от незнания собственного я. Тибетская медицина рассматривает 3 причины возникновения болезней: страсть, гнев и глупость. Производные этих причин возникают в физическом теле человека, они включают три системы регуляции – ветра, желчи и слизи. Называются болезнями тела или болезнями следствий.

Причины заболеваний могут быть кармическими за деяния, совершенные в прошлой жизни, возникать в настоящей жизни, но могут быть причины смешанные, связанные с настоящей и прошлой жизнью. 8-11 главы 2 тома «Чжуд-ши» отражают причины возникновения заболеваний.

Физическое тело имеет внутренние и внешние причины.

Внутренние причины возникают при расстройстве трех систем регуляции: ветра, желчи и слизи. Они происходят в результате воздействия разнообразных внешних факторов. К ним относятся сезонные факторы, место проживания, режим питания, характер трудовой деятельности, условия быта, инфекционные начала, травмы, отравления.

Различают 3 группы болезней:

- 1) порождающие;
- 2) накапливающие;
- 3) способствующие проявлениям болезни.

К порождающим болезням относятся системы регуляции, их состояние, внутренние причины болезней.

К накапливающим и приводящим в движение системы регуляции относятся: климат, место проживания, сезоны года, питание, несоответствующий образ жизни.

Каждый из 6 первичных вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий) оказывает влияние на состояния системы регуляции.

Пищевые продукты с теплыми свойствами приносят в организм тепло, повышают уровень тепла в организме, в его системах регуляции.

Повышение уровня тепла в организме и способствует развитию горячих болезней в самих системах регуляции и в определенных органах и тканях.

Питание пищевыми продуктами, обладающими холодными свойствами, приводит к противоположным эффектам в организме и возникновению холодных болезней, снижению функциональной активности в системах регуляции, различных органах и тканях. Смешение продуктов с горячими и холодными свойствами воздействует в соответствии с природной конституцией человека, возрастом, сезонами года, образом жизни.

Усиление, накопление и возбуждение определяющих систем регуляции может происходить в определенных климатических условиях в соответствующий сезон года и при определенном образе жизни.

Если человек конституции ветра длительно питается продуктами с

вторичными горячими свойствами, то в начале лета у него развивается горячая патология.

При конституции желчи при проживании в условиях жаркого климата, энергичном образе жизни, при теплом одевании, перегреве в течение лета и начале осени возникают заболевания горячего характера.

Климат может противостоять усилению и накоплению системы регуляции. Жаркий климат препятствует накоплению системы слизи, холода, не позволяет усилиться системе желчи.

Кроме порождающих и накапливающих систем болезни, имеют место причины, способствующие проявлению болезни. Последние являются влияниями, провоцирующими внешние клинические проявления. Избыток горького, легкого, грубого, половые излишества, голод, недосыпания, чрезмерная работа на пустой желудок, обильное кровотечение, сильная рвота и понос, охлаждение на морозе, плач до утомления, горечь в сердце, многословие, питание ненасытной пищей, сдерживание позывов, а также чрезмерные потуги приводят к движению ветра.

Склонность к жгучему, острому, горячему, маслянистому, неукротимый гнев, сон в жаркий полдень, тяжелая работа после сна, непосильный груз, копанье твердой земли, натягивание тугого лука, борьба, бег наперегонки изо всех сил, падение с лошади и с кручи, попадание под падающее, удар камнем, побои палками, мясо, тростник сахарный, чай и прочее в большом количестве вызывают жар желчи.

Склонность к горькому, сладкому, тяжелому, холодному, маслянистому, малоподвижность после еды, сон в дневное время, лежание на сыром, купание, легкая одежда, пшеница, горох, фрукты, незрелые и испорченные, сушеная козлятина, тощее мясо, жир, масло растительное, топленое и прогорелое, старая зелень, редька лежалая, чеснок и прочее в сыром виде, пища недоваренная, подгоревшая и забродившая, козье молоко, холодный чай и вода, употребление пищи и жидкости в избытке, прием пищи до того, как переварилось ранее съеденное, вызывают болезни слизи.

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Болезни в тибетской медицине классифицируются по разным принципам.

Различают болезни, общие для всех, болезни мужские, женские, детские, болезни стариков.

Классификация общих для всех болезней проводится по этиологической основе болезней, по внутренним причинам, по пораженной системе регуляции. Основой дифференциации является система регуляции ветра, желчи или слизи.

При этом различают следующие изменения:

- 1) уменьшаться (истощаться);
- 2) увеличиваться (накапливаться);
- 3) возбуждаться (меняться качественно).

При комбинации заболеваний тибетская медицина придает большое значение этнологической основе, это болезни с разнообразной клинической картиной. Заболевания по клинической картине подразделяются на:

- 1) внутренние недомогания, локализованные в верхней части тела;
- 2) различные язвы;
- 3) расстройства жара, горячие болезни;
- 4) разнообразные болезни. Их насчитывается 101.

К 1 группе относятся внутренние недомогания, связанные с нарушением пищеварения, со снижением функций и возникновением вследствие этого хронических болезней (srog – «над») могут быть острыми и хроническими.

Острые болезни делятся на 3 группы:

- 1) связанные с расстройствами слизи (skuua – «по» и смуг – «по»);

2) зависящие от расстройств системы желчи;

3) болезни от отравления.

Старые хронические болезни подразделяются на несколько видов: в сосудах, желчном пузыре, в верхней части желудка, камни, опухоли, гнойные опухоли, встречающиеся в толстом кишечнике и сердце, опухоли, возникающие из-за скопления омертвевших частей, опухоли в толстом кишечнике, опухоли мочеточников, препятствующие мочеотделению.

Расстройства дму включают отечность тела вследствие плохого пищеварения (дму чху-бйор); падение воды из легких к печени и носкам (ЗАГС); застойные отеки полых органов (кхиймс-чху); покраснение кожных покровов с экссудацией тканевой жидкости (рдол-чху); расстройства ор связаны с горячей и холодной патологией; расстройства ггод-чхен – сомнительные болезни, протекающие со снижением силы разных частей тела, увеличением лимфы; группа подразделяется на 7 видов язв:

1) хронические язвы на коже с размягчением подлежащих тканей;

2) опухоли мягкие, выступающие над поверхностью кожи, превращающиеся в злокачественные опухоли;

3) язвы, возникающие вследствие неправильного питания или действия инфекционного начала в плотных и полых органах;

4) красные язвы по всему телу, вследствие плохого очищения печени и крови;

5) геморрой;

6) болезни от бедер до стоп, связанные с болезнями ногтей;

7) свищ между анальным отверстием и половыми органами. Кроме этого, различают 8 видов ран.

Различают 3 вида горячих болезней, в том числе инфекционные болезни спада, которые включают отравления переработанными ядами, вещества, превращающиеся в яды (мясо, хранящееся долго при высокой температуре,

природные яды).

Группа включает смешанные расстройства:

- 1) блокада пищевода;
- 2) икота;
- 3) постоянная жажда;
- 4) острые заболевания брюшной полости;
- 5) астма;
- 6) кожный зуд из-за загрязнения внутренней среды;
- 7) рвота;
- 8) поносы;
- 9) запоры;
- 10) задержка мочи;
- 11) затруднения мочеиспускания;
- 12) опухоли мягких тканей в нижней части тела;
- 13) деформация и сильные боли в суставах;
- 14) поражения лимфатической системы;
- 15) кожные проявления.

Всего по данным тибетской медицины насчитывается 404 основных болезней, которые возникают в результате нарушения системы регуляции, по месту проявления, по характеру проявления болезни, по комбинации расстройств.

Кроме этого, болезни в тибетской медицине классифицируются по исходу болезней: болезни, завершающиеся смертью, болезни, заканчивающиеся

выздоровлением без лечения, болезни, излечивающиеся совершением обрядов, болезни, требующие лечения, которые без него приводят к смерти. По этим группам насчитывается 1616 заболеваний.

Существует разделение болезней на горячие и холодные, по локализации, по силе проявлений, по периодам болезни (время действия причины, скрытый период, время проявления, период максимального проявления болезни).

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНЕЙ

Тибетская медицина рекомендует диагностировать расстроенную систему регуляции, горячий или холодный патологический процесс, локализацию патологии, основные симптомы заболевания. Обычно для диагностики используются опрос, осмотр и пальпация. Особое внимание уделяется пульсовой диагностике.

Пульсовая диагностика

Пульс – это вестник, связывающий врача с болезнью. Правила для больного перед исследованием пульса:

- 1) пациент за день до исследования не должен принимать мясо, вино, калорийные продукты, нельзя переедать;
- 2) не мерзнуть;
- 3) не разговаривать много;
- 4) не волноваться, не переживать;
- 5) не бездействовать намеренно;
- 6) не иметь половых сношений.

Пульс должен исследоваться на рассвете, в это время он обычный, ничем не потревоженный. Врач должен быть здоров.

Пульс исследуется тремя пальцами каждой руки, информация таким образом получается пальцами: каждый палец исследует состояние двух органов, таким образом информация получается о 12 органах, так как в тибетской медицине органы выделяются как единая система: половая сфера, кишечник и толстая кишка, органы дыхания, но отдельно выделяются сердце, желудок и т. д.

Пульс исследуется в области лучевой артерии. Пальцы накладываются поочередно (указательный или одновременно указательный, средний, безымянный). Указательный накладывается на 0,5–1 см выше каждой складки между кистью и предплечьем. Пальцы накладываются так, чтобы зазор между ними был величиной с просыное зернышко.

Пульс души исследуется на локтевой артерии на границе дистальной и средней трети предплечья между сухожилиями, пульс смерти – на стопе. Пульс души характеризует продолжительность жизни, до 50 ударов – человек проживет 50 лет, 100 ударов – проживет 100 лет. Для диагностики опытный врач просчитывает 15 ударов, при отсутствии опыта – до 100 ударов. Сила давления постепенно увеличивается от указательного пальца к безымянному, подушечки пальцев устанавливаются параллельно предплечью. Иногда пальцы переворачивают вокруг продольной оси, чтобы ощущать пульс верхним и нижним концом подушечки. Верхний край подушечки дает информацию о наличии жара, а нижний край – о наличии холода в исследуемом органе. У мужчин сначала исследуется пульс на левой руке, затем на правой, у женщин – наоборот.

У мужчин под указательным пальцем левой руки пульс характеризует деятельность сердца и тонкого кишечника, под средним пальцем – желудка и селезенки, под безымянным пальцем левой – почки и толстого кишечника – на правой руке указательный палец ощущает пульс всей системы дыхания и толстого кишечника, средний палец ощущает пульс печени и желчного пузыря. Безымянный – пульс правой почки и мочевого пузыря.

У женщин пульс сердца и тонкого кишечника прощупывается указательным пальцем на правой руке, а пульсы легких и толстого

кишечника – на левой руке.

Пульсы остальных органов у женщин исследуются так же, как и у мужчин.

Во время исследования пульса определяется: 1) частота пульса – считается нормальной, если приходится

на один вдох и выдох, урежением пульса считается пульс

меньше 4 ударов, учащением – 6 ударов;

2) ритмичность;

3) наполнение, сила пульсового удара;

4) удар частных характеристик – широкий, разлитой, кручением, раздвигающийся, тонкий, пустой, прерывающийся, затихающий, углубленный, колющий.

В тибетской медицине различают зависимость пульса от сезонов года. Различают основные сезоны (весна, лето, осень, зима) по 72 дня и между ними межсезонья по 18 дней. В основной сезон весны физиологически усилен пульс печени и желчного пузыря, пульс сердца и тонкого кишечника, в основной сезон осени – пульс легких и толстого кишечника, в основной сезон зимы – пульс почек, мочевого пузыря и органов половой сферы. В течение 18 дней межсезонья физиологически усилены пульс желудка и селезенки.

Все это считается физиологическим явлением.

Кроме этих параметров, расцениваются следующие позиции: врожденный природный пульс и пульс 12 внутренних органов. Все виды пульсов могут быть у представителей обоих полов.

Природные пульсы характеризуются различными качествами.

Мужской пульс – толстый, грубый, сильный, энергичный, женский – тонкий, быстрый, средний – далекий, мягкий, податливый, широкий.

По виду пульса прогнозируются продолжительность жизни и другие

события. К долголетию, если мужчина имеет женский тип пульса, мужской пульс у женщины – сын будет знаменит, средний пульс у супругов – к долголетию и отсутствию болезни.

Вид пульса характеризует пол ребенка. Если у обоих супругов пульс мужской, то в семье рождаются только сыновья, если у одного из супругов пульс мужской, а у другого женский, рождаются и сыновья, и дочери. Если у одного из родителей пульс женский, а у другого средний, в семье рождается одна дочь, если у одного из супругов пульс мужской, а у другого средний, рождается один сын. Семья будет бездетной, если у обоих супругов пульс средний. По пульсу беременной женщины определяется пол плода. Мужской пульс определяется нервной системой регуляции ветра, женский – желчи, средний свидетельствует о системе регуляции желчи.

Диагностика патологии по пульсу определяет расстроенную систему регуляции.

При расстройстве ветра пульс полый, пустой, временами с перебойми, при расстройствах системы желчи – тонкий, напряженный, энергичный, высокий, сильный, пульс при расстройствах слизи – слабый, доносится из глубины.

При сочетании ветра и желчи пульс быстрый, пустой, при расстройствах желчи и слизи пульс сверху замирающий, снизу напряженный, при расстройствах ветра и слизи пульс пустой и медленный.

При горячих болезнях пульс сильный, вздутый, клубящийся, быстрый, частый.

При холодных болезнях пульс слабый, мягкий, теряющийся, затихающий, вялый, пустой, редкий.

Пульсы различаются как предвестники смерти. Меняется основной тип пульса, пульс не полон, часто останавливается, он как лоскуток на ветру, как кончик ястребиного хвоста, как капли, стекающие в воду, как задыхающаяся рыба, как воробей, клюющий корм, как прыжок лягушки, слюни старого волка. Если у здоровяка при внезапной болезни пульс теряет силу, а у истощенного вдруг пульс станет широким, бурным, если при болезни жара появляется пульс холода или если при жаре легких,

отравлении мясными ядами, скоплении слизи и желчи в желудке пульс будет, как у здорового – это признаки смерти.

Исследование мочи

Запрещается перед исследованием: пить крепкий чай, принимать алкоголь, продукты, изменяющие цвет мочи, питье в большом количестве, половая жизнь, бессонница, тяжелая физическая нагрузка – это влияет на составные части мочи. До полуночи моча идет «от пищи», после полуночи – «моча болезни», из-за этого моча собирается после полуночи. Посуда не должна иметь цвет мочи.

Нормальная моча здорового человека, светло-желтая, имеет специфический запах, пары мочи идут со всей поверхности сосуда с мочой равномерно, осадок выпадает ровно, пена, пузырьки покрывают всю поверхность сосуда с мочой. Пар начинает исчезать обычно с краев посуды.

Исследование мочи проводится трижды: 1) пока моча горячая;

2) после исчезновения пара;

3) после остывания мочи.

При изучении горячей мочи определяют цвет, наличие пара, запаха, образование пузырей. После исчезновения пара исследуют наличие пленки и осадка, после остывания смотрят как, откуда, как долго меняется моча, а также наличие и характер осадка.

По цвету горячей мочи определяют систему регуляции. При системе ветра определяется жидкая, голубоватая моча.

При болезнях желчи моча желто-красного цвета, желто-коричневого. При болезнях слизи отмечается белесый цвет мочи.

Смешанный цвет мочи бывает при смешанных заболеваниях. Красный цвет мочи указывает на патологию крови. При инфекционных заболеваниях моча похожа на растительное масло. Красно-желтая моча отмечается при

лихорадке, жаре, черная моча бывает при отравлениях, при сильном жаре запах мочи концентрированный и неприятный. Если пища не переваривается, моча имеет запах пищи.

Осадок, похожий на клок шерсти в воде, характерен для болезней желчи и крови, осадок, похожий на волос, при патологии, вызванной ветром, на кончик волоса при патологии, вызванной расстройствами слизи. О мочекаменной болезни свидетельствует осадок, похожий на песок, большое количество осадка свидетельствует о наличии горячей патологии, а незначительный осадок – о холодной болезни.

При исследовании пленки обращается внимание на ее толщину и характер, при тонкой пленке – холодная патология, при толстой – болезнь горячая.

Горячая болезнь развивается, если изменения цвета мочи начинаются раньше, чем исчезнет пар, холодная патология характеризуется, если изменения мочи отстают от возникновения пара. Тепло и холод в организме находятся в равновесии, если одновременно происходит исчезновение пара и изменение в моче.

Концентрированная, красновато-желтого цвета моча с сильным запахом, большим количеством пара, при взбалтывании – быстро исчезающие пузыри, покрываются толстой пленкой, осадок выпадает в центре дна посуды, при остывании появляется коричневый цвет мочи – подобные признаки характерны для горячей природы заболевания.

Голубоватый цвет мочи, выраженная прозрачность, низкая ее концентрация, незначительный пар и запах, крупные пузыри, тонкая пленка характерны для патологии холодного характера.

Тибетская медицина различает показатели мочи, характерные для летального исхода болезни. «Моча смерти» похожа на кровь и пахнет гнилой кожей. В случае, если моча не изменяется в результате лечения, больной погибает от горячей патологии – этот исход может возникнуть, если цвет мочи не меняется после выпадения осадка. При смерти от холодной патологии моча голубого цвета без запаха, паров, без вкуса. Предвестником смерти, вызванной расстройством желчи, является моча, похожая на склизкий суп из щавеля. Моча, похожая на похлебку из овощей, – признак смерти от болезней ветра. Моча, похожая на кислое

молоко, возникает при расстройствах слизи.

Исследование мочи дает возможность получить обширную информацию о болезни, назначить эффективное лечение, прогнозировать исход болезни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Основной принцип лечения в тибетской медицине – аллопатический, а также воздействие противоположным.

Врачу необходимо определить невидимые симптомы (три порока, пораженные органы и ткани), сезон, тип конституции больного, его возраст, проявления болезни, слабость и силу огня желудка, привычки.

Так как в основе всех заболеваний лежат расстройства 3-х регулирующих систем организма: ветра, желчи, слизи – определяют их. Расстройства из системы бывают 3-х разновидностей:

- 1) истощение;
- 2) накопление;
- 3) возбуждение.

В случае если в основе заболевания лежит нарушение системы регуляции типа накопления, в лечении болезни используются средства, угнетающие, подавляющие накопление системы, а при расстройствах системы регуляции типа истощения применяются средства, обладающие способностью стимулировать систему. Если в основе болезни лежит возбуждение, назначаются успокаивающие, а также очищающие средства.

Аллопатический принцип в тибетской медицине использует при лечении горячих болезней холодные лекарства, а при лечении холодных заболеваний – горячие лекарства. Лекарственные составы с нейтральными в плане тепла и холода свойствами применяются при лечении патологии

без резкого нарушения тепла и холода.

Тибетская медицина рекомендует «на сильный жар лить четыре воды»: камфара и кровопускание из малого острия – вода лекарств и процедур, назначь подходящую пищу – это вода диеты, пусть больной пребывает в прохладе – это вода образа жизни.

Сильный холод уничтожь четырьмя огнями: составь десять согревающих – это огонь лекарств, прижигания – огонь процедур, огонь диеты – питательная горячая пища, огонь образа жизни – теплый дом и одежда.

Тибетская медицина рекомендует определенную тактику при лечении болезней.

Она включает:

- 1) пробное лечение;
- 2) при сильных болезнях назначают лекарства, процедуры, диету и режим;
- 3) при слабых болезнях начинают с диеты и упорядочения режима, затем переходят к лекарствам и процедурам постепенно;
- 4) при сложных болезнях сначала восстанавливается равновесие между ними, потом назначается лечение.

Во 2-м такте «Чжуд-ши» рекомендуются лекарственные средства в зависимости от характера системы регуляции ветра, желчи, слизи.

Болезни ветра

Болезни ветра лечатся:

- 1) отваром 3-х питательных костей;
- 2) отваром ферула-3;
- 3) порошком мускатного ореха и ферулы;

- 4) маслом вытяжки мяса, чеснока и вина;
- 5) маслом мускатного ореха, чеснока, костей, борща;
- 6) отваром 3-х плодов и 5-ти корней. Назначается лечебная клизма из старого масла.

Болезни ветра с сочетанием жара и холода. В качестве лечебной пищи используются:

- 1) кунжутное масло;
- 2) патока;
- 3) сушеная баранина;
- 4) конина.

В этих случаях рекомендуется пребывание в темноте, тепле, длительный сон, теплая одежда.

Из этого следует, что лечебное действие при болезнях ветра оказывают средства, продукты, которые обладают сладким, кислым и соленым, а также вторичным вкусом: маслянистым и горячим.

При лечении болезни ветра рекомендуются следующие процедуры:

- 1) растирания со старым маслом;
- 2) маслянистые компрессы на больное место, прижигания точек ветра на темени.

Болезни желчи

Болезни желчи лечатся:

- 1) смесью камфары, сандала;
- 2) лекарственными средствами со сладким, горьким и вяжущим вкусом и

вторичными холодными свойствами. Кроме этого, назначаются слабительные клизмы с лекарственными средствами, обладающими вкусом.

При болезнях желчи рекомендуется пребывание на прохладном ветру, берегу реки, в тени, прохладном одеянии, спокойный образ жизни без волнений.

Рекомендуется назначать следующие физические процедуры:

- 1) потение;
- 2) купание;
- 3) кровопускание из набухших сосудов;
- 4) прохладные компрессы.

Болезни слизи

Лечебной пищей считается мед, рыба, мясо яка, горячая мука из старого зерна, выдержанный алкоголь, кипяток, вода с имбирем. Пища должна быть легкой и грубой. Ее принимают в небольших количествах.

Используются следующие лечебные средства:

- 1) сгущенный отвар горячительных лекарств с солью;
- 2) порошок из плодов гранатника и рододендрона;
- 3) обладающие жгучим и кислым вкусом, вещества с легким, грубым вторичным вкусом.

При болезнях слизи необходимы проживание в теплом помещении, физический и умственный труд, разрешается пребывать на солнце, у огня, тепло одеваться, ограничивать сон. Из лечебных процедур рекомендуются компрессы из соли, шерсти, прижигания по определенной схеме.

Критериями неэффективного лечения являются следующие симптомы:

- 1) повышенное слюноотделение;
- 2) увеличение выделени из носа;
- 3) появление чувства тяжести в теле;
- 4) исчезновение аппетита;
- 5) задержка кала и мочи;
- 6) уменьшение сил;
- 7) засыхание кала;
- 8) ослабление голоса.

Пробное лечение назначается в тех случаях, когда имеется неуверенность в диагнозе. Для выявления болезни ветра используется отвар из лодыжек, для болезней слизи дают три вида соли (селитру, соду, поваренную соль). Часто в качестве пробного лекарства дают небольшую часть того лекарства, которое предполагается использовать для лечения. И если оно оказывает положительный лечебный эффект, считается, что лечение выбрано правильно. Неправильное лечение может быть причиной осложнений.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Все лекарственные средства в тибетской медицине делятся на 8 групп.

Металлы: медь, серебро, железо, олово, золото, сталь, ртуть и др. Вещества минерального происхождения: коралл, малахит, жемчуг, раковины, лазурь, различного рода камни.

Лекарства из земли: горная смола, соли, глина, серный цвет, каменный мох.

Лекарства из деревьев и разного рода солей и кустарников, корней, клея, сока, ветвей, коры, стволов, цветков, плодов. Камфорное дерево, лимон, акация, гранат, виноград, яблоня, груша, вишня.

Лекарства из трав: гвоздика, полынь, ромашка, зверобой, мята, бобы, горечавка.

Лекарства из соков, добываемых из корней, трав, деревьев, животных.

Отвары из коры, цветов, ягод, плодов, ветвей, листьев. Лекарства из животных: кожа, желчь, рога, мускус, кровь, жир, мясо и др.

Лечебные свойства металлов, минералов, солей

Из этих восьми групп тибетской фармакологией экспериментально изучено действие на организм человека более 1200 веществ.

Вещества, излечивающие нарушенное восприятие, уподобление, всасывание, усвоение, удаление, ощущение расходования воздуха:

- 1) излечивающие расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, удаления, очищения расходуемого воздуха и расстройства питания сердца;
- 2) излечивающее расстройства питания аорты и совместное расстройство восприятия, всасывания, усвоения, удаления, очищения, расходования воздуха и жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем;
- 3) излечивающие совместное расстройство восприятия, уподобления, всасывания, удаления, очищения, расходование воздуха и жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и уничтожающие сгустки крови;
- 4) излечивающие местное расстройство восприятия, всасывания одновременно с расстройством жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем в желудке и печени;

5) излечивающие сложные расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и восприятия всасывания, усвоения, удаления, очищения и расходования воздуха и происходящие от этого расстройства пищеварения;

6) излечивающие расстройства восприятия, уподобления, всасывания, удаления, очищения и расходования воздуха в крови, в первых путях пищеварения, уничтожающие вздутость живота, излечивающие расстройство питания в легких, удаляющие из организма гнилостные вещества;

7) излечивающие хронические опухоли слизистых путей, расстройства восприятия, удаления, очищения воздуха.

Вещества, излечивающие расстройства процессов желчи и излечивающие:

1) расстройства жизненных процессов желчи, действующие послабляющим образом;

2) расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, удаления, очищения, расходования воздуха;

3) расстройства жизненных процессов желчи;

4) желтуху и расстройство жизненных процессов желчи;

5) совместное расстройство жизненных процессов желчи и слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем;

6) расстройства жизненных процессов желчи посредством послабления.

Вещества, излечивающие расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем, излечивающие:

1) расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-

лимфатической систем;

- 2) расстройства питания этих систем в костях и костном мозге;
- 3) совместное расстройство жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и расстройство питания лимфы;
- 4) сложное расстройство жизненных процессов и расстройство крови;
- 5) сложное расстройство процессов этих систем восприятия: уподобления, всасывания, усвоения, расходования воздуха и расстройства лимфы;
- 6) отравляющие организм вещества и расстройства лимфы.

Вещества, останавливающие энергию жизненной живой теплоты:

- 1) нагноение, повышение температуры в легких и в печени;
- 2) нагноение, разрушающие абсцессы и понижающие местную температуру в костях;
- 3) понижающие температуру в печени, кровеносных сосудах;
- 4) разрешающие экссудаты, снижающие количество воды в организме, сращивающие кости, способствующие излечению поврежденного мозга и понижающие повышенную температуру печени;
- 5) понижающие местную температуру в костной ткани;
- 6) заживляющие раны;
- 7) улучшающие зрение, понижающие повышенную температуру в костях, способствующие всасыванию экссудатов;
- 8) останавливающие диарею, излечивающие расстройство жизненно важных процессов с повышением температуры;
- 9) излечивающие расстройство питания, особенно в верхних отделах пищеварительного тракта, печени, почках, с повышением температуры;
- 10) действующие понижающим образом на температуру, повышенную под

влиянием расстройства желчи;

11) понижающие повышенную температуру в крови, легких, печени, тканях аорты, сердца;

12) понижающие температуру в органах, имеющих полость, в печени;

13) излечивающие расстройства питания в легких, печени;

14) понижающие повышенную температуру в органах, имеющих полость;

15) излечивающие кашель;

16) понижающие энергию теплоты в сердце, почках и селезенке, крови;

17) останавливающие рвоту и понижающие температуру при воспалении тканей;

18) понижающие температуру, поднявшуюся под влиянием заразных болезней, отравлений, под влиянием расстройств желчи, расстройств питания крови;

19) способствующие сращиванию костей;

20) уничтожающие хронические повышения температуры при отравлениях;

21) рецидивирующие повышение или понижение температуры.

Вещества, поднимающие ослабленную энергию жизненной живой теплоты и укрепляющие:

1) поднимающие пониженную температуру в верхних путях пищеварения и в селезенке, печени, желудке;

2) удаляющие паразитов;

3) уничтожающие метеоризм, отрыжки, боли в желудке и излечивающие расстройства слизисто-серозной, млечно-лимфо-тической систем, усиливающие деятельность органов, имеющих полость;

- 4) способствующие пищеварению, всасыванию, излечивающие расстройства системы слизи и желчи, зрения и расстройства нервной системы, способствующие заживлению ран и язв и излечивающие расстройства желчи в детском возрасте;
- 5) излечивающие местное понижение температуры;
- 6) улучшающие питание желудка, способствующие понижению энергии, теплоты, необходимой для пищеварения;
- 7) излечивающие расстройства питания, энергии живой теплоты, способствующей пищеварению, возбуждающей аппетит; опухоли, геморрой, уничтожающие паразитов, способствующие разрешению абсцессов;
- 8) укрепляющие, усиливающие температуру в нижних частях тела, поднимающие пониженную местную температуру;
- 9) способствующие повышению веса, мышечной массы.

Вещества, регулирующие обмен воды в организме:

- 1) способствующие уменьшению воды в организме;
- 2) отнимающие воду из лимфы и крови, излечивающие расстройства в тонах органов;
- 3) удаляющие отеки и накопление воды в органах и тканях;
- 4) осушающие гнойники, экссудат;
- 5) излечивающие водянку, экссудацию в суставах.

Противовоспалительные вещества:

- 1) сгущающие кровь;
- 2) излечивающие воспаление органов, имеющих полость, воспаление печени и желчного пузыря, желудка, легких, диарею;
- 3) останавливающие воспаление зева, почек, сосудов печени, кашель,

воспаление в геморроидальных узлах;

4) способствующие испарению воды или заразных болезней;

5) уничтожающие воспаление почек, возникающее под влиянием отравлений, а также воспаление крови и уничтожающие кровяные сгустки, воспаление печени, почек, легких, тонких кишок.

Вещества, способствующие разрешению экссудатов и удалению опухолей:

1) способствующие разрешению экссудатов;

2) уничтожающие нагноение и сгущающие кровь;

3) разрушающие внутренние опухоли;

4) уничтожающие опухоли суставов, опухоли от паразитов и паразитов в язвах, опухоли злокачественного и доброкачественного характера.

Вещества, действующие на кровеносные сосуды:

1) суживающие кровеносные сосуды;

2) способствующие всасыванию веществ, суживающих просвет сосудов;

3) излечивающие расстройства питания печени, суживающие просвет сосудов.

Вещества, заживляющие раны, исправляющие повреждения и излечивающие ткани:

1) излечивающие мышечную ткань, расстройства питания в костях, нервную ткань, повреждения сосудов, нервной ткани, мышечной ткани;

2) заживляющие раны, ранения печени, селезенки, сердца, легких, очищающие раны;

3) излечивающие повреждения черепных костей, язвы в грудной области;

4) уничтожающие бельмо, рубцовую ткань;

5) удаляющие омертвевшую ткань, сосуды, костную ткань.

Вещества вывода из организма:

- 1) способствующие удалению железа, разложившихся тканей, гниющих веществ при разрушении опухолей; удалению бельма;
- 2) удаляющие путем рвоты желчь из желудка;
- 3) способствующие выделению мокроты, разжижению крови, уничтожению слизи;
- 4) удаляющие и уничтожающие паразитов;
- 5) действующие послабляющим образом;
- 6) удаляющие кровь, гной, лимфу, негодные для организма;
- 7) уничтожающие кашель и удаляющие гной из легких;
- 8) излечивающие расстройства питания в слуховом аппарате;
- 9) удаляющие экссудаты, слизи, гниющие вещества в организме, погибший плод.

Вещества-противоядия при отравлениях:

- 1) служащие противоядиями при отравлениях веществами, содержащими металлы и минералы;
- 2) действующие на печень, улучшающие расстройства зрения и уничтожающие отеки;
- 3) вещества, употребляемые при повреждениях головного мозга;
- 4) веществом, служащим для отравлений паразитов, применяемые для лечения, расстройства питания в почках, печени, при инфекционных заболеваниях;
- 5) освобождающие организм от гниющих веществ;

- 6) служащие противоядиями и излечивающие эпидемические болезни;
- 7) служащие противоядиями при отравлениях мясным ядом;
- 8) останавливающие воспаление печени;
- 9) уничтожающие ядовитость заразных болезней.

Вещества, способствующие питанию и пищеварению:

- 1) способствующие питанию костей;
- 2) уничтожающие осложнения верхних путей пищеварения;
- 3) излечивающие расстройства питания кожи, лимфы, почек;
- 4) исправляющие пищеварение.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СОСТАВОВ

Тибетская медицина использует многокомпонентные лекарственные составы с учетом представления о причинах и механизмах развития заболевания, воздействия их на системы регуляции.

В их состав входят компоненты, воздействующие на определенные ткани или орган, обладающие специфическим противовоспалительным действием. Таким образом, в состав лекарства включаются следующие компоненты:

- 1) для нормального функционирования системы регуляции;
- 2) для уравнивания тепла и холода в организме;
- 3) для коррекции пораженного органа и ткани;
- 4) для устранения внешних симптоматических болезней. К слабительным

относятся ревень, мирра, банан и др. По вкусу приготавливаются **57 разных лекарств.**

Из 2-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 5;
- 2) кислого – 4;
- 3) соленого – 3;
- 4) горького – 2;
- 5) жгучего – 1.

Из 3-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 10;
- 2) кислого – 6;
- 3) соленого – 3;
- 4) горького – 1.

Из 4-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 9;
- 2) кислого – 4;
- 3) соленого – 1.

Из 5-ти веществ:

- 1) приятного вкуса – 54;
- 2) кислого – 1.

По жизненному действию лекарства делятся на успокаивающие и излечивающие расстройства питания организма.

Успокаивающие средства подавляют патологический процесс.

К ним относятся:

- 1) отвары;
- 2) порошки;
- 3) пилюли;
- 4) пасты;
- 5) лекарственные масла;
- 6) лекарственные соки и вина.

ОТВАРЫ

Отварами являются настои и отвары, получаемые при кипячении. Различают горячие и холодные отвары.

Холодные отвары получают из лекарственных растений с помощью воды, настаивая в течение определенного промежутка времени, пока сок растения не выделится.

Горячие отвары готовят, настаивая лекарства в горячем эст-рагенте в течение определенного времени, или путем кипячения. Горячие отвары сгущаются путем упаривания до 2/3 объема. Отвары подразделяются на средства против жара (горячие болезни) и против холода (холодные болезни).

При горячих болезнях отвары применяют холодными и, наоборот, при холодных – горячими.

Применение отваров при горячих болезнях.

Кровотечение из носа – отвар барбариса и кохина с добавлением

медвежьей желчи.

Болезни крови – полоскание рта отваром железного купороса, акации.

Хрипота, жар, сухость в горле – отвар борца разнолистного, солодки, горечавки холодной и бамбуковой манны.

Горячие болезни сердца – сгущенный отвар сандала, сливы, мускатного ореха.

Горячие болезни легких, кашель, колющие боли в легких – отвар солодки, щепотка колеуса.

Жар легких – отвар сыти, колеуса и термопсиса.

Жар печени – отвар сверденя, горечавки, бора разнолистного, мумие, акации, шафрана, медвежьего уха.

Жар тонкого и толстого кишечника – отвар горца сибирского, марены красильной, борца разнолистного, бадана, акебии.

Понос от жара – к отвару ластовинка, борца разнолистного, бадана и акетии добавляют семена тыквы и рис.

Задержка мочи – отвар из якордев, алтея и краба.

Жар матки – отвар, купены, якорцев.

Горячие инфекционные болезни – отвар сверции, афоры, момордики, кушарчика.

Ноющий жар суставов – отвар ятрышника, софоры, сверции.

Применение некоторых отваров, при холодных болезнях.

Ветер сердца – сгущенный отвар.

Холод ветра, отеки лица – отвар из хвои сосны, сыти, ферулы, мираобланы.

Сердцебиение – сгущенный отвар.

Белая сыпь на губах и языке, вялость – сгущенный отвар граматника, перца длинного, имбиря.

Рвота – отвар из красной соли, чернушки, перца длинного, перца черного.

Понос – отвар корицы, красной соли, имбиря, перца длинного и черного в молоке.

Бессонница – отвар кардамона в молоке с тмином.

Вздутие – отвар патома и селитры.

Задержка мочи – отвар нашатыря.

ПОРОШКИ

Если дозы в сложных прописях не указаны, компоненты порошков используются поровну, если дозы указаны, то их необходимо строго соблюдать. При наличии в прописи рогов их предварительно обрабатывают, прогревают до желта в горячей золе; рога, древесину измельчают, разбивают, растирают в порошок. Маслянистые и влажные вещества кладутся последними. Ко всем жаропонижающим порошкам добавляются вещества, доставляющие основные компоненты к тканям («коть») – это сахар в количестве 6 частей. К препаратам, излечивающим холод, добавляется 4 части тростникового сахара. Жаропонижающие порошки запиваются прохладной водой. Лекарства, излечивающие холод запиваются горячей водой.

Лекарственные средства, используемые в порошках, разделяются на средства от жара и от холода.

Все жаропонижающие средства по степени жаропонижающего эффекта делятся на 4 группы:

1) царь – камфара;

- 2) шафран – советник;
- 3) восемь главных – благородные люди;
- 4) четвертый низкий разряд – холопы.

При сильном жаре назначается камфара. Она бывает 3-х видов: 1-ый – мак, желтые или белые хлопья, лечит жар, совмещенный с ветром. 2-й стаг – зил, желтого цвета, похож на кальцит, жестче и холоднее по вторичным свойствам, лечит любой жар. 3-й – тел, белый, хрупкий, как лед, лечит распространившийся жар.

Камфара всех 3-х видов используется индивидуально или сочетается с другими средствами. Различают 6 видов ее применения:

- 1) размачивают в воде с бамбуковой манной;
- 2) к камфаре добавляют сандал, в других случаях – борец разнолистный вместе с сахаром, принимают со снежной водой;
- 3) ко 2-му составу добавляют шафран и безоар, а затем мускус и медвежью желчь. Этот состав подавляет жар, не возбуждая ветра;
- 4) камфара смешивается с вином, она уничтожает жар ветра и жар при горячих болезнях;
- 5) составом из 7, 9 и 14 компонентов. В состав из 7 компонентов входят: камфара, сандал белый, безоар, бамбуковая манна, шафран, шлемник, сверция, они смешиваются с сахаром (состав лечит распространенный жар); из 9 – камфара, сандал, бамбуковая манна, шафран, желчь медвежья, сверция, бадан язычниковый, шлемник, шеллак и сахар (лечит осложненные горячие болезни); из 14 кроме растений, входят экзотические компоненты, мало используемые в настоящее время;
- 6) в составе препарата «Камфора-25», в него входит экзотическое сырье животного происхождения. Среди порошков, обладающих способностью излечивать холодные болезни, также есть деление на 4 группы: цари, советники, начальники и простолюдины.

Основным компонентом является царь – гранат. Составы из граната,

корицы, перца черного помогают при несварении, хрипоте, одышке, болезнях печени. К этому составу прибавляют красную соль, он называется «Гранат-4», излечивает несварение, урчание в кишечнике. Если к последнему составу добавить имбирь, он носит название «Гранат-5» и излечивает рвоту, потерю аппетита, помогает при ветре сердца, болезнях почек и поясницы.

Таким образом, применяют и другие лекарства, взятые за основу. Рододендрон и другие относятся к разряду простолодинов, как и «Кардамон-7», «Имбирь-4», «Аир-4» и др.

Например, «Кардамон-7» содержит: кардамон, цветы, плоды, тычинки чампака, айован, имбирь, марену, перец длинный с сахаром.

ПИЛЮЛИ

Сырье, из которого делают пилюли, хорошо измельчается, пропитывается влажным, размешивается, скатывается в пилюли. Если основной компонент ядовитый, то пилюля делается величиной с горошину. Патока должна быть такой консистенции, чтобы можно было скатать пилюлю более крупную, с коленную чашечку.

Среди успокаивающих средств различают жаропонижающие и излечивающие холод.

В форме пилюль готовятся любые составы с жаропонижающим и другим действием.

ДЭГУ

Это лекарственные средства в виде патокообразной массы, включающие измельченный лекарственный состав, его основой является плотный сахар,

мед, его плотный осадок. Дэгу разделяются также на жаропонижающие и используемые для излечения холода.

В «Чжуд-ши» приведены основные лекарственные средства в форме дэгу.

МАСЛЯНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Их готовят следующим образом: лекарственное сырье заливается водой, кипятится на слабом огне, после кипячения сливают жидкость, затем дают ей отстояться и берут верхнюю прозрачную часть. Заливают ее четыремя брэ (1,07 л) парного молока и кипятят отвар.

Если лекарственное сырье жаропонижающее, в него кладут старое коровье масло, а если лекарство от холода – овечьё, затем выпаривают весь состав до тех пор, пока молоко не уйдет в масло и вся вода не испарится. Затем отделяют осадок от прозрачной части, последняя используется как лекарственное средство. Существует следующая проба: каплю полученного масла бросают в огонь. При чрезмерной очистке сила масла сгорает, при недостаточной масло плохо переваривается организмом и его действие будет слабым. Полученное лекарство процеживают, добавляют лекарственные компоненты и три сладких компонента: сахар, патоку, мед – смешивают и принимают по утрам по кусочку.

Во время приема масляных лекарств необходимо избегать холода, сырости, утомления, плохо перевариваемой пищи. После лечения пациенту необходимо предоставить хорошее питание.

ЗОЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Зольные лекарства самые эффективные при холодной патологии. Лекарства готовятся в виде кханда и чая (алкогольные лекарства).

Все зольные составы готовятся густыми, чтобы они не растекались, густые лекарственные смеси кладут в горшок, отверстие его замазывается глиной с песком, горшок помещается на огонь, и содержимое его сжигают на ровном огне, озоливают.

Золу вынимают, толкут и используют в виде порошка, пилюль, обычно для их оформления используется патока.

Зольные лекарства подразделяются по силе действия на острые, мягкие и средние возбуждения ветра. Например, препарат, в который входят сосна, молочай, девясил высокий, селитра, нашатырь, красная соль, корица, потаги, корень перца длинного, перец красный, три горячих, замешанных на молоке, масле, молочных пенках, костном жире, костном мозге, озоленных. Для возбуждения желчи применяются средние составы, примером является мягкий состав, в него включаются шлемник, марена, мушмула, горечавка, размешанные на коровьем или козьем молоке и затем озоленные.

При возбуждении слизи используются острые зольные лекарственные средства. При неосложненных болезнях применяется состав, состоящий из порошка рогов яка, трех жгучих трав (матия, ломоноса, княженика), аира, ферулы, добавленных к мягкому составу и смешанных с бульоном из мяса и костей хищных животных и вином, и затем вместе озоленных.

Составы из зольных солей

Эти составы готовятся следующим образом: берут 2 горсти голубоватой чистой поваренной соли без примеси солончаковой соли и кусочек оленьего мяса размером с указательный палец, все это варится до тех пор, пока смесь не загустеет. Затем выливают в глиняный горшок, замазывают отверстие и жгут в горшке до получения золы. Золу смешивают с облепихой, перцем длинным и патокой.

Другой состав носит название «черная камфара», состоит из кала дикого кабана, астрагала, шлемника, горечавки, эвко-лии. Каждый из компонентов этого средства сжигают отдельно и добавляют мочу красной коровы и

сахар.

Зольные лекарства из драгоценностей

К драгоценным металлам тибетцы относят золото, серебро, медь, железо, ртуть.

Зола из золота – золото раскатывают в пластину толщиной с крыло мухи, растирают в порошок, смешивают с бурой, серой, кунжутным маслом, льном, делают пилюли, кладут в горшок и сжигают на каменных углях.

Зола из ртути – ртуть разбивают облепихой, 2 части облепихи, 1 часть ртути растирают с коровьей мочой до исчезновения крупинок, смешивают массу с бурой и серой и сжигают.

Зола из меди – медь прокаливают докрасна и отбивают, пока пластинка не станет толщиной с крыло мухи, прочищают пластинку до окаины, смесь сжигают в закрытом тигле, предварительно добавив буру и серу. Измельчают в порошок, толкут в жидкую кашу с бурой, миробаломом и серой. Все сжигают.

Зола меди, ртути и золота побеждает яды, сушит гной и кровь.

ЧАИ

Различают медовый, чай из патоки, масляный и др.

Медовый чай может быть чистым, с добавлением и полный. Для приготовления чистого медового чая берут 1 брэ меда (1,07 л), смешивают с 6 брэ воды, кипятят, процеживают, упаривают до 2 брэ, доливают 1 брэ воды и размешивают до исчезновения пара, остужают до температуры парного молока, берут горсть закваски, заворачивают ее, к мешочку с закваской прикрепляют грузило из шпата и фиксируют веревочку на верхних краях посуды, добавляют кардамон, накрывают и 3 дня

выдерживают состав в теплом месте. Когда чай забродит, появится кислый запах. Принимают по 3–4 ст. л. утром и вечером.

Медовый чай с добавлениями паток применяют при заболеваниях, вызванных ветром.

Масляный чай получают следующим образом: в ячменный чай добавляют патоку, мед, масло топленое, жижи, перец длинный, выдерживают состав в закрытой посуде 3 дня в теплом месте. Масляный чай излечивает холод ветра, вытягивает его избыток, ударивший в голову и глаза.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ, МИНЕРАЛОВ, СОЛЕЙ

Насчитывается 404 болезни ветра, желчи, слизи и крови. Считается, что нет болезней, которые не излечиваются лекарствами из драгоценностей минералов и солей, а здоровому человеку они как эликсир. Все лекарства делятся на излечивающие болезни и болезни холода и жара.

Требования к приготовлению препаратов из драгоценностей

Необходимо сырье со ржавчиной завернуть в кабарожью замшу со ртутью и тереть до тех пор, пока не удалится ржавчина.

Для нейтрализации ядов шпат и другие компоненты варятся в коровьей моче, пока она не испарится.

Для смягчения состава добавляют перец длинный, перец черный, шпат, железный купорос и соду в дозах, которые нужно определить по характеру болезни, для лечения которой они готовятся.

Проводниками к составу могут быть сургуч, княжик.

Для разбивания ртути к одной ее части нужно добавить 2 части облепихи и

растирать все с коровьей мочой. Для удержания в организме ртути нужно добавить в состав золу меди, а также несколько дней до приема принимать коровье масло.

Лекарства нужно запивать вином. Во время лечения необходимо в рацион вводить мясо, вино. Если не соблюдаются эти правила, лекарство может стать ядом.

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Эти способы используются как самостоятельно, так и в комплексном лечении больных.

Различают 6 способов лечения заболевания: компрессами, ваннами, растираниями, прижиганиями, кровопусканием и иглоукалыванием. В «Чжуд-ши» они описаны в 5-20 главах IV тома.

К мягким процедурам относятся компрессы, ванны, массаж.

К жестким – прижигания, кровопускание и иглоукалывание. При применении мягких средств используются различные лекарственные средства. Чаще они используются в сочетании.

Специальные наставления врачебной этики Тибета

Главные требования:

- 1) не терпеть голода и жажды;
- 2) не задерживать рвоты, отрыжки, зевоты, чихания, дыхания, сна, мокроты, смолы, экскрементов, газов, мочи. Считается, что неудовлетворение голода приводит к потере аппетита, головокружению, их устраняют удобоваримые пищевые вещества, теплые, в ограниченном количестве.

Жажда вызывает сухость языка, головокружение, сердцебиение, расстройства кровообращения. Эти расстройства излечиваются тем, что охлаждает.

Если задерживать рвоту, появляются отвращение к еде, склонность к инфекциям, отеки, рожистые заболевания, расстройства кожи, хронические воспаления, абсцессы, расстройства зрения и бронхиты. Это предупреждается воздержанием от пищи до голодания, окуриванием веществами приятного запаха, полосканием рта, промыванием желудка.

При задержке чихания возникают притупление 6 чувств, боли в шейных мышцах, парез мышц, ослабление нижней челюсти.

Это предупреждается ароматическим окуриванием, лекарствами, вводимыми через нос, взглядом направленным на солнце.

Задержка зевоты приводит к тем же расстройствам, что и задержка чихания. Прекращается средством, излечивающим расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, очищения, расходования воздуха в организме.

Задержка дыхания вызывает опухоли, заболевания сердца, кровообращения и опьянение.

Симптомы в результате задержки сна характеризуются потемнением в глазах, ослаблением пищеварительной способности, зевотой, слабостью, тяжестью в голове. Эти расстройства устраняются употреблением мяса, бульона, вина, массажем, втиранием маслянистых веществ.

При задержке мокроты возникают одышка, истощение, расстройства сердца и кровообращения, потеря аппетита. В этих случаях назначаются отхаркивающие средства.

Задержка слюны характеризуется расстройствами нервной системы, истечением из носа, головокружением, потерей аппетита. Это предупреждается умеренным употреблением вина, приятным общением, сном.

Задержка газов приводит к сухости экскрементов, колющим болям, потемнению в глазах, ослаблению пищеварения, может возникнуть

расстройство сердечной деятельности.

При задержке экскрементов появляется дурной запах изо рта, боль темени, лихорадка и расстройство при задержке газов.

Задержка мочи вызывает мочекаменную болезнь, расстройства половой сферы.

Все эти расстройства лечатся наружными и внутренними средствами, ваннами, втираниями, компрессами и маслянистыми лекарствами.

При воздержании от половых сношений или злоупотреблении ими в зрелом возрасте возникают сперматорея, боль в члене, импотенция. Эти расстройства излечиваются правильным супружеским образом жизни, употреблением в пищу растительных масел, молока, мяса, курицы, вина.

Всевозможные расстройства излечиваются соответствующим образом жизни, пищей, питьем, лекарствами. Расстройства, возникшие зимой, излечивают весной, в весеннее равноденствие, летом, а возникшие летом – осенью.

Некоторые предвестники расстройства организма с точки зрения тибетской медицины

Предвестники расстройства организма, согласно тибетским представлениям, делятся на отдаленные, ближайшие, сомнительные и достоверные.

Отдаленными предвестниками являются окружающие люди, сновидения, изменения общего вида и характера больного.

Больные, окруженные людьми, выдающимися по уму, религиозными, приветливыми, с хорошим характером, имеют возможность выздороветь. Если больной окружен торопливыми, нервными, трусливыми, безнравственными, у больных не наступает выздоровления.

Неблагополучным считается, если кто-то отправляется в дорогу 4, 6, 9 числа лунного месяца, во время затмения солнца и луны, в ночное время,

если дорогу пересечет змея, выдра, кошка. Дурным предзнаменованием считается, когда из дома приходится выносить всякие яства, без причины тухнет огонь, бьется посуда.

Сновидения бывают 6 родов:

- 1) видят во сне то, что слышали;
- 2) то, что имели;
- 3) то, что надеялись сделать;
- 4) предвещающие заболевания;
- 5) не имеющие последствий сновидения с начала ночи;
- 6) исполняющиеся, те, что бывают под утро.

Сновидения, предвещающие расстройство организма:

- 1) если больной видит, что едет на кошке, барсе, лисице, обезьяне, мертвеце;
- 2) если едет на восток без одежды на медведе, лошади, свинье, верблюде;
- 3) если видит, что у него на голове выросло дерево со свитым птицей гнездом, из сердца вырос цветок;
- 4) если он падает в канаву, лежит в гробу, у него оторвалась голова, у него слезла кожа с ноги;
- 5) если утонул, увяз, съеден рыбами;
- 6) если ссорился, женил сына, сидел без одежды, брил усы и бороду, пировал с умершими, был одет в красные и пестрые одежды;
- 7) если нашел железо и золото.

Эти и другие сновидения указывают на серьезные расстройства питания, действующие на умственную сферу организма.

Хорошими предзнаменованиями считаются, если приснятся:

- 1) небожитель;
- 2) известные, знатные по происхождению люди;
- 3) самец домашнего скота;
- 4) что приходится натираться кровью и грязью;
- 5) одевание в белую одежду;
- 6) что находятся различные семена, зонтики, предметы роскоши;
- 7) что поднимаешься в гору или на стену, достаешь плоды с дерева, едешь верхом;
- 8) что переезжаешь через реку;
- 9) что отправляешься на запад и на север; 10) что избежишь опасности, победив врагов; 11) что молишься; 12) что угощаешь отца и мать.

Изменения общего вида и характера больного, **предвещающие смерть.**

Отмечается изменение в поведении больного: он сердится на всех окружающих, все видит в дурном свете, постоянно изменяется в лице и удручен сильным беспокойством.

После выхода больного из ванны у него в области сердца на коже вода, он не отзывается на прикосновения к его пальцам, несмотря на обильную пищу, силы не прибавляются, все отделения изменяются, появляется и исчезает бесчисленное количество паразитов.

Дурным предвестником считается, если больной видит свою тень без головы, рук и ног.

Ближайшие предвестники смерти.

Внезапное кровотечение из девяти отверстий без повреждений.

Сказанное больной забывает тут же. Чрезмерно отвисает мошонка.

Изменяются голос, звуки чихания, колики. Теряется обоняние.

Не ощущает, когда трогают его волосы. На макушке появляются жировые отложения. Волосы и ресницы изменяют свое положение. На лбу появляются кровавые пятна, похожие на лунное изображение.

У больного изменяются 6 чувств.

Глаза вдавлены, зрачок теряет свой блеск.

Ушная раковина плотно прилегает к голове.

Ноздри раскрыты.

Язык сух, укорочен.

Больной не может говорить.

Дыхание учащенное, холодное.

Зубы под налетом.

Постепенно понижается температура. Тело холодное на ощупь. Избегает тепла. Дрожит от жары.

Избегает прохлады.

Какие бы средства ни давались, расстройство не излечивается.

Предсмертные предвестники:

- 1) постоянное изменение пяти видов основ организма;
- 2) исчезновение чувств;
- 3) происходит нарушение в твердых основах организма и растворение их в жидких частях, от этого происходит помутнение зрения, ощущается сухость, постепенно ослабевают энергия жизненной живой теплоты;
- 4) больной перестает различать предметы, затем перестает произносить слова, затем последовательно теряет слух, обоняние, вкус, а затем исчезает

общая чувствительность.

Предвестники разрушения организма показывают, что жизненные процессы в организме, ткани и выделения изменились и начинают вредно действовать друг на друга.

При умении обращаться с болезнью предвестники расстройства питания (сновидения, перемена характера и темперамента и отдаленные и сомнительные предвестники, расстройств) часто исчезают, необходимо бороться с ними во имя жизни.

ГЛАВА 3

РЭЙКИ – ЯПОНСКАЯ МЕДИЦИНА

Японец Микао Усуи в 1924 г. открыл миру древний, почти забытый Тибетский метод самооздоровления – метод естественного оздоровления Рэйки.

Родиной этого метода считается гора Курама, которая расположена к северу от Киото.

Эта гора давно известна. На протяжении многих веков она славилась как очень благоприятное место, энергетически активная точка. На вершине находится древний буддистский храм. Исследователи считают именно этот храм местом рождения Рэйки.

Само слово Рэйки делится на две части: рэй и ки. В японском языке иероглиф «рэй» имеет много значений, но наиболее распространенными из них являются универсум, Бог, абсолют. Ки переводится как «жизненная сила» или «жизненная энергия». Поэтому Рэйки можно перевести как «универсальная жизненная энергия».

Рэйки – это лечение или оздоровление организма путем наложения рук,

или контактным способом. Рэйки является способом очищения тела и ума. Рэйки открывает человеку путь к самопознанию, законы бытия изнутри.

Соединение собственной энергии и жизненной силы организма с постоянно текущей энергией света Вселенной – вот основной принцип Рэйки.

Эта энергия, поступающая извне, являющаяся основой жизненной силы самого организма, была известна многим народам. Так, например, китайцы называют ее ци, христиане – Святой Дух, индусы – прана, славяне – жива, у египтян – ка, у еврейских каббалистов – эког, у индонезийцев – сахала, на Мадагаскаре – хасила, у ирокезов – ореанда, у французов – елан-витал. Знаменитые врачи и философы древности также придавали этой энергии большое значение. Гиппократ называл ее лечебной силой природы. Средневековые алхимики называли ее жизненной жидкостью.

Барон Ферзен – универсальной жизненной силой. Доктор О. Брунклер – биокосмической энергией. Л. Е. Эманн – Х-си-лой. Божественная Энергия, или энергия Вселенной, энергия природы пронизывает все живое на земле. Считается, что в древние времена все люди обладали этой силой и умели направлять ее. Но со временем энергетическая память человека слабела. Народы забывали ритуалы по передаче сакральных знаний. Кстати, одним из таких ритуалов был процесс кормления младенца грудью.

Абсолютная, универсальная жизненная энергия, или Рэй-ки, обуславливает все другие виды энергии – тепловую, электрическую, химическую, биологическую, духовную и т. д.

Если лечить человека исходя из законов этой энергии, можно исцелить не только тело, но и душу. С ее помощью можно также продлевать срок использования обуви, одежды, ножей, бритв, бытовых приборов, часов и т. д.

Рэйки – не одностороннее древневосточное медицинское учение, это синтез, сплав восточной медицины, древних энергетических практик, синтоистского религиозного мировоззрения и буддийских медитационных техник.

Рэйки включает многие знания и традиции восточной медицины, теорию пяти элементов и даосские энергетические практики.

Универсальная жизненная энергия порождает и поддерживает все живое во Вселенной. Открытие и передача этой универсальной жизненной энергии – основной принцип многих медицинских учений и методик излечения. Тибетцы уже тысячелетия тому назад создали учения, отличающиеся глубоким пониманием духа, материи и энергии. Лечение означало прежде всего приведение к гармонии души, что и достигалось благодаря глубокому пониманию сил и законов природы.

Эти познания были почти тайными, они строго охранялись и были доступны лишь немногим. Избранными обычно были священнослужители и духовные вожди. Учения передавались от учителя к ученику, из уст в уста.

Те источники, которые имеются, часто ложно трактуются современными исследователями, так как древние монахи использовали для их создания символы и тайнопись. Непосвященные не должны знать тайных учений. Рэйки – это не только и не столько древнейшая система исцеления, а духовный путь. Признано во всем мире, что эта оздоровительная система – одна из самых мощных. Да это и понятно: нет ничего мощнее абсолютной, вселенской энергии, энергии Бога.

Важен тот факт, что эта система не вступает в противоречие ни с научной медициной, ни с религией.

В основе этой системы не только исцеление физического тела. Рэйки – это прежде всего исцеление души, всех тонких сфер человеческого организма. Корень болезней – в нарушении баланса во взаимодействии тел человека, духовного и физического. Причем физическое тело – это лишь последний этап болезни, ее проявление на физическом уровне.

Методики устранения дисбаланса, лечения (установления равновесия) могли быть различны. Некоторые предусматривали длительные и даже излишние упражнения, необходимые для того, чтобы энергия могла быть открыта и подключена.

Надо отметить, что среди всего многообразия оздоровительных методик Древнего Востока система Рэйки – одна из самых простых и естественных, но в тоже время действенных методик передачи и получения универсальной жизненной энергии.

Достаточно лишь однажды стать Рэйки-проводником, и человек будет постоянно пропускать через свои руки спонтанно текущую концентрированную универсальную жизненную энергию. Эта способность остается с ним на всю жизнь.

Основной механизм лечения заключается в протекании энергии Рэйки через руки целителя и тело пациента. Рэйки – это то, что объединяет все религии мира, это не культ, это вывод, сущность многих философских течений. Между Рэйки и религиозными системами не существует конфликта большего, чем между вашим дыханием и биением вашего сердца.

Рэйки – это энергия, которая заряжает жизненные меридианы и акупунктурные точки тела; энергия, уравнивающая чакры в физическом и тонких телах.

Рэйки – это искусство врачевания методом наложения рук, давно забытое и открытое вновь. Этот способ лечения был известен в глубокой древности, еще в ветхозаветные времена. Этот метод исцеления упоминается в Писании.

Лечебный массаж, акупрессура, различные виды терапии, психотерапия и другие методы современной медицины основаны на Рэйки.

Как уже упоминалось выше, медитативные методики также используются в системе Рэйки. Такая методика, как Усуи – глубокая медитация, означает полное доверие энергии Рэйки.

Важным компонентом системы Усуи Рэйки Рио-хо является активизация трех тандэнов (даньяней) каждый раз перед тем, как начать целительский сеанс или энергетическую технику. Три тандэна – Любовь, Сила и Свет – составляющие вселенской энергии. Тандэн представляет собой интуитивный ум человека. И для достижения полной гармонии все три составляющие вселенской энергии должны работать в человеке активно и слаженно. Для этого необходима активизация трех основных энергетических центров человека. Достигнув этой гармонии, человек обретает полный покой, уверенность и внутреннее знание о том, как ему поступать. Особое внимание уделяется нижнему тандэну.

Для Рэйки человеческий организм – это нечто единое, целое, которое

должно находиться в равновесии. Занимающийся Рэйки человек (целитель) при передаче энергии является лишь каналом.

Рэйки позволяет обрести равновесие, а следовательно, и здоровье. Всякий человек может овладеть искусством Рэйки.

Для передачи энергии не требуется каких-либо усилий, она передается путем наложения рук проводника этой энергии на собственное тело или на другой организм. Сила передаваемой энергии соответствует потребности получателя энергии. Для Рэйки нет преград, она проходит через различные материалы: бинты, одежду, гипсовую повязку и т. д.

С помощью данного метода можно вылечить любые болезни, и не только физические. Рэйки может избавить человека от дурных привычек, излечить психические отклонения, эмоциональные расстройства (отчаяние, слабость характера, трусость, малодушие, трудности в принятии решений, нервозность).

Рэйки – чисто философская, духовная система. Любая болезнь – от разума, она связана с нашими порой ложными убеждениями, нашим мировоззрением, образом мысли. Мысль можно изменить, трансформировать. Можно избавиться от нехорошей мысли, не думать.

Для этого основатель системы естественного исцеления Рэй-ки Микао Усуи настоятельно рекомендовал своим последователям утром и вечером повторять вслух принципы Рэйки. Они направлены на изменение мышления, они необходимы для формирования новых убеждений, нового образа мыслей и нового образа жизни.

Основные жизненные принципы Рэйки, предложенные Микао Усуи:

1. Именно сегодня не злись.
2. Не беспокойся и будь исполнен благодарности.
3. Посвящай себя полностью работе. Честно зарабатывай на жизнь.
4. Относись с благодарностью ко всему живому.
5. Каждое утро и каждый вечер соединяй ладони в молитве.

6. Пусть эти слова, произносимые твоими губами, будут молитвой твоего сердца.

7. Почитай своих родителей, учителей и старших.

Современная медицина считает, что излечение методом

Рэйки основано на эффекте плацебо, эффективность которого в определенном проценте случаев научно доказана. В качестве плацебо выступает жизненная сила вселенной (Рэйки).

Согласно теории функциональных систем, разработанной советским физиологом П. К. Анохиным, человек – саморегулирующаяся система (наподобие кибернетической системы), которая, используя рецепторы обратной связи, приводит организм в состояние устойчивого динамического равновесия.

Использование методики Рэйки позволяет включить механизм саморегуляции человеческого организма, что повышает сопротивляемость внешним воздействиям, препятствует неблагоприятному внутреннему воздействию.

С Рэйки связаны такие психические явления, как духовное видение, духовное сердце, чакры на ладонях, третий глаз. То есть Рэйки включает нефункционирующие до того способности человеческой психики.

Посылая целостную (холистическую) положительную энергию, лишенную побочных эффектов, лечение по методу Рэй-ки может идти независимо или наряду с другими методами лечения.

Рэйки направлено не столько на лечение, сколько на потенцирование способностей самого организма к восстановлению, т. е. на самоизлечение. Рэйки способствует полному расслаблению тела и ума, что увеличивает энергию и жизненную силу.

Для Рэйки-целителя крайне важно состояние внутренней энергетики пациента. Это состояние часто определяет причину проблемы.

В овладении системой Рэйки существуют три ступени.

Первая ступень

Во время запуска первой ступени Рэйки происходит открытие канала, связывающего человека со всеобщей энергией. Когда каналы открыты, человек может лечить наложением рук на больное место как самого себя, так и других людей.

Вторая ступень.

При инициации второй ступени Рэйки происходит усиление открытого канала. Целитель получает специальные символы, которые ускоряют исцеление и делают его более эффективным. Теперь он может проводить лечение дистанционно как в пространстве, так и во времени. Также преподаются различные методы лечения, включая психотерапевтические, и методы для ускорения личного духовного роста. То есть для целителя Рэйки важно постоянное развитие способностей, развитие личности, приобретение новых знаний.

Третья ступень (мастер Рэйки)

Делится на три подступени.

На инициации первой подступени целитель получает символ мастера Рэйки и дополнительные техники, которые позволяют осуществлять максимально эффективное лечение пациентов и ускоряют духовное развитие самого целителя.

На инициации второй подступени мастер уже может посвящать других в первые две ступени Рэйки, кроме того, он снова получает дополнительные техники.

На инициации третьей подступени даются способность посвящать других в третью ступень Рэйки, а также дополнительные техники лечения, ускорения духовного роста и духовной трансформации личности.

Вначале в учении Рэйки не существовало точных указаний о месте наложения рук при лечении. Целители Рэйки полностью доверяли своим рукам во время проведения целительных сеансов.

Но сама техника наложения рук всегда была одина для всех. Необходимо

следить, чтобы и пациенту, и целителю было удобно. По классическим японским канонам целитель сидит слева от пациента, но всегда лицом к нему. Руки накладываются легко и свободно, без дополнительного давления, они словно покоятся на теле человека. Движения рук производятся строго сверху вниз, помогая энергии свободно течь по каналам и меридианам.

Во время сеанса энергия Рэйки излучается ладонными центрами целителя и естественным образом поглощается телом пациента. Иногда (воздействие на позвонки, определенные точки и т. д.) для передачи энергии используются только пальцы (чаще всего указательные и средние).

В дальнейшем появились определенные рекомендации по местам наложения рук. Руки складываются «лодочкой» и накладываются последовательно на лицо (1 позиция), на виски (2 позиция), уши (3 позиция), затылок (4 позиция), горло (5 позиция), над грудью (6 позиция), под грудью (7 позиция), одна рука выше пупа, другая – ниже пупа (8 позиция), пах (9 позиция), колени (10 позиция), Т-позиция на груди (11 позиция).

Кроме того, существует другая техника.

Первая позиция: лечение глаз и лицевых пазух. Начинаются меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря и желудка. Они проходят по всему телу до кончиков ног. В эту область подходят также точки меридианов толстой кишки, тонкой кишки, трех частей туловища, внутреннего хода меридиана печени.

Вторая позиция: лечение висков. В этой области покрываются ладонями части меридианов желчного пузыря, трех третей туловища, желудка и тонкой кишки.

Третья позиция: затылок. На затылке проходят меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря и задний срединный меридиан, с человека снимается напряжение, и он, как правило, спокойно засыпает.

Четвертая позиция: плечи. На области плеч находится в основном ян-энергия, проходящая к голове и от нее. Здесь оказывается воздействие на меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря, тонкой, толстой кишок, желудка и трех частей тела.

Пятая позиция: на ключицах. В этой области проходят многие инь-меридианы. Здесь оказывается воздействие на меридианы желчного пузыря, желудка, толстой кишки, на внутренний ход меридианов легких, трех частей тела, тонкой кишки и селезенки. Здесь же заканчивается меридиан почек.

Шестая позиция: нижние ребра. Воздействуя на область печени и желудка, мы работаем с выходом меридиана печени, который берет свое начало на правой ноге. Здесь же справа проходит меридиан желчного пузыря. Слева проходят меридианы почек, желудка, селезенки – поджелудочной железы, внутренний ход меридиана легких и толстой кишки.

Седьмая позиция: почки. Воздействуя на спине на область почек и крестец, мы работаем с меридианом желчного и мочевого пузыря.

Такой лечебный сеанс обеспечивает активизацию собственных сил организма, достижение гармонии, обретение равновесия.

Рэйки известна во всем мире как наиболее глубокая и действенная восточная практика. Многие мастера Рэйки создали свои ответвления Рэйки. Широко известны каруна Рэйки, Рэйки по работе с кристаллами, Рэйки по работе с пирамидками и др.

Использование системы Рэйки позволяет: 1) улучшить свое психологическое состояние и, как следствие, физическое здоровье, приобрести уверенность в своих силах, научиться контролировать свои чувства и поступки, принимать обдуманные и взвешенные решения;

2) активизировать свою жизненную позицию, равнодушно относиться как к другим людям, так и к окружающей природе;

3) развивать творческие способности, память, увеличить работоспособность;

4) естественным образом отказаться от вредных привычек.

Традиционные уровни Рэйки Рио-хо.

Традиционная японская система Рэйки разделена на несколько уровней.

Уровень Седэн является самым низшим в Усуи Рэйки Рио-хо (первая ступень в традиции западного преподавания). В свою очередь, этот уровень разделяется на **Року-то (6 ступень)**, **Го-то (5 ступень)**, **Ен-то (4 ступень)** и **Сан-то (3 ступень)**.

Для овладения этими уровнями с учеником четырежды в месяц проводят собеседования и консультации. Учение длится до тех пор, пока мастер не решит, что человек способен перейти на следующий уровень.

Каждую неделю ученики Рэйки собираются для совместной работы. Во время этих занятий ученики повторяют пять принципов Рэйки, поют японские стихи вака, прослушивают лекции учителя. Кроме того, они выполняют дыхательные упражнения, практикуют метод под названием Рэйдзи и получают Рэйдзу – передачу энергии.

Друг на друге ученики Рэйки учатся сканировать тело, постигают мастерство интуитивной диагностики. Освоение этих навыков является основным критерием для перехода на следующий уровень обучения. Срок обучения у всех различный, от нескольких недель до месяцев и даже лет. Для Рэйки важна постоянная учеба, самосовершенствование, углубление знаний вместе с учителем.

В программу обучения уровня Седэн входят

Гесэй – духовная поэзия.

Гаккай – духовные заповеди Рэйки.

Положения рук при лечении.

Рэйдзи – определение разбалансировки в теле.

Бесэн Рейкан Хо – сканирование тела.

Нэнтатсу Хо – метод передачи мыслей или пожеланий.

Кен Еку – сухой душ или очистка.

Дзосин Кокю Хо – очищение духа, сердца и разума, осознанное дыхание.

Рэйки Ундо – расслабление напряжений в теле. Тандэн Тире Хо – техника детоксикации. Дзакикири Дзока Хо – очищение предметов. Рэйки Маваси – циркуляция энергии Рэйки. Су Тю Рэйки – групповое лечение.

Следующий, более высокий уровень называется Окудэн и делится на две части: Окудэн-Зенки (первая часть) и Оку-дэн-Коки (завершающая часть). В первой части изучаются символы. Во второй – дистанционное и ментальное лечение. Также преподаются дополнительные методы, описанные Ми-као Усуи в разделе «Вопросы и ответы».

Следующий, еще более высокий уровень называется Синпидэн (таинство), он передается лишь узкому кругу лучших учеников, которых выберет учитель Рэйки. Пройдя инициацию Синпидэн, ученик уже может получить разрешение лечить других. И только некоторые из тех, кто закончил Синпидэн, становятся помощниками учителя. Этот уровень называется Синан-Каку, что означает «ассистент учителя».

И только когда учитель сочтет возможным, он дает своему ученику право проводить свои собственные занятия, набирать себе учеников. Этот уровень наивысший, называется Сихан, учитель. Учитель – образец для подражания, носитель высокой морали, авторитетный, знающий человек, сильный духом.

ГЛАВА 4

АЮРВЕДА – ИНДИЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Аюрведа – научно-философское направление с четкими и конкретными разработками технологии жизнедеятельности человека. Само понятие «аюрведа» происходит от двух санскритских слов: аюс – «жизнь», «жизненное течение» и веда – «абсолютное сознание».

Последователи этого течения считают основным смыслом и целью жизни достижение счастья. Само же направление, таким образом, устремлено к

достижению этого счастья, его поиску и осознанию. Существует версия о божественном, небесном происхождении данного философского учения; появление на земле аюрведы как философии по такой версии связано с посещением нашего мира полубогами и великими мудрецами, наделенными небесными и космическими познаниями. Впервые «наука жизни» была высказана Брахмой – создателем Вселенной, отцом всех божеств и главенствующим божеством этого мира. Брахма хотел лучшей судьбы созданной им Вселенной и обитающим в ней живым существам. Поэтому оставил присматривать за своим творением своего сына – Дакшу Праджапати. Чтобы сам Дакша и его дальнейшее потомство не страдали от болезней и жили долго, творец Брахма и наделил сына священными знаниями аюрведы.

В основе создания аюрведы лежит древнеиндийская жизненная философия Санкхья, название которой в дословном переводе означает «любовь к истине», «любовь к знаниям». Этому учению-основанию более 5000 лет. Аюрведа, основывающаяся на этом учении, является одним из древнейших социально-философских научных направлений, возникла приблизительно во 2–3 тысячелетии до н. э. на территории Южной и Юго-Восточной Азии. Новое научно-философское направление оказало огромное влияние на население планеты, так как данное учение удачно сочетает в себе основы социологии, философии, науки, религии, медицины, этики и искусства, знания о которых были успешно адаптированы для понимания множеством народов.

Действенность учения аюрведы была признана и официальными кругами – в 2002 г. Всемирная организация здравоохранения признала «науку жизни» действенной системой, относящейся к альтернативной медицине. На специально созванной в том же году конференции, проходившей в Нью-Дели, на которой присутствовали такие крупные организации, как общественный Всеиндийский центр поступательного развития и ликвидации бедности и Российско-индийская федерация по изучению аюрведы, была решена важная проблема касательно применения на практике традиционной древнеиндийской медицины.

Применение на практике медицинских принципов аюрведы не ограничивается ни географически, ни религиозно, политически или этнически. Эта система, проверенная как временем, так и тысячами случаев исцеления, делает основной упор на то, что человек не может достичь

здоровья без достижения полной гармонии души, тела, разума и окружающей среды. В современном мире понятия хорошего здоровья у людей, живущих в состоянии постоянного стресса, не соблюдающих ни элементарного режима дня, ни каких-либо диетических принципов, практически не существует. Все эти условия современной жизни и стали причиной возрождения аюрведы. Ежегодно все больше и больше людей принимают для себя основные принципы жизни по системе аюрведы и начинают с помощью учения, практически не имеющего побочных эффектов и противопоказаний, новую жизнь.

Аюрведа – учение о том, как следует вести здоровый образ жизни, представляющее собой гармоничное сочетание религии, философии, науки.

Индийские священные гимны-стихотворения, содержащие знания многих поколений, касающиеся практически всех сторон жизнедеятельности человека, или веды, являются древнейшим источником медицинской информации на Земле. Веды делятся на составные части, каждая из которых раскрывает более узкий отдел медицины. Так, **ригведа**, состоящая из 10 572 гимнов, или стихотворений, подробно описывает три вида конституции человека (ват, питта, капха), а также рассказывает о применении лекарственных трав. **Атхарваведа**, включающая в себя 5977 гимнов, содержит важные сведения, касающиеся анатомии, хирургии и физиологии. Аюрведа также входит в веды и является подразделом а атхарваведы.

Единственным, но существенным недостатком ведических текстов является их неупорядоченность, несвязанность знаний – информация не систематизирована, часто медицинские понятия даются вперемешку со знаниями в области математики, искусства и философии. Но последующие редакции ведических текстов становятся системными, в них в зависимости от типа представляемых знаний деление на главы гораздо строже. Таким образом, вся древняя информация, имеющая непосредственное отношение к медицине, сосредоточилась в одной веде – **упаведе**, включившей в себя также и аюрведу. Именно на классических аюрведических текстах, взятых из системы упаведа, и основывались впоследствии основные известные направления восточной и индийской медицины.

Медицинские учения аюрведы применяют исключительно натуральные

природные средства – минералы, лекарственные растения и травы, продукты животного происхождения. Несмотря на то что некоторые виды редких лекарственных трав выращивают искусственным путем, предпочтение отдается все-таки диким растениям. Даже если материал для применения в аюрведе выращивается искусственно, применение различных химических добавок и удобрений категорически исключается. Также в аюрведической медицине есть твердый запрет на использование любого химического либо искусственно синтезированного материала.

Такие строгие требования объясняются тем, что именно природные продукты и компоненты идеально совместимы на биологическом уровне с тканями человеческого организма. Именно поэтому такие продукты быстро перевариваются, легко усваиваются и обеспечивают надежный эффект без неблагоприятных побочных действий. Если же какие-то из применяющихся продуктов слишком дороги или по какой-либо причине недоступны, их легко заменить аналогичными материалами, описание которых также содержится в аюрведических текстах.

Использование только натуральных средств и продуктов не только не причиняет какого-либо вреда человеку, но, наоборот, укрепляет организм. Такие вещества применяются не только при лечении больных, но и для профилактики заболеваний у здоровых пациентов. Если при непосредственном лечении какого-либо заболевания натуральные препараты дают желаемый лечебный эффект, то после приема таких средств в качестве профилактики наблюдается повышение иммунитета, общий подъем тонуса организма. Как пища, принятая вовремя и с умом, не может навредить здоровью человека, так и применение на практике основных аюрведических средств не может принести вред или болезнь.

При изготовлении лекарств в аюрведе не применяются какая-либо специальная аппаратура или сложные медицинские технологии. Для выделения и сбора активных лекарственных компонентов вода и растительное (в редких случаях – животное топленое) масло. Полученные лекарственные препараты применяются либо в виде порошков или таблеток, либо в виде микстур и настоек. Если при изготовлении какого-либо средства необходимо вещество, токсичное в сыром виде, такое сырье уваривается до полного разрушения токсических и ядовитых веществ.

Один из немаловажных аюрведических принципов – проницательность

лекаря, наделенного тонкой интуицией, чувствующего своего пациента. Диагностика заболеваний по «жизненной науке» начинается с исследования врачом анализов больного, измерения его пульса, общего осмотра пациента. Только после этого ставится окончательный диагноз и делаются выводы о методике предстоящего лечения.

В современном обществе аюрведа известна во всем мире как целесообразная и действенная наука, практикующая естественное лечение, эффективная не только при лечении болезней, но и как терапия омоложения.

Как и большинство восточных учений, «наука жизни» направлена на искоренение недугов и болезней в зародыше. Объектом лечения является не болезнь, а сам человек, человеческое тело. Во многом успешное лечение с помощью любого из восточных учений основывается не на правильном выполнении определенных действий и приеме необходимых препаратов, а на желании пациента выздороветь, очиститься как душой, так и телом, найти гармонию с собой и окружающей средой.

Основой религиозного мировоззрения большинства стран Древнего Востока является так называемое дуалистическое космогоническое течение, по которому своим появлением мир обязан присутствию противоположных, но взаимодополняющих энергий **инь и ян**, возникших из первоосновы – **энергии ци**. Разделение первоосновы на инь и ян и образование единого мира произошло под воздействием первоматерии **тайцзи** (Великого Предела).

Под воздействием первоосновы ци сгустилась и разделилась на самостоятельные потоки энергии – легкие и светлые потоки ян-ци, поднявшиеся наверх и образовавшие Небо, и тяжелые и темные потоки инь-ци, образовавшие твердую землю. Энергия инь, соответствующая космическому женскому началу, пассивна, темна, холодна. Противоположная «мужская» ян-энергия, напротив, светла, легка и активна. Чередование этих энергий приводит к цикличности всех протекающих процессов – смене дня и ночи, зимы и лета, холода и тепла. При взаимодействии инь и ян рождаются пять первоэлементов (первостихий, первоначал), которые в свою очередь порождают все вещи и состояния природы в этом мире – воду, огонь, землю, дерево и металл. При упразднении хотя бы одного из первоэлементов жизнь становится

невозможной в принципе.

Такое мировоззрение сформировало в итоге мировоззренческую концепцию у-син, основным утверждением которой является динамичность Вселенной. Все мировые явления не стоят на месте, а находятся в вечном и непрерывном движении, сменяя друг друга. Земля – праматерь для растений; вода – питание для них; растения – питание для животных; огонь – обеспечение тепла и света для растений и животных и т. д. При внимательном рассмотрении взаимосвязанные и взаимообразующие природные циклы как бы проецируются на организм человека, вызывая тем самым цикличность протекающих в нем процессов.

Каждый из таких циклов вне зависимости от того, где они протекают – в природной среде или в организме человека, состоит из четырех обязательных фаз, происходящих в строгом порядке.

1. Рождение или возрастание. Соответствие – весна, утро.
2. Максимальная активность или кульминация. Соответствие – лето, полдень.
3. Упадок или разрушение. Соответствие – осень, вечер.
4. Минимальная активность или покой. Соответствие – зима, ночь.

Подобные характеристики также свойственны первостихиям, каждая из которых олицетворяет и поддерживает одну из основных фаз:

- 1) **дерево** – рождение, возрастание;
- 2) **огонь** – максимальная активность;
- 3) **металл** – разрушение, упадок;
- 4) **вода** – покой, сон.

Дополняет эти первоосновы пятый элемент, являющийся обязательным для нормального существования всех остальных первооснов – **земля**. Этот элемент является осью и центром для текущих изменений, ибо все перемены происходят на земле и с участием земли.

Порядок взаимодействия этих стихий способствует лучшему пониманию взаимодействия природных сил, объясняет существующие связи между ними.

Основой практического учения у-син является утверждение, что между пятью первоэлементами имеются связи, подчиняющиеся основным законам взаимодействия энергетик инь – ян. Эти связи представлены в противоположностях созидания (стимуляции) и разрушения (деструкции). Процессы создания и разрушения между элементами происходят одновременно и непрерывно.

При этом следует заметить, что последовательности взаимопорождения и взаимоуничтожения первоэлементов не совпадают. Порождение элементами друг друга происходит в следующей последовательности – дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля – металл, металл – воду, вода – дерево. Цикл уничтожения выглядит несколько иначе: вода разрушает огонь, огонь преодолевает металл, металл – дерево, дерево – землю, земля – воду. Цикл раз за разом замыкается.

Поскольку созидательные процессы направлены на тонизирование, развитие, возбуждение, а деструктивные, напротив, на угнетение, торможение и разрушение, то оба взаимно противоположных процесса уравнивают друг друга, аналогично гармонизирующим силам инь и ян.

Космологическая концепция у-син предназначена для правильного анализа не только основных законов и явлений природы, но и внутренних процессов, протекающих в человеческом организме. При этом у-син не только объясняет взаимосвязь деятельности внутренних органов, но и служит для постановки диагноза и лечения различных заболеваний.

Исходя из того что модели порождения и подавления, а также законы взаимодействия инь – ян являются всеобщими, схемы основных процессов переносятся на все живое, в том числе и на человеческий организм. Есть строгое соответствие между частями тела, физиологическими процессами и пятью первоэлементами. Любое природное, физиологическое или психическое явление имеет свое собственное отражение в концепции первостихий.

Все изменения как внутри человеческого тела, так и внутри окружающей

его среды происходят под воздействием всеприсутствующей энергии ци, которую порождают первоосновы инь и ян. Энергетика ци представляет собой тончайшие токи – течения, опутывающие все пространство. Такая энергия подчиняется законам инь – ян и находится в постоянном изменении, следуя суточным и годичным сменам, движениям планет и небесных тел, фазам Луны. Гармония энергии ци и организма, основанная на взаимодействии инь и ян, необходима для нормального существования любого живого существа.

В макрокосме, т. е. окружающем мире, человек является проекцией большого мира на малый – своеобразным микрокосмом. Тело человека также состоит из пяти первооснов, попадающих с пищей в организм. Органы человека взаимодействуют между собой и окружающей средой по основным законам инь – ян, при этом каждому органу соответствует свой первоэлемент. На основании основных энергетических законов теория у-син создала целостную картину взаимоотношений между человеком и окружающим его миром, между органами и человеком.

В этой целостной и гармоничной системе все связи взаимозависимы, все части микрокосма как единого целого имеют общую структуру. Все законы и циклы полностью отражают основные процессы, происходящие в теле человека. Так, при заболевании легких происходит энергетический сбой в печени, который по энергетическим меридианам организма достигает селезенки, усугубляя тем самым дисбаланс.

По аюрведической системе медицины каждому органу соответствует определенная первостихия, накладывающая свой особенный отпечаток на ход работы того или иного органа:

- 1) земля – селезенка, желудок;
- 2) дерево – желчный пузырь, печень;
- 3) огонь – сердце, тонкий кишечник;
- 4) металл – легкие, толстый кишечник;
- 5) вода – мочевой пузырь, почки.

При этом наблюдается следующая цепочка взаимосвязи: печень – сердце –

селезенка – легкие – почки – печень. Именно по этой схеме начинаются все заболевания, хотя по этому же направлению протекает и исцеление.

Если из-за каких-либо внешних или внутренних факторов происходит нарушение этой системы или в том случае, когда система оказывается незамкнутой, заболевание или болезненное состояние принимают хроническую форму, с трудом поддающуюся лечению, из-за того, что разобщенная система уже не может сама принять прежний гармоничный вид. Такая же патология в виде критического состояния или хронического хода болезни может возникнуть и при переизбытке энергии в одном из звеньев цепочки.

В учение у-син, таким образом, входят все основные концепции индийской медицинской школы. Однако при таком рассмотрении человеческой природы становится очевидным, что данные воззрения не рассматривают ни анатомии, ни физиологии, но при этом достаточно четко выявляют основные функции организма.

В соответствии с аюрведическими учениями каждый человек запрограммирован на долголетие изначально. Долголетие возможно достичь, только находясь в гармоничных отношениях с собой и окружающим миром. Человек, лишенный таких отношений, не способен достичь долголетия и умиротворения. Не способен он и осознать счастье. Надо заметить, что в аюрведической концепции счастье приобретает особый вид. Это не физические удовольствия, а наслаждение, получаемое человеком, удовлетворяющим потребности души и ума.

Для обозначения долголетия в санскрите применяется специальный термин – **диргха айу**. В «**Чарака-самхите**», учебном трактате по аюрведе, достижению состояния диргха айу посвящена целая глава. По «Чарака», единственное применение достигнутого долголетия заключается в том, что человек должен потратить дарованное ему свыше время на занятия духовным самосовершенствованием, после которого в конечном счете наступит окончательное освобождение духа.

Каждый человек интуитивно стремится к достижению счастья, никто не хочет оставаться несчастливым, ущербным. Но несчастье все равно преследует человека, оно наличествует в этом мире потому, что людям не известно, где именно искать счастье. А для его конечного достижения по-

прежнему необходима гармония, тела и духа.

Благодаря аюрведическим учениям можно познать, как долго способен прожить человек. Аюрведа говорит о том, что существуют четыре основных цели, ради которых человек должен стремиться к долголетию:

- 1) религия – дхарма;
- 2) экономическое развитие – артха;
- 3) удовлетворение чувств – кама;
- 4) освобождение – мокша.

Однако медицинская аюрведическая система не только способна научить долголетию, но и направлена также на излечение тяжелых или хронических недугов.

В современной Индии существует несколько медицинских школ и направлений, при создании которых использовались знания аюрведы. Это такие направления, как собственно **аюрведа**, медицина **сиддха** и медицина **юнани**. Основные различия данных направлений заключаются не только в основных принципах, но и географическом распространении течений. Аюрведа как лечение применяется в основном на севере страны, сиддха охватывает северо-западные районы, юнани – юг Индии.

Юнани в качестве основы имеет то же аюрведическое учение, но в сочетании с медицинскими знаниями, пришедшими в Индию из Древней Греции. В медицинской практике в основном применяются эфирные и ароматические масла, вытяжки растений, драгоценные и полудрагоценные камни.

Медицинская школа сиддха распространена среди тех, кто поклоняется Шиве, и применяет в качестве основных средств для борьбы с заболеваниями амулеты, заговоры, заклинания и прочие мистические силы врача-шакти.

Корни же и основа всех этих течений содержатся в знаниях вед, представляющих древнейшие священные писания.

Аюрведа имеет сложное генеалогическое древо, на котором следует остановиться подробнее. Изначально аюрведа включала в себя **8 основных направлений**.

1. Кайа Чикитша (Панчакарма Чикитша) практикует наружную медицину.
2. Баларога Чикитша (Кумара Тантра) – педиатрия.
3. Граха Чикитша (Бхутавидья) – основы психологии.
4. Уртхванга Чикитша (Шалакья Тантра) практикует лечение верхнего пояса позвоночника, шеи и головы.
5. Джара Чикитша (Расаяна Чикитша) практикует гериатрию – омоложение организма и сохранение молодости.
6. Дамстра Чикитша – токсикология.
7. Шалья Чикитша – хирургия.
8. Вришья Чикитша (Ваджикарана) – сексопатология (лечение импотенции, бесплодия, увеличение сексуальной силы и т. д.).

Но в последние тысячелетия благодаря своему успешному развитию аюрведическое учение углубилось и дополнилось новыми разделами знаний, стала более научной, включив в себя знания из областей традиционной медицины. Современная система аюрведы включает в себя уже **16 ветвей**.

1. Маулика сиддханта, представляющая собой основную концепцию.
2. Шарира – анатомия и физиология.
3. Дравьягуна – фармакология.
4. Бхейшаджакалпана – фармацевтика.
5. Расашастра, представляющая собой науку о металлах и минералогия.
6. Нидана – патология и диагностика.

7. Кайа чикитша – общая медицина.
8. Свастхавритта – социальная и профилактическая медицина.
9. Манаса рога (Бхутавидья) – психиатрия.
10. Ваджикарана, представляющая собой науку о любви, сексе, увеличении сексуальной силы и т. д., а также о принципах рождения хорошего и здорового потомства.
11. Агада тантра – токсикология.
12. Шалйа чикитша – хирургия.
13. Шалакья тантра, практикующая лечение органов, расположенных выше плечевого пояса.
14. Расаяна, представляющая собой науку об омоложении организма.
15. Каумарабхритья – педиатрия.
16. Прасути тантра – акушерство и гинекология.

Тексты аюрведы издавна пользовались вниманием со стороны представителей иностранной медицины. Переводы некоторых глав на другие языки были выполнены еще в I в. новой эры, в частности на тибетский и арабский. В XX в. тексты аюрведических знаний начали переводить на немецкий и английский языки, а в настоящий момент предпринимаются попытки перевода на русский язык.

Аюрведа, являющаяся самым широким учением о жизни, долголетию и счастье, своим появлением обязана **ведам**. Развиваясь в гармонии с ведическими текстами, аюрведа все же в итоге оказалась несколько в стороне от основного течения, несмотря на то, что по классическим канонам «учение о жизни» входит в атхарваведу, являясь частью **упаведы**.

По аюрведическому учению, не только человек, но и растения и животные обладают собственными любовью и энергетикой. Такие силы можно раскрыть, если сорвать растение в нужный момент с должными мыслями и эмоциями и важными мантрами. Лекарственные средства, если они

приготовлены с позитивным настроем, оказывают феноменально благотворное воздействие на организм человека, даже если и не имеют терапевтического эффекта. В таком лекарстве основным средством, обладающим целебным эффектом, является именно положительная энергетика, заложенная при изготовлении снадобья. При создании аюрведических средств часто применяется так называемая трава ашвагандха (*Himalaya Ashvagandha*), также ее называют чурна, расаяна, бати. В этом растении высокое содержание **оджаса** – вещества счастья. Существуют специальные методы использования данной травы, при которых потери оджаса минимальны, и это чудодейственное вещество сохраняет все свои основные качества. При таком процессе немаловажными частями приготовления являются чтение мантр и медитация. Особой силы обряд достигает при использовании драгоценных камней, кристаллическая решетка которых не только способна запоминать тонкую информацию, но и оказывать благотворное воздействие на самочувствие человека.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье человека качество пищи и пищеварения, правильный обмен веществ в организме. Одним из важных условий благоприятного хода пищеварения является положительное духовное и эмоциональное состояние. Основой правильного обмена веществ является гармоничное отношение человека к себе и к окружающему миру.

В этом плане аюрведические знания направлены на достижение внутренней гармонии человека. Человек воспринимается как создание космическое, содержащее в себе все пять первоэлементов. В процессе взаимодействия первостихий образуются доши – типы конституции человека. В зависимости от преобладания в теле того или иного первоэлемента выделяют три основные доши: доша вата – телесный воздух, возникающий из-за соединения эфира и воздуха, доша пита, или принцип огня – союз огня и воды, доша капха – телесная вода – объединение земли и воды. При нарушении энергетических принципов и баланса между первостихиями в организме любой доши образуется общая дисгармония, влекущая за собой заболевания разной тяжести и протяженности. Основная функция доши заключается в ответственности за поддержку жизнедеятельности, образование и дальнейшее выведение из организма минеральных и органических веществ, психоэмоциональное состояние человека. **Доша** также отвечает за общий процесс обмена

веществ. Аюрведа утверждает, что здоровое состояние человека характеризуется балансом отношений между телесными соками (вата-питта-капха), а также наличием пищеварительного огня **агни**; выработка основных шлаков – мал (мочи, кала и пота) – также находится в норме, ум, сознание и тело согласованы в работе между собой и плодотворно сотрудничают вместе. Нарушение состояния баланса и гармонии ведет к тому, что сбои происходят и во всем организме в целом.

Болезни в аюрведической системе знаний также классифицируются в зависимости от телесных дош. Сама конституция человека указывает на проблемные точки и основные возможные заболевания. Человек, основная доша которого капха, будет болеть недугами, характерными для капхи, – повторяющиеся приступы тонзиллита, бронхита и гиперемия легких являются основными проблемами данной доши. Недуги пит-ты сводятся к хроническим гастритам, расстройствам желчного пузыря и печени, воспалительным заболеваниям и проблемам с кожей, проявляющимся в виде сыпей и крапивниц. Вата-люди склонны к заболеваниям типа поясничных болей, ишиаса, артрита, паралича различных степеней тяжести, невралгии.

Если систематизировать аюрведические знания в области основных типов заболеваний, то получим следующую картину.

1. Доша ваты – пищеварение, толстый кишечник.
2. Доша питты – пищеварение, тонкий кишечник.
3. Доша капхи – желудок.

Играющий важную роль в процессе пищеварения желудочный огонь агни представляет собой биологический огонь. Из-за подобия с питтой агни включается в систему обмена веществ, которой управляет питта. По своей природе агни представляет собой особую кислоту, расщепляющую пищу и задействованную в процессе пищеварения. Агни содержится не только в органах, отвечающих за пищеварение, он присутствует в каждой клетке организма, питает ее и регулирует аутоиммунную систему на межклеточном уровне. Вырабатываемый фермент агни разрушает болезнетворные бактерии, очищает желудок и кишечник от токсинов. При сбое в работе агни начинается общее отравление организма, вызванное

неконтролируемым образованием зловонной слизеобразной массы ама, забивающей просветы кишечника и кровеносных сосудов. Постепенно наступает хроническая интоксикация организма, вызванная невозможностью выведения отравляющих веществ. Но чрезмерная активность агни также может оказаться вредоносной, так как она будет постепенно подавлять иммунитет и истощать организм.

В соответствии с аюрведическими знаниями тело человека состоит из семи основных тканей, называемых специальным термином **дхату**:

- 1) раса – плазма крови, в которой содержатся полезные и питательные вещества, полученные с пищей;
- 2) ракта – кровь, основная функция которой заключается в проведении окислительных процессов в тканях;
- 3) мамса – плоть или мышцы, прикрывающие собой для защиты жизненно важные органы, а также участвующие в движении суставов и сообщающие крепость телу;
- 4) меда – жир, необходимый для смазки тканей и костей;
- 5) астхи – кости, составляющие каркас для опоры тела;
- 6) маджджа – нервные волокна, составляющие костный мозг;
- 7) шукра – семенная жидкость, необходимая для воспроизводства потомства.

Данные дхату воспринимаются в строгом порядке, перечисленном выше.

Пища, находящаяся в стадии переваривания, несет в себе все основные питательные вещества, необходимые для образования всех семи дхату. При прохождении пищи через организм питательные вещества также проходят через все дхату, участвуя в последовательном создании данных. Через насыщение питательными веществами дхату происходит подпитка для дальнейшего плодотворного функционирования всех тканей и веществ, составляющих целостный, здоровый организм. Поэтому нарушение равновесия вата-питта-капха затрагивает напрямую тканеобразующую дхату, а следовательно, ведет к нарушению всех основных процессов

организма, так как дефектные или несбалансированные дхату ведут к образованию болезненного состояния.

Знания, содержащиеся в аюрведе, объясняют, что пищеварение протекает не только в кишечнике и желудке, но и в основных семи тканях. Однако между двумя процессами проходит четкая грань. Преобразования пищи, проходящие в кишечнике до тех пор, пока не начнется всасывание питательных веществ через тонкие стенки желудка и кишечника, называются прапак. Прапак является только начальным этапом переваривания и усвоения питательных веществ, служащим стадией подготовки перед взаимодействием с дхату. Следующий процесс, протекающий в основных тканях и жидкостях организма, называется випак. Випак представляет собой последующие пищеварительные стадии, протекающие после всасывания необходимых веществ в кровь.

Согласно дошам существует специальное деление желудочно-кишечного тракта и прилегающих к нему тканей на три условных раздела. Верхняя часть пищевода и кишечника соответствует капха-доше из-за преобладания склеивающей и разжижающей функции капха. Средняя часть соответствует трансформирующему действию доши питта, нижний раздел – всасывание и разделение вата доши. Все три зоны совместно принимают непосредственное участие в процессе прапак.

Начинается прапак с пережевывания пищи и последующего попадания ее в пищевод. В процессе продвижения пережеванной и измельченной пищи вниз в действие вступает агни, подвергая пищу особым метаболическим преобразованиям, определяемым основным назначением доши, покровительствующей соответствующему участку пищеварительного тракта. Стадии процесса прапак носят название быстрых стадий метаболизма.

Для каждой доши существует идеально соответствующий именно ей вкус – раса. Природа пяти основополагающих первоэлементов, взаимодействующих друг с другом, создает **шесть вкусовых ощущений:**

- 1) сладкий;
- 2) кислый;
- 3) соленый;

- 4) горький;
- 5) острый;
- 6) вяжущий.

Вкус, характерный для каждой доши, появляется в результате сочетаний основных рас, порожденных взаимодействиями первоэлементов между собой.

В основе пищеварительного процесса заложено действие трех основных дош. Сам процесс делится на **следующие этапы:**

- 1) прана вайу – поднесение пищи ко рту, жевание;
- 2) бодхака капха – пережевывание и пропитывание пищи слюной;
- 3) кледака капха – размельчение и разрушение прожеванной пищи в желудке;
- 4) вйана вайу – перистальтические движения желудка, ускоряющие пищеварительный процесс;
- 5) самана вайу – разрушающее воздействие желудочного огня агни.

Вышеперечисленные понятия являются результатами взаимодействия основных дош и носят название субдоша. В результате правильного взаимодействия субдош пищеварительный огонь агни расщепляет поступившую в пищеварительный тракт пищу на бесполезный остаток и необходимый компонент хилус.

Общие принципы формирования семи тканей

В качестве основной доктрины аюрведа ставит утверждение, что каждый человек состоит из индивидуальных и абсолютно уникальных пропорций дош вата, питта и капха. При болезненном или сильном преобладании одной из дош аюрведическая медицина предполагает проведение специального лечения, направленного на восстановление потерянного баланса. Изменение общего соотношения дош в организме происходит за счет кардинальных изменений рациона питания и образа жизни.

В качестве дополнения к обязательной, индивидуально составленной диете аюрведическое учение предписывает также определенные направления, направленные на изменение режима дня в зависимости от времени года, а также своды особых рекомендаций, регламентирующих поведение пациента в обществе и в людных местах. Соблюдение таких правил позволит сохранить тонус организма и предотвратить множество возможных заболеваний.

Одна из подобных рекомендаций **панчакарма** направлена на очищение и детоксикацию организма, а также на общее его омоложение. Данная система доказала в том числе и официальной медицине, что аналогичных систем, подобных пан-чакарме, нет. Система панчакармы направлена на мягкое, негрубое очищение организма от шлаков, токсинов и загрязняющих организм побочных продуктов пищеварения. Также эта древнеиндийская методика позволяет привести в равновесие и сохранить внутреннюю гармонию.

Фитотерапия помогает снять напряжение и восстановить равновесие, а также улучшить цвет и состояние кожи с помощью индивидуально подобранных трав с успокаивающим и лечебным эффектом. Также фитотерапия с успехом применяется при лечении и предупреждении ожирения и бессонницы.

Для того чтобы улучшить и тонизировать общий обмен веществ, часто назначают **вишеш** – особый тип энергичного массажа, характеризующийся повышенным давлением на тело. Существует специальный массаж и для лечения ожирения, кожных высыпаний и угрей, паралича – удварт ханам. Такой тип массажа позволяет ускорить обмен веществ и кровообращение, помогает очистить организм от отравляющих его вредных веществ и токсинов. Все полезные свойства удварт ханам достигаются за счет интенсивных массажных движений, сопровождающихся втиранием в кожу пациента негустой кашицы из перетертых злаков и масла.

Для стимуляции и активизации жизненно важных точек, являющихся центром человеческого тела, – **марм** также может назначаться особый мармический массаж, называемый **пинда сведа** – массаж всего тела. Такое воздействие на точки проводится сразу четырьмя специалистами, т. е. в восемь рук. При его проведении применяется особое растирание, состоящее из рисовой кашицы с добавлением полезных злаков. Иногда в

качестве дополнения к такой процедуре проводится **сведана** – заключение пациента на определенное время в паровую камеру, при таком двойном воздействии на организм под действием пара из пор вместе с потом высвобождаются токсины и ядовитые вещества, копившиеся в человеческом теле.

После проведения курса массажа может назначаться прием специальных отваров, настоев и порошков, изготовленных из лекарственных растений, а также эфирных масел на травяной основе. В медицинской практике аюрведы используются более 3 тысяч видов лечебных трав, топленое масло гхи, минералы, металлы и специи, которые не оказывают на организм вредных воздействий и не имеют негативных побочных эффектов. При этом сочетание внешнего воздействия массажа и внутреннего воздействия приема трав позволяет безболезненно, естественным путем осуществить вывод токсинов из организма.

При острых или хронических болях в области спины и поясницы назначаются теплые масляные компрессы кативас-ти с применением специальной лечебной пасты. Время такой процедуры составляет от 45 минут до часа. Подобные средства используются при лечении астмы или заболеваний легких. Называется такая процедура уростаи и заключается она в наложении на пострадавшую область медицинских масел на время до 45 минут.

При нервно-вегетативных нарушениях и хронических состояниях истощения, проявляющихся в бессоннице, головных болях, ухудшении памяти, часто назначается процедура **широдхар**, при которой на лоб больного в область третьего глаза, расположенную между бровей, из специального медного сосуда тонкой струйкой льют теплое растительное масло с различными добавками. Тип масла, набор лекарственных добавок и выжимок, а также температуру состава лечащий врач назначает индивидуально. Считается, что применение широдхара оказывает не только стойкий терапевтический эффект, но и позволяет получить приятные ощущения от общего расслабления тела. Третий глаз, по индуистским верованиям, воспринимается как некий самостоятельный орган, отвечающий за ясновидение и тонкие познания. Во многих церемониях его специальным образом рисуют – это позволяет обеспечить прямую связь с космосом. Воздействие на третий глаз с помощью масел помогает вернуть или укрепить память, активизировать плодотворную

деятельность головного мозга.

Помимо основных видов аюрведического массажа, существует еще несколько разновидностей.

1. **Лимфодренажный массаж** с применением масла лаванды, проводимый для воздействия на лимфатическую систему широкими круговыми движениями, чередующимися с интенсивными надавливаниями.

Рекомендуется при отечности, укрепляет иммунную систему, помогает выводу из организма токсинов и шлаков.

2. **Полный массаж головы**, включающий в себя массаж шеи, лица и черепа. Основан на приемах классического китайского массажа. Снимает стресс, успокаивает и расслабляет организм. Рекомендуется при хронических головных болях, бессонницах.

3. **Японский массаж шиатцу**, проводимый с помощью надавливаний локтями, кистями и пальцами на особые участки тела. Приводит в равновесие энергию ци в организме пациента, направлен на улучшение общего состояния, восстанавливает гармонические взаимоотношения между телом и духом.

4. **Рэйки** – стимуляция лицевых мышц легкими щипками. Приносит долговременный лифтинг-эффект.

5. **Массаж ступней**. Процедура заключается в воздействии на особые точки, находящиеся на ступне, при активизации которых возможно осуществление влияния на внутренние органы человека.

6. **Массаж Мандара**. Выполняется в четыре руки с использованием пальцев и ладоней рук, а также локтей. Представляет собой компиляцию японского массажа шиатцу с комплексом массажа ступней.

Практически при всех назначенных процедурах в обязательном порядке в аюрведической медицине назначаются специальные диеты, включающие в себя прием отваров и соков, а также небольшого количества вытяжек и эфирных масел, добавляемых в обычную пищу. Сопровождается диета системой дыхательной гимнастики **пранаяма**, являющейся йогическим искусством дыхания, обеспечивающим душевное равновесие и полный эмоциональный контроль.

Правильному питанию в аюрведе придается особое значение – диета приравнивается к лекарству. В одном из древнейших трактатов по аюрведе сказано: «Какой смысл назначать лекарства, если человек не соблюдает диету? И какая надобность принимать лекарства тому, кто диету соблюдает?» При этом при назначении диеты врачом принимается во внимание не только поставленный диагноз, но и пол, возраст, общее физическое и психоэмоциональное состояние больного. Часто даже незначительная и незаметная коррекция питания способна дать впечатляющие результаты по самокорректировке основных процессов организма.

ЧАСТЬ II

МЕТОДЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ГЛАВА 1

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ И ПРИЖИГАНИЕ

Иглорефлексотерапия, иглоукальвание (или чжень-цзю-терапия) – один из древних и простых способов лечения и предупреждения болезней, применяемый на Востоке (в Китае, Японии, Вьетнаме). Этот метод начал свое существование намного раньше, чем лечение травами и лекарственными веществами.

Метод иглоукальвания (чжень) представляет собой раздражение уколом острого предмета биологически активных точек, находящихся на определенной линии (меридиане или канале) или за ее пределами. Основоположником метода чжень является китайский врач Бянь Цяо, живущий в V в. до н. э. Он одним из первых применил иглоукальвание. Во Вьетнаме искусный врачеватель Тхой Ви, живший во II в. до н. э., владел

этим методом. В древности иглы делали из твердого камня, поэтому метод называли «лечение каменной иглой». В 300 г. до н. э. вместо каменных игл стали применять металлические.

Метод цзю, или прижигание, представляет собой раздражение некоторых точек теплом. В качестве раздражителя используются специальные трут или сигарета.

Метод чжень-цзю-терапии широко распространен на Востоке. Многие старинные книги и рукописи, в которых описаны методы иглоукальвания, схемы и рисунки с точками воздействия, дошли до наших дней. В 1027 г. китайский врач **Ван Вэй** предложил отлить из бронзы две фигуры человека с нанесенными на них точками для иглоукальвания. Точки располагались на каналах, заполненных окрашенной жидкостью. При правильном нахождении точки бил фонтанчик жидкости. Эти фигуры сохранились до нашего времени. В современной медицине точки рекомендуют раздражать путем введения лекарственных веществ, воздействием токами, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, лазером. Метод чжень-цзю продолжает совершенствоваться и считается одним из лучших способов лечения и поддержания здоровья. Восточная медицина имеет свои, особенные представления о внутренних органах. Она обращает большое внимание на функцию, а не на строение органов. Другим важнейшим постулатом является наличие реально существующей невидимой субстанции – духовного энергетического начала.

С точки зрения восточных целителей, все органы подразделяют на плотные и полые. **Плотные органы** – это сердце, печень, селезенка, поджелудочная железа, почки, легкие. По мнению некоторых, к ним относится и перикард. Основная функция плотных паренхиматозных органов – кумуляция и сохранение энергии, питающей организм. **Полые органы** – это желудок, желчный пузырь, тонкий кишечник, толстый кишечник, мочевого пузырь, три части туловища («тройной обогреватель»). Основная функция полых органов – синтез и доставка питательных веществ. Необычные органы – это матка, головной, спинной и костный мозг, сосуды.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В СООТВЕТСТВИИ С ОСНОВНЫМИ

ПОЛОЖЕНИЯМИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Сердце – это важнейший орган, который осуществляет контроль за кровеносными сосудами, кровью. Снижение функции может быть вызвано психическим перенапряжением, воздействием экзогенных факторов. Больное сердце вызывает нарушение действия других внутренних органов. Человек с больным сердцем имеет «безжизненный» взгляд, болезненный цвет лица (бледность, цианотичность), эмоционально неустойчив, его беспокоит чувство страха за свою жизнь.

Легкие отвечают за энергетический потенциал организма. Если энергия не проходит вниз, развиваются одышка, кашель. Дыхание поверхностное, голос осиплый или слабый. Энергия, образуемая в легких, поступает в верхние дыхательные пути. Поэтому банальный насморк, сопровождающийся нарушением проходимости, имеет связь с нарушением функции легких. Легкие контролируют работу сосудов, так же как и сердце. Поэтому часто при болезнях сосудов врач восстанавливает энергетику человека. **Печень** – это депо крови. Печень отвечает за психическое состояние человека. При нарушении ее функции появляются раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, человек может становиться трусливым и нерешительным, появляются судороги, спазмы, инъекция склер, нарушается ориентация в пространстве, чувство равновесия, снижается ночное зрение. **Селезенка** отвечает за передвижение, превращение и усвоение питательного субстрата и жидкости организма. При нарушении функции селезенки появляются кровотечения, гематурия, мелена. Развиваются отеки, анурия, гипотензия, в результате застоя жидкости. Почки отвечают за депонирование жидких экстрактов, полового (экстракт зачатия) и экстрактов органов. При снижении функции почек нарушается качество семени: возникают сперматорея, преждевременное семяизвержение, азоспермии. Может страдать выделительная функция – полианурия, никтурия, отеки. Нарушения начала ян приводит к отекам, одышке экспираторного типа, импотенции.

Желудок – это емкость для пищи. При нарушении функции развивается болевой синдром, возникают рвота или тошнота, отрыжка. Желудок связан с селезенкой.

При преобладании стихии огня человек становится эмоционально неустойчивым, злобным, жалуется на горечь во рту, ноющие боли в правом подреберье. В тонкий кишечник поступает частично переработанная пища из желудка и проходит дальнейшую обработку с образованием питательного экстракта и «мутной» массы отходов. Питательный экстракт движется к паренхиматозным органам. При нарушении функции тонкого кишечника появляются боли в низу живота, вздутие, нарушение мочеиспускания.

Тонкий кишечник находится в связи с сердцем. В толстый кишечник поступает «мутная» масса отходов. Его функция заключается в эвакуации остатков переработанной пищи. **Толстый кишечник** находится в связи с легкими. При нарушении функции больной жалуется на боли, жидкий стул с прожилками крови, запор, выпадения прямой кишки.

Мочевой пузырь – резервуар для мочи с последующим ее выведением. При нарушении функции развиваются анурия, энурез, странгурия. «Три части туловища», не имеющие привязки к какому-либо конкретному органу, осуществляют передвижение и превращение жидкостей и соков организма. Верхняя часть начинается от места перехода пищевода в желудок до корня языка. Она больше всех связана с сердцем и легкими. Средняя часть начинается от места перехода пищевода в желудок до привратника. Она больше всех связана с селезенкой и желудком. Нижняя часть начинается от привратника до отверстия мочеиспускательного канала. Нижняя часть больше всего связана с почками и печенью. При болезнях сердца и легких нарушения происходят в верхней части, при болезнях желудка и селезенки в средней, а при болезнях почек и печени – в нижней части туловища. В соответствии с постулатами восточной медицины головной, спинной и костный мозг имеют общее начало. Нарушение функций проявляется снижением остроты зрения, головокружением, ломотой в костях.

Мозг образуется из экстракта, вырабатываемого почками из питательной субстанции. Мозг больше всего имеет связь с почками.

Матка отвечает за детородную функцию организма и вынашивание плода. Функция зависит от переднесрединного и заднесрединного меридианов, почек и печени.

Все внутренние органы взаимосвязаны и влияют на функции друг друга. Они либо стимулируют (порождают), либо угнетают (подавляют). В цепочке **печень» сердце» селезенка» легкие» почки» печень** предыдущий орган усиливает функцию последующего. Все полые органы отвечают за переработку пищи, удаление остатков и транспортировку питательных экстрактов. Полые и плотные органы осуществляют связь между собой посредством каналов – поверхностно-внутренние отношения (инь и ян). Для понимания состояния функции органов следует обращать внимание на внешние признаки (глаза, язык, губы, уши, нос). Работу печени отражают глаза, работу сердца – язык, работу почек – уши, работу легких – нос, работу селезенки – губы.

СУБСТАНЦИИ, ЭНЕРГИЯ, ДУХОВНОЕ НАЧАЛО, ЧАКРЫ

Кровь образуется в результате взаимодействия многих питательных экстрактов. Кровь движется по сосудам и является субстанцией для питания всех органов и тканей. Питательные субстанции образуются в результате сложных превращений пищи, попадают в легкие, а из легких – в другие органы. Эта субстанция имеет 2 части: прозрачную (питательную) и мутную (защитную). Защитная субстанция находится в мышцах, коже. Она защищает организм от повреждающих факторов извне, или уменьшает повреждающее действие. Жизненная энергия (или функциональное начало) представляет собой активность процессов обмена энергией во внутренних органах. При застое энергии возникает застой в тканях органов.

Духовное начало – это душа, шум, самосознание человека. Духовное начало – главный признак жизни.

Следуя восточной медицине, где, есть душа, там есть жизнь. Нормальное функционирование и взаимосвязь органов обеспечивают материальную основу духовного начала. Самым ценным, кроме функционального и духовного начала, являются жидкие экстракты, к которым относят питательный и половой.

Соки тела – это питательные жидкости (жидкая часть крови). Они

выполняют функцию смазки и поддерживают водный баланс.

Восточная медицина рассматривает человеческий организм как единое целое, находящееся во взаимосвязи с природой. Этот принцип является ведущим в диагностике и лечении. При постановке диагноза и лечении необходимо учитывать поверхностно-внутренние связи и связи между органами. Человеческий организм постоянно подвергается воздействию внешних факторов: изменению погоды, смене времен года, времени суток. При постановке диагноза и лечении необходимо это учитывать. При воздействии на организм факторов холода и сухости развиваются болезни холода-сухости, если человек живет в жарком и влажном климате, то развиваются болезни жары-влажности. Человеческий организм обладает способностью приспосабливаться к сменяющимся условиям окружающего его мира. Например, в «**Книге о внутренностях**» сказано, что при жаркой погоде и ношении теплой одежды поры расширяются и человек обильно потеет, при холодной погоде поры сужаются, и болезнь не в состоянии проникнуть в организм, жидкость опускается в мочевой пузырь и образует мочу. Если у человека сильное энергетическое поле, болезнь не проникает в организм. Врач, занимающийся иглотерапией, должен воздействовать на причины, вызвавшие болезнь, и после излечения поддерживать и укреплять защитную субстанцию. Необходимо оценить место проживания человека, климатические условия, общее и психическое состояние.

Концепция ян-инь является главенствующей в постановке диагноза, профилактике и поддержании здоровья. Инь и ян – это противоположные начала, которые отражают движения вещей во Вселенной и связь предметов с окружающим миром. Все живое находится в постоянном движении. Человек рождается, развивается, вступает в возраст расцвета, затем стареет, умирает и превращается в нечто другое. Инь и ян – это противоположные начала, обуславливающие постоянное движение вещей в природе. Они противоположны друг другу и стараются победить друг друга. В то же время они являются близкими и могут взаимопревращаться. Нарушение взаимоотношений, взаимопревращений и подавление друг другом инь и ян приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности. Понятия «ян» и «инь» широко используются в восточной медицине. Все органы человека относят к инь, внешние покровы, волосы – ян. Верхние отделы ян – нижние отделы инь, паренхиматозные органы – инь, полые – ян. Энергию отождествляют с ян, питательную субстанцию – с инь. Питательные вещества обрабатываются с выделением энергии инь,

переходят в ян. При нарушении процесса равновесия ян и инь развивается заболевание. Все болезни с точки зрения восточной медицины можно разделить на две группы: инь-болезни и ян-болезни. Для иньской болезни характерны слабость, избыточный вес, пастозность клетчатки, слабый пульс, редкий ритм сердца, желтушная кожа. Для янского типа болезни характерны: чистая, розовая или красноватая кожа, человек беспокоен, частый пульс, плотное телосложение с хорошо развитой мышечной массой. Если развивается заболевание типа ян, лечение должно оказывать тормозящее воздействие, если заболевание типа инь, нужно «наказать» инь и действовать стимулирующими методами для восстановления равновесия между ян и инь. При воздействии факторов внешней среды нужно его удалить, при воздействии внутренних факторов нужно оказать помощь внутреннему.

В представлении восточных лекарей существует пять основных стихий: земля, вода, огонь, дерево, металл. Из них состоит вся Вселенная. Каждый орган и функция, выполняемая им, соответствуют какому-либо из **5 элементов**: сердце – огню, печень – дереву, почки – воде, легкие – металлу, селезенка – земле. Все элементы находятся в отношениях взаимного порождения и взаимного подавления, находятся в круговой связи между собой – один порождает другой и кого-то подавляет.

Земля» металл» вода» дерево» огонь.

Подавления элементов происходит при сильном преобладании одного из них. При этом вода подавляет огонь, огонь» металл» дерево» землю. В определенной сложившейся ситуации возможны угнетение или стимуляция элементов.

Элементы также находятся в отношениях взаимного разрастания и взаимной неподатливости, когда один элемент берет верх над другим и оттесняет другой. Например, сильный огонь берет верх над металлом, а сильная вода подавляет огонь. При таких отношениях в организме развивается патологический процесс. Существуют еще отношения взаимной неподатливости, когда один из слабых элементов не подчиняется более сильному. Это тоже вариант патологических отношений приводящий к болезни.

Развитие болезней связывают с временем года и климатическими

условиями. В сильную жару страдает сердце, в ветреную погоду – печень. Болезни органов подчиняются **четырем законам**:

- 1) болезнь матери действует на сына;
- 2) болезнь сына действует на мать;
- 3) взаимная неподатливость;
- 4) взаимное разрастание.

Разные причинные факторы вызывают один патологический симптом. При постановке диагноза следует искать орган, который стал причиной симптомов, а при лечении главное воздействие должно быть направлено на него. Для скорейшего достижения эффекта и полного излечения необходимо устранять причину заболевания.

Все факторы, вызывающие патологические состояния, древние врачеватели делили на **3 группы**:

- 1) внутренние;
- 2) внешние;
- 3) ни внешние, ни внутренние.

К внешним относятся **шесть факторов**, обусловленных изменением погоды.

1. **Холод** соответствует наступлению зимы. Повышается число простудных заболеваний. Проявляется: повышением температуры, ознобом, кашлем, головной болью. При распространении холода на меридианы появляется боль в мышцах и костях. При распространении на внутренние органы – боли в животе, диарея, рвота, брадикардия.

2. **Ветер** соответствует весеннему периоду. Многие простудные заболевания характеризуются нарушением носового дыхания, отеком слизистой носа, чиханьем, кашлем с мокротой. Заболевания, вызванные «ветром», имеют длительное течение и плохо поддаются лечению. При воздействии внутреннего ветра, обусловленном большим количеством

мокроты, появляются возбуждение, беспокойство, двоение в глазах. Возможно развитие комы. При воздействии внутреннего холода развиваются диспепсические расстройства – диарея, тошнота, рвота.

3. **Жара** соответствует лету. Простудные заболевания развиваются летом, если их причина – жара. Проявляются повышением температуры, жаждой, сильным потоотделением, частым пульсом. Влажность соответствует лету. Заболевания, вызванные влажностью, развиваются в середине лета.

4. **Дождь** сменяет солнце. Характеризуется болью в мышцах и суставах, отеками конечностей, метеоризмом, диареей.

5. **Сухость** соответствует осени. Различают прохладную сухость и теплую сухость. В первом случае появляются: головная боль, озноб, влажный кашель, во втором случае – сильное потоотделение, жажда, сухой кашель, сухость слизистых, боль за грудиной. Возникновение фактора сухости изнутри связано с чрезмерным медикаментозным лечением.

6. **Огонь** появляется при сильном разрастании «жары». Различают «полный огонь» и «пустой огонь». В первом случае повышается температура тела, возникают сильная жажда, сухость слизистых, запор, моча ярко-бурого цвета. Во втором случае отмечаются повышение температуры, диарея, одышка, рвота.

Злоупотребление алкоголем, чревоугодие восполняют огонь. Таким же действием обладают злорадия, печаль и половое воздержание.

Кроме погодных условий, к внешним факторам, вызывающим болезнь, относят эпидемии. Эпидемии имеют способность быстро распространяться среди людей. Этому способствуют резкая смена климатических условий, несоблюдение гигиены.

Внутренние причины обусловлены расстройством психики. К ним относят страх, гнев, тоску, беспокойство, безысходность, ужас, радость, печаль. Если эти чувства имеют яркую выраженность и переходят за рамки нормы, они вызывают болезни (бессонницу, инфекционные заболевания, сильные головные боли, у женщин – нарушение менструального цикла). К **причинам не внешним и не внутренним** относят:

1) характер питания, не соответствующий нормам (переедание, голодание,

отравление пищей, несоблюдение диеты при определенных болезнях, требующих ограничения). Симптомы проявляются в виде метеоризма, болей в животе, анорексии, диспепсии, появлением фурункулов;

2) неправильно организованные физические нагрузки (гиподинамию, чрезмерную физическую активность). Симптомы проявляются в виде застойных явлений в первом случае и хронической усталостью, тремором конечностей, сильным потоотделением – во втором;

3) нерегулярную половую жизнь – проявляется слабостью, потливостью, болями в пояснице, у мужчин приводит к импотенции, у женщин – к нарушению менструального цикла;

4) повреждения в результате травмы или ожогов;

5) отравления ядами;

6) укусы животных и насекомых;

7) глистные инвазии.

В соответствии с принципами восточной медицины для эффективного лечения необходимо установить первопричину заболевания (т. е. какой орган стал страдать первым). В основе разделения на синдромы лежат понятия **«жара», «холод», «пустота» и «полнота»**.

1. Синдром «холод сердца» характеризуется острой болью в области сердца, пульсом плохого качества (редкий, плохого наполнения). «Жара воздуха» характеризуется возбуждением, несвязной речью; язык сухой, пульс частый. При «пустоте сердца» возникают нарушение памяти, бессонница, возбуждение, тревога. «Полнота сердца» проявляется психическими расстройствами, ажитацией, лабильностью нервной системы.

2. Синдром «холод печени» характеризуется болью в низу живота, тошнотой, рвотой с обильной пеной. «Жар печени» – это боль в паху, инъекция склер, резь в глазах, судорожная готовность. «Пустота печени» – это сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, мышечные боли и спазмы. «Полнота печени» – это боли в правом подреберье, кислая отрыжка, эмоциональная лабильность.

3. Синдром «холод желчного пузыря» проявляется головокружением, рвотой, язык суховат с грязным налетом. «Жара желчного пузыря» проявляется болями в правом подреберье, горечью во рту. «Пустота желчного пузыря» – нарушение сна, головокружение. «Полнота желчного пузыря» – сонливость, боли в правом подреберье, слезотечение.

4. Синдром «холод легких» – влажный кашель с мокротой, ринит, озноб. «Жара легких» – это кашель с кровавой мокротой, боли в горле при глотании. «Пустота легких» – сухая, бледная кожа, поверхностное дыхание, озноб. «Полнота легких» – одышка, тяжесть в груди.

5. «Холод почек» – боль в пояснице, диарея, особенно утром, нарушение кровообращения в терминальных отделах. «Жара почек» проявляется олигурией, гематурией, кровоточивостью слизистой десен, запорами. «Пустота почек» – боль в пояснице, ночное семяизвержение, гипергидроз в ночное время. «Полнота почек» – ощущение распираания в животе.

6. «Холод селезенки» – дискинезия, рвота, диарея, боли в животе. «Жара селезенки» – синие, яркие губы, пенистый стул, боли в животе. «Пустота селезенки» – кожа бледная, ик-теричная, анорексия. «Полнота селезенки» – метеоризм.

7. «Холод желудка» – боль в эпигастрии, язык обложен налетом, пульс редкий. «Жара желудка» – неприятный запах изо рта, гингивит, жажда. «Пустота желудка» – анорексия, тяжесть в эпигастрии, язык обложен налетом. «Полнота желудка» – метеоризм, боли в эпигастрии, изжога, отрыжка кислым содержимым, запоры.

8. «Синдром холода мочевого пузыря» характеризуется пол-лакиурией, частой зевотой. «Жара мочевого пузыря» – олигурией, гематурией, странгурией, уртикарными высыпаниями на коже. «Пустота мочевого пузыря» – энурезом, странгурией. «Полнота мочевого пузыря» – дизурией, болями в низу живота.

9. «Синдром холода тонкой кишки» – моча с низким удельным весом. «Жара тонкой кишки» – боль в паху, олигурия, гематурия. «Пустота тонкой кишки» – поллакиурия, странгурия. «Полнота тонкой кишки» – схваткообразные боли в животе.

В восточной медицине туловище делят на три части. Каждая часть имеет

свою энергию, или чакру. Чакра – это нервное сплетение, психоэнергетический центр человека. Энергия регулирует функции всех внутренних органов, питательную, защитную субстанции, меридианы. Верхняя часть тела ответственна за сердце, легкие, средняя – за селезенку и желудок, нижние – за почки и печень. Если энергия движется сверху вниз и обратно беспрепятственно, то организм работает нормально.

Все болезни делят на болезни жары и болезни холода.

Для болезней жары свойственны острое начало, высокая температура тела, сухость кожи и слизистых, кашель непродуктивный, мучительный. В течении **болезни различают несколько стадий:**

- 1) стадию защитной субстанции;
- 2) стадию функциональной субстанции;
- 3) стадию питательной субстанции;
- 4) стадию крови.

Болезни холода развиваются, если организм не в состоянии справиться с повреждающим внешним фактором. **Первая стадия** характеризуется лихорадкой, ознобом, головной болью. На **второй стадии** отмечаются резкие перепады температуры с очень высоких цифр до низких, тошнота, боли в подреберье. **Третья стадия** характеризуется повышением температуры вечером, проливным потом, тахикардией, нарушением сна, запорам. **Четвертая стадия** – метеоризм, боли в животе, диарея. **Пятая стадия** – слабость, астения, диарея. **Шестая стадия** – нарушение периферического кровообращения, анорексия, боли в эпигастрии, рвота. Болезни холода развиваются прежде всего при воздействии на энергию ян повреждающего фактора «холода». Болезни жары развиваются при воздействии повреждающего фактора «жары» с постепенным истощением жизненной силы.

МЕРИДИАНЫ

Под термином «меридиан» понимают систему канала. Меридианы взаимосвязаны и образуют канальную систему. По каналам болезнь проникает внутрь организма и изнутри – наружу. Всю систему называют канальной. Все **меридианы делятся на 4 группы:**

1. Продольные меридианы. (12 главных, 12 ответвлений и 8 «чудесных»). 12 главных состоят из 6 ян-меридианов и ног и 8 – инь-меридианов на руках и ногах.

Каждый главный меридиан имеет одно ответвление одноименное с главным. «Чудесные» меридианы включают в себя:

- 1) переднесредний жень-шай (меридиан зачатия);
- 2) заднесредний ду-шай (контролирующий);
- 3) чжун-шай (поднимающийся);
- 4) дай-шай (опоясывающий);
- 5) инь-цзяо-шай (внутренний пяточный);
- 6) ян-цзяо-шай (наружный пяточный);
- 7) инь-вэй-шай (внутренний поддерживающий);
- 8) ян-вэй-шай (наружный поддерживающий).

2. Коллатеральные меридианы (их 15). Все они расположены поперек или косо, пересекаясь с продольными меридианами, образуют на теле сетку.

3. Меридианы внутренних органов. Каждый из главных и коллатеральных меридианов имеет связь с внутренним органом.

4. Меридианы поверхностных тканей. (12 сухожильных и 12 кожных зон). Они осуществляют транспорт энергии и связывают поверхность тела с внутренними органами.

Все меридианы образуют замкнутую цепь, по которой циркулируют

питательные вещества и энергия. Количество энергии и экстрактов питательных веществ в крови неравнозначно. В меридианах «великого яна» крови больше, чем энергии. В меридианах «святого яна» много крови и энергии. Все они составляют **6 ян-меридианов**. При действии на меридианы, где много энергии, нужно рассеивать энергию и сохранять кровь; где много крови и мало энергии, нужно сохранять энергию. Движение энергии по меридианам к органам осуществляется следующим образом:

- 1) ножной меридиан почек (малый инь) с ножным меридианом мочевого пузыря (великий ян);
- 2) ножной меридиан печени (конец иня) с ножным меридианом желчного пузыря (малый ян);
- 3) ножной меридиан селезенки (великий инь) с ножным меридианом желудка (светлый ян);
- 4) ручной меридиан сердца (малый инь) с ручным меридианом тонкой кишки (великий ян);
- 5) ручной меридиан перикарда (конец иня) с ручным меридианом трех частей туловища (малый ян);
- 6) ручной меридиан легких (великий инь) с ручным меридианом толстой кишки (светлый ян).

Существует связь меридианов по типу вверх-вниз. Сверху вниз направлены меридианы мочевого пузыря, желудка, желчного пузыря. Снизу вверх направлены меридианы печени, почек, селезенки.

Каждый из меридианов соответствует одному из шести элементов. Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что движение энергии по меридианам происходит по всем типам взаимосвязи.

Циркулирующая по меридианам энергия питает ткани и обеспечивает защиту организма от повреждающих факторов. Но при заболевании по меридианам происходит распространение патологических изменений извне наружу и наоборот. Для эффективности лечения, необходимо действовать на те точки, которые имеют отношения к пораженным болезнью

меридианам и органам. 12 главных меридианов делят на 3 ручных иньских (легких, перикарда, сердца), 3 ручных янских (тонкой кишки, толстой кишки, трех частей туловища), 3 ножных янских (желудка, мочевого пузыря, желчного пузыря), 3 ножных иньских (печени, почек, селезенки).

Ручной меридиан легких начинается в области желудка, к толстой кишке, сворачивает к желудку, пересекает диафрагму, идет к легким, гортани, подмышечной ямке, передней латеральной стороне руки, ямка локтевого сустава, конец лучевой кости, углу ногтевого ложа I пальца руки. При повреждении меридиана возникают боли в верхней части туловища, аритмия, кашель, одышка, поллакиурия, беспокойство.

Ручной ян-меридиан толстой кишки идет от указательного пальца, от ногтевого ложа, между I и II пястным, костями по тыльной стороне, между разгибателями I и II пальцев, по лучевой стороне предплечья к ямке локтевого сустава, по акромиону, к задней поверхности плечевого сустава, к надключичной ямке, к легким, к тонкой кишке. При повреждении возникают боль в нижней челюсти, отек шеи, боль в плече, желтушность кожи, боли в горле, сухость во рту, боли в животе. Показания: зубная боль, патологии лица, уха, глаз, носа, болезни кишечника.

Ножной ян-меридиан желудка начинается от крыльев носа проходит, верхнюю челюсть, угол рта, угол нижней челюсти, перед ушной раковиной, висок, угол лба, спускается к шее, надключичной ямке, грудинной клетке, паховому каналу, прямой мышце бедра, колену, углу ногтевого ложа II пальца ноги. При патологии возникают кровотечения из носа, боли в области шеи, асимметрия рта, боль в груди, повышенный аппетит (при состоянии «жары»), анорексии (при «холоде»), повышение температуры. Показания: болезни уха, горла, носа, зубная боль, болезни желудочно-кишечного тракта, головного мозга.

Ножной инь-меридиан селезенки начинается от ногтевого ложа I пальца ноги, проходит задний конец I плюсневой кости, перед медиальной лодыжкой, голень, внутреннюю сторону коленного сустава, передне-внутреннюю сторону бедра, селезенку, диафрагму, гортань, корень языка. Патологические симптомы: иктеричность кожи, тяжесть в теле, боли в языке, отек с внутренней стороны ног, боли в эпигастрии, тошнота, диарея, нарушение глотания.

Ручной иньский меридиан сердца начинается от сердца, проходит венечные сосуды, диафрагма, тонкую кишку через диафрагму, легкие, подмышечную ямку, передневнутренний край руки, передненааружный край мизинца. Патологические симптомы: боль в плече, горячие или холодные ладони, сухость слизистой полости рта, резко в глазах, боль в сердце. Показания к применению: болезни сердца, психические заболевания.

Ручной ян-меридиан тонкой кишки начинается от угла ногтевого ложа мизинца, проходит запястье, шиловидный отросток, медиальный надмыщелок плечевой кости, ость лопатки, надключичную ямку, сердце, пищевод, через диафрагму к желудку, тонкий кишечник. Симптомы поражения: глухота, иктеричность склер, боли в горле, спазм мышц у шеи, метеоризм, боли в низу живота с иррадиацией в поясничную область, диарея или запоры. Показания: заболевания глаз, уха, горла, лихорадка, боль в затылочной области.

Ножной ян-меридиан мочевого пузыря начинается от внутреннего угла глаза, проходит лоб, теменную область, головной мозг, выходит к затылку, внутреннюю сторону лопатки, вдоль позвоночника, к крестцовой области, почке, мочевому пузырю. При патологии возникают резь в глазах, слезотечение, кровотечение из носа, боли в пояснице, позвоночнике, головные боли, лихорадка, олигурия, энурез. Показания: болезни глаз, носа, поясничного отдела, ануса.

Ножной инь-меридиан почек начинается на нижней поверхности V пальца стопы, проходит подошвенную сторону стопы, позади медиальной лодыжки через икроножную мышцу, подколенную ямку, заднемедиальную поверхность бедра, промежность, почки, мочевой пузырь, печень, диафрагму, легкие, гортань, корню языка. При патологии возникают сухость слизистой ротовой полости, отек гортани, боли в позвоночнике, олигурия, кашель с мокротой с прожилками крови, приступы удушья, тахикардия, диарея.

Ручной инь-меридиан перикарда начинается в грудной клетке от перикарда, идет к диафрагме, верхней, средней, нижней части туловища. При патологии: кожа лица гиперемирована, отек в подмышечной ямке, горячие ладони, боли в сердце, аритмия, кома. Показания: заболевания сердца, желудка, лихорадка, психические болезни.

Ручной ян-меридиан желчного пузыря начинается от наружного угла глаза, потом переходит за ушную раковину, далее идет вдоль шеи, плеча, надключичной ямки, подмышечной ямки, грудной клетки, большого вертела бедренной кости, коленного сустава, голени, перед латеральной лодыжкой, тылом стопы, углом ногтевого ложа IV пальца стопы. При патологии возникают лихорадка, боль в челюстях, резь в глазах, отек в подмышечной ямке, боли в области тазобедренного сустава, нарушения движений IV пальца стопы, боль в грудной клетке, тошнота. Показания: болезни глаз, лор-органов, патология в области лица.

Ножной инь-меридиан печени начинается от наружного угла ногтевого ложа I пальца стопы, проходит тыл стопы, латеральную лодыжку, голень, внутренний край подколенной ямки, медиальную сторону бедра, лобковую область, обходит половые органы, низ живота, желудок, печень, желчный пузырь, диафрагму, ребра, идет за трахею и гортань, мягкое небо, область лба, теменную область. При патологии возникают головная боль, двоение в глазах, энурез, олигурия, боли в груди, боль в эпигастрии, иктеричность кожи, затруднение при глотании, диарея. Применяют при болезнях мочеполовой системы, кишечника, глаз, грудной клетки.

ТОПОГРАФИЯ АКТИВНЫХ ТОЧЕК (ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ ПО ОБЛАСТЯМ ТЕЛА)

Вдоль меридианов располагается 365 точек. Точка – это место прохождения питательной и защитной субстанции. Точки являются входными воротами для инфекций и других повреждающих факторов при нарушении защитных сил организма, циркуляции крови, энергии. При заболевании в точке появляется болезненность, на ощупь она становится горячей. Точки бывают меридианные, внутримеридианные, болевые.

Меридианные точки делятся на:

- 1) точки-пособники, стабилизирующие точки (с их помощью лечат различные расстройства);
- 2) сочувствующие точки (при болезни какого-либо органа в них возникают

парестезии; расположены на спине);

3) точки-глашатаи: расположены на груди и животе (при заболевании внутренних органов в них возникают парестезии);

4) точки пяти элементов (расположены в нижней части рук и ног, очень эффективны);

5) точки-щели (в них скапливается энергия, их всегда 16, особо эффективны);

6) точки сопряжения (их всего 8, каждая соответствует плотным органам, полым органам, костному мозгу, костям скелета, сосудам, крови, энергии, фасциям);

7) ключевые точки (расположены на конечностях, их используют при нарушениях в чудесных меридианах);

8) точки пересечения (лежат в месте слияния меридианов).

Каждая точка локализована на коже. Для нахождения точек используют пропорциональные отрезки – цунь. Величина цуня индивидуальна:

1) равна расстоянию между конусами складок предельно согнутого III пальца руки, у женщин – на правой руке, у мужчин – на левой;

2) равна поперечнику ногтевой фланги большого пальца. Предплечье каждого человека равно 12 цуням, плечо – 9, бедра – 19, голень – 13 и т. д.

Каждая точка имеет анатомический ориентир (бугорок, ямка, кожные складки). Точку можно определить, если попросить больного принять определенное положение. При надавливании на точку возникает боль. В современной методике используют измерение электрического сопротивления кожи. Точки нужно находить с особой точностью, не затрагивая близлежащие.

Точки акупунктуры ушной раковины

Аурикулотерапия – метод иглоукалывания в точки ушной раковины. Ухо – средоточение всех меридианов. На ушной раковине проецируются все внутренние органы. Нормальная ушная раковина имеет ровный бледно-розовый цвет. При патологии появляются участки гиперемии или бледности. Все точки ушной раковины находятся на черепе, на границе контура ушной раковины. Используются при лечении остеохондроза шейного отдела, невралгий, невритов.

1. **Хэ-ляо** локализована у передневерхнего края основания ушной раковины, кзади от высокой артерии.

Показания: болезни слухового и вестибулярного аппарата, неврит лицевого и тройничного нерва.

2. **Цзяо-сунь** локализована в месте проекции на голове вершины ушной раковины.

Показания: болезни слухового и вестибулярного аппарата, неврит и невралгия лицевого или тройничного нерва.

3. **Эр-мэнь** локализована кпереди от надкозелковой вырезки у переднего края хряща ушной раковины.

Показания: глухота, отит, зубная боль, контрактура мышц челюсти.

4. **Лу-си** локализована на середине расстояния между цзяо-сунь и ци-май.

Показания: невралгия слухового затылочного и лицевого нерва, снижение слуха.

5. **Ци-май** локализована на уровне наружного слухового прохода на сосцевидном отростке, у заднего края основания ушной раковины.

Показания: головная боль, шум в ушах, понос, рвота.

6. **И-фэн** расположена в углублении кзади от основания мочки уха, у заднего края околоушной железы между сосцевидным отростком и углом нижней челюсти. При надавливании появляется шум в ушах.

Показания: экзема слухового прохода, расстройство речи, глухота,

невралгия большого ушного нерва.

7. **Тянь-жун** расположена под точкой и-фэн у нижнего края околоушной железы.

Показания: остеохондроз шейного отдела, кривошея, болезни уха.

8. **Тин-гун** расположена у переднего края хряща ушной раковины на уровне середины козелка.

Показания: шум в ушах, глухота, невралгия тройничного нерва, афазия, воспаление наружного слухового прохода.

9. **Тин-хуэй** расположена спереди и снизу от козелка и спереди от межкозелковой вырезки.

Показания: шум в ушах, глухота, неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва, боль при вывихе нижнечелюстного сустава, зубная боль, тик и контрактура жевательных мышц.

Точки акупунктуры области шеи Передняя область шеи

В этой области, отделенной от задней грудиноключично-сосцевидными мышцами, располагаются пять точек, из которых наиболее часто используются точки тянь-ту и лян-цюань.

1. **Тянь-ту** расположена в середине верхнего края яремной вырезки грудины.

Показания: бронхиальная астма, спазм мышц голосовой щели, заикание, расстройство речи, глоссит, ларингит, тонзиллит, острый паралич подъязычных мышц, рвота, спазм пищевода.

2. **Лян-цюань** расположена ниже тела подъязычной кости, над верхней вырезкой щитовидного хряща.

Показания: бронхиальная астма, воспалительные процессы ротовой полости и верхних дыхательных путей, атрофия мышц языка,

слюнотечение, рвота.

3. **Жэнь-ин** расположена на уровне точки лян-цюань, у переднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: бронхиальная астма, воспалительные процессы ротовой полости и верхних дыхательных путей, атрофия мышц языка, слюнотечение и рвота.

4. **Шуй-ту** расположена на уровне нижнего края грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: бронхиальная астма, воспалительные процессы ротовой полости и верхних дыхательных путей, коклюш.

5. **Ци-шэ** расположена на внутреннем крае ключицы у наружного края грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: бронхиальная астма, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, коклюш, спазм диафрагмы, отсутствие аппетита.

Задняя область шеи

В этой области располагаются 12 точек.

1. **Тянь-дин** расположена на уровне нижнего края адамова яблока у заднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: воспалительные процессы верхних дыхательных путей, ротоглотки, паралич мышц подъязычной области, затруднение глотания (дисфагия).

2. **Фу-ту** расположена в центре раздвоения грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: бронхиальная астма, кашель, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, пониженное кровяное давление, гиперсаливация или гипосаливация, острый паралич мышц подъязычной области.

3. **Тянь-чуан** расположена позади грудиноключично-сосцевидной мышцы, на 1 см выше точки фу-ту.

Показания: шум в ушах, глухота, одышка, воспалительные процессы ротовой полости и верхних дыхательных путей, боли в шейно-затылочной области и области лопаток, межреберная невралгия.

4. **Цюе-пэнь** располагается в надключичной ямке кзади от места прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Показания: бронхиальная астма, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, плеврит, миозит шеи и плеча, межреберная невралгия, шейный лимфаденит туберкулезного происхождения (скрофулез).

5. **Фэн-фу** располагается на средней линии, под затылочным бугром, на 4 см ниже точки нао-ху.

Показания: неврастения, головная боль, боль в затылочно-шейной области, носовое кровотечение, ларингит, кровоизлияние в мозг, атрофия зрительного нерва, глазные заболевания, ОРВИ, лихорадочные состояния.

6. **Я-мэнь** расположена ниже точки фэн-фу на границе волосистой части головы.

Показания: головная боль, менингит, миелит, паралич мышц подъязычной области, расстройство речи, охриплость голоса, кровотечение из носа, ларингит, хронический бронхит.

7. **Тянь-чжу** располагается на границе волосистой части головы кнаружи от точки я-мэнь, во впадине у наружного края трапецевидной мышцы.

Показания: неврастения, головная боль, тик и контрактура мышц затылка и шейно-лопаточной области с затруднением поворота головы, ларингит, заложенность носа, расстройство обоняния, носовое кровотечение.

8. **Фэн-чи** располагается на уровне точки фэн-фу, на три пальца в сторону ушной раковины до места пересечения условно продленной второй боковой линии головы.

Показания: неврастения, заболевания головного мозга, глаз, уха и носа,

нарушение функции блуждающего и добавочного нервов, гемиплегия.

9. **Синь-ше** располагается ниже точки тянь-чжу во впадине наружного края трапецевидной мышцы.

Показания: шейный остеохондроз, боли в затылочной и надлопаточной области, растяжение шейных мышц.

10. **Вань-гу** располагается на горизонтальной линии точки фэн-фу, на 1,5 см кнаружи от точки фэн-чи, у заднего края сосцевидного отростка.

Показания: мигрень, бессонница, отек лица, атрофия мышц в области рта, афазия, ОРВИ, гингивит, тонзиллит, отит.

11. **Тянь-ю** располагается на горизонтали точки я-мэнь, ниже точки вань-гу (угол волосистой части головы).

Показания: мигрень, бессонница, отек Квинке, шум в ушах, гиперемия конъюнктивиты, ОРВИ, ларингит, тонзиллит, отит.

12. **Чун-гу** располагается между остистыми отростками VI и VII шейных позвонков.

Показания: ОРВИ, малярия, туберкулез легких, шейный остеохондроз.

Точки акупунктуры области груди Средняя линия груди

Эта линия начинается от яремной вырезки грудины и заканчивается в области мечевидного отростка грудины. На ней располагаются шесть акупунктурных точек.

1. **Сюань-цзи** располагается в центре рукоятки грудины, на один палец ниже края яремной вырезки.

Показания: загрудинные боли, одышка, отек гортани, бронхиальная астма, тонзиллит, невротический спазм пищевода и желудка, межреберная невралгия.

2. **Хуа-гай** располагается в месте соединения рукоятки и тела грудины, на уровне суставной вырезки II ребра.

Показания: тонзиллит, ларингит, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, спазм голосовых связок.

3. **Цзы-гун** располагается во впадине верхней четверти тела грудины, на уровне суставной вырезки III ребра.

Показания: одышка, плеврит, бронхит, туберкулез легких, сужение пищевода, кровавая рвота.

4. **Юй-ган** располагается на уровне суставной вырезки IV ребра.

Показания: бронхит, плеврит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, бронхиальная астма, рвота, срыгивание у грудных детей.

5. **Тань-чжун** располагается на горизонтальной линии сосков или на уровне V ребра.

Показания: кашель, бронхит, воспаление молочной железы, сужение пищевода, срыгивание у детей, сердцебиение, межреберная невралгия.

6. **Чжун-тин** располагается в центре соединения тела грудины и мечевидного отростка на уровне суставной вырезки VII ребра.

Показания: одышка, тонзиллит, воспалительные процессы органов грудной полости, бронхиальная астма, сужение пищевода, рвота, срыгивание у грудных детей.

Первая боковая линия груди

Эта линия идет параллельно средней линии груди, отступив кнаружи сверху на 4 см, снизу на – 6 см. На ней располагаются шесть точек.

1. **Шу-фу** располагается у нижнего края ключицы.

Показания: одышка, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, икота, рвота, слюнотечение, понижение аппетита, межреберная невралгия.

2. **Юй-чжун** располагается в I межреберье.

Показания: одышка, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, икота, рвота, понижение аппетита, межреберная невралгия, ночной пот.

3. **Шэнь-цан** располагается во II межреберье.

Показания: одышка, бронхиальная астма, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, рвота, понижение аппетита, межреберная невралгия.

4. **Лин-сюй** располагается в III межреберье, на 6 см кнаружи от точки юй-тан.

Показания: заложенность носа, снижение обоняния, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, рвота, понижение аппетита, воспаление молочной железы, межреберная невралгия.

5. **Шэнь-фэн** располагается в IV межреберье. *Показания:* те же, что и для точки лин-сюй.

6. **Бу-лан** располагается в V межреберье. *Показания:* те же, что и для точки лин-сюй. **Вторая боковая линия груди**

Эта линия идет параллельно первой боковой линии, проходит на 6 см кнаружи от нее и пересекает сосок. На ней располагаются шесть точек.

1. **Ци-ху** находится под ключицей, на 6 см кнаружи от точки шу-фу.

Показания: коклюш, хронический бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, спазм диафрагмы, икота, одышка, тик и контрактура мышц области груди.

2. **Ку-фан** находится в I межреберье., бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости.

Показания: одышка

3. **У-и** находится во II межреберье, у верхнего края ребра.

Показания: кашель, кровохарканье, плеврит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, межреберная невралгия, боли в области молочной железы.

4. **Ин-чуан** находится в III межреберье.

Показания: одышка, застой в легких, эмфизема легких, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, мастит, межреберная невралгия, урчание в животе, понос.

5. **Жу-чжун** находится в центре соска.

Показания: мастит, недостаток молока, кашель, бронхит, межреберная невралгия.

6. **Жу-гэнь** находится в V межреберье, на 6 см выше точки бу-лан.

Показания: мастит, понижение лактации, кашель, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, межреберная невралгия.

Третья боковая линия груди

Эта линия идет параллельно второй боковой линии и на 6 см кнаружи от нее. На ней расположены восемь точек.

1. **Юнь-мэнь** расположена у нижнего края акромиального конца ключицы, кнутри от клювовидных отростков лопатки.

Показания: кашель, одышка, боли в области грудной клетки, тонзиллит, туберкулез легких, бронхиальная астма, заболевания сердца, онемение или боль в области спины и плеча, межреберная невралгия.

2. **Чжун-фу** расположена на один цунь ниже точки юнь– мэнь, кнаружи от II ребра.

Показания: бронхиальная астма, тонзиллит, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости.

3. **Чжоу-жун** расположена во II межреберье, ниже точки чжун-фу.

Показания: застой в легких, одышка, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, боль в области груди и спины, межреберная невралгия, сужение пищевода, затрудненное глотание, икота.

4. **Сюн-сян** расположена в III межреберье, кнаружи и кверху от точки инчуан.

Показания: боль в области груди, одышка, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, затруднение глотания, икота, межреберная невралгия.

5. **Тянь-си** расположена на V ребре, на 4 см ниже точки сун-сян.

Показания: одышка, боли в груди, пневмония и другие воспалительные процессы органов грудной полости, межреберная невралгия, мастит, понижение лактации, затруднение глотания.

6. **Тянь-чи** расположена в IV межреберье на 3 см кнаружи от соска по горизонтали или на 3 см кнутри от третьей боковой линии.

Показания: головная боль, миокардит, мастит, пониженная лактация, лимфаденит подмышечной области.

7. **Ши-доу** расположена в V межреберье.

Показания: одышка, боли в плечевой области, пневмония и другие воспалительные процессы органов грудной полости, межреберная невралгия. Правосторонняя точка эффективна при гепатите, шуме в ушах.

8. **Синь-шэ** расположена вне указанной линии, кнаружи от точки юнь-мэнь, под акромиальным концом ключицы и кнутри от плечевого сустава.

Показания: боли в области плеча, миозит, ревматизм, особенно – шум в ушах.

Четвертая боковая линия груди

Эта линия находится на средней подмышечной линии с IV по VI межреберье. На ней расположены три точки.

1. **Чжэ-цзинь** располагается в IV межреберье, между третьей и четвертой боковыми линиями.

Показания: неврастения, межреберная невралгия.

2. **Юань-е** располагается выше точки чжэ-цзинь на средней подмышечной линии в IV межреберье; четко определяется при поднятии плеча.

Показания: неврастения, межреберная невралгия, плеврит.

3. **Да-бао** располагается по средней подмышечной линии в VI межреберье.

Показания: бронхиальная астма, эндокардит, гепатит, межреберная невралгия.

Точки акупунктуры области живота Средняя линия живота

Средняя линия начинается от точки, расположенной на 1,5 см ниже мечевидного отростка, проходит по белой линии живота вниз и кончается на промежности. На ней расположены 15 точек.

1. **Цзю-вэй** находится на 1,5 см ниже мечевидного отростка.

Показания: неврастения, психические расстройства, бронхиальная астма, эмфизема легких, тонзиллит, ларингит, бронхит, межреберная невралгия, острый гастрит, спазм желудка.

2. **Цзюй-цюе** находится на 3,5 см ниже точки цзю-вэй.

Показания: неврастения, перикардит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, сердцебиение, спазм диафрагмы, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта (понижение аппетита, диспепсия, спазм желудка, рвота, понос, гастрит, язва желудка и др.).

3. **Шан-вань** находится на 3–3,5 см ниже предыдущей точки цзюй-цюе.

Показания: плеврит, функциональные нарушения и заболевания

желудочно-кишечного тракта.

4. **Чжун-вань** находится на 3–3,5 см ниже точки шан-вань, на середине между пупком и мечевидным отростком.

Показания: функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

5. **Цзянь-ли** находится на 3–3,5 см ниже точки чжун-вань или выше пупка на три цуня.

Показания: асцит, спазм диафрагмы, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

6. **Ся-вань** находится выше пупка на два цуня.

Показания: функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, анурия, гематурия, спазм диафрагмы.

7. **Шуй-фэнь** находится выше пупка на один цунь.

Показания: хронические желудочно-кишечные заболевания, асцит, отеки, западение родничка у детей.

8. **Шэнь-цюе** находится в центре пупка. Иглоукалывание в этой точке противопоказано!

9. **Инь-цзяо** находится на один цунь ниже пупка. *Показания:* неврастения, заболевания мочеполовой системы, особенно уретрит у женщин, эндометрит, расстройство менструального цикла, метроррагия, длительные выделения после родов, западение родничка у младенца, боль в области яичка.

10. **Ци-хай** находится на 1,5 цуня ниже пупка.

Показания: неврастения, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевание мочеполовой системы (метроррагия, дисменорея, меноррагия, поллюция, цистит).

Точка особенно эффективна при недержании мочи.

11. **Ши-мэнь** находится на два цуня ниже пупка.

Показания: миозит мышц живота, заболевания мочеполовой системы (метроэндометрит, аднексит, дисменорея, болезненные менструации, орхит, простатит, нефрит, цистит), асцит, мезентериит.

12. **Гуань-юань** находится на 3 цуня ниже пупка.

Показания: функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, напряжение мышц нижней части живота, асцит, заболевания мочеполовой системы.

13. **Чжун-цзи** находится на 3 см ниже точки гуань-юань.

Показания: асцит, перитонит, поллюция, гонорея, нефрит, учащенное мочеиспускание, недержание мочи, бесплодие (кроме бесплодия при нормальном положении матки), недостаточное обратное развитие матки после родов, длительные выделения после родов, задержка отхождения плаценты и другие заболевания мочеполовой системы.

14. **Цзюй-гу** находится непосредственно над верхним краем лонного сочленения.

Показания: общее истощение, поллюция, гонорея и другие заболевания мочеполовой системы.

15. **Хуэйинь** находится в промежности между задним проходом и половыми органами.

Иглоукальвание в этой точке противопоказано! **Первая боковая линия живота**

Эта линия располагается параллельно средней линии и находится на один поперечник пальца пациента от нее. На ней находятся 11 точек.

1. **Ю-мэнь** располагается над привратником, на уровне второй точки средней линии цзюй-цзюе.

Показания: вздутие верхней части живота, кислая отрыжка, слюнотечение, бронхит, межреберная невралгия, заболевания печени.

2. **Фу-гун-гу** располагается на уровне точки шан-вань.

Показания: вздутие верхней части живота, кислая отрыжка, слюнотечение, бронхит, межреберная невралгия, заболевания печени, хронический гастрит, диспепсия, острый паралич мышц подъязычной области.

3. **Инь-ду** располагается на уровне точки чжун-вань.

Показания: эмфизема легких, плеврит, бронхиальная астма, боль в животе, рвота, желтуха, гиперемия глаз, лейкома.

4. **Ши-гуань** располагается на уровне точки цзянь-ли.

Показания: гиперемия глаз, слюнотечение, спазматические боли в желудке, икота, спазм матки.

5. **Шан-цюй** располагается на уровне точки ся-вань.

Показания: желтуха, гиперемия глаз, кератит, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

6. **Хуан-шу** располагается на уровне пупка.

Показания: желтуха, конъюнктивит, кератит, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, привычный запор.

7. **Чжун-чжу** располагается на уровне точки инь-цзяо.

Показания: гиперемия конъюнктивы, заболевание кишечника, запоры, воспаление придатков, воспаление фаллопиевых труб, нарушение менструального цикла, эпидидимит.

8. **Сы-мань** располагается на уровне точки ши-мэнь.

Показания: энтероколит, кишечная колика, заболевания мочеполовой системы.

9. **Ци-сюе** располагается на уровне точки гуань-юань.

Показания: гиперемия конъюнктивы, кератит, патологические поллюции, преждевременная эякуляция, импотенция, боли в области полового члена,

нефрит, недержание мочи, анурия, нарушение менструального цикла.

10. **Да-хэ** располагается на уровне точки чжун-цзи.

Показания: те же, что и для точки ци-суюе, хронические кольпиты.

11. **Хэн-гу** располагается на уровне точки цюй-гу.

Показания: кишечная колика, поллакиурия, недержание мочи, анурия, поллюция, невозможность эрекции, половая слабость, нарушение менструального цикла.

Вторая боковая линия живота

Эта линия является продолжением первой боковой линии груди. Начинается на уровне точки ю-мэнь. Идет сверху вниз параллельно первой боковой линии живота. Заканчивается у наружного пахового кольца под лонным бугорком. На ней располагаются 13 точек.

1. **Бу-жун** находится на уровне точки цзюй-цзюе, на 6 см кнаружи от нее.

Показания: кашель, бронхиальная астма, стенокардия, заболевания желудка, печени, остеохондроз, межреберная невралгия, нарушение двигательной и чувствительной функций в области лопатки и плеча.

2. **Чэн-мань** находится на уровне точки шан-вань.

Показания: кашель, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, кровавая рвота, затруднение глотания, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, перитонит, желтуха, спазм диафрагмы, межреберная невралгия.

3. **Лян-мэнь** находится на уровне точки чжун-вань. *Показания:* гастрит, спазм желудка, другие функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

4. **Гуань-мэнь** находится на уровне точки цзянь-ли. *Показания:* асцит, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, недержание мочи.

5. **Тай-и** находится на уровне точки ся-вань.

Показания: неврастения, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

6. **Хуа-жоу-мэнь** находится на уровне точки шуй-фэнь.

Показания: невротическое расстройство, эпилепсия, глоссит, опухоль языка, отек, асцит, аднексит, эндометрит, метрит, нефрит, дисменорея.

7. **Тянь-шу** находится на уровне центра пупка, у наружного края прямой мышцы живота.

Показания: лихорадочное состояние, малярия, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания мочеполовой системы.

8. **Вай-лин** находится на уровне точки инь-цзяо.

Показания: боли в мышцах живота, напряжение мышц живота, перитонит, кишечная колика, спазм кишечника.

9. **Да-цзюй** находится на уровне точки ши-мэнь.

Показания: общая слабость, астенические состояния, бессонница, кишечные заболевания, запоры, спазм прямых мышц живота, задержка мочи, грыжа, остеохондроз, онемение ног.

10. **Шуй-дао** находится на уровне точки гуань-юань.

Показания: отеки, геморрой, выпадение прямой кишки, кишечная колика, урологические заболевания, нефрит, цистит и другие заболевания мочеполовой системы.

11. **Гуй-лай** находится на уровне точки чжун-цзи.

Показания: остеохондроз, боли в пояснице, грыжа, эндометрит и другие заболевания мочеполовой системы, главным образом половые расстройства.

12. **Ци-чун** находится на уровне точки цюй-гу.

Показания: боли в пояснице простудного характера, заболевания женских и мужских половых органов.

13. **Цзи-май** находится ниже точки ци-чун, на медиальном конце паховой складки (паховое кольцо).

Иглокальвание в этой точке противопоказано!

Третья боковая линия живота

Эта линия является продолжением второй боковой линии груди, идет параллельно второй боковой линии живота и заканчивается у нижнего края середины паховой складки. На ней располагаются семь точек.

1. **Ци-мэнь** располагается у края хряща IX ребра по основной линии.

Показания: бронхиальная астма, кашель, бронхит и другие воспалительные процессы органов грудной полости, повышенное кровяное давление, кислая отрыжка, заболевания желудочно-кишечного тракта, нефрит.

2. **Жи-юе** располагается на 1,5 см ниже точки ци-мэнь, на уровне точки цзянь-ли.

Показания: заболевание желудочно-кишечного тракта, печени, желтуха, спазм диафрагмы.

3. **Фу-ай** располагается на 5 см ниже точки жи-юе, несколько ниже уровня точки ся-вань.

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперкинез и гиперсекреция желудка, гиперхлоргид-рия и гипохлоргидрия, болезни печени, желчевыводящих путей, судорожное состояние диафрагмы, боли в нижних конечностях.

4. **Да-хэн** располагается на уровне пупка.

Показания: истерические судороги, грипп, лихорадочное состояние, гипергидроз, функциональные нарушения и заболевания желудочно-

кишечного тракта.

5. **Фу-цзе** располагается на 3,5 см ниже точки да-хэн.

Показания: хронический бронхит, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта, простатит, половая слабость и другие заболевания мочеполовой системы.

6. **Фу-шэ** располагается несколько ниже уровня точки чжун-цзи, выше середины паховой складки.

Показания: увеличение селезенки, отравление свинцом, запор, понос, холера. Эта точка применяется редко.

7. **Чун-мэнь** располагается на уровне точки цюй-гу.

Показания: эпидидимит, невралгия нерва семенного канатика, эндометрит, орхит, простатит, воспаление грудной железы, функциональные нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Четвертая боковая линия живота

Эта линия начинается от свободного конца XI ребра и заканчивается под нижним краем гребня крыла подвздошной кости. На ней располагаются шесть точек.

1. **Чжан-мэнь** находится под свободным концом XI ребра на боковой поверхности живота.

Показания: эпилепсия, бронхиальная астма, плеврит, гипертоническая болезнь, боли в грудной, брюшной и поясничной областях, рвота, заболевания кишечника, желтуха, спазм диафрагмы.

2. **Дай-май** находится ниже свободного конца XI ребра на уровне пупка.

Показания: боль в поясничной области, нарушение менструального цикла, эндометрит и другие заболевания мочеполовой системы.

3. **У-шу** находится над верхнепередней остью (выступом) подвздошной кости, на уровне точки гуань-юань.

Показания: заболевания мочеполовой системы, боли в пояснице, спастические состояния желудка и кишечника, запоры.

4. **Вэй-дао** находится на два пальца ниже точки у-шу на верхушке передней верхней ости подвздошной кости.

Показания: рвота, понижение аппетита, энтероколит, асцит, нефрит, эпидидимит, заболевания матки.

5. **Цзюй-ляо** находится во впадине, находящейся ниже передней ости подвздошной кости, ниже точки вэй-дао.

Показания: боли в пояснице, болезни почек и мочеполовых органов.

6. **Цзинь-мэнь** находится под свободным концом XII ребра на боковой поверхности живота.

Показания: боли в межреберьях, лопатке, пояснице, высокое кровяное давление, рвота, урчание в кишечнике, нефрит.

Точки акупунктуры области спины Лопаточная область

Охватывает область лопатки и верхнюю часть спины. На ней располагаются 12 точек.

1. **Цзянь-юй** располагается в углублении между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости.

Показания: гипертоническая болезнь, крапивница, гемиплегия, шейный остеохондроз, плексит шейно-плечевого сплетения.

2. **Нао-шу** располагается на задней поверхности плечевого сустава по вертикали задней подмышечной линии на 6 см ниже акромиального отростка лопатки.

Показания: боли, припухлость и воспаление в челюстно-шейной области и области плеча и лопатки, шейный остеохондроз, плечевой плексит.

3. **Цзянь-чжэнь** располагается у задненижнего края подмышечной ямки, между лопаткой и плечевой костью, на 6 см ниже точки нао-шу.

Показания: головная боль, шум в ушах, глухота, икота, боли в области печени (иглоукалывание делают в правой точке), боль в плече, лопатке и руках, воспаление суставов верхних конечностей.

4. **Цзянь-ляо** располагается на задненижнем крае акромиального отростка лопатки, кверху и кнаружи на 3 см от точки нао-шу.

Показания: плеврит, межреберная невралгия, боль в области лопатки, плеча и руках, расстройства чувствительности верхней конечности.

5. **Цзянь-цзин** располагается на середине линии, проведенной между остистым отростком VII шейного позвонка и точкой цзянь-юй, на два пальца выше вырезки лопатки.

Показания: неврастения, головная боль, шейный остеохондроз, боль в области плеча и спины, паралич добавочного (XI) нерва, судорожное состояние мышц шейно-затылочной области или затруднение поворота головы, гемиплегия, маточное кровотечение после преждевременных родов.

6. **Тянь-ляо** располагается на середине вертикали от точки цзянь-цзин до гребня лопатки и выше него на 1 цунь.

Показания: шейный остеохондроз, боли в плечелопаточной области с ограничением движений в плечевом суставе.

7. **Цюй-юань** располагается на верхнем крае ости лопатки, ниже точки тянь-ляо на один цунь.

Показания: одышка, шейный остеохондроз, спазм мышц и паралич мышц плечелопаточной области, боли в области плеча, невралгия локтевого нерва, межреберная невралгия.

8. **Бин-фэн** располагается посредине верхнего края ости лопатки кнаружи от точки тянь-ляо.

Показания: те же, что и для точки бин-фэн.

9. **Тянь-цзун** располагается ниже по вертикали от точки бифэн на 9-10 см, на уровне точки цзянь-чжэнь.

Показания: шейно-грудной остеохондроз, чувствительные и двигательные расстройства в области лопатки, боль в области плеча, контрактура, тик и паралич мышц плечезатылочной области, неврит локтевого нерва; боли в области печени (иглоукалывание в правой точке).

10. **Цзянь-чжун-шу** располагается на четыре поперечника пальца пациента кнаружи от остистого отростка I грудного позвонка.

Показания: снижение зрения, бронхиальная астма, бронхит, легочное кровотечение, шейно-грудной остеохондроз, боли в шейно-затылочной области.

11. **Цзянь-вай-шу** располагается в месте пересечения горизонтальной линии между I и II грудными позвонками с внутренним краем лопатки.

Показания: неврастения, понижение кровяного давления, воспаление легких, плеврит, шейно-грудной остеохондроз, двигательные и чувствительные расстройства в руках.

12. **Цзюй-гу** располагается во впадине на месте соединения ключицы и акромиального отростка лопатки.

Показания: судороги у детей, зубная боль в области нижней челюсти, желудочное кровотечение, двигательные и чувствительные расстройства в области лопатки и затылка, ограничение движения плечевого сустава, плечевой плексит.

Средняя линия спины

Эта линия проходит по остистым отросткам позвоночника, начинаясь от VII шейного позвонка и заканчиваясь на копчике. На ней расположены 14 точек.

1. **Да-чжуй** расположена между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

Показания: неврастения, малярия, ОРВИ, грипп, туберкулез легких,

эмфизема легких, носовое кровотечение, рвота, диспепсия у детей, желтуха, анемия, шейно-грудной остеохондроз.

2. **Тао-дао** расположена между остистыми отростками I и II грудных позвонков.

Показания: неврастения, ОРВИ, малярия, грипп, желтуха, шейно-грудной остеохондроз.

3. **Шэнь-чжу** расположена между остистыми отростками III и IV грудных позвонков.

Показания: заболевания головного и спинного мозга (менингит), эпилепсия, неврастения, ночные страхи, бессонница, судороги у детей, носовое кровотечение, бронхит, бронхиальная астма.

4. **Шэнь-дао** расположена между остистыми отростками V и VI грудных позвонков.

Показания: головная боль, неврастения, заболевание сердца, стоматит, судороги у детей, межреберная невралгия, хронический энтерит.

5. **Лин-тай** расположена между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков.

Показания: профилактика ОРВИ, гриппа, бронхиальная астма, туберкулез легких, бронхит, пневмония, озноб, карбункулы.

6. **Чжи-ян** расположена между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков.

Показания: плеврит, заболевания желудка, грудной остеохондроз, межреберная невралгия, боль в области спины.

7. **Цзинь-со** расположена между остистыми отростками IX и X грудных позвонков.

Показания: эпилепсия, неврастения, спазм желудка, остеохондроз, боли в области спины и поясницы, судороги мышц спины и затылка.

8. **Чжун-шу** расположена между остистыми отростками X и XI грудных позвонков.

Показания: снижение зрения, понижение аппетита, повышенная температура тела при гриппе и лихорадочных заболеваниях, остеохондроз, боли в области спины и поясницы.

9. **Цзи-чжун** расположена между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков.

Показания: эпилепсия, ОРВИ, грипп, желтуха, вздутие живота, понижение аппетита, хроническое желудочно-кишечное кровотечение, выпадение прямой кишки у детей, геморрой.

10. **Сюаньшу** расположена между остистыми отростками I и II поясничных позвонков.

Показания: спазм и судороги мышц в области живота, острый энтероколит.

11. **Мин-мэнь** расположена между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

Показания: головная боль, шум в ушах, бессонница, менингит у детей, тонические судороги, остеохондроз, боли в поясничной области, недержание мочи, поллюция, импотенция.

12. **Яо-ян-гуань** расположена между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков.

Показания: вздутие в нижней части живота, острый и хронический энтероколит, поллюция, импотенция, гонит, остеохондроз, невралгия поясничных и крестцовых нервов.

13. **Яо-шу** расположена между крестцом и копчиком, у входа в крестцовый канал.

Показания: геморрой, аменорея, пиурия, гонорея, пояснично-крестцовый остеохондроз, похолодание ног.

14. **Чан-цян** расположена между копчиком и анусом.

Показания: эпилепсия, понос, геморрой, кишечное кровотечение, кокцигодия (копчиковые боли), половая слабость, поллюции.

Первая боковая линия спины

Парная линия, расположенная на два пальца от средней линии спины. На линии находятся 20 точек.

1. **Да-чжу** располагается на два пальца кнаружи от точки тао-дао.

Показания: головная боль, головокружение, эпилепсия, бронхит, плеврит, остеохондроз, гонит.

2. **Фэн-мэнь** располагается на линии между остистыми отростками II и III грудных позвонков.

Показания: бронхит, плеврит, коклюш, повышенная температура тела, для профилактики ОРВИ, гриппа.

3. **Фэй-шу** располагается на уровне точки шэнь-чжу.

Показания: стоматит; заболевание органов дыхания (одна из главных точек): туберкулез легких, пневмония, легочное кровотечение, бронхит; эндокардит, перикардит, острый паралич сердечной мышцы; отрыжка, рвота, желтуха, кожный зуд.

4. **Цзюе-инь-шу** располагается на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков.

Показания: зубная боль, миокардит, перикардит, икота, рвота.

5. **Синь-шу** располагается на уровне точки шэнь-дао.

Показания: эпилепсия, хорей, заболевание сердца, желудочное кровотечение, сужение пищевода, рвота, фурункулез.

6. **Ду-шу** располагается на горизонтали между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков.

Показания: болезни сердца (одна из основных точек), диспепсия,

метеоризм и боль в животе.

7. **Гэ-шу** располагается кнаружи от точки чжи-ян.

Показания: общая слабость, ночной пот, заболевания сердца, плеврит, бронхиальная астма, диспепсия у детей, отсутствие аппетита, гастрит, энтероколит, кровавый стул.

8. **Гань-шу** располагается кнаружи от точки цзинь-со.

Показания: неврастения, головокружение после лихорадочных заболеваний, желтуха, гастрит, спазм желудка.

9. **Дань-шу** располагается на горизонтали между остистыми отростками X и XI грудных позвонков, кнаружи от точки чжун-шу.

Показания: лихорадка, подмышечный лимфаденит, плеврит, гипертония, заболевание желчного пузыря, желтуха, рвота, сужение пищевода.

10. **Пи-шу** располагается кнаружи от промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков.

Показания: куриная слепота, сахарный диабет, бронхиальная астма, гастрит, желудочное кровотечение, энтероколит, рвота, диарея, желтуха.

11. **Вэй-шу** располагается кнаружи от промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков.

Показания: снижение зрения, куриная слепота у детей, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени.

12. **Сань-цзяо-шу** располагается кнаружи от точки сюаньшу, на уровне горизонтали между отростками I и II поясничных позвонков.

Показания: неврастения, заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, остеохондроз.

13. **Шэнь-шу** располагается кнаружи от точки минь-мэнь, на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

Показания: общее истощение, сахарный диабет, кровохарканье, заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, остеохондроз.

14. **Ци-хай-шу** располагается на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV поясничных позвонков.

Показания: гипертония, нефрит, цистит, болезненные менструации, геморрой, остеохондроз.

15. **Да-чан-шу** располагается снаружи от центра промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков.

Показания: бери-бери, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой сферы, остеохондроз.

16. **Гуань-юань-шу** располагается снаружи от центра промежутка между остистым отростком V поясничного позвонка и крестцом.

Показания: гипертоническая болезнь, заболевания толстой кишки, задержка мочи, болезненные менструации, боли в пояснично-крестцовой области.

17. **Сяо-чан-шу** располагается снаружи от центра промежутка между остистыми отростками I и II крестцовых позвонков.

Показания: энтероколит, кишечная колика, метеоризм, понос, запор, геморрой, пояснично-крестцовый остеохондроз.

18. **Пан-гуан-шу** располагается сбоку от центра промежутка между остистыми отростками II и III крестцовых позвонков на уровне второго заднего отверстия крестца.

Показания: сахарный диабет, бери-бери, заболевания мочеполовой системы, (особенно мочевого пузыря), эндометрит, дизентерия, пояснично-крестцовой остеохондроз, люмбаго, невралгия крестцового сплетения.

19. **Чжун-люй-шу** располагается на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV крестцовых позвонков.

Показания: сахарный диабет, колит, болезненные менструации, остеохондроз, боли в пояснично-крестцовой области, ишиас.

20. **Бай-хуань-шу** располагается кнаружи от места сочленения копчика с крестцом.

Показания: заболевания прямой кишки и заднего прохода, задержка мочи, эндометрит, боли в области крестца, ишиас. **Дополнительная первая боковая линия**

Соединяет четыре точки, располагающиеся на уровне четырех задних сакральных отверстий, и одну точку на уровне верхнего края копчика. Четыре первые пары имеют общее название «ба-ляо» («ба» – восемь).

1. **Шан-ляо** находится на уровне первых задних отверстий крестца.

Показания: запор, боли в нижней части живота, ночное недержание мочи, цистит, метрит, метроррагия, обильные бели, болезненные менструации, эпидидимит, воспаление придатков, остеохондроз, пояснично-крестцовый радикулит.

2. **Цы-ляо** находится соответственно второму заднему отверстию крестца, на поперечник пальца кнаружи от средней линии.

Показания: заболевания мужских и женских половых органов.

3. **Чжун-ляо** находится соответственно третьему заднему крестцовому отверстию, кнутри от точки чжун-люй-шу.

Показания: заболевания органов половой сферы.

4. **Ся-ляо** соответствует четвертому заднему крестцовому отверстию, расположена кнутри от точки бай-хуань-шу и кнаружи от точки яо-шу.

Показания: те же и кишечное кровотечение.

5. **Хуэй-ян** находится у верхнего края копчика, кверху и кнаружи от точки чан-цян, под точкой ся-ляо.

Показания: кожный зуд и нейродермит в области промежности,

энтероколит, геморрой, кровавый стул, остеохондроз, кокцигодиния, ишиас.

Вторая боковая линия спины

Эта линия идет параллельно первой боковой линии спины вдоль внутреннего края лопатки. На ней располагаются 14 точек. Из них чаще всего используются точки гао-хуан, чжи-ши, чжи-бянь.

1. **Фу-фэнь** располагается кнаружи от точки фен-мэнь, на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков.

Показания: пневмония, плеврит, паралич добавочного нерва, остеохондроз, боль в области спины и лопатки с затруднением поворота головы, тугоподвижность шеи, межреберная невралгия.

2. **По-ху** располагается кнаружи от точки фэй-шу, на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков.

Показания: бронхиальная астма, бронхит, ателектаз легких, остеохондроз, невралгические боли в области плеча и лопатки.

3. **Гао-хуан** располагается на горизонтали промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков, кнаружи от точки цзюе-инь-шу.

Показания: различные хронические заболевания нервной, дыхательной, желудочно-кишечной, мочеполовой систем. В древности эта точка использовалась при лечении от «ста заболеваний». Оказывает профилактическое воздействие.

4. **Шэнь-тан** располагается на уровне промежутка между V и VI грудными позвонками, кнаружи от точки синь-шу, соответствует внутреннему краю лопатки.

Показания: бронхиальная астма, бронхит, заболевания сердца, остеохондроз, невралгия в плечевой области, межреберная невралгия.

5. **И-си** располагается на уровне промежутка между VI и VII грудными позвонками, кнаружи от точки ду-шу.

Показания: головокружение, рвота (преимущественно неврогенного характера), потливость, перикардит, миокардиодистрофия, стенокардия, остеохондроз, судорожное состояние мышц спины и поясницы.

6. **Гэ-гуань** располагается на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков, кнаружи от точки гэ-шу, соответствует внутреннему краю нижнего угла лопатки.

Показания: заболевание пищевода и диафрагмы, остеохондроз, межреберная невралгия.

7. **Хунь-мэнь** располагается на уровне промежутка между IX и X грудными позвонками, кнаружи от точки гань-шу.

Показания: желудочно-кишечные заболевания, остеохондроз.

8. **Ян-ган** располагается на уровне промежутка остистых отростков X и XI грудных позвонков кнаружи от точки дань-шу.

Показания: сердцебиение, спазм желудка, понижение аппетита, урчание в животе, диспепсия, отрыжка, тошнота, рвота, давление в поджелудочной области.

9. **И-шэ** располагается на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков кнаружи от точки пи-шу.

Показания: спазм пищевода, желудочные заболевания, остеохондроз.

10. **Вэй-цан** располагается кнаружи от точки вэй-шу, на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков.

Показания: желудочно-кишечные заболевания.

11. **Хуан-мэнь** располагается кнаружи от точки сань-цзяо-шу на горизонтали промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков.

Показания: мастит (наиболее эффективна), гастрит, спазм желудка, метеоризм, урчание в животе, запор.

12. **Чжи-ши** располагается на два поперечника пальца пациента кнаружи от точки шэнь-шу на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

Показания: колит, заболевания органов половой сферы: простатит, орхит, аднексит, метроэндометрит, болезненные менструации.

13. **Бао-хуан** располагается на уровне промежутка между рудиментами остистых отростков II и III крестцовых позвонков кнаружи от точки пан-гуан-шу.

Показания: заболевания органов мочеполовой сферы, остеохондроз, пояснично-крестцовый радикулит.

14. **Чжи-бянь** располагается на уровне входа в крестцовый канал на второй боковой линии.

Показания: цистит, геморрой, остеохондроз, люмбаго, ишиас, боли в пояснице и в ногах.

Точки акупунктуры верхней конечности

Первая, ладонно-лучевая линия руки (латеральная линия)

1. **Шао-шан** расположена у лучевого края корня ногтя I пальца кнаружи на 0,3 см.

Показания: обморок, заболевания слизистой полости рта, нарушения сна, гепатит, сужение пищевода.

2. **Юй-цзи** расположена между основанием I пястной и многоугольной костью на тыльно-ладонной границе кожи.

Показания: болезни органов дыхания, сосудов руки, головные боли.

3. **Тай-юань** расположена на уровне лучезапястного сустава у лучевого

края сухожилия лучевого сгибателя кисти, в месте пульсации артерии.

Показания: заболевания органов дыхания, кожи, глазные болезни, боли в сердце, невралгия.

4. **Цзин-цюй** расположена на 1 цунь проксимальнее сустава у лучевого края сухожилия лучевого сгибателя кисти.

Показания: заболевания органов дыхания, сосудов верхней конечности, невралгия, паралич лучевого нерва.

5. **Чи-цзе** расположена в складке локтевого сгиба у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

Показания: бронхит, судороги у детей, боль в области лопатки, психоз, энурез.

Вторая, ладонно-локтевая линия руки (медиальная передняя)

1. **Шао-чун** расположена на концевой фаланге V пальца, кнутри от ногтя с лучевой стороны на 0,3 см.

Показания: астения, невралгия, тахикардия, ларингит, судороги мышц.

2. **Шао-фу** расположена между IV и V пястными костями кзади от точки шао-чун.

Показания: невралгия межреберных нервов, тахикардия, боль в плече.

3. **Шэнь-мэнь** расположена на ладони между IV и V пястными костями, проксимальнее их головок.

Показания: анорексия, сексуальные неврозы, энурез, неврит локтевого нерва, болезнь Рейно, малярия.

4. **Инь-си** расположена на 0,5 цуня проксимальнее точки шэнь-мэнь у локтевого края локтевого сгибателя кисти.

Показания: неврозы, боли в сердце, носовое кровотечение, язва желудка, паралич мышц подъязычной области.

5. **Тун-ли** расположена на 1 цунь проксимальнее шэнь-мэнь, у лучевого края локтевого сгибателя кисти.

Показания: глазные болезни, нарушение речи, аритмия, психоз.

6. **Лин-дао** расположена у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя кисти, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня.

Показания: истерия, боли в локтевом суставе, боли в сердце, неврит локтевого нерва, тошнота.

7. **Цин-лин** расположена у внутреннего края бицепса выше локтевого сгиба на 3 цуня.

Показания: боли в лобной области, межреберная невралгия.

Третья ладонно-срединная линия руки (средняя передняя)

1. **Чжун-чун** расположена на кончике концевой фаланги среднего пальца, на 0,3 см от корня ногтя.

Показания: кардиалгия, неврит срединного нерва, истерия, лихорадка.

2. **Лао-гун** расположена на середине ладони между III и IV пястными костями.

Показания: лихорадка, атеросклероз сосудов, анорексия, заболевания слизистой полости рта.

3. **Да-лин** расположена на уровне лучезапястного сустава между длинной ладонной мышцей и лучевым сгибателем кисти.

Показания: миокардит, эндокардит, перикардит, невралгия межреберных нервов, лихорадка, нарушение сна.

4. **Нэй-гуань** расположена между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти, выше на 2 цуня лучезапястной складки.

Показания: миокардит, кардиология, невроз, кровоизлияния под конъюнктиву, писчий спазм, малярия.

5. **Цзянь-ши** расположена между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти, выше на 3 цуня лучезапястной складки.

Показания: дисменорея, эндометрит, кардит, гастрит, неврогенная рвота.

6. **Си-мэнь** расположена там же, где и цзянь-ши, только на 5 цуней выше лучезапястной складки.

Показания: кризовые состояния при гипертонической болезни с головными болями, боли в сердце, невроз, психоз, икота. **Четвертая, тыльно-лучевая линия руки (латеральная сзади)**

1. **Шан-ян** расположена на 0,3 см от ногтевого ложа на лучевой стороне II пальца.

Показания: болезни органов дыхания, стоматит, зубная боль, патология слуха, глаукома.

2. **Эр-цзянь** расположена на лучевой стороне II пальца кпереди от пястно-фалангового сустава.

Показания: зубная боль, болезни органов дыхания и толстого кишечника.

3. **Сань-цзянь** расположена на лучевой стороне II пястной кости, кзади от ее головки.

Показания: заболевания органов дыхания и кишечника, зуд век, зубная боль.

4. **Хэ-гу** расположена в первом межпальцевом промежутке.

Показания: головная боль, снижение зрения, заболевания органов зрения, органов дыхания, ночной пот, аменорея.

5. **Ян-си** расположена в анатомической табакерке на уровне лучезапястного сустава между сухожилиями.

Показания: головная боль, шум в ушах, глухота, диспепсия у детей.

6. **Пянь-ли** расположена на 3 цуня выше лучезапястного сустава, между

длинной отводящей мышцей I пальца и короткими разгибателями I пальца.

Показания: болезни толстого кишечника и органов дыхания, парезы мышц верхних конечностей, патология слухового аппарата и глаз.

Пятая, тыльно-локтевая линия руки (внутренняя задняя линия)

1. **Шао-цзэ** расположена на 0,3 см от корня ногтя мизинца в локтевую сторону.

Показания: гипогалактия, мастит, нервный тик, контрактура мышц, заболевания сердца.

2. **Цянь-гу** расположена дистальнее основания основной фаланги V пальца на границе кожи тыльной и ладонной поверхностей кисти.

Показания: заболевания полости рта, глаз, ушей, неврит локтевого нерва, мастит, гипогалактия.

3. **Хоу-си** расположена кзади от головки пятой пястной кости, у локтевого края, на конце ладонной складки.

Показания: судороги, эпилепсия, глухота, писчий спазм, ринит.

4. **Вань-гу** расположена между основанием V пястной кости и трехгранной костью на границе кожи тыльной и ладонной поверхности.

Показания: неврит локтевого нерва, артрит, стоматит, сухой плеврит, рвота, шум в ушах.

5. **Ян-гу** расположена между шиловидным отростком локтевой кости и трехгранной костью, у локтевого края сухожилия локтевого разгибателя кисти.

Показания: межреберная невралгия, судороги у детей, стоматит, эпилепсия, головокружение, снижение слуха.

Шестая, тыльно-срединная линия руки

1. **Гуань-чун** расположена на пересечении линии нижнего и локтевого

краев ногтя IV пальца.

Показания: боли в сердце, аритмия, боли в животе, анорексия.

2. **Е-мэнь** расположена между основаниями основных фаланг мизинца и безымянного пальца.

Показания: головокружение, головные боли, неврит локтевого нерва, писчий спазм, психоз.

3. **Чжун-чжу** расположена на тыле кисти между IV и V пястными костями в месте перехода тела в головку.

Показания: головная боль, головокружение, глухота, боль в плече, контрактура линии кисти.

4. **Ян-чи** расположена на тыле лучезапястного сустава у лучевого края сухожилия области разгибателя пальцев.

Показания: лихорадка, диабет, грипп, ревматизм, глухота, анорексия.

5. **Вай-гуань** расположена на 2 цуня проксимальнее лучезапястного сустава в середине между локтевой и лучевой костями.

Показания: патология внутренних органов, вегетососудистая дистония, глазные болезни, глухота, грипп, бессонница, астения, зубная боль.

6. **Чжи-гоу** расположена на 3 цуня выше лучезапястного сустава, в середине межкостного промежутка.

Показания: такие же, как и у вай-гуань.

7. **Сяо-лэ** расположена на задней поверхности плеча выше локтевого сустава на 5 цунь.

Показания: головная боль, эпилепсия, судороги, невралгия затылочного нерва.

На кончиках пальцев расположены точки.

Показания: оказание скорой помощи, шок, коллапс, афазия, истерия.

Точки акупунктуры области нижней конечности

На нижней конечности различают три поверхности: переднюю, внутреннюю и заднюю. На ней по семи линиям располагаются 82 акупунктурные точки. Биологически активные точки (БАТ) передней поверхности ноги располагаются на трех линиях.

Первая (передненаружная) линия ноги

Начинается на IV пальце стопы, проходит через наружную лодыжку голени по краю малоберцовой кости, поднимается кверху по наружной поверхности бедра и заканчивается у большого вертела. На этой линии расположены 14 точек.

1. **Цзу-цяо-инь** находится на 3 мм кнаружи от ногтевого ложа четвертого пальца.

Показания: головная боль, хроническая ишемия мозга, заболевания сердца, кровохарканье, плеврит, икота, сухость во рту, боль в области глаза, шум в ушах, мастит, невропатия малоберцового нерва (расстройство чувствительности кожного нерва и невралгические боли поверхностного малоберцового нерва).

2. **Ся-си** находится на тыльной поверхности стопы между плюсне-фаланговыми суставами IV и V пальцев.

Показания: шум в ушах, глухота, головокружение, чувствительные и двигательные нарушения в ноге, обусловленные люмбаго, радикулитом, одышка, застой в легких, кровохарканье, мастит.

3. **Ди-у-хуэй** расположена на 1 цунь выше точки ся-си, где прощупывается впадина.

Показания: острые вирусные респираторные заболевания, грипп, малярия, головокружение, нарушение координации, миокардит, плевропневмонии, кровохарканье, мастит, ревматизм, остеохондроз; боль в стопе,

обусловленная травмой, пяточной шпорой и остеоартрозом; дисменорея.

4. **Цзу-линь-ци** находится на тыле стопы, в проекции основания четвертой плюсневой кости, на 2 цуня выше точки ся-си.

Показания: перемежающаяся лихорадка, острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ревматизм, периодические ревматические боли, заболевания глаз, миокардит, мастит, головокружение, расстройства менструального цикла.

5. **Цю-сюй** располагается в углублении перед верхушкой наружной лодыжки.

Показания: воспалительные заболевания глаз (кератит, конъюнктивит); одышка, плеврит; корешковый синдром при пояснично-крестцовом остеохондрозе (ишиас, онемение мышц голени, судороги икроножной мышцы); лейкома, боль при грыже, бери-бери.

6. **Сюань-чжун** находится на 3 цуня выше наружной лодыжки. Практически определяется путем соскальзывания с гребня малоберцовой кости кзади, к краю малоберцовой мышцы.

Показания: острые и хронические нарушения мозгового кровообращения; авитаминоз, неврастения, носовое кровотечение, острый ринит, сухость в носу, атеросклероз, тонзиллит, нефрит, распространенный остеохондроз с болями в шейно-затылочной области, чувствительными и двигательными нарушениями в ноге.

7. **Ян-фу** находится на 1 цунь выше точки сюань-чжун.

Показания: тонзиллит, шейный туберкулезный лимфаденит, туберкулезный лимфаденит подмышечной области, болевой синдром, обусловленный остеохондрозом с корешковыми проявлениями в виде люмбаго, ишиаса; суставной ревматизм.

8. **Гуан-мин** находится на наружной поверхности средней трети голени на 1 цунь выше точки ян-фу.

Показания: психические расстройства; боли в области голени, судорога и атрофия икроножной мышцы, ишиас, обусловленные корешковым

синдромом поясничного остеохондроза. Точка эффективна при привычных запорах.

9. **Вай-цю** находится на два цуня выше точки гуан-мин, примерно посередине наружной поверхности голени.

Показания: заболевания глаз, эпилепсия; боли и судороги мышц голени вследствие корешковых проявлений остеохондроза.

10. **Ян-лин-цюань** располагается у передненижнего края головки малоберцовой кости.

Показания: хорея, отек лица (не рожистого характера), воспалительные и дегенеративно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата (гонит, деформирующие артрозы, периартриты, ишиас, суставной ревматизм). Точка эффективна при привычных запорах.

11. **Цзу-ян-гуань** находится во впадине на уровне верхнего края коленной чашечки, чуть кзади от наружного мыщелка бедренной кости.

Показания: бери-бери, гонит (воспаление коленного сустава); неврологические проявления в виде нарушения чувствительности на наружной поверхности бедра, гемиплегии, ишиас.

12. **Чжун-ду** находится на наружной поверхности средней трети бедра на 5 цуней выше коленной чашечки.

Показания: воспалительные процессы со стороны верхних дыхательных путей (ларингит), гонит, неврологические проявления остеохондроза с нарушением чувствительной и двигательной функции нижних конечностей.

13. **Фэн-ши** расположена на одно пропорциональное деление выше точки чжун-ду.

Показания: корешковый синдром при остеохондрозе (нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей, ишиас), боль в коленном суставе, обусловленная остеоартрозом.

14. **Синь-цзянь** находится в ямке над большим вертелом бедра по

наружной поверхности тазобедренного сустава.

Показания: ОРВИ, грипп, лихорадка, боль в области наружной поверхности бедра вследствие остеохондроза поясничного отдела, артроза тазобедренного сустава; коксит (воспаление тазобедренного сустава).

Вторая (переднесрединная) линия ноги

Начинается на тыле второго пальца стопы. Проходя по середине складки голеностопного сустава, поднимается по передней поверхности голени вверх через коленный сустав, касаясь наружного края коленной чашечки, и заканчивается у пересечения прямой и портняжной мышц на передней поверхности верхней трети бедра. На этой линии расположены 16 точек.

1. **Ли-дуй** находится на 3 мм снаружи от корня ногтя второго пальца.

Показания: ишемия головного мозга вследствие нарушения вертебробазилярного кровообращения и атеросклероза мозговых сосудов; острый ринит, отеки; воспалительные процессы ротоглотки (гингивит, тонзиллит); диспепсия, гепатит, асцит; флегмона в области нижних конечностей.

2. **Нэй-тин** находится на тыле стопы между головками второй и третьей плюсневых костей (у основания пальцев).

Показания: ОРВИ, перемежающаяся лихорадка, отек области лица, воспалительные заболевания ротовой полости и носоглотки, спазм голосовых связок, осиплость голоса, метеоризм (урчание в кишечнике), боли при грыже, кишечной колике, спазме диафрагмы.

3. **Сянь-гу** определяется в межкостном промежутке между основаниями второй и третьей плюсневых костей на тыльной поверхности стопы.

Показания: ОРВИ, малярия, перемежающаяся лихорадка, отек лица (не рожистый), гиперемия конъюнктивы, ночные поты, асцит, метеоризм, боли при грыже, болевой синдром при пяточной шпоре.

4. **Чун-ян** располагается на самом высоком месте тыла свода стопы, в месте сочленения второй и третьей плюсневых костей и проекцией между второй и третьей клиновидными костями.

Показания: эпилепсия, зубная боль, гингивит, корешковые проявления остеохондроза (нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей), воспаление суставов ноги, диспепсические явления (отсутствие аппетита, рвота, урчание в животе, метеоризм).

5. **Цзе-си** находится на сгибе тыла стопы, в проекции шейки таранной кости.

Показания: эпилепсия, головная боль, головокружение, отек в области лица, запор, метеоризм, ревматизм, миозит нижних конечностей.

6. **Ся-цзюй-сюй** располагается на передней поверхности средней трети голени на пять пропорциональных линий выше точки цзе-си.

Показания: эпилепсия, ишемия головного мозга, головная боль, головокружение, тонзиллит, гастроэнтероколит, отсутствие аппетита, кишечная колика, урчание в кишечнике, диспепсия, бери-бери, миозит ног, воспаление суставов стопы, отеки, онемение ног.

7. **Тяо-коу** определяется между большеберцовой и малоберцовой костями выше точки ся-цзюй-сюй на 1 цунь.

Показания: тонзиллит, заболевания желудка и кишечника, паралич нижних конечностей, гонит, артроз коленного сустава, бери-бери.

8. **Шан-цзюй-сюй** находится на 2 цуня выше точки тяо-коу.

Показания: ишемия мозга, ревматизм, остеохондроз, в том числе с корешковым синдромом и нарушением чувствительной и двигательной функции нижних конечностей, грыжа, понижение аппетита, гастроэнтероколит, кишечная колика, урчание в кишечнике, бери-бери.

9. **Фэн-лун** располагается на 1,5 поперечника пальца кнаружи от точки шан-цзюй-сюй.

Показания: головная боль, психастения, плеврит, гепатит, чувствительные и двигательные расстройства в нижних конечностях, запор, задержка мочи.

10. **Цзу-сань-ли** находится на 4 цуня ниже центра надколенника кнаружи от бугристости большеберцовой кости, в ямке, болезненной при

надавливания.

Показания: головная боль, головокружение, гипертоническая болезнь, глазные заболевания, отсутствие аппетита, болезни полости рта, острый и хронический гастрит, диспепсия, икота, спазм желудка, общее истощение, перитонит, урчание в кишечнике, запор, задержка мочи, артериосклероз, паралич или слабость конечностей, бери-бери.

11. **Ду-би** определяется у верхнего края большеберцовой кости, во впадине снаружи от коленно-чашечной связки, на уровне нижнего края надколенника.

Показания: ревматизм, гонит, артроз, боль и нарушение двигательной функции в области коленного сустава, бери-бери.

12. **Хэ-дин** находится на передней поверхности бедра на 2 цуня выше коленной чашечки.

Показания: гонит, артроз коленного сустава, остеохондроз, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей, атония мышц нижних конечностей.

13. **Лян-цю** располагается на два деления выше точки хэ-дин.

Показания: мастит, остеохондроз (боль и нарушение двигательной функции в пояснице), артроз коленного сустава, боль и слабость в нижних конечностях, диспепсия.

14. **Инь-ши** находится на 1 цунь выше точки лян-цю на середине передней поверхности бедра.

Показания: сахарный диабет, боли, онемение, похолодание и дрожание мышц поясницы и ног, боли в животе, гиперменорея, бери-бери.

15. **Фу-ту** располагается на три деления выше точки инь-ши.

Показания: головная боль, артроз коленного сустава, судороги или похолодание нижних конечностей, боль в нижних конечностях, эндометрит, бери-бери.

16. **Би-гуань** находится на 6 цуней выше точки фу-ту кпереди и книзу от большого вертела бедренной кости, у латерального края портняжной мышцы и прямой мышцы бедра.

Показания: остеохондроз, люмбаго, боли в пояснице, судороги мышц бедра, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей, паховый лимфаденит, бери-бери.

Третья (передневнутренняя) линия ноги

Эта линия начинается от наружного края I пальца стопы, идет по тылу стопы, через передний край внутренней лодыжки переходит на внутреннюю поверхность голени, затем через медиальный надмыщелок большеберцовой кости поднимается на бедро и заканчивается на его передневнутренней поверхности. На этой линии расположены 10 точек.

1. **Да-дунь** находится на 3 мм кнаружи от корня ногтевого ложа большого пальца.

Показания: диабет, вздутие живота, кишечная колика, запор, боли в низу живота, недержание мочи, боль в области полового члена, аменорея, метралгия, люмбаго.

2. **Син-цзянь** расположена во впадине между головками первой и второй плюсневых костей на тыле стопы.

Показания: ишемия головного мозга, судороги у детей, зубная боль, гингивит, пароксизмальная тахикардия неврогенного характера, бессонница, ночной пот, сахарный диабет, кишечная колика, диспепсия, запор, недержание мочи, боль в области полового члена, отсутствие месячных, обильные месячные, боль в области пятки.

3. **Тай-чун** определяется во впадине, кпереди от первого и второго плюснепредплюсневых суставов.

Показания: гипертоническая болезнь, остеохондроз с болями в пояснице, боль в груди, недостаточное сокращение матки после родов, маточное кровотечение.

4. **Чжун-фэн** расположена на 3 см ниже внутренней лодыжки.

Показания: желтуха, понижение аппетита, цистит, гонорея, нарушение чувствительной и двигательной функции конечностей, похолодание нижних конечностей.

5. **Ли-гоу** находится на уровне точки тяо-коу кнутри от нее.

Показания: вегетососудистая дистония, тахикардия, кишечная колика, задержка мочи, эндометрит, нарушение менструального цикла.

6. **Чжун-ду** расположена у заднего внутреннего края большеберцовой кости, на уровне точки шан-цзюй-суй.

Показания: ларингит, гонит, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей.

7. **Ди-цзи** определяется на одно пропорциональное деление выше точки чжун-ду.

Показания: понижение аппетита, спазм желудка, остеохондроз, люмбаго, острый цистит, аспермия, хронический эндометрит, нарушение менструального цикла, обильные бели.

8. **Инь-лин-цюань** расположена на 2 цуня ниже нижнего края надколенника во впадине, у внутреннего мыщелка большеберцовой кости.

Показания: бессонница, диспепсия, понос, кишечная колика, ощущение холода в животе, боли в кишечнике, недержание мочи, острый цистит, артроз коленного сустава.

9. **Сюе-хай** находится на внутренней поверхности бедра, на 3 цуня выше верхнего края коленной чашечки.

Показания: дерматит, кожный зуд, экзема, карбункул, трофические язвы нижних конечностей, метроррагия, эндометрит, нарушение менструального цикла.

10. **Цзи-мэнь** расположена на уровне точки фу-ту.

Показания: лимфаденит паховой области, гонорея, задержка и недержание мочи.

Четвертая (средневнутренняя) линия ноги

Эта линия начинается ниже внутренней лодыжки, поднимается по внутренней поверхности голени и до средней трети бедра идет параллельно третьей линии. Заканчивается в области промежности ниже бугорка лобковой кости. На ней располагаются 9 БАТ.

1. **Шан-цю** расположена в ямке книзу от внутренней лодыжки.

Показания: коклюш, кашель, диспепсия, метеоризм, урчание в кишечнике, боль в нижней части живота, рвота, запор, желтуха, геморрой, спазм икроножной мышцы, судороги у детей.

2. **Цзяо-синь** находится на 2 цуня выше внутренней лодыжки.

Показания: запор, энтероколит, гонорея, задержка мочи, нарушение менструального цикла, аменорея, недостаточное сокращение матки после родов, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей, миелит.

3. **Сань-инь-цзяо** расположена на 3 цуня выше внутренней лодыжки.

Показания: бессонница, головная боль, головокружение, неврастения, повышение артериального давления; энтероколит, диспепсия; аменорея, метроррагия, климакс; боль в области полового члена, поллюции, преждевременная эякуляция. Самая важная точка при расстройствах мочеполовой системы.

4. **Лоу-гу** определяется на три цуня выше точки сань-инь-цзяо.

Показания: невроз, диспепсия, урчание в кишечнике, метеоризм.

5. **Ци-гуань** находится на 3 цуня ниже уровня центра коленной чашечки, кзади от точки инь-лин-цюань.

Показания: ревматический артрит коленного сустава, боль в нижних конечностях.

6. **Цюй-цюань** расположена на уровне центра надколенника, несколько кзади от медиального мыщелка бедренной кости.

Показания: кишечная колика, задержка мочи, боль на внутренней поверхности бедра, зуд в области наружных половых органов, кольпит, недостаточное сокращение матки после родов, нарушение менструального цикла.

7. **Инь-бао** находится на 5 цуней выше точки цюй-цюань.

Показания: судороги мышц поясничной и ягодичной областей, мышц нижних конечностей, задержка мочи, недержание мочи, нарушение менструального цикла.

8. **Цзу-у-ли** определяется ниже бугорка лобковой кости во впадине у наружного края длинной приводящей мышцы, на 1 цунь ниже ягодичной складки.

Показания: общая слабость, потливость, астеническое состояние, бессонница после перенесенных болезней.

9. **Инь-лянь** находится на промежности, на уровне нижней ягодичной складки.

Показания: стягивающие боли в области бедра, зуд в области наружных половых органов, бели.

Пятая (задневнутренняя) линия ноги

Начинается от корня ногтя большого пальца. Идет по внутреннему нижнему краю стопы до пятки и затем поднимается до внутренней части подколенной ямки. На ней расположены 12 точек.

1. **Инь-бай** находится на 3 мм кнутри от корня ногтя большого пальца.

Показания: эпилепсия, потеря сознания, судороги у детей, коллапс, острый энтероколит, нарушение менструального цикла, похолодание нижних конечностей.

2. **Да-ду** расположена на внутренней поверхности первого плюснефалангового сустава.

Показания: судороги у детей, спазматические боли в желудке, общая

слабость.

3. **Тай-бай** определяется под головкой первой плюсневой кости с ее внутренней поверхности.

Показания: диспепсия, спазм желудка, рвота, запор, кишечная колика, кровавый стул, люмбаго, ишалгия, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей.

4. **Гунь-сунь** находится у внутреннего края основания первой плюсневой кости.

Показания: эпилепсия, отек лица и головы, эндокардит, миокардит, плеврит, боли в области грудной клетки, потеря аппетита, рвота, рак желудка.

5. **Жань-гу** расположена на внутренней поверхности стопы, во впадине кпереди от бугорка ладьевидной кости.

Показания: ОРВИ, ларингит, тонзиллит, миокардит, сахарный диабет, токсемия, судороги у детей, слюнотечение, рвота, ночной пот, уретрит, цистит, эпидидимит, аспермия, недержание мочи, бесплодие при нормальном положении матки, нарушение менструального цикла, гиперемия срамных губ, зуд вульвы.

6. **Чжао-хай** находится на 3 см ниже верхушки внутренней лодыжки, в проекции пяточно-таранного сочленения.

Показания: спазматические боли в области яичка и семенного канатика, аменорея, боли в пояснице (у женщин), дисменорея, болезненные менструации.

7. **Шуй-цюань** определяется на внутренней поверхности бугра пяточной кости, несколько кпереди прикрепления ахиллова сухожилия.

Показания: те же, что и для точки чжао-хай, кроме того, общая слабость, бессонница.

8. **Да-чжун** расположена у внутреннего заднего края таранно-пяточного сочленения, на 1,5 цуня выше точки шуй-цюань.

Показания: пароксизмальная тахикардия неврогенного характера, стоматит, рвота, сужение (спазм) пищевода, меноррагии, спазматические боли матки, остеохондроз, боли в пояснично-крестцовой области.

9. **Тай-си** расположена на уровне верхушки лодыжки и впереди ахиллова сухожилия.

Показания: стоматит, плеврит, ларингит, кашель, бронхиальная астма, спазм диафрагмы, икота, рвота, запор, похолодание нижних конечностей после лихорадочных заболеваний.

10. **Фу-лю** находится выше верхнего края внутренней лодыжки на 2 цуня.

Показания: миелит, зубная боль, ночной пот, урчание в животе, перитонит, кровотечение из геморроидальных узлов, гонорея, люмбаго, отек и онемение ноги, паралич нижней конечности.

11. **Чжу-бинь** располагается на три пропорциональных деления выше точки фу-лю.

Показания: эпилепсия, невроз, глоссит, судорога икроножной мышцы.

12. **Инь-гу** расположена на уровне точки цюй-цюань, между полусухожильной и полуперепончатой мышцами.

Показания: неврозы, судороги икроножной мышцы, боль в области внутренней поверхности бедра, артрит коленного сустава, импотенция, боль в области полового члена, вздутие в нижней части живота, вульвовагинит, воспаление наружных половых органов, зуд вульвы, метроррагия, уретрит.

Шестая (заднесрединная) линия ноги

Начинается от центра подошвы стопы, проходит через середину пятки, посередине голени и бедра по их задней поверхности и заканчивается в верхненаружном квадранте ягодичной мышцы. На этой линии располагаются 8 акупунктурных точек.

1. **Юн-цюань** расположена в ямке центра подошвы.

Показания: паралич подъязычной области, охриплость голоса, афония, кашель, острый тонзиллит, сильное сердцебиение, желтуха, неврологические нарушения со стороны нижних конечностей, опущение матки.

2. **Чэн-шань** располагается на вершине угла, образуемого двумя головками икроножной мышцы в средней трети задней поверхности голени.

Показания: эпилепсия у детей, рвота, запор, геморрой, судороги икроножной мышцы.

3. **Чэн-цзинь** находится на 2 цуня выше точки чэн-шань.

Показания: судороги икроножной мышцы, запор, геморрой.

4. **Хэ-ян** расположена на 2 цуня ниже горизонтальной линии, проходящей через центр подколенной ямки.

Показания: боль в области спины и поясницы, воспаление подколенной области, заболевания матки.

5. **Вэй-чжун** находится в центре подколенной ямки.

Показания: грипп, ревматизм, гонит, лихорадочные состояния, апоплексия, нарушения потоотделения, выпадение волос и бровей, носовое кровотечение, геморроидальное кровотечение, рвота, понос, пояснично-крестцовый остеохондроз, ишиас.

6. **Инь-мэнь** располагается ниже на семь пропорциональных делений нижней ягодичной складки, между двуглавой и полусухожильной мышцами.

Показания: боли в пояснично-крестцовой области, ишиас, карбункул и воспаление в области бедра.

7. **Чэн-фу** определяется в центре нижней ягодичной складки в месте встречи трех мышц.

Показания: остеохондроз (боли в пояснице, спине, ишиас), геморрой, запор, задержка мочи.

8. **Хуань-тяо** расположена на ягодице в ямке позади большого вертела бедра. Практически определяется в положении лежа на животе или на боку с согнутой в колене ногой – прикосновение пятки укажет место точки.

Показания: ветряная оспа, экзема, ишиас, пояснично-крест-цовый радикулит, гемиплегия.

Седьмая (задненаружная) линия ноги

Наружная задняя линия начинается от ногтевой фаланги V пальца, идет по границе тыльно-подошвенной поверхности стопы, на середине пятки поворачивает под прямым углом вверх и идет по заднему краю малоберцовой кости до подколенной ямки. На этой линии расположены 13 точек.

1. **Чжи-инь** расположена на 3 мм кнаружи от основания ногтя пятого пальца.

Показания: головная боль, головокружение, гиперемия конъюнктивы, ревматическое воспаление суставов ноги, лейкома, задержка мочи, поллюция.

2. **Цзу-тун-гу** располагается на наружной поверхности основания мизинца.

Показания: головная боль, боль в области шеи, носовое кровотечение, гастрит, прилив крови к матке.

3. **Шу-гу** находится на наружной поверхности стопы, под головкой пятой плюсневой кости.

Показания: головная боль, головокружение, глухота, конъюнктивит, общая слабость, боли при повороте головы, боль в пояснице и спине, судороги икроножной мышцы.

4. **Цзин-гу** расположена на границе тыльно-подошвенной поверхности, во впадине под латеральным выступом стопы, кнаружи и кзади от основания пятой плюсневой кости.

Показания: эпилепсия, судороги у детей, головная боль, миокардит, менингит, перемежающаяся лихорадка, боль в пояснице (люмбаго), рахит.

5. **Цзинь-мэнь** находится на 2 цуня кзади от точки цзин-гу, на 3 см ниже наружной лодыжки.

Показания: эпилепсия, судороги у детей, боль в передней части головы, нижней части живота, рвота, парестезии в области коленного сустава.

6. **Шэнь-май** определяется на 3 см кзади от точки цзин-мэнь.

Показания: головная боль, атеросклероз, кровоизлияние в мозг, боль в нижних конечностях и пояснице, меноррагии.

7. **Пу-шэнь** расположена на наружной поверхности пяточной кости во впадине, позади точки шэнь-май.

Показания: эпилепсия, бери-бери, гонит, парез икроножной и подошвенной мышц стопы.

8. **Кунь-лунь** находится у заднего края наружной лодыжки в борозде между ахилловым сухожилием и лодыжкой.

Показания: головная боль, носовое кровотечение, бери-бери, рахит, геморроидальное кровотечение, пояснично-крестцовый радикулит, плексит, боли в позвоночнике, голеностопном суставе, вульвовагинит.

9. **Фу-ян** располагается выше наружной лодыжки на 3 цуня.

Показания: невралгия тройничного нерва, паралич лицевого нерва, онемение рук и ног, боли в пояснице, боль в бедре и судороги в икроножной мышце.

10. **Ян-цзяо** расположена у заднего края малоберцовой кости, выше верхнего края наружной лодыжки на 7 цуней.

Показания: отек лица ангионевротический (Квинке), бронхиальная астма, плеврит, невралгия и паралич поверхностного малоберцового нерва, ишиас.

11. **Фэй-ян** определяется на один палец кнутри от точки ян-цзяо.

Показания: головокружение, эпилепсия, геморрой, ревматический артрит,

бери-бери.

12. **Вэй-ян** расположена на наружной поверхности подколенной ямки, у внутреннего края сухожилия двуглавой мышцы бедра. Точка определяется при согнутом коленном суставе.

Показания: эпилепсия, лихорадочное состояние, судороги мышц спины, поясницы и голени, боли в подколенной области.

13. **Фу-си** располагается выше на 1 цунь от точки вэй-ян, у внутреннего края двуглавой мышцы.

Показания: диспепсия, рвота, понос, запор, цистит, задержка мочи, локальная контрактура коленного сустава, паралич общего малоберцового нерва.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Применение иглотерапии строится на сугубо индивидуальном подходе к пациенту. Суть лечения восточной медицины заключается в тщательном анализе болезни и последующей коррекции выявленных нарушений циркуляции энергии в организме для восстановления утраченной гармонии его с окружающей средой путем раздражающего воздействия на определенные точечные зоны поверхности тела.

В плане работы с пациентом иглотерапевт решает следующие стратегические задачи:

- 1) устранение причины заболевания и условий, которые способствовали его развитию и течению;
- 2) преодоление общего синдрома болезни, т. е. нормализация соотношения и циркуляции энергии в организме пациента;
- 3) купирование или, если это невозможно, уменьшение болевого синдрома;

4) индивидуальная терапия конкретных проявлений конкретного заболевания у данного больного.

Эти элементы осуществляются, как правило, последовательно: при неудовлетворительном результате применения одного звена подключается последующее.

Для реализации выбранного плана лечения необходимо решить и ряд тактических вопросов:

- 1) определение оптимального времени для иглоукалывания;
- 2) определение точек воздействия;
- 3) определение метода воздействия;
- 4) определение длительности и кратности процедур;
- 5) определение продолжительности курса терапии и необходимости его повторения.

Существует 2 метода воздействия на биологически активные точки: тонизирующий (стимулирующий, возбуждающий) – **метод «бу»**, и успокаивающий (тормозной, седативный) – **метод «се»**. Необходимый эффект достигается с помощью определенных технических приемов.

Успокаивающий метод – метод сильного раздражения. Седативные приемы отличаются постепенно нарастающей интенсивностью раздражения и значительной продолжительностью воздействия. Имеются два варианта практического применения тормозного метода. При первом варианте игла вводится под некоторым наклоном против хода канала медленными вращательными движениями с подкручиванием против часовой стрелки на глубину от 1,5 до 10 см и оставляется в тканях на 30–60 мин, а иногда и на несколько часов. Число вводимых игл ограничено и не должно превышать 3–4. Этот вариант противопоказан детям и больным пожилого возраста. Применяется для купирования сильных болей, спазмов, судорог, кровотечения, неукротимой рвоте, выраженной диареи и т. д.

Второй вариант отличается тем, что иглы вводятся более мягко, на меньшую глубину и оставляются в тканях на 15–20 мин. Может

применяться в любом возрасте. У детей время экспозиции составляет примерно 5 мин.

Метод показан при повышенной двигательной, чувствительной и секреторной функции, а также при хронических заболеваниях (неврастении, гипертонической болезни и др.) и тех патологических состояниях, которые не требуют применения первого варианта седативного метода.

Тонизирующий метод – метод слабого раздражения. Характеризуется коротким, непродолжительным раздражением, наносимым последовательно в ряд точек, с оставлением иглы, введенной по ходу канала с подкручиванием по часовой стрелке, в тканях на 1–5 мин. Он оказывает стимулирующее, растормаживающее и возбуждающее действие при пониженной двигательной, чувствительной и секреторной функциях.

Этот метод также имеет два варианта.

При первом варианте возбуждающего метода воздействие производится одновременным введением игл в 5-10 точек на глубину 3–6 мм или пунктирным раздражением одной иглой последовательно 8-10 точек, без оставления ее в тканях. Применяют энергичное, быстрое воздействие продолжительностью от нескольких секунд до 1–2 мин.

Применяется в экстренных ситуациях при коллапсе, шоке, а также при лечении неврологической патологии, сопровождающейся параличами, нервно-психическими тормозными состояниями и т. д.

При втором варианте стимулирующего метода раздражение вызывается введением игл в 10–12 точек на глубину 0,3–1 см с оставлением их в тканях до 5 мин. Уколы делаются решительно, быстро, с вызыванием небольших болевых ощущений.

Способ применяется в лечении заболеваний с понижением тонуса сосудов и мышц, неврита лицевого нерва, вялых параличей, остаточных явлений полиомиелита, атонических запоров, импотенции и т. д.

Золотые иглы обладают стимулирующим, серебряные – тормозным действием.

Иглотерапия – не панацея. И при ее практическом применении всегда нужно помнить о показаниях и противопоказаниях.

Основные показания к иглоукалыванию

1. Заболевания периферической нервной системы с чувствительными и двигательными нарушениями (радикулиты, невриты, невралгии, плекситы); периферический паралич лицевого нерва и невралгия тройничного нерва.
2. Болевые синдромы (особенно послеоперационного и посттравматического происхождения).
3. Неврозы: неврастения, истерия, неврозы с изолированным поражением отдельных нервных функций (логоневроз, ночное недержание мочи, половые расстройства у мужчин при неврастении, функциональные гиперкинезы; тик, блефароспазм).
4. Вегетососудистая дистония по гипертоническому и гипотоническому типам.
5. Вегетативно-сосудистые пароксизмы периферического генеза: мигрень, симпатоганглиониты, солариты, болезнь Рей-но, болезнь Меньера.
6. Эндокринные нарушения: легкие степени тиреотоксикоза, диабета, климактерические расстройства.
7. Вазомоторно-аллергические состояния: вазомоторный ринит, крапивница, отек Квинке, бронхиальная астма, нейродермиты, экзема.
8. Начальные проявления атеросклероза, эндартериита, ревматические васкулиты.
9. Дискинезия желудочно-кишечного тракта и желчных путей.
10. Заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов, мышц обменного, ревматического и травматического происхождения.

Относительные показания к иглоукалыванию

1. Остаточные явления нарушения мозгового кровообращения.
2. Гипоталамический синдром с нейроэндокринными и трофическими нарушениями.
3. Эпилепсия.
4. Рассеянный склероз.
5. Паркинсонизм.
6. Остаточные явления полиомиелита.
7. Прогрессирующая мышечная дистрофия.

Противопоказания к иглотерапии

1. Злокачественные новообразования.
2. Органические заболевания сердца, почек.
3. Декомпенсация дыхания, кровообращения.
4. Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния, при которых не установлен точный диагноз.
5. Хронические инфекции (туберкулез, бруцеллез) в стадии обострения.
6. Состояние острого психического возбуждения и опьянения.
7. Выраженное истощение.
8. Грудной и старческий возраст (старше 75 лет).
9. Вторая половина беременности. При сроке беременности до 5 месяцев противопоказаны уколы в точки нижней части живота, на ногах, а также в особо чувствительные точки (хэ-гу, шао-шан др.).

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – аллергическое заболевание, характеризующееся периодическими приступами удушья экспираторного типа, вызванными бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. В практике врача-иглотерапевта бронхиальная астма занимает одно из первых мест.

Лечение иглоукалыванием целесообразно проводить на ранних стадиях заболевания до развития в легких глубоких необратимых изменений, таких как эмфизема легких и пневмосклероз.

При наличии органических изменений в верхних дыхательных путях (аденоидов, полипов и др.) предварительно следует провести радикальное лечение лор-органов и лишь затем применить иглоукалывание. Когда удастся установить аллер-гизирующий фактор (запах краски, цветов, отдельные лекарственные средства микроклиматические особенности обстановки, старые книги), необходимо удалить аллерген. Иногда требуется проведение психокоррекции, так как некоторые древние врачеватели считали бронхиальную астму следствием неутоленной жажды власти.

Лечение иглоукалыванием проводят как во время приступа, так и в межприступном периоде.

Наиболее часто используются точки **да-чжуй** (Сс), **да-чжу** (С1), **фэй-шу** (С1), **гао-хуан** (С2), **сюань-цзи** (Грс), **ле-цюе** (Р1), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4).

Иглотерапия осуществляется по двум направлениям: общерефлекторное воздействие через нервную систему на общую реактивность организма посредством раздражения точек общеукрепляющего действия: **цзу-сань-ли** (Н2), **сань-инь-цзяо** (Н4), **хэ-гу**, **гао-хуан** и сегментарно-рефлекторное воздействие на точки, связанные с соответствующими сегментами спинного мозга (С5-Д5) и шейно-грудными симпатическими узлами, **да-чжу**, **фэй-шу**, **синь-шу** (С1), **гэ-шу** (С1), **пи-шу** (С1), **по-ху** (С2), **цюй-чи** (Р4), **ле-цюе** (Р1) и др.

Во время приступа одышки, мучительного кашля и вазомоторного ринита дополнительно воздействуют в местные точки: **ин-сян** (Гн), **тянь-ту** (Шп),

сюань-цзи (Грс), **хуа-гай** (Грс), **да-бао** (Гр4) и др. Древнекитайские врачи при удущье использовали точки **инь-бао** (Н4) и **да-ду** (Н5), для уменьшения образования мокроты – **цзе-си** (Н2), **пи-шу** (С1) и **вэй-шу** (С1). Для профилактики и купирования рецидивов, обусловленных переменной погодой, предпочитали точку **тянь-ляо** (Сл).

Примерное сочетание рекомендуемых точек.

1-й день: да-чжуй, хэ-гу (пунктируем по две точки – справа и слева), цзу-сань-ли слева, ин-сян с двух сторон.

2-й день: 2 точки синь-шу, 2 гао-хуан, 2 цюй-чи.

3-й день: 2 да-чжуй, тянь-ту, справа цзу-сань-ли, левая хэ-гу, 2 ин-сян.

4-й день: 2 фэй-шу, сюань-цзи, сань-инь-цзяо, слева ин-сян. 5-й день: 2 хэ-гу, тянь-ту, 2 цзу-сань-ли, справа ин-сян. 6-й день: 2 да-чжу, 2 гао-хуан, 2 ле-цюе, лян-цюань.

7-й день: используются точки третьего дня.

Лечение следует проводить осторожно, начиная с минимального количества точек воздействия, так как неудачный их подбор может спровоцировать обострение приступа.

Лучший эффект получают при иглоукалывании во время приступа. Особенно эффективно воздействие в точках хэ-гу, да-чжуй с применением первого варианта тормозного метода. Игла оставляется до 30 мин.

Процедура проводится ежедневно в течение 7-10 дней. Всего проводятся 3–4 курса, перерывы между курсами составляют 7 дней.

Рекомендуется проводить профилактические курсы лечения для предупреждения сезонных обострений весной и осенью.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

Острые респираторные вирусные инфекции – большая группа вирусных

воспалительных и воспалительно-аллергических поражений верхних и более глубоких дыхательных путей. Как правило, сопровождаются той или иной степенью общей интоксикации организма.

Точки, применяемые для профилактики и лечения простудных респираторных заболеваний: **кун-цзуй** (Р1), **фэн-чи** (Шз), **чжун-тин** (Грс), **фу-мэнь** (С1), **фэй-шу** (С1), **ся-бай** (Р1), **ле-цюе** (Р1), **тай-юань** (Р1), **хэ-гу** (Р4), **жэнь-ин** (Шп), **сань-инь-цзяо** (Н4), **инь-лин-цюань** (НЗ), **хуан-шу** (Ж1), **чжао-хай** (Н5).

С профилактической целью в течение 3 дней стимулируют точки **фэн-чи**, **чжун-тин** до 3 раз в день или точку **цзу-сань-ли** (Н2).

При лечении тонизируются точки **хэ-гу**, **чжао-хай**; тормозятся **гэ-шу** (С1), **тань-чжун** (Грс), **ин-сян** (Гн) (при насморке, заложенности носа), **вай-гуань** (Р6), **сяо-лэ** (Р6), **фу-лю** (Н5) (при лихорадке, ознобе), **фу-мэнь** (С1) (для купирования кашля). При сильном кашле стимулируются точки **чжун-фу** (ГрЗ) и **ле-цюе** (Р1).

Бронхит острый

Иглотерапия острого бронхита направлена на достижение общеукрепляющего, противовоспалительного и отхаркивающего эффектов. У взрослых чаще применяется второй вариант тормозного воздействия с оставлением иглы на 15–30 мин, у детей – первый вариант тонизирующего метода.

Основные точки: **гао-хуан** (С2), **да-чжу** (С1), **тань-чжун** (Грс), **фэй-шу** (С1), **хэ-гу** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2), **чи-цзе** (Р1).

Добавочные точки (в зависимости от характера клинических проявлений): при бронхите, сопровождающемся повышением температуры, кашлем, головными болями используют **да-бао** (Гр4), **фэн-чи** (Шз), **юй-чжун** (Гр1); при бронхите, сопровождающемся раздражением дыхательных путей, применяют **лянь-цюань** (Шп), **сань-инь-цзяо** (Н4), **тянь-ту** (Шп).

Проводятся ежедневные сеансы. Средняя продолжительность курса лечения – 5–7 дней.

Примерное сочетание рекомендуемых точек.

1-й день: 2 шу-фу (Гр1), 2 гао-хуан, справа цзу-сань-ли;

2-й день: 2 да-чжу, лян-цюань (Шп), справа хэ-гу, слева сань-инь-цзяо;

3-й день: 2 ци-ху (Гр2), 2 цзу-сань-ли и при головной боли фэн-чи или байхуэй (Гс);

4-й день: 2 да-чжу, 2 фу-фэнь(С2), 2 хэ-гу, 2 чи-цзе.

При необходимости пунктируются и другие точки.

Бронхит хронический

Лечится по тому же принципу, что и острый бронхит.

Основные точки для иглоукалывания: **фэй-шу, тянь-чжу (Ш3), тянь-ту (Шп), ци-ху, гао-хуан, шу-фу, чжун-фу (Гр3), чи-цзе, хэ-гу, цзу-сань-ли.**

Сеансы иглоукалывания проводятся ежедневно. Используются не более чем 3 точки одновременно. Комбинация точек каждый день меняется. Рекомендуется сочетать две основные точки с одной, двумя дополнительными (общеукрепляющими).

Плеврит

Плеврит – воспалительный процесс в плевральной полости. Различают плевриты сухие и экссудативные, характеризующиеся наличием жидкости в плевральной полости (гидротораксом).

В подавляющем большинстве случаев причиной сухого плеврита является туберкулез. Лишь иногда он имеет иное происхождение (ревматическое и др.). Экссудативный плеврит может развиваться в результате туберкулезно-аллергического процесса, пневмонии, ревматизма и ряда других заболеваний. В комплексном лечении плеврита с целью повышения

защитных сил организма с общеукрепляющей, противовоспалительной и анальгезирующей целью может быть использовано иглоукалывание.

Основные используемые точки: **цзянь-вай** (Сл), **чжи-ян** (Сс), **гэ-шу** (С1), **дань-шу** (С1), **гао-хуан** (С2), **ци-ху** (Гр2), **жу-гэнь** (Гр2), **шан-вань** (Жс), **ци-мэнь** (Ж3), **шао-хай** (Р3), **цюй-чи** (Р4), **чжан-мэнь** (Ж4), **тай-си** (Н5).

Для иглотерапии применяется первый вариант тормозного метода с оставлением игл до 30 мин.

Сеансы необходимо проводить ежедневно и, желательно, по утрам.

Один из вариантов лечения предусматривает применение четырех основных точек и двух дополнительных на начальном этапе с последующим подключением еще двух основных точек.

Примеры сочетания рекомендуемых точек.

1-й день: 2 жу-гэнь (Гр2), 2 гэ-шу (С1), слева ян-фу (Н1), справа ле-цюе (Р1).

2-й день: 2 ци-ху (Гр2), 2 дань-шу (С1), слева вай-гуань (Р5), справа сань-инь-цзяо (Н4).

3-й день: 2 чжан-мэнь (Ж4), 2 цзянь-вай-шу (Сл), 2 тай-си (Н5), слева ле-цюе (Р1), справа ян-фу (Н1).

4-й день: 2 ци-ху (Гр2), 2 гао-хуан (С2), слева сан-инь-цзяо (Н4), справа вай-гуань (Р5).

Аналогичным образом сочетание точек применяется и в последующие дни.

Пневмония

Пневмония – воспаление легочной ткани.

Иглоукалывание применяется преимущественно при очаговой, т. е. ограниченной, или хронической пневмонии в комплексе с

медикаментозным лечением.

Применяется первый вариант тормозного метода.

Основные точки иглокальвания: **тянь-си** (Гр3), **ши-доу** (Гр3), **цзянь-вай-шу** (Сл), **лин-тай** (Сс), **фэй-шу** (С1), **фу-фэнь** (С2), **ле-цюе** (Р1), **чжи-гоу** (Р5).

Для ослабленных больных, детей и стариков рекомендуется воздействие в точках **цюй-чи** (Р4), **вай-гуань** (Р6), **гао-хуан** (С2), **да-чжу** (С1) вторым вариантом тонизирующего метода.

Для общего укрепления здоровья используются общеукрепляющие точки.

В зависимости от клинических проявлений могут добавляться следующие точки:

- 1) при сухом кашле: **тянь-ту** (Шп), **сань-инь-цзяо** (Н4);
- 2) при выраженной одышке: **шан-вань** (Жс), **цзу-сань-ли** (Н2), **ци-хай** (Жс);
- 3) при обильном выделении мокроты: **фэн-лун** (Н2), **чжун-вань** (Жс);
- 4) при высокой температуре: **да-чжуй** (Сс), **цзянь-ши** (Р3), **фу-лю** (Н5), **хэ-гу** (Р4), **сань-инь-цзяо** (Н4), **синь-цзянь** (Н3). Сеансы акупунктуры проводятся ежедневно, желательно в утреннее время.

По мере стихания процесса и купирования острого периода можно переходить к проведению процедур через 1–2 дня.

Продолжительность курса лечения составляет 2–4 недели.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Анемия

Анемия (малокровие) – заболевание, характеризующееся снижением концентрации гемоглобина и числа эритроцитов, сопровождающееся нарушением транспорта кислорода.

При хронической анемии методом иглорефлексотерапии удается достичь существенного оживления кроветворения с повышением содержания эритроцитов в крови и увеличением насыщенности их гемоглобином.

Основные точки, применяемые для лечения анемии: **чжун-вань** (Жс), **гуань-юань** (Жс), **вэй-шу** (С1), **гао-хуан** (С2), **нэй-гуань** (Р3), **цзу-сань-ли** (Н2), **да-ду** (Н5). Из них центральной является нэй-гуань.

В зависимости от предъявляемых больным жалоб и клинических проявлений используются следующие добавочные точки:

- 1) при шуме в ушах: лу-си (Гу), тин-гун (Гу), ся-си (Н1);
- 2) при головокружении: байхуэй (Гс), нао-ху (8 Гс);
- 3) при сердцебиении: нэй-гуань (Р3), шао-чун (Р3); гунь-сунь (Н5), юн-цюань (Н6);
- 4) при выраженной слабости и анорексии: вэй-ян (Н7);
- 5) при рвоте и тошноте: чжун-вань (Жс), шан-вань (Жс). При лечении анемии чаще всего используют второй вариант возбуждающего метода.

Сеансы иглоукалывания, сочетающие применение двух основных и 2–3 добавочных точек, продолжительностью до 5 мин, проводятся ежедневно курсами по 10 дней. С недельными перерывами проводят 3–5 курсов лечения.

Атеросклероз

Атеросклероз – системное заболевание, проявляющееся в ухудшении местного кровоснабжения из-за сужения или закрытия просвета питающей артерии вследствие образования в ней липидных бляшек.

Применяемые точки: **нэй-гуань** (РЗ), **лао-гун** (РЗ), **сюань-чжун** (Н1), **ян-лин-цюань** (Н1), **цзу-сань-ли** (Н2), **тай-чун** (НЗ), **гунь-сунь** (Н5).

При лечении атеросклероза используют второй вариант седативного метода иглоукалывания с оставлением игл на 30 мин. Процедуры проводятся курсами по 10 сеансов, проводимых через 1–2 дня. Через 3–4 месяца курс желательно повторить.

Гипертония артериальная

Гипертоническая болезнь – заболевание, характеризующееся склонностью к артериальной гипертензии, не связанной с каким-либо известным заболеванием внутренних органов. Часто сочетается с атеросклерозом. В основе болезни лежит нарушение регуляции артериального давления вследствие длительного психоэмоционального напряжения на фоне определенной наследственной предрасположенности.

Наиболее эффективна иглотерапия при пограничной артериальной гипертензии (АД 140/90-160/100 мм рт. ст.), при I и II стадиях гипертонической болезни и гипертонических кризах.

Применяемые при лечении гипертонии точки: **цзю-вэй** (Жс), **ци-мэнь** (ЖЗ), **чжан-мэнь** (Ж4), **цзянь-юй** (Сл), **дань-шу** (С1), **ци-хай-шу** (С1), **шэнь-шу** (С1), **лао-гун** (Р2), **нэй-гуань** (РЗ), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **вай-гуань** (Р5), **цзу-сань-ли** (Н2), **сюэ-хай** (НЗ), **сань-инь-цзяо** (Н4), **хуань-тяо** (Н6).

Целесообразно точки области спины сочетать с точками на верхних и нижних конечностях, а точки области живота – с точками поясничной области.

Наиболее эффективными считаются точки на нижних конечностях.

Основные точки рекомендуется дополнять симптоматическими. При психической неустойчивости используют **чжун-чун** (РЗ), при головокружении – **ян-гу** (Р5), **цзянь-чжун-шу** (Сл), при сердцебиении –

шэнь-мэнь (Р2).

Применяется первый или второй вариант тормозного метода. Количество точек на сеанс не должно превышать 6. Процедуры проводятся курсами по 10–15 дней с перерывами между ними в неделю. Общая продолжительность лечения составляет около 3 месяцев в зависимости от достигнутых результатов.

Гипотония артериальная

Гипотония является, как правило, функциональным нарушением сердечно-сосудистой системы и характеризуется склонностью к пониженному артериальному давлению.

Основные точки, применяемые для лечения гипотонии: **тай-юань (Р1), да-лин (Р3), цзу-сань-ли (Н2)** (если снижено только максимальное артериальное давление), **чжун-чун (Р3)** (если снижено только минимальное артериальное давление), **цзянь-вай-шу (Сл), фу-ту (Шз), байхуэй (Гс), шан-син (Гс), цян-дин (Гс), нэй-гуань (Р3), цюй-чи (Н2), сань-инь-цзяо (Н6).**

Симптоматические точки: **тун-ли (Р2)** (при головокружении), **чжан-мэнь (Ж4)** (при слабости, упадке сил), **фу-си (Н7)** (при анемии).

Применяется второй вариант тонизирующего метода с использованием сочетания основных точек головы с точками груди, точек головы – с точками ног и добавлением по 2–3 симптоматические точки.

Проводят 2–3 курса ежедневных сеансов по 7 дней с недельными перерывами.

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия)

Ишемическая болезнь сердца и стенокардия как ее раннее проявление –

заболевание, обусловленное ухудшением состояния коронарного кровообращения, которое перестает в должной мере обеспечивать потребность сердца в кислороде.

Иглорефлексотерапия, естественно, более эффективна на ранних стадиях заболевания, но может с успехом применяться и в более поздних периодах, в том числе в реабилитационном периоде после перенесенного инфаркта миокарда. Основные точки, применяемые при лечении ИБС: **цзянь-чжун-шу** (Сл), **цзянь-вай-шу** (Сл), **да-чжуй** (Сс), **да-чжу** (С1), **фу-мэнь** (С1), **цзюе-инь-шу** (С1), **синь-шу** (С1), **гао-хуан** (С2), **нэй-гуань** (Р2), **шэнь-мэнь** (Р3), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **шоу-сань-ли** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2), **кунь-лунь** (Н6).

Точки симптоматического воздействия:

- 1) при повышенном артериальном давлении применяют правую точку **цюй-чи** и правую **цзу-сань-ли**;
- 2) при гипотензии – **тун-ли**;
- 3) при тахикардии – **шэнь-мэнь**, **шао-фу** (Р2), **цюй-цзе** (Р3), **си-мэнь** (Р3);
- 4) при брадикардии – **шэнь-тин** (Гс), **тун-ли**;
- 5) при аритмии – **синь-шу**;
- 6) при упадке духа с выраженным страхом смерти – **шао-хай** (Р2).

Применяется первый или второй вариант седативного мето-

да с комбинированием 2 основных и 3–4 дополнительных точек.

Сеансы проводятся ежедневно или через день, курсами по 10 дней. Лечение включает 2–3 курса с недельными перерывами.

Облитерирующий эндартериит

Облитерирующий эндартериит – заболевание артерий конечностей,

проявляющееся сужением их просвета и сопровождающееся нарушением кровоснабжения пораженной конечности.

Точки, применяемые при лечении облитерирующего эндартериита: **да-чан-шу** (С1), **шан-ляо** (С1), **цы-ляо** (С1), **чжун-ляо** (С1), **ся-ляо** (С1), **чжи-бянь** (С2), **цзу-линь-ци** (Н1), **сюань-чжун** (Н1), **фэн-ши** (Н1), **чун-ян** (Н2), **цзу-сань-ли** (Н2), **сань-инь-цзяо** (Н2), **тай-си** (Н5), **юн-цюань** (Н6), **вэй-чжун** (Н6), **шу-гу** (Н6), **хэ-ян** (Н6) (при судорогах), **кунь-лунь** (Н7).

При иглоукалывании использование точек спины должно сочетаться с точками ноги.

Применяется первый вариант седативного метода. Процедуры проводятся через день курсами по 10 сеансов. Все лечение включает 3–4 курса с недельными перерывами.

Коллапс, обморок, шок

Эти состояния характеризуются внезапным и быстрым развитием нарушения сознания и артериальной гипотонии. При коллапсе, обмороке и шоке иглоукалывание используется в качестве средства оказания экстренной первой помощи.

Точки, применяемые для выведения из коллапса, обморока и шока: **жэнь-чжун** (Гн), **байхуэй** (Гс), **ши-сюань** (на кончиках десяти пальцев), **хэ-гу** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2).

Применяется первый вариант стимулирующего метода. Оказание помощи при обмороке начинают с воздействия на точку жэнь-чжун. При отсутствии эффекта добавляется любая из 10 точек на кончиках пальцев, рекомендуемых при оказании экстренной помощи.

В некоторых случаях можно ограничиться энергичным воздействием пальцем на точки жэнь-чжун или хэ-гу. После выведения из состояния обморока рекомендуется выполнить иглоукалывание в точки цзу-сань-ли и байхуэй с оставлением игл до 10 мин.

Пароксизмальная тахикардия

Пароксизмальная тахикардия – приступы тахикардии с правильным ритмом и частотой сердечных сокращений от 100 до 220 в мин, характеризующиеся внезапным началом и внезапным окончанием.

Точки, применяемые в лечении пароксизмальной тахикардии: **тань-чжун** (Грс), **чжун-вань** (Жс), **ци-хай** (Жс), **гэ-шу** (С1), **ся-бай** (Р1), **юй-цзи** (Р1), **нэй-гуань** (Р2), **да-лин** (Р2), **шао-чун** (Р3), **шэнь-мэнь** (Р3), **тун-ли** (Р3), **шао-фу** (Р3), **инь-си** (Р3), **синь-цзянь** (Н1), **цзу-сань-ли** (Н2), **сань-инь-цзяо** (Н4).

Применяется второй вариант тормозного метода с воздействием на 5–6 точек из разных областей тела. Курс лечения с ежедневными сеансами по 7-10 дней. Проводятся 3 курса с недельными перерывами.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Точки для воздействия при отдельных симптомах

Тошнота и рвота – как следствие раздражения глотки, пищевода, желудка.

Основные точки, применяемые при тошноте и рвоте: **шэнь-тин** (Гс), **лу-си** (41 Гу), **тянь-чжу** (Шз), **шу-фу** (Гр1), **гань-шу** (С1), **гэ-шу** (С1), **сань-цзяо-шу** (С1), **да-чан-шу** (С1), **хэ-гу** (Р4), **ли-дуй**

(Н2), **гунь-сунь** (Н5).

Применяется первый вариант тормозного метода. **Диарея (понос)**

Основные точки, применяемые при диарее: **тянь-шу** (Ж2), **ци-мэнь** (Ж3), **пи-шу** (С1), **да-чан-шу** (С1), **сяо-чан-шу** (С1), **пан-гуан-шу** (С1), **чжи-ши** (С2), **ди-цзи** (Н3), **вэй-чжун** (Н6), **чэн-шань** (Н6).

Используется первый вариант седативного метода.

Хронический запор

Основные точки, применяемые при хроническом запоре: **хуан-шу** (Ж1), **да-хэн** (Ж3), **да-чан-шу** (С1), **сяо-чан-шу** (С1), **чжи-гоу** (Р5), **ян-лин-цюань** (Н1), **цзу-сань-ли** (Н2), **чэн-шань**

(Н6).

Иглоукалывание при хроническом запоре выполняется ежедневно или через день. Используются 2 точки к основному заболеванию, две, применяемые при запорах, и 3–4 дополнительные точки.

При хроническом запоре применяется первый вариант возбуждающего метода.

Острый гастрит

Основные точки, применяемые при остром гастрите: **чжун-вань** (Жс), **шэнь-цюе** (Жс), **дань-шу** (С1), **пи-шу** (С1), **сань-цзяо-шу** (С1), **гуань-юань-шу** (С1), **да-лин** (Р2), **цзянь-ши** (Р2), **нэй-тин** (Н2), **цзу-сань-ли** (Н2), **гунь-сунь** (Н5).

Используется первый вариант тормозного метода с применением не более 4–5 точек. Сеансы проводятся ежедневно в течение недели.

При рвоте и других клинических проявлениях подключаются соответствующие дополнительные точки.

Хронический гастрит

Основные точки, применяемые при хроническом гастрите: **фэн-чи** (Ш3), **чжун-вань** (Жс), **шан-вань** (Жс), **тянь-шу** (Ж2), **фу-цзэ** (Ж3), **гэ-шу** (С1),

да-лин (P2), шоу-сань-ли (P4).

Применяется второй вариант седативного метода, при обострении – первый вариант тормозного метода. Проводятся 3–4 курса лечения по 7-10 дней с недельными перерывами.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Применяемые точки при язве желудка и двенадцатиперстной кишки: **байхуэй (Гс), шан-вань (Жс), чжун-вань (Жс), ся-вань (Жс), ю-мэнь (Ж1), лян-мэнь (Ж2), тянь-шу (Ж2), жи-юэ (Ж3), фу-ай (Ж3), гань-шу (С1), дань-шу (С1), пи-шу (С1), вэй-шу (С1), гао-хуан (С2), нэй-гуань (P3), хэ-гу (P4), цюй-чи (P4), вай-гуань (P6), шан-цзюй-сюй (H2), ли-дуй (H2), цзу-сань-ли**

(H2), гун-сунь (H5).

При иглотерапии используют следующие сочетания: точки задней поверхности шеи и спины сочетаются с точками нижних конечностей или с точками поясницы, точки верхней части живота – с точками области поясницы или нижних конечностей. В начале лечения рекомендуется применять не более 3–4 точек. Затем количество точек увеличивается до 6–8. Сеансы проводят ежедневно или через день в течение 2 недель. Лечение включает 3–5 курсов с недельными перерывами.

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ

Неврастения имеет разнообразные проявления. Наиболее частыми являются головная боль, головокружение, нарушение сна, общая слабость.

Точки, применяемые при неврозах: **шэнь-тин (Гс), цян-дин (Гс), байхуэй (Гс), цян-цзянь (Гс), тянь-жун (Гу), ци-хай (Жс), гуань-юань (Жс), цзю-**

вэй (Жс), гао-хуан (С2), цзянь-вай-шу (Сл), да-чжуй (Сс), тао-дао (Сс), мин-мэнь (Сс), гань-шу (С1), сань-цзяо-шу (С1), шэнь-дао (Сс), цзинь-со (Сс), шэнь-мэнь (Р3), хэ-гу (Р4), цюй-чи (Р4), вай-гуань (Р5), чжи-чжэн (Р6), цзу-сань-ли (Н2), сань-инь-цзяо (Н4).

Сеансы проводятся ежедневно или через день, начиная с воздействия на общеукрепляющие точки. Затем с учетом клинических проявлений применяют дополнительные точки.

При гиперстеническом синдроме используют второй вариант тормозного метода, при астеническом синдроме – второй вариант возбуждающего метода. Длительность лечения – 3 курса по 10 сеансов с недельными перерывами.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Вегетативно-сосудистые расстройства (дистонии)

Точки, применяемые при вегетативно-сосудистых дистониях: **байхуэй (Гс), хоу-дин (Гс), нао-ху (Гс), тун-тян (Г1), юй-яо (Гг), тун-цзы-ляо (Гг), инь-ан (Гг), цюй-бинь (Гу), инь-цзяо (Гр), тоу-вэй (Гв), сюань-лу (Гв), шуай-гу (Гв), сюань-ли (Гв), шан-гуань (Гв), тай-ян (Гв), вань-гу (Шз), фэн-чи (Шз), цзянь-цин (Сл), тао-дао (Сс), тай-юань (Р1), ле-цюе (Р1), шэнь-мэнь (Р2), тун-ли (Р2), чжун-чун (Р3), да-лин (Р3), нэй-гуань (Р3), хэ-гу (Р4), шоу-сань– и (Р4), цюй-чи (Р4), хоу-си (Р5), вай-гуань (Р5), сяо-лэ (Р6), сюань-чжун (Н1), синь-цзянь (Н1), цзу-сань-ли (Н2), инь-лин-цюань (Н3), сань-инь-цзяо (Н4).**

Применяют первый или второй вариант тормозного метода.

Точки головы или шеи сочетают с точками верхних или нижних конечностей, дополнительно применяют точки спины или груди.

Ангионевротический отек (Квинке)

Точки, применяемые при отеке Квинке: **му-чуан** (Г2), **фэн-чи** (Ш3), **вань-гу** (Ш3), **цзянь-цзин** (Сл), **тао-дао** (Сс), **хоу-си** (Р5), **ле-цюе** (Р1), **сянь-гу** (Н2), **чун-ян** (Н2), **гун-сунь** (Н5), **ян-цзяо** (Н7), **ян-лин-цюань** (Н1), **нэй-тин** (Н2).

Сеансы проводятся ежедневно с использованием второго варианта тормозного метода. Лечение включает 2 курса по 7 дней с недельным перерывом.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Артрит

Основные точки, применяемые при заболеваниях любого из суставов: **цзу-линь-ци** (Н1), **чун-ян** (Н2), **вай-гуань** (Р5), **нэй-гуань** (Р3).

Точки, применяемые при артрите плечевого сустава: **синь-ше** (Ш3), **тянь-ляо** (Сл), **цзянь-юй** (Сл), **цзянь-цзин** (Сл).

Точки, применяемые при артрите локтевого сустава: **чи-цзе** (Р1), **шоу-сань-ли** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **вань-гу** (Р5), **вай-гуань** (Р5), **тянь-цзин** (Р5).

Точки, применяемые при артрите лучезапястного сустава: **вань-гу** (Р5), **вай-гуань** (Р5).

Точки, применяемые при артрите фаланговых суставов: **шао-шан** (Р1), **вай-гуань** (Р5), **вань-гу** (Р5), **цзу-линь-ци** (Н1).

Точки, применяемые при артрите крестцово-подвздошного сочленения: **шан-ляо** (С1), **хуань-тяо** (Н6).

Точки, применяемые при артрите тазобедренного сустава: **вэй-чжун** (Н6), **цюй-цюань** (Н4), **хуань-тяо** (Н6), **кунь-лунь** (Н6).

Точки, применяемые при артрите коленного сустава: **ян-лин-цюань** (Н1), **синь-цзянь** (Н1), **инь-лин-цюань** (Н3), **вэй-чжун** (Н6).

Точки, применяемые при артрите голеностопного сустава: **шан-цю** (Н3), **шэнь-май** (Н6), **кунь-лунь** (Н6).

Растяжение связок голеностопного сустава: **кунь-лунь** (Н6).

При лечении заболевания суставов рекомендуется применять первый вариант тормозного метода в местных точках, второй вариант тормозного метода – при воздействии на отдаленные точки с раздражением 2–3 точек.

При поражении суставов рук ежедневные процедуры следует выполнять на нижних конечностях, и наоборот. Лечение включает 3 курса по 10 дней с недельными перерывами.

Миозит

При миозите используют местные и отдаленные точки.

Местные выбирают в участке болезненности или вблизи от него. Из отдаленных точек берут общеукрепляющие и тонизирующие: **цюй-чи** (Р4), **хэ-гу** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2), **сань-инь-цзяо** (Н4).

Проводят ежедневные сеансы курсом 5–7 дней. В местных точках применяют второй вариант седативного метода, а в отдаленных, используя 2 точки на процедуру, – первый вариант тормозного метода.

Остеохондроз

При остеохондрозе используют местные и отдаленные точки.

Точки, применяемые при лечении остеохондроза: **шуй-дао** (Ж2), **шан-ляо**

(С1), **чжи-бянь** (С2), **чан-цянь** (Сс), **яо-ян-гуань** (Сс), **да-чжу** (С1), **чжун-ляо** (С1), **вэй-цан** (С2), **фэй-ян** (Н7), **кунь-лунь** (Н7), **шэнь-май** (Н7).

Воздействие осуществляют на точки в местах выхода пораженных корешков спинного мозга (в участке максимальной болезненности), используя по 2–3 точки в первые 2–3 дня, затем увеличивая их количество до 5–6. Из отдаленных точек берут конечные, в которых ощущаются парестезии. Одновременно воздействуют на точки общеукрепляющего действия.

Проводят ежедневные сеансы с использованием не более 6–7 точек, курсами по 7-10 дней. В местных точках применяют второй вариант седативного метода, а в отдаленных, используя по 2 точки на процедуру, – первый вариант тормозного метода.

Острый суставный ревматизм

Точки, применяемые при суставном ревматизме: **цзянь-юй** (Сл), **цзянь-цзин** (Сл), **шэнь-шу** (С1), **чжи-бянь** (С2), **шэнь-мэнь** (Р2), **нэй-гуань** (Р3), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **вай-гуань** (Р5), **ян-лин-цюань** (Н1), **цзу-линь-ци** (Н1), **сань-инь-цзяо** (Н4), **вэй-чжун** (Н6), **фэй-ян** (Н7).

Дополнительно применяют местные точки. Проводят ежедневные сеансы 2 курсами по 14 дней, используя второй вариант тормозного метода в месте поражения или вблизи от сустава. На отдаленные точки воздействуют по первому варианту тормозного метода.

ЛЕЧЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Гиперменорея

Точки, применяемые для лечения гиперменореи: **ци-хай** (Жс), **гуань-юань** (Жс), **чжун-цзи** (Жс), **гуй-лай** (Ж2), **чи-цзе** (Р1), **цзяо-синь** (Н4), **сань-инь-цзяо** (Н4), **да-ду** (Н5), **да-дунь** (Н3), **ди-цзи** (Н3), **тай-чун** (Н3), **инь-гу** (Н5), **вэй-чжун** (Н6).

Лечение проводится во время менструаций с использованием первого или второго вариантов стимулирующего метода при воздействии на точки в нижней части живота, и первого или второго варианта седативного метода – при работе с точками на нижних конечностях. Вначале процедуры выполняются на ногах, затем – на туловище.

Нарушение менструального цикла

Точки, применяемые для коррекции нарушений: **гуань-юань** (Жс), **чжун-цзи** (Жс), **сы-мань** (Ж1), **чжун-чжу** (Ж1), **да-хэ** (Ж1), **тянь-чжу** (Ж2), **гуй-лай** (Ж2), **шэнь-шу** (С1), **цзу-линь-ци** (Н1), **сюань-чжун** (Н1), **цзу-сань-ли** (Н2), **ди-цзи** (Н3), **инь-лин-цюань** (Н3), **цзяо-синь** (Н4), **сань-инь-цзяо** (Н4), **цюй-цюань** (Н4), **инь-бао** (Н4), **дай-май** (Н5), **жань-гу** (Н5), **чжао-хай** (Н5).

Для устранения предменструальных болей воздействуют на точки: **сы-мань** (Ж1), **хэ-гу** (Р4), **сюань-чжун** (Н1), **сань-инь-цзяо** (Н4).

Применяется первый вариант седативного метода. Терапию целесообразно начинать за неделю до начала месячных. Ежедневные сеансы проводятся курсами по 10 процедур. Лечение включает 2–3 ежемесячных курса.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Глаукома

Точки, применяемые при глаукоме: **мэй-чун** (Гг), **ян-бай** (Гг), **сы-бай** (Гг), **ло-цюе** (Г1), **и-фэн** (Гу), **тянь-чжу** (Шз), **фэн-чи** (Шз), **нэй-гуань** (Р3), **сюань-ли** (Гв), **цзюй-ляо** (Гн), **тай-ян** (Гв), **цзу-сань-ли** (Н2).

Сеансы проводятся ежедневно или через день. Применяется первый вариант седативного метода в точках на стороне больного глаза.

Лечение включает 3 курса по 10–12 дней с недельными перерывами.

Кератит

Точки, применяемые при кератите: **шан-син** (Гс), **чэн-гуан** (Г2), **цин-мин** (Гг), **сы-чжу-кун** (Гг), **сы-бай** (Гг), **фэн-чи** (Шз), **чжун-чжу** (Ж1), **да-хэ** (Ж1), **тай-юань** (Р1), **хэ-гу** (Р4), **хоу-си** (Р6), **цзу-сань-ли** (Н2), **чжи-инь** (Н7), **фэй-ян** (Н7).

Сеансы, осуществляемые ежедневно или через день с использованием второго варианта седативного метода, проводят 3 курсами по 10–12 дней с недельными перерывами.

Конъюнктивит

Точки, применяемые при конъюнктивите: **му-чуан** (Г2), **цин-мин** (Гг), **ян-бай** (Гг), **тин-гун** (Гу), **цзюй-ляо** (Гн), **тоу-вэй** (Гв), **фэн-чи** (Шз), **да-чжуй** (Сс), **шэнь-чжу** (Сс), **дань-шу** (С1), **гань-шу** (С1), **шэнь-шу** (С1), **тай-юань** (Р1), **да-лин** (Р3), **хэ-гу** (Р4), **цзюй-чи** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2), **цзин-мэнь** (Н6), **фэй-**

ян (Н7).

При лечении используют 3–5 точек. Точки шейной области или области спины комбинируют с точками головы и дополняют одной из точек руки или ноги.

Используют второй вариант седативного метода. Ежедневные сеансы проводят курсом 5–7 дней. При хроническом конъюнктивите требуются 2–3 курса с недельными перерывами.

ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кожный зуд

Точки, применяемые при кожном зуде: **да-чжуй** (Сс), **гао-хуан** (С2), **шао-чун** (Р3), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **цзу-линь-ци** (Н1), **цзу-сань-ли** (Н2), **тай-чун** (Н3), **сань-инь-цзяо** (Н4), **вэй-чжун** (Н6), **хуэйинь** (Жс) (при зуде в области гениталий), **сяо-хай** (Р3) (при зуде подмышечных впадин), **синь-цзянь** (Н3) (при анальном зуде).

При генерализованном зуде применяют второй вариант седативного метода, при локальном – первый вариант седатации. Сеансы проводятся ежедневно до выздоровления, при затяжном течении болезни – курсами по 10–14 дней с недельными перерывами.

Нейродермит

Общие точки, применяемые при кожном зуде: **да-чжуй** (Сс), **хэ-гу** (Р4), **цюй-чи** (Р4), **цзу-сань-ли** (Н2), **сань-инь-цзяо** (Н4).

Эти точки при иглоукалывании с применением второго варианта седатации комбинируются с дополнительными местными точками.

Ежедневные сеансы проводятся курсами по 10–14 дней. При затяжном течении болезни могут потребоваться 2–3 курса лечения с недельными перерывами.

Экзема

Экзема может носить местный или генерализованный характер.

При генерализованной форме экземы используются те же точки, что и при генерализованном зуде.

Местные точки, применяемые при поражении экземой области:

- 1) волосистой части головы: цян-цзянь (Гс), чэн-лин (Г2), шу-ай-гу (Гв), тай-ян (Гв);
- 2) ушей: цзяо-сунь (Гу), и-фэн (Гу), тин-гун (Гу);
- 3) лица: ян-бай (Гг), сы-бай (Гг), тин-гун (Гу), и-фэн (Гу), да-ин (Гщ);
- 4) шеи: тянь-ту (Шп), тянь-дин (Шз), да-чжуй (Сс);
- 5) груди: сюань-цзи (Грс), тань-чжун (Грс), чжун-фу (Гр3);
- 6) живота: гуань-юань (Жс), инь-цзяо (Жс), сы-мань (Ж1), чэн-мань (Ж2);
- 7) спины: цзянь-ляо (Сл), шэнь-чжу (Сс), мин-мэнь (Сс), чан-цян (Сс), да-чжу (С1), да-чан-шу (С1);
- 8) рук: ле-цюе (Р1), да-лин (Р3), нэй-гуань (Р3), цюй-цзе (Р3), хэ-гу (Р4), шоу-сань-ли (Р4), вай-гуань (Р5);
- 9) ног: ян-лин-цюань (Н1), инь-лин-цюань (Н3), фэн-ши (Н1), сань-инь-цзяо (Н4), цзу-сань-ли (Н2), вэй-чжун (Н6), сюе-хай (Н3), кунь-лунь (367 Н6).

Сеансы проводят ежедневно с использованием 5–6 точек.

При остром процессе используют первый вариант стимулирующего метода, при хроническом – первый вариант седативного метода.

Лечение включает 3–4 двухнедельных курса с двухнедельными перерывами.

ГЛАВА 2

ЙОГА

Слово «**йога**» – одно из самых древних слов санскрита. В переводе с санскрита «йога» (yuj) означает «соединение, объединение, упряжка, крепко держать». Таким образом, подчеркивается высшая цель йоги, заключающаяся в объединении человека с Абсолютом, или Богом, или Космическим Сознанием, или Высшей Реальностью. Последователи этого учения говорят, что йога – это брак материи и духа.

Йога – это одна из ортодоксальных систем индийской философии, она учит управлять психикой и физиологическими процессами организма человека, направленными на достижение состояния внутреннего освобождения, абсолютного покоя – нирваны. Йога – это также способ жизни, который может дать совершенное здоровье – физическое, умственное, моральное. За счет создания необходимых состояний духа йога является превосходным методом достижения гармонии тела и души, о чем свидетельствуют многолетние традиции Востока. Многие, казалось бы, чисто физические упражнения представляют собой прекрасное средство психической и физиологической гигиены, намного превосходящие обычную гимнастику или дыхательные упражнения. Йога – это система физической и духовной культуры.

Разделить йогу на западную и восточную невозможно, так как со времени ее возникновения она неразделима. Естественно, что людям, проживающим в Африке или на Крайнем Севере, необходимо иметь свои подходы к тренировкам. У йоги нет границ и предпочтений, она вне национальностей и вероисповеданий.

История йоги насчитывает тысячелетия – тысячелетия развития, становления. Она передается из поколения в поколение более 2000 лет, непрерывно совершенствуясь и пополняясь новыми приемами, новыми открытиями.

Йога – это учение, которое пришло к нам из глубокой древности и сложилось примерно 4000 лет назад, в ХГХ-ХУШ вв.

до н. э. Йога с философской точки зрения уже была известна в последней трети I тысячелетия до н. э. Впоследствии мистическое учение йоги, дарующее освобождение, практически исчезло в средние века. Позднее,

когда времена несколько изменились и стали более благоприятными для обсуждения истин жизни и природы, появились и знания философии йоги.

Теория йоги разрабатывалась на основе разных тренировок тела и ума. Первоначально учение йоги передавалось только внутри доминирующих каст из уст учителя (гуру) к ученику. Подобная передача знаний продолжалась целые тысячелетия, поэтому простому человеку йога была практически недоступна. Только в XX в. информация о йоге перестала быть тайной. В 1918 г. в городе Бомбее создается институт по изучению йоги как науки. В настоящее время это учение широко распространилось по всему миру, оно имеет массу приверженцев в разных уголках земного шара.

В России йога приобрела широкую известность благодаря йогу **Рамачарак**, а в последующем на распространение йоги в нашей стране значительное влияние оказала **Елена Рерих**, последовательница агни-йоги.

Непосредственные методы в практике йоги соответствуют специфической гимнастической тренировочной технике. Если ее не выполнять, то могут возникать серьезные нарушения в организме функционального характера и преждевременное разрушение организма. Специальная гимнастика йогов помогает приучить организм к перегрузкам, компенсировать воздействие стрессовых ситуаций на все органы и системы в плане физиологического равновесия. Гимнастическая практика йоги должна применяться ограниченно и с учетом своих физиологических возможностей. Йогой практически нельзя овладеть самостоятельно без руководства, без наставника (**гуру**).

Слово «йога» означает любой вид аскетической практики или техники медитации. Со временем различные виды аскетизма и медитации оценивались многочисленными направлениями философской мысли и мистических учений Индии по-разному. Наряду с **классической** йогой существуют многочисленные виды общераспространенной, или несистематической, йоги. Существуют **небрахманические** виды йоги (буддистская, джайн-ская), кроме этого, есть и такие виды йоги, у которых структура построения является «магической», или «мистической».

Обратившись к историческим корням йоги и к ее истоку, можно увидеть что йога как самостоятельную систему и как учение выделил индийский

мудрец **Патанджали**, который жил в I в. до н. э. Он сумел сопоставить все раннее существующие знания и накопленный йогоми-практиками опыт, чтобы изложить собственную философию и практику йоги, которые признаются классическими как западными, так и российскими учеными.

В учение о йоге входят **три пласта** (или направления) развития человека. **Первый пласт** включает в себя этическую (нравственную) сторону развития, **второй** – физическое развитие (оно совершенствуется через асаны и пранаяму) и **третий пласт** завершает психическое развитие. Патанджали-йога подразделяется на восемь частей (восемь ступеней) и представляет собой как бы восьмеричный путь.

1. **Яма** – ограничения во взаимоотношениях с людьми и природой, или моральные заповеди.
2. **Нияма** – предписания образа жизни, или кодекс личного поведения на основе самодисциплины.
3. **Асаны** – различные позы и упражнения тела, а также очищение тела (внутреннее и внешнее).
4. **Пранаяма** – дыхательные упражнения, которые связаны с набором энергии.
5. **Пратьяхара** – контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация, отход от чувственного восприятия.
6. **Дхарана** – концентрация мысли, сосредоточение.
7. **Дхьяна** – медитация, регулируемый поток сознания, процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.
8. **Самадхи** – измененное, экстатическое состояние сознания.

Восьмеричный путь совершенствования человека можно представить в виде лестницы, фундаментом которой служат духовные ценности (твердые моральные устои, принципы и нормы поведения между людьми). Затем идут ступеньки совершенствования физического здоровья, достижение необыкновенных способностей и особого состояния сознания. Завершает эту лестницу **самандхи** – творческое озарение или, такое состояние

человека, когда перед ним исчезают границы Вселенной и границы его самого, он растворяется в мире, в космосе. Его еще называют космическим сознанием. Самандхи – это вершина восьмеричного пути (лестницы), по которой человек шаг за шагом идет наверх за достижением абсолютного единения с Природой и Вселенной (с большой буквы). Восьмеричный путь приносит человеку всестороннее гармоничное развитие. Системой йоги можно достигать идеального здоровья. А идеальное здоровье представляет собой, по определению Всемирной организации здравоохранения, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, без болезней и уродств.

В наши дни учение йоги – предмет пристального внимания науки, более глубокого ее изучения. Практическое же применение йоги очень популярно во многих странах среди простого населения, ученых и политиков, среди представителей мира искусства и деловых людей. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела. Бог Шива согласно легенде открыл и дал человеку такие позы тела, которые позволяют ему сохранять здоровье и достигать высшего уровня сознания. Всего в классической литературе о йоге описываются 8 400 000 асан. Но из них в настоящее время используются только 40–50 асан, которые считаются более важными для достижения гармоничного здоровья. Каждый занимающийся йогой должен научиться выполнять асаны так, чтобы иметь полный самоконтроль над телом, чтобы при нахождении в позе длительного времени неподвижно не испытывать дискомфорт. Асаны – это азбука **хатха-йоги**, обязательная ступень, по которой надо пройти, чтобы достигнуть физического и духовного совершенства. Каждый человек может выбирать самые полезные упражнения и позы, учитывая свой образ жизни и род занятий. Йога может помогать здоровым и больным мужчинам и женщинам, людям разных профессий и различных слоев общества, людям любого возраста.

Йога по своей сути открыта для всех. Любой человек может взять из нее столько, сколько сможет. Она может помочь каждому справиться с заболеваниями легче, быстрее и результативнее, нежели многие другие способы оздоровления. Знание себя и принятие себя – это основа физического и психического здоровья, поэтому йога представляет собой систему совершенствования человека, которой нет предела. Для успешных занятий йогой важно усвоить содержание четырех ступеней системы.

СТУПЕНИ ЙОГОВСКОЙ СИСТЕМЫ

I ступень – яма.

Включает в себя этический аспект – ненасилие, правдивость, воздержание, нежелание чужого. Содержание ступени напоминает десять библейских заповедей, несоблюдение которых порождает гордость, обжорство, гнев, скупость, уныние, зависть, блуд.

Работа над искоренением указанных пороков не требует специального времени, но устранение их в плане совершенствования человека в современный период развития общества чрезвычайно актуально.

II ступень – нияма.

Включает в себя правила индивидуального поведения, направленные на поддержание чистоты организма в физическом и психическом планах. В психическом плане это подразумевает очищение сознания от порочных мыслей и отрицательных эмоций. В физическом плане – это правильное питание, очищение организма и закаливание.

III ступень – асаны (позы). Наиболее популярная ступень как в Европе, так и в России, содержит упражнения статического и динамического характера. Их выполнение сопровождается концентрацией внимания на отдельных участках тела, благодаря чему эффективность воздействия асан на органы и системы организма многократно возрастает. Преимущество асан перед другими средствами оздоровления заключается в том, что их выполнение не требует больших спортивных площадок и дорогостоящего оборудования, зато развиваются такие качества, как ловкость, равновесие, вестибулярная устойчивость, гибкость, координация движений, выносливость (особенно статическая), жизнеспособность. По способу оздоровления эта ступень превышает эффективность большинства других средств. Многие комплексы лечебной физической культуры содержат в себе элементы асан. Правильное выполнение этих упражнений обеспечивает хорошее телосложение, сильные и эластичные мышцы, предупреждает заболевания.

IV ступень – пранаяма (правила выполнения дыхательных упражнений). Согласно йоговскому учению продолжительность жизни измеряется не количеством дней, а количеством дыхательных циклов с медленным ритмом, но глубоким дыханием. В четвертую ступень входят специальные упражнения, направленные на овладение таким ритмом дыхания, в результате повышается общая жизнеспособность организма.

Кроме этих четырех ступеней, важно придерживаться некоторых установок, или заповедей. Учение йоги содержит в себе 10 установок. Их можно сравнить с 10 заповедями Моисея, хотя между ними есть и разница.

Яма и нияма – это рекомендации, указывают направление духовного развития, и упражняться в них можно бесконечно долго, пока не достигнете совершенства.

Существуют такие заповеди ямы: ненасилие; неложь; неворовство; несладострастие, или похоть; нежадность.

Первая яма: **Ахимса** (ненасилие).

Отрицательная приставка объясняется тем, что как только вы из своего сердца сможете изгнать склонность притеснять других людей или обижать их, стремясь к личной выгоде за их счет, то в вашем сердце откроется благожелательность. Исчезает желание как-либо обидеть другое живое существо, нанести вред окружающей среде (так как она тоже живая и сознательная).

Вторая яма: **сатья** (правдивость, или неложь).

Следующим принципом «нельзя» является воздержание от неправды или лжи. Это качество несет в себе очень тонкий и в то же время грубый аспект. Если какие-то произнесенные вами слова могут причинить вред, они не являются истинными в высшем смысле. Попробуйте сначала контролировать любое желание говорить неправду. Затем практикуйте внутреннюю честность, потому что без полнейшей честности перед самим собой вы не достигнете конечной истины. Воздержание от неправды представляет собой важную практику для медитации. Очень важно, чтобы каждое ваше слово было позитивным и доброжелательным, так же как и ваши намерения.

Третья яма: **астейя** (нестяжание, или нежадность).

Это слово также переводится как нехищение. По сути, стяжательство – желание иметь мирские блага (деньги, богатство). Яма нестяжания подразумевает нечто более глубокое. Духовный искатель должен отказаться от желания получить и иметь что-либо незаслуженное. «Пусть приходит то, что приходит само» – вот девиз астейя. Сдерживайте свое желание взять то, что не принадлежит вам. Это касается не только материальных вещей, но и незаслуженного получения похвалы или должности. На уровне высоких человеческих взаимоотношений это значит, что нельзя забирать энергию и даже любовь у кого-либо, если это вам не будет предложено. Сила выполнения этой ямы заключается в том, что любое необходимое богатство приходит само.

Четвертая яма: **апариграха** (непринятие, или неворовство) Непринятие обычно бывает в паре с нестяжанием. Нестяжание означает следующее: не привязывайтесь к тому, что не принадлежит вам. Непринятие также свидетельствует о том, что не надо иметь привязанность к тому, что мы обычно называем своей собственностью. На самом деле нам не принадлежит ничего. Все – наши тела, поступки и даже мысли – принадлежит Господу. Если же в медитации вы полностью будете отдавать себя Богу, то быстрее осознаете, что все принадлежит ему. Учитесь не привязываться даже к тому, что вы считаете своим. Жадность исходит от определенного уровня незащищенности, поэтому, чем больше вы развиваетесь духовно, тем больше вы получаете силу и поддержку вселенной.

Пятая яма: **брахмачарья** (несладострастье, или отсутствие похоти).

Обычно эта установка предполагает половое воздержание, хотя она имеет и более широкий смысл. Брахмачья означает контроль за всеми своими естественными потребностями, среди которых половое влечение хоть и самое сильное, но не единственное. Необходимо учиться самоконтролю, так как огромное количество энергии уходит на мысли о поиске чувственного наслаждения. Совершенный контроль над всеми человеческими склонностями и потребностями дает нам неисчерпаемую энергию. Наша энергия и все то, что мы можем выразить в творческом энтузиазме, изливается тем шире, чем шире мы раскрываем источники жизни внутри себя.

Существует также **пять ниям**: чистоплотность (сауча), довольство (сантоша), самоограничение (тапасья), самоизучение (свадхья), набожность (ишвара панидхана).

1. Чистоплотность. Включает в себя чистоту тела, ума и речи и очень важна для гармонизации энергии. **Сауча** – это чистота, удовлетворенность, самоограничение, в то же время самоанализ, самопознание и, естественно, преданность Господу.
2. Довольство. По принципу **сантоша** следует принимать все вещи такими, какие они есть на самом деле, но при этом всегда быть довольным, а это высшая степень добродетели.
3. Самоограничение. Человеку следует научиться доводить свои дела до конца, быть хозяином своих «хочу» и «не хочу». **Тапасья** означает совершенствование всех своих способностей по самоограничению и аскетизму до такой степени, которая может довести даже до магических свойств и до святости.
4. Самоизучение. Позволяет увидеть Бога в себе самом. Нет необходимости осуждать себя и свои качества, необходимо развивать свои способности и иметь абсолютно ясный ум и объективность. Без выполнения этой ниямы невозможен прогресс на пути духовного совершенства.
5. Набожность. Направляет естественную любовь сердца от мирских забот к Богу. Это также необходимо выполнять на пути духовного развития.

Ямы и ниямы важны для каждого, кто желает скользить по водам сверхсознания на пути к Богу, признавая фундаментальные истины собственной природы. Мудрость приходит из сверхсознания. Как говорил Патанджали: «Ямы и ниямы не должны зависеть от положения в обществе, от места и времени, или материальной или физической возможности. Нельзя найти оправдания, чтобы не делать этого. Стоит потратить жизнь на изучение и практику этих 10 правил, так как это существенно изменит вашу жизнь. Если бы все люди посвятили себя этим принципам, то на Земле давно бы наступил рай».

РАЗНОВИДНОСТИ ЙОГИ

Поиски причины социальных проблем и индивидуальных болезней в давние времена породили множество шаманских и языческих учений. За многие тысячелетия эволюции человека и познаний о нем, от изучения древнейших наскальных священных знаков до абстрактных вед, упанишад и сутр людям открылись новые пути к духовному просветлению. С каждым новым столетием учения становились все более специализированными. Так появились **бхакти-йога, джана-йога, карма-йога, хатха-йога, кундалини-йога, мантра-йога, янтра-йога** и др. А в современном мире эта специализация стала еще более узкой и появились **айенгар-йога, аштанга-виньяса-йога, трий-йога, пауэр-йога, классик-йога, тотал-йога, ван-йога, изи-йога** ит.д. Западный мир породил и бхога-йогу, суть которой заключается в получении удовольствия, кайфа, для оправдания наркомании, алкоголизма, с полным исключением из жизни правил ямы и ниямы.

Карма-йога в основном занимается моральными принципами, изучает причины происходящего. Она поощряет бескорыстно трудиться на благо всему живому, самоотверженно бросаться на помощь, не быть зависимым от материальных вещей. А это очень важно для человека, чтобы впоследствии не привязываться к материальному насыщению и богатству, не попасть в цепкие лапы жадности, лени и эгоизма.

Бхатхи-йога занимается тем аспектом человека, который связан с верой исповедания. Бхатхи-йога учит любви к Богу, поклонению ему и учителю (гуру). Она позволяет достичь преданности служения Богу, как бы сливаясь с ним воедино, отрешаясь от самого себя. Эта разновидность йоги помогает быстрее достичь реализации, но она подходит лицам определенного склада характера, эмоционально напряженным и склонным к эстетическим чувствам, и тем, кто способен отдавать себя занятиям целиком. Практически это достигается различными ритуалами, духовными песнопениями, танцами, мантрами и т. д.

Джнана-йога основывается на интеллекте человека, на его умственном развитии, на способности через медитативную технику воспринимать мир целиком, как он есть. Джнана-йога учит постигать священные тексты вед, упанишад, духовных учений, особенно произносимых из уст гуру. Гуру

передает ученику интеллектуальное накопление определенных знаний и помогает практически воспроизвести суть теории в медитативной практике.

Раджа-йога – это целый ряд специальных приемов, когда ставится цель сосредоточить свое внимание на сознании, за счет которого можно устанавливать контроль над организмом. Раджа-йога – это поистине царское единение. Вообще целью всей йогической практики является достижение раджа-йоги. По сути, это цикл духовных упражнений, позволяющих открывать энергетические каналы и чакры, мантры и другие мистические практики. Все это возможно получать только из уст учителя (гуру), который прежде сам успешно завершил этап учения у другого учителя и может передавать это учение дальше своим ученикам. В системе восточных знаний преемственность (парампара) – основа духовной жизни. Эта преемственность накопленных знаний осуществляется как вербальным, так и невербальным путем.

Хатха-йога переводится как «мощь, усилие, неистовство, усилие». Символ ха – «солнце», тха – «луна», вместе они составляют баланс или союз солнца и луны, период активности и расслабления.

Хатха-йога позволяет укреплять тело и дух, снимать стресс, лечить болезни. Особенностью этой разновидности йоги являются различные приемы психофизического самосовершенствования человека. На начальных этапах осваиваются методики физической культуры, в которой используются различные физические упражнения (асаны) по принципу чередования напряжения и расслабления. Эффективность упражнений хатха-йоги достигается также за счет их повторения и усложнения.

Одним из элементов хатха-йоги является искусство мышечного расслабления, рационального дыхания и концентрации внимания. Все это составляет основу аутогенной тренировки. При этом выявляются скрытые физические возможности организма или его максимальная выносливость. Но это возможно лишь при многолетних занятиях и практике. Хатха-йога благотворно действует на организм за счет сочетания физических упражнений и дыхательной гимнастики. Последняя является обязательным элементом в системе йоги. Цель дыхательной гимнастики – приучить организм дышать редко, но глубоко.

Статические позы с однообразным положением хорошо влияют на позвоночный столб, позволяют излечивать многие заболевания позвоночника и нарушения осанки. В основу хатха-йоги входят также стретчинг-упражнения на растягивание.

Фитнес-йога позволяет оздоровить любого человека независимо от возраста, пола, физической подготовленности за счет изменения объема самих упражнений, интенсивности нагрузки и периодичности повторений. В фитнес-йогу можно включать и дополнительные оздоровительные виды физической культуры, такие как бег, плавание, подвижные игры. Физическая культура прекрасно сочетается со статическими и динамическими упражнениями йоги. Отдельные упражнения йоги или элементы из них используются в медицине для лечебной гимнастики. Каждый человек, зная свои возможности и приверженности, может выбрать любую из разновидностей йоги. Интеллектуальные люди, как правило, выбирают джанайогу, музыканты или люди с хорошим музыкальным слухом – мантра-йогу. А физически хорошо развитые люди предпочитают хатха-йогу.

Тантра-йога – это одно из направлений хатха-йоги, которое направлено на развитие духовности при половых отношениях.

В философии йоги существуют и более специальные направления, например **йога-кундалини**, которая заставляет пробуждаться «божественную энергию» кундалини, присутствующую в каждом человеке; **крийя-йога**, позволяющая проводить более полное очищение как тела, так и ума за счет медитации и песнопения мантр; **нада-йога** так же, как и крийя-йога, очищает душу человека, но с присоединением звука в медитативной музыке и песнопениях; **янтра-йога**, при которой созерцание определенных геометрических фигур (янтр) приводит сознание в медиативное состояние.

Крийя-йога – это метод психофизиологии, за счет которого происходят освобождение организма от углекислоты и насыщение его кислородом. При этом атомы вновь поступающего с избытком кислорода переводятся в жизненный ток, который, поступая в центральную нервную систему, омолаживает ее. Крийя-йога позволяет человеку своей мыслью направлять движение жизненной энергии вверх и вниз вокруг 6 спинальных центров (мозгового, затылочного, грудного, поясничного, крестцового,

копчикового), которые соответствуют 12 астральным знакам зодиака. Йоговская техника с давних времен позволяет преобразовывать дыхание в вещество мысли. Развиваясь духовно, человек может постичь дыхание как ментальную концепцию действия ума, т. е. дыхание станет воображаемым. Обычно при разговоре или при увлечении каким-нибудь делом человек автоматически дышит медленнее. Дыхание учащается лишь при стрессовой ситуации, но при этом нарушается внимание человека. Йог может достигать независимости дыхания от эмоционального состояния и дышать бессознательно. В системе крийя-йоги обучаются умению концентрировать свои мысли не только на мышцах, но и на своей жизненной энергии и силе воле, пробуждая свое тонкое духовное сознание. Следовательно, человек должен смотреть на самого себя не как на груды мышц, костей, внутренностей, а как на источник энергии.

Название «**кундалини-йога**» произошло от лат. (оз засгит) – крестцовой косточки, подразумевается, что это самая священная часть человеческого тела. В Древней Греции этой косточке приписывали сверхъестественные возможности, а в Египте ее называли «энергия змеи», так как по своему расположению она напоминает свернутую змею. Если пробудить энергию кундалини, то можно установить связь с вселенским Божественным сознанием через всепроникающие тонкие вибрации. Эти вибрации во время самореализации могут ощущаться как прохладный ветерок в голове, на кончиках пальцев или внутри всего организма. Человек, пробудивший у себя энергию кундалини, более чувствителен к восприятию космической энергии и пониманию ее законов. У того, кто практикует кундалини-йогу, духовный рост намного активнее. Человек, научившись самореализации через кундалини-йогу, сможет самостоятельно очищать свои энергетические центры, контролировать состояние своих внутренних органов, изменять состав крови, лимфы, нормализовать обмен веществ, снимать стрессы. Таким образом, у него появляется возможность быть здоровым, работоспособным и уверенным в себе человеком, так как всепроникающие космические вибрации воздействуют на клеточном уровне и создают внутренний баланс.

Випассана переводится с языка пали как «истинное видение» или как «способность воспринимать мир таким, какой он есть». Эта система йоги была известна очень давно, она возникла несколько тысячелетий до нашей эры. В этой разновидности йоги важна шила, или нравственное поведение. Шила составляет основу для развития самадхи. **Самадхи** – это

сосредоточение ума, которое достигается путем очищения процесса мышления через мудрость, интуицию. Практикующие випассана-йогу обязаны во время занятий соблюдать следующее:

- 1) не убивать любое живое существо;
- 2) не воровать;
- 3) соблюдать половое воздержание;
- 4) не лгать;
- 5) не принимать наркотических веществ и других опьяняющих средств.

При випассана-йоге нельзя использовать никакие другие религиозные, медитативные и оздоровительные практики, чтобы оставить випассану-йогу в чистоте.

Агни-йога, или живая этика. В России ее культивировали Е. И. и Н. К. Рерихи еще в 1924–1937 гг. Это самое загадочное философское учение современности. Его особенность заключается и в глубокой и сложной проблематике, и в самой форме подлинного откровения, которое было послано учителями шамбалы на стыке космических эпох. Духовного совершенства человеку нельзя достичь, получая лишь знания этического направления и не осуществляя при этом практического изменения своего духовно-этического состояния. В учении агни-йога говорится: человек должен развиваться всесторонне, т. е. развивать и интеллект, и нравственность, и положительные качества. Источником духовно-этических знаний может быть духовный учитель, которому на Востоке придается большое значение. Его функциями должны быть передача ученику определенной информации духовного содержания, а также полное руководство нравственного и духовно-психического воспитания. В современной жизни учителя заменили духовно-философские учения, которые были преданы человечеству великими учителями Востока.

В учении «живая этика» хорошо сочетаются и теоретические, и практические основы этики. Во многих других видах йоги практика достигается путем воздействия на чакры, но в современной жизни это неприемлемо, а порой даже опасно для жизни. Духовный потенциал можно также развивать, занимаясь творческой деятельностью или духовно-

нравственной работой над своей личностью. Доказано, что просто чтение духовной литературы безболезненно активизирует высшие центры человека, а волевое управление энергией чакр может привести к нервно-психическим срывам.

По философии агни-йога в основе мироздания лежит принцип семиричности. В эту семиричность входят: физический, астральный, ментальный, огненный, буддхический, атмический мир, эфирное пространство. Физический мир космического бытия представляет собой самый плотный вид космической материи. Материя эфира похожа по своей структуре на физическую материю, но, будучи разреженными, эфирные формы не видны людьми. Астральная материя (или тонкая материя) разрежена, пластична, подвижна, хорошо заметна в темноте, так как обладает светимостью. Материя ментального мира тоньше астральной и совершеннее ее, а материя огненного мира по своей структуре приближается к свету, свет в агни-йоге и есть материя высших планов космического пространства. Буддхический мир означает просветление, знание. Атмический мир по своему совершенству и утонченности материи очень далек от современного восприятия физического плана. Несмотря на эту отдаленность, в каждом человеке присутствуют искры высших миров, что дает неповторимую сокровенную духовную сущность индивидуума. В физической оболочке каждого человека есть тонкоматериальные тела чуть большего размера самого физического тела. Каждое из этих тонких тел имеет индивидуальное излучение и все вместе они создают так называемое биополе (ауру).

Тонкие тела проникают один в другое, видоизменяя и дополняя биополе человека. За счет многомерной структуры человека можно проследить весь цикл космического бытия. После смерти физического тела весь его духовный и интеллектуальный капитал (сознание и душа) переходит в тонкоматериальную материю и перемещается в планы космоса. Осуществив определенную миссию, сознание-душа вновь воплощается в другом физическом теле для дальнейшего совершенствования.

У философии живой этики есть важное понятие – **«психическая энергия»**. У человека как носителя разума и сознания эта психическая энергия наиболее развита. Психическая энергия проявляется через мысли и чувства. Доказано, что энергоинформационное содержание психической энергии не исчезает бесследно, а способно накапливаться в окружающем

пространстве. Все это значительно влияет на состояние здоровья человечества и экологию земли. Так утверждает агни-йога.

Живая этика придает большое значение духовно-нравственному накоплению человека и сопоставляет это со здоровьем. У низкого, эгоистичного человека мысли превращаются в низковибрационную энергию, которая является разрушительной для организма. Высокие же мысли вносят позитивную энергию, которая гармонизирует ауру человека и приводит к оздоровлению, поэтому агни-йога считает духовность, альтруизм, позитивный эмоциональный настрой главными факторами поддержания физического и психического здоровья.

Учение «живая этика» связывает уровень духовного развития человека с глобальным экологическим кризисом. Переход из одного века в другой несет с собой и смену космического цикла. В физическом плане это связано с природно-космическими изменениями, катаклизмами. Изменится угол наклона земной оси – изменится карта звездного неба, поменяются местами Северный и Южный полюсы, приблизятся к Земле некоторые небесные тела, что изменит космическую энергетiku, а с этим изменится и восприятие человека. Воспринимать новые энергии сможет не каждый человек, а только духовно подготовленный и с чистой аурой. Люди же с негативно кармической наработкой (эгоистичные и порочные) могут подвергаться совершенно новым, не известным медицинской науке заболеваниям, причина которых, возможно, будет заключаться в несоответствии между космической энергией и энергией, заполняющей их ауру.

Согласно живой этике, кроме экологической эволюции, будет происходить и эволюция человечества. Эволюция человечества принесет с собой смену пятой человеческой расы на шестую расу, более совершенную в духовном отношении. Эта шестая раса и начнет новую эру. Но эта раса не родится в какой-либо отдельной стране, она будет распространена довольно широко. В последние годы мы замечаем, что большое количество негативной информации, мыслей, образа жизни привело к возникновению на Земле больших катаклизмов и катастроф (землетрясений, наводнений, ураганов, цунами, колебаний климата). Огненные чистые духи, как громоотводы, разряжают атмосферу негативизма, но вместе с этим происходят и бедствия, унося человеческие жизни. Выстоять в надвигающейся смене космических изменений по учению живой этики смогут лишь те люди,

которые сумели очистить свою ауру и накопить высоковибрационную энергию космоса. Для этих целей и нужны основы живой этики.

Янтра-йога

Движение и созерцание – эти две части неотделимы друг от друга, и янтра-йога включает в себя эти две части. Всего существует 108 движений янтра-йоги, так как это число соответствует числу священных буддистских текстов. Обычное занятие по янтра-йоге длится 1,5–2 ч, примерно половину всего времени надо уделить разминке, чтобы подготовить мышцы и тем самым избежать травм. Янтра-йога восходит своими корнями к тибетской традиции, она по своей сути может напоминать хатха-йогу или цигун, хотя основной вход в позы янтра-йоги существенно отличается от других разновидностей йоги. Янтра-йога может заряжать энергией и тем самым успокаивать мысли и чувства, направляя энергию жизни в правильное русло. Она способна излечивать не только телесные недуги, но и психические. Суть янтра-йоги – очищение и раскрытие энергетических каналов, уравнивание пяти элементов организма человека, таких как пространство, огонь, вода, воздух и земля. Наше состояние зависит не только от физического здоровья нашего тела, но и от функционирования в нем невидимой энергии – праны. Этой самой координацией энергии и занимается янтра-йога. Научившись управлять своей энергией, мы можем управлять и своим умом, а значит, достигать спокойствия, когда только этого захотим. Важным аспектом янтра-йоги является последовательная координация движений с дыханием, которые создают энергию. Конечной целью янтра-йоги является достижение совершенной гармонии.

Мантра-йога

Эту разновидность йоги можно считать подготовительной. Мантра-йога подготавливает входение в более серьезную йогу. Многие люди, которые приняли систему йогу, находятся на уровне сосредоточения сознания на внешних восприятиях. Они видят, что – это грубая физическая реальность. Присутствие физических дисбалансов, психических беспокойств является

причиной этого восприятия. Эти виды дисбалансов и беспокойств мешают энергии (**прана**) приходить к гармонии и начинать дальнейшее эволюционное развитие. Мантра-йога учит проводить очищение тела и ума за счет воли, усиливать ток праны в целом. Если человек правильно проводит систему мантра-йоги (т. е. регулирует себя в питании и в физической деятельности), то это его приводит организм к физическому равновесию. При первом своем обряде посвящения проходят практику мантр. Каждый человек

, должен подходить к занятиям янтра-йогой и с позиций физического тела, и с позиций эмоций или ментала. В зависимости от этого подхода есть три практики янтра-йоги. При сосредоточении только на грубом теле подходит **карма-йога**, на эмоциях – **бхатхи-йога**, а на ментал, соответственно, – **гья-на-йога**.

Нада-йога

Любую практику или технику медитации, которая вызывает полную остановку сознания, называют **лайя-йогой**. Есть много садхан, рекомендованных в лайя-йоге, и одна из них – нада-йога. Слово «нада» происходит от санскритского корня пад, что означает «чтобы течь». Обычно слово «нада» означает звук. Есть четыре стадии проявления звука согласно частоте и тонкости или грубости – это пара, пашьянти, мадхьяма и вайкхари.

Пара-нада – это трансцендентальный звук. Частота звука изменяется по длине, скорости и подаче. В индийской музыке эти колебания называют **«андолана»**. В 1 секунду звук может производить много тысяч колебаний. Уши не могут слышать такие звуки, которые вибрируют на очень высокой частоте. Поэтому мы не знаем обо всех звуках, которые присутствуют в космосе. Звуки, имеющие самую высокую частоту, преобразованы в тишину. За определенным пределом уши не имеют способности слышать.

Второй вид звука, который имеет меньшую частоту и является более грубым, чем пара, – это **пашьянти**. Это звук, который нельзя слышать, но он может быть воспринят. Древние священные писания указывают, что

звук также может быть воспринят зрением. Специфическое измерение звука, которое человек может слышать во сне, называют пашьянти. Это подсознательный звук, он имеет отношение к качественной характеристике ума, но не имеет отношения к качественной стороне органов чувств, подобно языку или ушам.

Форма звука, имеющего более низкие частоты, чем пара и пашьянти, но еще более тонкая, известна как **мадхьяма**. Это звук, произведенный при шептании. Мадхьяма производит очень маленькие колебания в процессе шепота.

Четвертый и грубый вид нада называют **вайкхари**. Вайкхари-звук является слышимым и производимым. Разговорный звук – это вайкхари. Такой звук производится трением или ударом одной вещи об другую. Его частотные вибрации находятся в пределах некоторого ограниченного диапазона. Итак, вайкхари является грубым качеством вокальных органов, мадхьяма – более тонкое качество тех же самых физических органов, пашьянти – качество подсознательного (или несо-знающего), и пара – качество души.

Вся макрокосмическая вселенная – проецирование звуковых колебаний. От этого звука развился целый мир – окончательная вера всех нада-йогов. Вера нада-йога – это вера в действительность, в форме вибрации. Нада-йоги утверждают, что все во вселенной порождено и развито от вечного и бесконечного нада. Музыка – это также осуществленная форма нада, а движения праны в теле – выражения нада. Цель нада-йога садханы состоит в том, чтобы узнать основной, самый прекрасный, окончательный внутренний звук – слово, или шаб-да. В методы, предназначенные для бхакти-йоги, также включены и методы нада-йоги.

Музыка – это также нада-йога, где музыка представлена абсолютно научной и классической, чтобы испытать нада. Развитие музыкальных систем в давние времена происходило соответственно представлениям нада-йога садханы. Утренняя музыка Индии обращается ко многим, но не ко всем. Музыка может быть поднята как духовная садхана, как предварительная практика или же как приятная, интересная и вдохновляющая садхана нада-йоги, через которую ум может быть настроен услышать самые тонкие колебания и на последний трансцендентальный звук нада.

Маллакхамб-йога

Эта разновидность йоги в Индии практикуется более 200 лет. Название происходит от языка марахти. На таком языке говорят в Махараштре. **Малла** – борец, **кхамб** – шест. При этой разновидности йоги упражнения выполняются с помощью деревянного шеста. Упражнения позволяют развить в человеке ловкость, силу и гибкость. Первоначально эта система применялась для отработки поединка между борцами, а затем ее стали использовать как оздоровительную ввиду ее неповторимости. В маллакхамб-йогу стали вводить и акробатические элементы, и она приобрела еще большую зрелищность.

Ученик Баламбхата Дамодаргуру Могхе основал так называемую кейн-маллакхамб-йогу (тростниковую), при которой использовался канат из тростника. Существуют разновидности маллакхамб-йоги: маллакхамб на столбе, висячая маллакхамб и маллакхамб на канатах. Могут быть и другие виды маллакхамб, которые предназначены выступлений на публике. Например, маллакхамб на колесах; нирадхар маллакхамб («без поддержки»), чакри маллакхамб («на каруселях»), маллакхамб на бутылках, хатьяри маллакхамб, при которой либо на тело, либо на столб прикрепляются ножи и йог при выступлении не должен пораниться об них. Заниматься маллакхамб-йогой можно только с помощью опытного учителя.

Йога имеет различные названия в зависимости от того, какую систему она затрагивает. Можно использовать йогу для достижения релаксации, для поддержания гармонического баланса и для достижения медитативного состояния. Очень многие направления йоги предполагают в обязательном порядке изучить специальную дыхательную технику или особые позы (например, позы алмаза, змеи, горы, плуга и т. д.). Многие позы (асаны) способствуют растяжке и укреплению мышечной системы и связочного аппарата, за счет чего повышаются гибкость, а также стимуляция многих внутренних органов. Система йоги способна излечивать многие заболевания, в частности: артрит, радикулит, астму, диабет, гипертонию, патологию пищеварительной системы. Но самое главное достижение

йоговских упражнений – это снятие стрессовых нагрузок.

МЕДИТАЦИЯ И ЙОГА

Медитация представляет собой большой интерес в плане терапевтического воздействия. Приемы медитации хорошо влияют на психосоматическое состояние человека, позволяют бороться со стрессами и тревожностью. Большой эффект достигается при сочетании медитации с выполнением некоторых асан. Желательно выполнять упражнения по медитации сразу же после пранаямы, так как на последних этапах пранаямы сознание уже готово к медитации и остается только довести это состояние до самадхи.

Практика медитации ведет к приобретению экстрасенсорных способностей. Но использование этих сил является препятствием на пути к высшей цели йоги – достижению самадхи. Тот, кто хочет достичь самадхи, должен подавлять экстрасенсорные способности.

В процессе медитации занимающийся может испытать необычные ощущения: услышать различные звуки (флейты, колокола, барабана и т. д.), увидеть свет (всех цветов радуги) или огни. При медитации можно почувствовать восторг и экстаз. Возможны и вспышки озарения. Освоившие йоговскую медитацию имеют приятный голос, хороший цвет лица, ясный ум. Этапы медитации: **концентрация-дхарана**, сама **медитация-дхи-яна** и **самадхи** – экстаз. Любая правильная медитация должна быть погружением сознания в объект, которое начинается концентрацией дхараны и оканчивается в экстазе самадхи.

Всего в йоге есть 4 ступени медитации: **грубоматериальная, световая, точечная, тонкоматериальная.**

На первой ступени медитации отсутствует видение световых эффектов. В качестве технического приема, помогающего погружать свое сознание в объект, необходимо использовать дыхание **кевали**: на стадии сосредоточения – кевали 1, на стадии медитации – кевали 2.

Кевали 1 – это дыхание, ведущее и удерживающее внимание на объекте,

при этом способность к концентрации может достигнуть кульминации в тот момент, когда кажется, что дыхание прекратилось полностью, особенно при отсутствии вдоха. **Кевали 2** – это так называемое незаметное дыхание, которое сопровождает медитацию и содействует ее развитию. Оно характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленное опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится незаметным. Это высшая ступень йоговского дыхания.

На второй ступени медитации объект медитации помещается в одну из чакр, чаще всего – в сердечную чакру (иногда объект медитации помещают между бровями). Объект медитации видится в этом случае как бы в окружении излучаемого света (отсюда название ступени медитации – световая).

На этой ступени происходит процесс пробуждения энергии кундалини (энергии в нижней чакре), что проявляется появлением чувства жара в области копчика. В процессе медитации этот жар начинает подниматься по спинно-мозговому каналу от чакры к чакре (как бы пробуждая и раскрывая их). Ощущение жара может быть таким сильным, что можно ощущать свое тело как бы объатым пламенем. При проведении медитации важно не выключать свой «сторожевой пункт сознания», чтобы не перегреть чакры, иначе можно повредить их.

На третьей ступени медитации (точечной) внутренний жар (кундалини) достигает середины бровей и далее поднимается до чакры гипофиза. Занимающийся медитацией видит между бровями восходящее пламя (точку), сияющее, как солнце.

На четвертой ступени медитации (тонкоматериальной) упражняющийся становится единым с объектом своей медитации, т. е. он сливается с воспринимаемым объектом, когда жар кундалини достигает чакры гипофиза и начинает ее открывать. Это высшая ступень медитации и начало самадхи.

Следует заметить, что в процессе дхияны вместо видения пламени может быть видение прекрасного свечения красок.

Вслед за дхияной следует самадхи. Все формы высшей йоги (раджа-йога,

бхатхи-йога, джнани-йога) и такие виды йоги, как индийская, буддийская, японская, тибетская, объединяет одна и та же высшая цель – достижение особого состояния, называемого самадхи. Современные исследователи по-разному словесно определяют самадхи: одни – «сверхсостояние» или «достижение космического сознания», другие предпочитают обозначать самадхи как «экстаз» или «транс». При описании самадхи очень трудно подобрать слова, поэтому в текстах по йоге можно встретить такое определение: «Самадхи есть вид созерцания, в котором нет ни „здесь“, ни „там“. Самадхи – это озарение, спокойное, как океан, это сама Пустота». В этом состоянии для человека не существует ни дня, ни ночи, ни голода, ни жажды. Свами Шиванда определяет самадхи как состояние сверхсознания, состояние единения «я» с Абсолютом, при котором наступает полное блаженство, радость и мир.

В самадхе имеются 4 ступени: экстаз с «размышлением», экстаз с «раздумьем», экстаз с «наслаждением», экстаз с «самозабвением».

На первой ступени самадхи занимающийся видит образы и картины, которые кажутся ему странными и непонятными. Полученные при этом познания сопровождаются как бы раздумьем (сомнением), так как еще неизвестно, что означают эти странные образы и картины.

На второй ступени самадхи йог видит образы и картины в движении, как будто ему открывается новый мир. Это тонкоматериальный мир представлений, мыслей и желаний, так называемый астральный мир. Через некоторое время появляются проблески познания смысла образов и картин. Ощущения третьей ступени связаны с видением нежного света, неослепительного цветного сияния (астрального света). При более глубоком вхождении образы и картины становятся более видимыми, цвета их – более яркими и светящимися, яснее и шире смысл видимого, и тесно связанных с ними психических сил (силы сиддхи). Силы сиддхи являются следствием состояния самадхи: в медитации при подходе к самадхе открывают чакры, а это дает сверхчувственное восприятие. Характерным ощущением на данной ступени является ощущение радости и наслаждения (отсюда название ступени – экстаз с «наслаждением»).

На четвертой ступени достигается полное просветление: в этом состоянии йог как бы видит без глаз, слышит без ушей, ощущает без кожи; наступает ощущение безграничного счастья и знания всего.

Из состояния самадхи самостоятельно выйти невозможно. Каждый выход из состояния самадхи осуществляется с помощью находящихся рядом учеников и гуру.

Каждому занимающемуся йогой следует твердо усвоить следующее:

1) прежде чем выполнять самамю, ведущую к самадхе, нужно обязательно освоить базовую часть йоги – хатха-йогу, так как увлечение самадхой может привести к болезни;

2) выполнять самамю, ведущую к самадхе, можно только в присутствии опытного специалиста по йоге.

Методы и приемы самовнушения йоги используют также при приеме пищи и питья.

При приеме пищи самовнушение необходимо для лучшего усвоения пищи и извлечения праны из нее. Согласно йоговской концепции приема пищи есть нужно медленно, внимательно, концентрируя внимание на пище. При этом нужно мысленно представить, что при пережевывании из пищи извлекается все необходимое количество праны. Воду в течение дня пьют маленькими глотками, мысленно повторяя: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Эта забота о теле вознаградится: здоровье мое окрепнет». Утром необходимо выпивать 1 стакан воды для лучшего функционирования кишечника. Питье воды также сопровождается самовнушением – словесным обращением к кишечнику: «Я очищаю тебя, я даю тебе достаточно влаги для правильного функционирования. Я придерживаюсь этой регулярной привычки, чтобы ты мог правильно функционировать». При этом следует поглаживать свой живот правой рукой по часовой стрелке. Похлопав по области кишечника, повторите несколько раз: «Ты должен повиноваться». На каждой прогулке при утреннем солнце следует наслаждаться солнцем: поднять голову, откинуть назад плечи и, вдыхая насыщенный праной воздух, мысленно повторять слова, создавая в уме соответствующий образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы и пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Этот солнечный свет делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны. Я чувствую, как прана разливается по моему организму с головы до ног, укрепляя мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им». На прогулке при отсутствии

солнца (но наличии чистого воздуха) самовнушение выражается в следующих фразах, произносимых мысленно (при соответствующем мысленном воображении): «Я – дитя природы. Природа дает мне этот чистый воздух, чтобы стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное влияние. Я – дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».

Освоение медитации – нелегкий процесс, для этого требуются время и проявление настойчивости в тренировках. Чтобы правильно выполнить технику медитации, необходимо соблюдать определенные правила. **Не следует** проводить медитацию:

- 1) при сильной физической или эмоциональной усталости, перевозбуждении;
- 2) при полном желудке (перед медитацией не следует принимать пищу, медитацию можно проводить только через 1 ч после приема пищи);
- 3) в легкой одежде;
- 4) коврик должен быть удобным и не очень мягким;
- 5) медитацию проводят в определенные часы: этими часами лучше всего утром между 4 и 8 ч или вечером между 19 и 20 ч;
- 6) при медитации спонтанно возникающие мысли должны исчезнуть сами, не сопротивляйтесь этим мыслям, они сами покинут мозг;
- 7) более 3–5 раз в неделю.

Не рекомендуется заниматься медитацией людям, ощущающим в себе отсутствие чувства меры, лень. Медитации могут быть пассивными или динамическими. При пассивной медитации занимающийся принимает определенную позу сидя на стуле с удобной спинкой (спина должна быть прямая); на полу сидеть следует «по-турецки» (со скрещенными ногами) или в позе «алмаз», «лотос» или «полулотос»; можно также проводить медитацию лежа на спине. Динамическая медитация является средством повышения устойчивости психики, она может помочь развить у человека сверхчувствительное восприятие. Лучшее время проведения динамической

медитации – утро. Начинайте медитацию медленно, наращивая скорость, пока процесс не захватит вас целиком. Тело при этом может даже само упасть, тогда ложитесь на живот так, как будто вы прижимаетесь к материнской груди. Лежать следует спокойно минимум 15 мин.

Утренняя медитация

Проснувшись утром, не открывайте глаза, вначале потянитесь, как кошка. Потянитесь всеми клеточками вашего тела. Спустя 3–4 мин, не открывая глаз, засмейтесь и смейтесь 5 мин. Смех вначале покажется вам неестественным, но затем звук смеха заставит рассмеяться по-настоящему. Повторите этот смех несколько раз. С каждым днем ваш смех будет становиться все естественнее и естественнее. К этому надо привыкнуть, потом смех будет возникать спонтанно, и это может изменить и ваш характер, а вашу деятельность сделает радостной и оптимистичной.

Объектом медитации может стать и вселенная. Представьте, что вы безграничны, что границы вселенной и ваши границы слились воедино. Продолжая медитацию, почувствуйте, что ваше сознание расширяется и все окружающее входит в него: и восход солнца, и движение звезд, и мир галактики, и мир земли. Состояние расширенного сознания создает необыкновенное чувство блаженства, избавляет от границ бытия. Очень важно медитировать перед сном, чтобы засыпать вместе с ощущением вселенной в себе. Утром, когда вы проснетесь, напомните себе это ощущение расширения сознания.

Для медитации и концентрации используйте только благородные и возвышенные темы, приятные и красивые. Насыщайте себя красотой избранного вида, наслаждайтесь счастьем и умиротворением. Объектом медитации может быть не только какой-либо предмет, но и абстрактная идея или Божественный образ. Связывайте себя в процессе медитации с тем, что совершенно и разумно. Внутри вас установится мир гармонии и красоты, вы сами начнете расцветать, станете все более красивыми и гармоничными.

Режим дня и йога

В практике йоги очень важно соблюдение режима дня. В природе Земли имеются суточные, недельные, месячные, сезонные, годовые биоритмы, которым подчинен и человек. В физиологии человека имеется ритмическое управление некоторыми функциями. При нарушении биоритмических процессов в клетках и тканях организма возникают различные заболевания. Соблюдение режима с учетом своего биоритма помогает противостоять этому. Особое внимание йоги уделяют режиму сна, так как сон – это не только пассивное состояние, а естественный процесс восстановления утраченной энергии. Во время сна происходит обработка информации, которая накапливается за время деятельности человека.

Чтобы сон был спокойным, не рекомендуется перед сном смотреть остросюжетные фильмы, читать подобные книги.

Следует привести свои мысли в порядок, успокоиться и настроиться на сон. Спать йоги рекомендуют в течение 7–8 ч, в кровати лежать на боку или на животе. Женщинам следует спать на 1 ч больше. Считается, что самый лучший сон – с 22 до 24 ч, так как в этот период активнее всего идут восстановительные процессы в организме. Просыпаться надо рано утром, в 5–6 ч. Желательно ложиться спать в одно и то же время и не позже указанного времени. Голова во время сна должна располагаться в направлении на север или восток, но на восток предпочтительнее: магнитные силовые линии Земли в таком положении оказывают наиболее благотворное воздействие. В течение дня следует придерживаться здорового образа жизни, т. е. вовремя есть, работать и отдыхать. Во время работы важно уметь переключаться с одного вида деятельности на другой. Важно также, чтобы умственный труд сочетался с физическим, и наоборот. Любая работа должна приносить удовольствие, интерес и желание продолжать ее.

Очищение организма

На этой ступени занятий йогой нужно заниматься возрождением хороших внутренних качеств, положительного настроения, здорового образа жизни. Это возможно при проведении внутреннего и внешнего очищения. Внутреннее

очищение предусматривает очищение своего ума от плохих мыслей, уничтожение отрицательных черт характера, развитие только положительных эмоций, благожелательности ко всему и всем. Внешнее очищение достигается путем наружных водных процедур. Для этого йоги рекомендуют омывать свое тело не реже 1 раза в день (можно 2–3 раза) абсолютно всем, независимо от выполняемой работы. Такое омовение является хорошим средством закаливания, повышения тонуса нервной системы и всего организма.

К водным закаливающим процедурам относятся обливание, обтирание, душ и купание в водоемах, посещение бассейна. Их лучше всего осваивать постепенно, переходя от одного вида закаливания к другому. Для обтирания подготовьте два полотенца: одно – для влажного обтирания, другое – для сухого. Полотенца должны быть из грубой ткани, так как они лучше разогревают тело, счищают омертвевшие частицы кожи, вызывают бодрость. Для проведения процедуры обтирания налейте воду приятной для вашей кожи температуры в таз или ведро. Затем намочите полотенце и сильно разотрите им все тело, начиная с головы до ног. Эту процедуру следует повторить 2–3 раза. Вытрите тело насухо, если вода была теплой, а если вода была прохладной или холодной, то лучше не вытирайтесь совсем, просто смахните ладонями воду, затем разотрите тело руками и одевайтесь, пока кожа еще влажная. Проводя обтирание, старайтесь постепенно понижать температуру воды, пока вода не станет такой же холодной, как течет из водопровода. Постарайтесь, чтобы эта процедура доставляла вам удовольствие, а не наоборот.

Более сильная процедура – это обливание. К ней следует переходить, когда обтирание будет проводиться уже холодной водой. Все тело надо обливать сразу большим количеством воды. Если вода будет очень холодной, то постарайтесь задержать дыхание после выдоха. После обливания следует растереть тело сухим грубым полотенцем или также не применять его, как указано выше при обтирании. Разновидностью обливания является душ, который имеется практически в каждой квартире. Хорошо применять контрастный душ. Купаться в водоемах круглогодично позволительно лишь в южных широтах, а в зимнее время это делают лишь так называемые моржи. К системе моржевания, как и к системе йоги, надо серьезно готовиться, чтобы не навредить организму. Критериями хорошего закаливания служат приятное тепло во всем теле после проведенной процедуры и постоянное хорошее самочувствие. Йоги рекомендуют

закаливающие процедуры делать ежедневно перед основным комплексом. Если вы будете проводить закаливающие процедуры после упражнений, то эффект закаливания значительно уменьшится. Нельзя проводить закаливающие процедуры сразу после еды, во время болезни, при повышении температуры тела. Если у вас устают ноги, то хорошо принимать теплые ножные ванны перед сном в течение нескольких минут.

Воду, как считают йоги, нужно принимать не только снаружи, но и внутрь. Многие болезни происходят от недостатка воды, поэтому регулярное принятие воды внутрь является значительной профилактикой обострений и сохранения здоровья вообще. Естественно, что лучше пить только сырую воду. Родниковая вода – это идеальная вода, но, к сожалению, ее в городах нет. Заменой родниковой воды может быть талая вода. Можно пить и обычную водопроводную воду, но предварительно ее следует очистить. Пить воду нужно только чистую сырую и комнатной температуры. Всего желательно выпивать в день 3–4 стакана, а затем прибавлять каждые 10 дней по 1 стакану, пока не дойдете до 10–12 стаканов в день. Пить следует медленно, по 2–3 глотка через каждые 15–20 мин (а не залпом), выпивая один стакан воды примерно в течение 1–1,5 ч.

В гигиенических целях йоги рекомендуют тщательно следить за зубами, чтобы нарушение пищеварения не начиналось прямо в полости рта. Вместо зубных щеток, на которых могут оставаться миллионы бактерий, они используют веточки дуба или эвкалипта. Из них делают кисточки, которыми тщательно очищаются зубы, затем делается массаж десен. Вместо зубной пасты йоги используют морскую соль в сочетании с растительным или оливковым маслом. Заменить морскую соль можно и мелкой поваренной. Естественно, что здоровые зубы можно сохранить, если правильно питаться, составляя ежедневный сбалансированный рацион с достаточным количеством растительной пищи.

Сладкие продукты питания очень сильно разрушают зубы, поэтому после каждого приема пищи надо обязательно прополоскать рот, удаляя ее остатки. Зубная эмаль портится, если принимать то горячую, то холодную пищу. Желательно также один раз в день чистить язык. Это делается следующим образом: высунув язык, постарайтесь его кончиком достать до подбородка и краем ложки или зубной щетки соскабливать с корня языка налет или слизь, передвигаясь к кончику языка. Можно смазывать язык при его раздражении оливковым или другим растительным маслом. Также

следует проводить гигиену горла, так как расположенные в нем миндалины могут содержать различную инфекцию. Для этого после очистки зубов надо прополоскать горло подсоленной водой. Солевой раствор готовится так: на 1 стакан воды температурой 37–38 °С положите 1/2 ч. л. поваренной соли. Соленым раствором хорошо снимаются налеты с миндалин, также это замечательная профилактика простудных заболеваний, ангин, обострений тонзиллита.

Важны процедуры очищения носа и придаточных пазух. Для этого проводится процедура «**джаля-нети**» – очищение носа водой, и близко связанная с ней – процедура «**капалябхати**» (продувание носа воздухом).

Техника исполнения процедуры «джаля-нети». Нужно взять заварочный чайник объемом не менее 400 г и очистить его изнутри. Затем на носик надеть детскую соску, отрезав конц. Далее следует налить воду температурой 36–37 °С в чайник, добавить туда 1 ч. л. поваренной соли без верха и размешать все. Принять позу «**кагасана**» (позу ворона), присев на корточки над ведром или тазом (можно это делать и в ванной). Взяв чайник за дно, вставить соску в правую ноздрю и если ноздря дышит хорошо, то наклонить голову, повернуть подбородок влево и начать вливать воду – вода будет выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. Затем необходимо повторить такую же процедуру с левой ноздрей. Дышать во время процедуры можно ртом. Надо наклонять голову немного вперед в случае, если вода начнет попадать в рот. В каждую ноздрю необходимо наливать около 200 мл воды. После очищения носовой полости необходимо сделать несколько резких выдохов через нос. Процедуры «джаля-нети» и «капалябхати» лучше делать после приема душа и очищения желудка, но перед началом упражнений пранаямы, если вы ее делаете, а если нет, то перед основным комплексом. Эти процедуры можно делать всем, даже детям, только при отсутствии заболеваний верхних дыхательных путей: можно применять и при заболеваниях верхних дыхательных путей, но с большой осторожностью. Такие процедуры рекомендуются при лечении острых и хронических фарингитов, ринитов, воспалений придаточных пазух носа (синуситов), при начальных формах глаукомы и заболеваниях глаз, сопровождающихся болезненностью, при «куриной слепоте». Это также хорошее средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти. Очищающие процедуры «джаля-нети» и «капалябхати» стимулируют развитие ума, лечат многие заболевания головного мозга, раннее поседение волос и их выпадение.

Очищение желудка проводится процедурой «дхаоти» при помощи куска материи, которую йог сначала проглатывает, а потом извлекает обратно. Начинаящим людям такую процедуру выполнить очень сложно. Более легкий вариант очищения желудка – это «кунджалю» – очищение желудка водой.

Техника исполнения. Нужно приготовить графин теплой кипяченой воды и принять позу «кагасана», сидя на корточках. Затем небольшими глотками пить воду до ощущения переполнения желудка или тошноты (может даже появиться ощущение, что больше не войдет ни глоточка воды в желудок). Необходимое количество выпитой воды составляет 1–3 л. После принятия воды встаньте, поставьте ноги вместе и наклонитесь над тазом или ведром под углом 90°. Ладонь левой руки следует положить на область желудка, прогнуть спину, а затем указательным, средним и безымянными пальцами раздражать корень языка, стараясь не касаться задней стенки глотки, чтобы вызвать рвоту. При появлении рвотных движений поднимите плечи и согните спину еще больше, и, как только вода начнет выливаться из рта, убирайте пальцы из него. Если вода перестает выливаться, вновь сильно прогибайте спину и нажимайте на корень языка. Такие действия следует делать до тех пор, пока вода не перестанет выходить из желудка, т. е. до полного его опорожнения. Если с водой, которая вытекает из желудка, выходят пищевые примеси, то данную процедуру следует повторить. Процедура «кунджалю» выполняется натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, после гигиенических процедур, очищения ротовой полости и носа. Не рекомендуется после очищения желудка переохлаждаться, принимать ванну, ее можно будет принимать лишь через 2 ч после проведения процедуры. Очищение желудка не рекомендуется проводить лицам с гипертонической болезнью, заболеваниями сердца, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, расширением вен пищевода, гемофилией, слабостью стенок сосудов, отсутствием или резким ослаблением рвотного рефлекса. Терапевтический эффект от такой процедуры заключается в следующем: происходит очищение кожи, исчезают прыщи и фурункулы, улучшается состояние десен и зубов. Очищение желудка «кунджалю» также способно помочь при лечении ангины и хронического тонзиллита. Ввиду расслабления стенок бронхов и под воздействием рвотного рефлекса лечатся хронический бронхит и бронхиальная астма. Но основные показания к данной процедуре – это хронические болезни пищеварительного тракта (хронические гастриты с пониженной секрецией или с большим отделением слизи, хронические

болезни желчевыводящих путей, хронические нарушения функционального состояния желудка, диспепсии и т. д.). При гастритах с повышенной секрецией хорошо помогает «басти» – процедура очищения толстого кишечника.

Процедура «басти» – это втягивание через прямую кишку теплой кипяченой воды при помощи тростинки. Перед этой процедурой следует выполнить «наоли», затем сделать «маюра-сану» (позу павлина) и опорожнить кишечник.

Техника выполнения. Процедуру выполняют вечером перед сном. Исходное положение: лежа на боку, поджав ноги. С помощью кружки Эсмарха или резинового баллончика надо ввести в кишечник теплую воду, затем сделать массаж живота по часовой стрелке, сходить в туалет и освободить кишечник. Данная процедура выполняется в течение недели по следующей схеме: в 1-й день вводят 0,5 л воды, на 2-й день – 1 л, 3-й день – перерыв, в 4-й день – 1,5 л, в 5-й, 6-й дни – перерыв, в 7-й день – 2 л воды.

Через месяц процедуру очищения повторяют, затем ее повторяют через 2 месяца после второго проведения. Таким образом, ее проводят через каждые 3 месяца. Но увлекаться искусственным очищением йоги не советуют. «Басти» лишь может помочь возвратиться к естественным точкам отправления при нарушении последних. Процедура «басти», кроме того, улучшает общее самочувствие, снимает апатию, вялость. При этом хорошо очищается кожа, исчезают прыщи и фурункулы, цвет лица становится здоровым, исчезает налет на языке, дыхание становится свежим. Эта процедура лечит хронические заболевания легких, желудка, печени, кишечника, селезенки, мочеполовой системы, глаз. Не рекомендуется выполнять эту процедуру при острых состояниях заболеваний пищеварительной системы, при колитах, поносе.

Процедура очищения «наоли» является очень мощным воздействием на органы живота и таза.

Само слово «наоли» переводится как «трубка». Этим упражнением пользуются, чтобы создать выборочное напряжение мышц живота. Например, вначале напрягают левую прямую мышцу живота, потом – правую, затем обе прямые мышцы живота.

Следует совершить волнообразные движения прямыми мышцами живота, поочередно напрягая сначала левую мышцу, затем обе мышцы, потом правую и снова левую, потом обе мышцы, затем правую и снова левую мышцу, и так несколько раз. Такие же движения проводятся в обратном порядке, начиная с правой мышцы. Эти манипуляции могут изменять внутрибрюшное давление, улучшать кровообращение, хорошо тонизировать нервные сплетения и, самое главное, осуществлять мощный массаж органов таза и брюшной полости.

Процедура очищения «багхи», или «очищение тигра».

Техника выполнения. Приготовить теплую кипяченую воду в количестве, необходимом для выполнения 3–4 процедур «кунджаля» (очищения желудка водой). Эту процедуру можно выполнять только через 3–4 ч после приема пищи.

Приняв позу ворона, нужно выпить воду, вызывая рвоту, как в процедуре «кунджаля», чтобы из желудка вышли вся вода и остатки пищи. Затем отдохните в позе шавасана в течение 5-10 мин. После такой процедуры нельзя оставлять желудок пустым. Съешьте около 200 г жидкой каши на воде, приготовленной из цельного зерна (пшеницы, ржи, овса), и больше никакой еды. Другую пищу будете принимать спустя 3 ч. Эта процедура выполняется только по мере необходимости, а не ежедневно. «Багхи» очень полезно проводить при ожирении. Противопоказания те же, что и для «кунджали».

Процедура очищения «шанк пракшалана», или «очищение раковины».

Чтобы сделать такое очищение, надо прежде научиться делать такие процедуры, как «кунджалю», «басти».

Техника исполнения. Подготовить теплую подсоленную воду из расчета 5–6 г соли на 1 л воды. Вода должна быть на вкус соленой. Всего потребуется 4–5 л подсоленной воды на процедуру. Наиболее благоприятное время – утро. Делать «шанк пракшалану» следует натощак, в выходной день. Вся процедура займет 1,5–2 ч, после чего следует отдохнуть, еще лучше поспать. Упражнения пранаямы можно выполнить перед данной процедурой, но весь основной комплекс йоги в этот день делать не следует.

Сначала выпейте 1 стакан соленой воды. Затем сразу же надо выполнить

серию приводимых ниже упражнений по 4 раза в быстром темпе. Упражнения называются «урдхва-хастотта-насана», «катичакрасана», «сарпасана» и «ударакрасасана»

Внимание при выполнении упражнений сосредоточено на кишечнике, дыхание произвольное через нос.

Упражнение «сарпасана» (поза змеи)

Исходное положение. Ложитесь на коврик на живот, подбородком упритесь в пол, руки расположены на уровне плеч ладонями вниз, локти прижаты к туловищу. Ступни надо расставить на ширину 25–30 см, пальцами ног упереться в коврик, а пятки направить вверх.

Упритесь ладонями и сильно прогните туловище назад, затем сделайте резкий поворот туловища влево, не останавливаясь в ходе поворота, быстро сделайте такой же поворот вправо. Поворот туловища влево и вправо считается за 1 раз. Повторить упражнение надо 4 раза. Потом прогните туловище назад и сразу опуститесь в исходное положение

Упражнение «урдхва-хастоттанасана» (поза с поднятыми руками)

Исходное положение. Встаньте прямо, при этом ступни стоят параллельно друг другу на расстоянии 25–30 см. Руки прямые, подняты над головой, пальцы рук сплетены. Ладони внутренней стороной направлены вверх, спина прямая. Стараясь не менять положения рук, сделайте быстрый наклон туловища влево, насколько это возможно, не сгибая ног в коленях. Затем, не останавливаясь, вернитесь в исходное положение и сделайте такой же наклон туловища вправо. Наклон влево и вправо считается за 1 раз. Выполнить упражнение надо 4 раза. Упражнение «катичакрасана» (поза для поясничной чакры) Исходное положение то же, что и в «урдхва-хастоттанаса-не». Единственное, что меняется – положение рук: правая рука вытягивается вперед, ладонью вниз, пальцы вместе. Затем левую руку согнуть в локте так, чтобы указательный и большой пальцы коснулись правой ключицы, ладонь при этом обращена к туловищу, локоть опущен вниз. Повернуть туловище вправо и направить правую руку назад как можно дальше. При этом следует посмотреть на пальцы правой руки. Не останавливаясь при повороте, быстро вернуться в исходное положение, затем поменять положение рук и совершить такой же поворот влево.

Повороты влево и вправо считаются за 1 раз. Выполняют упражнение 4 раза.

Упражнение «ударакрасасана» (поза сокращения живота) Исходное положение. Сохраняя расстояние между параллельно поставленными ступнями, сядьте на корточки, ладони положите на колени. Затем коснитесь левым коленом пола перед правой ступней, а туловище и голову поверните влево как можно дальше, при этом ладонью правой руки прижимайте правое бедро к животу, чтобы надавить ею на правую часть живота. Смотреть надо позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и давление на живот. Затем те же движения выполните в другую сторону, поменяв положение ног. Поворот влево и вправо считается за 1 раз. Выполнять упражнение надо 4 раза. Важно начинать это упражнение с поворота влево, так как восходящая ободочная кишка находится слева, и это способствует правильному продвижению содержимого по толстому кишечнику.

После выполнения этих 4 упражнений следует выпить еще 1 стакан солевого раствора и снова повторить серию из 4 упражнений, затем выпить подсоленную воду. Продолжать чередование питья воды и упражнений нужно до тех пор, пока не выпьете 6 стаканов воды. После выпитого 6-го стакана солевого раствора должны появиться позывы к дефекации. Если это произошло, то сходите в туалет и освободите толстый кишечник в позу ворона, т. е. сидя на корточках. Если же после принятия 6 стаканов солевого раствора и выполнения 4 упражнений по схеме кишечник не опорожнился, то делается упражнение «удар шактивардхак». Если и после этого не произошла эвакуация содержимого кишечника, то вновь повторяются 4 упражнения. Чтобы правильно выполнить данную процедуру, приходится выпивать 10–16 стаканов приготовленного раствора. После окончания выполнения процедуры «шанкх пракшалана» нельзя голодать, в течение 1 ч необходимо приготовить пищу и съесть ее. Можно начинать есть уже на 30-й минуте после выхода из «шанкх пракшаланы», но не позже чем через 1 ч. Первая еда должна быть простая: вареный рис без соли и жира, жидкая каша из пшеницы (или ячменя, овса и т. д.). К каше добавляют морковь. По объему количество пищи не превышает одной тарелки. Не следует пить воду или запивать ею еду. Сильную жажду лучше утолить настоем трав, шиповника. Во второй прием пищи уже разрешается принимать вареные овощи, фрукты, каши. Через сутки можно будет вернуться к своему обычному рациону, но нельзя

употреблять продукты животного происхождения, молочные продукты, включая творог, специи, алкоголь, минеральные воды, сырые фрукты, орехи. Процедуру «шанкх пракшалана» желателно проводить 2–4 раза в год.

Эта процедура **противопоказана** при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при поносе и дизентерии, остром колите (а при хроническом колите, наоборот, она очень эффективна), при туберкулезе кишечника, злокачественных новообразованиях, кишечной непроходимости. С помощью этой процедуры хорошо удаляются шлаки, токсины. Она тонизирует пищеварительную систему. Улучшается работа печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Процедура помогает выработать прочный иммунитет ко всем имму-нозависимым заболеваниям.

Процедура очищения «**павана-муктасана**» (поза для отведения газов).

Исходное положение. Ложитесь на спину, руки расположены вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе. Смотреть надо прямо перед собой. Сделайте спокойный медленный вдох через нос, выпятите живот, задержите дыхание и поднимите правую ногу вверх, согнув ее в колене. Обхватите ногу за голень двумя руками и плотно прижмите бедро к животу, оставаясь в таком положении 3–5 с. Затем опустите руки в исходное положение, ногу выпрямите в колене (пальцы ног не вытягивайте) и одновременно с выдохом через нос опустите ногу в исходное положение. То же самое надо сделать и левой ногой, оставив правую ногу в исходном положении. Потом хорошо сделать такие движения двумя ногами вместе. Движения правой и левой ногой или двумя сразу считаются за 1 раз. Упражнение повторяется 2–3 раза. Внимание при упражнении необходимо сосредоточить на кишечнике.

Процедура «павана-муктасана» помогает отводить газы из кишечника, предотвращает запоры, снимает боли в спине и животе, которые вызываются этими нарушениями функции кишечника. Данная поза также улучшает работу печени и желчного пузыря, укрепляет мышцы живота, уменьшает жировые отложения на передней брюшной стенке.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

В системе йоги, как правило, предлагаются два комплекса: **основной** и **усиленный**. Основной комплекс можно освоить примерно за 6 месяцев, который затем следует выполнять не менее 2–3 лет подряд, а то и более. Основной комплекс состоит из 54 упражнений. Второй комплекс (усиленный) построен на базе основного комплекса, но в нем многие упражнения заменены более сложными, и лишь 24 из них остаются прежними. Если возникает необходимость, то в основной и усиленный комплексы вводятся лечебные позы, которые по достижении эффекта можно удалить и выполнять затем только основной или усиленный комплекс. Пожилым людям все упражнения основного утреннего комплекса надо выполнять очень осторожно, чаще других использовать позу шавасана, следует также уменьшить число вводимых упражнений и т. д. Совмещать занятия спортом и упражнения йоги нежелательно.

По сравнению с другими оздоровительными методами, такими как гимнастика, атлетика, аэробика, игры и иное, йога имеет следующие преимущества:

- 1) не требует никакого дорогостоящего спортивного оборудования или инвентаря;
- 2) ею можно заниматься круглый год;
- 3) упражнения можно выполнять как в доме, так и на открытом воздухе, как одному, так и в группе;
- 4) единственный инвентарь йоги – толстый ковер на полу и постеленный на него чистый кусок материи;
- 5) заниматься йогой можно только на пустой желудок, но абсолютно в любое время в течение дня;
- 6) приносит пользу независимо от возраста, телосложения, образования, уровня достатка;
- 7) является наилучшей гарантией здоровья для всех возрастов, начиная с 5 до 77 лет и старше;

8) обеспечивает профилактику болезней, поддержание крепкого здоровья и хорошей физической формы;

9) вследствие занятий йогой человек имеет эластичные гибкие суставы, психическое спокойствие и хорошую работу многих органов: сердца, легких, эндокринных желез, печени, поджелудочной железы и головного мозга;

10) регулярные занятия йогой приносят прилив жизненной энергии, улучшение аппетита и пищеварения, состояние радости от существования в этом мире. Самым лучшим временем для занятий йогой являются утренние часы перед восходом солнца. Если вы будете заниматься йогой в другое время, то учтите, что упражнения должны проводиться не ранее чем через 3–4 ч после еды. Можно заниматься также и спортом, но занятия йогой лучше проводить

только утром. При выполнении упражнений необходимо смотреть прямо перед собой, желательно в одну точку, чтобы сконцентрировать свое внимание. Упражнения выполняются или стоя, или сидя, но лицо при этом должно быть всегда обращено на восток, при положении лежа на восток должна быть повернута вся голова.

На выполнение основного утреннего комплекса отводится 1 ч. На начальных этапах время, затраченное на упражнения йогой, должно составлять всего 10–15 мин, но с добавлением новых упражнений оно будет увеличиваться до 1 ч. Упражнения не делаются торопливо, при занятиях следует убрать все часы, чтобы не поглядывать на них периодически. Упражнения йоги делаются натоцак и сразу после выполнения гигиенических процедур. При сильном утомлении начинайте с позы **шавасана**.

Упражнения **хатха-йоги** надо делать сразу все, а не частями и нужном количестве. Упражнения должны выполняться в тишине, в проветренном помещении, в зимнее время – с открытой форточкой, а летом вообще лучше заниматься йогой на свежем воздухе на природе. Основной комплекс надо выполнять одному, без присутствия посторонних, даже близких вам людей. Можно проводить эти занятия также в специальных клубах по интересам. В помещениях для занятий йогой не курят (вообще не курят), не ссорятся, чтобы не возникала отрицательная энергия, которая

помещает эффективности занятий.

Упражнения выполняются в положении либо стоя, либо сидя, или лежа. Для выполнения упражнений лежа надо иметь чистую подстилку или несинтетический коврик, покрытый хлопчатобумажной (льняной) простынкой. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Упражнения хорошо делать босиком или в носках, но не в тапочках. Хорошо также заниматься обнаженными, если позволяет обстановка. К упражнениям йоги (**асанам, мудрам и вьяям**) следует подходить с осторожностью, учитывая свой возраст, физическую подготовку и состояние здоровья, не следует в таком деле соревноваться или соперничать.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА АСАН

- 1. Правило симметрии.** Оно ориентируется на выполнение асимметрических поз в паре, т. е. выполняются вариант позы и их зеркальное отражение. Например, выполнили упражнение в одну сторону – сделайте их в другую сторону.
- 2. Правило контрвоздействия.** Если в упражнении есть задание сделать прогиб назад, то также делается и прогиб вперед. Может быть поза, а следом – контрпоза.
- 3. Правило последовательности выполнения упражнений:** стоя, сидя, лежа. Следует выполнять упражнения именно в такой последовательности.
- 4. Правило сменяемости комплексов.** Смена комплекса может быть предложена через неделю, через месяц, существует и цикличное чередование. Начинаящим лучше всего брать всего 3–4 комплекса и, последовательно усвоив их, постепенно добавлять новые или усложнять уже освоенные упражнения.
- 5. Правило повторов.** Это правило относится, скорее всего, к технике выполнения, а не к формированию самих комплексов.

6. **Правило регламента исполнения упражнений по стадиям.** Оно предусматривает определенное время выдерживания определенных поз.

7. **Правило циклов** нужно применять только для усиленного комплекса и тем, кто достаточно хорошо усвоил систему йоги. К известным циклам относятся **Хал, Сарванг, Сирш, Са-лабх** и др.

ПРИМЕРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК ТРЕНИРОВОК ЙОГОЙ

Тренировка йогой состоит из разминки, основного комплекса, гигиенических и дыхательных упражнений, выполнения асан.

Ежедневно следует соблюдать следующее.

1. Проснуться, расслабиться в постели в течение нескольких минут и встать.
2. Сделать гигиену ротовой полости, почистить зубы и язык, выполнить вариант «дхоути».
3. Затем выпить 200–300 мл воды с настоем трав.
4. Выполнить позу агнисара дхоути (или ритмично втянуть живот).
5. Выполнить вращение головой или позу брахма мудра, затем провести очищение кишечника.
6. Провести энергичное растирание (самомассаж тела).
7. Провести холодное обливание из ведра без обсушивания полотенцем.
8. Исполнить комплекс «сурьянамаскар» (разогревающий вариант без элементов концентрации, темп быстрый, 6–8 раз).
9. Повторить комплекс «сурьянамаскар», но уже с элементами

эмоционального и волевого тренинга (темп медленный, 3–4 раза).

10. Провести дыхательные очистительные упражнения «капалабхати», «бхастрика».

11. Расслабиться в течение 10–15 мин.

Рекомендации при выполнении основного комплекса. Позы, в которых используются повороты туловища, следует выполнять в обе стороны – влево и вправо. В наклонных упражнениях избегайте резких движений и покачиваний. Позы, предполагающие наклоны, надо выполнять на выдохе, так как такая техника потребует меньше усилий. Следом за позами с наклоном вперед лучше выполнять позы с прогибом назад или принимать горизонтальное положение на спине. В процессе занятий очень важно научиться расслабляться. Поза расслабления (или поза полного отдыха) считается одной из самых полезных. Этим упражнением обязательно надо заканчивать весь комплекс статических упражнений. Также позу расслабления рекомендуется выполнять и как самостоятельное упражнение для восстановления и укрепления физических сил и психического состояния. Любые физические упражнения нужно выполнять с позитивным настроем, тогда положительная энергия в организме будет приумножаться. Эти требования важно соблюдать при выполнении любых физических упражнений.

Выполнение статических поз делается в несколько этапов. Не приступайте к упражнению, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте спокойно 2–3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Потом примите удобное положение (сидя или лежа) и расслабьтесь. Мысленная настройка на выполнение позы: посмотрите на иллюстрацию позы, представьте себя в этом положении, настройтесь на качественное выполнение позы.

Последовательно выполните позу, четко следуя описанию ее в тексте, плавно и спокойно делайте одно движение за другим. Не допускайте чрезмерных усилий и резких движений.

Удерживайте позу определенное время. Всем начинающим независимо от их способностей следует оставаться в позе не более 5 с, каким бы легким на первый взгляд ни показалось вам это упражнение. Продолжительность фиксации увеличивайте постепенно. Если для вас органичнее выполнять

упражнение в более быстром темпе, то удерживайте позу в течение 5–6 с и повторяйте ее 2–3 раза. Но фиксация – это обязательное условие статических упражнений. Удерживая позу, думайте о чем-нибудь хорошем, приятном, не забывайте о дыхании, оно должно быть спокойным, ровным.

Возвращайтесь в исходное положение плавно и спокойно. После выхода из позы надо отдохнуть, для этого примите любую удобную позу для отдыха и расслабьтесь, лучше лежа на спине. Минимальное время отдыха составляет половину продолжительности выполнения позы. Даже если вы совсем не устали, все равно спокойно посидите 3–4 с. Это увеличит эффект от выполненного упражнения. Самый короткий отдых после позы равняется продолжительности двух спокойных вдохов и выдохов. Длительный отдых после всего комплекса составляет 1/4 продолжительности всего занятия. Если, например, вы занимались 20 мин, то отдыхайте 5 мин, если 45 мин, то 10–15 мин и т. д. После занятий душ следует принимать не раньше чем через 10–15 мин, а к приему пищи приступайте только через полчаса.

Если вы овладеете в совершенстве одним комплексом, то можно постепенно расширять его, включать дополнительные упражнения. Время работы с каждым комплексом упражнений строго индивидуально. После выполнения комплекса упражнений желательно уделить 15 мин медитации. Ограничением движения в каждом упражнении может быть ощущение «приятной боли». Если такое ощущение появляется или есть какой-либо намек на это, то упражнение следует прекратить, разобраться в причине этих неприятных ощущений и только затем вновь приступить к выполнению асаны.

Занятия йогой доступны не всем людям, имеются некоторые противопоказания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

Существуют как постоянные, так и временные противопоказания при занятиях йогой.

Постоянные противопоказания:

- 1) психические расстройства (для пограничных состояний психики – только асаны под жестким контролем специалиста);
- 2) органические поражения сердца (некомпенсированные пороки, пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты, дистрофия миокарда);
- 3) заболевания крови;
- 4) инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- 5) тяжелые черепно-мозговые травмы;
- 6) травмы позвоночника с плохой компенсацией;
- 7) инфекции и нейроинфекции;
- 8) злокачественные образования.

Временные противопоказания:

- 1) активный прием лекарственных препаратов;
- 2) обострение хронических заболеваний;
- 3) послеоперационный период;
- 4) менархе у женщин;
- 5) сильная физическая усталость;
- 6) перегрев или переохлаждение;
- 7) повышение температуры тела выше 37 °С и понижение ниже 36,2 °С;
- 8) чрезмерно напряженный ритм жизни;
- 9) тяжелая физическая работа;

- 10) профессиональные, интенсивные или длительные занятия спортом;
- 11) переедание;
- 12) прохождение курса глубокого массажа, иглотерапии.

ЙОГА ДЛЯ ФИТНЕСА

Существует очень эффективный способ оздоровления – йога. Важно как физическое, так и психологическое здоровье человека. Хорошее самочувствие зависит от функционально отлаженной системы работы всего организма. Основа хорошей физической формы – фитнес. Быть здоровым и находиться в хорошей физической форме означает одно и то же. Позы (асаны) оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма: нервную, эндокринную и др., что благотворно сказывается на характере, привычках, а также на умственных способностях человека. Тонические реакции асан помогают снимать эмоциональные и интеллектуальные перегрузки. Выполнение асан не будет вызывать утомление, если учитывать все рекомендации по их выполнению.

Асаны могут быть как пассивными, так и активными. Такие пассивные позы, как «**шавасана**» (мертвая поза), «**макарасана**» (поза крокодила) и ряд других, сопровождаются расслаблением всей мускулатуры тела, за исключением лишь сердечной мышцы. Эти позы предназначены в основном для отдыха, сна и медитации. Активные же позы делаются с помощью мышц тела, без которых ни принятие позы, ни удержание ее были бы невозможны. Упражнения йоги помогают нормализовать циркуляцию космической энергии внутри организма и ее обмен с внешней средой. В системе йоги существует 72 тыс. каналов для циркуляции этой энергии и 7 основных ее регуляторов, или чакр, которые в организме человека играют роль психоэнергетических центров. Для выполнения упражнений в йоге необходимо использовать специфический тип дыхания. Постоянно занимаясь йогой, человек может настроить свое сознание на бесконечность, представлять и чувствовать себя каплей космического океана или частичкой мироздания. Такой настрой, или направление на

бесконечность, способно ослабить влияние коры головного мозга на подкорку. Любая другая мысль вызывает эмоциональные проявления, которые автоматически включают высшие корковые центры, последние влияют на низшие процессы, которые мешают нормально выполнять свои регуляторные функции в отношении внутренних органов. По совету йогов надо научиться в течение нескольких минут ни о чем не думать, как бы отключаясь от реального мира. Такое расслабление тела и ума при выполнении упражнений (асан) способно преодолеть чувство обособленного «я», эгоизма и эгоцентризма.

Основа фитнес-йоги – пять типов упражнений. Каждый тип имеет свое значение. В них входят: асаны (или позы), дыхательные упражнения, сочетающиеся с напряжением мышц (бандха), упражнения на очищение (шудхикрия), упражнения на релаксацию, медитация. В целом все типы упражнений образуют единый комплекс, направленный на оздоровление всех органов и функций человеческого организма: пищеварение, дыхание, кровообращение, секрецию, выделение, репродукцию, включая и сознание.

УПРАЖНЕНИЯ ОСНОВНОГО КОМПЛЕКСА

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы поставить параллельно. Сначала выполняется поза **уддияна бандха**: сделать паузу в дыхании, затем проводить быстрые втягивания живота. Через неделю можно уже производить таких движений до 100 раз, а через 2 недели – 200 раз. Желательно это упражнение доводить до 1000 раз.

Вершиной всех видов йоги является **бхатхи-йога**, а все остальные виды есть лишь средство достижения высшего уровня совершенства.

Техника духовных упражнений в йоге состоит прежде всего в концентрации мысли, взгляда. Это называется состоянием отвлечения, контролем чувств. Из отвлечения чувств возникает концентрация, или контроль над умом, заключающийся в удержании одного впечатления, которое затем переходит в поток мыслей, направленных на это впечатление. Это и есть медитация, которая вновь вызывает

сосредоточенность на одном впечатлении, погружении в него и раскрытии его. Такое состояние называется трансом, экстазом, или самадхи.

Для полноценной концентрации и медитации необходимо подобрать подходящее место для занятий, которое обязательно должно быть тихим. Не следует заниматься в очень светлой комнате, так как свет рассеивает мысли. Тот, кто достиг определенных успехов в концентрации, может продолжить занятия на природе.

Если пассивная медитация может рассматриваться как своеобразное отклонение от реальности, то динамическая медитация – это упражнение, которое предполагает выполнение реально протекающей деятельности на момент медитации.

Динамическая медитация заключается в кружении тела на месте по направлению часовой стрелки. Можно изменять направление, если кружение выполнить не удастся.

Отвлечение чувств – первая ступень на этом пути – достигается посредством несложных упражнений. Посмотрите на какую-нибудь точку на стене и старайтесь видеть только ее, и ничего другого. Но через некоторое время ваш взгляд начнет соскальзывать в сторону. Это продолжается в течение всего процесса наблюдения за точкой. Сосредоточенность вызывает блуждание чувств. Теперь сделайте упражнение противоположного характера. Посмотрите на какой-либо предмет, картину или лицо, не задерживаясь ни на одной детали. Очень быстро ваш взгляд, уставший от подобного блуждания, остановится на какой-нибудь одной точке и на всем предмете в целом. Вы приведете таким способом ваши блуждающие чувства в покой, из блуждания возникнет фиксация на точке, и объект проявится во всех деталях. Это упражнение известно под названием «блуждание с целью фиксации».

На следующем этапе сядьте удобно, закройте глаза, постарайтесь, чтобы вам ничто не мешало в течение 10–15 мин. Позвольте всем мыслям, которые придут в голову, течь свободно, не прерывайте ни одну из них, каждая обязательно должна быть додумана до конца. Вы убедитесь в том, как сложно не прерывать мысль, хотя на первый взгляд это может показаться довольно легким. Когда вы сосредоточиваетесь на одной мысли, она начинает постепенно угасать, и, если вы будете пытаться ее

удерживать, она ускользнет от вас. Выполняя это упражнение систематически, вы научитесь успокаивать и прослеживать все пришедшие в вашу голову мысли.

После этих упражнений вы созрели для второй ступени духовной работы – концентрации. **Концентрация** – это умение сосредоточиваться на чем-нибудь одном. Целями концентрации являются контроль над умом и устремление его в избранном направлении. С помощью концентрации достигается отвлечение ума от привязанности к чувственным объектам. Существует множество упражнений по концентрации. Объектами концентрации могут быть любая вещь, предмет, ощущение. Размер объекта должен быть средним, цвет – приятным, не вызывающим раздражения. Очень интересна концентрация на кончике носа или языка. Можно вначале воспользоваться очень простым и надежным способом концентрации – на свече. Для этого зажгите свечу и поставьте ее в 1,5–2 м перед собой на уровне глаз. Скрестите согнутые в коленях ноги, положите левую руку тыльной стороной на правую ладонь и поместите их на область лобка. Левая ладонь обращена вверх. Спина должна быть выпрямлена, плечи развернуты. Дышите ритмично. Зафиксируйте свой взгляд на свете. Не напрягайтесь в этом состоянии, а оставайтесь внутренне расслабленным. Задержите взгляд на пламени на 10 с. Закройте глаза и постарайтесь увидеть пламя свечи в своем воображении. Оставайтесь с закрытыми глазами около 10 с. Если изображение исчезло, откройте глаза и вновь зафиксируйте их на пламени, затем снова закройте. Повторяйте до тех пор, пока изображение свечи не будет легко удерживаться в вашем воображении. Во время упражнения следите за дыханием.

Концентрацию на свече рекомендуется проводить по 10–15 мин в день до момента, пока ваше сознание не будет с легкостью удерживаться на предмете. Когда эта концентрация после нескольких дней упражнений будет удаваться легко, можно приступить к медитации на свече. Для этого вы должны направить на нее поток своих мыслей. Размышляйте о качестве, цвете, форме свечи. Довольно скоро вам уже не нужно будет зажигать свечу, так как, просто закрыв глаза, вы сможете ее легко представить и сконцентрироваться по ней.

Далее можно приступать к более сложной ступени медитации. Закройте глаза, сосредоточьтесь на свече. Затем сотрите ее образ из вашего сознания и в течение 1–2 мин ритмично дышите. Теперь поместите этот свет

пламени внутрь себя (например, в сердце) и представляйте, что пламя разгорается в нем все больше и больше, вам становится радостно, тепло и светло. Ощущайте, как в этом пламени сгорают все ваши страхи и тревоги, волнение и болезни, взамен которых вы получаете здоровье, силу, красоту и гармонию. Представьте, что свет проник в каждую клеточку вашего существа, вы слились с ним, и вот уже вы сами стали светом.

Медитируйте для начала хотя бы по 10–15 мин в день, потом можно до 1–2 ч. В этот момент вы гармонизируете себя, улучшаете свое здоровье, поскольку становитесь более спокойным и уравновешенным. В вас пробуждаются духовные силы и возможности, о которых вы ранее не подозревали.

Поза шавасана (мертвая поза)

Исходное положение: лежа на спине, на коврик, пятки и носки ног – вместе, руки – вдоль туловища, взгляд – прямо и вверх.

Техника выполнения. Закройте глаза, напрячь все тело на 1с (для контраста), а затем сразу же расслабиться. Голова может наклоняться вправо или влево, руки надо откинуть свободно вверх, развести носки и пятки ног. Пальцы ног, ступни, икры, бедра расслаблены. Дыхание произвольное через нос. Медленно, начиная с пальцев ног и вплоть до мельчайших мышц лица и головы, проконтролируйте полное расслабление организма.

Постарайтесь провести расслабление не менее 2 раз, мысленно при этом проговаривая: «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Сразу же надо проверить – ноги, бедра, колени, икры, ступни, пальцы должны быть расслаблены.

Затем мысленно проговаривайте: «Поясница, спина, грудь расслаблены. Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверьте, расслаблены ли селезенка, мочевой пузырь, печень. Перейдите к рукам: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены. Руки расслаблены, теплые, тяжелые. Шея расслаблена, лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». Повторим все в такой последовательности еще один раз. Представьте себе: «Я – чайка, небо голубое. Я – парю в небе». При правильном расслаблении можно

почувствовать тепло в руках и ногах. Со временем вы научитесь расслабляться уже достаточно хорошо, и вам не надо будет подробно проходить по всему телу, а достаточно будет только параллельного расслабления правой руки и ноги, передней или задней поверхности туловища, шеи и головы. Завершить это упражнение надо концентрацией внимания на области сердца за грудиной, находиться в таком состоянии следует от 3 до 5 мин. Заканчивая упражнение, следует открыть глаза, перевести руки за голову, потянуться, сесть на коврик, а затем встать. Длительность выполнения позы составляет 10–15 мин.

Терапевтический эффект. Поза «шавасана» благоприятно воздействует на нервную систему, помогает при нарушении сна и при гипертонии. Это идеальный отдых для всех систем организма, а также для продления жизни.

Поза ваджрасана (поза алмаза)

Она используется как исходная позиция для выполнения многих упражнений йоги.

Техника исполнения. Встать на колени, сведенные вместе носки соединить, пятки развести, спина при этом прямая, руки лежат ладонями на бедрах. Сесть на пятки; голова, шея, туловище на одной прямой; руки – на коленях. Дыхание спокойное. Продолжительность позы 1 мин.

Терапевтический эффект. Поза ликвидирует отложения солей, укрепляет суставы и мышцы ног, улучшает пищеварение, укрепляет уверенность в себе, снимает физическое и нервное напряжение.

Поза бхуджасана (поза змеи)

Исходное положение: лечь лицом вниз, положить руки на уровне плеч, ладонями упереться в пол.

Техника исполнения. Сделать резкий выдох. Одновременно с полным йоговским вдохом поднять голову и верхнюю половину туловища как можно выше. Прогнуть плечи (напрягая мышцы спины), затем поднять их без помощи верхних конечностей (руки нужно использовать так, чтобы тело не смогло соскользнуть на пол); живот прижат к полу, пупок не отрывать от пола.

В верхнем положении необходимо сильно сжать ягодичы, затем также максимально расслабить их, соблюдая при этом некоторую паузу. Это упражнение особенно важно для женщин, так как они физически мало занимаются. Задержать дыхание на 7-12 с, сохраняя при этом позу, при которой сжаты мышцы ягодич. Затем медленно выдохнуть и возвратиться в исходное положение, расслабляясь при этом. Сконцентрировать внимание на щитовидной железе. По мере прогибания тела внимание нужно сосредоточить на позвоночнике, как бы скользить сверху вниз до самого копчика. Наоборот, при выдохе внимание следует сосредоточить в обратном порядке – от копчика вверх до щитовидной железы. Время выполнения 30 с.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует работу щитовидной железы, улучшает деятельность пищеварительной системы, изгоняет камни из почек. При выполнении этого упражнения можно представлять себе, как при напряжении кровь из почек выдавливается, при расслаблении – вливается обратно, вымывая все отложения (соли, камни). Поза также устраняет сутулость, повышает гибкость позвоночника.

Поза йога мудра

Исходное положение: сесть в позу алмаза, затем откинуть руки назад, правой рукой обхватить левую руку в области запястья (мужчинам следует делать наоборот – левой рукой обхватывать правую).

Техника выполнения. При выдохе медленно наклониться вперед, коснуться лбом и подбородком пола, но при этом не следует отрывать от пола ни пятки, ни ягодичы. Задержаться в этом положении сколько можно. Сконцентрировать внимание на солнечном сплетении, на брюшном прессе. С вдохом возвратиться в исходное положение. Выполнять 1–3 раза.

Терапевтический эффект. Поза хорошо убирает жировые накопления, улучшает перистальтику кишечника, тонизирует позвоночник, дает уверенность в себе.

Поза йога мудрасана

Исходное положение: сесть на пол, скрестить ноги, руки находятся прямо перед собой.

Техника выполнения. Поднять руки вверх, расслабить тело и наклониться вперед. Опустить голову и расслабить живот. Руки вытянуть над головой, ладони расположить на полу. Держать позу 50–60 с. Сделать вдох и вернуться в исходное положение. Поменять положение ног и выполнить еще раз. Дыхание спокойное и ровное.

Терапевтический эффект. Поза улучшает перистальтику кишечника, устраняет запоры, растягивает позвоночник.

Поза уддияна бандха (чревный замок)

Это упражнение, по существу, – начало выполнения пранаямы, оно выполняется на выдохе.

Исходное положение: встать в позу – ноги на ширине плеч, можно даже и еще шире, но только так, чтобы не упасть, стопы поставить параллельно.

Техника выполнения. Сделать медленный полный йоговский выдох и одновременно поднять руки. Затем следует энергичный звук «ха» – выдох через рот (выводится полностью весь остаток воздуха; можно выдыхать и носом). На паузе после выдоха подтянуть мышцы диафрагмы и при этом все внутренности поднимутся вверх прямо к позвоночнику. Задержать дыхание на 15 с (впоследствии можно прибавлять по 1 с в день), а потом медленно и плавно вдохнуть.

Концентрация внимания на солнечном сплетении. Можно представить, что перезаряжается солнечное сплетение, кровь энергично передвигается по всем сосудам, получает отсос крови из этих двух важных вен.

Терапевтический эффект. Поза улучшает деятельность желудка, кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы, надпочечников и органов таза, устраняет опущение желудка, кишечника, матки.

Поза капалабхати

В этой позе соотношение вдоха и выдоха по длительности равняется как 3:1. Упражнение выполняется в любой позе. В этом упражнении нет задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Техника выполнения. Сосредоточить внимание на полости носа. Выдохнуть

и затем сделать вдох, после чего резко выдохнуть, одновременно сокращая мышцы живота. Снова вдохнуть, стараясь при этом расслабить брюшной пресс, выдохнуть с шумом.

В этом упражнении вдох происходит практически автоматически – он пассивен, выдох же более активный.

Вариант капалабхати. Можно вдохнуть через нос, закрывая при этом левую ноздрю правой рукой, и выполнить «капалабхати» через правую ноздрю. Снова провести вдох через нос, но, закрывая при этом правую ноздрю, выполнить упражнение через левую ноздрю.

Терапевтический эффект. Упражнение хорошо развивает дыхательные мышцы, диафрагму и легкие, оказывает благоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы, массирует органы брюшной полости.

Поза тадасана (поза горы)

Эта поза является исходной для многих упражнений.

Исходное положение: стоя прямо с подтянутым животом, ноги вместе, грудь выпрямить. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть прямо перед собой. Внимание сосредоточено на талии. Находиться в позе 20–30 с.

Терапевтический эффект. Поза позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, координацию движений.

Поза випарита карани

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. С вдохом поднять ноги до угла 90 °С, затем поднять таз, помогая себе руками. Фиксировать пятки на уровне глаз. Опереться туловищем на локти и поддержать ягодицы руками. Голова при этом не отрывается от пола, подбородок не касается груди. Внимание нужно сосредоточить на органах таза. Если необходимо улучшить состояние кожи лица, то сосредоточиться на лице. Держать 2–3 мин.

Терапевтический эффект. Как все перевернутые позы, благотворно

воздействует на мозг, улучшает обмен веществ, оздоравливает органы таза, устраняет морщины на лице и улучшает его цвет.

Поза ват нарисанстхан шактивардахак (ролик) Эта поза делается на мягкой подстилке.

Исходное положение: сесть, подогнуть обе ноги в коленях, обхватив их руками, пятки прижаты к ягодицам, ступни вместе. Мужчины левой рукой обхватывают запястье правой руки, женщины – наоборот.

Техника выполнения. Резко откинуться назад на спину, затем резко вернуться в исходное положение, при этом дышать произвольно. Делать так от 5 до 10 раз, затем можно увеличить количество упражнений и до 100 раз.

Терапевтический эффект. Эта поза хорошо укрепляет позвоночник. Она взята прямо из самой природы у животных: обычно кошки, собаки, лошади время от времени перекатываются на спине. Также это упражнение способствует укреплению памяти, тренирует вестибулярный аппарат, нервную систему, способствует улучшению сна, хорошо освобождает кишечник от газов. Ролик является единственной асаной, которую можно делать перед сном. Перед сном также хорошо делать полное йоговское дыхание.

Поза саламба сарвангасана (поза свечи или березки)

Исходное положение: лечь на спину, вытянувшись полностью с расслабленными мышцами.

Техника выполнения. Сделав полный выдох, с плавным вдохом поднять ноги плавно и медленно под углом 90 °С к туловищу. Выполняется поза «випарита карани», а потом переходим непосредственно к позе «саламба сарвангасана». Ноги вытянуть вперед. Прижать подбородок к груди, как при подбородочном замке «джаландхара бандха». При этом грудь надо прижать к подбородку, а не наоборот. Голова не должна отрываться от пола, задняя часть шеи и плеч касается пола. Дышать медленно животом. Сосредоточить внимание на шее, на щитовидной железе. Начинаящим можно находиться в этой позе не более 30 с, а в последующие дни можно прибавлять по 5 с ежедневно, доведя выполнение упражнения до 1–5 мин. Закончив делать асану, следует согнуть ноги и медленно их опустить.

Сразу же после выполнения позы «сарвангасаны», чтобы получить от нее максимальную пользу, выполняйте позу «матсиасану» как контрпозу. Внимание надо сконцентрировать на щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует деятельность желез внутренней секреции, тренирует тонус кровеносных сосудов мозга. Асана благоприятно воздействует на всю центральную нервную систему, поэтому люди, страдающие головной болью или бессонницей, получают при выполнении «сарвангасаны» значительное облегчение. Нормализуется также работа желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

Поза матшиасана (поза рыбы)

Исходное положение: сесть в позу «важрасана», затем наклонить тело назад при помощи согнутых в локтях рук так, чтобы голова легла на коврик. Выдохнуть, согнуть спину, поднять шею и грудь, затем голову надо так приблизить к пяткам, чтобы она касалась их, и руками взяться за лодыжки. Внимание сосредоточить на солнечном сплетении и области сердца. Находиться в позе от 30 с до 1 мин. С вдохом возвратиться в исходное положение, лечь, расслабиться. Вариант выполнения: поза может выполняться также в положении лежа, ноги при этом расположены прямо на полу.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует работу органов брюшной полости, укрепляет мышцы живота, ног, помогает в лечении ишиаса, запора, диспепсии, исправляет дефекты позвоночника, активизирует работу нервной, эндокринной и кровеносной систем.

Поза рыбы выполняется обычно после выполнения перевернутой асаны. В этом случае длительность выполнения позы рыбы – половина длительности перевернутой асаны.

Поза халасана (поза плуга)

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз.

Техника выполнения. С выдохом поднять прямые ноги вверх до образования прямого угла. Затем согнуть туловище и опустить ноги за голову, касаясь пальцами ног коврика. Вытянуть ноги как можно дальше назад, стараясь не сгибать их в коленях. Вес тела перемещается к верхней

части позвоночника. Руки остаются в том же положении, вытягиваясь таким способом в противоположном направлении. Это обеспечивает полное растягивание спины. Внимание нужно сосредоточить на позвоночнике. Находиться в позе следует от 30 с до 3 мин.

Терапевтический эффект. Поза нормализует обмен веществ, благоприятно воздействует на половые железы, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки, способствует выведению газов, устраняет боли в спине.

Поза сукх пурвак

Исходное положение: сесть в удобную позу или в позу полулотоса (можно сидя на стуле). Спина (позвоночный столб), шея, голова должны составлять прямую линию – это обязательное условие.

Техника выполнения. Прижать указательный палец правой руки к центру лба, а большим пальцем зажать правую ноздрю. Сделать полный выдох через левую ноздрю. Сразу же сделать полный вдох, который осуществляется медленно, без резких движений через левую ноздрю. По окончании вдоха закрыть ноздрю средним пальцем правой руки. Пауза на вдохе производится по формуле 1-4-2 (выполняем паузу в 4 раза больше, чем вдох). Для лучшей блокировки носа рекомендуется блокировка и правой ноздри (чтобы не было утечки воздуха). Рот плотно сжат. Освободить правую ноздрю и выполнить медленный ровный выдох (в 2 раза длиннее вдоха). Выдох закончить и немедленно сделать вдох через правую ноздрю по той же формуле. Начинаящим можно проводить не более 3 циклов подряд. Внимание следует сосредоточить на выводе токсинов из области мозга. Это упражнение выполняется перед ответственной умственной работой.

Поза падангустасана

Исходное положение: стоя прямо, поднять руки и поставить ноги на ширине плеч.

Техника выполнения. Выдохнуть, наклониться вперед и захватить большие пальцы ног большими пальцами рук с одной стороны и указательными и средними – с другой. Ладони повернуты друг к другу. Поднять голову и посмотреть вперед, прогнув спину. Выдохнуть и опустить голову между коленей. Хорошо вытянуть ноги и подтянуть колени к себе. Дыхание

ровное. Держать позу 30 с. Выдохнуть, поднять голову и выпрямиться.

Терапевтический эффект. Поза тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, деятельность печени и селезенки.

Поза падахастасана

Исходное положение: стоя, ноги вместе.

Техника исполнения. С полным выдохом наклониться и, не сгибая ног в коленях, положить ладони рук на ступни ног, голову приблизить к коленям. В конце выдоха коснуться лбом колен. Находиться в позе на время задержки дыхания после выдоха следует как можно дольше; с полным йоговским вдохом распрямиться, руками скользить вверх по ногам.

Внимание сосредоточить на пояснице.

Терапевтический эффект. Поза тонизирует органы брюшной полости, укрепляет печень и селезенку, делает более эластичным позвоночник.

Поза врикасана (поза дерева)

Исходное положение: поза «тадасана».

Техника выполнения. Согнуть левую ногу в колене, при этом стопу захватить руками, затем поместить на правое бедро, колено должно находиться в одной плоскости с телом. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой. Внимание сосредоточить на пояснице. Позу выдержать от 1 до 2 мин. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение правой ногой.

Терапевтический эффект. Поза укрепляет вестибулярный аппарат, вырабатывает уверенность в себе. **Поза пашимоттасана**

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, носки вытянуты вперед, ладони направлены вперед и упираются в пол.

Техника выполнения. С полным йоговским вдохом руки завести за голову ладонями вверх. С полным йоговским выдохом согнуться в области паха

до касания лбом колен, постараться при этом коснуться пальцами рук пальцев ног, затем взяться руками за пальцы ног. Ноги в коленях не сгибать. Задержать дыхание на выдохе, насколько это возможно. Затем с вдохом возвратиться в исходное положение. Внимание сосредоточить на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Поза благоприятно воздействует на позвоночник, органы таза, лечит простатит, увеличивает потенцию, укрепляет солнечное сплетение.

Поза вакрасана

Исходное положение: сесть на пол с вытянутыми ногами.

Техника выполнения. Подтянуть к себе правую ногу так, чтобы колено крепко прижалось к животу и груди; затем правую ногу перекинуть через левое бедро и поставить ступню на пол около левого бедра. Правая рука заводятся сзади за спину, левая же рука кладется перед правой ногой так, чтобы подмышечная впадина слева надавливалась на правое колено в заднем направлении. Сознание сосредоточить на позвоночнике.

Находиться в позе 20–30 с. Сделать такую же позу в противоположном направлении.

Терапевтический эффект. Поза исправляет искривление позвоночника, благоприятно воздействует на печень, селезенку, желчный пузырь.

Поза пурна сарпасана (комплексная поза змеи)

Перед этим упражнением хорошо сделать следующее: проветрить комнату, сделать гигиенические процедуры.

Исходное положение: сесть на пол и выпить в таком положении 300–350 мл кипяченой воды, потом лечь животом на коврик, пятки и носки ног вместе, носки упираются в пол, подбородок лежит на коврике. Руки, согнутые в локтях, положить на коврик на уровне плеч ладонями вниз, пальцы соединить.

Техника выполнения. С вдохом, опираясь на руки, плавно поднять вверх тело в области груди и голову, отклонив их как можно дальше. Нижняя

часть живота, бедра, голени, пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. Внимание сначала сосредоточено на щитовидной железе, потом переводится на нижнюю часть позвоночника. На первой стадии голова не изменяет своей позиции. На второй стадии повернуть голову и туловище влево и посмотреть на пятку правой ноги (одновременно скручивая позвоночник влево), затем аналогичным образом повернуть голову вправо – это стадия 3. В каждой из стадий позы змеи находится 15–20 с. На 4-й стадии расслабить мышцы ягодиц и с выдохом опустить туловище, а затем и голову в исходное положение. Внимание сосредоточить в исходном положении на щитовидной железе, в 1-й стадии – на позвоночнике сверху вниз, во 2-й, 3-й, 4-й стадиях – на обеих почках.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника и устраняет сутулость; способствует лечению болей в мышцах спины, предотвращает образование камней в почках, лечит гастриты, запоры.

Поза салабхасана (поза кузнечика)

Исходное положение: лечь лицом вниз, ноги соединены, руки вытянуты вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки.

Техника выполнения. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, опереться на кулаки и при этом поднять ноги как можно выше. Внимание сосредоточить на позвоночнике. Находиться в асане столько времени, сколько хватит сил. Возвратиться в исходное положение и сделать вдох.

Терапевтический эффект. Поза тонизирует сердечно-сосудистую систему, диафрагму, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы тела, улучшает работу легких.

Поза «симхасана» (поза льва)

Исходное положение: поза «ваджрасана».

Техника выполнения. В позе «ваджрасана» задержать дыхание на выдохе, ладони положить на колени, пальцы напрячь и развести в стороны. Открыть рот и высунуть язык вниз к подбородку. Напрячь все тело, особенно шею и горло. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа. Повторить 3–5 раз.

Терапевтический эффект. Поза помогает при инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при ангине, очищает язык, укрепляет мышцы шеи, лица, горла, устраняет дефекты речи.

Поза «уджайи»

Исходное положение: поза «ваджрасана».

Техника выполнения. Сделать полный йоговский вдох на 8 с, задержать дыхание на 8 с, выдохнуть на 16 с с пением звука «О». Внимание сосредоточить на щитовидной железе. Упражнение не рекомендуется делать при повышенном кровяном давлении и гипертрофии щитовидной железы.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует работу щитовидной железы, снижает давление.

Поза «уттана падасана» (поза бокового угла)

Исходное положение: поза «тадасана».

Техника выполнения. Сделать полный йоговский вдох, прыжком поставить ноги на ширине плеч и поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Правую ступню повернуть на 90°, а левую – на 60°. Согнуть правую ногу в колене до угла 90°. Выдохнуть, положить правую ладонь рядом с правой ступней, а левую руку вытянуть за голову вверх. Левая нога в колене не сгибается. Внимание сосредоточить на пояснице. Находиться в позе надо 20–40 с и со вдохом возвратиться в исходное положение. Затем следует выполнить асану в противоположную сторону.

Терапевтический эффект. Упражнение уменьшает жировые отложения в талии и бедрах, снимает боль при артритах и воспалении седалищного нерва.

Поза баддха конасана (поза звезды)

Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, при этом подошвы касаются друг друга.

Техника выполнения. Сплести руки в замок и взяться за ступни.

Постарайтесь локтями расширить бедра так, чтобы коленями коснуться пола. С полным йоговским вдохом наклониться и постараться достать головой пальцев ног. Находиться в позе от 15 до 40 с. С выдохом поднять туловище. Внимание сосредоточить на пояснице.

Терапевтический эффект. Поза способствует оздоровлению предстательной железы, почек, мочевого пузыря, устраняет менструальные боли и нарушения менструального цикла.

Поза «хачиасана»

Исходное положение: стоя на коленях, положить лоб на кулаки, которые расположить на полу друг на друге в виде столба.

Техника исполнения. Прогнуться в шее так, чтобы подбородок мог касаться пола, при этом «столб» из кулаков наклоняется, а бедра раздвигаются. В такой позе находиться 10–15 с, затем возвратиться в исходное положение. Внимание сосредоточено на верхней части позвоночника. Позу полезно выполнять сразу после позы «сирашасана».

Терапевтический эффект заключается в укреплении щитовидной железы, а позвоночник приобретает эластичность.

Поза «чакрасана» (поза колеса, мостик)

Исходное положение: лежа на спине.

Техника исполнения. Упереться ладонями в пол за плечами, а ступнями – около ягодиц. Поднять тело над полом и прогнуться. Держать от 30 с до 3 мин. Идеально, когда ладони и стопы максимально приближены друг к другу.

Терапевтический эффект. Поза благотворно воздействует при сахарном диабете, помогает при заболеваниях печени, щитовидной железы, заболеваниях глаз, устраняет искривление позвоночника.

Поза «триконасана» (поза треугольника)

Исходное положение: встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки вдоль туловища.

Техника выполнения. Сделав полный йоговский вдох, поднять руки ладонями вверх до уровня плеч через стороны. С выдохом наклонить туловище вправо, правой рукой коснуться ступни правой ноги, левая рука поднимается вертикально вверх, при этом лицо обращено в конце выдоха в сторону ладони левой руки. Позу держать после выдоха столько, сколько получится. Внимание сосредоточить на позвоночнике. С вдохом возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение, изменив положение рук.

Терапевтический эффект. Поза усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног.

Поза «вариант позы треугольника с поворотом»

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Техника выполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. С выдохом наклонить корпус вправо, стараясь пальцами правой руки коснуться пятки левой ноги. Вытянуть левую руку вверх, напрячь мышцы всего тела, но руки и ноги при этом не сгибать. Взгляд обращен на большой палец левой руки.

Внимание сосредоточить на позвоночнике. Находиться в позе надо 20–30 с, затем выдохнуть и вернуться в исходное положение. Упражнение повторить в другую сторону.

Терапевтический эффект. Тот же, что и в основном варианте позы «триконасаны».

Поза «перевернутого бокового угла»

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Техника выполнения. С вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Правая ступня поворачивается на 90°, а левая – на 60° вправо, правая нога сгибается в колене до прямого угла. Выдохнуть и одновременно повернуть туловище вправо так, чтобы перенести левую руку через правое колено, положив ладонь около правой ступни. Правая рука наверху, голова обращена вверх. Находиться в позе так долго, сколько

возможно. Внимание сосредоточить на пояснице. Одновременно с вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в обратную сторону.

Терапевтический эффект. Поза благотворно воздействует на органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника.

Поза «ардха падмасана» (поза полулотоса)

Исходное положение: сесть на пол, ноги вытянуть вперед.

Техника выполнения. Приподнять немного правое бедро, затем положить на него левую ногу. Пятка правой ноги касается живота. Туловище, шея и голова находятся на одной прямой линии. Ладони рук положить на колени. Взгляд направлен прямо перед собой.

Терапевтический эффект. Поза улучшает эластичность позвоночника, исправляет его деформацию, способствует укреплению мышц, нервов, кровеносных сосудов ног.

Поза «ардха матсиендрасана» (поза царя рыб)

Исходное положение: сесть, ноги вытянуть прямо.

Техника выполнения. Правую ногу согнуть в колене, затем ее подтянуть так, чтобы можно было положить ее пятку под левое бедро. Затем согнуть левую ногу и перенести ее через правое бедро так, чтобы стопа установилась перпендикулярно полу. Развернуть грудь влево так, чтобы правая подмышка коснулась внешней стороны левого бедра. Отодвигая правой рукой левое колено, взяться за пальцы левой ноги. Левую руку завести назад, за спину. Голова и тело поворачиваются как можно дальше влево, при этом подбородок находится над левым плечом. Внимание сосредоточить на позвоночнике. Находиться в позе 30–60 с. Вернуться в исходное положение и скрутить корпус в другую сторону.

Терапевтический эффект. Поза придает эластичность позвоночнику, исправляет его различные деформации, благотворно влияет на почки, печень, поджелудочную железу.

Поза «майюрасана» (поза павлина)

Исходное положение: встать на колени, присесть на пятки.

Техника выполнения. Поставить ладони и локти на пол, при этом сильно развернуть колени. Локти поставить в область поджелудочной железы (между пупком и солнечным сплетением), ладони подставить под ягодицы (пальцами назад). Согнуться и лбом достать пол, ягодицы поднять вверх; всю тяжесть тела перенести на лоб и руки, выпрямить ноги. Стоять на трех точках (ногах, лбе, ладонях). Затем поднять голову, ноги и поднять себя на руках. Находиться в позе столько, сколько возможно. Выход из позы: поставить ноги, голову на пол, встать на колени. Внимание сосредоточить на поджелудочной железе.

Терапевтический эффект. Поза благоприятно воздействует на поджелудочную железу, излечивает диабет. **Поза «уддияна банха крийя»** (чревный замок) *Терапевтический эффект.* Упражнение дает прекрасный внутренний массаж внутренних органов. Кроме того, это упражнение является подготовительным к выполнению позы «на-ули». Без выполнения позы «уддияна бандха крийя» в течение 1–2 месяцев выполнить «наули» очень сложно. Поза улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы, надпочечников и органов таза, устраняет опущение желудка, кишечника, матки, тонизирует солнечное сплетение. **Поза «дханурасана»** (поза лука)

Исходное положение: лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени ног. Поднять как можно выше ноги и голову. Для увеличения эффекта покачиваться. Дыхание свободное. Сознание сосредоточить на позвоночнике в области поясницы.

Терапевтический эффект. Поза стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

Поза «ардха усстрасана» (поза верблюда)

Исходное положение: сидя на пятках.

Техника выполнения. С полным йоговским вдохом отвести голову назад, а затем поднять туловище вверх так, чтобы ладони касались пяток. Позу

удерживать 20–30 с, напрягая мышцы спины и туловища. С выдохом опуститься в исходное положение. Внимание сосредоточить на позвоночнике.

Терапевтический эффект. Поза тонизирует эндокринную систему, улучшает циркуляцию крови.

Поза «сиршасана» (стойка на голове)

Исходное положение: стоя на коленях.

Техника выполнения. Поставить голову на пол в чашу сплетенных рук и выпрямить ноги, подняв таз вверх, как в позе дельфина. Согнуть ноги в коленях, затем, оттолкнувшись от пола, встать на голову. Вытянуть ноги вертикально. Находиться в позе от 10 с до нескольких минут.

Внимание сосредоточить на щитовидной железе. Выходить из позы следует так: согнуть ноги в коленях и бедрах, затем опустить ноги на пол.

После выполнения позы «сиршасаны» следует выполнить позу «хачиасану», а затем и «матсиасану».

Терапевтический эффект. Поза тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, активизирует работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов мозга, воздействует на сердечно-сосудистую и нервную системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Поза «наули»

Позу «наули» можно выполнять, лишь научившись выполнять позу «уддияна бандха крийя» в течение нескольких недель, доведя до 500-1000 движений в день.

Исходное положение: поза рыбака.

Техника выполнения. Вначале выполнить «уддияну бандху». Затем сократить прямые мышцы живота, как бы выталкивая их вперед. В этом состоянии находиться столько, сколько получится. Это поза «мадхьяма наули». Теперь, нажимая на левое колено левой рукой, отклониться влево и вытолкнуть в эту же сторону левую прямую мышцу живота. Это поза

«вама наули». Так же, но только с правой прямой мышцей живота, выполняется поза «дакшина наули». Поза «наули крийя» выполняется путем вращения прямых мышц живота (для чего предварительно выделяются прямые мышцы живота).

Поза «сурья намаскар»

Этот комплекс упражнений называется «Здравствуй, солнце». Упражнение посвящается могуществу и силе солнца как источнику всего живого на земле. Оно напоминает различные фазы восхода и захода солнца. Упражнение предназначено для развития эластичности позвоночника, мышц всего тела. Хорошо сочетается с дыхательными упражнениями, поэтому этот комплекс оказывает тонизирующее воздействие на все внутренние органы.

Техника выполнения. Стать лицом к восходу солнца. Мысленно увидеть солнце, и в дальнейшем набирать из него энергию на вдохе, на задержке дыхания. На выдохе распределять энергию во все органы тела. С полным йоговским вдохом подняться на носки, руки поднять вверх; на несколько секунд следует сделать паузу, при которой прогнуться в спине назад, затем выполнить позу «падахастасана» (с выдохом). С вдохом делать упражнение «упор, присев на левой ноге». Сознание скользит, как в позе змеи, от щитовидной железы до копчика. Несколько секунд надо задержаться после вдоха, в течение другой паузы – левая нога подводится к правой ноге, затем сделать выдох и выполнить упражнение «зигзаг». Задержаться после выдоха на 2–3 с и выполнить позу змеи на вытянутых руках. Сделать паузу (после вдоха), а потом с выдохом выполнить позу кошки. На задержке после выдоха правую ногу согнуть в коленном суставе и с вдохом выполнить упражнение «упор, присев на правой ноге». Задержав дыхание, подвести левую ногу к правой ноге, выпрямиться и с выдохом выполнить «падахастасану». С вдохом возвратиться в исходное положение. **Поза «падмасана»** (поза лотоса)

Это одна из лучших поз дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитаций.

Техника выполнения. Сесть на коврик, вытянуть ноги вперед. Согнуть правую ногу, затем взять правую ступню руками и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка упиралась в нижнюю часть живота. Так же сделать

и с левой ногой. При этом колени просто лежат на коврике. Позвоночник, шею и голову держать прямо. Руки положить на колени. В этой позе следует находиться не меньше 1 мин, затем вытянуть ноги, отдохнуть и повторить эту же асану, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. Поза придает эластичность позвоночнику, исправляет его различные деформации, благотворно влияет на почки, печень, поджелудочную железу.

Поза «супта ваджрасана»

Исходное положение: сесть в позу «алмаза», пятки раздвинуть и сесть на пол.

Техника выполнения. С помощью локтей и рук лечь на спину, руки – за голову, под шею. Лежать спокойно, дыхание произвольное. Сознание сосредоточить на солнечном сплетении. Находиться в позе следует до признаков усталости. Вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект. Поза благоприятно воздействует на органы таза.

Поза «великое психическое дыхание йогов»

Исходное положение: лечь на спину и расслабиться.

Техника выполнения. Дыхание ритмическое по формуле 8-4-4-4. Ритм устанавливается тогда, когда делаются вдохи и выдохи. При этом мысленно представляйте, что прана втягивается через все кости тела, а затем как бы выталкивается из него. То же самое делается относительно живота, органов размножения и, наконец, каждой клеточки кожи. Продолжая дышать ритмически, посылать прану ко всем семи чакрам. Затем несколько раз проводить поток энергии от головы к ногам и обратно. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Поза наполняет организм праной. Каждый орган, каждая клеточка получают приток энергии.

Поза «ардха чандрасана» (поза полумесяца) *Исходное положение:* поза «тадасана».

Техника выполнения. Сначала выполнить позу треугольника вправо. Правая ладонь должна лежать рядом с правой ступней, при этом правая нога согнута в колене. Сделать выдох и поднять левую ногу, вытянутую до угла 90° к правой ноге, выпрямить правую ногу и руку. Левую ладонь положить на левое бедро; вытянуться и расправить плечи. Развернуть грудь влево. Находиться в позе около 30 с. Возвратиться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Терапевтический эффект. Поза развивает эластичность позвоночника, благоприятно воздействует на органы таза.

Поза «учасана» (поза вытянутых рук)

Исходное положение: поза «падмасана».

Техника выполнения. Поднять руки над головой, соединив ладони вместе. Внимание сосредоточить на солнечном сплетении. Находиться в позе 1 мин.

Терапевтический эффект такой же, как и в позе «падмасана». Кроме того, хорошо растягиваются мышцы живота и рук, а также межреберные и грудные мышцы.

Поза «вирабхадрасана» (поза ласточки)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника выполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки над головой и соединить ладони. Сделать выдох и одновременно повернуть туловище и ступни вправо на 90°. Правая нога образует в колене прямой угол, левая нога вытянута. Откинув голову назад, расправить плечи. Находиться в такой позе следует 10–20 с и с выдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в другую сторону. Внимание сосредоточить на пояснице.

Поза «доласана» (поза лодки)

Исходное положение: лечь вниз лицом, вытянуть руки пред собой.

Техника выполнения. Руки и ноги приподнять вверх, прогнувшись в

пояснице. Опускать и поднимать попеременно переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед. Находиться в позе около 30 с. Внимание сосредоточить на пояснице.

Терапевтический эффект такой же, как у позы змеи.

Поза «навсасана» (оборотная поза лодки) *Исходное положение:* лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения. Оттянуть носки, приподнять ноги на высоту 10–20 см. Постараться на эту же высоту поднять и всю верхнюю половину туловища. Находиться в позе до ощущения усталости. Внимание сосредоточить на мышцах живота.

Терапевтический эффект. Поза активизирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает развитие грыжи.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс упражнений для глаз предназначен для людей с такими дефектами, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Обычно более 75 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения, поэтому нагрузка на глаза у современного человека очень большая. Это и чтение книг, просмотр телевизионных передач, работа на компьютере или другой информационной технике. В основном наши глаза отдыхают только во время сна. Поэтому выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения. На состояние зрительной функции влияет также и общее состояние организма, нервной системы. Ежедневные физические упражнения йоги будут воздействовать на весь организм в целом и принесут вашему зрению огромную пользу. Обязательно включайте упражнения для глаз в утренний комплекс зарядки, в паузы для отдыха.

Упражнения для глаз хорошо делать утром после основного комплекса.

Если они выполняются в другое время дня, то следует проводить их только после еды (через 4 ч).

Кроме выполнения упражнений, для глаз важен ежедневный уход. После физических упражнений следует погрузить лицо в холодную воду на 3–4 с, сделав так 3–4 раза. Затем взять воду в ладони, несколько раз брызнуть ею в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности промыть глаза чистой холодной водой на природе – у ручья, у родника, у горной речки или у водопада. Промывание глаз чистой водой действует так же, как массаж. Когда вы увидите спокойную заводь с блестящей зеркальной поверхностью, через глаза включается обратная связь воздействия элементов природы на нервную систему, которая имеет разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

Все упражнения для глаз выполняются в позе «падмасаны» (поза лотоса) или «сукхасаны» (удобная поза). Из комплекса можно выбрать несколько наиболее понравившихся вам упражнений и регулярно их выполнять.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосредоточьте на глазах. После каждого упражнения давайте глазам отдых – закройте их или быстро поморгайте 20–30 с.

Упражнение № 1. Медленно вращать глазами яблоками по кругу слева направо и справа налево. Повторить 3–5 раз.

Упражнение № 2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, затем в правый верхний угол и в левый нижний угол. Глаза поворачивать с усилием. В крайних положениях фиксировать взгляд несколько секунд. Цикл из этих восьми движений можно повторить несколько раз. В конце каждого цикла не забыть расслабить глаза.

Упражнение № 3. Посмотреть в течение 5–6 с на большой палец вытянутой руки на уровне глаз. Отвести руку вправо и продолжать смотреть на палец, не поворачивая головы. Затем вернуть руку в исходное положение, но не отрывать взгляд от большого пальца. То же выполнить с левой рукой.

Упражнение № 4. Посмотреть на большой палец примерно на расстоянии 30 см, удерживая его пред лицом. Затем перевести взгляд вдаль. В каждом

положении задерживать взгляд на 2–3 с. Упражнение повторить не менее 3–5 раз.

Упражнение № 5.левой ладонью заслонить открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложить в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогнуть средний палец, высвободив его из кулака, и сделать им круговые движения около правой глазницы. Начинать надо от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно нужно следить правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения выполняются спокойно, плавно. То же можно повторить, поменяв руки. Постепенно следует довести продолжительность выполнения упражнения до 3 мин.

Упражнение № 6. Лучший отдых для глаз – расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза, максимально расслабьте веки так, чтобы глазные яблоки как бы опустились в глазницы. Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ладонь о ладонь и с появлением тепла в них приложите подушечки пальцев на закрытые веки. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20–40 с.

Упражнение № 7. Посмотрев вниз, найти любую четко обозначенную точку на полу и посмотреть на нее. Каждый раз, опуская глаза вниз, смотреть на нее. Дышать естественно. Поднять глаза и посмотреть на выбранную вами верхнюю точку. Опустить глаза и посмотреть на выбранную вами нижнюю точку. Повторить 4 раза. Закрывать глаза. Теперь следует сделать так же, но уже использовать точки, которые расположены справа и слева на уровне глаз. Для ориентира можно выставить указательные пальцы и держать их на расстоянии четкого видения, переводить взгляд следует справа налево. Вместо указательных пальцев можно использовать карандаши. Удерживая указательные пальцы или карандаши на уровне глаз, надо смотреть попеременно то налево, то направо. Сделать так 4 раза. Затем поморгать глазами, закрыть их и отдохнуть. Выбрать точку, чтобы можно было, подняв глаза, смотреть на нее, отводя глаза то вправо, то влево сквозь полузакрытые веки. Не забывать сохранять свою обычную позу с прямой спиной (руки лежат на коленях, голова неподвижна, взгляд – прямо). Постарайтесь посмотреть на выбранную точку то в правом верхнем углу, то в левом углу. Повторить упражнение 4 раза. Затем моргнуть, закрыть глаза и отдохнуть.

Упражнение № 8. Это упражнение рекомендуется делать не раньше, чем через 3–4 дня после начала курса основного комплекса йоги. Упражнение заключается в медленном вращении глазами то по часовой стрелке, то против нее. Сначала следует опустить глаза и посмотреть в пол, затем повернуть глаза влево, поднимая взгляд до потолка, затем глазами вращать направо так, чтобы взгляд опустился до пола. Описывая глазами полный круг, моргнуть, закрыть глаза и отдохнуть. Повторить вращение глазами в противоположную сторону (против часовой стрелки).

Упражнение № 9 (упражнение переменного обзора). Выполняя его, следует несколько раз переносить поочередно взгляд то к ближней точке, то к дальней. Затем пальцем или карандашом можно дотронуться до кончика носа. Отодвинуть палец или карандаш на самое минимальное расстояние, на котором можно различить палец или карандаш так, чтобы изображение было четким. Затем поднять глаза вверх, посмотреть на какую-нибудь отдаленную точку, потом посмотреть на карандаш или палец, затем вновь – на дальнюю точку; так проделать несколько раз. Затем моргнуть, закрыть глаза и отдохнуть.

Упражнение № 10. Это упражнение выполняется с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение, успокоить нервы.

Исходное положение: сидя на полу, подтянуть к себе колени, слегка расставить ноги, не отрывая ступни от пола. Затем следует быстро потереть между собой ладони, как бы заряжая их электричеством. Положить ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой руке (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени, шея должна остаться прямой. Голову не следует наклонять сильно вперед. Дыхание глубокое. Если вы хотите продлить это упражнение, то его лучше делать сидя за столом, подложив подушки перед собой (можно использовать для этих целей и книги), и опереться на них локтями так, чтобы шея оставалась прямой.

Тренировка наружных мышц глаз

Проводится в положении сидя, голову при этом надо держать неподвижно. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторите 10–12 раз). Прodelайте круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторите 4–6 раз). Закончить

частым морганием в течение 20 с.

Тренировка внутренних мышц глаз

На оконное стекло наклейте круглую метку размером 3–5 мм на уровне глаз. Расстояние от глаз должно быть не меньше 30–55 см. За окном найдите любой удаленный предмет и переводите взгляд то на метку, то на этот предмет.

Упражнения на укрепление зрения

Закройте глаза. Поморгайте сомкнутыми веками. Откройте глаза, посмотрите влево, вверх, вправо, вниз, потом в обратном направлении. Так же сделайте и при открытых глазах. Откройте широко глаза и, не моргая, посмотрите в одну точку 2–3 с. Потом прикройте веки и опять их откройте.

Смотрите перед собой в течение 30 с. Поморгайте быстро. Затем, не моргая, в течение 5 с сведите оба глаза к переносице. Расслабьтесь и двумя глазами посмотрите на кончик носа до появления легкой усталости. Предложенные упражнения для глаз можно выполнять в любом месте, во время отдыха.

Упражнения для шести главных мускулов глаз

Встаньте и расслабьтесь. Смотрите вперед в одном направлении, все время, пока выполняете эти упражнения. Посмотрите на потолок без движения головой или телом, затем посмотрите на пол. Не делайте это слишком быстро, но дайте мышцам глаз проделать всю необходимую работу. Перемещайте глаза из стороны в сторону, отводя их вправо настолько, насколько это возможно, без движения головы или тела, затем так же влево. Проделайте 10 раз.

Перемещайте глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему. Проделайте это 10 раз. Затем перемещайте глаза от левого верхнего угла к правому нижнему 10 раз. Эти упражнения, нагружая мышцы глаз работой, усилят их.

Поза «тратака»

«Тратака» – это пристальная фиксация взгляда на каком-нибудь предмете

или сосредоточение, концентрация зрительного внимания. Эта поза хорошо воздействует на зрение и на сознание, за счет чего повышаются дисциплинированность, внимательность. При помощи этого упражнения человек сможет улучшить концентрацию своего внимания при работе.

Техника выполнения. Нарисовать круг диаметром 2 см и закрасить либо синим, либо черным, либо зеленым цветом. Затем следует прикрепить его на стену так, чтобы рядом не висели другие предметы, которые могут отвлечь внимание. Сесть в позу «падмасана» или «сукхасана» так, чтобы цветной круг был на уровне глаз на расстоянии 1,5 м. При выполнении упражнения освещение не должно быть ярким. Смотреть на нарисованный круг, не отрывая взгляда до появления слезотечения или усиленного моргания века. Смотреть следует только на нарисованный круг, не замечая ничего вокруг, чтобы упражнение было эффективным. Глаза не должны чувствовать напряжения, а быть расслаблены, как и сознание. Сначала это упражнение будет занимать всего несколько секунд, но затем его можно довести до нескольких минут, в целом проводить не больше 10–15 мин. Эффективность упражнения заключается в улучшении работоспособности мозга и улучшении остроты зрения. Хорошо также проводить концентрацию своего зрительного внимания на звездах или луне. Техника выполнения та же, только при выполнении упражнения не следует высоко запрокидывать голову.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЙОГОВ – ПРАНАЯМА

У человека прана циркулирует по определенной системе каналов, называемых меридианами. Чтобы изучить пранаяму, надо изучить дыхательную систему человека, а потом освоить циркуляцию энергии по каналам, постепенно очищая их, и завершается все это подготовкой к раскрытию плексусов, или лотосов. Много веков назад йоги обнаружили взаимосвязь эмоционального, физического и умственного развития человека с системой дыхания. Только постоянно осуществляя контроль над дыханием, можно достичь такой устойчивости, которая обеспечит здоровье и долголетие. Научившись следить за ритмом дыхания, сделав его сознательным, мы достигаем контролируемого дыхания. Важность

глубокого и медленного вдоха состоит в том, чтобы более полноценно использовать кислород, который поступает с воздухом. Нецелесообразность форсированного, быстрого выдоха свидетельствует о том, что организм в этом случае не успевает освободиться от углекислого газа.

Каждый цикл дыхания включает в себя три части:

- 1) вдох – **пурака**;
- 2) пауза, задержка дыхания – **кумбхака**;
- 3) выдох – **речака**.

Сущность пураки заключается в глубоком и наполнении легких воздухом. Любой вдох начинается с энергичного, полного выдоха. Воздух во время вдоха должен заполнить легкие полностью, проникая во все легочные альвеолы. Вдох нужно делать медленно и как можно глубже. Необходимо также следить за равномерностью вдоха: скачкообразный темп в пураке недопустим.

Пурака должна продолжаться не менее 5 с, постепенно ее следует увеличивать. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения.

Глубокая, полная пурака полезна всем, кто имеет небольшой объем легких, а также людям, страдающим сердечными расстройствами.

Кумбхака по времени должна быть вдвое больше пураки. Практика кумбхаки требует постепенности: начинайте ее делать с 3–5 с, увеличивая затем ее длительность, но крайне осторожно.

Долгое время считалось, что дыхательные паузы могут вызывать серьезные нарушения в деятельности организма. Действительно, неправильно выполняемая кумбхака может привести к нежелательным результатам, поэтому йоги рекомендуют вводить во все дыхательные упражнения кумбхаку постепенно, только после освоения техники вдоха и выдоха. Умеренная, сделанная по всем правилам кумбхака имеет большой оздоровительный эффект, так как способствует максимальному использованию альвеолярного воздуха.

Речака должна быть медленной, глубокой и полной. Как в пураке и кумбхаке, в речаке учитывается время ее выполнения. Выдох не должен длиться меньше 5-10 с.

Соотношение пураки и речаки всегда 1: 2, т. е. выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

Освобождение организма от продуктов распада происходит во время выдоха. Посредством глубокой, полной речаки из легких удаляется большое количество остаточного воздуха в виде углекислоты, что невозможно в такой же мере при обычном выдохе.

Современный человек привык дышать так, что энергии, которую он при этом получает, едва хватает для поддержания физического состояния. Существуют способы правильного дыхания, овладев которыми, можно значительно укрепить свое здоровье. Первые результаты, как правило, заметны уже через месяц регулярных занятий. К ним относятся улучшение самочувствия, цвета лица, разглаживание морщин и глубоких складок на коже.

Правила выполнения дыхательных упражнений 1. Занятия должны всегда проводиться в хорошо проветриваемом помещении, у открытого окна или на природе. Однако

не следует начинать тренировку в местах большого скопления людей, у перекрестков дорог, около учреждений, больниц и т. д. Лучше всего это делать в лесу, в горах, вблизи водоема.

2. Не следует заниматься упражнениями на полный желудок.

3. При выполнении упражнений следует снимать с себя тесную одежду: пояс, бюстгальтер, узкое платье или тесную рубашку.

4. Выполнение дыхательных упражнений должно основываться на комфортном и хорошем самочувствии. Любое ощущение внутренней тяжести, неудобства или удушья – сигнал того, что упражнение следует тотчас прервать.

В йоге известны **3 вида дыхания**: верхнее, среднее и нижнее.

Верхняя часть груди и легких принимает участие в **верхнем дыхании**. Если вдохнуть, то поднимаются ребра, ключицы и плечи, затем некоторые отделы легких заполняются воздухом. Лишь небольшая часть кислорода наполняет альвеолы, поэтому не наступает полезного газообмена. Обычно таким дыханием дышат люди с малоподвижным образом жизни, при ношении тугих одежды, переедании и больные астмой. Такой вид дыхания йоги считают неполноценным и приводящим ко многим заболеваниям дыхательной системы. Верхнее дыхание йоги используют лишь как упражнение для подвижности грудной клетки.

При **среднем межреберном дыхании**, воздух наполняет только среднюю часть легких. Эта пранаяма напоминает верхнее дыхание, при котором ребра немного поднимаются, грудь расширяется, в движение приходит диафрагма, выдвигается вперед живот. Это дыхание слишком поверхностное.

Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижними частями грудной клетки и легкими. При этом дыхании живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Очень часто таким дыханием дышат люди, которые при работе наклоняются над столом, а также музыканты или певцы.

Полное дыхание йогов – это упражнение, с которого необходимо начинать основной комплекс. Только полное йоговское дыхание обеспечивает дыхательную систему гармоничной работой. Это дыхание объединяет в себе все три вида вышеперечисленных типов дыхания.

Йоговское дыхание заставляет дыхательный аппарат работать в полном объеме, насыщает кислородом весь организм, стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, благоприятно воздействует на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Полное йоговское дыхание выполняется в любом положении – стоя, сидя, лежа и при ходьбе. Основные правила выполнения йоговских упражнений на дыхание:

- 1) дыхание нужно производить, чередуя вдох и выдох через нос;
- 2) перед вдохом следует сделать энергичный выдох;

3) упражнение нужно делать сознательно, с концентрацией внимания.

Энергия праны, которая находится в воздухе, усваивается через нервные центры при дыхании, чтобы затем трансформировать ее в прану, необходимую человеку. **Прана** – это вид энергии, которая по-другому называется «жизненная сила». Она является источником жизнедеятельности организма. При выполнении упражнения постарайтесь на вдохе представлять себе, как серебристо-голубая субстанция (или прана) проходит через вашу дыхательную систему и хорошо усваивается в солнечном сплетении, а на выдохе она поступает во все клетки организма человека и укрепляет их. Это будет происходить при условии, что выдох производится по правилам полного йоговского дыхания. Если же выдох производится при выполнении асаны, то прана поступает лишь туда, где было сконцентрировано внимание.

Упражнение «полное йоговское дыхание» Сидя в «ваджрасане», выдохнуть и начать вдох, состоящий из трех фаз.

1. Выпятить живот вперед (медленный вдох диафрагмой). Продолжить вдох средней частью грудной клетки.
2. Расширить до отказа грудь, приподнять ключицы и вобрать себя максимальное количество воздуха. После выдоха постарайтесь на счет 8 или 6 медленно вдыхать, при этом наполняется вначале нижняя часть легких, затем средняя (расширяются ребра и грудь), наконец, верхняя. При этом поднимаются ключицы. В это момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику.
3. Сделать задержку в выбранном вами ритме, например на счет 8, и начать медленный выдох, сначала втянуть живот, затем опустить плечи, ребра, грудь.

Такие волнообразные движения должны быть при вдохе и выдохе мягкими, плавными, не надо делать резких движений (толчков) и не напрягаться при выполнении этого упражнения. Дыхание – через нос, с плавным переходом от одной фазы к другой. Ритм дыхания может быть 4-4-4-4, 6-6-6-6 или 8-8-8-8, т. е. вдох – задержать дыхание, выдох – тоже задержать дыхание. В соответствии с расчетами йогов для каждого человека существует свой индивидуальный ритм, связанный с датой рождения. Прежде чем начинать

упражнение, следует определить свой ритм дыхания и постепенно, естественным путем приближаться к нему, начиная с ритма 4: 2: 4: 2 или 6: 3: 6: 3.

1. Дыхание будет оптимальным после установления индивидуального ритма дыхания или ритма 7-14-7-14. Последний устанавливается только после длительной тренировки.

2. После того как правильный ритм станет автоматическим, нужно сосредоточиться на том воздухе, который вдыхается и выдыхается. Нужно представить себе, что вдыхается жизненная энергия, а выдыхается тяжелый, темный воздух, выбрасываются из тела все болезни.

Смысл полного йоговского дыхания заключается в подготовке дыхательной системы к правильному естественному дыханию.

Очистительное дыхание.

Это дыхание выполняется так: делается полный йоговский вдох, после паузы – выдох через плотно сжатые губы порциями. Очистительное дыхание снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

Упражнение «бхастрика», или дыхательные упражнения под названием «кузнечный мех».

Упражнение № 1

Исходное положение: встаньте прямо, смотрите прямо перед собой в одну точку.

Делайте в быстром темпе резкий неглубокий выдох и вдох через нос и считайте это за один цикл. Дыхание похоже на очистительные дыхательные упражнения. При выполнении «**бхастрики**» туловище, голова и плечи остаются неподвижными, они должны находиться на одной прямой линии. Руки надо положить на колени сомкнутыми ладонями вниз, внимание сосредоточить на позвоночнике, как бы представляя ощущения проходимой энергии по позвоночнику вверх и вниз при каждом дыхательном этапе. Вначале это упражнение выполняется 5 раз в течение 10 дней. Через каждые 10 дней прибавляйте еще по 1 разу, пока число не увеличится до 15 раз.

Упражнение № 2

Исходное положение: то же самое, что в упражнении № 1.

Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки, остальные пальцы соединить и поднять вверх. Смотреть надо прямо перед собой в одну точку и делать быстрые, но короткие вдохи и выдохи через левую ноздрю. Выполняя это упражнение, туловище, плечи и голову надо держать прямо и неподвижно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Частота дыхания соответствует частоте дыхания упражнения № 1.

Упражнение № 3

Исходное положение и техника исполнения: те же самое, что и упражнениях № 1, 2, только в этом упражнении желательно дыхание производить через правую ноздрю, зажав при этом левую ноздрю средним пальцем правой руки, согнув указательный палец. Внимание так же сосредоточено на позвоночнике. Частота дыхания такая же, как в предыдущих упражнениях.

Упражнение № 4

Исходное положение: как в упражнении № 1.

Дыхательные движения осуществляются попеременно: один раз вдох и выдох, которые проводятся через левую ноздрю, правая ноздря при этом зажата большим пальцем правой руки. Второй раз вдох и выдох проводятся через правую ноздрю, меняются и руки, которые зажимают ноздрю, чтобы через нее не дышать. Внимание сосредоточено как в предыдущих упражнениях – на позвоночнике. Количество упражнений также доведите до 15 раз.

Все четыре упражнения «бхастрики» укрепляют и нормализуют работу легких, помогают излечивать туберкулез, плеврит. Они также приводят в гармонию и тонизируют всю центральную нервную систему (головной и спинной мозг), позволяют выработать привычку дышать только носом, а это вызывает прилив энергии, разогревая все тело. Дыхательные упражнения хорошо очищают воздухоносные пути и придаточные пазухи носа.

Упражнение «антракумбхака» (задержка дыхания на вдохе).

Исходное положение: тадасана.

Техника выполнения. Сделать полный йоговский вдох и задержать дыхание настолько, насколько это возможно. Энергично выдохнуть через рот со звуком «ха». Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Упражнение развивает дыхательные мускулатуру, укрепляет легкие.

Упражнение «возбуждение легочных клеток»

Исходное положение: тадасана.

Техника выполнения. Во время полного йоговского вдоха надо ударить кончиками пальцев по всей поверхности груди. На задержке после вдоха в течение 10–15 с следует ударять ладонями рук по груди в различных местах, затем следует полный йоговский выдох. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Упражнение пробуждает и восстанавливает все клеточки легких.

Упражнение «растягивание ребер»

Исходное положение: тадасана.

Техника выполнения. Сделать полный йоговский вдох. Прижать ладонями грудь (при этом большие пальцы обратить к спине, а остальные пальцы – к передней части груди). С выдохом сжимать грудь с боков с умеренным усилием.

Терапевтический эффект. Упражнение укрепляет ребра грудной клетки, которые становятся более эластичными.

Упражнение «Расширение грудной клетки»

Исходное положение: тадасана.

Техника выполнения. С полным йоговским вдохом вытянуть руки вперед и сжать пальцы в кулаки. Задержать дыхание и отвести руки со сжатыми кулаками назад. Повторить несколько раз. Сделать полный йоговский выдох, а затем очистительное дыхание.

Простое дыхательное упражнение

Лечь на спину, положить ладони на поясницу, локти расположить на коврике. Затем прогнуть позвоночник так, чтобы грудь поднялась вверх. Живот втянуть и напрячь. Глубоко вдохнуть, расширив грудную клетку до полного предела, сделать паузу и затем медленно выдохнуть. Повторить это упражнение 12 раз.

ЙОГА И ПИТАНИЕ

Диета, связанная с практикой йоги, неотделима от самой практики йоги, так как способна выработать и развить качества, ускоряющие процесс эволюции сознания. Известно, что на сознание так или иначе воздействует любая пища. Разный ее состав, качество и количество могут по-разному воздействовать на наш ум и тело. Любая пища имеет свой вкус. В аюрведе имеется описание **шести «чистых» вкусов**: сладкий, кислый, острый, соленый, горький и вяжущий. Сладкий вкус называют **саттвичным**, но в избытке оно может вызывать **тамасичное**, т. е. притупляющее воздействие. Лишены праны искусственные или рафинированные сладости. Рафинированный сахар – это концентрированная сладость, и в небольшом количестве эта сладость **раджасична**, но при постоянном употреблении способствует тамасу. Кислый, острый и соленый вкусы пищи возбуждают, поэтому они раджасичны. Острый вкус раздражает окончания нервных волокон, а кислый и соленый, нагревая кровь, «накаляют» эмоции.

Горький и вяжущий вкусы тамасичны, поэтому их длительное употребление может вызывать жестокость и злость. Согласно аюрведе эффект от приема пищи зависит в основном от **восьми** следующих аспектов таких, как:

- 1) естественные свойства продукта;
- 2) способ его приготовления;
- 3) сочетание с другими продуктами;
- 4) количество продукта;
- 5) климат;
- 6) сезон (внутренний – это биоритмы организма, а внешний – природные биоритмы);
- 7) правила приема пищи;
- 8) едок.

В природе существуют биоритмы, т. е. смена времен года, солнечной активности, фаз луны и другие, но менее существенные биоритмы. Все это составляет как бы внешний климат, который способен повлиять на деятельность организма. Каждый организм имеет также свой ритм жизни и свои биологические часы – это внутренний климат, который также оказывает влияние на жизнедеятельность организма. Он регулируется **дошами**. Если у этих двух климатов наступает дисбаланс, то происходит расстройство дош, и весь организм выводится из строя. У дош есть периоды их активности, которые сменяются поочередно в течение суток. Так, доша вата проявляет свою активность ночью и перед рассветом, с 2 до 6 ч утра. **Капха** сменяет вату, которая очень активна после восхода солнца, ближе к 12 ч дня ее активность ослабевает. После капхи наступает время питы, которая активизируется в полдень и в полночь. Во второй половине дня вновь приходит пора ваты, а после захода солнца ее сменяет капха. В 12 ч ночи активизируется пита, за ней вата, капха и т. п. За сутки происходит смена режимов функционирования организма, он принимает, переваривает, усваивает и выводит отходы. Но если наш образ жизни не соответствует этому суточному биоритму, то наступает дисбаланс и, естественно, болезни. Во время активности питы лучше всего принимать основной состав пищи, а это время первой половины дня. Так как пища за счет этой доши будет хорошо переварена, то в период ваты она лучше усвоится, а потом также успешно будет отложена (как качественный запас). В ночное время, когда мы неподвижны, остатки пищи

задерживаются, чтобы подкармливать бактерии и других паразитов. За счет этого происходит брожение, накапливаются газы, вызывая метеоризм. Микрофлора в кишечнике меняется таким образом, что из полезной становится вредной, при этом еще и вырабатывает токсины. Чтобы организм хорошо работал, следует учитывать естественные здоровые биоритмы и поддерживать их разумным режимом работы, питания, отдыха и сна.

Пищу можно по показателям ее воздействия на организм разделить на **легкую** и **тяжелую**. Большинство продуктов – тяжелые. Легкой пищей считается такая, которая легко усваивается, и в процессе переваривания организму понадобится меньше затратить энергии. **Тяжелая пища** потребует большого притока крови к пищеварительному тракту, а это значит, что меньше крови останется для работы мозга. **Легкая пища** полезна для интеллектуальной деятельности, с ней легче проходит и медитирование. Чтобы пища была легкой, надо употреблять ее в меньших количествах или добавлять к ней подходящие специи.

По аюрведе к тяжелой пище относятся молоко, сырые фрукты, черные бобы, говядина, свинина, к легкой пище – мед, рис, дичь. Четкого разделения между легкой и тяжелой пищей не существует, потому что свойства продуктов можно изменить путем изменения технологии ее приготовления. Так, если сварить рис в молоке или добавить гхи, он станет тяжелым продуктом. Не кипяченое, а лишь подогретое молоко с добавлением меда и специй превратит его в легкий продукт. Сочетание разных продуктов способно изменять или улучшать пищеварение. Разнообразная по своему составу пища требует различных пищеварительных соков и ферментов, что потребует и различных сроков переваривания. Если съесть за один прием пищи много несовместимых между собой продуктов, то они будут бороться между собой, нарушая процессы пищеварения.

Организм при употреблении консервированной пищи вынужден расходовать собственную энергию праны, так как консервированная пища практически лишена этой энергии. У рафинированных продуктов нет своей первоначальной структуры, поэтому они малопитательны. Пища становится сухой и трудноусвояемой, если в ней нет натуральных масел, клетчатки, микроэлементов. Если же человек часто употребляет такие продукты, то он загрязняет кровь и весь организм токсинами. При

употреблении консервированных или рафинированных продуктов нет чувства насыщения, так как в них нет праны, поэтому потребление таких продуктов увеличивается, чем перегружается пищеварительный тракт. Чтобы очиститься от токсинов и шлаков, организм затрачивает дополнительную энергию. На отсутствие микроэлементов в питании организм отвечает тем, что расходует свои собственные микроэлементы из тканей, вызывая тем самым износ организма и старение. Если рассматривать затраты энергии, необходимые на переваривание продуктов, то такие продукты, как сырые овощи, фрукты, молочные продукты, приводят организм к охлаждению. Жиры и углеводы (особенно гхи и мед), наоборот, его согревают. Если длительно принимать одни и те же продукты, то можно ощутить их согревающее или охлаждающее действие. Этот эффект хорошо проявляется в специях. В аюрведе можно найти описание грамотного их использования и сочетания с продуктами. Приготовление пищи на огне делает ее более горячей, но этого же эффекта можно достичь применением специй. Для организма в целом ни горячая, ни холодная пища не приносит пользы, так как при пищеварении идет дополнительный расход энергии. По системе йоги запрещаются следующие виды пищи: горькая, кислая, острая, соленая, зеленые незрелые овощи, растительные масла, кунжут, горчица, алкоголь, рыба, мясо, творог, пахта, мелкий горох, плоды ююбы, жаренная в масле пища, пирожные, асафетида (растительная смола), чеснок. Не рекомендуется пища, которая вновь разогревается после ее приготовления, пища, в которой нет масел, сухая пища, пересоленная или кислая, несвежая, а также содержащая много разных овощей. Соленая пища быстрее старит организм, ослабляет работу мышц и суставов, вызывает болезни крови, снижает работоспособность и выносливость. Самыми лучшими растениями, которые следует употреблять в пищу, являются произрастающие в той же местности, где вы проживаете, так как они обладают необходимой энергетикой и микроэлементами. В давние времена из масел были известны только кунжутное и горчичное, которые по своим свойствам являются горячими и тяжелыми, поэтому по канонам йоги они были запрещены. В наши дни появились такие масла, как оливковое, подсолнечное, тыквенное, льняное, кедровое, которые допускаются в известных пределах. Жаренная пища может возбуждать сразу все три доши. Также она способна ослабить зрение, ее нельзя употреблять долго. Чеснок имеет много полезных свойств, но он очень тамасичен и раджасичен.

По системе йоги полезными продуктами считаются крупы (пшеница, рис,

ячмень), молоко, топленое масло, желтый сахарный песок, сахар кристаллизованный, мед, сушеный имбирь, пряность из огурцов (патола), местные и листовые овощи, фасоль, бобы (кроме черных). Важно также, чтобы продукты, которые вы будете употреблять, вам нравились.

При составлении новой диеты соблюдайте это правило. Из привычного рациона нельзя исключать продукты, к которым вы давно привыкли, надо постепенно искать им замену. Самое главное в питании – чтобы все ткани и органы тела получали энергию для развития ума и духа. Важным компонентом питания в йоге является достаточное употребление чистой воды. Общее количество может быть индивидуальным, но утром обязательно следует выпивать стакан родниковой или очищенной воды натощак, затем некоторое количество надо выпивать перед едой и вновь – употребить стакан воды перед сном. В холодное время надо пить чуть теплую воду, а в жаркое время года – прохладную. Обычно принимаемые с едой чай, компот, кисель, соки и другие жидкости не являются заменой чистой воды.

Основные правила приема пищи

1. Пища должна быть преимущественно саттвичной (легкой).
2. Желательно в приготовлении пищи сохранять максимальное количество праны. Пища должна быть приготовлена без термической обработки и кулинарных излишеств.
3. Принимать и приготавливать желательно в спокойном и уравновешенном состоянии (строго соблюдая ямы и ниямы).
4. Желательно проводить освящение пищи мантрой, как перед ее приготовлением, так и перед ее употреблением.
5. Во время приема пищи нельзя отвлекаться на разговоры, чтение книг, просмотр телевизора. Старайтесь сохранять состояние осознанного присутствия.
6. Не пере едайте так, чтобы желудок заполнялся больше чем на половину своего объема. Чувство насыщения определяется не тем, «сколько там», а «что там» и «как».

7. Во время еды надо тщательно пережевывать пищу, чтобы она хорошо смешивалась со слюной, придерживаясь такого правила: «жидкую пищу ешь, а твердую – пей». Йоги советуют каждый кусок жевать не менее 100–200 раз.

8. Обязательно пить воду перед едой, но не пить воду во время еды или после нее, чтобы не «заливать» пищеварительный огонь. Можно употреблять зеленый чай при слишком сухой пище.

9. Диету нужно составлять, учитывая свою конституцию, климат региона, в котором вы проживаете, и свои потребности. Нежелательно впадать в крайности аскетизма.

10. Следует учитывать свое настоящее состояние и возможности тела.

11. После еды хорошо исполнять позу «ваджрасана», наиболее благоприятную для пищеварения.

12. Нельзя есть, если нет чувства голода. Перед сном также не рекомендуется принимать тяжелую пищу. А лучше всего за 2–3 ч до сна вообще не есть.

13. Нужно разумно сочетать продукты, чтобы в один прием не принимать слишком разнородную пищу.

14. Сразу после еды нельзя заниматься ни физическим трудом или упражнениями, ни интеллектуальной деятельностью, которую следует отодвинуть после приема пищи на 1–2 ч.

В системе йоги важно также поддерживать хороший «внутренний огонь» – **агни**. Это достигается выполнением **шаткарм, асан и пранаям**. «Внутренний огонь» агни обычно бывает более сильным после полудня, когда активизируется солнечный канал. В питании йогов широко применяются упражнения **крийи** (вамана дхаути, шанкх пракшалана и другие асаны и практики), так как они хорошо очищают пищеварительный тракт. Применяются асаны, которые хорошо воздействуют на область живота (маюрасана, йога-мудра, скрутки, агнисара, на-ули), «разогревающие пранаямы» типа капалабхати, бхастрики, сурья бхедана пранаямы. Также в своей практике йоги уделяют большое внимание естественному способу очищения организма – голоданию. Они используют

три вида лечебного голодания: длительное голодание, которое проводится от 10 до 40 дней; среднее голодание (от 2 до 10 дней) и кратковременное голодание продолжительностью 36 или 24 ч. Короткое голодание лучше всего оздоравливает организм, поэтому система йоги настоятельно рекомендует проводить его. Не рекомендуется голодать людям с сильным истощением.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Занятия йогой способствуют профилактике физического и психического здоровья человека. Занимаясь йогой, человек укрепляет иммунную систему, нормализует деятельность нервной системы, становится менее восприимчивым к инфекциям и различным факторам, способным ослабить организм.

Причиной возникновения многих заболеваний является воздействие психического состояния на физическое тело. В первую очередь при этом страдают наиболее чувствительные и слабые органы и системы. Йога эффективна в лечении многих заболеваний.

Йога не противодействует и не соприкасается с другими методами лечения. Она лечит сердечно-сосудистые, неврологические, кожные, желудочно-кишечные и аллергические заболевания. В йоготерапии разработаны комплексы упражнений для лиц с повышенной нервной возбудимостью, утомляемостью, бессонницей, депрессией и тревожными состояниями, синдромом гипервентиляции, алкоголизмом, булимией и анорексией, наркоманией. Имеется несколько упражнений и для лечения эпилепсии. Медитативные техники позволяют предотвратить развитие гипертонии, вернуть в норму повышенное давление или уменьшить потребность в гипотензивных средствах. Йога помогает снизить частоту и продолжительность астматических приступов, нормализовать уровень сахара в крови, избавиться от лишнего веса. Во время занятий йогой стимулируется перистальтика кишечника, тем самым устраняется тенденция к возникновению запоров. Восстанавливается нормальная работа почек, обеспечиваются дополнительная промывка и фильтрация

крови в почках. За счет дыхательных упражнений кровь лучше насыщается кислородом. Некоторые комплексы йоги могут излечивать иммунодефицит, в том числе и связанный с ВИЧ-инфекцией. Йоготерапия хорошо помогает при синдроме хронической усталости. Для улучшения качества жизни мужчин, профилактики импотенции и простатита предназначен целый ряд упражнений (асан). Йога применяется также у женщин для улучшения физиологического течения менструаций, уменьшения болей во время менструации, выраженности предменструального синдрома. Разработаны комплексы асан для женщин страдающих метроррагией, лейкореей, аменореей, меноррагией, пролапсом матки, бесплодием.

Хорошо помогают упражнения йоги при климаксе, беременности и родах.

В индо-тибетской медицине существуют алгоритмы диагностики и составления многокомпонентных лечебных вариантов для устранения заболеваний. Эти алгоритмы направлены на выявление синдромов «жар-холод», оценку функциональных состояний регулирующих систем организма (дош), а также состояния всех органов и тканей. Алгоритм йоготерапии включает в себя **6 стадий**:

- 1) определение соотношения «жара и холода» в теле;
- 2) выбор упражнений и режимов практики, поддерживающих равновесие «жары и холода»;
- 3) определение соотношения дош;
- 4) выбор способов уравнивания дош (асаны, крийи);
- 5) определение больных органов или систем (если больные зоны отсутствуют, то необходимо выявить места наименьшего сопротивления, которые могут стать очагами болезни);
- 6) выбор способа лечения больных органов и укрепления «слабых мест».

Каждая стадия подразделяется на диагностику и коррекцию.

Людам «жара» (симпатикам) больше подходит режим статический, с длительной фиксацией в асанах, опирающийся на упражнения типа

«шавасаны» (горизонтальное положение тела), направленных на усиление парасимпатического тонуса. Особый акцент в асанах надо делать на наклоны туловища. Аналогично действует 5-10-минутное расслабление в «ша-шанкасане». Успешно применяется и дыхательная методика «чандра-бхедана» (дыхание через левую ноздрю).

Людам «холода» (парасимпатикам) лучше подходит режим динамический, с предварительным выполнением упражнений типа «сурья намаскар» во всех вариантах, «сукшма вьямы» или цикла «паванмуктасаны». Особый акцент делается на прогибы тела. Широко используется «сурья-бхедана» (дыхание через правую ноздрю).

Знание собственного типа состояния дош позволяет человеку регулировать образ жизни, диету, индивидуальные занятия йогой, чтобы добиваться идеального баланса. В восточной медицине существует немало специальных диагностик: пульсовая по моче, по внешнему виду человека, методами функциональных проб (адреналиновая, инсулиновая и пр.).

Эффективным средством выравнивания дош являются очистительные практики йоги – крийи и кармы. Из них наиболее сильным влиянием на доши обладают очищение кишечника (басти), очищение желудка (вамана-дхаути) и сквозное промывание пищеварительного тракта (шанкх пракшалана). Далее следует вамана-дхаути, которая снижает капху, басти – снижает вату, шанкх-пракшалана (сахадж-басти-крийя) – питу. Особенно важно подбирать крийи сообразно своему темпераменту.

Применяя алгоритм, нужно сначала определиться с имеющимися и возможными отклонениями в работе органов и соответственно им подбирать асаны для воздействия на больные органы.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – очень распространенная болезнь. Появлению астмы могут способствовать повторяющиеся инфекционные заболевания, эмоциональные нарушения, аллергическая предрасположенность, наследственность. Часто под воздействием аллергенов у больного может

произойти спазм бронхов, что вызывает затруднение дыхания.

Йога помогает снижать частоту и продолжительность таких спазмов или астматических приступов. При заболевании бронхиальной астмой йогатерапия рекомендует следующий комплекс мер:

- 1) выполнять 1 раз в день комплекс оздоровительной йоги;
- 2) применять 1 раз в неделю суточное голодание;
- 3) выполнять очистительные клизмы 2 раза в неделю;
- 4) исключать переедание, особенно на ночь.

Особенно быстрый эффект наступает при очистительной диете, коротком голодании (от 3 до 10 дней).

Из рациона больных бронхиальной астмой необходимо исключить абсолютно все специи, острые приправы или продукты, вызывающие аллергию. Нельзя пить больше 2 чашек чая или кофе в день, а также пить воду в постели до подъема. В питание должны быть включены свежие фрукты и овощи, зелень и проросшие зерна.

В комплекс оздоровительной йоги необходимо включать следующие асаны: сиршасана, пашасана, вакрасана, матшиасана, джанурасана, урдхва мукха швасана, джануасана, уддияна бандха, уджайи, уттанасана, саламба сарвангасана, маха мудра, джану ширшисана, пашимоттанасана, шалабахасана, падмасана.

Эти упражнения рекомендуется выполнять в течение года, пока приступы не прекратятся полностью. Особенно эффективно для предупреждения астматических приступов упражнение «дхаути».

Йогические медитации и крийи могут также значительно улучшить состояние больных астмой. Однако с помощью лишь одной йоги на сегодняшний день, к сожалению, вылечить бронхиальную астму невозможно. Йога лишь помогает и усиливает терапевтическое комплексное воздействие.

Заболевания верхних дыхательных путей

При хронических фарингитах (воспалениях глотки), тонзиллитах (хронических воспалениях миндалин) нужно выполнять «нетти», «кунджалю», упражнения для шеи «грива шактивардхак», «синхасану» 1–2 раза ежедневно.

Больные, у которых наблюдаются хронический насморк или синусит (воспаление придаточных пазух), должны выполнять нети крийю при помощи воды и резинового жгутика. Нети крийю можно выполнять соленой водой, разбавленным молоком и разбавленным медом.

При трахеитах кашель хорошо снимается выполнением следующих асан: саламба сарвангасана, джанурасана, маха мудра, уджайи, адхо мукха шванасана, пашасана, сурта вирасана, баддха конаса.

Гипертония и йога

Величина кровяного давления зависит от многих факторов. Одним из таких факторов является стресс, который, воздействуя на мозг, вынуждает эндокринные железы, в частности надпочечники, вырабатывать больше гормонов. Повышение кровяного давления не только повреждает кровеносные сосуды, но и увеличивает риск закупорки коронарных артерий, что может приводить к коронарному тромбозу, инфаркту миокарда.

В современной медицине существует много препаратов для снижения кровяного давления. Но многие из них имеют различные побочные действия и могут быть полностью противопоказаны либо при лечении ими доставят много неудобств. Именно поэтому все чаще и чаще отдается предпочтение способам, снижающим давление, но без побочных эффектов. Одним из таких способов является йога, которая, кроме лечения гипертонии, способна также успокаивать и расслаблять.

Во время занятий йогой улучшается состояние, исчезают головная боль, головокружение, нервозность, раздражительность, нарушения сна. Улучшается общее самочувствие больного. Техники медитации позволяют предотвратить появление гипертонии, уменьшают потребность в гипотензивных средствах. Для лечения гипертонии применяются йогическая или трансцендентальная медитация или модифицированная техника расслабления. Эффективное воздействие на гипертонию оказывает техника «биологической обратной связи». Лечение простой гипертонии заключается в проведении медитации: аджапа джапа, антармоуна.

Асаны рекомендуются следующие: шавасана, халасана, пашимоттанасана, супта вирасана, каполя шактивардхак, карна шактивардхак, джану ширшисана, падмасана, пранаяма: уд-джайи, нади шодхана, брамари, шитали, ситкари, шаткрия: нети, лагу шанкхапракшалана (при запорах).

Следует уменьшить количество соли; пища должна быть вегетарианская, свободная от насыщенных жиров, специй, рафинированных продуктов. Ужин должен быть легким, необильным и приниматься на закате солнца.

Диабет

Диабет нередко возникает у людей, которые достигли среднего возраста. Он характеризуется тем, что может переходить по наследству и обнаруживаться в определенном возрасте. У многих людей, больных наследственным диабетом, он проявляется уже в раннем возрасте. Современное патогенетическое лечение сахарного диабета обращено на предельно допустимую компенсацию тех метаболических нарушений, которые возникают в организме вследствие абсолютной или относительной недостаточности инсулина. В настоящее время существуют три пути достижения компенсации сахарного диабета: диетотерапия, лечение лекарственными препаратами, дозированная физическая нагрузка.

Но даже после приема специальных лекарств больной диабетом должен жить так, как предписано диетой и физическими упражнениями. Хотя йога и не способна полностью избавить от диабета, но с ее помощью можно сдерживать проявление его основных симптомов и избежать осложнений.

Питание при сахарном диабете должно состоять из каш, бобовых, овощей, фруктов, творога, молока и гхи. Калорийность пищи не должна превышать 2800 калорий с содержанием примерно 290 г углеводов. Последний прием пищи разрешается не позднее чем за 2 ч до сна. Питание четырехразовое, есть следует через каждые 4–5 ч.

Примерный дневной набор продуктов для больных сахарным диабетом:

- 1) томатный или яблочный (из кислых сортов яблок) сок – 1–2 стакана;
- 2) проросшие зерна – 2 ст. л.;
- 3) пшеничный хлеб – 3–4 кусочка (около 200 г);
- 4) 1 яйцо;
- 5) салат из овощей (минимум 2 ст. л.);
- 6) суп (желательно овощной);
- 7) яблоко – 1–2;
- 8) стручковая фасоль или другие бобовые (150–200 г);
- 9) рыба или печень (70–90 г) – для невегетарианцев; 10) сыр (40–50 г);
- 11) чай или кофе без сахара – 2 стакана в день.

При выборе упражнений желательно использовать наиболее доступные, которые следует выполнять в щадящем режиме и в облегченных вариантах.

Рекомендуется выполнять следующие асаны: майюрасана, джанурасана, халасана, чакрасана, супта вирасана, шалабхасана, парипурна и ардха навасана, уттанасана, пурна сарпасана, пашимоттанасана, падангустасана, падахастасана, наули, ард-ха матшиендрасана, пашасана, сиршасана, саламба сарвангасана, маха мудра, шавасана, поза головой на колене, пары верблюд и кролик, собака и змея.

Предлагаемые асаны эффективно воздействуют на состояние эндокринной, сердечно-сосудистой и иммунной системы, нормализуют работу

желудочно-кишечного тракта, повышают эффективность воздействия инсулина, снижают потребность в количестве принимаемой пищи, улучшают тонус мышц. Нормализация веса больного происходит как бы автоматически, без волевых установок и прочих привычных насильственных мер. Наиболее важный аспект любого упражнения в йоге – это техника дыхания при его выполнении. В каждом упражнении дышать нужно определенным образом, так как это увеличивает поступление в кровь кислорода, выводит токсические вещества из мышц и способствует поступлению питательных веществ в мозг.

Желательно использовать также крийи: кунджала, шанк-пракшалана, вастра дхаути, багхи, джалабасти и наули; сукшма вьяяма, которая состоит из десяти упражнений удара-шакти викасак; йогическая стхула вьяяма, включающая сарванга пушти и хрид-гати. Из поз, которые стимулируют активность поджелудочной железы, используется тройка кобра – саранча – лук. Последняя характеризуется в индийских текстах как

«искореняющая диабет». Применяются также асаны, нормализующие деятельность тимуса, щитовидной железы, гипофиза, компенсирующие иммунодефицитное состояние (стойка на плечах + рыба, сфинкс).

Упражнения йоги мягко тонизируют и придают фигуре красивую форму, улучшают осанку и гибкость. Йога учит мгновенно расслабляться, что хорошо снимает любой стресс. Ежедневная практика медитации способствует высвобождению своего «я», сохранению спокойствия в любых обстоятельствах. Следуя рекомендациям йоги, изменив свой привычный образ жизни, человек может улучшить качество жизни, а это немаловажно при таком заболевании.

Избыточный вес и йога

Человеку все тяжелее становится двигаться и все больше возникает потребность в еде. Людям, имеющим избыточный вес, прежде чем начинать заниматься йогой, необходимо вначале настроиться на здоровый образ жизни, на соблюдение диеты, на отказ от вредных привычек. Предписываемая йогой диета заключается в следующем:

- 1) за 30 мин до завтрака следует выпить стакан несладкого фруктового сока (свежеприготовленного);
- 2) после выполнения утреннего комплекса и гигиенических процедур нужно немного отдохнуть, а затем приступить к завтраку;
- 3) на завтрак можно съесть свежие овощи и фрукты, одно яйцо и 2 ст. л. проросших зерен;
- 4) на обед – салат из свежих овощей, суп – лучше овощной. Вместо хлеба надо есть рис, сваренный на воде, обязательно включая в рацион зелень. Можно также употреблять немного стручковых овощей или же заменить их отварной рыбой;
- 5) на полдник – обязательно фрукты, но немного (1 яблоко или 1 апельсин, 10 слив или блюдце вишен, смородины, клубники). Но можно вместо всего выпить стакан свежеприготовленного сока из тех же фруктов;
- 6) ужин должен быть легким, лучше всего подойдут свежие фрукты или овощи. Еще нужно съесть полстакана грецких орехов или семечек;
- 7) жидкости можно употреблять до 3 л в день, но выпивать ее не раньше чем за 30 мин до еды и через 1 ч после еды, не запивая пищу;
- 8) пищу надо отваривать или запекать. Овощи, фрукты, зелень желательно есть в сыром виде.
- 9) из рациона исключаются пряности, острые приправы, алкоголь и тонизирующие напитки. Лучше всего пить теплую минеральную воду в небольших количествах;
- 10) ни в коем случае не рекомендуется перекусывать в промежутках между едой. После выполнения упражнений есть можно не ранее чем через 1,5–2 ч, а после еды делать асаны не ранее чем через 4 ч;
- 11) если вы ловите себя на мысли о том, что вам хочется что-нибудь съесть, сделайте вместо этого несколько упражнений.

В выборе упражнений начните с основного комплекса, а затем выполняйте специальные упражнения.

При избыточном весе желательно проводить следующие асаны: халасана, поза самолет, поза поднимающейся кобры, а также позы на растягивание участков тела с жировыми отложениями в сочетании с аэробной физической нагрузкой. Кроме асан, проводятся также бандхи, мудры и пранаямы.

Депрессия

Депрессии подвержены как мужчины, так и женщины. Состояние подавленности является неременным спутником любого заболевания. Депрессия – это своего рода предупреждение, знак, что вам надо обратить внимание на свое здоровье.

При депрессии лучше всего начинать выполнение комплекса основных упражнений или взять хотя бы три разминочных упражнения из него. При депрессии рекомендуются следующие асаны: врикхасана (поза дерева), матараджасана (королевская поза), ардха матсиендрасана, пашимоттанасана, ват наристан шактивардхак, сиршасана, шавасана. Эти упражнения стимулируют выработку эндорфинов в мозгу, насыщают кровь кислородом, улучшают кровообращение, повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Дыхательные техники йоги обеспечивают мозг и другие части тела дополнительным притоком к ним кислорода, принося дух обновления и заставляя депрессию отступать. Полное расслабление и медитация открывают доступ к источнику внутренней силы, которая поддержит вас и обеспечит возможность преодолеть любые жизненные невзгоды. Упражнения йоги должны доставлять удовольствие, что значительно отдаляет депрессию. Хорошая еда тоже может значительно сгладить гнетущее чувство, но избегайте при этом приема веществ возбуждающего характера.

Псориаз

Это одна из наиболее трудноизлечимых болезней. Для ее лечения требуется:

- 1) регулярно выполнять комплекс оздоровительной йоги;
- 2) дважды в день выполнять упражнения на релаксацию и пранаяму;
- 3) придерживаться жидкой и бессолевой диеты;
- 4) в особо сложных случаях проводить лечебное голодание в течение 1 или 2 недель.

Мигрень

Это очень распространенная в настоящее время болезнь, и для ее лечения следует:

- 1) регулярно выполнять комплекс оздоровительной йоги;
- 2) выполнять джаланети и вамина дхаути;
- 3) соблюдать еженедельную жидкую диету;
- 4) принимать ежедневную горячую ножную ванну.

Варикозное расширение вен

Заболевание, характеризующееся неравномерным увеличением просвета и длины вен, их извитостью, образованием узлов в участках истончения венозной стенки. Чаще встречается у женщин. Предрасполагающими факторами возникновения варикозной болезни являются врожденная слабость соединительной ткани стенки вен, неполноценность их клапанного аппарата, гормональные нарушения. Болезнь может прогрессировать в том случае, если этому содействуют определенные условия, которые мешают оттоку крови по венозной системе, а именно:

длительное пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью, сдавливание вен таза беременной маткой, застойные явления.

Йоготерапия предлагает техники для пациентов с варикозным расширением вен. Это дыхание по системе йоги в комплексе с асанами, такими как випарита карани, сирщасана, матшиасана, саламба сарвангасана, супта вирасана, халасана, баддха конасана, шавасана. Во время занятий йогой человек заставляет гравитацию работать на себя. Иначе говоря, при выполнении особых упражнений излишек крови уходит из ног, а полный, спокойный вдох создает отрицательное давление в груди. Это давление способствует «засасыванию» воздуха в грудную полость, так же как и крови со всего тела, включая переполненные кровью ноги. Желательно всем, кто находится в группе риска (т. е. имеет врожденную предрасположенность к варикозному расширению вен или длительно работает с ортостатической нагрузкой), заниматься йогой и в целях профилактики.

Геморрой

При лечении геморроя необходимо соблюдать следующие правила йогатерапии:

- 1) следовать рекомендациям по предотвращению запоров;
- 2) полностью исключить из рациона какие-либо специи и острый чили;
- 3) регулярно выполнять комплекс оздоровительной йоги;
- 4) выполнять ашвини мудра и випарита-карани;
- 5) принимать горячие ножные ванны и производить накладывание грязевых компрессов в соответствии с рекомендациями лечащего врача.

Артриты

Наиболее распространенными заболеваниями суставов являются артриты. В острой стадии болезни суставы становятся отечными, горячими, болезненными, боль возникает не только при движении, но и в покое. Иногда признаки артрита можно принять за аллергическую реакцию. В данном случае проконсультируйтесь с врачом, чтобы получить адекватное лечение. Особое значение в лечении этого недуга имеет правильное питание. В рационе таких больных должны быть овощи, фрукты, бобовые, могут быть рыба или печень, зелень, мед, орехи или семечки. На обед, кроме овощей и бобовых, предпочтителен суп, но не на мясном бульоне. На ужин желательно съесть свежие фрукты, мед. Ужин должен быть легким и не позже чем за 2 ч до сна.

Полезно включать в рацион каши (овсяную, гречневую и др.), но употреблять их надо отдельно от другой пищи. Не рекомендуются в питании бананы и кислое молоко. Количество выпиваемой жидкости, если нет других противопоказаний, можно не ограничивать.

В лечении артрита, кроме основного комплекса йоги, применяются следующие упражнения: поза коровы, поза кузнечика, поза собаки, поза лука, поза ребенка, поза приветствия земле.

Артрит плечевого сустава хорошо излечивается при помощи виробадрасаны, шалабахасаны, швасаны, халасаны, ардха чандрасаны, супта вирасаны, джанурасаны, уттихита и парив-рита триконасаны.

При деформации нижних конечностей помогают все вертикальные позы: пашимоттанасана, заласана, адхо мукха шванасана, шалабхасана. При лечении артрита очень важно делать все эти упражнения, даже если они вам не нравятся или их трудно выполнять из-за болезненности и плохой подвижности сустава. Но не менее важно также давать суставам достаточного отдыха. Необходимо соблюдать разумный баланс нагрузки и отдыха.

Упражнения, помогающие при наркотической зависимости

Если вы ощущаете настоятельную потребность закурить, выпить или принять какое-либо одурманивающее вещество, попробуйте сделать следующие упражнения, которые отвлекут вас, расслабят, успокоят и позволят испытать приятные ощущения:

- 1) выпейте какой-нибудь горячий напиток без кофеина;
- 2) сделайте 5 полных вдохов и выдохов, сосредоточиваясь только на звуке дыхания;
- 3) выполните 3 раза позу солнца в позиции стоя, представляя, как здоровье и энергия, даруемая солнцем, пронизывает ваше тело и мозг;
- 4) выполните 3 раза позу стрелок из лука, воображая, как вы прицеливаетесь в свою пагубную привычку и как огненная стрела, выпущенная из лука, разрывает ее на мелкие части. Поза стрелы из лука способствует сохранению самообладания и целеустремленности, помогает избавиться от наркотической зависимости;
- 5) полностью расслабьтесь лежа или сидя. Никакие мысли не должны беспокоить вас, только восприятие того, как расслаблена каждая ваша мышца;
- 6) выполните медитацию по методике «Я люблю тебя».

Со временем, ежедневно практикуя йогу, вы выработаете в себе достаточную силу воли, чтобы не потакать своим слабостям, которые разрушали ваш организм, а с удовольствием сделать выбор в пользу здорового питания и здорового образа жизни.

Бесплодие

Лечение бесплодия – это бесконечный стресс, постоянное ожидание результатов новых исследований, применение новых методов лечения и переживание неудач.

Вернуть утраченную энергию после всего пережитого можно при помощи ежедневного основного комплекса, состоящего из дыхательных,

физических упражнений и медитации. При бесплодии лучшими упражнениями йоги считаются: сиршасана, саламба сарвангасана, паши моттанасана, баддха конасана, уджайи. Особенно полезны позы, предполагающие сжатие, так как они стимулируют работу половых желез и нормализуют обмен веществ.

Релаксация и медитация – это прекрасный способ преодолеть стресс и дать отдохнуть всему организму.

Нерегулярные менструации

При нерегулярных менструациях йогатерапия рекомендует:

- 1) регулярное выполнение комплекса оздоровительной йоги: уддияна бандха, ардха матшиендрасана, уттанасана, адхо мукха шванасана, йога мудрасана, матшиасана, пашасана, шава сана;
- 2) выполнение кумбака вместе с бандхас;
- 3) применение горячих и холодных сидячих ванн;
- 4) выполнение влажного компресса на поясницу.

Йога и беременность

Многие из женщин никогда и не задумывались о том, что можно и нужно специально готовиться к родам, чтобы облегчить себе этот процесс. Токсикозы, отеки, изжога, запоры, головная боль, повышенный тонус матки – все это может значительно испортить радость беременности. Но даже если этого и нет, то неизвестно, как будет себя вести неподготовленное тело при родах.

Есть прекрасный способ правильно подготовиться к родам, пережить период беременности спокойно, с хорошим настроением и приятным ожиданием появления на свет малыша. Существует специально разработанный курс йоги для беременных.

Регулярные занятия йогой уменьшают риск образования растяжек. Позы

(асаны) укрепляют матку, чтобы во время родов она работала наиболее эффективно. В упражнениях йоги не наблюдаются резких движений. Они усиливают кровоток в области таза, укрепляют мышцы таза, тренируют позвоночник; расширяя внутренний объем матки, обеспечивают правильное кровообращение, тем самым создают нужное пространство для движения плода. При помощи некоторых асан можно избавиться от различных видов боли, связанных как с беременностью, так и самими родами. После занятий йогой всегда можно почувствовать себя обновленной как физически, так и морально. Специальные медитации общения с малышом помогут установить контакт с ним.

А техника дыхания поможет обрести новое ощущение чистого и легкого дыхания. С помощью йоги можно также вылечить и беспокоящие вас болезни, так как любая болезнь связана прежде всего с аномальной циркуляцией энергии или ее застоем.

Во время самих родов можно использовать различные позы и техники дыхания, которые предназначены для облегчения схваток. Йога для беременных – это лучший способ гармонизировать физическое и душевное состояние во время вынашивания ребенка и гарантировать естественные и благополучные роды. С помощью йоги можно: установить гормональный баланс, облегчить или совсем устранить токсикозы, улучшить работу кишечника, избежать быстрой прибавки в весе, предотвратить отеки и расширение вен на ногах, убрать тяжесть в пояснице, очистить, восстановить дыхание, вернуть ребенка в правильное положение (головкой вниз), увеличить эластичность мышц и укрепить матку.

Болезни сердечно-сосудистой системы

В организме на сердечно-сосудистую систему возлагается важная задача: доставлять кислород и питательные вещества во все органы и удалять токсические вещества из клеток. Основными причинами сердечных болезней считаются сидячий образ жизни, курение, прием алкоголя, жирной пищи, содержащей холестерин. Одной из причин развития патологии в сердечно-сосудистой системе является неумение справляться со стрессом. От заболеваний сердца обычно страдают больше мужчины, но в климактерическом периоде этой патологии подвержены и женщины.

С помощью йоги лечат атеросклероз, коронарный тромбоз, дегенеративные изменения миокарда, гипертоническую болезнь.

Однако, прежде чем начинать оздоровительный комплекс йоги, следует посоветоваться с лечащим врачом. Если вам советуют приступать к занятиям йогой с осторожностью, то выполняйте упражнения сидя на стуле. При любой стрессовой ситуации сразу же прибегайте к методу полного йоговского дыхания, чтобы быстрее снять напряжение. При сидячей работе хорошо делать перерывы и проводить несколько упражнений на растягивание, можно сидя на стуле. Чтобы успокоить свой мозг и тело, занимайтесь медитацией.

Кроме поэтапного применения асан, медитации, соблюдения режима дня, для лечения болезней сердечно-сосудистой системы важно соблюдать правильное питание. Прежде всего таким больным следует исключить из рациона кофе, чай, алкогольные и тонизирующие напитки, острые специи и приправы, уксус, перец, сократить употребление соли. Следует съедать всего 85 % пищи от желаемого.

В ежедневный рацион должны быть включены свежие фрукты, овощи, салаты с растительным маслом, молоко и молочные продукты, проросшие злаки, орехи или семечки, бобовые, зелень, разрешается небольшое количество рыбы или печени, которые употребляются через день. При болезнях сердечно-сосудистой системы переедать нельзя, чтобы не было повышенной нагрузки работы сердца. Съедать желаемое количество пищи надо не за один прием, а за 3–4 раза.

Болезни пищеварения и йога

Нарушения в пищеварении встречаются довольно часто. Чаще всего возникают функциональные нарушения пищеварения, такие как диспепсия, изжога, понос, рвота, изменение кислотности и пр. Функциональные расстройства пищеварения возникают, как правило, при нарушениях режима питания, труда и отдыха, частых стрессовых ситуациях. Их легко устранить упражнениями и сбалансированным питанием.

Так, при всех функциональных нарушениях пищеварения рекомендуются следующие асаны: бхуджангасана, шалабхасана, пошимоттана-уддияна

бандха, наули, сиршасана, саламба сарвангасана, ардха и парипурна навасана, маха мудра, джанурасана, ардха матшиен драсана, пашасана, супта вирасана, уддияна бандха, бхастрика с задержкой дыхания.

При гастритах с повышенной кислотообразующей функцией хорошо помогают такие асаны, как пашимоттанасана, уттанасана, сиршасана, саламба сарвангасана, падангустасана, падаха стасана, бхуджангасана, уддияна бандха, утгхи-та и паривритга триконасана, вирабадрасана I, II и III, ардха чандрасана.

При язве двенадцатиперстной кишки достаточно эффективны асаны – мудра, джану ширшисана, уддияна бандха, задержкой на вдохе. При язвенной болезни желудка также рекомендуются:

- 1) полное воздержание от употребления специй и карри;
- 2) исключение курения и употребления различных спиртных напитков;
- 3) увеличение в каждодневном рационе количества потребляемого холодного молока и разнообразных фруктов;
- 4) избегание стрессовых ситуаций.

Колит хорошо излечивается применением следующих асан: ардха и парипурна навасана, ардха мукха шванасана, джану ширшисана, шалабхасана, джанурасана, уджайи.

При лечении диспепсии желательнее создать таблицу потребления необходимого количества калорий на каждый день и строго соблюдать разработанную диету. Нужно периодически проводить очищение организма.

При запорах йогатерапия рекомендует ежедневное выполнение комплекса оздоровительной йоги, особенно следующих ее асан: уддияна бандха, наули, вакрасана, ардха матшиендрасана, шалабхасана, пашимот танасана, саламба сарвангасана, ардха макарасана, сиршасана, все вертикальные позы, утгана-сана. В питании необходимо увеличивать употребление с каждым приемом пищи большого количества сырых и вареных овощей и фруктов, а в случае длительного запора необходимо соблюдение жидкой диеты до наступления улучшения. Рекомендуется 1 раз в день совершать

длительные прогулки на свежем воздухе, проводить по мере необходимости очистительные манипуляции.

При излишнем газообразовании (метеоризме) необходимо: ежедневно выполнять комплекс оздоровительной йоги; соблюдать режим приема пищи; совершать длительные прогулки на свежем воздухе не менее 1 раза в день.

Замечено, что даже при незначительных смещениях пупочного кольца в организме нарушаются привычные нервно-рефлекторные отношения между ними. Поэтому возникают самые различные патологические состояния: повышение кислотности, диспепсия, вялость, запор или понос, боли в кишечнике. Иногда только эти нарушения могут явиться причиной возникновения болевых ощущений в животе и развития хронических заболеваний пищеварительной системы. Смещения пупочного кольца могут возникать ввиду подъема больших тяжестей, падения с высоты, постоянных резких движений туловища, постоянной тряски организма и т. д. Выполнение системы йоговских упражнений позволяет вернуть такое смещение в правильное положение. Излечению этого недуга, а наряду с ним и ряда болезней желудочно-кишечного тракта помогают следующие асаны: уттанпадасана, чакрасана, ардха-чакрасана, випарита-карани, сарвангасана и др. Некоторые из них входят в основной комплекс, а другие следует вводить дополнительно.

Аллергия и йога

Причиной возникновения аллергии могут быть заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения обменных процессов, снижение иммунитета, заболевания поджелудочной железы и многие другие. У лиц, страдающих аллергией, может возникать и нарушение функции дыхания. С точки зрения йоги причинами аллергических заболеваний являются загрязнение каналов Нади, а также дыхание через рот, а не через нос. Слизистая оболочка носа согревает воздух, очищает его от загрязнений, уничтожает микробы. Упражнения йоги позволяют устранять эти нарушения, уменьшать выделения из носа, уменьшить количество приема лекарственных препаратов. При аллергических заболеваниях следует выполнять упражнения йоги: сиршасана, саламба сарвангасана, вакрасана,

уддияна бандха, маха мудра, ширшисана, пашимоттанасана, падмасана.

Болезни позвоночника и нарушение осанки

Заболеваний позвоночника существует очень много. Самой распространенной причиной проблем с позвоночником является неправильная осанка. Именно она может привести к искривлению позвоночника. При заболеваниях позвоночника боль развивается вследствие локального мышечного перенапряжения, сдавливания нервных корешков, местного воспалительного процесса. Значительные деформации грудной клетки из-за сколиоза и усиления грудного кифоза могут также ухудшать работу сердца и легких.

Одним из самых распространенных на сегодняшний день заболеваний позвоночника является остеохондроз. Для него характерно поражение межпозвоночных дисков, чаще всего в шейном и поясничном отделах. У людей, страдающих этим заболеванием, возникают скованность, ограничение подвижности, возникает тупая или острая боль. Если остеохондроз поразил шейный отдел, то возможны и нарушения мозгового кровообращения.

Часто возникает грыжа позвоночного диска. В лечении остеохондроза используют лекарственные препараты, методы массажа и мануальной терапии, йоготерапию. Упражнения йоги являются хорошим средством не только для профилактики остеохондроза, но и для лечения болей в позвоночнике. Йоготерапия при остеохондрозе начинается сразу же после снятия острых явлений. В лечение остеохондроза должны применяться процедуры очищения кишечника и вегетарианская диета. Затем проводятся пранаяма (дыхательная гимнастика) и специальная разминка.

Рекомендуются следующие асаны и мудры: агнисара дхоути, уттанасана, триконасана, ардхо му-касана, вирасана, ваджрасана, поза кошки, бхуджангасана, ард-хасалабхасана, макарасана, половинная поза верблюда, поза собаки, очистительное дыхание, ролик, матсиендрасана, ардха-чапрасана, випарита корани, халасана, дханурасана, сарвангасана, шавасана, поза ворона. Хорошо действуют также модифицированные упражнения йоги со стулом – стойка на голове и полумост, которые не дают большой нагрузки на позвоночник и легко выполняются.

При радикулите показаны такие асаны, как вирабадрасана, шалабхасана, падахастасана, ардха чандрасана, падангустасана, джанураса на, уттанасана, сиршасана, саламба сарванга сана, ардха матшиендрасана, пашасана.

При смещении позвонков рекомендуются все **вертикальные позы**: падангустасана, пада хастасана, уттанасана, пашимоттанасана, шалабхасана, макарасана, джанурасана, бхуджангасана, урдхва мукха шванасана, саламба сарвангасана, сету бандха сарвангасана, матшиасана, супта вирасана, уд-жайи.

При нарушении осанки также показаны все вертикальные позы, а затем следует выполнять дандасану, чатурангу дандасану, шалабхасану, макарасану, джануру сану, падангустасану, падахастасану, уттанасу, бхуджангасану, урдхва мукху шванасану, адхо мукха шванасану, маха мудру, джану ширшисану, ардха матшиендрасану. Йога очень эффективна для профилактики последующих рецидивов остеохондроза. При остеохондрозе нарушается энергетический дисбаланс в системе энергетических центров, или чакр. Особенно важным в лечении считается регулирование энергии через кундалини. Благодаря специальному упражнению энергия кундалини поднимается вверх по позвоночнику к последнему, седьмому центру, который соответствует головному мозгу. При болезнях позвоночника нарушается энергия кундалини, благодаря упражнениям йоги происходит восстановление этой энергии, а также праны. При занятиях йогой можно достигать повышения эластичности суставов, связок, расслабление спазмированных мышц, устранение небольших блоков в позвоночнике. Иногда практика йоги может заменять мануальную терапию.

Дыхательные упражнения и медитация помогают быстро выходить из стрессовых ситуаций, которые могут являться причиной мышечного напряжения. Сбалансированная диета также помогает укреплению мышц, накоплению достаточно энергии, чтобы избегать перегрузок на спину.

Фиброма или киста матки

При лечении фибромы или кисты матки следует избегать всех упражнений,

которые требуют напряжения: поз стоя, прыжков, балансировки на руках. Предпочтение надо отдавать перевернутым позам, наклонам вперед, наклонам назад (с опорой), скручиваниям, т. е. упражнениям, усиливающим циркуляцию крови в пораженном органе с тем, чтобы очистить этот орган или систему. Выполнять упражнения следует очень осторожно и внимательно, избегая значительного напряжения. Перечисленные упражнения способствуют излечению обычных фибром и миом, а также начальных форм развития кисты. Но при этих и более тяжелых заболеваниях женских органов необходимо регулярное наблюдение у врача. Рекомендуются следующие асаны: падангустасана, уттхита хаста падангуста сана с опорой, баддха конасана, супта вирасана, сиршасана, падмасана, саламба сарвангасана.

Простатит

При простатите хорошо действуют следующие упражнения: пашасана, уддияна бандха, уджайи с задержкой дыхания, пашимоттанасана, ардха и парипурна навасана, джану ширшисана, супта вирасана, баддха конасана, ардха матшиендрасана, падахастасана, ардха макарасана, сиршасана, саламба сарвангасана, уттанасана, шалабхасана, джанурасана, адхо мукха шванасана, падмасана.

Импотенция

Рекомендуется выполнение следующих поз: сиршасана (она влияет на органы), саламба сарвангасана, уддияна бандха, уттанасана, баддха конасана, ардха.

Онкология

Для лечения онкологических заболеваний можно применять все виды йоги, особенно тибетскую, которая включает в себя дыхательные упражнения, медитацию и физические упражнения, отчего возрастает эффект лечения онкологических заболеваний. Лечить онкологические заболевания – это значит изменить свой привычный образ жизни, усилить иммунную защиту, исключить стресс. Все это возможно сделать лишь при занятиях йогой, так как главными задачами системы йоги являются позитивный настрой на окружающий мир и улучшение качества жизни.

При онкологических заболеваниях хорошо делать следующие асаны: шавасана, ваджрасана, сарвангасана, матсиасана, халасана, сукх пурвак, падахастасана, пашимоттасана, майюрасана.

ГЛАВА 3.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

МЕХАНИЗМЫ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Само название «**мануальная терапия**» произошло от латинского слова тагшз, что означает «рука», и греческого Шегарега, т. е. «терапия». Принято считать, что впервые этот раздел медицинских знаний зародился в Индии и Средиземноморье. Мануальная терапия берет корни из глубокой древности. В наши дни данный метод нашел широкое применение во всем мире. Большим продвижением следует считать создание в 1962 г. Международной федерации мануальной терапии. С ее помощью осуществляются разработка и открытие новых методов и научных знаний. Эта структура является центром развития мануальной терапии. Несмотря на очень широкий спектр действия, в нашей стране методика пока еще в основном применяется только для лечения остеоартроза суставов и остеохондроза позвоночника. В России предшественником этого

направления медицины можно считать так называемое костоправство. Даже из названия следует вывод, что методика ориентировалась только на изменение положения костей. В настоящее время области применения мануальной терапии сильно расширились. Сейчас такой способ лечения затрагивает не только костную систему, но и мягкие ткани, такие как мышцы, подкожно-жировая клетчатка, кожа и другие. Также расширился круг заболеваний, при которых мануальная терапия оказывает хорошее лечебное воздействие. Рассмотрим одну из разновидностей форм мануальной терапии – японский метод **шиацу**. Особенностью этого метода является его удивительная простота выполнения. Как и другие разновидности мануальной терапии, методика шиацу может быть использована каждым человеком. Противопоказаний к данному виду лечения нет. Методика может применяться в косметологии, так как воздействие на некоторые определенные точки способно избавить от лишнего веса, улучшить состояние кожи. Эта разновидность мануальной терапии позволяет устранять болезненные ощущения, быстро приспосабливаться к резко возникшим неблагоприятным ситуациям, снижать стрессы. Основным инструментом шиацу являются пальцы специалиста. Даже само название с японского переводится как «ши» – большой палец и «ацу» – давление. Принцип выполнения манипуляций очень прост. Участвуют в лечении только большие пальцы, причем давление производится не непосредственно на тело пациента, а обязательно через льняную или хлопчатобумажную ткань. Специалист, выбирая ритм нажатий, ориентируется на частоту дыхания пациента. Манипуляции производятся поочередно на разных точках всех участков тела. Важно проработать все области, чтобы не осталось участков, имеющих патологические изменения. Пациент при проведении сеанса шиацу лежит на кушетке, причем за время одного сеанса специалист воздействует на одни и те же точки несколько раз при различных положениях пациента, который переворачивается несколько раз с живота на бок и на спину. Легкость выполнения приема ши-ацу заключается еще в том, что используется только один вид силового воздействия – надавливание. Диагностика шиацу заключается в том, что специалист должен уметь отличать жесткие участки человеческого тела от нормальных. При нахождении таких твердых точек их разминают и разрабатывают в течение нескольких сеансов, после чего пациент чувствует себя намного лучше. Опытный специалист по расположению жестких точек может безошибочно поставить диагноз без применения известных и привычных нам методик, используемых в обычных

поликлиниках. Важно знать, где какая точка находится и за что она отвечает. Именно поэтому при лечении методом шиацу огромное значение имеют опыт работы и практические навыки массажиста. Кроме того, необходимо знать, не только куда, но и как именно нажимать для достижения благоприятного результата. Само нажатие делается как можно большей площадью подушечки больших пальцев, причем остальные пальцы руки должны располагаться перпендикулярно большому. Необходимо следить за руками. Они должны оставаться прямыми, нисколько не сгибаясь в локтевых суставах. Давление на точку нужно производить не под углом, а строго перпендикулярно. Надо стараться, чтобы сила прикладывалась четко в одну точку человеческого тела, нельзя допускать массирующих движений пальцами, а также их соскальзывания и вращения. Специалист производит давление за счет массы своего тела, сила рук при выполнении данной методики не применяется. Давление должно быть достаточно сильным, по ощущениям пациента это можно обозначить так: «между больно и приятно». Прикладываемая сила нажатия должна подаваться четко на одну точку, поэтому манипуляции и производятся через ткань. Это делается для того, чтобы пальцы специалиста не скользили по телу, так как из-за деятельности сальных и потовых желез это будет происходить неизбежно. Особенностью приема является также умение нажимать глубоко, но безболезненно. Это достигается путем медленного, плавного, осторожного прикладывания силы. При помощи этого достигается сохранение расслабления пациента, потому что при резком быстром нажатии происходит рефлекторное сокращение мышц. Но одно из важных условий правильного выполнения приемов шиацу заключается в том, что отпускать точку надо, наоборот, резко. В среднем одно нажатие продолжается в течение от одного до трех вдохов и выдохов пациента. Но это среднее значение, и на усмотрение специалиста диапазон может быть удлинен или укорочен. На эффективность лечения большое влияние оказывает продолжительность проработки одной точки или группы точек. Показателем правильного выполнения манипуляций является изменение жесткости точек, что опытный специалист определяет с легкостью. В этом случае он переходит на другую точку или группу точек. В качестве объекта лечения методом шиацу может быть использован любой участок человеческого тела. Тем не менее следует помнить, что нажатия должны производиться на строго определенные точки, а не на любые места.

Методика шиацу очень древняя. В ее истории были такие мастера своего

дела, которые нажатием на точки могли спасти человека от очень тяжелых, даже от смертельно опасных болезней. Стоит заметить, что у каждого специалиста имеются свои наиболее удачные и эффективные комбинации подбора точек. Следует повториться: в шиацу огромное значение имеет опыт массажиста. Такие комбинации мастер может получить или путем передачи по наследству от учителя, или путем поиска во время практики. Необходимо помнить о том, что расположение точки каждого человека индивидуально, но тем не менее есть определенные правила поиска этих участков.

Немаловажным моментом является то, что во время процедуры при нажатии пациент не должен ощущать сильного дискомфорта. Поэтому на руках и ногах точки расположены в местах между мышцами, т. е. на апоневрозах, или же они могут находиться на границе кости и мышцы, но ни в коем случае не на кости. На спине точки находятся чаще всего в пределах длинной мышцы, разгибающей спину, – это парное мышечное образование, которое лежит с двух сторон от позвоночного столба. Зная примерное месторасположение точки, ее можно обнаружить, ориентируясь на свои ощущения, а также на ощущения пациента. Нужные места отличаются от других по чувствительности, а также по жесткости, причем они более чувствительные, а, следовательно, боле болезненные. Специалист, кроме того, может как бы нащупать нужную ему область, так как при попадании пальцем на точку ощущается небольшой бугорок либо, наоборот, углубление. В первую очередь во время приема пациента мастер осматривает и прощупывает все тело пациента, определяя наиболее жесткие и неподвижные области. Именно эти участки тела нуждаются в более тщательной и объемной проработке. Специалист должен знать и помнить, где находится каждая точка пациента, чтобы успевать быстро ее находить и нажимать. Это является необходимым условием, так как в методике шиацу большую роль играет быстрота действий, задержки допускать нельзя. Опытный специалист уже настолько хорошо знает, куда и как нажимать, что со стороны простому наблюдателю может показаться, что массажист жмет куда попало, даже не ища нужного места. На самом деле это не так, что еще раз доказывает большую роль опыта и практики в методике шиацу.

Сеанс лечения по данной методике продолжается в среднем 1 ч. Причем за это время массажист прорабатывает довольно большое количество точек. Он захватывает области всего организма, а не только какую-либо его часть,

при этом последовательность действий также подбирается индивидуально на усмотрение мастера. Чаще всего в первую очередь прорабатываются и разминаются точки на ногах, затем на туловище, шее и голове. Потом пациент меняет положение тела, и все области прорабатываются еще раз. Таких повторных манипуляций может быть несколько. При работе по методике шиацу важно знать не только месторасположение необходимых точек, также нужно соблюдать определенную ритмичность нажатий. Частота силовых воздействий напрямую связана с состоянием мышц пациента, т. е. зависит от их жесткости. Соблюдается правило: чем точка тверже, тем нажатие выполняется реже, но время одного воздействия должно быть больше, нажимать нужно как можно глубже, чтобы затронуть всю толщину мышцы. Сеансы шиацу, кроме лечебного воздействия по какому-либо конкретному заболеванию, оказывают общий релаксирующий и успокаивающий эффект.

Методика шиацу зародилась в Японии. Для японцев такие сеансы являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, хорошего самочувствия и долголетия. Методика является малозатратной, безболезненной и не имеющей никаких побочных действий в отличие, например, от лекарственных препаратов, иглоукалывания или дорогостоящей аппаратуры. Необходимо лишь желание познающего. Методика шиацу не сразу стала известна в России. Знания доходили медленно и постепенно. И сейчас данный раздел медицины стал очень актуален вследствие все увеличивающихся с каждым годом таких неблагоприятных факторов, как гиподинамия, стрессы, от которых как нельзя лучше способна избавиться японская методика ши-ацу. Главные цели лечения – восстановление подвижности суставов и связанных с ними тканей, а также глубокое разминание мышечной ткани, улучшение ее питания и, следовательно, работоспособности мышц. Данное направление медицины позволяет успешно бороться с напряжением, нарушением нервных процессов. Шиацу – это уникальный метод, который применяется при очень многих заболеваниях. Шиацу можно назвать поистине универсальной методикой. Ее лечебное воздействие идет сразу по нескольким направлениям. Этот раздел медицины способствует общему расслаблению, как физическому, так и духовному, стимулирует и приводит в норму работу абсолютно всех систем организма человека, укрепляет и нормализует иммунную и эндокринную системы, повышая устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов.

Определенные точки, на которые подается силовое воздействие, представляют собой узловые части разветвленной нервной системы человека. Данный метод обладает избирательным действием. Узловые точки (или, как их еще называют, измененные зоны тела) в переводе с японского «катай» означают «жесткие». Принцип работы специалиста заключается в нахождении и определении жесткости этих самых измененных зон тела, а также в их стимуляции. Невозможно найти ни одного взрослого человека, у которого бы не наблюдалось уменьшение подвижности и гибкости какой-либо части тела. Это происходит под влиянием неблагоприятных факторов, которые практически постоянно действуют на организм. Абсолютно любое патологическое изменение приводит к сдвигу степени мягкости, подвижности и гибкости в худшую сторону. Специалисты шиа-цу как раз и занимаются поиском таких появившихся в результате какой-либо патологии жестких зон. Путем силовых воздействий мастер вновь делает эти зоны мягкими, а это в свою очередь приводит в норму те или иные процессы, связанные с этой точкой. Ведь все узловые точки за что-то отвечают в человеческом организме. По сути, болезненные ощущения снимают не силовые воздействия, а выделяющиеся в результате них вещества, называемые эндорфинами. Они действуют во много раз эффективнее, чем медикаментозные препараты такой фармакологической группы, как, например, наркотические анальгетики. За счет такого обезболивающего эффекта пациент чувствует облегчение уже после первого сеанса. Методика настолько действенна, что при некоторых несерьезных заболеваниях (например, ОРВИ) ее можно применять в домашних условиях. При нажатии на определенные точки симптомы простуды практически мгновенно проходят. Эти узловые точки располагаются на уровне V грудного, V и VII шейных позвонков по обе стороны от позвоночника.

Можно привести и другой пример использования лечения методом шиа-цу – это сильные головные боли. Точки, отвечающие за этот симптом болезни, находятся на шее. Иногда шиа-цу оказывается эффективнее, чем другие методы лечения, которые не принесли результата. К сожалению, не все так легко. Невозможно составить план расположения узловых точек так, чтобы он подходил всем людям, ведь каждый человек индивидуален, соответственно, и точки у каждого находятся в разных местах. Кроме того, нажатие производится не в одном месте, а в нескольких областях, которые определяются только опытным специалистом и также индивидуальны для каждого пациента. Лишь в этом случае результатом будут выздоровление и

исчезновение боли. Именно поэтому даже мастер с большим опытом работы в первый сеанс прорабатывает все тело пациента, ставит диагноз, ищет наиболее эффективные комбинации точек. Первый сеанс для массажиста является изучением больного. А во время дальнейших посещений осуществляется уже непосредственно лечение. После завершения оздоровительной процедуры у пациента повышается настроение, происходит прилив сил. Неслучайно сами японцы с таким доверием относятся к этой методике. При плохом самочувствии практически каждый японец обращается к специалисту шиацу. Такое лечение в Японии можно сравнить с приемом таблеток при головной боли в нашей стране. К сожалению, несмотря на все преимущества методики, нам более привычно пользоваться старыми средствами, даже если они не самые эффективные. Некоторые доктора ничего не знают о шиацу, не говоря уже о людях, не знакомых с медициной. В Японии с древности считали, что человек, постоянно находящийся под влиянием неблагоприятных факторов и условий, изменяется. Его тело как бы твердеет, суставы перестают быть достаточно мягкими и гибкими. Человек делается с возрастом все жестче, в таком состоянии он более подвержен заболеваниям. Шиацу успешно справляется с жесткими точками, делая организм мягким и податливым, что приводит к выздоровлению.

Основоположником разновидности мануальной терапии, названной впоследствии шиацу, можно считать японского врача Т. Намикоши. Он занимался изучением некоторых приемов мануальной терапии у различных японских специалистов. Собрав их вместе и объединив, он создал новое направление в медицине – шиацу. Система шиацу в основном применяется для общего повышения самочувствия, также хорошего результата можно добиться при различных травмах – здесь методика используется в качестве обезболивающего. При нажатии массажиста на определенные точки тело пациента слегка поддается напору этого воздействия. Причем в мягких точках тело поддается достаточно легко, чего нельзя сказать о жестких точках. Чем больше специалист разрабатывает жесткую точку, тем менее болезненной она становится, что отмечают пациенты даже во время первого сеанса и особенно после нескольких сеансов. Многие точки способны улучшить работу не только тех тканей, рядом с которыми они находятся, но и внутренних органов, будучи с ними тесно связанными. Т. Намикоши называл разработанную им методику шиацу терапией надавливания пальцами. Данное направление медицины можно отнести в какой-то мере к точечному массажу. Шиацу – удивительный и уникальный

метод. Он одновременно является и простым, и сложным, очень эффективным, однако это полностью безопасная методика. Овладев приемами хоть в некоторой степени, можно быстро, эффективно, безболезненно помочь как себе, так и близким людям, в домашних условиях.

Можно сказать, что шиацу – это изменение состояния организма, осуществляющееся путем силового воздействия, а конкретно – нажатия на определенные точки тела человека. Удивительно, но только лишь путем нажатий на активные точки метод кардинально меняет человека, полностью изгоняет из него болезнь. Следует помнить, что шиацу – это не то же, что мануальная терапия или точечный массаж. Отличие заключается в технике выполнения, а также в том, что данное направление медицины воздействует на человека на очень глубоком уровне, изменяя как физиологические, так и психологические процессы.

Мануальная терапия – это система воздействий руками на определенные области человеческого организма. Цель этого комплекса манипуляций состоит в устранении болезненных ощущений, а также улучшении подвижности позвоночника и других суставов. Мануальная терапия может быть использована и как самостоятельный метод лечения болезней, и в комплексе с некоторыми другими приемами лечения (например, совместно с китайским массажем) и является очень эффективным методом лечения и профилактики многих заболеваний. По принципу действия мануальная терапия сходна с массажем, но отличается от него тем, что оздоровительные манипуляции производятся на ограниченном участке тела пациента и сила воздействия дозируется определенными порциями. В наше время, когда более 70 % населения ведет малоподвижный образ жизни, нерационально питается и ежедневно подвергается стрессам, организм человека ослабляется. В результате неправильного образа жизни может произойти смещение отдельных позвонков или даже целых сегментов позвоночника. Это приводит к появлению болезненных ощущений, кроме того, в смещенном сегменте начинают постепенно развиваться и проявляться патологические изменения. Ограничивается подвижность из-за возникающих спазмов мускулатуры, может быть даже нарушено нормальное функционирование некоторых внутренних органов. При отсутствии лечения в дальнейшем возможны выход нерва из позвоночного столба и его ущемление. На этой стадии у человека появляются очень сильные беспричинные боли. В этом случае очень

хороший результат дает мануальная терапия. При таком лечении воздействие направлено на саму причину болезни. При правильном давлении руками на пораженный отдел позвоночного столба удается поставить позвонки на свое место, привести в норму состояние межпозвоночных дисков, мышц, нервов, а также суставов. Силовые воздействия тем не менее не следует проводить слишком часто. Обычно интервал между процедурами составляет от 1 до 3 дней. Это позволяет мышцам и связкам восстановиться, установиться и зафиксироваться в приданном им положении. После сеанса мануальной терапии у некоторых людей возможно возникновение мышечных болей. Это нормальное состояние, не стоит беспокоиться, так как эти небольшие болезненные ощущения являются признаком того, что почти неподвижные раньше мышцы начали работать. Эти боли проходят через некоторое время.

Мануальная терапия пользуется большой популярностью, так как после прохождения курса улучшение состояния сразу заметно. У пациента нормализуется осанка, изменяется походка, проходят многие болезни, улучшается настроение. При мануальной терапии в организм не попадают никакие лекарственные вещества, которые в дальнейшем могут привести к различным патологиям. Мануальная терапия – это целое медицинское направление, которое в наши дни продолжает быстро развиваться. Она охватывает различные части организма; применяется при лечении позвоночника, суставов, связок, мышц. Удивительно, но при помощи этого метода возможно добиться излечения многих заболеваний, таких как гастрит, головные боли, сердечные колики, и некоторые другие. Причем в некоторых случаях мануальная терапия дает лучший результат, чем лечение лекарственными средствами. Так что не следует недооценивать данный метод. Необходимо помнить, что позвоночник является поистине основой здоровья и нормального функционирования многих систем органов и тканей. В настоящее время у 90 % населения имеются проблемы, связанные с позвоночником, выраженные в большей или в меньшей степени. Следует отметить, что нельзя не обращать внимания на боли в спине, потому что это может иметь опасные последствия, вплоть до инвалидности. Можно привести много примеров, как именно болезни позвоночника влияют на здоровье. Например, при поражении шейного отдела возможно появление головокружений, а также головных болей; при поражении грудных позвонков нередко возникают сердечные боли, болезни дыхательной системы, в частности легких, и других внутренних органов.

Особенно хороший эффект дает применение мануальной терапии в комплексе с курсами траволечения, массажа, физиотерапии, лечебной физкультурой. Мануальная терапия отличается тем, что в ней нет какого-либо стандарта, т. е. к каждому пациенту применяется индивидуальный подход. Один сеанс должен протекать по длительности не меньше 4 ч.

Мануальная терапия применяется также с целью повышения иммунитета, снижения чувствительности к различного рода аллергенам, защиты от стрессов, общего расслабления организма. Очень хорошей методикой мануальной терапии является такая ее разновидность, как миофасциальная диагностика. Этот метод не имеет аналогов и является уникальным. С его помощью можно определить состояние внутренних органов, своевременно провести лечение, обнаружить заболевания, находящиеся на ранних стадиях и не проявившиеся физически. Все это можно осуществить, ориентируясь на степень болезненности мышечной ткани, а также жесткость мышц. Мануальную терапию можно использовать с целью устранения нарушений эндокринной системы при помощи воздействия руками на определенные отделы позвоночника. Боли в спине могут вызывать различные дегенеративные изменения, локализованные как в самих позвонках, так и в межпозвоночных дисках. Чаще всего это является следствием таких хронических патологических процессов, как подвывих или смещение отдельных позвонков. В этом случае крайне необходимо своевременное лечение, иначе происходит образование так называемых остеофитов, или костных наростов. Они неблагоприятно воздействуют на все окружающие ткани, вызывая в них болезненные патологические изменения. Происходит истончение межпозвоночных дисков и хрящевой поверхности суставов, подвижность суставов также становится значительно меньше, происходит постоянное раздражение спинальных нервов. Все это является не чем иным, как условием для ущемления нерва. Последствия могут ограничиваться не только болезненными ощущениями, но и развитием заболеваний позвоночника, таких как радикулит, люмбаго, ишиас. Боль возникает не сама по себе, не неожиданно, на самом деле условия для ее появления складываются в течение нескольких месяцев, иногда даже в течение многих лет. Признаками защемления нерва могут быть такие ощущения, на которые человек часто не обращает внимания: периодическое покалывание или онемение кончиков пальцев рук и ног, резкая приступообразная слабость в руках и ногах, иногда видно различие в объеме мышечной ткани между правыми и левыми конечностями. Человек также иногда может испытывать неопределенный дискомфорт, а

также боль тупого или ноющего характера в суставах коленей, локтей, плечей или спины, в пальцах, стопах (в частности, в голеностопном суставе). Нередки головные боли, иногда очень сильные и частые.

Причиной болей спины может быть грыжа позвоночного диска в том случае, если она давит на спинальный нерв. Часты жалобы на недержание стула, мочи, а также отсутствие чувствительности половых органов. Грыжа позвоночного диска очень опасна тем, что она может в некоторых случаях проникать в глубину спинно-мозгового канала и сдавливать спинной мозг. Это в свою очередь может привести к парезу или даже к параличу. Грыжа позвоночного диска – не следствие сильного удара или какой-либо другой резкой и случайной травмы, намного чаще ее появление связано с дегенерацией позвонка, а также межпозвоночного диска. Более часто эта болезнь затрагивает людей пожилого возраста, однако уже с 30 лет многие имеют эту патологию.

Следующая причина болей – так называемый острый подвывих позвонков, тоже приводящий к ущемлению нерва. Это может произойти вследствие длительных и продолжительных перегрузок позвоночника, травм, переохлаждения. Весьма распространенной причиной развития этой патологии является длительное вождение машины. При остром подвывихе позвонков наблюдается внезапное появление очень сильной боли, причем быстро, в течение нескольких часов образуется отек окружающих тканей в месте патологии, а также происходит спазмирование мышечной ткани. В это время больному крайне необходимо срочное лечение, так как сам по себе подвывих позвонков не вылечивается, и это тяжелое состояние может продолжаться в течение длительного времени – до нескольких недель и месяцев. Все приведенные выше причины болей в спине имеют одинаковый характер, так как главным источником этих патологических состояний является изменение расположения позвонков или же целых сегментов позвоночника, в результате чего возникают условия для травмирования спинальных нервов.

Несмотря на кажущуюся простоту в выполнении специалистом оздоровительных манипуляций, мануальная терапия – сложная наука, здесь наряду со знаниями на первом месте стоит практика, потому что для выработки многих приемов иногда необходимо практиковаться не один год. Но тем не менее не стоит отказываться от поисков грамотного врача, пытаюсь устранить проблемы при помощи БАДов, а также лекарственных

препаратов, так как они не в состоянии избавить от причины заболевания. Врачу, проводящему технику мануальной терапии, необходимо иметь образование как мануального терапевта, так и невролога или травматолога. Необходимо помнить, что массаж и мануальная терапия – разные вещи и что массажист не имеет права проводить сеансы мануальной терапии. Чтобы лечение прошло как можно более успешно, пациент должен во всем следовать предписаниям врача, а также не пропускать профилактические сеансы. Несмотря на то что причины болей в спине часто стандартные, необходимо тщательно проводить диагностику даже при нахождении одной причины, так как она не всегда бывает главной и единственной. К каждому пациенту необходим индивидуальный подход. Параллельно с устранением причин болезни не стоит забывать о повышении резистентности организма, который ослаблен протекающим в нем патологическим процессом.

Конечно, лечение не сразу дает видимые результаты, для этого необходимо время. Мануальная терапия – это поистине незаменимое лечение при болезнях позвоночника. Для пациента это малозатратный и высокоэффективный метод, который позволяет заменить стационарное лечение. Эта технология существенно повышает качество жизни больного. Кроме устранения нарушения осанки и других искривлений позвоночника, данная методика восстанавливает нормальное функционирование ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав), эффективно устраняет болезненные ощущения, даже очень сильные. Это доказано результатами мануальной диагностики, а также компьютерной оптической топографии осанки, рентгенографическими и другими методами диагностики, проводимыми до и после прохождения курса мануальной терапии.

Мануальная терапия используется для лечения целого ряда заболеваний, таких как кифоз, сколиоз, радикулит, остеохондроз, боли в различных отделах позвоночного столба, плексит, боли в суставах, миозит, нарушения осанки, искривления позвоночника, головные боли, грыжи межпозвоночных дисков, мигрени, головокружения, различные ограничения подвижности во всех отделах позвоночника, а также суставах, острые и хронические боли шеи, спины, поясницы и суставов, пери-артрозы плечелопаточной области, посттравматические головные боли, невралгические проявления остеохондроза позвоночного столба. Кроме того, мануальная терапия широко применяется при лечении некоторых болезней внутренних органов, таких как сердце, печень, органов

дыхательной системы, в том числе легких, селезенка, желудочно-кишечный тракт и особенно кишечник. Также широко осуществляются меры реабилитации после операций на позвоночнике и суставах, которые тщательно разрабатываются высококвалифицированными специалистами индивидуально для каждого пациента.

Кроме лечения, мануальные терапевты осуществляют диагностику нарушений функций суставов и позвоночника, проводят индивидуальные консультации по поводу проблем опорно-двигательного аппарата. Методам мануальной терапии могут подвергаться все категории населения: дети и взрослые, и пожилые люди. Проводятся профилактические меры для здоровых людей, особенно детей и подростков во избежание появления у них в дальнейшем нарушений опорно-двигательного аппарата. Важно то, что в мануальной терапии противопоказания в большинстве случаев отсутствуют, соответственно этот метод может быть использован для всех больных. Кроме того, лечение методом мануальной терапии позволяет достичь полного выздоровления без применения лекарственных препаратов. Метод мануальной терапии намного лучше и полезнее для пациента, чем лекарственные средства, применяемые, например, при болях в позвоночнике. Часто при этом симптоме используются различные обезболивающие препараты. Недостаток их состоит в том, что устраняется не сама причина болезненных ощущений, а лишь ответная реакция организма, сигнал о неправильной его работе. Хотя и в незначительной степени, каждая доза обезболивающего производит токсический эффект, отравляя организм человека. Но больной никогда не вылечит заболевание позвоночника, связанное со смещением его составных частей, одними лекарственными средствами. Часто приходится прибегать к операции, без чего можно обойтись, используя методику мануальной терапии. Мало того что мануальная терапия не наносит никакого вреда организму человека, так еще и выздоровление протекает намного быстрее, чем при применении оперативного вмешательства и приеме лекарственных препаратов. Мануальная терапия широко используется для расслабления организма и улучшения общего состояния больного. После сеанса мануальной терапии исчезают очаги застоя крови и тканевой жидкости во всех системах органов и тканей организма. Также заметно повышается резистентность организма, ликвидируются варикоз, лимфостаз, уменьшаются симптомы, вызванные проблемами нарушения питания. Сеансы мануальной терапии оказывают общеукрепляющее воздействие, быстрее рассасываются отеки, происходит активное выведение из организма больного различных шлаков.

Не случайно мануальная терапия, зародившаяся и развившаяся в древности, активно применяется в настоящее время. Этот уникальный метод широко используется в лечебно-профилактических, гигиенических, оздоровительных целях, а также для восстановления и поддержания на нормальном и высоком уровне трудоспособности и общего хорошего самочувствия.

В наши дни продолжается интенсивное развитие мануальной терапии, этот раздел медицины вбирает в себя некоторые приемы из других ее областей, все больше развиваясь и совершенствуясь. Кроме того, в настоящее время проводятся исследования, позволяющие раскрыть сущность механизмов мануальной терапии, принципы действия для увеличения возможностей применения этой технологии с целью как можно большего уменьшения фармакотерапии.

Мануальная терапия – это комплекс силовых воздействий руками на различные органы и ткани человеческого организма. Чаще всего этими манипуляциями подвергаются части позвоночного столба – позвонки, межпозвоночные суставы и межпозвоночные диски, а также связки, фасции, мышечная ткань, кожа и подкожная жировая клетчатка. Мануальная терапия применяется также при лечении болезней головы. Опытный специалист может оказывать лечебное воздействие на кости черепа и даже на твердую мозговую оболочку, черепно-мозговые нервы. С помощью методов мануальной терапии можно также добиться изменения краниального ритма. Данная технология используется и для лечения болезней внутренних органов, стимулируя работу мембран, связок, мышц внутренних органов, а также изменяя висцеральный ритм. Кроме того, относительно недавно мануальная терапия получила применение в андрологии, урологии и гинекологии, причем результаты превзошли все ожидания, так как эффективность лечения повысилась на 80 % по сравнению с методами фармакотерапии. Применяется мануальная терапия при некоторых нарушениях психоэмоционального характера, а также при нарушениях нормального функционирования внутренних органов. Это гепатиты, колиты, панкреатиты, опущение внутренних половых органов у женщин, опущение почек, импотенция, бесплодие, различные нарушения менструального цикла, простатит и другие патологические состояния. Также сеансы мануальной терапии хорошо снимают боли, вызванные какими-либо травмами, послеоперационные болезненные ощущения, это хорошая профилактика развития осложнений. Эта методика может быть

использована для лечения патологий во всех сферах. Наибольшее внимание в мануальной терапии уделяется восстановлению нормального анатомического положения позвонков и суставов, их естественной подвижности, что позволяет устранить нарушенную функцию сустава и неприятные сопутствующие явления (боли, ограничение движений и т. д.).

Все лечебные приемы мануальной терапии можно разделить на две группы – «жесткие» и «мягкие» техники. «Жесткие» техники в последние годы активно вытесняются мягкими – это так называемые мышечно-энергетические техники, миофасциальный релиз. При использовании «мягких» техник возникает значительно меньше осложнений, они более комфортны (безболезненны) для пациентов, но по своей эффективности зачастую значительно превосходят «жесткие». «Жесткие» техники включают в себя лечение с помощью различных ударных и импульсных приемов, резких низкоамплитудных движений, сопровождающихся хрустом тканей, на которые производится воздействие. Преимущество этой методики заключается в достаточно быстро достигаемом лечебном эффекте, а также в короткой продолжительности процедуры, что позволяет сократить время лечения. Существенным недостатком является относительная жесткость воздействия, не позволяющая применять метод при выраженных склеротических изменениях или при повышенной подвижности суставов, а также у пожилых людей. Кроме того, применение этой техники может сопровождаться неприятными и болевыми ощущениями, а при длительном использовании может привести к «разбалтыванию» суставов. Еще один немаловажный недостаток – частая кратковременность эффекта. Данная группа методик рекомендуется в основном людям с относительно сохранной костно-мышечной системой, которые хотят как можно быстрее добиться лечебного эффекта.

Более прогрессивными являются «мягкие» техники. Теоретическое обоснование их применения и эффективности заключается в представлении об организме как о целостной саморегулирующейся системе, которой нужно только лишь помочь в определенные трудные моменты. Существует около шести основных разновидностей «мягкой» техники, которые позволяют лечить суставы, позвоночник, мышцы и внутренние органы. Их особенность – достаточно продолжительное (в течение 40–60 мин) и мягкое воздействие на ткани. Основную роль играют правильно выбранное место и направление оказываемого воздействия. Эффект в этом случае гораздо более длительный, особенно при сочетании с

обучением навыкам правильного движения, т. е. формированием оптимального двигательного стереотипа.

Мануальная терапия включает в себя несколько видов: кожно-подкожно-миофасциальная, артроverteбральная, краниальная, висцеральная. Кожно-подкожно-миофасциальная лечит заболевания, связанные с проблемами мышц, фасций, сюда также входят массаж и постизометрическая релаксация. Артроverteбральная мануальная терапия устраняет проблемы позвоночника, межпозвоночных суставов, а также суставов верхних и нижних конечностей. Краниальная – исследует и проводит лечение черепных костей и швов, синусов, черепно-мозговых нервов, а также твердой мозговой оболочки. При висцеральной мануальной терапии воздействие направляется на внутренние органы грудной и брюшной полости и на органы малого таза. Все виды имеют свои особенности выполнения.

При кожно-подкожно-миофасциальной мануальной терапии силовое воздействие направлено на кожу, подкожно-жировую клетчатку, мышечную ткань, фасции, надкостницу. Воздействие обязательно должно быть послойным. Необходимо помнить, что изменения в этих тканях являются причиной развития тяжелых заболеваний опорно-двигательного аппарата из-за того, что развивается дисбаланс в костной системе, а также в суставах. Это в свою очередь изменяет двигательный стереотип человека, вследствие чего происходят изменения осанки, могут развиваться сколиоз и другие формы искривления позвоночника.

Артроverteбральная мануальная терапия. В практическом применении этого метода используются определенные, выработанные в течение длительного времени приемы. Важнейшие и наиболее часто используемые из них – мобилизация, манипуляция, тракция и мышечно-энергетические технологии. При манипуляции воздействие прикладывают в виде удара или толчка; конечности используются как рычаги. При так называемой методике длинных рычагов одним рычагом является конечность больного, другим – туловище. Перекручивание тела особым образом способствует возвращению смещенного сустава на свое физиологическое место, а воздействие на определенные группы мышц, вызывающее их напряжение или расслабление, также вызывает перемещение суставов, связанных с этими мышцами, в необходимом направлении. Восстановленное таким образом положение сустава фиксируется мышечным каркасом.

Значительное внимание уделяется и нормализации кровотока в области восстановленного позвонка или сустава. Это позволяет устранить неправильное положение костей, корректировать патологические изменения опорно-двигательного аппарата человека. Толчковая мобилизация (манипуляция) ранее считалась основой мануальной терапии. Virtuозное проведение манипуляций, сопровождаемых характерным звуковым феноменом (щелчком или хрустом), рассматривалось как показатель мастерства специалиста. После проведения манипуляции происходят увеличение объема движения, исчезновение боли и гипотонии мышц, в связи с чем данная техника до сих пор стоит первой в ряду наиболее эффективных технических приемов. Однако это не совсем так. Манипуляция на суставе является очень сложным биомеханическим актом, включающим ортопедический и нейрофизиологический компоненты. Ортопедический компонент выражается в пространственном изменении элементов сустава, изменении границ функционального и анатомического барьера. Нейрофизиологический феномен – это изменение проприоцепции, реализация рефлекса на растяжение. Увеличение объема движений, гипотония мускулатуры и снижение болевых ощущений в зоне сустава происходят в результате высвобождения менискоида, что влечет за собой расслабление мышц, фиксировавших блокаду. Снижение болезненности связано также с уменьшением рецепторного болевого потока и увеличением проприоцептивной (мышечно-суставной) афферентации, повышающей активность противоболевых систем организма. Причиной хруста является двойной удар суставных поверхностей заблокированных сегментов при реализации рефлекса на растяжение околосуставных мышц. Учитывая всю сложность процессов, происходящих при манипуляции, становится понятной высокая частота осложнений от этой процедуры, особенно если она выполняется специалистом без должной квалификации. К тому же полученный лечебный эффект, хотя и достигается в кратчайшие сроки, однако не является достаточно долговременным. Апо-вторные манипуляции вызывают гипермобильность в суставе и склонность к рецидивам блокад: пациенты вновь и вновь обращаются за помощью. Поэтому манипуляция должна проводиться только опытными специалистами и при наличии определенных показаний (например, когда требуется как можно быстрее купировать боль).

При такой методике, как мобилизация, движения рук специалиста производятся с небольшой амплитудой, они повторяются ритмически. Эта манипуляция применяется для снижения мышечного спазма и для

уменьшения (а в некоторых случаях даже для полной ликвидации) болезненных ощущений.

Основные требования к проведению мобилизаций следующие:

- 1) положение пациента должно быть таким, чтобы обеспечивать как можно более полное расслабление мышц вокруг сустава;
- 2) один из сегментов сустава (конечности) должен быть надежно зафиксирован, и по отношению именно к этой части проводятся все технические приемы. Фиксацию можно осуществить при помощи определенного положения пациента, удерживания сегмента врачом, какого-то технического приспособления (кушетки, ремня, подушки и др.);
- 3) направление мобилизационного движения проводится в сторону ограничения движения, т. е. нарушенной модели сустава, хотя существует и другая точка зрения, согласно которой манипуляция должна проводиться в противоположную, свободную сторону;
- 4) создание преднапряжения является необходимым условием лечения;
- 5) положение врача при проведении лечебного приема должно определяться прежде всего объектом исследования; врач должен стоять удобно и стабильно, в ненапряженном состоянии. Двигательный импульс должен исходить от всего тела, даже от стоп и ног, при этом врач не должен испытывать утомления. Если он во время проведения приемов задыхается, то он действует неправильно;
- 6) при манипуляциях позвоночник должен составлять одно целое с телом пациента.

В мобилизации существует несколько разновидностей, наиболее распространенными из которых являются ритмическая и позиционная мобилизация. Ритмическая мобилизация имеет много преимуществ перед манипуляционным толчком: безопасность, относительная легкость выполнения, безболезненность процедуры, достаточная эффективность. Существует и отрицательная сторона – отсутствие возможности воздействия на мышцы. В результате проведения ритмической мобилизации суставов ущемленный менискоид может перейти из патологического расположения и принять прежнюю, нормальную

позицию. Выделяют тракционную, ротационную и компрессионную ритмическую мобилизацию.

Широко распространенным и действенным приемом арт-ровертебральной мануальной терапии является **тракция**. Чаще всего эта методика используется для лечения позвоночника, особенно в шейном и поясничном отделах. Хорошее действие данный прием оказывает при радикулярно-компрессионных изменениях межпозвоночных дисков. Тракция стимулирует нормальную работу межпозвоночных суставов, способствуя снижению давления внутри межпозвоночных дисков или внутрисуставного давления.

Немаловажным действием является **декомпрессия** спинномозговых корешков. Эта методика показана также для стимуляции работы различных суставов конечностей. Тракционная мобилизация проводится при помощи растяжения суставных поверхностей. Главное требование при проведении ритмической тракции состоит в сохранении преднапряжения (упругого упора) даже во время сброса растягивающего усилия. Усилие не должно быть чрезмерным. Его следует увеличивать во время тракции и уменьшать во время сброса до уровня предварительного напряжения. Ритмическая ротационная тракция является весьма полезной при мобилизации суставов позвоночника, некоторых крупных суставов – коленного, плечевого, локтевого. Технически этот прием выполняется сочетанием фиксации одного сегмента конечности (проксимального или дистального) и ритмической ротацией другого отдела в сторону ограничения движения с частотой 1–2 ротации в секунду. Ритмическая компрессия (давление) осуществляется в тех случаях, когда по какой-либо причине невозможно оказывать тракционное или ротационное усилие (например, из-за сильного напряжения окружающих мышц, анатомических особенностей суставов). На многие суставы можно оказать компрессионное усилие. Особенно полезна компрессия при мобилизации суставов позвоночника, мелких суставов кисти и стопы.

Позиционная мобилизация является в настоящее время основой мобилизационной техники. В ней совмещаются манипуляция, ритмическая мобилизация и постизометрическая релаксация. Этот прием выполняется сравнительно медленно. Суть его заключается в обеспечении напряжения в суставе в сторону ограничения до функционального барьера и в удержании этого усилия в течение 1 минуты (и более). Во время позиционной

мобилизации происходят три важных биомеханических процесса. Во-первых, в результате репозиции изменяются в пространстве поверхности суставов. Во-вторых, происходит постизометрическая релаксация растянутой мускулатуры сустава. И, наконец, изменяется положение сустава в такт си-нергическим ритмическим реакциям мышц. В результате применения данной техники происходит расширение границ общего анатомического и функционального барьеров разных тканей с восстановлением функционального резерва. Позиционная мобилизация может использоваться не только в отношении суставов, но и при лечении всех остальных элементов двигательной системы.

Рассмотрим еще один немаловажный метод – **мышечно-энергетические техники**. Данные манипуляции основаны на принципах постизометрической релаксации. Само воздействие базируется на механизмах нервно-мышечной регуляции. Задачи мышечно-энергетических техник очень обширные. При помощи этого метода можно вернуть полноценную работоспособность и подвижность гипомобильных, плохо работающих суставов. Мануальные терапевты способны растягивать путем расслабления укороченные из-за спазма мышцы, а также укреплять ослабленные вследствие низкой активности мышцы. Применение мышечно-энергетических технологий позволяет улучшить микроциркуляцию в измененных какой-либо патологией тканях. Сущность постизометрической релаксации заключается в сочетании кратковременной (в течение 5-10 с) изометрической работы минимальной интенсивности и пассивного растяжения мышцы в следующие 5-10 с. **Изометрическая работа** – это напряжение мышц, не сопровождающееся движением конечностей, туловища или их сегментов. Повторение таких сочетаний проводится 3–6 раз, в результате чего в мышце возникает стойкая гипотония и исчезает исходная болезненность. При проведении приема активное усилие пациента (изометрическая работа) должно быть минимальной интенсивности и кратковременным, так как усилия средней, а тем более большей интенсивности вызывают в мускулатуре совершенно другие изменения, в результате которых релаксация мышц не наступает. Следует помнить о том, что значительные временные интервалы вызывают утомление мышцы, а чересчур кратковременное усилие не может вызвать в мышце перестройку сократительного аппарата. Постизометрическая релаксация применяется для мобилизации суставов перед проведением деблокирования, для вызывания гипотонии мышцы в лечении тендинозов, патологических моторных стереотипов и в качестве самостоятельного

лечебного приема. Возможность релаксации мышц под влиянием веса свисающей конечности с успехом используется в травматологии для вправления вывихов по методике Джанелидзе. Как уже было сказано, при выполнении изометрической работы пациент должен приложить только минимальное усилие. Из-за кажущейся легкости выполнения это часто нарушается применением усилий средней и большой интенсивности, что не позволяет добиться релаксации и анальгезии мышцы. Изометрическую работу пациента можно заменить напряжением мышцы, возникающим в качестве синергии (содружественного сокращения) при вдохе, достигаемый лечебный эффект будет одинаковым. В дыхательную паузу проводят пассивное растяжение мышцы до появления ощущения легкой болезненности. В этом положении мышцу фиксируют натяжением для повторения изометрической работы уже с другой исходной длиной. Можно использовать синергическое напряжение мышц, возникающее при изменении направления взгляда: при взгляде вверх напрягаются мышцы-разгибатели шеи и спины, при взгляде вниз – сгибатели шеи и туловища, вправо – мышцы-ротаторы, поворачивающие голову и туловище вправо, и наоборот, когда взгляд обращен влево. Для мышц нижней половины тела глазодвигательные синергии являются неэффективными. Максимального эффекта можно добиться одновременным применением дыхательных и глазодвигательных синергий. Технически это может выглядеть следующим образом: посмотрите вправо и сделайте вдох, задержите дыхание на 7-10 с, посмотрите влево и сделайте выдох; или посмотрите вверх и сделайте вдох, задержите дыхание посмотрите вниз и сделайте выдох.

Механизм лечебного действия постизометрической релаксации достаточно сложен. Релаксирующий и анальгезирующий эффекты объясняются обычно следующим образом. Изометрическая работа требует участия всей мышцы против внешнего усилия, которое мышца с миофасцикулярным гипертонусом способна реализовать только за счет своей непораженной части. Функционально активная часть мышцы при сокращении начинает растягивать пассивный в данных условиях участок гипертонуса, что способствует уменьшению его размеров. При повторной изометрической работе при зафиксированной длине мышцы растягивающее влияние еще более усиливается, и повторно уменьшаются размеры гипертонуса. При максимальном пассивном растяжении мышцы до возможного физиологического предела сократительная способность падает до нуля, в мышце возникает гипотония. Через 25–30 мин после прекращения воздействия она возвращает привычную длину без восстановления

имевшегося патологического гипертонуса.

Условием успешного лечения является также устранение этиологического фактора, вызвавшего появление гипертонуса. Параллельно исчезновению гипертонуса восстанавливаются механизмы контроля и регуляции тонуса мышцы в пределах сегментарного аппарата спинного мозга, чем ликвидируется очаг патологического возбуждения в сегментарном аппарате спинного мозга. Несомненным преимуществом постизометрической релаксации перед другими видами мануальной терапии является ее полная безопасность. Эта техника – основа «мягких» методик, она абсолютно не затрагивает неповрежденные суставные и мышечные элементы, чем и исключается возможность возникновения побочных эффектов.

При помощи **краниальной мануальной терапии** увеличивается работоспособность и приводятся в физиологическую норму составляющие черепа и головы в целом. С помощью этой методики производится уменьшение напряжения мембран мозга, улучшается мозговое питание за счет повышения внутричерепной циркуляции крови. Особенно благоприятно действует краниальная мануальная терапия на систему венозного оттока. Также данный прием позволяет привести в физиологическую норму флюктуацию спинно-мозговой жидкости, а также функционирование черепно-мозговых нервов. Также существенно уменьшается риск ущемления черепно-мозговых нервов при выходе из черепной коробки. Эта методика позволяет увеличить объем краниального ритмического импульса. Задачей данных оздоровительных манипуляций является возвращение подвижности суставам черепа и крестца. Еще при помощи этой разновидности мануальной терапии можно избавить пациента от хронического постурального напряжения. Методика приводит не только к местному повышению функционирования органов и тканей, но и к общему улучшению самочувствия. У человека, подвергающегося краниальной мануальной терапии, стимулируются аппетит, сон, повышаются настроение, работоспособность, физическая активность. Большим разделом мануальной терапии является висцеральная мануальная терапия. При многих заболеваниях внутренних органов силовые воздействия на них снаружи через брюшную или грудную полость во многих случаях оказывают стойкий положительный результат. Этот прием улучшает кровообращение и лимфообращение, нейрогуморальную регуляцию, местные и общие иммунные реакции, биохимический уровень

крови, а также количество содержащихся в ней гормонов. Методика оказывает положительное и успокаивающее действие на психическое состояние пациента. Висцеральная мануальная терапия эффективно устраняет болевые ощущения, вызванные изменением размера, т. е. укорочением, или же, наоборот, растяжением связок, которые поддерживают нормальное положение внутренних органов.

Не так широко известно применение мануальной терапии в гинекологии. Сеансы благотворно влияют при таких патологических состояниях, как хронические боли тазовой области, боли во время менструального цикла, предменструальный синдром, некоторые случаи бесплодия, боли при половых сношениях, хронические болезни воспалительного характера органов малого таза. Также мануальная терапия успешно используется при дисфункции яичников и при нарушении цикла. Применяется данный метод и для устранения спаечных процессов в области малого таза. Во время беременности лечение проводится для того, чтобы не допустить осложнений (таких как родовые разрывы), а также для купирования болезненных ощущений. После родов у женщины могут развиваться такие заболевания, как артроз (преимущественно тазобедренных суставов), геморрой, боли в спине, особенно в поясничном отделе, опущение некоторых внутренних органов. Со всеми этими проблемами послеродового периода позволяют справиться курсы мануальной терапии.

Перед началом лечения во всех случаях мануальный терапевт обязательно проводит полное обследование больного для выявления возможных противопоказаний, оценки тяжести состояния и определения объема необходимых вмешательств. Для этого существуют **специальные диагностические приемы** мануальной терапии.

1. **Пальпация** (ощупывание пальцами) – это осязательная оценка состояния суставов, мышечной ткани, кожи, которая является основой функционального диагноза. Многочисленные приемы пальпации, применяемые в различных областях медицинской практики, в мануальной терапии имеют ряд своих специфических особенностей. Главная особенность состоит в том, что мануальный терапевт создает так называемое предварительное напряжение, исходное для дальнейшего проведения основных приемов. Напряжение должно сохраняться в течение всего исследования. Пренебрежение этим условием очень часто приводит к диагностическим ошибкам. Соблюдение предварительного напряжения

является необходимым и для проведения технических лечебных приемов. Смысл предварительного напряжения – создание пассивного напряжения в изучаемой ткани и достижение пассивной границы движений (ПГД) до упругого барьера. Затем с помощью дополнительного усилия оцениваются прирост или резерв двигательной функции до патологической границы движения (до ощущения жесткого барьера, т. е. препятствия движению). Установление резерва функции движения является основным компонентом в оценке степени поражения суставов, укорочения мышц или связок, ретракции кожи. Ориентировочную пальпацию проводят в положении больного лежа на спине или животе и сидя для исследования мышц надплечья и шеи. Создание комфортных условий больному является необходимым. Пальпация не должна быть чрезмерно сильной, так как это вызывает усиление общего тонуса мышцы, затрудняя определение ригидного участка. Кроме того, при большом давлении пальцем точность исследования не увеличивается. Даже простое проведение ладонью по коже может быть ориентиром для постановки верного диагноза. Объективно гипералгетиче-ской кожной зоне (зоне с повышенной болевой чувствительностью) соответствует ощущение торможения, затруднения во время скольжения по коже (феномен прилипания). Диагностическое значение этого феномена не слишком велико, он может не выявляться, бывает непостоянным и подвержен миграции. Затем проводят поверхностное ощупывание мышц, целью которого является определение общей консистенции и тонуса мускулатуры. При этом исследовании нередко удается уловить местонахождение и контуры миофасцикулярного гипертонуса, фасциального уплотнения в самой напряженной части.

Следующий этап – уточнение контуров исследуемой мышцы, ее гипертонусов, выявление резерва двигательной функции. В этом случае пальпация должна быть глубокой, проникающей и одновременно скользящей по мышце и подкожной клетчатке. Типичной ошибкой у неопытных специалистов является интенсивная пальпация кончиками пальцев, тогда как наиболее чувствительные участки – подушечки пальцев. При соблюдении всех требований удастся четко определить ядро и периферию миофасцикулярного гипертонуса, фасциального триггерного пункта, пространственные ориентиры и соотношение с сухожильной частью мышцы, периостом и костью. Величина триггерных пунктов и степень болезненности не являются одинаковыми понятиями, поэтому оценка болезненности по силе и площади гипертонуса нецелесообразна и неточна. Все триггерные пункты – это клинические разновидности одного

и того же нейрофизиологического феномена – результата патологической рефлекторной деятельности. Самой выраженной особенностью миофасциальных триггерных пунктов является значительный прирост болезненности при растяжении мышцы, что очень важно в диагностике, в отличие от пальпаторной оценки болезненности. Глубокая пальпация необходима для определения упругого и жесткого барьеров, чтобы оценить резерв движения исследуемых тканей. В большей степени это относится к триггерным пунктам фасциального и связочного происхождения, нежели к мышечным. Оказывая глубокое давление на обнаруженные в ходе пальпации образования, можно оценить степень их деформируемости. Ослабление деформации, т. е. небольшая разница между упругим и жестким барьерами (ригидность), является свидетельством снижения функционального резерва мышцы или сустава.

Очень часто в диагностических целях используют видоизмененную кинестезическую пальпацию. Различают поверхностную, глубокую скользящую, клещевую и щипковую виды пальпации. Глубокую скользящую пальпацию проводят давлением кончиком одного пальца перпендикулярно оси мышечных волокон до прижимания их к кости или другой мышце. С ее помощью определяют удлиненные миогенные триггерные пункты. Клещевая пальпация заключается в клещеобразном захвате исследуемой мышцы первым и остальными пальцами. Перебирание мышцы пальцами способствует выявлению уплотненных тяжей, приподниманию их от прилежащих тканей. Щипковая пальпация проводится одним, реже – двумя пальцами: палец располагают под прямым углом к гипертонусу, резко углубляют в мышцу, как бы цепляя гипертонус и поднимая его. В ответ на это может возникнуть локальный судорожный ответ.

При проведении пальпации терапевтами с недостаточным опытом возможно возникновение ряда ошибок. Наиболее важной из них является так называемая пальпаторная иллюзия, заключающаяся в том, что при глубокой пальпации костных образований равномерность пальпаторной оценки их будет во многом зависеть от состояния окружающих мягких тканей. Если, например, пальпаторная среда уплотнена или имеется ее повышенная возбудимость на механический раздражитель, то пальпирующая рука будет испытывать дополнительное препятствие, что может быть оценено как увеличение размеров подлежащей кости. Другая частая ошибка связана с неправильной интерпретацией пальпаторных

данных при проведении исследования, когда уплотнение, рубцы поверхностных тканей могут быть приняты за изменения глубоких структур. Избежать этого можно при помощи послойного смещения пальпируемых тканей. Другие ошибки обусловлены неправильной позицией пальпирующей руки: пальпация кончиками пальцев, а не подушечками, например, вызывает не только неадекватную реакцию тканей, но и существенные искажения в сенсорном восприятии. Частой ошибкой начинающих является и несоблюдение предварительного напряжения любой структуры. Не допускается обследование пациента через одежду, даже самую тонкую.

2. Растяжение – один из самых точных диагностических приемов, полезный не только для определения локализации триггерных пунктов мышечного происхождения, но также и связочно-фасциальных, кожных. Этот прием позволяет установить степени болезненности, общего реагирования, предпосылки применения лечебного приема по устранению триггер-ной боли. Наиболее важный момент при использовании растяжения заключается в возможности определения резерва движения, включая общее укорочение мышцы, связки, фасции. Однако техника этого приема достаточно сложна. Во-первых, не всегда имеется возможность изолированного растяжения отдельной мышцы, связки, фасции. А неточность при проведении растяжения исследуемых тканей существенно снижает диагностическую ценность. Растяжение проводится после пальпаторного исследования. Сначала необходимо придать конечности или ее сегменту, позвоночнику положение, при котором исследуемая мышца (связка, фасция) оказывается натянутой. При этом определяется степень ее растяжимости (в сравнении с симметричной мышцей). Затем легким растягивающим усилием определяют барьер и функциональный резерв мышцы – пружинистость при растяжении. Уменьшение объема движения конечности свидетельствует чаще всего об укорочении мышцы. Ограничение пружинистости, ощущение твердости при растяжении, резкая болезненность в начале исследования говорят о снижении функционального резерва. Большое внимание обращают на болезненность, которая в первые секунды может быть очень интенсивной. Если же и после растяжения болезненность сохраняется, это свидетельствует об обратимости патологических процессов. Прием растяжения является значимым при пальпаторной оценке кожи, вернее, ее способности растягиваться в любом направлении: диагностическое значение имеет сопротивление растяжению в определенном направлении. Исследователь

при этом испытывает внезапное тестоватое сопротивление (упругий упор), тогда как в свободном направлении окончательное сопротивление нарастает постепенно вплоть до жесткого упора. В пальпации покровных тканей растяжение можно производить в противоположных друг другу направлениях («чистое» растяжение). Перекрестное растяжение (деформация кожи в виде ломаной линии) производится пальцами, движущимися друг другу навстречу. Другая разновидность растяжения кожи – смещение ее в одном направлении до выявления барьера. Вариантом растяжения является также давление одним пальцем в глубь ткани при одновременном растяжении кожи в противоположном направлении.

3. Неврологическое исследование тоже имеет большое диагностическое значение. Прежде всего оно предназначено для прогноза возможных осложнений при манипуляциях на позвоночнике, наиболее грозные из которых – нарушение спиналь-ного кровообращения, переломы позвоночника и выпадение межпозвоночного диска (грыжеобразование). Установление даже минимального дефицита кровотока в вертебробазилярном бассейне и механизма его возникновения не только прогностически важно, но и целесообразно для выбора верного технического приема. Выявление дефицита мозгового кровотока проводят в настоящее время при помощи обычных неврологических проб, а также функциональных проб с поворотами головы и регистрацией значений гемодинамики на реоэнцефалограммах или на доплерограммах. Немалое значение имеет и правильно собранный анамнез. В целом, неврологический осмотр, проводимый мануальным терапевтом, должен быть не только констатацией факта поражения нервной системы, но и прогнозированием появления возможных неблагоприятных эффектов от мануальной терапии.

4. Ортопедическому исследованию принадлежит ведущее место среди всех диагностических приемов. Сначала проводят осмотр, который позволяет выделить наиболее **общие параметры** дисфункции опорно-двигательного аппарата:

1) поза больного – может быть свободной или вынужденной, которую он принимает для облегчения симптомов заболевания. Вынужденная поза может выражаться в резком ограничении подвижности конечностей, отдельных частей тела, использовании дополнительной опоры;

2) оценка осанки – проводится в положении пациента с равномерной опорой на обе нижние конечности (носки стоп слегка разведены, лицо обращено прямо, руки свободно опущены вдоль тела). Определяют конституциональный тип пациента (астенический, нормостенический, гиперстенический), состояние кожи, рельеф мускулатуры, выраженности подкожной клетчатки, наличие и варианты искривлений позвоночного столба.

При проведении ортопедического осмотра оценка состояния мышц является особенно важной. Оценивают рельеф, трофику, симметричность, развитие поверхностно расположенных мышц. Особое внимание уделяют состоянию мышц спины и шеи. Конфигурация и взаиморасположение костных элементов скелета позволяют оценить состояние естественных изгибов, симметричность половин тела, положение центра тяжести. Осматривают и определяют симметричность взаиморасположения пяточных бугров, лодыжек, линий подколенных ямок, ягодичных складок и межъягодичной щели, ромба Ми-хаэлиса, задних верхних остей, гребней подвздошных костей, задних реберных дуг, треугольников талии (просвет между боковой поверхностью тела и руки), лопаток, а также линии остистых отростков, надплечий, сосцевидных отростков, макушки.

5. Специальные методы исследования (рентгенография, электромиография и т. д.) в последнее время все чаще используются в мануальной терапии, особенно среди специалистов высокого класса, имеющих опыт мануального терапевта, невропатолога и ортопедо-травматолога. Рентгенологическое исследование позволяет решать множество задач: установить структуру интересующего объекта (соотношений различных элементов суставов, отростков и их биомеханических комплексов, тел позвонков и пр.), что является важным для установления функционального диагноза. Часто применяется функциональная рентгенография, суть которой заключается в регистрации разнообразных биомеханических сдвигов, возникающих при определенных позах в различных отделах двигательного аппарата. В качестве функциональных нагрузок используют максимальный наклон, сгибание, разгибание, поворот и др. В последнее время широко используют компьютерное томографическое исследование позвоночника и мягких тканей. Электромиографическое исследование позволяет изучить координационные отношения различных мышечных групп, выявить дискоординационные синдромы, их количественные и качественные

особенности.

6. Альгезиометрия (измерение силы болевых ощущений) применяется для определения выраженности патологического процесса. В настоящее время не существует аппаратуры, которая бы позволила достоверно измерить силу боли, к тому же это чувство индивидуально и во многом зависит от личностного восприятия и настроения человека. Поэтому применяются методики, при которых пациент сам выражает силу испытываемых болевых ощущений. Ее можно, выразить например, в баллах, приняв за 100 баллов максимально вообразимое чувство боли, или каким-либо другим методом.

После проведения диагностических приемов, обследования пациента, установления диагноза приступают к выбору объема и методик лечебных мероприятий. Существует огромное количество терапевтических приемов мануальной терапии. Все они направлены на восстановление резерва движения в костно-мышечном аппарате человека с последующей нормализацией двигательного стереотипа. Выбор метода зависит не только от характера заболевания, но и от многих других факторов (возраста пациента, состояния его костей, мышц, связок и суставов, наличия сопутствующей патологии и др.). Опишем некоторые заболевания, в отношении которых наиболее часто используются методики мануальной терапии.

Хроническая усталость

Данный синдром является проявлением психосоматических нарушений всех структур организма человека, т. е. всех его органов и систем. Данное состояние является обратимым, другими словами, находится на функциональном уровне. Развитию симптомов хронической усталости способствуют различные факторы, а именно длительные психические и эмоциональные нагрузки, очень сильные и длительные физические нагрузки, а также болезни опорно-двигательного аппарата человека. Проявляется данное патологическое состояние наличием таких характерных признаков, как снижение уровня трудоспособности, быстрая утомляемость даже при небольших умственных и физических нагрузках, снижение уровня умственной активности, а также неадекватное выполнение привычных действий в работе. Синдром хронической усталости представляет собой пограничное состояние организма между

здоровьем и болезнью. Это состояние обладает большой устойчивостью. Не последнее место в причинах развития и закрепления синдрома хронической усталости принадлежит стрессовым ситуациям. В основе заболевания лежит образование очень прочных ней-рофункциональных связей между корой головного мозга и ядрами кортикоспинальных путей. Органы и системы ослабляются, и даже незначительная стрессовая ситуация может привести к неадекватному соматическому ответу, что проявляется дисбалансом в системах органов, которые и без того находятся в ослабленном состоянии. Наиболее часто симптомы хронической усталости возникают у больных в области, как шеи, поясницы и спины. Причина проявления патологического состояния именно в этих частях организма заключается в том, что большинство населения имеет какие-либо заболевания позвоночника той или иной степени тяжести. Принцип лечения синдрома хронической усталости сводится к восстановлению и приведению в нормальное физиологическое состояние компонентов опорно-двигательного аппарата, также воздействие направлено на повышение устойчивости организма к различного рода стрессовым ситуациям. При этом используются психосоматические и рефлексотерапевтические методы воздействия. Целью лечения является разрыв возникших в нервной системе крепких патологических связей.

Головная боль

Учеными доказано, что таким болям наиболее часто подвержены женщины и дети. Головные боли могут носить нервный, мышечный или же смешанный характер. Это состояние может возникнуть вследствие сильного психоэмоционально-го напряжения. Причем при головных болях повышается тонус мускулатуры головы, а также шеи, что еще более усиливает болезненные ощущения. Причинами появления этого неприятного состояния часто бывают различные нарушения в мышцах плечевого пояса и шеи, недостаточного их функционирования. Также болезненные ощущения могут возникать из-за появления функциональной блокады в том случае, если она локализуется на уровне шейного отдела. Эта блокада, как правило, ничем себя не проявляет до возникновения стрессовой ситуации. Клиническая картина таких головных болей имеет общие признаки: очаговые, ограниченные боли, которые локализуются в различных отделах головы. Они бывают также различными по силе – от почти незаметных до невыносимых. Характерным признаком является усиление болезненных ощущений после и при физических нагрузках,

могут продолжаться длительное время, изменяться по силе и локализации в течение дня. Болям могут сопутствовать такие неприятные ощущения, как тошнота и головокружение. Эти симптомы возникают из-за плохого оттока венозной крови из головного мозга, который в свою очередь происходит из-за функциональных блокад. При повышенном внутричерепном давлении больной может испытывать ощущение пульсации внутри головы, а также стук в ушах. Головная боль может возникнуть из-за ряда причин (длительного пребывания за компьютером или телевизором, длительного неудобного положения головы и шеи, стрессовых ситуаций, сильных физических или умственных нагрузок, а также остеохондроза позвоночника). Это лишь очень малая часть причин возникновения головной боли. Для лечения этой патологии в мануальной терапии есть целый раздел – краниальная остеопатия. Основоположником этого метода был американский врач В. Сатэрлэнд, который впервые открыл краниальную мануальную терапию в 1930–1940 гг. Методика позволяет избежать применения лекарственных препаратов (анальгетиков). Краниальная остеопатия представляет собой мягкое воздействие на кости черепа при помощи рук, в результате чего снижается напряжение мозговых оболочек, черепных костей и швов, улучшаются циркуляция церебральной жидкости, а также питание и кровоснабжение головного мозга.

Артериальная гипертензия и гипертония

Такие заболевания являются проявлениями гипертонической болезни. Это целый комплекс симптомов, главная роль в которых принадлежит повышению артериального давления. Данный процесс очень стойкий, держится длительное время, приводя к спазмированию некрупных периферических сосудов, что в свою очередь является причиной болей сердца, головы, и других структур организма. Гипертоническая болезнь чаще всего появляется под действием двух механизмов: почечного и сосудистого. Стоит обратить большое внимание на такую разновидность гипертонической болезни, как цервико-базиляр-ная, или сосудистая. Причина возникновения этой патологии – спастические сокращения мышц шейной и затылочной областей. Спазм мышц в большей степени влияет на венозный отток, замедляя его. В большей степени страдают вены из-за

того, что их стенки более тонкие и слабые. Поэтому они сильнее сжимаются окружающими мышцами. К головному мозгу вследствие накопления и застоя венозной крови поступает меньше кислорода, начинается кислородное голодание. В организме активируются компенсаторные механизмы, что проявляется в ускорении ритма сердечных сокращений, а также в нарастании силы сердцебиения. Это необходимо для притока к мозгу артериальной крови, богатой кислородом. Из-за усиленного кровенаполнения еще больше увеличивается гипертензия, возникают головные боли, ухудшение зрения, головокружение. Состояние больного все сильнее ухудшается. При воздействии с помощью методики мануальной терапии устраняется важнейшая причина боли, нормализуется венозный отток от головного мозга. Также манипуляции направлены на возвращение нормального тонуса мышцам, на ликвидацию спазма. Лечение является комплексным и включает мануальную терапию, рефлексотерапию и гирудотерапию. Ни в коем случае нельзя применять обычный массаж, при котором происходит повышение артериального давления. После прохождения курса лечения полученный результат сохраняется у пациента до 6 месяцев. Также благоприятно действует мануальная терапия на больных, страдающих гипертоническими кризами, резко уменьшая число обострений.

Спортивные травмы

Риск, неизбежный при занятиях активными видами спорта, зачастую приводит к различным последствиям для здоровья: от растяжений до более серьезных травм, таких как поражения суставов, ушибы различной тяжести, вывихи и переломы.

Для восстановления (реабилитации) после спортивных травм используются физические упражнения, мануальная терапия (массаж и мягкие мануальные техники), тракционное вытяжение, различные виды физиотерапии. Они делают возможными полное восстановление после повреждений и возвращение к полноценным занятиям спортом.

Как уже упоминалось ранее, приемы мануальной терапии находят применение и в травматологии. Наиболее часто используемой техникой при вывихах, например, является постизометрическая релаксация.

Больного следует уложить на высокую кушетку таким образом, чтобы его конечность свободно свисала в течение нескольких минут. В результате этого в мышце возникает стойкая гипотония, которая не будет препятствовать вправлению вывихнутого сустава. Само вправление производится по обычной методике.

Также мануальная терапия используется при ушибах и растяжениях, особенно ее «мягкие» методики, которые направлены на снижение болевых ощущений и восстановление функции поврежденной конечности (сустава).

Заболевания позвоночника и суставов

После проведенных операций на позвоночнике и суставах методы мануальной терапии позволяют минимизировать нежелательные последствия после иммобилизации поврежденных областей, стимулировать процессы правильного заживления; поддержать общее состояние, восстановить специфические функции, связанные со спортом.

Ранние движения необходимы для поддержания нормальной подвижности суставов, усиление циркуляции синовиальной жидкости в суставе на фоне лечения может помочь в обеспечении хряща необходимыми питательными веществами. Пассивные движения, выполняемые врачом на поврежденном сегменте, также увеличивают прочность связок и сухожилий вокруг сустава.

До сих пор частыми являются травмы позвоночника – как спортивные, так и бытовые, производственные. После операций на позвоночнике до восстановления нормальной функции оперированного сегмента проходят долгие месяцы или даже годы. Методы мануальной терапии позволяют значительно ускорить этот процесс и сделать восстановление более полным.

В основе современных методик, применяющихся на оперированном позвоночнике, лежит принцип равномерности распределения нагрузки, когда соотношение модуля суммарной нагрузки на позвоночник и модуля его суммарной компенсаторной реакции равно единице.

Для того чтобы эффективнее помочь больному после хирургической коррекции анатомотопографического взаимоотношения структур позвоночного канала и его содержимого, необходимо как можно полнее восстановить подвижность позвоночника во всех двигательных сегментах. Это влечет за собой устранение ишемии как в оперированных, так и в неоперированных сегментах. Именно в этом случае могут быть достигнуты равномерное распределение нагрузки и нормализация функций позвоночника. Необходимо воздействовать на весь позвоночник, а не на отдельные участки позвоночника или группы сегментов. Таким образом, в ходе лечения методиками мануальной терапии проводится поэтапное воздействие на позвоночник по всем степеням свободы в каждом позвоночно-двигательном сегменте и достигаются нормализация формы позвоночника, восстановление подвижности в каждом сегменте при комплексном воздействии на позвоночник. Применение этих методик позволяет добиться улучшения более чем у 90 % больных, а полного выздоровления – у 40–50 %. Причем восстановление происходит в гораздо более короткие сроки.

Ложные сердечные боли

Данный синдром по-другому можно назвать ложной кардиологией. Эта болезнь заключается в изменении тонуса грудных и дыхательных мышц, в нарушении функции реберно-позвоночных суставов и изменении их подвижности. Обычно наблюдается гипертонус межреберных дыхательных мышц с левой стороны, а также большой грудной мышцы. Клиническая картина похожа на проявления сердечных болезней. Пациент жалуется на боли в области сердца, чувство перебоев в его работе. Особенно болезненные ощущения проявляются в положении лежа на левом боку. Особенность болевых ощущений состоит в том, что они усиливаются после психоэмоционального напряжения или же по ночам. Патологию невозможно обнаружить электрокардиографическим исследованием. Облегчение больному может принести мануальная терапия, а именно воздействия, направленные на грудные и межреберные мышцы, а также на грудной отдел позвоночника. После прохождения курса мануальной терапии у больного проходят болевые симптомы, а также ощущения неправильной работы сердца (перебои в ритме). Хороший результат дает назначение дополнительного курса лазеротерапии, а также точечного массажа и рефлексотерапии. Результат лечения закрепляется на длительное время.

Заболевания суставов

Как и во всех других случаях, перед началом лечения следует воспользоваться диагностическими приемами мануальной терапии. В ходе исследования необходимо установить наличие специфических суставных феноменов, важнейшим из которых является суставная игра. Суставная игра – это функциональный резерв подвижности, определяемый как дополнительный объем движения от функционального барьера до анатомического (от упругого до жесткого). Чем меньше этот резерв, тем значительнее изменения биомеханики суставной пары. Определение суставной игры заключается в выявлении упругого сопротивления (пружинистости) в суставе в состоянии крайнего положения, которое достигается разгибанием, сгибанием, ротацией, сдвигом, растяжением суставов до «упора». Дальнейшее увеличение объема движения может быть достигнуто только воздействием извне (усилием врача). При этом насильственном увеличении объема движения получается осязательное впечатление, которое характеризуется нарастающим сопротивлением в определенном интервале, напоминающим сжатие пружины. Отсутствие этого интервала и ощущение жесткости в начале исследования являются свидетельством ограничения функционального резерва, что говорит о наличии функциональной блокады. Для исследования суставов применяется также толчковая пальпация суставов, сущность которой заключается в оценке пружинистости суставов в вентральном направлении в положении пациента лежа на животе. Предварительного напряжения суставов достигают давлением в вентральном направлении II и III пальцами правой кисти, а ребром левой ладони усиливают давление приложенных пальцев. Несколько ритмических толчков в вентральном направлении позволяют оценить степень функционального резерва подвижности суставов.

Боли в суставах (в частности, плечелопаточный периартроз)

Плечевой сустав – это многоосный сустав шаровидной формы, укрепляется

не связками, а только мышцами. Он соединяет между собой плечевую кость и лопатку. Плечелопаточный периартроз – это наиболее частая патология данного структурного образования. Изменения в суставе многокомпонентны и включают в себя поражение, костей, фасций, мышц, хрящевой ткани суставных поверхностей, т. е. всех компонентов сустава. Клиническими проявлениями болезни являются уменьшение подвижности плечелопаточного сустава, боли при движениях. Причем возникающие первоначально болезненные ощущения в области сустава со временем могут перемещаться на шею и на ребра. Это происходит из-за перераспределения нагрузки, которую отдает данным отделам организма плечелопаточный сустав.

Методикой мануальной терапии можно выявить заболевание на ранних стадиях развития, когда оно легче поддается лечению. Приемы мануальной терапии позволяют полностью восстановить подвижность сустава, ликвидировать болезненные проявления, а также скорректировать положение оси, проходящей между плечами и шеей. Для лечения таких больных применяется комплекс манипуляций, включающий в себя технику мануальной терапии, точечно-рефлекторную методику, тракционный и ротационный массаж, лазеротерапию. Применение данных приемов позволяет уменьшить время лечения почти в 2 раза, добиться окончательного выздоровления и стойкого результата.

Боль в тазобедренном суставе (коксалгия)

Так же как и плечевой, тазобедренный сустав относится к шаровидным, он может совершать вращение, а также движения по трем осям, которые ограничиваются связками. Тазобедренный сустав очень прочный и крепкий, может выдерживать большую нагрузку из-за своей величины, а также из-за наличия большого количества связок. Артроз тазобедренного сустава (или коксартроз) развивается медленно и незаметно для больного, ничем себя не проявляя. Причиной развития патологии может являться изменение соотношения между процессами приведения и отведения ноги, при котором происходит постоянное мышечное напряжение. При развитии данного заболевания больной ощущает ограничение подвижности конечности, колено на пораженной стороне не выпрямляется полностью, наблюдается смещение ягодицы, обнаруживается гиперлордоз

поясничного отдела позвоночного столба. По отношению к этому заболеванию крайне необходима диагностика для обнаружения патологии на ранней стадии, так как болезненные ощущения длительное время ничем себя не проявляют и возникают гораздо позднее, уже при некрозе круглой связки сустава. Первыми видимыми признаками артроза тазобедренного сустава являются нарушение симметричности бедренных мышц, ограничение движений на пораженной стороне и, как следствие, прихрамывание при ходьбе, выраженное в большей или меньшей степени. Лечение данного заболевания также комплексное, оно сочетает приемы мануальной терапии, ротационный и тракционный массаж и методы релаксации мышц и связок. Особенностью лечения артроза тазобедренного сустава является то, что воздействие направлено как непосредственно на сам пораженный сустав, так и на корешки спинного мозга, осуществляющие нервную регуляцию пораженного тазобедренного сустава. Этот прием во много раз повышает эффективность лечения, а также сокращает время, необходимое для выздоровления. Для того чтобы привести в нормальное положение оси сустава, используют лазеротерапию. Это помогает нормализовать суставные движения и закрепить полученный результат.

Артроз коленного сустава (гонартроз)

Данное заболевание затрагивает сам сустав и все окружающие его ткани. Больше всего поражаются мениски, а также крестовидные связки. С течением времени воспалительный процесс приводит к дегенеративным изменениям всех компонентов сустава. Поэтому как и в отношении всех других заболеваний, необходимы выявление и лечение патологии на ранних стадиях развития. Больной испытывает сильные болезненные ощущения в колене, как при напряжении, так и в покое. Ограничивается подвижность конечности в данном суставе. Различают всего четыре степени нарушения подвижности. Первая и вторая степени являются излечимыми при том условии, что патологический процесс продолжается не более 5 лет. Третья и четвертая степени – наиболее тяжелые, приводящие к сильному ограничению подвижности или же вообще к неподвижности в коленном суставе. Это необратимое состояние, которое нельзя вылечить полностью, можно лишь облегчить состояние больного. При лечении заболевания можно добиться хорошего результата только при

комплексном подходе. Лечебные мероприятия проводятся не только в области коленного сустава, они также должны затрагивать и таз, и тазобедренный и голеностопный суставы. Лишь в этом случае лечение будет продуктивным. Изолированное воздействие на место поражения может принести больному ощущение облегчения, но не ликвидирует патологию полностью. Лечение осуществляется посредством применения мягкотканых методик мануальной терапии в сочетании с точечным массажем, рефлексотерапией, а также лазеротерапией и вытяжным массажем. После ликвидации основных причин болезни необходимо закрепить результат во избежание повтора болезни. Для этого корректируются осевая нагрузка, походка и статика нижних конечностей.

Позвоночник играет огромную роль в здоровье человека. При возникновении проблем опорно-двигательного аппарата могут возникать очень тяжелые болезни, ухудшающие жизнь человека. Признаками того, что в позвоночнике появился и развивается патологический процесс, могут быть такие симптомы, как внезапные и частые головные боли, боли спины, поясницы, шеи, мышц. Более половины всех заболеваний начинается с болезненных ощущений в позвоночнике, поэтому необходимо серьезно относиться к появлению какого-либо из этих симптомов и стараться диагностировать и лечить болезнь на ранних стадиях. Позвоночник – это важнейшая часть, стержень организма, и невнимательное отношение к возникающим в нем изменениям может привести к очень серьезным осложнениям, даже к инвалидности.

Болезни позвоночника могут длительное время оставаться незаметными для пациента, некоторые люди не обращают внимания на боль, пока она не станет очень сильной. Доказано, что 90 % населения имеют какие-либо патологические изменения опорно-двигательного аппарата. Из этого следует вывод, что даже при отсутствии симптомов болезни необходимо регулярно обследовать позвоночник методами рентгенографии, а также компьютерной томографии. Важно придавать значение также профилактике, препятствующей развитию проблем опорно-двигательного аппарата. Лучше сразу устранить причину, чем потом бороться со следствием. Для этого используются самые разнообразные технологии (например, компьютерная томография позвоночника, магниторезонансная томография, ультразвуковое исследование, лечебный массаж, душ Шарко, рефлексотерапия, иглотерапия, гирудотерапия, гомеопатия, иглорефлексотерапия и другие методы).

Но все же самым действенным приемом является, пожалуй, мануальная терапия. Данная методика была известна еще во времена Гиппократ и применялась раньше для профилактики и лечения рахита путем лечебных стимуляций позвоночника, суставов, связок и мышц. От состояния позвоночника зависит нормальное функционирование всех внутренних органов и систем. Мануальная терапия является незаменимым компонентом лечения при переломах позвоночника, причем данная методика подразумевает индивидуальный подход к каждому пациенту, что само по себе означает более высокую эффективность лечения, чем при использовании стандартов.

Лечение позвоночника и суставов в первую очередь начинается с диагностики, нахождения причины развития, стадии, степени тяжести заболевания, выявления распространенности патологического процесса. При помощи качественной профессиональной диагностики, индивидуального подхода и мануальной терапии можно избавиться от многих проблем опорно-двигательного аппарата. Главное – не запустить течение патологических изменений.

Остеохондроз

Это доминирующая причина обращения больного к мануальному терапевту. Остеохондроз особо опасен своими невралгическими проявлениями. Именно травмирование нервных структур является причиной возникновения и развития очень сильных нервно-рефлекторных проявлений, выражающихся нейродистрофическими, тоническими, а также вегето-сосудистыми патологическими изменениями. При развитии остеохондроза наблюдаются нарушение пропорции между физической и психоэмоциональной активностью. Первая в этом случае уменьшается, а вторая, наоборот, все сильнее нарастает. Понижение активности работы мышц приводит к их ослаблению и даже в какой-то мере к атрофии. Мышечный корсет больного истощается. Из-за того, что слабые мышцы не могут выдержать даже привычные ранее нагрузки, сила начинает распределяться на межпозвоночные диски и межпозвоночные суставы, изнашивая и травмируя эти структуры. Происходит их постоянная микротравматизация.

Клинические проявления остеохондроза могут возникать в различных вариациях. Иногда при этом заболевании симптомы могут быть похожи на болезни других органов, таких как сердце, желудочно-кишечный тракт, легкие и др. По сравнению с лечением медикаментозными препаратами при помощи мануальной терапии можно добиться быстрого и окончательного излечения. При применении этого способа лечения в процесс выздоровления включается иммунная система самого больного. Методика позволяет мобилизовать все ресурсы организма и направить их на борьбу с заболеванием. Резервные силы человеческого организма с помощью воздействия на него мануальной терапии достигают своей максимальной величины. При лечении остеохондроза хороший результат дает комплекс оздоровительных воздействий. Помимо мануальной терапии, больному назначаются рефлексотерапия, точечный массаж, а также так называемый тракционный, или вытяжной, массаж.

Разновидностью остеохондроза является шейный остеохондроз. Данное заболевание многие люди на ранних стадиях не замечают, принимая симптомы за обычное утомление. Вначале шейный остеохондроз проявляется напряжением и болями мышц в области шеи и в шейном отделе позвоночника, чувством скованности, онемения, тяжести в шейном отделе, невозможностью расслабить напряженные мышцы. При появлении данных ощущений необходимо как можно раньше провести рентгенографию шейного отдела позвоночника.

Хотя в большинстве случаев остеохондроз возникает у людей пожилого возраста, тем не менее молодые тоже подвержены этому заболеванию. В наше время болезнь сильно помолодела. Если раньше первые признаки патологии больные начинали ощущать в 35 лет и старше, то сейчас остеохондроз позвоночника может быть уже в возрасте 18–20 лет, причем нередко уже в это время он требует лечения. Причинами раннего возникновения болезни могут служить невылеченное ранее плоскостопие, сколиоз, а также лишний вес. Также это может случиться из-за больших физических нагрузок, а именно, из-за частого поднимания тяжестей. Остеохондроз шейной области часто возникает у людей, не контролирующих свою осанку и походку.

Сколиоз

Это разновидность искривлений позвоночника. Особенностью данного патологического процесса является то, что отклонение положения позвонков от центральной оси может происходить в двух направлениях – в сагиттальной и во фронтальной плоскостях. Нарушение симметрии обладает большой устойчивостью. Деформация в сагиттальной плоскости относится к простому сколиозу и может быть распространена в одной или в двух сторонах позвоночника. Двухстороннее искривление еще называют 8-образным сколиозом.

Патология может захватывать две плоскости – сагиттальную и фронтальную, в этом случае сколиоз сложный, причем искривление сочетается с кифозом грудного отдела позвоночного столба. Всего существует четыре степени выраженности сколиоза. Первую и вторую степень можно полностью ликвидировать при помощи адекватного лечения. Третья и четвертая степени являются практически неизлечимыми. Нарушение осевой симметрии позвоночника может происходить в силу действия различных причин, но доминирующими являются плоскостопие, грыжи межпозвоночных дисков, перекошенное положение таза, боли в спине и некоторые другие.

Наиболее часто заболевание развивается в период с 12 до 17 лет. В это время происходят активный рост и развитие организма. Практически все школьники страдают сколиозом, выраженным в большей или в меньшей степени. Школа также является в какой-то мере причиной развития данного заболевания вследствие длительного неудобного положения за партой. Поэтому среди населения этого возраста должны проводиться частые профилактические осмотры для выявления сколиоза на ранних стадиях.

Сколиоз является очень серьезным нарушением осанки. При этом заболевании многие позвонки меняют свое нормальное анатомическое положение, перемещаясь в сторону, вследствие чего они часто перекрывают межпозвоночные отверстия, сдавливая и травмируя выходящие нервы, кровеносные и лимфатические сосуды. При прогрессировании болезни развиваются нарушения органов, находящихся на уровне измененного патологией сегмента позвоночного столба.

Помимо сколиоза, существуют такие разновидности искривлений позвоночника, как лордоз или гиперлордоз, который выглядит как слишком большой изгиб позвоночника вперед. Также могут встречаться кифоз или гиперкифоз, т. е. такое положение, когда позвоночник слишком сильно выгибается назад. Сколиоз может переходить в другие формы заболеваний опорно-двигательного аппарата, например в спондилоартроз и остеохондроз. Это происходит из-за перераспределения силы тяжести, которая в большей степени начинает действовать на межпозвоночные диски и межпозвоночные суставы, быстро их изнашивая.

Следует различать такие определения, как «сколиоз» и «сколиотическая болезнь», так как это разные заболевания. Сколиотическая болезнь характеризуется клиновидной деформацией самого позвонка (одного или нескольких), в то время как при сколиозе форма позвонков не изменяется, а сдвигается их анатомическое расположение. Сколиотическая болезнь бывает врожденной или приобретенной в течение жизни. Особенностью этого патологического процесса является то, что искривление образуется не за счет смещения позвонков, а за счет патологического изменения их формы. Данное состояние неизлечимо, но проявления сколиоза, которые всегда сопровождают сколиотическую болезнь, можно вылечить посредством применения техники мануальной терапии.

Сколиоз, так же как и сколиотическая болезнь, может быть двух видов: врожденный и приобретенный. Причины его возникновения различаются между собой. Так, врожденное развитие этой болезни может быть из-за врожденного укорочения ноги, неправильного положения черепных костей, а также скрученного положения таза. Все эти причины вызывают «скручивание» мозговой оболочки, что в результате может привести к появлению вторичного сколиоза.

Многие врожденные патологии опорно-двигательного аппарата носят наследственный характер. Ярким примером может служить довольно частая патология – врожденное укорочение ноги. Если заметить это изменение в раннем детском возрасте, то при адекватном лечении его можно полностью устранить. В противном случае произойдет дальнейшее развитие заболевания, которое носит необратимый характер. Сколиоз может развиваться и в течение жизни человека. Причинами являются различные травмы (например, падение, поднятие тяжестей, сотрясение головного мозга), а также родовые травмы. Из-за всего этого может

произойти скручивание костей черепа, таза или травмирование позвоночника и всех его структур.

К сожалению, большое количество новорожденных получают травмы головы вследствие неправильного положения таза матери. Поэтому будущая мать перед беременностью должна пройти курс мануальной терапии с целью исправления положения таза. Эта мера способствует уменьшению степени травматичности при родах.

Для лечения данного заболевания используется комплекс мероприятий, включающий мануальную терапию, рефлексотерапию, тракционный (вытяжной) массаж, обязательным компонентом является изометрическая ЛФК (или лечебная физкультура). Лечение методом мануальной терапии дает стойкие результаты. Приводятся в физиологическую норму сам позвоночник, кости таза, нижние конечности, особенно стопы. Методика лечения с помощью мануальной терапии позволяет добиться выздоровления пациентов даже с тяжелыми формами сколиоза.

Перед началом лечения обязательно используют диагностические приемы мануальной терапии, уделяя особое внимание ортопедическому осмотру. Важным является не только осмотр костей и мышц спины, но и исследование длины нижних конечностей. Причиной сколиоза может быть не выявлявшаяся ранее асимметрия ног, которая приводит к косому положению таза. Укорочение конечности можно предположить, если имеется асимметрия расположения гребней подвздошных костей. Более точный метод измерения заключается в измерении длины бедра от вертела до пятки, а также от передней верхней ости таза до медиальной лодыжки. Длину конечностей измеряют в положении стоя и лежа. В случае, если обнаружено укорочение конечности, комплекс лечебных мероприятий несколько изменяется по сравнению со сколиозом из-за слабости мышц спины. В этом случае наряду с мануальной терапией и другими видами лечения используют коррекцию длины конечностей при помощи специальной обуви (наращивание подошвы, применение дополнительных стелек и т. д.). Без применения таких методик все достигнутые результаты будут утеряны.

Вообще оценка сколиоза специалистом по мануальной терапии обязательно должна быть мотивирована поиском механизма его возникновения. Следует выявить наличие плоскостопия, тонус брюшных,

паравертебральных и других мышц спины. Осмотр пациента проводят при его положении стоя без напряжения со свободно опущенными руками, без обуви. Дифференциальный диагноз между нарушением осанки, искривлением позвоночника и истинным сколиозом помогают сделать пробы с поднятием рук и наклоном туловища вперед. Если при поднятии рук вверх видимая деформация позвоночника исчезает, то это нарушение осанки, а не сколиоз; если же она проходит при наклоне, то это искривление позвоночника. Более точно поставить диагноз и установить степень сколиоза можно после рентгенографического исследования.

Грыжи межпозвоночных дисков

Лечение данного заболевания методом мануальной терапии позволяет ликвидировать любые виды грыж межпозвоночных дисков даже больших размеров – от 15 до 22 см. Мануальная терапия может быть использована на любой стадии заболевания, а также в любой фазе. Для того чтобы рассмотреть механизм развития данного патологического процесса, необходимо ознакомиться с анатомическим строением межпозвоночного диска. Данная структура состоит из ядра, находящегося в центре и являющегося массой студенистой консистенции диаметром 2–2,5 см. Ядро окружено кольцом, состоящим из хрящевой ткани. Межпозвоночная грыжа развивается при выпадении всего ядра или его части. Заболевание это очень опасное, особенно если в результате патологического процесса происходит сдавление корешков спинного мозга или же самого спинного мозга. Клиническая картина данного заболевания заключается в болях или же, наоборот, в потере чувствительности. Грыжи межпозвоночных дисков также очень опасны, если они возникают на фоне болезней позвоночника, при которых происходит отклонение его от центральной оси или сдвиг отдельных позвонков или сегментов. При этом абсолютный размер спинномозгового канала уменьшается, вероятность сдавления спинного мозга или его корешков возрастает по сравнению с нормальным положением позвоночника.

Корешковые синдромы

По сути группа данных заболеваний является не чем иным, как невралгическими болезнями. Корешковые синдромы могут протекать в различных вариациях (например, по типу радикулита, туннельного синдрома, фуникулита, неврита, ганглио-нита и др.). Причиной возникновения и развития данного вида заболеваний является сдавление окружающими тканями нервных стволов, а также корешков спинного мозга. Больной испытывает сильнейшие непроходимые боли, которые локализуются преимущественно в шее, руках и ногах, грудной клетке, пояснице, животе и пахе. Боли имеют очень резкий, жгучий характер. По силе болезненных ощущений и по их месторасположению можно судить об уровне позвоночника, на котором произошло защемление нерва. На уровень интенсивности болевого синдрома в большой степени влияет то, какой именно тканью были зажаты корешок спинного мозга либо нервный ствол. Если эти образования были сдавлены плотными структурами, такими как кости или межпозвоночные диски, а также межпозвоночная грыжа, то пациент испытывает более сильные боли, чем при защемлении нерва мягкими тканями (например, мышцами или связками).

При лечении корешковых синдромов воздействие нужно направлять как на главную причину развития заболевания, так и на местные проявления болезни – локализованные в той или иной области болевые ощущения. Методика мануальной терапии позволяет провести качественное лечение в короткие сроки, а также закрепить полученный результат. При помощи мануальной терапии позвонки ставятся на свое первоначальное место, устраняются различные искривления позвоночника. Этим самым ликвидируется основная причина развития корешкового синдрома. Комплексное лечение включает в себя мягкотканые приемы мануальной терапии, рефлексотерапию, точечный массаж, а также лазеротерапию. При необходимости можно применять тракционный массаж.

Техника основных приемов мануальной терапии позвоночника

1. На шейном отделе позвоночника проводятся: тракционные приемы, которые могут выполняться в положении сидя, лежа, стоя; мобилизация, ротация и др.

Эти приемы используются чаще в качестве подготовительных перед

проведением других манипуляций, но в определенной ситуации могут применяться и как самостоятельный лечебный прием.

Тракция на шейном отделе позвоночника в положении больного сидя (при остеохондрозе шейного отдела, болезненном мышечном спазме и т. д.). Больной сидит на стуле без спинки, врач встает вплотную к нему, положив локти на его плечи, а его ладони располагаются чуть ниже ушных раковин пациента. Затем врач начинает медленно сближать свои локти и одновременно вытягивает, «выдавливает» голову пациента вверх. После небольшой паузы в верхнем положении усилие постепенно уменьшают, при этом локти врача медленно расходятся. Можно выполнять тракцию одной рукой, когда врач охватывает голову пациента рукой так, чтобы подбородок больного лежал на локтевом сгибе, и вытягивание проводят этой согнутой рукой, придерживая затылок пациента кистью левой руки. В положении лежа тракция часто проводится у пожилых больных в качестве самостоятельного лечебного приема, так как в этом случае противопоказаны ротация и сгибательные манипуляции. Пациент лежит на спине, ноги его согнуты в коленных суставах, а голени свисают с края кушетки для фиксации (фиксировать ноги может и помощник врача, тогда пациент их распрямляет). Врач становится у изголовья, удерживая одной рукой подбородок пациента, а другой – затылок. Колени его должны быть слегка согнуты. Затем врач начинает медленно отклоняться назад, плавно выпрямляя колени и локти и вытягивая на себя голову больного. При ощущении максимального расслабления шейной мускулатуры выдерживают паузу в 2–3 с, а потом начинают обратное медленное движение. Очень важно, чтобы тракция проводилась только в горизонтальной плоскости, иначе возможны осложнения.

Мобилизация шейного отдела в положении больного сидя: врач стоит сбоку от пациента, левой рукой охватывает его голову таким образом, чтобы подбородок пациента упирался в локтевой сгиб врача, а кисть руки плотно прилегала к верхнему позвонку мобилизуемого сегмента. I и II пальцы правой руки плотно охватывают область нижележащего позвонка, между кистями рук не должно быть промежутка. Сначала врач проводит легкую тракцию головы пациента, а затем начинает выполнять мобилизацию, смещая вышележащие позвонки относительно нижележащего. Смещения проводят в боковом, переднезаднем направлении и ротационными движениями, повторяя в каждом направлении до 10 раз.

Мобилизация в положении лежа: больной лежит на кушетке, его голова и шея находятся на бедре врача. Врач захватывает одной рукой затылочную и теменную области, а другую располагает с той стороны шеи, в которую будет проводиться наклон, причем основание указательного пальца должно быть плотно прижато к поперечному отростку нижнего позвонка выбранного сегмента. Затем врач проводит боковой наклон головы, одновременно надавливая на голову другой рукой. Прием выполняется 5-10 раз.

Мобилизация с помощью ротации: больной лежит на спине, руки вдоль туловища. Голова и шея опираются на бедро врача. Врач захватывает голову пациента одной рукой так, чтобы подбородок и нижняя челюсть опирались на кисть и предплечье врача. Большой палец другой руки должен быть плотно прижат к углу между поперечным отростком и аркой выбранного сегмента. Затем проводятся ротация головы одной рукой и одновременное мягкое, но энергичное давление в зоне приложения другой руки. Прием выполняют 5-10 раз.

Манипуляция на шейном отделе позвоночника

Манипуляция с помощью прицельной тракции и сопровождения в положении больного лежа используется при функциональных блокадах шейных сегментов, вертебробазиллярной недостаточности, остеохондрозе. Пациент лежит на кушетке лицом вверх, руки вытянуты вдоль туловища, плечи находятся на уровне края кушетки, шея и голова упираются в бедро врача. Ось головы и шеи пациента обязательно должна находиться в одной плоскости с осью туловища. Затем врач захватывает голову больного так, чтобы она лежала на его предплечье, а пальцы обхватывали подбородок пациента. Указательный палец другой руки образует тесный контакт сразу за поперечным отростком верхнего позвонка заблокированного шейного сегмента в месте соединения суставной площадки и задней дуги, одновременно несколько сгибая голову пациента на сторону этой руки. Палец не должен соскальзывать с выбранного поперечного отростка. Затем врач проводит эластичную тракцию и переходит к образованию преднапряжения в шейном сегменте. В фазе выдоха больного выполняется манипуляционный толчок с помощью обеих рук в направлении тракции.

Манипуляция с помощью ротации и противоудержания в положении лежа. Больной лежит так же, как и в предыдущем приеме. Врач захватывает

подбородок пациента своей кистью, а указательным и большим пальцами другой руки крепко фиксирует нижний позвонок выбранного двигательного сегмента. Врач проводит боковой наклон головы пациента влево и ротацию вправо, одновременно немного сгибая голову вперед. После достижения преднапряжения в конце выдоха пациента проводится манипуляционный толчок – мелкоамплитудное, кратковременное усиление ротации за счет легкого перемещения подбородка больного в этом направлении.

2. Техника приемов на грудном отделе позвоночника

Постизометрическая релаксация дыхательной мускулатуры проводится при ограничении подвижности ребер и грудного отдела и связанными с этим болями при дыхании и движении. Пациент лежит на боку, нога, расположенная внизу, несколько согнута, а ступня верхней ноги помещена в подколенную ямку нижней, причем колено и 2/3 бедра верхней ноги свисают с кушетки. Врач становится сбоку от пациента к нему лицом, помещает одну свою руку на одноименное плечо пациента (например, правую руку на правое плечо), а ладонь другой руки – на область выбранного ребра. Средний или указательный палец должен быть плотно прижат к этому ребру и захватывать его угол. Затем врач помогает пациенту развернуть плечо от себя, а таз к себе таким образом, чтобы возникшее напряжение тканей как бы концентрировалось в области выбранного ребра. Плечевой сустав плотно фиксируется, больной производит медленный глубокий вдох, оказывая одновременно сопротивление приложенной к ребру руке врача. Это фаза изометрического напряжения, она длится около 10 с. Затем пациент должен медленно выдохнуть и расслабиться, эта фаза релаксации тоже длится примерно 10 с. Врач в это время оказывает давление рукой адекватно наступающему мышечному расслаблению. Прием повторяют 5–7 раз.

Мобилизация

Прицельная тракционная мобилизация области шейно-грудного перехода выполняется в положении больного сидя. Пальцы рук пациента переплетены в «замок» под затылком, врач стоит сзади, проводит свои кисти через «окошки», образованные согнутыми руками пациента. Кисти врача должны плотно прилегать к задней поверхности шеи таким образом, чтобы указательный и средний палец каждой кисти были прижаты к поперечному отростку вышележащего позвонка заблокированного сегмента.

Заняв исходное положение, врач проводит вытяжение шейно-грудного отдела в передневерхнем направлении, причем тракционное усилие достигается не тягой рук, а отклонением корпуса врача. Если после проведения 5–7 приемов удастся достичь создания преднапряжения в выбранном сегменте, то врач плавно переходит к выполнению тракционной манипуляции: в конце фазы выдоха пациента врач быстро откидывается верхней частью тела назад и одновременно усиливает давление пальцами на поперечные отростки вышележащего позвонка, проводя манипуляционный толчок по оси трaкции.

Неспецифическая трaкция среднегрудного отдела позвоночника в положении больного сидя: пациент сидит, скрестив руки на груди и обхватив кистями рук разноименные плечевые суставы. Врач стоит за пациентом, захватив ладонями обеих рук локтевые суставы пациента, его предплечья и плечи плотно прилегают к телу больного. Затем врач полностью распрямляет свои руки в локтевых суставах и отклоняется назад, одновременно ротируя свой таз так, чтобы подставить область выше гребня подвздошной кости под грудной отдел позвоночника пациента. Этим создается дополнительная точка опоры. Прием позволяет достичь значительного вытяжения в среднегрудном отделе позвоночника, его нужно проводить на выдохе пациента. Выполняется 5–7 раз.

Неспецифическая трaкция нижнегрудного отдела позвоночника. Пациент сидит, его руки скрещены на груди так, чтобы каждая кисть захватывала противоположное плечо над локтевым суставом. Врач стоит за больным и держит ладонями обеих рук локтевые суставы пациента снизу. Далее врач немного отклоняет туловище больного назад – спина больного должна опираться на нижний отдел грудной клетки врача для создания дополнительной опоры. Потом врач полностью выпрямляет свои руки в локтевых суставах, одновременно отклоняя свой корпус вместе с туловищем пациента назад. При этом не следует поднимать пациента. Прием выполняется на выдохе больного 5–7 раз.

Прицельная мобилизация грудного отдела с выполнением ротации и противоудержания. Больной сидит верхом на краю кушетки, руки его заведены за голову, пальцы скрещены в «замок». Врач становится сзади и несколько сбоку от больного на уровне угла кушетки. Ту руку, в сторону которой будет проводиться ротация корпуса больного, врач проводит под одноименной подмышечной впадиной пациента в «окошко» между

согнутой рукой и шеей пациента, кисть врача захватывает плечо пациента на этой стороне. Корпус пациента должен быть плотно прижат к грудной клетке врача для обеспечения надежной стабилизации при выполнении приема. Большой палец другой руки врач устанавливает перпендикулярно сбоку на остистый отросток нижнего позвонка выбранного сегмента. Затем врач начинает тянуть плечо больного в направлении ротации одной рукой и медленно вращает корпус пациента. Прилагаемое усилие должно концентрироваться над фиксирующим большим пальцем другой руки, который оказывает противодействие перпендикулярно остистому отростку нижнего позвонка, удерживая его неподвижным. По достижении преднапряжения врач мягко усиливает проводимую ротацию. Прием выполняется на выдохе пациента 5–7 раз.

Манипуляция

Прицельная манипуляция с выполнением ротации и коротких рычагов. Эта манипуляция не показана пожилым пациентам и людям со значительно ослабленным или хрупким костным скелетом. Пациент лежит на животе, руки его свободно располагаются вдоль туловища, дыхание не затруднено. Врач стоит сбоку от пациента на уровне того участка позвоночника, на котором будет производиться манипуляция. Прием заключается во взаимной противоротации двух позвонков, составляющих сегмент. Направление ротации – против часовой стрелки и по часовой стрелке. В зависимости от этого врач по-разному устанавливает свои руки на спине пациента. Если ротация будет проводиться против часовой стрелки, то руки устанавливаются крест-накрест на двух соседних позвонках так, чтобы гороховидные косточки основания ладоней плотно контактировали с поперечными отростками по обеим сторонам позвоночного столба. Если ротация будет проводиться по часовой стрелке, то следует установить одну кисть гороховидной косточкой на правый поперечный отросток, а другую – на левый. Для правильного расположения рук необходимо перед началом манипуляции определить проекцию поперечных позвонков на поверхность спины. Заняв исходное положение, врач полностью разгибает свои руки в локтевых суставах и склоняется над пациентом, оказывая давление весом верхней половины своего тела на контактные зоны до получения ощущения упругого сопротивления. Затем надавливание повторяют несколько раз на выдохе больного до достижения предела сопротивления. Ощувив предел, врач выполняет манипуляционный толчок, резко бросая вниз верхнюю часть своего туловища и форсируя давление на

контактные зоны. Манипуляционный толчок проводится на выдохе пациента.

Прицельная манипуляция на грудном отделе позвоночника при помощи колена. Пациент сидит на кушетке, его руки сцеплены на затылке. Врач становится сзади от пациента, сгибает и ставит на кушетку или подставку правую ногу, упираясь коленом в требуемый участок грудного отдела позвоночника пациента. Колено или бугристость большеберцовой кости врача должны плотно контактировать с остистым отростком нижнего позвонка выбранного сегмента. Потом врач проводит свои руки под мышечными впадинами пациента, захватывая своими кистями оба запястья больного. Далее манипуляция проводится в зависимости от того, в каком направлении выявлена гипомобильность. Если затруднен наклон туловища вперед, то врач, упираясь коленом в остистый отросток позвонка, оказывает одновременное давление кистями обеих рук на запястья пациента. Это приводит к наклону вперед грудного отдела позвоночника пациента. По достижении преднапряжения на выдохе больного проводится манипуляционный толчок – малоамплитудное резкое наращивание переднего сгибания части корпуса пациента против своего колена. Если у пациента имеется ограничение разгибания, то используется техника с более точным манипуляционным толчком относительно колена, проводится одновременное «накатывание» на колено вышележащей части корпуса больного. Для этого врач, опираясь предплечьями о плечи пациента со стороны мышечных впадин, тянет на себя и вверх запястья больного. При достижении преднапряжения врач на выдохе пациента выполняет манипуляционный толчок, резко подтягивая на себя верхнюю часть корпуса больного против фиксирующего колена. Относительно колена толчок должен быть направлен вперед и несколько вниз.

3. Техника приемов, выполняемых на поясничном и крестцовом отделах позвоночника

Тракция позвоночника с использованием обеих нижних конечностей применяется в качестве подготовки к проведению дальнейших процедур и как самостоятельный прием при резких болях для их купирования. Больной лежит на спине, обхватив руками изголовье кушетки. Голеностопные суставы несколько выдаются за ножной конец кушетки. Врач захватывает обе ноги пациента руками выше голеностопных суставов и немного приподнимает их над поверхностью кушетки (на 20–30 см). Затем

проводится тракция позвоночника тягой за обе нижние конечности, весь корпус врача при этом отклоняется назад. Усилие может быть максимальным, но наращивать его следует постепенно и постепенно же его ослаблять. Прием выполняется 3–5 раз. Можно проводить тракцию в положении больного лежа на животе. Пациент лежит на кушетке лицом вниз, держась руками за изголовье. Стопы его должны немного выступать за край кушетки. Врач захватывает обе ноги пациента над голеностопными суставами и начинает тянуть пациента, отклоняясь корпусом назад. Прием выполняется 5–7 раз.

Мобилизация

Неспецифическая мобилизация с помощью ротации. Больной сидит на кушетке, разведя бедра, руки скрещены за головой, локти направлены вперед. Врач стоит сзади пациента вплотную к нему и подводит одну свою руку под одноименным плечом пациента и через «окошко» руки пациента своей кистью захватывает другое плечо больного. Второй рукой врач берется за край кушетки, находящийся между бедрами пациента, для создания опоры и стабилизации корпуса больного. Затем врач, используя тягу рукой, которая лежит на плече пациента, придает поясничному отделу позвоночника вращение и боковой наклон в сторону этой руки. Не прерывая движения, он продолжает дальнейшее круговое вращение корпуса (например, сгибание вперед, вращение влево, левый боковой наклон, разгибание, опять сгибание вперед и т. д.). Прием выполняется без резких движений, врач плавно переводит корпус пациента из одного положения в другое, не вызывая у него чувства дискомфорта.

Прицельная мобилизация поясничного отдела с помощью разгибания и сопровождения наиболее эффективна при одностороннем поражении. Больной лежит на кушетке лицом вниз, упираясь лбом в скрещенные руки. Нога пациента с пораженной стороны согнута в колене под прямым углом, другая свободно лежит на кушетке. Врач стоит со стороны предполагаемого воздействия, захватывает одной рукой согнутую в колене ногу пациента, обхватив колено с внутренней поверхности и поддерживая своим плечом голень и голеностопный сустав больного. Большой палец другой руки он устанавливает так, чтобы подушечка пальца упиралась в боковую поверхность остистого отростка нижнего позвонка выбранного сегмента с больной стороны. Затем врач немного приподнимает ногу пациента над поверхностью кушетки, отводит на себя и проводит

пассивную мобилизацию сегмента большим пальцем. Эта мобилизация достигается мелкоамплитудными движениями руки и сильным давлением большого пальца на остистый отросток позвонка в направлении от врача. Прием выполняется без резких движений, наибольшее усилие прикладывается во время выдоха пациента. Повторяют 5–7 раз.

Прицельная **манипуляция** на поясничном отделе позвоночника с использованием разгибания и коротких рычагов. Пациент лежит на кушетке лицом вниз, руки его свисают с кушетки. Можно подложить одну подушку или валик под грудь пациента на уровне подмышечных впадин, а другую – под бедра пациента, чтобы усилить поясничный лордоз. Врач стоит сбоку от больного на уровне таза. Одну свою ладонь он устанавливает на подвергающийся воздействию остистый отросток позвонка и нижерасположенное межкостистое пространство, пальцы кисти ориентированы к голове больного, лучезапястный сустав разогнут под прямым углом. Другой рукой врач усиливает давление первой руки, помещая ее сверху. При этом кисть верхней руки упирается локтевым краем в основание пястных костей нижележащей руки, а пальцы охватывают ее запястье. Заняв исходное положение, врач склоняется над пациентом, перенося вес своего тела на кисти рук при выпрямленных локтевых суставах. Достигнув состояния преднапряжения в выбранном сегменте, он проводит интенсивный мелкоамплитудный манипуляционный толчок. Нижняя рука при этом толкает позвонок сверху вниз и немного краниально (по направлению к голове больного), а верхняя рука усиливает толчок сверху вниз и каудально (по направлению к стопам больного). Прием повторяют 7-10 раз.

В настоящее время широкое применение имеет предложенный недавно метод под названием «миофасциальный релизинг». Это новая разновидность мануальной терапии, целями которой являются нормализация состояния позвоночника и устранение возникших в нем изменений путем ручного воздействия на мышцы, связки и суставы позвоночного столба. Миофасциальный релизинг является физиологическим методом, принцип действия которого заключается в приведении в норму всех процессов регуляции человеческого организма путем воздействия на рефлекторные дуги. Также этот комплекс манипуляций способствует улучшению циркуляции крови по органу, имеющему патологические изменения, помогает быстрому рассасыванию отеков. Миофасциальный релизинг состоит из нескольких этапов,

следующих друг за другом. Первый этап включает в себя классический массаж, который проводит специалист по мануальной терапии. Этот этап способствует расслаблению мышц, расширению сосудов, активации обменных процессов, улучшению кровотока и лимфотока. Под действием классического массажа ликвидируются застои, укрепляется связочный аппарат, приходит в норму подвижность сустава, ткани получают усиленное питание за счет улучшения циркуляции крови. На этом первый этап миофасциального релизинга завершается. Второй этап подразумевает применение таких способов воздействия на организм пациента, как мягкое мануальное вытяжение, а также воздействие на болевые зоны. Иногда прибегают к иглорефлексотерапии. Назначение этого вида лечебного воздействия проводится индивидуально каждому пациенту опытными специалистами. На протяжении первого и второго этапов лечения пациенты проходят курс лечебной физкультуры для укрепления мышечного корсета, повышения его тонуса. По отношению к некоторым пациентам применяются также такие лечебные мероприятия, как физиотерапевтические методы лечения, а именно магнитотерапия, лазеротерапия, озонотерапия, гомеопатия и некоторые другие. Миофасциальный релизинг также включает в себя очень хорошие и безопасные методы диагностики (ультрасонографию, которая применяется для исследования шейного и поясничного отдела позвоночника, а также ультразвуковое исследование суставов).

С древних времен люди начали лечить болезни позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. К сожалению, имя первооткрывателя мануальной терапии осталось неизвестным. Первые сведения о данной методике относятся ко времени, когда жил Гиппократ, который активно применял косто-правие для лечения болезней опорно-двигательного аппарата, в частности при рахите. В настоящее время мануальная терапия все больше развивается и входит в моду. К сожалению, эту технику используют не только специалисты, и такое лечение может не только не привести к выздоровлению, но и дать осложнения. Так, при неправильном выполнении методики могут произойти перелом позвонков, нарушение спинномозгового кровообращения, а также развитие паралича. Поэтому к мануальной терапии стоит относиться серьезно.

Тем не менее при всей прелести методики к ней существуют противопоказания. Это такие состояния больного, как инсульт, ранее перенесенный инфаркт миокарда, системные заболевания, нарушение

функции эндокринной регуляции, онкологические болезни, а также туберкулез позвоночника. Также ни в коем случае нельзя прибегать к лечению посредством мануальной терапии, если произошло полное или частичное разрушение межпозвоночного диска, так как осколки при воздействии будут перемещаться и могут травмировать или сдавливать спинной мозг при попадании в спинно-мозговой канал. Такие фрагменты межпозвоночных дисков могут повреждать кровеносные сосуды, корешки спинного мозга. Это является причиной нарушений функций органов, а также конечностей. В особо тяжелых ситуациях возможно даже развитие паралича.

Главная цель мануальной терапии – обеспечить человеческому организму оптимальную работу всех его органов и систем. Методика стремится нормализовать системы саморегуляции, активировать защитные и восстановительные механизмы. При использовании метода мануальной терапии можно устранить проблемы суставов, вернуть им подвижность, улучшить эластичность и работоспособность мышц. Также можно привести в норму связки, усилить выведение токсинов и продуктов распада веществ, восстановить кровоснабжение и питание органа или ткани и многое другое. Так как все части и системы человеческого организма находятся в тесной взаимосвязи, то специалисту необходимо прикладывать усилия для нормализации всех процессов организма. Можно сказать, что мануальная терапия – это наука, которая лечит не болезнь, а человека. Для этой методики нехарактерно локальное применение лечебных воздействий, лечению подвергается весь организм в целом. Специалист побуждает своими лечебными манипуляциями активацию резервных сил организма для самоизлечения. По сути мануальная терапия не привносит в организм ничего нового, она лишь направляет процессы в свое русло.

Все приемы мануальной терапии направлены на получение соответствующих рефлекторных реакций со стороны организма пациента. Кроме стимуляции процессов в самом месте развития патологии, мануальные терапевты воздействуют на нервную регуляцию процессов, улучшая и закрепляя результат. Применяя лечебные манипуляции по отношению к какому-либо органу, специалист вызывает ответную реакцию со стороны нервной и гуморальной систем регуляции, а также активацию резервных восстановительных регуляторных свойств. Структура пораженного органа изменяется из-за нарушения функции, что в свою очередь возникает в результате конфликта между пораженным органом и

всем организмом. При таком конфликте орган теряет свою подвижность и смещается с привычного месторасположения. Причины могут быть самые различными (например, стрессы, травмы, сильные физические нагрузки, интоксикации). При неподвижности органа изменения претерпевают также окружающие ткани, таким образом, в патологический процесс постепенно вовлекаются все системы организма. Снижается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости, замедляются обменные процессы. Если своевременно не устранить неподвижность данного органа, то в нем начинают происходить морфологические дегенеративные процессы. Все это является причиной развития различных соматических изменений.

Мануальная терапия имеет в своем составе множество приемов, позволяющих восстановить структуру и функционирование тех или иных органов. Существуют такие разновидности мануальной терапии, как терапия суставов, мышц, органов живота и таза, органов грудной клетки, головы и таза, или сарко-краниальная мануальная терапия. Лечебное влияние можно оказывать абсолютно на все ткани человеческого организма. Приемы мануальной диагностики позволяют очень точно поставить диагноз, определив природу патологии, ее распространенность и локализацию. Мануальная диагностика – это комплекс приемов, который состоит как из привычных нам методик исследования, таких как опрос, осмотр, пальпация, перкуссия, так и из специальных приемов, свойственных только этой разновидности диагностики. Большим плюсом этого метода исследования можно считать то обстоятельство, что данные приемы позволяют выявить патологический процесс на ранних стадиях, практически во время зарождения, когда больной еще не чувствует болезненных ощущений или других признаков ухудшения здоровья.

Мануальная терапия занимается также тем, что проводит профилактическое лечение. Данное мероприятие не дает возникнуть самим причинам развития того или иного заболевания, но, к сожалению, пока не пользуется большим успехом. Странно, но большинство людей предпочитает лечить болезнь, а не предупредить ее появление.

Большое значение для человеческого организма имеет нормальная циркуляция жидких составляющих – крови, лимфы и тканевой жидкости. Нарушение этих процессов часто приводит к патологическим изменениям органов и тканей, в частности к болезням позвоночника. Результаты патологических изменений в тканях опорно-двигательного аппарата

проявляются в появлении отеков, болей, а также в ограничении подвижности в пораженных суставах.

Со стороны мануальная терапия сильно напоминает классический массаж. Отличие заключается в том, что область приложения воздействий ограничена, а прилагаемые усилия дозированы. По сути мануальная терапия является не чем иным, как комплексом биомеханических приемов воздействия на человеческий организм. Сведения о том, что мануальная терапия применялась в древности для лечения проблем опорно-двигательного аппарата, содержатся в дошедших до нас литературных источниках тех времен. Некоторые приемы детально описаны. Например, отмечена ситуация, когда больного растягивали, привязывая к столу руки и ноги, а затем ходили по спине. Эта методика способствовала устранению болей спины. И это не единственное документально подтвержденное сведение, которое является доказательством того, что некоторые принципы традиционной народной медицины со временем преобразовывались, превращаясь в новое направление медицины – мануальную терапию.

Это направление медленно развивалось, а в XIX в. произошло еще одно новое и важное изменение в данной разновидности медицины: она разделилась на два направления, различающиеся между собой некоторыми принципами воздействия. Этими направлениями стали остеопатия и хиропрактика. Эти разновидности сходились в том, что обе они занимались лечением патологических изменений позвоночника, но имели и ряд принципиально важных различий. У хиропрактиков лечебные манипуляции проводились резко и быстро, применялось большое количество грубых ударов по телу пациента. Принцип действия этой методики можно охарактеризовать как методику коротких рычагов. Несмотря на грубость и жесткость в выполнении, хиропрактики добивались очень хорошего результата лечения.

Принципы действия остеопатов можно назвать методикой длинных рычагов. Лечебные воздействия прикладывались не непосредственно к позвоночнику, а к конечностям. Остеопаты лучше справлялись с диагностикой заболеваний, в то время как хиропрактики имели больший успех непосредственно в лечении. Различия этих двух направлений мануальной терапии заключались в том, что остеопаты больше опирались на официальную медицину, в то время как хиропрактики в большей степени использовали достижения народной медицины.

В России методика мануальной терапии развивалась несколько по-другому, чем во всем остальном мире. Здесь не произошло разветвления на приверженцев официальной и народной медицины. Существовало лишь одно главное направление, которое называлось «костоправство». Данный метод лечения являлся комплексом мероприятий, включающих в себя классический массаж, растяжки, удары, точечный массаж, прогревания и наговоры. Эта отрасль народной медицины хорошо прижилась из-за своей высокой эффективности, низкой стоимости и доступности.

1989 г. ознаменовался новым открытием в области мануальной терапии. В это время состоялся первый Всесоюзный симпозиум, посвященный мануальной терапии. На нем были приняты некоторые решения, которые позднее были реализованы. Так, в 1990 г. начала свою работу Всесоюзная ассоциация мануальной медицины, которая впоследствии была переименована в Российскую федеративную ассоциацию мануальной медицины и до настоящего времени не потеряла своей значимости.

Сеансы мануальной терапии рекомендуется проводить не ежедневно, а с небольшими интервалами (обычно это промежуток от 1 до 7 дней) с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Это время необходимо для восстановления мышц и для фиксации достигнутого результата. После сеанса состояние мышц такое же, как после длительной упорной тренировки, поэтому не исключено появление на следующий день мышечных болей. Это нормальный ответ организма, не заслуживающий беспокойства. При этом одним мышцам необходимо усилить нагрузку во время сеанса, а другим, испытывающим постоянное непроходящее напряжение, снять ее. Стоит отметить, что после сеанса у таких групп мышц не будет болезненности, а наоборот, возникнет чувство онемения.

Мануальная терапия при лечении патологий опорно-двигательного аппарата может применяться не только в качестве дополнительной процедуры, но и являться самостоятельным методом лечения, который очень эффективен. Кроме того, мануальная терапия часто используется в комплексе с другими манипуляциями (например, с лечебным и оздоровительным массажем), что еще больше повышает эффективность лечебных воздействий. Также комплексное лечение, включающее в себя, помимо других мероприятий, методику мануальной терапии, широко используется для профилактики многих проблем опорно-двигательного

аппарата.

ГЛАВА 4.

ТОЧЕЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Практика точечной терапии известна с глубокой древности. В процессе изучения человека древние медики отмечали определенную взаимосвязь между явлениями природы и самочувствием человека. Организм человека в основном принято рассматривать не как что-то замкнутое в себе и отделенное от окружающего мира, а как сложную систему, находящуюся во взаимосвязи со всеми явлениями природы. Древние врачи считали, что при любом заболевании в процесс вовлекается весь организм и при изменении деятельности одного органа так или иначе нарушается функция остальных органов и систем.

Заболевание рассматривается как процесс, причиной возникновения которого являются нарушения как в самом организме, так и в связи организма с окружающей средой. Болезнь – это следствие борьбы организма с неблагоприятными факторами окружающей среды, как внутренними (пища, вода, эмоции), так и внешними (инфекции, травмы, климат). Задача врача – помочь организму в этой борьбе. Постепенно были сформулированы, больше эмпирическим путем, основные методы и средства помощи. Медики обнаружили локальные области, точки, которые впоследствии систематизировали в определенные линии, каналы, меридианы. Считалось, что эти меридианы являются зонами проекции отдельных внутренних органов.

Точечный массаж был официально признан восточной медициной с VIII в. и широко применялся у детей. В основе точечного массажа лежит тот же принцип, что и при использовании методов иглокальвания, прижигания (чжэнь-цзю-терапия). Единственная разница заключается в том, что на биологически активную точку (БАТ) воздействуют пальцем или кистью.

Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют около 150. По выражению Чжу-Лянь (1959 г.), во многих точках при пальцевом чжень можно получать такие же ощущения, как при уколах и цзю (прижиганиях). Методы лечения чжень-цзю существуют в Китае с глубокой древности. По данным старинной китайской литературы для проведения чжень пользовались камнем с острыми концами (бянь-ши). Этим методом, известным под названием «бянь-ши», в древности лечили острые и хронические заболевания, а также применяли его в качестве хирургического инструмента при вскрытии гнойников и кровопускании. Впоследствии бьянь-ши сменили металлические иглы, которые изготавливались из меди, серебра, золота, железа, а в последнее время – из нержавеющей стали.

Метод лечения цзю (прижигание) заключался в том, что к определенным участкам кожи прикладывались комочки тлеющего вещества либо вещества, обладающего свойством вызывать прижигающее действие вплоть до образования ожога.

Место, которое подвергалось раздражению с помощью чжень (укола) или цзю (прижигания), носило название «сюе» (точка) в чжень-цзю-терапии.

В России метод иглотерапии впервые был применен профессором Медико-хирургической академии П. Чаруковским в 1828 г., который отметил положительный эффект после лечения иглой, широко применяемого в Китае и Японии. В 1845 г. появилось описание метода иглотерапии, составленное А. А. Та-таринным, в 1882 г. – П. П. Пясецким. Впоследствии этот метод был надолго забыт и практически не применялся до середины 1950-х гг. Интерес к иглотерапии в нашей стране стал возрастать после посещения группы советских врачей КНР в 1956 г. Они ознакомились с основными приемами чжэнь-цзю и приобрели практические навыки по использованию метода точечного массажа.

Точечный массаж – неотъемлемая часть китайской медицины. К концу первого тысячелетия до н. э. из отдельных приемов точечного массажа сформировалась система акупрессуры – метода лечения заболеваний путем давления пальцами рук на специфические чувствительные точки человека.

Сущность точечного массажа состоит в воздействии пальцем (вращением им по часовой стрелке или против), кистью руки или в надавливании

(прессации) на точки акупунктуры.

В основе механизма лечебного действия в результате влияния на БАТ – сложные рефлекторные физиологические процессы. Вследствие проведения точечного массажа происходит ответная реакция на расстоянии, в области, не расположенной в тесной анатомической связи с зоной раздражения. При углубленном изучении БАТ, проводимом как за рубежом, так и в нашей стране, было установлено, что воздействие на точку аккумулирует, организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную систему (это зависит от способа, техники воздействия), усиливает кровоснабжение, нормализует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции, снижает болезненность, понижает нервное и мышечное напряжение. В результате многочисленных клинико-физиологических исследований было выявлено, что данные точки имеют определенные особенности, которые отличают их от окружающих участков кожи. В районе этих точек характерно наличие достаточно низкого электрического сопротивления, фиксируемое на площади 2,5 мм² (794 кОм, в то время как на расстоянии 1–2 мм от точки сопротивление равно 1407 кОм и более). Кроме того, установлен высокий электрический потенциал, повышенное поглощение ультрафиолетового излучения, высокий уровень обменных процессов, повышенные температура поверхности кожи, потоотделение (гипергидроз) и увеличение болевой чувствительности при пальпации в этих точках.

В процессе надавливания на БАТ в большинстве случаев у массируемого появляются ответные реакции субъективного характера (ощущение болезненности, ломоты, распирания, онемения, возникает ощущение тепла, легкости, мурашек в области воздействия. При этом рядом находящиеся области локального массирования не дают таких реакций.

Метод точечного массажа отличается от других относительной простотой проведения, физиологичностью, небольшой зоной воздействия, возможностью применения как в доврачебной практике, так при специальном лечении. Разновидности точечного массажа могут быть применены в комплексе с лекарственной терапией. Но надо знать, что методы древней восточной медицины являются только дополнением современных методов, и ни коим образом не могут их абсолютно заменить, не являются панацеей.

При применении массажа БАТ необходимо учитывать все основные положения и требования современной медицины. Использовать точечный массаж можно только при отсутствии абсолютных противопоказаний и после консультации с врачом.

Общие противопоказания к точечному массажу.

1. Доброкачественные и злокачественные новообразования.
2. Острые инфекционные и лихорадочные состояния неясной этиологии.
3. Воспаление, рубцовые изменения, повреждение кожи в месте воздействия.
4. Заболевания, требующие интенсивной терапии или срочного хирургического вмешательства.
5. Беременность.
6. Болезни крови и кроветворных органов.

ОСНОВНЫЕ МЕРИДИАНЫ И ТОПОГРАФИЯ ТОЧЕК АКУПУНКТУРЫ ПО МЕРИДИАНАМ

Правила стимулирования активных точек основаны на представлении о жизненной энергии, называемой у разных народов «чи», «ки», «прана», о ее движении по невидимым и неопределенным до настоящего времени каналам, меридианам, линиям.

Учение о меридианах представляет собой одно из кардинальных положений теории традиционной китайской медицины. Данное учение является определяющим в проведении как диагностических и лечебных, так и профилактических мероприятий не только в чжэнь-цзю-терапии, но и в лекарственной терапии, диетотерапии.

В результате изучения древней медицинской литературы Китая выяснено,

что изначально существовал термин «кун-сую» (точки), обозначающий то место, на которое направлена чжэнь-цзю-терапия. Затем было обнаружено, что между отдельно расположенными точками существуют связи. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных (классических) меридиана, 15 вторичных (коллатеральные линии или лопунк-ты), 8 чудесных, из которых 2 являются задним и передним срединными меридианами. Десяти меридианам из двенадцати, имеющим энергетическую связь с определенным органом, дано название этого органа: меридианы легких, толстой кишки, желудка, селезенки, поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, желчного пузыря, печени, мочевого пузыря, почек.

Для обозначения меридианов используются римские цифры, а также буквенное обозначение на французском языке, которое сейчас принято международным. Так, первый из 12 постоянных меридианов – меридиан легких – обозначается римской цифрой I и буквой P. Чудесные меридианы имеют следующие обозначения: ЧМ I (контролирующий меридиан), ЧМ II (наружный пяточный); ЧМ III (наружный поддерживающий); ЧМ IV (опоясывающий); ЧМ V (внутренний пяточный); ЧМ VII (внутренний поддерживающий) и ЧМ VIII (поднимающийся), всего – 8.

Международное обозначение меридианов и стандартизированная цифровая кодировка точек на меридиане упрощают их поиск и локализацию по топографии (пространственному соотношению).

Считается, что жизненная энергия циркулирует из одного канала (меридиана) в другой. Когда каждый канал получает необходимое «питание», то это благоприятно сказывается на всем организме. В случае болезни человека нарушается порядок поступления жизненной энергии – при избытке ее в определенной области, органе в другой части тела наблюдается ее недостаток, истощение.

ГРУППОВЫЕ ЛО-ПУНКТЫ И ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Точки групповых ло-пунктов образованы в местах соприкосновения этих групп меридианов.

Двенадцать основных меридианов разделены на 4 группы.

I группа включает три ручных янских меридиана (GI, TR, IG), точка группового ло – TR8.

II группа состоит из трех ножных иньских меридианов (F, RP, R), точка группового ло – RP6.

III группа состоит из трех ручных иньских меридианов (P, MC, C), точка группового ло – MC5.

IV группа состоит из трех ножных янских меридианов (E, VB, V), точка группового ло – VB39.

Точки группового ло располагаются дистально, а значит, они действуют на протяжении всего меридиана. Воздействуя на эти точки, можно «отрегулировать утраченное равновесие» между группами меридианов.

Кроме точек группового ло, существуют еще и точки, в которых соприкосновение меридианов осуществляется на уровне туловища или головы – точки соприкосновения:

- 1) точка E8 соединяет группу трех ручных янских меридианов на уровне головы (как между собой, так и с меридианом желудка (GI, TR, IG–TR8));
- 2) точка VC3 соединяет группу трех иньских ножных меридианов на уровне живота (F, RP, R–RP6);
- 3) точка VB22 соединяет группу трех иньских ручных меридианов на уровне боковой поверхности груди (P, MC, C–MC5);
- 4) точка E2 соединяет группу трех ножных янских меридианов на уровне головы (лица) (E, VB, V–VB39).

Точки прикосновения применяются в сочетании с точками группового ло, чем достигается хороший терапевтический эффект. Более эффективно воздействие на точки соприкосновения методом тонизации, что приводит к

тонизации слабых меридианов и, кроме того, снимает избыток энергии с «напряженных меридианов». Считается, что между группами меридианов существует связь, которая обеспечивает двустороннюю циркуляцию энергии от одной группы меридианов к другой. Именно множественная возможность воздействия является одним из основополагающих принципов восточной медицины.

В процессе накопления и развития медицинских знаний врачи установили целую систему проводящих путей-меридианов – не только продольных, но и поперечных, крупных и мелких, которые проходят в глубине и на поверхности человеческого тела. По этим каналам, считают медики, циркулирует энергия (ци), а по сосудам – кровь, питая весь организм, что обеспечивает его нормальную жизнедеятельность и объединяет все части тела в единое целое. Система меридианов, по-китайски – **цзин-ло**, состоит из так называемых главных меридианов (**цзин-май**) и побочных сосудов (**ло-май**).

Цзин в переводе с китайского означает «путь». Цзин – основа системы меридианов. Согласно представлениям китайских врачей он проходит в вертикальном направлении преимущественно в глубоких слоях организма. Ло означает «ткань, подобная сетке». **Ло-май** – это ответвления главных меридианов, которые имеют поперечное направление и распределяются на поверхности тела. Побочные сосуды представляют собой ответвления главного ствола и тесно связаны с ним. Меридианы и побочные сосуды проходят по всему телу, соединяя внутренние органы с внешними частями тела, с кожей, волосами, мышцами, сухожилиями и костями, образуя единое целое человеческого организма.

Теория инь-ян

Согласно древним восточным представлениям все в природе делится на две части – негативную инь и позитивную ян. Инь – это отрицательное материнское начало, присущее всему пассивному, холодному, темному, скрытому, изменчивому. В природе это луна, ночь, а у человека – внутренняя поверхность тела, нижняя часть и правая половина тела. Для инь характерны пониженное настроение, бледность кожных покровов, запавшие, тусклые глаза, слабая, медленная, тихая речь, хриплый кашель, отсутствие аппетита, жидкий стул, привычка к горячей пище, постоянные боли ноющего характера, холодные конечности, тихое, поверхностное,

учащенное дыхание.

Ян – это положительная сила, мужское начало. Для него характерно движение, активность. В природе – это небо, день, солнце, у человека – наружная поверхность тела, верхняя его часть и левая половина. При заболевании это начало проявляется гипертермией (высокая температура тела), мочой темного цвета, запорами, повышенной потливостью, особенно днем, повышенным аппетитом, привычкой к холодной пище, головной болью с ознобом, горячими на ощупь конечностями, активной речью, шумным, глубоким, редким дыханием, громким, грубым голосом.

Вдоль всех указанных каналов, меридианов расположено **365 жизненных точек**. Эти точки не имеют анатомического субстрата и не всегда располагаются вблизи пораженного органа. С позиции теории инь-ян человеческий организм представляет собой саморегулирующуюся систему, в которой инь и ян уравновешены. Поэтому традиционная китайская философия рассматривает всякую болезнь как нарушение нормального соотношения инь и ян. Здоровье человека определяется способностью поддерживать постоянный баланс двух начал. Болезнь с этой точки зрения есть нарушение потока жизненной энергии внутри организма, неправильное ее распределение: она может выражаться избытком или недостатком этой энергии в одном или нескольких органах. Если симптомы заболевания свидетельствуют о недостатке энергии, значит, орган находится в состоянии инь и его необходимо тонизировать (т. е. прибавлять энергию). При наличии признаков избытка энергии, что соответствует состоянию ян, энергию необходимо рассеивать (уменьшать). Такое изменение в распределении энергии достигается воздействием на точки, акупунктуры – биологически активные, стимулирующие точки ит. п.

Необходимо помнить о **правилах воздействия на точку меридиана:**

- 1) при избытке энергии выполняются движения, направленные на торможение протекания энергии в меридиане с целью седатирования;
- 2) в случае недостатка энергии для улучшения протекания энергии в меридиане выполняют тонизирование. Несоблюдение вышеуказанных принципов может привести к ухудшению состояния больного.

Эта теория применяется не только для определения принципа лечения, но и для характеристики свойств и действия медикаментов. Таким образом, учение об инь-ян является основой применения китайских медикаментов. В частности, так называемые холодные, влажные лекарства относятся к инь, а теплые, сухие и горячие – к ян. Лекарства, имеющие острый, сладкий или пресный вкус, относятся к ян, а кислый, горький или соленый вкус – к инь. Тонизирующие медикаменты относятся к ян, а с седативным эффектом – к инь. В соответствии с этим принципом подбирают необходимый медикамент, который должен привести к излечению от болезни.

«Янский» и «иньский» синдромы являются основными критериями при анализе симптомов заболевания. Однако существуют и другие синдромы: «наружный» и «внутренний», «жара» и «холод», «пустой» и «полный».

«Наружный» синдром связан с понятием наружного покрова, т. е. кожей и органами чувств. При воздействии внешних факторов на наружный покров появляются такие симптомы, как головная боль, повышение температуры, озноб, заложенность носа, чувство ломоты и т. п. «Внутренний» синдром объединяет симптомы, возникающие при воздействии вредных факторов, т. е. внутренние органы, кости. Например, жар, рвота, боль в животе, запор или понос.

«Жар» и «холод». Эти понятия говорят о характере заболевания. Такие симптомы, как жажда, высокая температура, беспокойство, моча темного цвета и в малом количестве, запор, желтый налет на языке, частый пульс свидетельствуют о синдроме «жара». Если отмечается отсутствие жажды, бледное лицо, жидкий стул, большое количество светлой мочи, белый налет на языке, редкий пульс – это синдром «холода».

«Пустой» и «полный» синдромы определяются при оценке конституции больного. Симптом «пустой» свидетельствует о слабости организма, «полный» – об активном его сопротивлении. Для определения «полного» или «пустого» синдрома необходимы такие данные, как конституция пациента (телосложение), продолжительность заболевания, сила и частота пульса, наличие болей в животе, характер стула. Симптом «пустоты» включает астеническую конституцию, хроническое заболевание, повышенную утомляемость, беспокойство, слабость, тихую речь, влажную кожу, обильное потоотделение, короткое, поверхностное дыхание, слабый

пульс. Синдром «полноты»: нормостеническая или гиперстеническая конституция, небольшая длительность заболевания, обильное потребление воды, шумное дыхание, запоры, пульс хорошего наполнения. **Теория пяти элементов**

Теория пяти элементов, возникшая 3000 лет тому назад, основана на представлении, что Дерево, Огонь, Металл, Земля и Вода являются главными составляющими окружающего мира. Пять элементов находятся между собой в циклической взаимосвязи. В медицине с помощью этого учения объясняют физиологические отношения внутренних органов между собой и патологические изменения в организме человека.

Закон взаимодействия пяти элементов: созидание, проти-восозидание, угнетение (подчинение) и противоугнетение. Закон созидания (производить, создавать) представляется следующим образом: дерево стимулирует огонь, огонь стимулирует (согревает) землю, земля стимулирует (рождает) металл, металл стимулирует (дает) воду, вода стимулирует (питает) дерево. Таким образом, созидательная связь оказывает стимулирующее действие: каждый последующий элемент усиливается элементом предыдущим. Другим характерным свойством пяти элементов является угнетение (подчинение): дерево угнетает (подрывает корнями) землю, земля угнетает (впитывает) воду, вода угнетает (тушит) огонь, огонь угнетает (плавит) металл, металл угнетает (режет) дерево. Связь в этой цепочке оказывает регулирующее действие путем угнетения, преобладания одного элемента над другим по так называемому циклу звезды.

Согласно этому заключению каждому полному органу соответствует один из пяти элементов. Так, печень и желчный пузырь соответствуют дереву, сердце и тонкий кишечник – огню, селезенка и желудок – земле, легкие и толстый кишечник – металлу, почки и мочевой пузырь – воде.

Теория четырех «морей»

Человек согласно этой теории – «океан энергии», который состоит из четырех «морей». Точка «океан энергии» – VC17. Она используется для общего пополнения организма человека при его истощении космической энергией. Каждое из четырех «морей» генерирует энергию для трех определенных меридианов:

1) «море энергии» – генерирует жизненные силы ци для физической и умственной деятельности человека, объединяет меридианы легких (P), селезенки (поджелудочной железы) (RP) и сердца (C);

2) «море крови» поставляет энергию для внутриклеточного обмена веществ в организме, объединяет меридианы почек, перикарда (MC) и печени (F);

3) «море пищевое» вырабатывает энергию для переваривания пищи в желудочнокишечном тракте и для поступления питательных веществ из него в кровяное русло; снабжает энергией три меридиана – толстого кишечника (G), жее лудка (E) и тонкого кишечника (IG);

4) «море костноомозговое» дает энергию для выделения проо дуктов обмена и распада из организма (в виде мочи, кала, пота) трем меридианам – мочевого пузыря (V), трех частей тела, или трех обогревателей (TR), и желчного пузыря (VB).

Каждое «море» выделяет энергию на поверхность тела в незначительном удалении от меридианов. Поэтому для каждого «морья» определена точка входа энергии от него сразу в три меридиана. Для отработанной энергии существует точка выхода, через которую энергия опять поступает к «морю» из трех меридианов.

Общие принципы предупреждения и лечения болезней

В Китае считается, что воля и духовный настрой человека находятся в тесной взаимосвязи с нормальной жизнедеятельностью организма и возникновением заболевания. Китайские врачи полагали, что и острые, и хронические психические возбуждения инь и ян могут вывести человека из равновесия, привести к возникновению дисбаланса между энергией ци и кровью, вызывают пустоты в защитных силах организма, что способствует проникновению в него внешнего патогенного начала.

Все виды терапии – медикаменты, массажи, акупунктура, бальнеолечение и другие – рассматриваются китайской медициной в качестве внешних факторов лечебного процесса. Решающим же фактором успеха при лечении заболевания является сам человек, а не средства, которые при этом используются.

Каждая болезнь включает в себе процессы усиления и ослабления

защитных сил организма и болезнетворного фактора. В ходе этих процессов возникают многочисленные противоречия между инь и ян, защитными силами и патогенным началом, между «внешним» и «внутренним», «жаром» и «холодом», сердцем и почками, плотными и полыми органами и т. п.

В Китайской медицине течение заболевания рассматривается как борьба между защитными силами и болезнетворным началом, поэтому целью лечения является угнетение патогенного начала и поддержание защитных сил организма.

Сопrotивляемость организма можно повысить медикаментами, акупунктурой, тренировками, диетой и другими средствами. Изгнание болезнетворного начала – это ликвидация имеющейся болезни и восстановление здоровья.

Для лечения болезней китайская медицина предусматривает соответствующие методы. Если говорить об оказании поддержки защитным силам организма и изгнании болезнетворного начала, то нужно иметь в виду пополнение и выпускание полноты, поскольку усиление сопротивляемости организма соответствует пополнению пустоты, а изгнание патогенного начала – выпусканью патологической полноты.

Основные приемы точечного массажа

1. Прерывистое давление – производят одним или несколькими пальцами, двумя руками, локтем (в зависимости от места расположения точки и зон воздействия). Давление прерывистое и сильное, до появления интенсивной гиперемии (покраснения кожи), что соответствует седативному методу.
2. Пощипывание – воздействие на точку путем захватывания подлежащих мышц I и II пальцами до получения интенсивной гиперемии, но не очень болезненное, соответствует седативному методу.
3. Поглаживание и трение точки. Прием проводят пальцами, ребром ладони, обеими руками – в зависимости от расположения точки и площади болезненного участка. Поглаживание с постепенным переходом в трение с достаточным давлением (до ощущения значительного тепла) оказывает седативное воздействие. Если трение производить с легким давлением, почти без ощущения тепла, то можно добиться тонизирующего эффекта.

4. Линейное поглаживание – короткое легкое поверхностное раздражение. Может производиться несколькими сомкнутыми вместе или разведенными пальцами, основанием кисти, бугром большого пальца. Различают поверхностное поглаживание, при котором кожный покров не увлекается за рукой массажиста, и поглаживание с надавливанием. Этот метод оказывает тонизирующее действие. При выполнении движений необходимо следить за сохранением одинакового нажима в рамках одного движения и за постепенным усилением нажима при последующих движениях.

5. Вращение:

1) методом, оказывающим тонизирующее действие – в течение 3–4 с производят вращательные движения по часовой стрелке, с легким надавливанием «ввинчивая» палец в необходимую точку, а затем резко отрывая его. Это движение повторяют 8-10 раз в одной точке, что составляет 40–60 с воздействия;

2) методом, оказывающим седативное (тормозное) действие – в течение 5–6 с проводят вращательные движения по часовой стрелке, надавливая на нужную точку и постепенно увеличивая усилие, затем фиксируют достигнутый уровень на 1–2 с, после чего производят обратные действия: «вывинчивают» палец против часовой стрелки, постепенно уменьшая силу надавливания и выполняя вращение в течение 5–6 с. Данный цикл повторяют в зависимости от рекомендаций по терапии в течение 2–3 мин (не отрывая пальца от фиксированной точки, по 4 входа и выхода за 1 мин, каждый по 15 с).

6. Постукивание и поколачивание – метод, оказывающий тонизирующее действие. Постукивание осуществляется ребром ладони или кулаком, похлопывание – пальцами (тыльной стороной) и кистью. Движения выполняются ритмично (160–200 в 1 мин), с одинаковой силой. Метод стимулирует циркуляцию энергии, крови, жидкостей организма, особенно эффективен при пониженном тоне мышц.

7. Вибрация – соответствует седативному методу. Осуществляется с помощью ритмичных вибрирующих движений с давлением на точку одним или несколькими пальцами или ладонью в болезненной зоне или точке (160–200 колебаний в 1 мин).

8. Центростремительное движение. Подушечкой среднего пальца выполняют круговые движения (без смещения пальца) от окружности к центру по часовой стрелке, что вызывает концентрацию энергии в этой точке, т. е. ее тонизирование. Движения производят быстро и легко.

9. Центробежное движение. В отличие от последнего приема подушечкой среднего пальца, наложенной на необходимую точку, выполняют медленные круговые движения против часовой стрелки с глубоким, продолжительным надавливанием и удалением от центра без смещения пальца. Это метод, оказывающий тонизирующее действие, способствующий рассеиванию излишней энергии.

Длительность и интенсивность процедуры точечного массажа подбирают индивидуально для каждого пациента с учетом возраста, переносимости воздействия. Ориентиром для окончания воздействия на точки акупунктуры является появление на коже в области воздействия выраженной гиперемии.

Способы устранения энергетического дисбаланса Принцип симметрии («справа – слева»). Этот принцип основан на воздействии на симметричную болевой зону здоровой половины тела. Например, если ампутирована и болезненна левая нога, а боли локализованы в ней в 2–3 точках, то рекомендуется воздействовать на правую конечность и на точно такие же места, где существуют боли в культе слева. При этом точки воздействия не обязательно совпадают с точками акупунктуры.

Правило «спереди – сзади». При воздействии (например, седатирующем) на точку акупунктуры передней поверхности туловища, ноги, руки, головы рекомендуется одновременно воздействовать (тонизировать) на точки задней поверхности этих частей тела.

Правило «верх – низ». Одновременное локальное воздействие дополняют воздействием на точки, наиболее отдаленные от места боли: так, при головных болях оказывают воздействие на точки ног, а при болях в стопах – на точки головы.

Воздействие на начальные и конечные точки меридиана, на место входа и отхода энергии из меридиана.

Правило «инь – ян». Воздействие на точку какого-либо инь-меридиана

необходимо дополнить воздействием на ян-меридиан, и наоборот.

Правило «удаления застоявшейся крови». Если боль на поверхности тела имеет четкую локализацию и через болевую точку проходит меридиан, то седатируют его ло-пункт на больной стороне и тонизируют на здоровой.

При тонизировании меридиана воздействие оказывают на 4–6 точек по направлению от последней к первой, при седатировании – в обратном направлении, т. е. от первой к последней точке.

Традиционное древнекитайское правило яо-сюэ гласит, что независимо от числа точек, расположенных на данном меридиане (канале), среди них непременно различают 6 наиболее важных и эффективных (тонизирующая, сочувственная, седативная, стабилизирующая, точка-пособник и точка-глашатай). Из них 5 точек являются лечебными при данном заболевании, а точка-глашатай – информативная, она используется для диагностики.

Тонизирующая (возбуждающая) точка располагается на основном меридиане (канале) и оказывает стимулирующее действие на связанный с ней орган. Кроме того, тонизирующая точка разбросано влияет на последующий и предыдущий меридианы, снижая их энергетику.

Сочувственная точка, или точка согласия, находится вне основного меридиана, на канале мочевого пузыря в соответствующей рефлексогенной зоне. При воздействии на нее можно избирательно повышать и усиливать действие расслабления или тонизирования, хотя успокаивающий эффект данной точки гораздо сильнее.

Седативная точка (также на основном меридиане) обладает тормозящим свойством по отношению к связанному с ней органу.

Стабилизирующая точка чаще расположена в конечной части основного меридиана, в местах связи данного меридиана со смежным (последующим меридианом); она имеет координационное значение. При воздействии на данную точку можно передать излишнюю энергию из одного меридиана в сопряженный с ним меридиан с недостаточной энергией. Причем лечебный эффект при воздействии на такую точку тем сильнее, чем больше нарушено энергетическое равновесие между сопряженными меридианами.

Точка-пособник расположена на основном канале, она способствует усилению его действия и стабилизации при тонизировании и расслаблении в зависимости от метода раздражения.

Точка-глашатай – сигнальная, находится вне своего меридиана, близко к месту болезненности, чаще в сегментарной зоне или зонах Захарьина-Геда; является высокочувствительной. Самостоятельное воздействие на эту точку оказывает лечебный эффект в виде успокоения, особенно если поражение органа сопровождается болью.

Основные точки различных меридианов будут рассмотрены для каждого из них в отдельности.

Применение условных линий тела

Большая часть акупунктурных точек расположена вдоль определенных линий тела. Поговорим о наиболее значимых линиях для определения акупунктурных точек.

Область головы:

- 1) средняя линия головы начинается спереди на четыре пальца выше надбровных дуг (от границы волос), поднимается вверх, проходит по стреловидному шву и заканчивается на затылочном бугре;
- 2) первая боковая линия головы начинается от внутреннего угла глаза, поднимается вверх, веерообразно отходя кнаружи в теменной области, затем постепенно идет кнутри и заканчивается у затылочного бугра;
- 3) вторая боковая линия головы начинается от зрачка при прямом взгляде, далее проходит параллельно первой боковой линии (примерно на 3 см латеральнее – в стороне первой боковой линии);
- 4) третья боковая линия головы начинается от наружного угла глаза, далее идет параллельно второй боковой линии.

Область спины:

- 1) средняя линия спины проходит по остистым отросткам позвоночника, начинаясь от 7-го шейного позвонка и заканчиваясь на уровне нижней

границы копчика;

2) первая боковая линия спины располагается параллельно средней линии спины на расстоянии 1,5 цуня по пропорциональному измерению;

3) вторая боковая линия параллельна средней и первой боковой линии спины, проходит вдоль внутреннего края лопатки и заканчивается на уровне входа в крестцовый канал. Расстояние от задней средней линии до медиального (внутреннего) края лопатки разделяется на 3 пропорциональных цуня.

Область груди:

1) средняя линия груди начинается от яремной вырезки грудины до мечевидного отростка, что соответствует анатомическому понятию передней средней линии;

2) первая боковая линия груди проходит параллельно средней линии груди, начинаясь от нижнего края ключицы, идет параллельно и заканчивается в пятом межреберье (на середине расстояния между передней средней линией и второй боковой линией груди);

3) вторая боковая линия груди начинается под ключицей, в месте сближения ее с первым ребром, снаружи от средней линии груди на 4 цуня опускается вниз по сосковой линии и заканчивается в пятом межреберье;

4) третья боковая линия груди начинается во впадине у наружного края ключицы, проходит книзу параллельно второй боковой линии и заканчивается в пятом межреберье; расстояние от наружного края ключицы до передней средней линии делится на 6 пропорциональных цуней;

5) четвертая боковая линия груди расположена по ходу средней подмышечной линии с четвертого по шестое межреберье.

Область живота:

1) средняя линия живота начинается на 1,5 см ниже мечевидного отростка и, проходя по белой линии живота, которая анатомически соответствует понятию передней средней линии, заканчивается в области промежности;

2) первая боковая линия живота проходит параллельно средней линии живота на 0,5 цуня кнаружи; начинается на уровне второй точки средней линии и заканчивается кнутри от верхнего края бугорка лобковой кости;

3) вторая боковая линия живота является продолжением первой боковой линии груди; начинается на уровне точки /С14 (цзюй-цюе), идет параллельно средней линии живота на расстоянии 2 цуней от нее и заканчивается на уровне лобковой кости, кнаружи от бугорка;

4) третья боковая линия живота является продолжением второй боковой линии груди и идет вниз параллельно средней линии, на 4 цуня кнаружи от нее, заканчивается у нижнего края середины паховой складки;

5) четвертая боковая линия живота начинается под нижним краем гребешка подвздошной кости.

Верхняя конечность: 1) наружная линия ладонной (передней) поверхности руки начинается в 0,3 см от наружного края ногтя 1-го (большого) пальца, затем идет по лучевому краю до лучезапястного сустава, по лучевому краю предплечья и плечу – между двуглавой и плечевой мышцами до точки, расположенной на 3 цуня ниже уровня подмышечной впадины;

2) внутренняя (медиальная) линия ладонной (передней) поверхности руки начинается на 0,3 см кнаружи от ногтевого ложа 5-го пальца, идет по локтевой стороне ладони, предплечья и заканчивается на уровне подмышечной складки у нижнего края большой мышцы груди;

3) средняя линия ладонной (передней) поверхности руки начинается в 0,3 см от ногтя 3-го пальца, проходит по середине руки до середины двуглавой мышцы;

4) наружная линия тыльной поверхности руки начинается от лучевого края концевой фаланги 2-го пальца, на 0,3 см кнаружи от корня ногтя, продолжается кверху между 1-й и 2-й пястными костями, по лучевой кости, у края локтевого сгиба, по наружному краю трехглавой мышцы до нижнего края дельтовидной мышцы;

5) внутренняя линия тыльной поверхности руки начинается на 0,3 см кнаружи от корня ногтя 5-го пальца, далее проходит по локтевому краю

кисти и предплечья до локтевой борозды плеча;

б) средняя линия тыльной поверхности руки начинается на 0,3 см кнутри от корня ногтевого ложа 4-го пальца, проходит по локтевому краю пальца, далее пересекает запястье в середине лучезапястного сустава, идет через центр отростка локтевой кости и заканчивается у нижнего края дельтовидной мышцы.

Нижняя конечность:

1) наружная линия передней поверхности ноги начинается от концевой фаланги 4-го пальца стопы, на 0,3 см кнаружи от корня ногтя, идет между 4- и 5-й плюсневыми костями по наружному краю малоберцовой кости, далее следует по наружному краю бедра и заканчивается у большого вертела;

2) средняя линия передней поверхности ноги начинается от 2-го пальца, идет вверх по передней поверхности стопы, по латеральному (боковому) краю коленной чашечки, далее по латеральному краю четырехглавой мышцы и заканчивается у пересечения прямой и портняжной мышц;

3) внутренняя линия передней поверхности ноги начинается от латерального края 1-го пальца по наружному краю лодыжки, по заднему краю большеберцовой кости, затем по передневнутренней поверхности бедра и заканчивается во впадине у внутреннего края четырехглавой мышцы бедра;

4) средняя линия внутренней поверхности ноги начинается кпереди от внутренней лодыжки, огибает ее и идет параллельно внутренней линии передней поверхности, переходит на бедро и заканчивается у переднего края длинной приводящей мышцы бедра;

5) задняя линия внутренней поверхности ноги начинается на 0,3 см кнутри от корня ногтевого ложа большого пальца стопы, проходит по внутреннему краю стопы до пятки, далее поднимается по внутреннему краю ахиллова сухожилия до внутреннего края подколенной ямки;

б) средняя линия задней поверхности ноги начинается в центре подошвенной поверхности стопы, поднимается на голень, проходит по середине икроножной мышцы, переходит на бедро между головками

двухглавой мышцы бедра и заканчивается в области латеральной (боковой) впадины ягодицы в точке //В30 (хуань-тяо);

7) наружная линия задней поверхности ноги начинается на 0,3 см кнаружи от корня ногтя концевой фаланги 5-го пальца стопы, идет по латеральному краю стопы до пяточной кости, далее вверх по заднему краю малоберцовой кости до подколенной ямки, закачиваясь у внутреннего края сухожилия двухглавой мышцы бедра.

Методы пополнения при синдроме пустоты

1. Усиление ослабленного. Используется при состояниях общей слабости и пустоты, например при пустоте ци, пустоте крови, пустоте ян, пустоте инь и т. п. При воздействии на точки тела применяется тонизирование и поддержание.

2. Поднятие вверх низкого. Применяется в случае заболеваний, при которых происходит опускание вниз органов или функций вследствие пустоты ци, например при выпадении матки, опускании внутренних органов, нарушении периодичности менструального цикла.

3. Согревание и подкрепление при физическом истощении. Используется при состояниях пустоты и слабости, вызванных различными видами перенапряжения, например при переутомлении, сопровождающемся головокружением, чувством стесненности в области сердца, учащенным дыханием и т. д. В этом случае применяется согревание и тонизирование.

Подбор и сочетание точек для точечного массажа Для составления плана лечения с помощью рефлекторного массажа необходимо учитывать состояние больного, пол, возраст, характер заболевания, определить место воздействия и оптимальное время суток.

1. При подборе точек в первую очередь надо воздействовать на ключевые командные точки: возбуждающие, тормозные, пособники – источники, сочувственные, глашатаи, групповые ло-пункты. Массаж этих точек оказывает более сильное терапевтическое воздействие, чем остальных точек меридиана (можно повторять 2–3 раза за сутки).

2. В первые сеансы желательно включать точки чудесных меридианов, особенно при лечении хронических заболеваний.

3. Подбор меридиана во время лечения наиболее наглядно можно понять по правилу сочетания меридианов: II, III-1, IV; VI, VII-ГV, VIII; X, XI-ГX, XII. Следовательно, воздействие на точки II меридиана можно сочетать с воздействием на точки III меридиана, при этом воздействие на точки I меридиана (как и IV) приведет к противоположному результату.

4. На одном меридиане необходимо сочетать проксимальные (ближе расположенные) с дистальными (отдаленными).

5. При обострении любого заболевания, например бронхиальной астмы, лучше начинать лечение с дистальных точек и только через 2–4 сеанса переходить на проксимальные точки.

6. Использовать общие точки, которые способствуют лечению любого заболевания.

7. При лечении любого заболевания можно использовать точки переднего срединного меридиана (особенно у детей), что усиливает эффект лечения.

8. В период максимальной активности меридиана его легче затормозить, в период минимальной активности – легче возбудить. Например, бронхиальная астма в стадии обострения успешно лечится в период максимальной активности меридиана легких (в 5–7 ч), хронический бронхит успешнее лечится в период минимальной активности меридиана легких (в 3–5 ч).

9. Воздействие на аурикулярные (ушные) точки усиливает эффект лечения. Помимо подбора точек, большое значение при каждом конкретном заболевании имеет количество точек, на которые воздействуют в течение сеанса. Необходимо помнить, что правильно подобранные 1–2 точки могут дать хороший терапевтический эффект. Но при 1 сеансе точечного массажа не следует воздействовать больше чем на 8 корпоральных точек (расположенных на теле) и 4–6 аурикулярных (ушных) точек.

На заре развития точечного массажа большое внимание уделялось месту нанесения раздражения. Так, при заболеваниях головы и органов чувств, особенно зрения, воздействие оказывается на точки, расположенные в затылочной области головы и шейной области позвоночника, при заболеваниях сердца и органов грудной клетки – на шейный и верхний грудной отделы позвоночника, при заболеваниях органов брюшной

полости – на средний и нижний грудные отделы позвоночника, в случае заболеваний органов малого таза – на поясничный и крестцовый отделы позвоночника.

Анатомическое месторасположение точек, предназначенных для воздействия на внутренние органы и сосуды, часто совпадает с местом выхода из мозга вегетативных нервных волокон, иннервирующих эти органы (зоны Захарьина-Геда). Проекция значительного числа точек совпадают с ходом нервных стволов и нервно-сосудистых пучков. Ряд точек, отвечающих за воздействие на определенные внутренние органы, расположен в области кожных зон, на которые проецируются боли при заболеваниях этих органов: в этих точках появляется резкое усиление чувствительности.

Типы точек акупунктуры

По классификации Ю. В. Гольдבלата выделяют четыре типа точек акупунктуры.

1. Местные или локальные – точки, находящиеся непосредственно в зоне поражения, а также центры проявления симптомов болезни (в частности, точки наибольшей чувствительности).
2. Сегментарные – точки, расположенные в зонах сегментарной иннервации спинного мозга. Через них воздействие оказывается на внутренние органы, которые получают иннервацию из этих сегментов. Например, массаж точек акупунктуры точек пояснично-крестцовой области показан при заболеваниях ног и органов малого таза.
3. Точки широкого спектра действия в большинстве своем располагаются в дистальных отделах рук и ног – ниже локтевого и коленного суставов, массируются при заболеваниях многих органов и различных частей тела.

Многие из этих точек обладают специфическим действием:

- 1) С7 (шэнь-мэнь) и V60 (кунь-лунь) – антиневропатические;
- 2) VB20 (фэн-чи) и TR (и-фэн) – противоаллергические;
- 3) RP6 (мань-инь-цзяо) – оказывает влияние на состояние органов малого

таза;

4) MC6 (нэйгуань) и F3 (тай-чун) – влияют на тонус сосудов;

5) V43 (лао-лун) – точка от ста болезней и т. п.;

6) G14 (хэ-гу) и E36 (цзу-сань-ли) – универсальные болеутоляющие.

4. Дистальные (отдаленные) точки различных меридианов расположены в нижних частях конечностей. Массирование этих точек оказывает воздействие на внутренние органы, связанные с меридианами. Например, воздействие на точки меридиана желчного пузыря в нижней части ног применяется для лечения заболеваний печени и желчного пузыря.

При составлении методики индивидуального воздействия учитывается соотношение между зоной поражения и проходящими через нее меридианами.

Не следует массировать точку G14 (хэ-гу) при нестабильном артериальном давлении и у беременных (существует опасность выкидыша), точку RP14 (фу-цзэ) – при беременности, точку VG20 (байхуэй) при подозрении на мозговой инсульт, точку E36 (цзу-сань-ли) – при подозрении на желудочно-кишечное кровотечение, а также на ряд точек в области грудной клетки V15 (синь-шу), V43 (гао-хуан), VC16 (чжун-тин) – при подозрении на инфаркт миокарда.

Запрещается воздействовать на точки в области подмышечных впадин, область молочных желез массируется только при расстройствах молокоотделения после родов.

Определение точек по пальцевым цуням

В древности для измерения расстояния между точками применялся метод «индивидуального цуня среднего пальца». Это расстояние между двумя складками, которые образуются при сгибе среднего пальца на второй фаланге. В качестве вспомогательного метода применяется поперечный диаметр пальцев. У взрослых пациентов для измерения точек показателем служит поперечный диаметр пальца врача, у детей – поперечный диаметр самого ребенка.

Меридиан легких (IP)

Это парный, симметричный меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии центробежное. Принимает энергию от меридиана печени F и передает энергию меридиану толстой кишки (G1).

Время максимальной активности данного меридиана с 3 до 5 ч. В этот период меридиан наиболее подвержен тонизирующему воздействию.

Время минимальной активности – с 15 до 17 ч, поэтому в эти часы меридиан легких легче поддается седатированию (торможению).

На меридиане расположено 11 точек.

Внутренний ход меридиана начинается в верхней трети живота, соответственно проекция точки VC1 (чжун-вань) перед-несреднего меридиана поднимается вверх к желудку, проходит через диафрагму, легкие, гортань и спускается в область плечевого сустава. Внутренний ход имеет ответвление, которое начинается в области легких и идет к толстой кишке.

Наружный край меридиана начинается у верхнего края второго ребра в точке (чжун-фу), поднимается к ключице, проходит по передней поверхности плечевого сустава и медиальной (внутренней) поверхности плеча, располагаясь снаружи от меридиана сердца и меридиана перикарда, спускается к локтевой ямке, проходит по лучевой стороне предплечья до лучезапястного сустава (места пальпации пульса на лучевой артерии), идет по возвышению большого пальца кисти и заканчивается у лучевого края ногтя большого пальца в точке P11 (шао-шан). Наружный ход имеет ответвление от точки P7 (ле-шое), которое идет на тыльную поверхность кисти, и через точку G14 (хэ-гу) продолжается по лучевой поверхности 2-го пальца к точке G11 (шан-ян), расположенной в области ложа ногтя с лучевой стороны, связываясь таким образом с меридианом толстой кишки. Симптомы заболеваний, соответствующие меридиану легких: кашель, одышка, ощущение давления в груди, боли в надключичной ямке.

Симптомы избытка энергии меридиана легких (симптомы ян): повышенная температура (гипертермия), потливость, обильная мокрота, боли в области плеч и спины, приливы крови к голове, воспаление легких, симптомы бронхиальной астмы.

Симптомы недостатка энергии меридиана легких (симптомы инь): озноб, холодный пот, хриплый кашель, насморк, головокружение, частое изменение цвета лица, боли в грудной клетке, бессонница.

Вышеуказанные симптомы купируются при воздействии на точки акупунктуры P и G11 (меридианов легких и прямой кишки).

P1 (чжун-фу – «центральное положение») – это сигнальная точка соединения меридианов P и RP.

Расположение: в ключично-грудном треугольнике, между I и II ребрами, снаружи от переднего срединного канала на 6 цуней и на 1 цунь ниже переднего края ключицы.

Проекция точки находится в углублении медиального клю-чевидного отростка лопатки между дельтовидной и большой грудной мышцами. Точку определяют в положении лежа.

Показания: бронхиальная астма, бронхит, тонзиллит, легочные заболевания, болезни сердца, отек в области лица и конечностей, боль в области груди.

P5 (чи-цзе – «энергетическая лохань») – седативная.

Расположение: в локтевой складке у лучевого края сухожилия двухглавой мышцы плеча. Точка проецируется на начало плечелучевой мышцы, где проходит лучевая возвратная артерия.

Точка определяется при слегка согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: туберкулез легких, легочное кровотечение, бронхит, психоз, судорога мышц предплечья, судороги у детей, недержание мочи, боль в области лопатки.

P7 (ле-цзюе – «недостающий ряд») – стабилизирующий ло-пункт к меридиану толстой кишки.

Расположение: в углублении на шиловидном отростке лучевой кости, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня. При скрещенных ладонях пациента точка находится под кончиком указательного пальца. Точка

проецируется между сухожилиями плечелучевой и длинной мышцы, отводящей большой палец кисти, и на квадратный пронатор.

Показания: тик и контрактура мимических мышц, паралич лицевого нерва, невралгия тройничного нерва, головная боль, зубная боль, бронхиальная астма, ларингит, тонзиллит, гемиплегия.

Р8 (цзин-цюй – «продольный канал») – стабилизирующая точка.

Расположение: непосредственно над шиловидным отростком лучевой кости, в области пальпации пульса, на 1 цунь выше кожной складки лучезапястного сустава.

Точка проецируется на квадратный пронатор, лучевой край сухожилия лучевого сгибателя запястья.

Показания: бронхиальная астма, тонзиллит, невралгия и паралич лучевого нерва, спазм пищевода, рвота, икота, боль в лучезапястном суставе и кисти.

Р9 (тай-юань – «большая пучина», «великое таинство») – пособник, тонизирующая точка.

Расположение: между проксимальной и дистальной лучезапястными складками, в области пальпации пульса на лучевой артерии.

Показания: эмфизема легких, кашель, кровохарканье, межреберная невралгия, головная боль, бессонница, боль в предплечье, конъюнктивит, кератит.

Р11 (шао-шан – «небольшой договор») – точка выхода.

Расположение: на лучевой стороне тыла кончика большого пальца кисти, на пересечении двух прямых, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Проекция точки находится у дистальной фаланги большого пальца кисти.

Показания: обморочное и бессознательное состояние, головная боль, бессонница, ларингит, стоматит, тонзиллит, судороги у детей. Употребляется как дополнительная точка с целью возбуждения.

Рекомендации к режиму дня, основанные на времени максимальной активности меридиана легких: между 3 и 5 часами ночи – открыть окно для того, чтобы легкие во время максимального периода получали достаточно кислорода.

Лечение болезней в меридиане легких

1. Болезни с избытком энергии в меридиане легких: бронхит, пневмония, кашель, ринит, бронхиальная астма, ОРЗ, ларингит и т. п. Для уменьшения энергии в меридиане легких (Р+) применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 3 до 5 ч ночи в октябре;
- 2) воздействие на седативную точку меридиана и точку-пособник – Р5, Р9;
- 3) успокоение седатирующей и сочувственной точек меридиана – Р5, V13;
- 4) седатирование ло-пункта меридиана легких – Р7;
- 5) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая (сигнальной) меридиана легких – V13, Р1;
- 6) седатирование противоболевой точки – Р6;
- 7) седатирование точек входа и выхода энергии – Р1 и Р7;
- 8) меридиан легких получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17; уменьшение потока энергии в меридиане осуществляется благодаря седатации точек VC17-VC17;
- 9) специфические точки воздействия: на вегетативную систему – V10, VG14;
- 10) точка лечения 100 хронических болезней – V43;
- 11) антиспастическое воздействие на гладкую мускулатуру, в том числе и на бронхи – F2.

2. Болезни с недостатком энергии в меридиане легких: эмфизема легких, плеврит, гайморит, синусит, крапивница, нейродермит, кожный зуд.

Для увеличения энергии в меридиане легких применяются следующие принципы:

- 1) лучшее время воздействия – с 15 до 17 ч в ноябре;
- 2) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – P9 (для этого служит одна и та же точка);
- 3) седатирование ло-пункта смежного меридиана – O16;
- 4) тонизирование точки входа и отхода энергии – P1, P7;
- 5) возбуждение тонизирующей и сочувственной точек меридиана – P9, V13;
- 6) меридиан легких получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17;
- 7) увеличение потока энергии в меридиан осуществляется за счет тонизации точки VC17.

Меридиан толстой кишки (II, GI)

Это парный, симметричный меридиан, относящийся к системе ян. Движение энергии центростремительное. Принимает энергию от меридиана легких P и передает ее меридиану желудка E. Время максимальной активности меридиана с 5 до 7 ч, минимальной – с 17 до 19 ч. Во время максимального периода толстой кишки необходимо следить за регулярностью стула.

Меридиан насчитывает 20 точек. Он начинается наружным ходом в точке GI (шан-ян), расположенной в 3 мм от ногтевого ложа 2-го пальца руки, поднимается по радиальной стороне 2-го пальца, проходит между 1- и 2-й пястными костями и между сухожилиями мышц короткого и длинного разгибателей 1-го пальца, затем по лучевой стороне предплечья, наружной поверхности плеча. Далее переходит в область плечевого сустава и проходит между передним краем акромиального отростка лопатки и бугром плечевой кости, переходит на спину к точке VG14 (да-джуй) заднесрединного меридиана, которой соприкасается с другими ян-меридианами. Затем меридиан идет по трапециевидной мышце к

надключичной ямке, где связывается с точкой E12 (цюэ-пэнь) меридиана желудка. Из надключичной ямки от точки E12 (цюэ-пэнь) меридиан идет на шею, щеку, пересекает нижнюю челюсть впереди от ее угла, идет к центру десны нижней челюсти, огибает губы, перекрещиваясь с одноименным меридианом противоположной стороны в точке VG26 (жэнь-чжун). Меридиан заканчивается в верхней части носогубной складки с противоположной стороны в точке GI20 (ин-сян). Наружный ход имеет одно ответвление от точки GI20 и связывается с меридианом E желудка в точке E1. Внутренний ход меридиана толстой кишки начинается от проекции точки E12 (шоэ-пэнь), идет внутрь к легким, диафрагме и толстой кишке.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих меридиану толстой кишки: кровотечения из носа, сухость во рту, зубная боль в нижней челюсти, боли и нарушение движения в передней части предплечья и плече, нарушение проходимости толстой кишки, кишечные паразитарные заболевания, боли в глазах.

Симптомы недостатка энергии меридиана толстой кишки (симптомы инь): урчание в животе, понос иногда запор, головокружение, сыпь на коже и зуд, покраснение задней стенки глотки, слабость рук, бледная, сухая кожа, улучшение состояния в тепле, боль в плечах и руках, холодное тело.

Симптомы избытка энергии меридиана толстой кишки (симптомы ян): боль в животе и его вздутие, боль в области плеча, предплечья, пальцев, сухость губ и ротовой полости, запор, кариес зубов, боль в зубах нижней челюсти, горячее тело. Вышеперечисленные симптомы снимаются воздействием на точки акупунктуры меридианов E и TR.

Воздействие на точки акупунктуры меридиана толстой кишки способствуют излечению заболеваний пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

GI1 (шан-ян – «советник ян») – тонизирующая.

Расположение: на лучевой стороне тыла кончика указательного пальца кисти.

Точка определяется в положении лежа или сидя.

Показания: бронхиальная астма, плеврит, головная боль, флегмона в области лица, тонзиллит, стоматит, ларингит, глухота, зубная боль, шум в ушах.

GI2 (эр-цзянь – «два промежутка») – седативная.

Расположение: дистальнее второго пястно-фалангового сустава в углублении на лучевой стороне указательного пальца, в конце кожной складки, где ладонная поверхность кисти переходит в тыльную. Точку отыскивают при слегка согнутой в кулак кисти.

Точка проецируется на основание проксимальной фаланги указательного пальца.

Показания: воспалительные процессы в полости рта, зубная боль, боль в плече, носовое кровотечение.

GI3 (сань-цзянь – «три промежутка») – седативная.

Расположение: в углублении проксимальной головки II пястной кости на лучевой стороне запястья в месте перехода ладонной поверхности кисти в тыльную. Точка проецируется на лучевую сторону второй пястной кости, на тыльную межкостную мышцу и мышцу, приводящую большой палец кисти.

Точку определяют при сжатой в кулак кисти.

Показания: одышка, тонзиллит, боль в области лопатки, спины и плеча, урчание в кишечнике, понос.

GI4 (хэ-гу – «глубокая долина») – точка-источник.

Расположение: на тыле кисти в промежутке между I и II пястными костями, в самой выступающей части I тыльной межкостной мышцы при приведенном большом пальце кисти. Точка проецируется на середине I тыльной межкостной мышцы.

Беременным воздействие на эту точку противопоказано.

Показания: заболевания головы, лица, носа, глаз, ушей, заболевания

органов дыхания. Массаж этой точки показан при неврастении, бессоннице, головной боли, обмороках, бронхиальной астме, аменорее, носовых кровотечениях, шуме в ушах, глухоте, болях в пояснице и позвоночнике.

GI5 (ян-си – «освещенный солнцем ручей»).

Расположение: на лучевой стороне тыльной поверхности кисти в центре «анатомической табакерки», на уровне лучезапястной складки.

Точку можно определить при сгибании руки в локтевом суставе (пальцы выпрямлены, большой палец отведен в сторону).

Показания: шум в ушах, головная боль, глухота, зубная боль, боль в лучезапястном суставе и кисти, диспепсия у детей.

GI7 (вэнь-лю – «теплый поток») – противоболевая.

Расположение: на тыльной поверхности предплечья, на 5 цуней выше центра «анатомической табакерки», на линии, соединяющей центр «анатомической табакерки» и лучевой конец локтевой складки (точку GI11).

Точку определяют при согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: глоссит (опухание и боль языка), стоматит, карбункул, паротит, боль в области предплечья, урчание в кишечнике, инфильтрат на лице, боль в области предплечья.

GI8 (ся-лянь – «соединение»).

Расположение: на 4 цуня ниже локтевой складки, на лицевой стороне тыльной поверхности предплечья, на линии, соединяющей центр «анатомической табакерки» и лучевой конец локтевой складки (GI11). Точку определяют в положении сидя.

Показания: головная боль, головокружение, боли в локтевом суставе и предплечье, паралич сфинктеров мочевого пузыря, боль в области сердца, бронхиальная астма, бронхит, плеврит, туберкулез легких, мастит.

GI9 (шан-лянь – «верхнее соединение»).

Расположение: на 3 цуня ниже локтевой складки, на лучевой стороне тыльной поверхности предплечья, на линии, соединяющей центр «анатомической табакерки» и лучевой конец локтевой складки (точку GI11).

Точку определяют в положении сидя.

Показания: односторонний паралич верхней конечности, парестезии и боль в области тыльной поверхности предплечья, урчание и боль в животе, паралич сфинктеров мочевого пузыря.

GI10 (шоу-сань-ли – «три промежутка на руке»).

Расположение: на 2 цуня ниже локтевой складки, на лучевой стороне тыльной поверхности предплечья, на линии, соединяющей центр «анатомической табакерки» и лучевой конец локтевой складки (точку GI11).

Точку определяют сидя при согнутой в локтевом суставе руке.

Показания : стоматит, лимфаденит в шейной области, неврит лучевого нерва, понос, непроизвольная дефекация, головная боль при гриппе, мастит.

GI11 (шой-чи – «извилистый пруд») – тонизирующая.

Расположение: на середине расстояния между латеральным надмыщелком плечевой кости и лучевым концом складки локтевого сгиба (при сгибании локтевого сустава здесь может прощупываться впадина).

Показания: боль в суставах верхних конечностей, головная боль, плеврит, неврастения, межреберная невралгия, крапивница, нейродермит, анемия, экзема.

GI12 (чжоу-ляо – «ямка локтевого сустава»).

Расположение: выше верхнего наружного надмыщелка плечевой кости у наружного края трехглавой мышцы плеча, выше точки ОП1 на 1 цунь.

Точку определяют при согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: боль в области плеча и локтевого сустава, ревматические артриты плечевого сустава.

GI13 (шоу-у-ли – «пять промежутков»).

Расположение: у наружного края плечевой кости, наружного края трехглавой мышцы плеча, выше локтевой складки на 3 цуня.

Точку определяют при согнутой в локтевом суставе руке. *Показания:* стоматит, зубная боль, боли в области локтя и плеча, кашель, пневмония, сонливость, паралич лучевого нерва.

GI14 (би-нао – «мышцы плеча»).

Расположение: выше локтевого сгиба на 7 цуней на наружной стороне плечевой кости у заднего края дельтовидной мышцы и у наружного края трехглавой мышцы плеча.

Точку определяют при согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: туберкулезный лимфаденит в области шеи, головная боль, боль в области плеча, шейных и затылочных мышц.

GI15 (цзянь-юй – «драгоценность плеча»).

Расположение: над плечевым суставом, между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, соответствует впадине, образующейся при поднятии руки.

Точку определяют при поднятой до горизонтального уровня руке.

Показания: гипертоническая болезнь, контрактура мышц в области затылка и лопатки, боль в области плеча.

GI16 (цзюй-гу – «большая кость»).

Расположение: во впадине, находящейся кнутри от суставов верхнего отростка лопатки и ключицы. Точку определяют в положении сидя.

Показания: зубная боль в области нижней челюсти, желудочное кровотечение, судороги у детей, ограничения движения плечевого сустава, двигательные и чувствительные расстройства в области плеча.

GI19 (хэ-ляо – «маленькая ямка») – точка выхода.

Расположение: под наружным краем носового отверстия, на 1/3 расстояния между нижним краем крыла носа и верхней губой на вертикальной линии, идущей от медиального угла глаза вниз. Точка проецируется на верхнюю челюсть, край круговой мышцы рта.

Показания: паралич лицевого нерва, парез мимических мышц рта, паротит, острый и хронический ринит, заложенность носа, снижение обоняния, полипы носа, фурункул носа.

Лечение болезней в меридиане толстого кишечника

1. Болезни с избытком энергии плечевой плексит, миозит мышц рук и плеча, запор и др. Избыток энергии в меридиане толстого кишечника воздействует на психическую сферу человека за счет того, что усиливает симптомы недостатка энергии в меридиане легких.

Для уменьшения энергии в меридиане толстого кишечника применяются следующие методы:

- 1) оптимальное время воздействия с 5 до 7 ч утра в ноябре;
- 2) успокаивающее воздействие на седативные точки меридиана GI2 или GI3 и точки-пособники GI4– GI2, GI3, GI4;
- 3) седатирование противоболевой точки – GI7;
- 4) седатирование ло-пункта меридиана – GI6;
- 5) успокаивающее воздействие на седативную и сочувственную точки – GI2,3, V25 (сед);
- 6) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая меридиана – V25, E25;

7) седатирование точки входа и отхода энергии в меридиане – GI1, GI20;

8) меридиан толстого кишечника получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7; уменьшение потока энергии в меридиан осуществляется благодаря седатации точки VC7-VC7.

2. Болезни с недостатком энергии в меридиане толстого кишечника: понос, колит, неврит лучевого нерва, кишечная колика.

Для увеличения энергии в меридиане толстого кишечника применяются следующие методы:

1) лучшее время воздействия – с 17 до 19 ч в октябре;

2) тонизирование точки входа и выхода энергии – GI1, GI20;

3) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – GI119, GI4;

4) возбуждение тонизирующей и сочувственной точек меридиана – GI11, V25;

5) седатирование ло-пункта спаренного меридиана и тонизирование точки-пособника GI – P7, GI4;

6) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – P7;

7) меридиан толстого кишечника получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7;

8) увеличение потока энергии в меридиан 0I осуществляется благодаря тонизации точек VC7-VC7.

Меридиан желудка (III, E)

Парный, симметричный меридиан, относящийся к системе ян. Движение энергии центробежное. Принимает энергию от меридиана толстой кишки GI и передает энергию меридиану селезенки (поджелудочной железы) RP.

Время максимальной активности с 7 до 9 ч, минимальной – с 19 до 21 ч. Во

время максимальной активности меридиана рекомендуется завтракать не спеша и плотно, так как в это время максимально активизирована деятельность желудка. На меридиане расположено 45 точек.

Начинается от точки чэн-ци (E1), расположенной посередине нижнего края орбиты, спускается, огибая нос, до точки ди-цан (E4) в углу рта, проходит до угла нижней челюсти, из точки цзя-чэ (E6) поднимается от ушной раковины вверх кпереди, достигает точки тоу-вэй (E8), находящейся в лобно-париетальной области. От точки да-ин (E5) следует по передненаружной поверхности шеи до грудино-ключичного сочленения. Далее направляется по сосковой линии груди, пересекает брюшную полость и достигает наружного заостренного конца лобковой кости. Затем проходит на бедро по наружному краю четырехглавой мышцы, на голень между длинным разгибателем пальцев и длинным разгибателем большого пальца, по передненаружной поверхности стопы между II и III плюсневными костями и заканчивается в точке ли-дуй (E45). Ответвления от подключичной ямки идут к желудку, от желудка – в брюшную полость.

Для заболеваний, соответствующих данному меридиану, характерны следующие симптомы: высокая температура, носовое кровотечение, головная боль, сухость во рту, чувство переполнения желудка, асцит, боли и нарушение подвижности в частях тела, по которым проходит меридиан желудка (грудь, стенка живота, паховая область, передняя сторона бедра и голени, колено, тыльная сторона стопы).

Симптомы, характерные для избытка энергии меридиана желудка (симптомы ян): вздутие живота, отрыжка, изжога, боли и спазмы в желудке, запор, повышенная кислотность, лихорадка, жар в теле, склонность к перееданию, зуд, дурной запах изо рта.

Симптомы недостатка энергии меридиана желудка (симптомы инь): сухость кожных покровов, боль и чувство полноты в желудке, уменьшающиеся в тепле, низкий аппетит, слабость в ногах и их похолодание, пониженная кислотность, замедленное пищеварение, понос, метеоризм, вялость, депрессия, похудание.

E1 (чэн-ци – «хранилище слез») – точка входа.

Расположение: на середине нижнего края орбиты под зрачком. Точка

проецируется на нижнее веко, нижнюю прямую мышцу глаза.

Точку определяют в положении сидя, при этом пациент смотрит прямо перед собой.

Показания: боль в лобной области, мигрень, бленнорейный конъюнктивит, снижение зрения, слезотечение, паралич лицевого нерва, гнойный гайморит, боли в зубах верхней челюсти, воспалительные процессы в области щеки и губ.

Е30 (ци-чун – «энергичное наступление») – точка реанимации.

Расположение: на продолжении окологрудной линии, на 5 цуней ниже пупка и на 2 цуня кнаружи от средней линии живота, кверху и кнаружи от бугорка лобной кости.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: акушерская патология, заболевание мужских и женских половых органов, люмбаго.

Е35 (ду-би – «нос теленка»).

Расположение: у верхнего отдела большеберцовой кости во впадине кнаружи от коленно-чашечной связки на уровне нижнего края коленной чашечки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине при согнутой в коленном суставе ноге.

Показания: боли и нарушение двигательной функции в области коленного сустава, гонит.

Е36 (цзу-сань-ли – «три сферы»).

Расположение: на 3 цуня ниже нижнего края надколенника и на ширину среднего пальца латеральнее переднего края большеберцовой кости. При нахождении точки положить ладонь на надколенник так, чтобы пальцы были прижаты к голени, тогда конец среднего пальца укажет на нее.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине при согнутой в коленном суставе ноге.

Показания: острый и хронический гастрит, диспепсия, икота, спазм желудка, снижение аппетита, общее истощение, урчание в кишечнике, запор, болезни полости рта, атеросклероз, гипертоническая болезнь, паралич или слабость конечностей, головная боль, головокружение, отеки конечностей, заболевания глаз. Воздействие на эту точку оказывает не только общеукрепляющий эффект на организм, но и дает эффект при лечении заболеваний нервной системы и внутренних органов.

Е40 (фэн-лун – «грациозный выступ») – стабилизирующий ло-пункт к меридиану селезенки – поджелудочной железы.

Расположение: посередине расстояния между верхним краем латерального мыщелка большеберцовой кости и поперечной бороздой голеностопного сустава. Точка проецируется на латеральный край передней большеберцовой мышцы, между длинным разгибателем пальцев и короткой малоберцовой мышцей.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: нарушение чувствительной и двигательной функций нижних конечностей, плеврит, гепатит, головная боль, психоз, задержка мочи.

Е41 (цзе-си – «свободная лощина») – тонизирующая точка.

Расположение: на тыле стопы, посередине поперечной борозды голеностопного сустава. Проекция точки находится между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и длинного разгибателя пальцев.

Точку определяют в положении лежа.

Показания: ревматизм, миозит нижних конечностей, отек в области лица, головная боль, головокружение, эпилепсия, метеоризм, запор.

Е42 (чун-ян – «наступающий ян») – точка выхода, точка-источник.

Расположение: на тыле стопы, на самом высоком месте свода стопы, где пальпируют пульс тыльной артерии стопы. Точка проецируется на

медиальный край сухожилия длинного разгибателя пальцев, впереди щели, образованной головками II и III плюсневых костей.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: нарушение чувствительной и двигательной функций нижних конечностей, воспаление суставов ног, гингивит, зубная боль, эпилепсия, отсутствие аппетита.

Е45 (ли-дуй – «общий обмен») – седативная точка.

Расположение: на латеральной стороне тыла кончика II пальца стопы, на пересечении двух линий, проведенных параллельно скрытому и латеральному краям ногтя. Точка проецируется на латеральную сторону дистальной фаланги II пальца стопы.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине.

Показания: гепатит, диспепсия, нарушение кровообращения головного мозга, психоз, тонзиллит, носовое кровотечение, острый ринит, похолодание стопы и голени.

Лечение болезней в меридиане желудка

1. Болезни с избытком энергии в меридиане желудка: гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка, изжога, икота, неврогенный спазм пищевода, невралгия подъязычного нерва, невралгия тройничного нерва.

Для уменьшения энергии в меридиане желудка применяются такие методы:

- 1) оптимальное время воздействия – с 7 до 9 ч утра в августе;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – Е40;
- 3) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая меридиана Е – V21, VC;
- 4) седатирование противоболевой точки – Е34;

- 5) седатирование точки входа и выхода энергии в меридиане E-E1, E42;
- 6) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и точку-пособник – E45, E42;
- 7) меридиан желудка получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC12;
- 8) уменьшение потока энергии в меридиан осуществляется благодаря седатации точки VC12.

2. Болезни с недостатком энергии: анацидный гастрит, гайморит, тонзиллит, гингивит, глоссит, неврит лицевого нерва, неврит подъязычного нерва, неврит бедренного нерва.

Для увеличения энергии в меридиане желудка применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 19 до 21 ч в сентябре;
- 2) возбуждение тонизирующей и сочувственной точек меридиана – E41, V21;
- 3) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – E41, E42;
- 4) тонизирование точек входа и выхода энергии – E41, E41;
- 5) меридиан желудка получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC12;
- 6) увеличение потока энергии в меридиан осуществляется благодаря тонизации точки VC12.

Меридиан селезенки – поджелудочной железы

Это парный (симметричный) меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии – центростремительное. Принимает энергию от меридиана желудка E и передает ее меридиану сердца C. Время максимальной активности с 9 до 11 ч, минимальной – с 21 до 23 ч.

Меридиан насчитывает 21 точку. Он берет начало от точки RP1 (инь-бай), расположенной у ногтевого ложа большого пальца стопы с внутренней стороны, идет вверх по передневнутренней поверхности голени и бедра, далее по боковой поверхности живота и грудной клетки по ходу сосковой линии почти до уровня ключицы, поворачивает вниз и кнаружи и заканчивается в точке RP21 (да-бао) в 6-м межреберном промежутке. Имеет ответвления в нижних отделах живота, входит в брюшную полость, доходит до селезенки, желудка, диафрагмы, трахеи, гортани, кончика языка; от желудка к сердцу.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих данному меридиану: боли в желудке, рвота, вздутие живота, чувство переполнения в желудке, жидкий стул, общая слабость, снижение силы в мышцах нижних конечностей, дисменорея и др.

Симптомы избытка энергии меридиана селезенки – поджелудочной железы (симптомы ян): неустойчивый аппетит, отрыжки воздухом, тошнота, запоры, боль в суставах и стопах, бессонница, ограничение подвижности больших пальцев рук и ног, сыпь на коже без зуда.

Симптомы недостатка энергии меридиана селезенки – поджелудочной железы (симптомы инь): вздутие и напряженность живота, частый обильный стул, понос, сильные боли в области поджелудочной железы (опоясывающая боль), слабость ног.

Воздействие на точки меридиана селезенки (поджелудочной железы) оказывает благотворное влияние на лечение заболеваний иммунной, половой систем, желудка.

RP1 (инь-бай – «тайный свет») – точка входа.

Расположение: на медиальной стороне тыла кончика большого пальца стопы, на пересечении двух линий, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя. Точка проецируется на медиальную сторону дистальной фаланги большого пальца.

Точку определяют в положении лежа или сидя.

Показания: потеря сознания, нарушение менструального цикла, аменорея, острый энтероколит (сильный, болезненный понос), судороги у детей.

RP2 (да-ду – «большой город») – тонизирующая точка.

Расположение: на медиальной стороне большого пальца в углублении спереди и снизу от плюснефалангового сустава, в месте перехода тыла стопы в подошву. Точка проецируется на нижний край прикрепления мышцы, отводящей большой палец стопы.

Точку определяют в положении лежа или сидя.

Показания: общая слабость, спастическая боль в желудке, боли в стопе и голеностопном суставе судороги у детей, депрессия.

RP4 (гунь-сунь – «внук князя») – точка реанимации (большое ло).

Расположение: на внутренней стороне стопы, у переднего края I плюсневой кости. Точка проецируется на мышцу, отводящую большой палец стопы.

Точку определяют в положении лежа на спине или сидя.

Показания: желудочно-кишечные заболевания, острая боль в желудке, рвота, стенокардия, тахикардия, спазм сосудов нижних конечностей, боли в стопе.

RP5 (шань-цю – «холм совещаний») – седативная точка.

Расположение: в месте пересечения двух линий, проведенных вдоль переднего и нижнего краев медиальной лодыжки. Проекция точки находится у нижнего края крестообразной связки голени, между нижним краем медиальной лодыжки и ладьевидной костью.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: урчание в кишечнике, метеоризм, рвота, понос, диспепсия, судороги у детей, боли в костях, повышенная ломкость костей.

RP6 (сань-инь-цзяо – «точка встречи трех инь») – самая важная точка при расстройствах мочеполовой системы – групповой ло-пункт.

Расположение: на 3 цуня выше медиальной лодыжки у края

большеберцовой кости.

Точка проецируется между задним краем большеберцовой кости и камбаловидной мышцей.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Показания: нарушение мочеиспускания, недержание мочи, боль в половом члене, патологические поллюции, гастроэнтерит, бессонница, боли в коленях, судороги у детей, нарушение чувствительной и двигательной функции нижних конечностей.

RP7 (лоу-гу – «открытая долина»).

Расположение: на 6 цуней выше центра медиальной лодыжки, кзади от медиального края большеберцовой кости.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: повышенная перистальтика кишечника, парез, паралич нижних конечностей, артрит голеностопного сустава.

RP8 (ди-цзи – «божественная сила») – противоболевая точка.

Расположение: выше центра медиальной лодыжки на 10 цуней, ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у заднего края большеберцовой кости.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: расстройство мочеиспускания, люмбаго, расстройство менструального цикла, цистит, импотенция.

RP9 (инь-лин-цюань – «источник инь на холме»).

Расположение: во впадине под медиальным мышцелком большеберцовой кости, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня.

Точку определяют при согнутой ноге.

Показания: кишечная колика, понос, расстройство мочеиспускания

(недержание или задержка мочи), преждевременная эякуляция, импотенция, боли в области поясницы, в бедре, в коленном суставе.

RP10 (сюе-хай – «объединение малых сосудов»).

Расположение: на 2 цуня выше верхнемедиального угла надколенника.

Точку определяют в положении сидя.

Показания: карбункул, экзема, нарушение менструального цикла.

RP11 (цзи-мэнь – «седьмые ворота»).

Расположение: на 8 цуней выше верхнемедиального угла надколенника, у внутреннего края портняжной мышцы.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине.

Показания: задержка мочеиспускания, недержание мочи, воспалительные процессы в паховой области.

RP12 (чун-мэнь – «ворота для наступления»).

Расположение: у нижнего края середины паховой связки, на уровне точки \wedge C2, кнаружи от средней линии живота на 4 цуня.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: боли при грыже, спастические боли в желудке, воспаление молочной железы, слабая лактация, эндометрит, гонорея.

RP13 (фу-шэ – «шов живота») – противоболевая точка.

Расположение: на 0,7 цуня выше точки RP12, т. е. в середине паховой складки, и на 4 цуня кнаружи от передней срединной линии. Точка проецируется на фасцию наружной косой мышцы живота.

Точку определяют в положении лежа на спине. *Показания:* запоры, онемение и боли в конечностях.

RP14 (фу-цзе – «узел живота»).

Расположение: ниже уровня пупка на 1/3 цуня и в сторону от средней линии живота на 4 цуня.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: понос, импотенция, ощущение давления в области сердца.

RP15 (да-хэн – «большая горизонталь»).

Расположение: на уровне пупка, кнаружи от средней линии живота на 4 цуня.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: астенические состояния, поносы, запоры, судороги нижних конечностей.

RP16 (фу-ай – «страдание живота»).

Расположение: на 3 цуня выше пупка, на 4 цуня кнаружи от средней линии живота.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: язвенная болезнь желудка, спазм желудка, понос со слизью и кровью (дизентерия), запор.

RP17 (ши-доу – «десять мер веса»).

Расположение: в пятом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: межреберная невралгия, одышка, пневмония, плеврит; воздействие в правой точке RP17 дает эффект при заболеваниях печени.

RP18 (тянь-си – «небесное ущелье»).

Расположение: в четвертом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: межреберная невралгия, одышка, пневмония, воспаление молочной железы, пониженная лактация.

RP19 (сюн-сян – «легкое дыхание»).

Расположение: в третьем межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: боли в грудной клетке, затруднение глотания, икота, межреберная невралгия.

RP20 (чжоу-жун – «окружающее великолепие»).

Расположение: во втором межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: кашель, одышка, икота, межреберная невралгия.

RP21 (да-бао – «великий разбиватель») – стабилизирующий ло-пункт к меридиану желудка.

Расположение: в шестом межреберье, на средней подмышечной линии, на 6 цуней ниже подмышечной впадины.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: боли в грудной клетке, плеврит, межреберная невралгия, бронхиальная астма, эндокардит; воздействие на правую точку RP21 эффективно при заболеваниях печени.

Лечение болезней в меридиане селезенки – поджелудочной железы

1. Болезни с избытком энергии: панкреатит, ожирение, миозит, пограничное состояние психики (бредовые идеи, ритуальные действия в повседневной жизни, сверхценные идеи и т. п.).

Для уменьшения энергии в меридиане селезенки (поджелудочной железы) применяются методы:

- 1) оптимальное время воздействия с 9 до 11 ч в сентябре;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – RP4;
- 3) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и точку-пособник – RP5, RP3;
- 4) седатирование ло-пункта и тонизирование точки-пособника спаренного меридиана – RP4, E42;
- 5) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая меридиана RP-V20, F13;
- 6) седатирование точки входа и выхода энергии RP1, RP21;
- 7) меридиан селезенки (поджелудочной железы) получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку УС12; уменьшение потока энергии в меридиан осуществляется за счет тонизации точки УС12.

2. Болезни, вызывающие недостаток энергии в меридиане селезенки (поджелудочной железы): неврастения, сонливость, снижение памяти, сахарный диабет, облитерирующий эндартериит ног.

С целью увеличения энергии в меридиане селезенки (поджелудочной железы) применяются методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 21 до 23 ч в августе;
- 2) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – E40;
- 3) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – RP2, RP3;
- 4) тонизирование точки входа и выхода энергии – RP1, RP21;
- 5) возбуждение тонизирующей и сочувственной точки меридиана – RP2, V20;

6) меридиан селезенки (поджелудочной железы) получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC12;

7) увеличение потока в меридиане осуществляется за счет тонизации точки VC12.

Меридиан сердца (V, C)

Парный, симметричный меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии – центробежное. Принимает энергию от меридиана селезенки (поджелудочной железы) RP и передает меридиану тонкой кишки IG. Время максимальной активности – с 11 до 13 ч, минимальной – с 23 до 1 ч. Меридиан сердца насчитывает 9 точек. Он начинается в подмышечной впадине в точке цзицюань (C1), проходит по внутреннему краю двуглавой мышцы, пересекает кожную складку локтя, продолжается по локтевому краю предплечья, огибает лучевой край гороховидной кости, проходит по локтевому краю кисти между IV и V пястными костями и заканчивается у ногтевого ложа мизинца с лучевой стороны.

Ответвления: от сердца к диафрагме, тонкой кишке, гортани.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих данному меридиану: боли в грудной клетке, в области сердца, боли и парестезии на сгибательной стороне верхней конечности, сердцебиение и др.

Симптомы избытка энергии меридиана сердца (симптомы ян): боли в области сердца, в плече и предплечье, чувство тяжести в груди и конечностях, частое повышение температуры, онемение в области плеча до локтя, от предплечья до мизинца и с ладонной стороны; усиленная пульсация на сонной артерии, шее, кистях.

Симптомы недостатка энергии меридиана сердца (симптомы инь): тахикардия (учащенное сердцебиение), одышка при незначительной физической нагрузке, похолодание и онемение внутренней поверхности левого плеча до локтя, чувство страха, бледный язык.

Воздействие на точки меридиана сердца дает эффект при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, психиатрических расстройств.

С1 (цзицюань – «малое море») – сигнальная точка входа.

Расположение: в центре подмышечной впадины, углублении между сухожилиями мышц у медиального края подмышечной артерии.

Точку определяют при горизонтально поднятой руке.

Показания: боль и похолодание в руке, перикардит, боли в плечевом суставе, желтушность склер.

С2 (цин-лин – «молодая душа»).

Расположение: у внутреннего края двуглавой мышцы плеча, выше локтевого сгиба на 3 цуня.

Точку определяют при горизонтально поднятой руке.

Показания: межреберная невралгия, нарушение чувствительной и двигательной функции в области лопатки и плеча, желтушность склер.

С3 (шао-хай – «крошечное море»).

Расположение: на складке локтевого сгиба у его локтевого края, кпереди от внутреннего мыщелка плечевой кости.

Точку определяют при слегка согнутой в локтевом суставе руке (ладонь обращена вперед).

Показания: функциональные нарушения сердечной деятельности, межреберная невралгия, боль по ходу локтевого нерва, судороги мышц верхней конечности.

С4 (лин-дао – «душевный путь»).

Расположение: у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя кисти, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в области сердца, боль в локтевом суставе, парез руки.

С5 (тун-ли – «проникновение внутрь») – стабилизирующий ло-пункт к меридиану тонкой кишки.

Расположение: в передней области предплечья, на его внутренней стороне, на 1 цунь выше лучезапястной кожной складки, между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: головная боль, головокружение, пароксизмальная тахикардия, судороги мышц верхней конечности, боль в плече, локтевом и лучезапястном суставах, меноррагия, недержание мочи, депрессия.

С6 (инь-си – «инь-граница») – противоболевая.

Расположение: на локтевой стороне предплечья, между сухожилиями локтевого сгибателя кисти и поверхностным сгибателем пальцев, выше лучезапястной складки на 0,5 цуней.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: головная боль, головокружение, тахикардия, боли в области сердца, икота.

С7 (шэнь-мэнь – «божественные ворота») – точка-источник, седативная точка.

Расположение: в передней области предплечья, на локтевой стороне его, непосредственно на кожной складке лучезапястного сустава, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев.

Точку определяют при слегка согнутой руке, ладонь при этом обращена кверху.

Показания: ринит, снижение аппетита, лимфаденит, тонзиллит, пароксизмальная тахикардия, бессонница, ухудшение памяти, задержка умственного развития. Воздействие на данную точку показано при заболеваниях сердца и психозах.

С8 (шао-фу – «маленький район»).

Расположение: на ладони, в углублении между 4-й и 5-й пястными костями, немного выше от пястно-фалангового сустава.

Точку определяют, попросив пациента прижать 4-й и 5-й пальцы к ладони, тогда точка находится между кончиками этих пальцев.

Показания: чувство нехватки воздуха, боли в грудной клетке, недержание или задержка мочи, зуд половых органов, вагинизм, страхи, тревожные состояния.

С9 (шао-чун – «отвлекающий маневр») – точка выхода, тонизирующая точка.

Расположение: на лучевой стороне тыла кончика мизинца кисти, на пересечении двух прямых, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Точку определяют в положении сидя или лежа на плоской поверхности.

Показания: общее истощение организма после лихорадочных заболеваний, плеврит, межреберная невралгия, пароксизмальная тахикардия, судороги мышц верхней конечности, чувство страха, депрессия.

Лечение болезней в меридиане сердца

1. Болезни, вызывающие избыток энергии в меридиане сердца: маниакальные состояния, депрессия, истерия и т. п.

Для уменьшения энергии в меридиане сердца используют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 11 до 13 ч в июне;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана;
- 3) успокаивание седативной и сочувственной точек меридиана – С7, V15;
- 4) воздействие на седативную точку меридиана и точку-пособник – С7;

- 5) седатирование противоболевой точки – С6;
- 6) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V15, VC14;
- 7) седатирование точки входа и выхода энергии – С1, С9;
- 8) меридиан сердца получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17;
- 9) уменьшение потока энергии осуществляется за счет седатации точки VC17.

2. Болезни, вызывающие недостаток энергии в меридиане сердца: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, пароксизмальная тахикардия, шок, детский церебральный паралич, кома, остаточные явления полиомиелита.

Для увеличения энергии в меридиане сердца используют следующие методы:

- 1) оптимальное время воздействия – с 23 до 1 ч ночи в июле;
- 2) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – IG7;
- 3) возбуждение тонизирующей и сочувственной точки меридиана – С9, V15;
- 4) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – С9, С7;
- 5) тонизирование точки входа и выхода энергии – С1, С9;
- 6) меридиан сердца получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку MC17;
- 7) увеличение потока энергии осуществляется благодаря тонизации точки MC17.

Меридиан тонкой кишки (1С, VI)

Парный, симметричный меридиан, относящийся к системе ян. Движение

энергии центростремительное. Принимает энергию от меридиана сердца С и передает меридиану мочевого пузыря V. Время максимальной активности – с 13 до 15 ч, минимальной – с 1 до 3 ч. Меридиан насчитывает 19 точек. Он начинается от точки IG1, расположенной у основания ногтевого ложа мизинца со стороны локтя. Проходит по локтевой стороне мизинца, локтевому краю кисти, предплечью и плечу, направляется вверх до нижнего края ости лопатки, затем образует острый угол, вершина которого находится в подостной ямке, поднимается вверх по щеке почти до уровня наружного угла глаза и заканчивается впереди ушной раковины в точке IG19.

Ответвления: от надключичной ямки к толстой кишке, от надключичной ямки вверх по шее до внутреннего угла глаза, затем до уровня скуловой кости.

IG1 (шао-цзе – «маленький пруд») – точка входа.

Расположение: на локтевой стороне тыла кончика мизинца на пересечении двух линий, проведенных вдоль нижнего и латерального краев ногтя. Точка проецируется на локтевую сторону дистальной фаланги мизинца.

Точку определяют при вытянутых пальцах.

Показания: оказание скорой помощи, болезни сердца, пониженная лактация, сильный кашель, головная боль, боль в горле. **1С2 (цянь-гу – «передняя долина»)**.

Расположение: у локтевого края и дистальнее от пястно-фалангового сустава мизинца, на конце поперечной кожной складки.

Точку определяют при согнутой в кулак кисти.

Показания: заложенность носа, увеличение шейных лимфатических узлов, боль в области предплечья, шум в ушах.

IG3 (хоу-си – отдаленное ущелье») – тонизирующая точка.

Расположение: проксимальнее V пястно-фалангового сустава и головки V пястной кости, в месте перехода тыла кисти в ладонь.

Точку определяют при согнутой в кулак кисти.

Показания: тонзиллит, глухота, эпилепсия, боли и напряженность мышц затылка, боли в локте и предплечье, экзема, кератит, конъюнктивит.

IG4 (вань-гу – «кости лучезапястного сустава») – точка-источник.

Расположение: в углублении между основанием V пястной кости, крючковидной костью и гороховидной костью на локтевой стороне кисти, в месте перехода тыла ее в ладонь.

Точку определяют при выпрямленной кисти.

Показания: воспаления локтевого сустава, кисти и суставов пальцев, головная боль, шум в ушах, напряженность мышц затылка, лихорадочные состояния.

IG5 (ян-гу – «солнечная долина»).

Расположение: на локтевой стороне кисти, в углублении у лучезапястного сустава, между шиловидным отростком и трехгранной костью.

Точку определяют при согнутой в лучезапястном суставе руке (ладонь при этом обращена вниз).

Показания: головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, шум в ушах, близорукость, эпилепсия, боль в области предплечья.

IG6 (ян-лао – «ухаживание старика») – противоболевая точка.

Расположение: над головкой локтевой кости, на шиловидном отростке ее, на 1 цунь проксимальнее точки IG 5.

Точку определяют при согнутой в локтевом суставе руке (ладонь при этом обращена вниз).

Показания: артрит верхних конечностей, боли в пояснице, понижение остроты зрения.

IG7 (чжи-чжэн – «правильное звено») – стабилизирующий ло-пункт к

меридиану сердца.

Расположение: на линии, соединяющей точку ян-гу и конец локтевого отростка локтевой кости, на 5 цуней выше кожной складки лучезапястного сустава.

Точку определяют при слегка согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: головная боль, головокружение, неврастения, психоз, чувствительные и двигательные расстройства на руке, спастическая кривошея, тревожность, депрессия, боль в пальцах рук.

IG8 (сяо-хай – «маленькое море») – седативная.

Расположение: между медиальным надмыщелком плечевой кости и локтевым отростком локтевой кости. Точка проецируется на борозду локтевого нерва.

Точку определяют при максимально согнутом локтевом суставе.

Показания: зубная боль, глухота, чувствительные и расстройства на руке, боли в плечевом, локтевом суставах, боли в нижней части живота.

IG9 (цзянь-чжэнь – «посредник плеча»).

Расположение: у нижнезаднего края плечевого сустава, на 1 цунь выше задней кожной складки подмышечной впадины, при приведенной к туловищу руке пациента.

Точка определяется при приведенной к груди руке.

Показания: глухота, шум в ушах, боль в области плечевого сустава, лопатки и в надключичной ямке. Воздействие на правую точку Ю9 эффективно при болях в области печени.

IG10 (нао-шу – «точка плеча»).

Расположение: на задней поверхности плечевого сустава, на уровне верхнего края лопатки, на вертикали, проведенной вверх от кожной складки задней линии подмышечной впадины.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: боль в области плеча, лопатки, воспаление плечевого сустава.

IG11 (тянь-цзун – «небесные предки»).

Расположение: в центре подостной ямки, на уровне углубления под остистым отростком 4-го грудного позвонка.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе. *Показания:* боль в области плечевого сустава и лопатки, ограничение движения руки кверху, межреберная невралгия.

IG12 (бин-фэн – «поездка ветра»).

Расположение: в надостной ямке, над серединой верхнего края ости лопатки.

Точку определяют при поднятой руке в положении сидя.

Показания: боль в области плечевого сустава и лопатки, межреберная невралгия.

IG13 (цзюй-юань – «извивающаяся бездна»).

Расположение: в углублении у верхнего края ости лопатки, кнутри на 1,5 цуня от точки IG 12, на середине расстояния между точкой IG 10 и остистым отростком 2-го грудного позвонка.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в области плеча и лопатки, невралгия локтевого нерва.

IG14 (цзянь-вай-шу – «согласие плеча»).

Расположение: в углублении над верхнемедиальным краем лопатки, на 3 цуня латеральнее углубления под остистым отростком 1-го грудного позвонка.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в области плеча и лопатки, невралгия, миотония, пневмония, плеврит.

IG15 (цзянь-чжун-шу – «рядом с плечом»).

Расположение: в углублении у медиального края лопатки, на 2 цуня латеральнее точки VC14, которая находится между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в затылочной и шейной области, бронхит, астма, снижение зрения.

IG16 (тянь-чуан – «небольшое окно»).

Расположение: у заднего края средней части грудиноключично-сосцевидной мышцы, кзади от точки IG 8.

Показания: боль в горле, шум в ушах, снижение слуха, боли в области шеи и лопатки.

IG17 (тянь-жун – «небесная фигура»).

Расположение: ниже основания мочки уха на 1 см (кзади нижнего края нижней челюсти), в этом месте прощупывается углубление.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боль в горле, шум в ушах, тризм жевательной мускулатуры, межреберная невралгия, напряжение в мышцах затылка.

IG18 (цюань-ляо – «ямка скуловой кости) – точка выхода.

Расположение: во впадине под серединой нижнего края скуловой кости.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе. *Показания:* паралич лицевого нерва, зубная боль, тик мимической мускулатуры.

IG19 (тин-гун – «дворец слуха»).

Расположение: между козелком ушной раковины и челюстным суставом, в

углублении между передним краем козелка ушной раковины и задним краем суставного отростка нижней челюсти.

Точку определяют при открытом рте.

Показания: глухота, шум в ушах, воспаление наружного слухового прохода, охриплость голоса.

1. Болезни, вызывающие избыток энергии в меридиане кишечника: язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, невралгия локтевого нерва. Для уменьшения энергии в меридиане тонкого кишечника применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 13 до 15 ч в июле;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – IG7;
- 3) успокаивающее воздействие на седатирующую точку меридиана и его точку-пособник – **IG 8, IG 4**;
- 4) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V27, VC4;
- 5) седатирование точки входа и выхода энергии – **IG 1, IG 18**;
- 6) седатирование противоболевой точки – **IG 6**;
- 7) седатирование ло-пункта меридиана и тонизирование точки-пособника спаренного меридиана С – **IG 7, С7**;
- 8) меридиан тонкого кишечника к тому же получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7;
- 9) уменьшение потока энергии из меридиана благодаря седатации точки VC7-VC7 (сед).

2. Болезни, вызывающие недостаток энергии в меридиане кишечника: энтерит, дуоденит и др. С целью увеличения энергии в меридиане тонкого кишечника применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 1 до 3 ч ночи в июне;

- 2) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – С5;
- 3) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – **IG 3, IG 4**;
- 4) тонизирование точки входа и выхода энергии – **IG 1, IG 8**;
- 5) меридиан тонкого кишечника получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7;
- 6) увеличение потока энергии из меридиана трех частей туловища осуществляется благодаря тонизации точки VC7.

Меридиан мочевого пузыря (VII, V)

Это парный, симметричный меридиан, относящийся к системе ян. Движение энергии центробежное. Принимает энергию от меридиана тонкой кишки **IG** и передает меридиану почек **R**. Время максимальной активности – с 15 до 17 ч, минимальной – с 3 до 5 ч. Меридиан насчитывает 67 точек. Он берет начало от точки V1 у внутреннего угла глаза. Проходит лобную и теменную области головы, в точке V20 перекрещивается с одноименной линией другой стороны, проходит затылок, шею до точки V10. Одна из них, медиальная ветвь, проходит на расстоянии 1,5 цуня от средней линии спины, доходит до подколенной ямки; вторая проходит параллельно первой на расстоянии 3 цуней от средней линии спины. Обе ветви, соединившись в одну линию в области подколенной ямки, спускаются по задней поверхности голени и заканчиваются в точке V67 у основания ногтя мизинца с наружной стороны. Мы рассмотрим 20 наиболее действенных и важных.

Ответвления: от точки V7 в мозг, от поясничной области к почкам и мочевому пузырю.

Наиболее часто встречающиеся симптомы заболеваний, соответствующих данному меридиану: недержание мочи, недостаточный объем и задержка мочи, головные боли, носовое кровотечение, боли и ограниченная подвижность в коленном суставе, пятке, мизинце стопы.

Симптомы полноты (избытка энергии) меридиана мочевого пузыря (симптомы ян): озноб, частое, болезненное мочеиспускание, боли в

пояснице и нижних конечностях, кровотечение из носа, головная боль, отеки на коже, избыточное слезоотделение.

Симптомы пустоты (недостатка энергии) меридиана мочевого пузыря (симптомы инь): отечность половых органов, редкое обильное мочеиспускание, боли по всему позвоночнику, головокружение, снижение зрения, геморрой, тяжесть в ногах, спине.

Вышеперечисленные симптомы купируются при воздействии на точки меридианов мочевого пузыря V и почек К. Меридиан мочевого пузыря является основой биоэнергетического поля организма человека.

V! (цин-мин – «блеск глаза») – точка входа.

Расположение: у медиального угла глаза на 0,1 цуня в сторону к передней срединной линии и вверх к брови.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине при закрытых глазах.

Показания: куриная слепота, близорукость, конъюнктивит, начальная стадия катаракты, ринит, затруднение носового дыхания.

V7 (тун-тянь – «проникновение в небо») – точка выхода.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее заднего срединного канала, на 4 цуня выше передней границы начала волосистой части головы.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине.

Показания: невралгия тройничного нерва, затруднение носового дыхания, носовое кровотечение, полипы носа, птоз века (опущение), головная боль, головокружение, хронический бронхит.

V10 (тянь-чжу – «небесные колонны») – точка реанимации.

Расположение: у латерального края мышечного валика, образованного трапецевидной мышцей на уровне точки T15 на 0,5 цуня выше задней границы начала волосистой части головы.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: головная боль, тик и контрактура мышц затылка и шейно-лопаточной области с затруднением поворота головы, заложенность носа, расстройства обоняния, ларингит, снижение остроты зрения, носовое кровотечение, неврастения.

V13 (фей-шу – «согласие легких») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком грудного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до медиального края лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: заболевания органов дыхания (одна из главных точек – жаропонижающих) – пневмония, туберкулез легких, легочное кровотечение, бронхит, эндокардит, перикардит, боль в области спины и поясницы, сколиоз.

V14 (цзюе-инь-шу – «пустая точка») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под IV остистым отростком IV грудного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до медиального края лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе. *Показания:* заболевания сердца, удушье, тошнота, рвота, неврастения.

V15 (синь-шу – «поддержка, согласие сердца») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком V грудного позвонка, на середине расстояния между задним срединным каналом и медиальным краем лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: заболевания сердца, желудочные кровотечения, карбункулы, сужение пищевода, задержка роста и речи у детей, нарушение сна, ухудшение памяти.

V18 (гань-шу – «поддержка, согласие печени») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком IX грудного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз от медиального края лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: желудочно-кишечные заболевания, болезни печени, желтуха, повышенная эмоциональная возбудимость.

V19 (дань-шу – «поддержка, согласие желчного пузыря») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком X грудного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: заболевания печени и желчного пузыря, ощущение горечи во рту, рвота, гипертония, лихорадка.

V20 (пи-шу – «поддержка, согласие селезенки») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком XI грудного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в желудке, рвота, понос, куриная слепота у детей.

(вэй-шу – «поддержка, согласие желудка») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком XII грудного позвонка, на середине расстояния от заднего

срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: гастрит, язвенная болезнь желудка, рак желудка, увеличение печени, снижение остроты зрения, истощение.

(сань-цзяо-шу – «поддержка кровеносных сосудов») – сочувственная точка меридиана трех обогревателей.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком I поясничного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боли в желудке, рвота, понос, энтероколит, нефрит, недержание мочи, отеки нижних конечностей, поллюции.

V23 (шэнь-шу – «согласие почки») – реанимационная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым отростком II поясничного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боль в поясничной области, нефрит, недержание мочи, паралич и спазм сфинктеров мочевого пузыря, нарушение менструального цикла, поллюции во время сна. Боли в области поясницы, нарушение двигательной функции конечностей.

V25 (да-чан-шу – «поддержка, согласие толстой кишки») -

сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее углубления под остистым

отростком IV поясничного позвонка, на середине расстояния от заднего срединного канала до линии, проведенной вниз по медиальному краю лопатки.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: боль в поясничной области, заболевания прямой кишки, особенно при запоре и поносе, расстройство дефекации и мочеиспускания, паралич нижних конечностей.

V27 (сяо-чан-шу – «поддержка, согласие тонкой кишки») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее рудимента остистого отростка I крестцового позвонка и на 0,5 цуня латеральнее первого заднекрестцового отверстия.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: невралгия пояснично-крестцового сплетения, боль в тазобедренном суставе, понос, запор, геморрой, бели у женщин, недержание мочи.

V28 (пан-ган-шу – «поддержка, согласие мочевого пузыря») – сочувственная точка.

Расположение: на 1,5 цуня латеральнее рудимента остистого отростка II крестцового позвонка и на 0,5 цуня латеральнее второго заднекрестцового отверстия.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: заболевания мочевыделительной и половой систем, недержание мочи, импотенция, боли в низу живота, понос, запоры, родовые боли, боль в крестце и пояснице.

V47 (хунь-мэнь – «ворота души») – опасная точка.

Расположение: на 3 цуня латеральнее углубления под остистым отростком IX грудного позвонка, на продолжении линии, проведенной по

медиальному краю лопатки вниз, на одном уровне с точкой V18.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: заболевания печени, боли в грудной клетке и спине, иррадиирующие в сердце, диспепсия, боли в желудке.

V52 (чжи-ши – «место воли») – стабилизирующая точка.

Расположение: на 3 цуня латеральнее углубления под остистым отростком II поясничного позвонка, на продолжении линии, проведенной вниз от медиального края лопатки, на одном уровне с точкой V23.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Показания: заболевания мочевыделительной и половой систем, боль в наружных половых органах, импотенция, напряжение и боль в мышцах спины и поясницы.

V64 (цзин-гу – «главная кость») – точка-источник.

Расположение: на латеральной стороне стопы, в углублении – в месте перехода тыла стопы в подошву.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: миокардит, менингит, головная боль, боль в поясничной области (люмбаго), тазобедренном суставе, перемежающаяся лихорадка, эпилепсия, судороги у детей, тревожное состояние.

V65 (шу-гу – «соединение костей») – седативная точка.

Расположение: в углублении у латерально-нижнего края головки V плюсневой кости, на границе изменения цвета кожи, т. е. в месте перехода подошвы стопы в ее тыл.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: головная боль, головокружение, глухота, спастическая кривошея, боль в области поясницы и спины, карбункулы и фурункулы

тела.

V67 (чжи-инь – «достижение инь») – тонизирующая точка.

Расположение: на латеральной стороне тыла кончика мизинца стопы, на пересечении двух линий, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: головная боль, глазные болезни, заложенность носа, хронический гастрит, импотенция, затяжные роды.

На меридиане мочевого пузыря находятся **12 сочувственных точек:**

V13 (фэй-шу) – меридиана легких;

V14 (цзюэ-инь-шу) – меридиана перикарда;

V15 (синь-шу) – меридиана сердца;

V18 (гань-шу) – меридиана печени;

V19 (дань-шу) – меридиана желчного пузыря;

V20 (пи-шу) – меридиана селезенки (поджелудочной железы);

V21 (вэй-шу) – меридиана желудка;

V22 (сань-цзяо-шу) – меридиана трех обогревателей;

V23 (шэнь-шу) – меридиана почек;

V25 (да-чан-шу) – меридиана толстой кишки;

V27 (сяо-чан-шу) – меридиана тонкой кишки;

V28 (пан-гуань-шу) – меридиана мочевого пузыря.

1. Болезни с избытком энергии: цистит, затрудненное мочеиспускание, остеохондроз, радикулит, межреберная невралгия.

Для уменьшения энергии в меридиане мочевого пузыря применяют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 15 до 17 ч в декабре;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – V58;
- 3) успокаивание седатирующей и сочувственной точек – V65, V;
- 4) седатирование ло-пункта меридиана и тонизирование точки-пособника спаренного меридиана С – V58, R3;
- 5) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V28, VC3;
- 6) седатирование противоболевой точки – V63;
- 7) седатирование точки входа и выхода энергии – V1 V67;
- 8) меридиан мочевого пузыря получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7;
- 9) уменьшение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря седатации точки VC7.

2. Болезни с недостатком энергии: энурез, паралич седалищного нерва и т. п.

Для увеличения энергии в меридиане мочевого пузыря применяют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 3 до 5 ч ночи в январе;
- 2) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – V67, V64;
- 3) возбуждение тонизирующей и сочувственной точки меридиана – V67, V28;
- 4) тонизирование точки входа и выхода энергии – V19, V67;
- 5) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – R4;

6) меридиан мочевого пузыря получает энергию меридиана трех частей туловища через точку VC7;

7) увеличение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря тонизации точки VC7.

Меридиан почек

Парный, симметричный меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии центростремительное. Принимает энергию от меридиана мочевого пузыря V и передает меридиану перикарда VC. Время максимальной активности – с 5 до 7 ч. Меридиан насчитывает 27 точек, мы сохранили 7 командных точек, сочувственную и точку-глашатай. Он берет начало от точки R1, расположенной во впадине, образующейся при сгибании пальцев стопы. Согласно некоторым источникам эта линия начинается от подошвенной поверхности фаланги V пальца.

Затем следует по внутреннему краю стопы, под внутренней лодыжкой, в области пяточной кости делает петлю и поднимается вертикально по внутренней поверхности большеберцовой кости и внутренней поверхности бедра. Проходит по наружной поверхности живота и грудной клетки (на 2 пальца кнаружи от мечевидного отростка) и заканчивается в точке R27 под ключицей.

Ответвления: в нижней части живота к почкам, мочевому пузырю, печени, легким, трахее, корню языка; от грудной клетки к сердцу.

Симптомы избытка энергии меридиана почек (симптомы ян): мочеиспускание чаще ночью, чем днем, моча темно-бурого цвета, чувство удушья, отеки, потребность в активной деятельности.

Симптомы недостатка энергии меридиана почек (симптомы инь): учащенное мочеотделение, холодные конечности, робость, подозрительность, нетерпеливость, неуверенность, частая зевота, ночной храп, ранняя утренняя бессонница, расстройство кишечника, снижение сексуальной потенции.

Воздействие на точки меридиана почек способствует излечению заболеваний мочеполовой системы, нервно-психических расстройств, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

R1 (юн-цюань – «клокочущий источник») – точка входа, седативная.

Расположение: на подошвенной поверхности ноги, в углублении между возвышением большого пальца стопы и возвышением мизинца стопы, на 2/5 расстояния от кончика II пальца стопы до пятки.

Точку определяют в положении сидя или лежа при согнутых пальцах стопы (в центре образовавшейся складки).

Показания: бессонница, невралгия стопы, судороги у детей, головная боль с расстройством зрения, боль в горле, боли связок в области бедер, боль в кончиках пальцев.

R2 (жань-гу – «долина испытаний») – точка реанимации.

Расположение: в углублении у передненижнего края ладьевидной кости, впереди и ниже медиальной лодыжки.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: заболевания мочеполовой системы – нарушение менструального цикла, уретрит, цистит, недержание мочи, болезни желудка.

R3 (тай-си – «море света») – седативная точка. *Расположение:* в центре углубления между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием, напротив точки V60. Точку определяют в положении лежа.

Показания: фарингит, ангина, бронхиальная астма, болезни позвоночника, паралич ног, увеличение печени и селезенки.

R5 (шуй-цюань – «большой бокал») – точка-источник.

Расположение: под медиальной лодыжкой, на одной вертикали с точкой КЗ, в углублении впереди и вверх от бугра пяточной кости.

Точку определяют в положении лежа.

Показания: заболевания мочеполовой системы – нарушение менструального цикла, аменорея, боль при менструации, эндометрит,

полиурия, спазмы мочевого пузыря.

R6 (чжао-хай) – стабилизирующая точка.

Расположение: на 1 цунь ниже нижнего края медиальной лодыжки, в углублении у таранной кости.

Точку определяют в положении сидя (подошвы соприкасаются).

Показания: заболевания мочеполовой системы, желудка, артериальная гипотония, мигрень, ожирение.

R7 (фу-лю – «обратный поток») – тонизирующая точка.

Расположение: на 2 цуня выше медиальной лодыжки, в середине углубления между медиальным краем большеберцовой кости и пяточным сухожилием.

Точку определяют в положении сидя с опущенной ногой без упора.

Показания: заболевания мочеполовой системы, расстройство водного обмена – уретрит, нефрит, орхит, боль в пояснице, отек конечностей, ночная потливость.

R24 (лин-сюй – «душевная пустота») – опасная точка.

Расположение: в 3-м межреберье на 2 цуня латеральнее переднего срединного канала.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: межреберная невралгия, бронхит, плеврит, заложенность носа, понижение аппетита, воспаление молочной железы.

1. Болезни с избытком энергии: бессонница, мигрень у женщин, гинекологические болезни, ревматизм и др.

Для уменьшения энергии в меридиане почек используются следующие методы:

1) оптимальное время воздействия – с 17 до 19 ч в январе;

- 2) седатирование ло-пункта меридиана – R4;
- 3) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V23, VB25;
- 4) седатирование точки входа и выхода энергии меридиана R1, R22;
- 5) седатирование противоболевой точки – R8;
- 6) успокаивание седатирующей и сочувственной точек —R1 или R2 V23;
- 7) меридиан почек получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC7;
- 8) уменьшение потока энергии из меридиана трех частей туловища за счет седатации точки VC7.

2. Болезни с недостатком энергии: быстрая утомляемость, импотенция у мужчин и фригидность у женщин, бесплодие, нарушение менструального цикла, пиелонефрит, гломеруло-нефрит, мочекаменная болезнь, ломкость волос.

Для увеличения энергии в меридиане почек применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 5 до 7 ч утра в декабре;
- 2) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – R7, R3;
- 3) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – V58;
- 4) тонизирование точки входа и выхода энергии – R1, R22;
- 5) возбуждение тонизирующей и сочувственной точек – R7, V23;
- 6) меридиан почек получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку
- 7) увеличение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря тонизации точки

Меридиан перикарда (IX, МС)

Парный, симметричный, относящийся к системе инь. Движение энергии центробежное. Принимает энергию от меридиана почек R и передает меридиану трех обогревателей TR. Время максимальной активности – с 19 до 21 ч, минимальной – 17 до 19 ч. Меридиан насчитывает 9 точек. Мы сохранили 5 командных точек, сочувственную и точку-глашатай. Он начинается в 4-м межреберном промежутке, на 1 палец кнаружи от соска в точке МС1 направляется на плечо, проходит по передневнутренней поверхности двуглавой мышцы, пересекает кожную складку локтевого сустава, проходит по средней линии предплечья, далее проходит по внутреннему краю 3-го пястного промежутка и заканчивается у основания ногтевого ложа среднего пальца на 2 мм от лучевого края.

Ответвления: от перикарда к диафрагме, от перикарда к точке МС1 и трем частям туловища.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих меридиану перикарда: психические расстройства, одышка, сердцебиение, боли в груди, тревожные состояния, чувство жара на ладони, судороги мышц руки и локтя и др.

Симптомы избытка энергии меридиана перикарда (симптомы ян): боль в руках, кистях, жар в ладонях, боль в грудной клетке, покраснение склер, лица, раздражительность.

Симптомы недостатка энергии меридиана перикарда (симптомы инь): депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, бессонница.

Вышеуказанные симптомы снимаются соответствующим воздействием на точки меридиана перикарда МС и трех обогревателей ТК.

МС1 (тянь-чи – «небесный пруд») – точка входа, сигнальная.

Расположение: на передней поверхности грудной клетки, в IV межреберье, на 1 цунь латеральнее соска.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: перикардит, головная боль, лимфаденит подмышечной области, воспаление молочной железы, гипогалактия, чувство удушья, кашель, пневмония, бронхит.

МС5 (цзянь-ши – «посредник») – стабилизирующая точка.

Расположение: на 3 цуня выше лучезапястной складки, на 1/4 расстояния от лучезапястной складки до середины локтевого сгиба, считая снизу.

Точку определяют в положении лежа.

Показания: миокардит, ларингит, гастрит, нарушение менструального цикла, эндометрит, судороги у детей, расстройство речи и потеря голоса, психоз, тревожные состояния.

МС7 (да-лин – «огромный холм») – точка-источник, седативная точка.

Расположение: в середине лучезапястного сустава кожной складки между сухожилиями мышц.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: головная боль, бессонница, сердцебиение, эндокардит, перикардит, межреберная невралгия, боли в локтевом, лучезапястном суставах, в предплечье, нарушение сна, заболевания, сопровождающиеся лихорадкой.

МС8 (лао-гун – «дворец труда») – точка выхода.

Расположение: в центре ладони, в щели между кончиком среднего и безымянного пальцев полусогнутой в полный кулак кисти.

Точку определяют при согнутой в кулак кисти.

Показания: психоз, парестезия в пальцах рук, акроцианоз, заболевания мышц, суставов кисти, повышение артериального давления.

МС9 (чжун-чун – «средний узел») – тонизирующая точка.

Расположение: на лучевой стороне тыла кончика среднего пальца кисти,

на пересечении двух прямых, проведенных параллельно скрытому и латеральному краям ногтя.

Точку определяют в положении сидя.

Показания: болезни сердца, головные боли, шок, тревожное состояние, ночные страхи у детей, астения.

Ши-сюань («кончики пальцев» – реанимационная точка).

Расположение: на кончиках десяти пальцев, включая точки МС9, находящиеся на кончиках средних пальцев.

Показания: шок, коллапс, менингит, энцефалит.

1. Болезни с избытком энергии в меридиане перикарда: болезни Рейно, психогенные гипертонии, пограничные состояния психики.

Для уменьшения энергии в меридиане перикарда применяют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 19 до 21 ч в феврале;
- 2) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и на его точку-пособник – МС7;
- 3) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V14, МС1;
- 4) седатирование ло-пункта и тонизирование точки-пособника спаренного меридиана – МС6, TR4;
- 5) седатирование ло-пункта меридиана – МС6;
- 6) меридиан перикарда получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку МС17;
- 7) уменьшение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря седатации точки МС17.

2. Болезни с недостатком энергии в меридиане перикарда: психогенная гипотония, плечевой плексит, предрасположенность к обморочным

состояниям и др.

Для увеличения энергии в меридиане перикарда применяют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 7 до 9 ч утра в марте;
- 2) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – MC9, MC7;
- 3) возбуждение тонизирующей и сочувственной точек – MC9, V14;
- 4) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – TR5;
- 5) тонизирование точки входа и выхода энергии – MC1, MC8;
- 6) меридиан перикарда получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17;
- 7) увеличение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря тонизации точки VC17.

Меридиан трех частей туловища

Парный, симметричный, относится к системе ян. Движение энергии центростремительное. Принимает энергию от меридиана MC и передает меридиану желчного пузыря \uc1П. Время максимальной активности – с 21 до 23 ч, минимальной – с 9 до 11 ч. На меридиане 23 точки. Мы сохранили 9 командных точек, сочувственную и 4 точки-глашатая. Начинается в точке гуан-чун, на тыльной поверхности безымянного пальца, у ногтевого ложа со стороны мизинца. Проходит между IV и V пястными костями, от головки IV пястной кости делает поворот к середине лучезапястного сустава, далее идет по лучевому краю – разгибателю пальцев по наружной поверхности плеча, по наружному краю дельтовидной мышцы, пересекает акромион, следует по наружному краю трапециевидной мышцы, достигает сосцевидного отростка, обходит сзади ушную раковину, поднимается к брови, а затем возвращается назад и заканчивается выше мочки уха.

Ответвления: от надключичной ямки к перикарду, диафрагме, к средней и

нижней частям тела, от точки TR17 через ухо к наружному углу глаза, где связывается с каналом желчного пузыря.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих данному меридиану: вздутие живота, недержание мочи, нарушение мочеиспускания, глухота, шум в ушах, боли и парестезии в области плеча и локтя и др.

Симптомы избытка энергии меридиана трех частей туловища (трех обогревателей) (симптомы ян): боль в шее, плечах, лопатках, верхних конечностях, ослабление слуха, отсутствие аппетита, раздражительность, бессонница, обильное мочеиспускание.

Симптомы недостатка энергии меридиана трех частей туловища (трех обогревателей) (симптомы инь): общая слабость, быстрая утомляемость, бледное лицо, онемение в области шеи и рук, боль в висках, плохая переносимость холода, холодная кожа.

Указанные симптомы купируются при воздействии на точки данного меридиана, а также меридиана желчного пузыря В.

Воздействие на точки меридиана трех частей туловища способствует снижению метеопатических реакций организма и излечению заболеваний мышц, уха, горла, носа и нервно-психических расстройств.

TR1 (гуань-чун – «границная точка приступа») – точка входа.

Расположение: на локтевой стороне тыла кончика безымянного пальца кисти, на пересечении двух прямых, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Точку определяют в положении сидя или лежа на животе.

Показания: головная боль, чувство удушья, сухость и трещины губ, боль в наружной стороне плеча и локтя, диспепсия у детей.

TR3 (чжун-чжу – «средний остров») – тонизирующая точка.

Расположение: на тыле кисти в межкостной щели между IV и V пястными костями.

Точку определяют в положении сидя, кисть сжата в кулак.

Показания: головная боль, головокружение, понижение аппетита, шум в ушах, глухота, боль в руке, заболевания лучезапястного и локтевого суставов, тугоподвижность пальцев руки, расстройство слуха, тонзиллит, катаракта, ларингит.

TR5 (вай-гуань – «наружная граница») – ло-пункт.

Расположение: на тыле предплечья, на 2 цуня выше середины кожной складки лучезапястного сустава.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: воспаление лучезапястного сустава, двигательные и чувствительные расстройства в руке, бессонница, нарушение сна, общая слабость, зубная боль, склонность к простудам и катар верхних дыхательных путей.

TR7 (хуэй-цзун – «источник встреч») – противоболевая.

Расположение: на 3 цуня выше кожной складки и на ширину указательного пальца в сторону локтевой кости от центра ее.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: чувствительные и двигательные расстройства в руке, гиперестезия верхних конечностей, эмоциональная неустойчивость.

TR8 (сань-ян-ло – «слияние трех ян») – групповой ло-пункт.

Расположение: на тыльной стороне предплечья, на 4 цуня выше центра кожной складки лучезапястного сустава.

Точку определяют в положении сидя или лежа.

Показания: чувствительные и двигательные расстройства в руке, глухота, глазные болезни, зубная боль в области нижней челюсти.

TR10 (тянь-цзин – «небесный источник») – седативная точка.

Расположение: на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости.

Точку определяют в положении сидя, при согнутой в локтевом суставе руке.

Показания: заболевания локтевого сустава, туберкулез шейных лимфатических узлов, глазные заболевания, ларингит, бронхит, нарушение сна, возбуждение.

TR15 (тянь-ляо – «небесная ямка») – реанимационная точка.

Расположение: на середине расстояния между точками VB21 и IG13 у верхнего края лопатки, на уровне остистого отростка I грудного позвонка.

Точку определяют в положении сидя – руки скрещены на груди.

Показания: тик и контрактура мышц затылочно-шейной области, ларингит, шум в ушах, ограничение движения в плечевом суставе.

TR21 (эр-мэнь – «боковые двери») – точка выхода.

Расположение: впереди передней вырезки уха. При открытом рте здесь пальпируется углубление.

Точку определяют в положении сидя.

Показания: паралич лицевого нерва, зубная боль, шум в ушах, отит, евстахиит, тик и контрактура мышц вокруг рта.

1. Болезни с избытком энергии: неврит слухового нерва, эпилепсия, заикание, звон и шум в ушах.

Для уменьшения энергии в меридиане трех частей туловища применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 21 до 23 ч в феврале;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – **TR 5**;
- 3) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V22, VC5;

4) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и на его точку-пособник – **TR 10, TR 4**;

5) седатирование точки входа и выхода энергии – **TR 1, TR 23**;

6) меридиан трех частей туловища получает энергию из верхней части туловища через точку VC17;

8) уменьшение потока энергии в меридиан осуществляется благодаря седатации точки VC17.

2. Болезни с недостатком энергии: несахарный диабет, климакс, снижение лактации, последствия инсульта и др.

1) лучшее время воздействия – с 9 до 11 ч в феврале;

2) седатирование ло-пункта спаренного меридиана MC и тонизирование точки-пособника меридиана **TR -VC6, TR** ;

3) тонизирование точки входа и выхода энергии – **TR 1, TR 23**;

4) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – **TR 3, TR 4**;

5) меридиан трех частей туловища получает энергию из верхней части туловища через точку VC17;

6) увеличение потока энергии в меридиан благодаря тонизации точки VC17.

Меридиан желчного пузыря

Парный, симметричный меридиан, относящийся к системе ян. Движение энергии центробежное. Принимает энергию от меридиана трех частей туловища **TR** и передает меридиану печени Р. Время максимальной активности – с 23 до 1 ч ночи, минимальной – с 11 до 13 ч. Меридиан насчитывает 44 точки. Мы сохранили 9 командных точек, сочувственную и точку-глашатай. Меридиан желчного пузыря начинается от наружного угла глаза, спускается вниз до мочки уха, затем идет вверх к виску, огибает ухо с задней стороны, идет назад и вверх к лобной области, возвращается к

затылочной области, направляется по задней поверхности шеи, пересекает трапециевидную мышцу, подмышечную складку и слегка изогнутой кпереди линией достигает передневерхнего гребешка подвздошной кости, далее – по наружной поверхности ноги и оканчивается в точке цзу-цяо-инь, расположенной у корневого ложа ногтя IV пальца ноги с наружной стороны.

Ответвления: от уровня сосцевидного отростка в ухо, от области надключичной ямки к печени и желчному пузырю, от нижней части живота в область крестца к точке чан-цян и назад к тазобедренному суставу.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях, соответствующих меридиану желчного пузыря: горький привкус во рту, частая отрыжка, боли в области бедер, головные боли, шум в ушах, рвота, мигрень, боли и парестезия в зоне прохождения меридиана и др.

Симптомы избытка энергии меридиана желчного пузыря (симптомы ян): боли в правом подреберье, горечь во рту, тошнота, налет на языке, тяжесть и боли в голове (в височной области и у основания шеи), бессонница, чувство переполнения желудка, рвота желчью.

Симптомы недостатка энергии меридиана желчного пузыря (симптомы инь): сонливость, желтушность склер, заболевания глаз, бледная, холодная кожа, головокружение, плаксивость, отечность суставов нижних конечностей.

VB1 (тунь-цзы-ляо – «зрачковая ямка») – точка входа.

Расположение: на локтевой стороне тыла кончика безымянного пальца кисти, на пересечении двух прямых, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Точку определяют в положении сидя при закрытых глазах.

Показания: головная боль, головокружение, слезотечение, снижение остроты зрения, понижение аппетита, невралгия тройничного нерва, боль в лицевой области.

VB23 (чжэ-цзинь – «боковая мышца») – точка-глашатай.

Расположение: на боковой поверхности грудной клетки в 5-м межреберье.

Точку определяют в положении лежа на боку.

Показания: межреберная невралгия, неврастения, бронхиальная астма.

VB24 (жи-юе – «солнце и луна») – точка-глашатай.

Расположение: в 7-м межреберье, по среднеключичной линии, кнаружи от средней линии живота на 4 цуня.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: заболевания пищеварительного тракта, печени и диафрагмы, икота, психомоторное возбуждение.

VB32 (чжун-ду – «среднее течение») – стабилизирующая точка.

Расположение: на наружной поверхности бедра, на 5 цуней выше кожной борозды подколенной ямки, в углублении между мышцами.

Точку определяют в положении сидя при согнутой ноге.

Показания: чувствительные и двигательные нарушения нижних конечностей.

VB37 (гуан-мин – «искрящийся свет») – стабилизирующая точка.

Расположение: на 5 цуней ниже латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости.

Точку определяют в положении сидя.

Показания: запоры, деформирующий артрит и периартрит, близорукость, сумеречное зрение, мигрень.

VB38 (ян-фу – «опора ян») – седативная.

Расположение: на 4 цуня выше переднего края латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости, на 1 цунь ниже и на 0,3 цуня кпереди от точки VB37.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: воспаление коленного сустава, боль в поясничной области, дискинезия желчных путей, печеночная колика, судороги икроножной мышцы.

УВ40 (цю-суй – «могильный холм») – точка-источник.

Расположение: в углублении у передненижнего края латеральной лодыжки, на линии, проведенной вверх от четвертой межпальцевой щели.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: судороги икроножной мышцы, поясничная боль, межреберная невралгия, глазные болезни, дискинезии желчных путей, кишечная колика.

ВВ41 (линь-ци – «спуск слез») – точка выхода.

Расположение: в задней части щели между 4-й и 5-й плюсневыми костями.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Расположение: летучая боль, лихорадка, расстройство менструального цикла, воспаление молочных желез, аллергические заболевания, нарушение остроты зрения, головокружение, заболевания органов дыхания.

ВВ 43 (ся-си – «узкая долина») – тонизирующая точка.

Расположение: впереди от промежутка между 4– и 5-м плюсневидными суставами, на 0,5 цуня вверх от межпальцевой щели.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: головокружение, шум в ушах, снижение слуха, кровохарканье, чувствительные и двигательные расстройства в ноге, блуждающие боли, кошмарные сновидения.

1. Болезни с избытком энергии: дискинезия желчевыводящих путей,

холецистит, желчнокаменная болезнь, озлобленность.

Для уменьшения энергии в меридиане желчного пузыря применяют следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 23 до 1 ч ночи в апреле;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – VB37;
- 3) седатирование сочувственной точки и точки-глашатая – V19, VB24;
- 4) седатирование точки входа и выхода энергии – VB1, VT41;
- 5) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и на его точку-пособник – VB38, VB40;
- 6) меридиан желчного пузыря получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17;
- 7) уменьшение потока энергии в меридиан благодаря седатации точки VC17.

2. Болезни с недостатком энергии: апатия, ипохондрический невроз, депрессия и др.

Для увеличения энергии в меридиане желчного пузыря применяют следующие методы:

- 1) оптимальное время воздействия – с 11 до 13 ч в мае;
- 2) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку пособник – VB43, VB40;
- 3) тонизирование точки входа и выхода энергии – VB1, VB41;
- 4) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – F5;
- 5) меридиан желчного пузыря получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC17;
- 6) увеличение потока энергии в меридиан благодаря тонизации точки

VC17.

Меридиан печени

Это парный, симметричный меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии центростремительное. Принимает энергию от меридиана желчного пузыря VB и передает меридиану легких P. Время максимальной активности – с 1 до 3 ч, минимальной – с 13 до 15 ч. Меридиан насчитывает 14 точек. Мы сохранили 7 командных точек, сочувственную и точку-глашатай. Начинается от точки P1, расположенной с наружной стороны большого пальца ноги у корня ногтя. Проходит вверх с внутренней стороны тыльной поверхности стопы, по внутренней поверхности голени и бедра, по внутреннему краю портняжной мышцы, пересекает гребешок подвздошной кости, проходит нижнюю часть живота, оканчивается в точке FP14, расположенной ниже соска, между 2- и 3-м ребром.

Ответвления: от нижней части живота – к печени и желчному пузырю, далее проходит гортань, глотку и зев, область глаза и заканчивается в лобно-теменной области в точке T20.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях меридиана печени: боли и чувство переполнения в области реберной дуги, понос, рвота, нарушения мочеиспускания (недержание и задержка мочи), головокружение, боли в области темени, заболевания глаз.

Симптомы избытка энергии меридиана печени (симптомы ян): головная боль, боль в паховой области и половых органах, нарушение менструации, болезненное мочеиспускание.

Симптомы недостатка энергии меридиана печени (симптомы инь): расстройство кишечника, метеоризм, бледность кожи, депрессия, чувство страха, раздражительность, вспыльчивость, боль в стопе, напряженность в надчревной области.

Воздействие на точки меридиана печени способствует излечению простудных заболеваний, расстройств мочеполовой системы и пищеварительного тракта.

F1 (да-дунь – «искреннее содействие») – точка входа.

Расположение: на тыле кончика большого пальца стопы чуть сдвинута к латеральному краю стопы от середины скрытого края ногтя, на 0,3 см выше треугольника волос в этой области пальца на латеральной стороне его.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: желудочно-кишечные заболевания, болезни мочеполовой системы.

F2 (синь-цзянь – «промежуточный интервал») – седативная.

Расположение: в углублении кпереди от промежутка между I и II плюсневых фаланговыми суставами, на 0,5 цуня проксимальнее границы кожной перепонки между I и II пальцами стопы.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: запоры, поносы, нарушение функции печени, обильные менструации, вагинизм, недержание мочи, затруднение мочеиспускания, заболевания глаз, головная боль.

F3 (тай-чун – «великое наступление») – пособник.

Расположение: в углублении между I и II плюсневыми костями, на 2 цуня проксимальнее кожной перепонки между большим и II пальцем стопы.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине.

Показания: нарушение моторной функции кишечника, заболевания мочеполового аппарата, артериальная гипертония, нарушение сна, боль в пояснице, икроножных мышцах, снижение остроты зрения.

F5 (ли-гоу – «конечная борозда») – стабилизирующая точка.

Расположение: на 5 цуней выше медиальной лодыжки у медиального края большеберцовой кости. При напряженной икроножной мышце здесь прощупывается углубление.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: задержка мочеиспускания, нарушение менструального цикла, пароксизмальная тахикардия, кожный зуд.

F8 (цюй-цуань – «извилистый источник») – тонизирующая точка.

Расположение: кзади от медиального мыщелка бедренной кости у внутреннего края кожной борозды подколенной ямки.

Точку определяют в положении сидя с согнутой ногой.

Показания: кишечная колика, задержка мочи, зуд в области наружных половых органов и заднего прохода, кольпит, недостаточное сокращение матки после родов, нарушение менструального цикла, импотенция, боли в половых органах, ночные избыточные поллюции, резкая головная боль, раздражительность.

F13 (чжан-мэнь – «посаженные ворота») – сигнальная точка меридиана селезенки – поджелудочной железы.

Расположение: на боковой поверхности живота, у свободного конца XI ребра.

Точку определяют в положении лежа на боку с выпрямленной нижней ногой, нога, находящаяся сверху, согнута.

Показания: урчание в кишечнике, диспепсия, боль в животе, бронхиальная астма, рвота, глистные инвазии, тик и контрактура мышц спины, желтуха, боли в пояснице и спине, межреберная невралгия, гипертензия.

F14 (ци-мэнь – «ворота энергии») – точка выхода.

Расположение: на два межреберья ниже соска, у внутреннего края промежутка между VI и VII ребрами.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: понос, рвота, заболевания печени, почек, бронхиальная астма, артериальная гипертензия, межреберная невралгия, боли в области спины и поясницы.

1. Болезни с избытком энергии: гипертоническая болезнь, гепатит, алкоголизм, токсикомания, наркомания, табакокурение, близорукость, реактивные психозы. Меридиан печени контролирует волевые функции психики.

Для уменьшения энергии печени применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействия – с 1 до 3 ч ночи в мае;
- 2) седатирование ло-пункта меридиана – F5;
- 3) успокаивание седатирующей и сочувственной точек – F2, V18;
- 4) успокаивающее воздействие на седативную точку меридиана и на его точку-пособник – F2, F3;
- 5) седатирование точки входа и выхода энергии F1, F14;
- 6) меридиан печени получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC12;
- 7) уменьшение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря седатации точки VC12.

2. Болезни с недостатком энергии: гипотоническая болезнь, неврит зрительного нерва, дальнозоркость, повышенная ломкость ногтей и др.

Меридиан печени контролирует волевые функции психики. Для увеличения энергии в меридиане печени применяются следующие методы:

- 1) лучшее время воздействие – с 13 до 15 ч в апреле;
- 2) седатирование ло-пункта спаренного меридиана – VB37;
- 3) воздействие на тонизирующую точку меридиана и точку-пособник – F8, F3;
- 4) тонизирование точки входа и выхода энергии – F1, F4;
- 5) меридиан печени получает энергию от меридиана трех частей туловища через точку VC12;

б) уменьшение потока энергии из меридиана трех частей туловища благодаря седатации точки VC12.

Заднесрединный меридиан (XIII, VG)

Непарный меридиан, относящийся к системе ян. Движение энергии осуществляется снизу вверх. Заднесрединный меридиан не входит в общий круг циркуляции энергии и поэтому не имеет определенной почасовой активности. Меридиан насчитывает 28 точек, мы сохранили 8 командных точек. Начинается от точки T, расположенной в конце копчика. Идет вверх от средней линии спины по ходу позвоночного столба. Пересекает голову и нос по средней линии, заканчивается в точке T28, расположенной под верхней губой на десне.

Ответвление: в точке T16 входит в мозг.

Симптомы и синдромы, которые можно снимать воздействием на точки заднесрединного меридиана: головокружение, депрессия, головная боль, зубная боль, тонзиллит, боль в горле, ригидность позвоночного столба, боли в позвоночнике, люмбаго.

T1 (чан-цян – «увеличение силы») – точка входа, стабилизирующая точка.

Расположение: в центре углубления между копчиком и наружным сфинктером заднего прохода.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Показания: заболевания прямой кишки и заднего прохода, нарушение мочеиспускания, импотенция, невралгия бедренного нерва, эпилепсия.

T4 (мин-мэнь – «врата жизни») – ло-пункт иньских меридианов.

Расположение: в центре углубления под остистым отростком 2-го поясничного позвонка.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Показания: головная боль, боль в поясничной области, кишечная

патология, геморрой, заболевания мочеполовой системы.

Т10 (лин-тай – «путь устремления») – реанимационная точка.

Расположение: под остистым отростком 6-го грудного позвонка, в центре углубления.

Точку определяют в положении сидя со слегка наклоненной головой.

Показания: заболевания органов дыхания, боли в спине и шее. **Т13 (таодао – «дорога странствий»)** – тонизирующая точка. *Расположение:* в центре углубления под остистым отростком 1-го грудного позвонка.

Точку определяют в положении сидя, голова слегка наклонена.

Показания: тик и контрактура мышц затылочно-шейной области, неврастения, психоз, приступы эпилепсии у детей.

Т15 (я-мэнь – «врата молчания») – опасная точка.

Расположение: в центре промежутка между остистыми отростками 1– и 2-го шейных позвонков, на 0,5 цуня выше задней границы начала волосистой части головы, в углублении между трапециевидными мышцами.

Точку определяют в положении сидя, голова откинута назад.

Показания: головная боль, паралич мышц подъязычной области, ларингит, расстройство речи, кровотечение из носа, психические нарушения.

Т23 (шан-си – «верхняя звезда») – опасная точка.

Расположение: на 1,5 цуня выше передней границы волосистой части головы.

Точку определяют в положении сидя.

Показания: невралгия верхней ветви тройничного нерва, лихорадка, снижение зрения, психическое возбуждение, судороги.

Т25 (су-ляо – «простая дыра») – опасная точка.

Расположение: в центре кончика носа.

Точку определяют в положении сидя или лежа на спине.

Показания: полипы, ринит, заложенность носа, боль в области шеи и затылка, паралич лицевого нерва, шок.

Т28 (инь-цзяо – «точка десны») – точка выхода.

Расположение: на середине уздечки верхней губы.

Точку определяют в положении лежа, верхнюю губу надо оттянуть.

Показания: полипы и заложенность носа, паралич лицевого нерва.

Переднесрединный меридиан (XIV, VG, J)

Непарный меридиан, относящийся к системе инь. Движение энергии – снизу вверх. Данный меридиан не входит в общий круг циркуляции энергии и поэтому не имеет определенной почасовой активности – активен всегда. Насчитывает 24 точки. Мы сохранили 9 командных точек.

Меридиан начинается в точке Л в области промежности, поднимается вверх по средней линии туловища, шеи, подбородка. От середины нижней губы расходится в обе стороны, огибая рот, доходит до края орбиты.

J1 (хуэйинь – «половая точка») – точка входа, стабилизирующая точка.

Расположение: между мошонкой и анальным отверстием у мужчин и задней спайкой больших половых губ и анальным отверстием у женщин.

Точку определяют в положении лежа на спине с приподнятым тазом.

Показания: общее истощение, цистит, задержка мочи, эрозия шейки матки, опущение матки, поллюции, импотенция, геморрой, запор.

J3 (чжун-цзи – «средняя точка вершины») – точка-источник.

Расположение: на 4 цуня ниже пупка, на срединной линии живота.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: расстройства менструального цикла, бесплодие, бели, вагинит, зуд вульвы, опущение матки, болезненное мочеиспускание, недержание мочи, патологические поллюции.

Ј4 (гуань-юань – «выступ границы») – точка-источник.

Расположение: на 3 цуня ниже пупка.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: заболевания мочеполовой системы.

Ј5 (ши-мэнь – «каменные ворота») – сигнальная точка трех частей туловища (трех обогревателей).

Расположение: на 2 цуня ниже пупка.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: аменорея, боль в уретре, понос, запор, хронический энтероколит.

Ј12 (чжун-вань – «средний канал») – сигнальная точка желудка.

Расположение: на 4 цуня выше пупка.

Точку определяют в положении лежа на животе.

Показания: заболевания желудка, артериальная гипертония, нарушение сна.

Ј14 (цзюй-цюе – «граница силы») – реанимационная точка.

Расположение: на 6 цуней выше пупка.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: понижение аппетита, сбои в эпигастральной области, болезненность и вздутие живота, плеврит, психоз, нарушение сердечной деятельности.

J15 (цзю-вэй – «хвост птицы») – ло-пункт. *Расположение:* на 1 цунь ниже соединения грудины с мечевидным отростком, на 7 цуней выше пупка.

Точку определяют в положении лежа на спине. *Показания:* заболевания желудка.

J17 (тань-чжун – «середина груди») – сигнальная точка перикарда.

Расположение: на груди, посередине линии, проведенной между сосками, на уровне 4-го межреберья.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: межреберная невралгия, бронхиальная астма, сужение пищевода, бронхит, воспаление молочной железы, срыгивание у грудных детей, сердцебиение.

J24 (чэн-цзян – «приемник жидкости») – точка выхода.

Расположение: на впадине под нижней губой, в центре подбородочно-губной борозды.

Точку определяют в положении лежа на спине.

Показания: паралич лицевого нерва, отек лица, зубная боль, заболевание десен, эпилепсия, коллапс.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ХОДА И СОЕДИНЕНИЯ МЕРИДИАНОВ

Двенадцать главных меридианов подчиняются определенной закономерности в теле человека, которая зависит от хода меридиана по руке или ноге и характера инь и ян. Так, три инь-меридиана руки (P, MC, C) проходят вниз от груди к кисти руки, где они встречаются с тремя янь-меридианами руки (GI, TR, IG). Янь-меридианы ноги (V, VB, E) опускаются от головы к ноге и встречаются там с тремя инь-меридианами ноги (R, RP, F). Три инь-меридиана ноги (R, RP, F) поднимаются от стоп к жии воту и груди, где соединяются с тремя инь-меридианами руки (P, MC, C).

Двенадцать меридианов инь и ян соединяются внутри тела с плотными и полыми органами. Инь-меридианы всегда относятся к плотным органам, а ян-меридианы – к полым. Согласно теории китайской медицины, плотные органы соответствуют внутренним частям тела, а полые – поверхности тела. Имеется замкнутая последовательность меридианов, которая начинается с меридиана легких, включает в себя один за другим меридианы толстой кишки, желудка, селезенки (поджелудочной железы), сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей, желчного пузыря, печени и снова достигает меридиана легких. При этом меридианы соединяются между собой в виде замкнутого круга.

ГЛАВА 5.

МЕДИТАЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ

Если открыть любой толковый словарь русского языка, то для слова «медитация» мы сможем найти примерно следующее определение: «Медитация – это состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-нибудь одном; это общее глубокое размышление, сосредоточенность на чем-нибудь». Слово «релаксация» мы можем не найти вообще, потому что оно имеет иностранное происхождение. Если же попробовать спросить кого-то о значении этого слова или же попытаться найти где-нибудь определение ему, то смысл будет сводиться лишь к одному: расслабление организма. В переводе с английского языка слово «релаксация» обозначает расслабление как процесс. Это верно, но, помимо банальных определений, имеются и другие дополнительные значения этих слов, о которых мало кто знает.

Понятия «медитация» и «релаксация» тесно связаны между собой и рассматриваются как единое целое, неотделимы друг от друга. Медитация – это самоуглубление, сосредоточение разума на самом себе и на смысле бытия. Этот процесс из многих факторов, главным из которых является

релаксация, а именно активная регуляция мышечного тонуса посредством расслабления и отдыха скелетной мускулатуры. Релаксация – это главный составляющий фактор медитации, без которого не могло быть этого процесса. Хотелось бы рассказать немного об истории образования и дальнейшего развития этих двух понятий.

Медитация и Релаксация зародились на Востоке как метод Zen (метод Дзен). В переводе с японского языка Zen означает «самоуглубление», «медитация», «сосредоточение». На китайском языке это транскрибировалось как «чань», но впоследствии осталось как Zen в соответствии с законами фонетики японского языка. Принято считать, что буддизм, или буддийское течение, был основан в Китае благодаря двадцать восьмому патриарху Бодхидхарму, который в 520 г. обосновался в Кантоне. Но с течением времени и с накоплением огромной информации, связанной с буддизмом, стали открываться новые аспекты, в том числе была опровергнута связь этого течения с Бодхидхармой, поскольку стало известно, что патриарх жил не ранее IX в., в то время как «чань» в Китае к этому времени был очень развит и уже включал в себя такие догматы, как буддизм и даосизм.

С другой стороны, жители Японии утверждают, что Zen (стоит отметить, что именно Zen, а не «чань») является истинно японской разновидностью буддизма. И в этом они абсолютно правы, поскольку японцы взяли только основу Zen-буддизма, суть уже они заложили свою, соответствующую их направлению религии. Это было достигнуто благодаря Эйсаю и Догену – основателям собственных школ Zen-буддизма.

Начнем рассказ об этих двух представителях Zen-буддизма. Эйсай начал свою религиозную деятельность в монастыре, который располагался на горе Хией. Он не раз был в Китае с целью самосовершенствования в искусстве Zen. В 1191 г. он вернулся, заслужив титул «наставник Zen», который позволил ему создать собственную школу и возглавить ее. Школа стала достаточно известной и популярной, что подтолкнуло Эйсаю расширить круг своих учеников путем внедрения Zen в различные слои населения не только через понятие искусства: Эйсай смог связать с Zen такую процедуру, как чаепитие. Школу он назвал Ринзай. Основой постижения Zen-искусства в школе являлась доктрина внезапного озарения – сатори. Достигалось подобное озарение посредством различных стимулов, одним из которых был коан. Коан в Zen обозначал

специфический вопрос-загадку, который задавался наставником ученику для постижения мудрости. Причем для ответа на вопрос-загадку следовало отступить от формально-логического мышления и перейти к подсознательно-ассоциативному. «Это нельзя объяснить словами, это можно только почувствовать», – подобные фразы – это все, что могли сказать наставники.

Сам процесс решения коана был достаточно сложным, с преодолением определенных препятствий и барьеров мысли, от которых человек должен отойти для перехода к другому типу мышления. Это позволяло познавать тайны бытия посредством отречения от обычного подхода, используя метод сосредоточения и всматривания внутрь самой проблемы, не думая о ней. Другими словами проблема решалась не напрямую, а посредством медитации. По некоторым данным считается, что в общем зарегистрировано около 1700 коанов. Классики Zen рассматривали коан как динамит, способный коренным образом изменить подсознание человека. Весь подготавливающий путь осуществлял только наставник. Чтобы осмыслить коаны, в первую очередь нужно было найти себе наставника. На первый взгляд кажется, что это достаточно просто, но это далеко не так. Наставник вначале испытывает ученика: он не дает моментального согласия, требуется немало времени для того, чтобы наставник ответил. Ученик проходит испытание, в котором прежде всего он доказывает свою веру в учителя, выказывает уважение к учителю, воспитывает в себе терпение, иначе он не сможет разобраться с многочасовыми процессами медитации. Также в процессе ожидания ученик вырабатывает в себе способность к безоговорочному подчинению, поскольку это главная черта, которой должен обладать обучаемый человек. И только, когда все эти условия выполняются, учитель убеждается в искренности претендента и испытывает его на коанах.

Данное испытание проходит примерно по следующей схеме. Ученику предлагается один из коанов – легкий. Уровень сложности возрастает с количеством решенных коанов. Затем ученик должен сосредоточиться на решении данного ему коана в процессе медитации. Наставник ставит определенные сроки, по истечении которых ученик должен прийти и изложить свое понимание внутренней сущности коана. При этом обязательной частью процесса является то, что в своем объяснении ученик должен упомянуть одну из древнекитайских пословиц, поговорок из буддийской классики. Как правило, каждый коан имеет свою пословицу

или же поговорку. Если ученик успешно справится с первым коаном, ему дается следующий, и так до тех пор, пока ученик не разгадает все коаны. Обычно это продолжается годами. За четкостью и правильностью ходов решения наблюдает наставник. В случае непрохождения какого-либо коана ученик будет решать его до тех пор, пока не найдет правильный ответ, так как обратного пути нет. Каждый коан соответствует какому-то догмату Zen-буддизма. Тем самым по мере решения коанов ученик постепенно постигает всю полноту и объем догматов Zen. Роль наставника заключается не только в процессе обучения, он также побуждает ученика к преодолению мысли, как бы поддерживая его. И именно вера в учителя делает свое дело: с каждым решенным коаном ученик впитывает в себя мудрость наставника.

Считается, что в момент решения какого-либо коана в сознании ученика формируются специфические импульсы, вспышки психической энергии, приливы сверхчувствительности. Именно это состояние организма японцы называют «сатори». В дословном переводе с китайского сатори обозначает две составляющих: «разум» и «я-сам». Японцы утверждают, что при достижении подобного озарения у человека его «я» куда-то исчезает, как бы освобождая его разум и дух, что способствует его связи с окружающим миром. Это состояние достаточно сложно объяснить, часто это состояние сравнивают с вдохновением у художника, когда он делает первые наброски рисунка. Итак, можно сказать, что сатори – это не исчезновение, а пробуждение в человеке его истинного «я», о котором он никогда не знал. Оно осуществимо только путем психологического тренинга. Но все же в этом состоянии есть доля мистицизма, поскольку в теории здесь ничего сверхъестественного нет, но на практике, все процессы невозможно не только выполнить, но и даже понять.

Не только с именем Эйся и его школой Риндзай связано процветание Zen-буддизма. В противовес методам Эйся были образованы и другие методы, ориентирующиеся на достижение дарения. Этим методом является новая процедура, предложенная Догэном и получившая название «дзадзэн», т. е. практика Zen в положении сидя, или, другими словами, медитация в сидящем положении. Догэн смог доказать, что простое и спокойное сидение человека в одной позе, т. е. не двигаясь вообще, без каких-либо размышлений и поставленных перед собой целей, может постепенно подвести данного человека к достижению особого состояния – сатори. Подобное состояние может быть достигнуто в том случае, если

процедура спокойного сидения будет уводить разум обучаемого от всех земных и душевных забот, тревог.

Сущность учения Догэна заключалась в достижении озарения. Но если Эйсай считал, что подобное озарение возможно лишь при решении коанов в процессе медитации, то Догэн связывал достижение озарения с людскими и жизненными процессами, а именно с трудом и повседневными занятиями, которые исполнял японский житель в любой будний или выходной день. Догэн начинал преподавание своих методов в монастырях. Они включались монахами в трудовой процесс в том же самом монастыре, поскольку монахи были очень занятыми людьми. Весь их день был тщательно распланирован, но, однако, они находили свободное время, чтобы изучать искусство дзадзэн.

Искусство дзадзэн очень распространено на Востоке, причем в любых его вариациях. Ему уделяется огромное значение потому, что в соответствии с традиционной буддийской иконографией Будда сидит в позе лотоса, созерцая. А поскольку Будда является наиглавнейшим существом, то все сторонники и последователи данной религии должны поступать точно так же. Суть учения Догэна заключается не только в процессе сидения, но и в определенной позе, установление дыхания, что очень важно. Помимо искусства дзадзэн, подобный вид медитации характерен для индийской йоги и разнообразных юго-восточных школ медитации, но в их основе лежит не только дзадзэн. Это учение включает в себя составляющие, которые очень сильно влияют на результат и сам процесс. Такими составляющими являются отработка навыков принятия определенной позы, установление четкого дыхания и самососредоточения. Но успех тренировки от этих составляющих не превышает 50 % от общего успеха. Остальная же часть зависит от места проведения тренировки. Оно должно соответствовать следующим требованиям: в нем не должно быть слишком шумно, слишком жарко и слишком холодно, много света, но не темно. Этот оптимум определенных условий помогает человеку не отвлекаться на различные пустяки. Например, если в комнате, где обучающийся тренируется, очень жарко или переизбыток света, то шансы на полное сосредоточение будут равны нулю. Также обучаемый должен соблюдать определенную диету: перед тренировкой ему не следует переесть, но и не нужно быть голодным. Это связано прежде всего с установлением дыхания. И еще одна составляющая. Поскольку процедура дзадзэн связана с процессом длительного сидения, то стоит позаботиться и о специальных

подушках для медитации.

Сам же процесс тренировки состоит из подготовки к процедуре и из самой медитации. Как правило, испытуемый обычно усаживается на пол и обращается лицом к стене, так как стена – это неподвижная не изменяющая свою форму преграда. Стоит заранее побеспокоиться о количестве подушек, обычно их две. Одну из них подкладывают под колени, а на другую садятся. Стоит отметить, что та подушка, на которую садятся, немного меньше по размеру, но зато она более толстая. Все делается для того (речь идет только о специальных подушках), чтобы при длительном сидении у человека не нарушилось кровообращение. В качестве основных поз используются только две: поза полного лотоса (кэкафудза) и поза полулотоса (ханка-фудза). Также еще известны и другие позы (бирманская и японская), но они не столь распространены. Стоит обращать внимание на ровную осанку, чтобы позвоночник не изгибался. Этого можно избежать, слегка выпятив грудь, что вызовет выдвигание вперед нижней части живота, при этом весь основной вес тела сконцентрируется именно в нижней части живота. Также для поддержания осанки плечи должны быть опущены, шея расслаблена, руки положены на колени, причем большие пальцы слегка прикрыты. При четких соблюдениях всех вышеперечисленных условий увеличивается напряжение в брюшной полости, что хорошо влияет на процесс дыхания.

Обучение процессу четкого дыхания в системе дзэн-тренировки сравнивается с искусством, поскольку в нем много нюансов, которые необходимо соблюдать для достижения наилучшего результата. Обычно правило четкого дыхания гласит: дыши свободно, медленно, глубоко. Любой мастер Zen способен делать по пять, четыре или даже три вдоха и выдоха в минуту (в то время как обычный человек делает пятнадцать-семнадцать). Мастер Zen дышит настолько тихо, что даже терапевт с нынешними новейшими приборами не может зафиксировать акт дыхания. И даже если провести самый простой опыт, связанный с поднесением к носу птичьего пуха, то он не принесет никаких результатов, поскольку этот пух останется абсолютно неподвижным. Известные мастера Zen не проявляют беспокойства даже в том случае, если им на определенное время полностью закрыть рот и нос. Если спросить, как они дышат в подобной ситуации, то ответ может поразить: они уверяют, что дышат через кожу.

Подобное может быть достигнуто разными методами обучения дыханию, но, к сожалению, не все они подходят для новичков, так как многие методы очень сложны. Для новичка используется лишь один метод, заключающийся в подсчете вдохов и выдохов. Но знатоки предлагают три процедуры обучения дыханию:

1) считать вдохи и выдохи: на вдохе произносить «раз», на выдохе – «два». Счет ведется до десяти, после чего начинается снова. На первых стадиях обучения этому методу считать можно шепотом, со временем плавно переходить на счет про себя;

2) считать только выдохи, вдохи следует пропускать. Принцип этого метода сходен с предыдущим. Стоит отметить, что уровень сложности данного метода несколько выше;

3) считать только вдохи, выдохи следует пропускать. Счет ведут так же до десяти.

На первой стадии обучения следует начинать с более легкого метода, а именно с подсчета вдохов и выдохов, поскольку подсчет только выдохов достаточно сложен, а метод подсчета только вдохов считается наиболее сложным. В процессе дыхания необходимо обращать внимание на то, чтобы в работе участвовала диафрагма, а для этого при вдохе следует расслаблять мышцы нижней части тела. Выдыхать же нужно спокойно и медленно. Для дополнительной тренировки можно применять небольшие задержки дыхания, как на полном вдохе, так и полном выдохе. Это необходимо для того, чтобы разум избавлялся от различных блуждающих мыслей, которые могут помешать самососредоточению. Помимо непосредственного участия в процессе дыхания диафрагмы, наставники Zen советуют обращать внимание на работу мышц нижней части живота. Во всех методиках это является одной из главных составляющих навыков дыхания. В соответствии с древними восточными системами самотренировки, такими как йога, центральной частью координации тела и духа является именно эта часть тела. При напряжении названных мышц у человека наблюдается временная остановка дыхания, и это факт, а данная остановка ведет к более внимательной концентрации мыслей на избранном предмете деятельности или же на какой-то точке. Хотелось бы дополнить данную информацию цитатой из книги «Дзэн-тренировка», автором которой является Каууки Сэкида. Он утверждал: «Духовная сила человека

исходит именно из нижней части живота, как бы смешно это не звучало. Подобный факт подтвержден долголетней практикой Zen-тренировки».

Конечно, следует добавить, что духовная сила не может концентрироваться в каком-то участке тела, скорее, она распределена в равном соотношении по всему телу. Но также нужно учитывать тот факт, что под словами «духовная сила», именно в понимании наставников Zen подразумевается способность к самососредоточению, наблюдательности и бдительности. Давно известный факт: при напряжении мышц живота под действием нервных импульсов происходит определенный сдвиг в нервной системе, последствием которого является в какой-то степени выключение рационального сознания. Таким образом, что путем использования некоторых искусных приемов, которые практикуются только на сеансах Zen-тренировки, человек может добиться высоких результатов, в способности воссоединять свое сознание с его же подсознательной основой.

Несмотря на тот факт, что две школы – Риндзай и Сото – отличались в методах обучения Zen-искусству и даже противоречили, отвергали друг друга, именно они являлись и являются до сих пор основоположниками развития Zen-тренировки не только в Японии, но за ее пределами. Разумеется, помимо этих двух школ, на Востоке существовали и другие, но они были не столь популярны. Годы шли, и вместе с ними шло развитие Zen. С каждым годом все больше и больше людей интересовалось этим искусством.

Обучение Zen по сути дела представляло собой обучение определенному, для многих абсолютно новому образу жизни. В дидактическом плане оно выглядело как взаимодействующая система физических и духовных упражнений. Причем использовались они с целью преобразования собственного тела в каком-то определенном и нужном направлении. Такими упражнениями являлись овладение позой и навыками дыхания. Духовные же упражнения имели направление на совершенствование духовной силы человека – обращение к своему внутреннему миру с целью обретения моральной чистоты и познания бытия. Люди, интересовавшиеся Zen, знали об этом, и поэтому каждый из них овладевал знаниями с абсолютно разными намерениями: первые стремились к избавлению от какого-то психического или же физического недуга. Другие посредством Zen старались воспитать в себе те или иные качества, которыми не

обладали до тренировок. Третьи пытались постичь сущность бытия, поскольку считалось, что человек, знающий смысл и сущность всего, что есть на планете, является очень мудрым и заслуживает всеобщее уважение.

Наиболее загадочным и интересным из всех вышеперечисленных направлений являлось использование Zen в медицине. С помощью подобных методик мастера исцеляли больных моментальными способами, но об этом чуть позже.

Постепенно Zen-искусство стало распространяться за пределы Востока. Всех интересовал принцип действия этой методики, все больше становилось людей, которые посвящали себя Zen-искусству. Развивались все сферы деятельности, на которые оказывала влияние подобная методика. Но все же самое полное обоснование и изучение Zen получает в конце XIX в. Именно в это время появляется такой термин, как «аутогенная тренировка», который до сегодняшнего дня некоторые специалисты считают не столь удачным. В ее основе лежит уже известная нам Zen-тренировка.

Аутогенная тренировка термин, в принципе, как и сам метод получивший абсолютно имеет четкую медицинскую направленность. В настоящее время вряд ли кто-либо сможет усомниться в том, что практически все физиологические процессы и функции подвержены четкому психогенному влиянию. Стоит отметить, что подобное влияние разных людей неодинаковое. Механизм данного влияния изучен мало и представления о нем достаточно гипотетичны. В нейрофизиологии и нейропсихологии достаточно изучена реальность центрального, и в том числе сознательного, контроля периферической сенсорной информации. Но внутренние нейропсихологические механизмы данного контроля и регуляция функций в системе обратной связи остаются достаточно проблемными, поскольку они мало изучены в практическом плане.

Объяснение всех психологических процессов человека было получено опять же на Востоке. Мудрецы считают, что психологический комфорт, который дает человеку медитация, обеспечивается посредством подавления рациональной психической функции, связана с переживаниями, которое поступает в кору головного мозга посредством второй сигнальной системы, а если конкретней, то посредством слов. Весь комплекс переживаний обычно скрывается в словах с помощью слов мы

можем делиться друг с другом какими-то переживаниями и впечатлениями: посредством громких, тихих, приятных, красивых фраз и т. д., а также посредством достаточно сложные комплексы отражения всей объективной и окружающей реальности – любовь, война, мир, свобода и т. п. Ведь слова не покидают нас ни на минуту даже в снах. Поэтому медитация помогает человеку сбросить со своих плеч тот груз вербального воздействия и отдает его во власть непосредственных ощущений. В условиях медитации человек отходит от того восприятия мира, которое осуществляется посредством слов, он «врастает» в окружающую его обстановку всем своим существом, происходит растворение человеческого «я», размываются границы личностной определенности. Это осуществляется с помощью двух вышеописанных методов – решения коан и дзадзэна. Смысл этих двух методов заключается в том, что происходит торможение, а иногда даже отключение второй сигнальной системы. Это не совсем безопасно для человека, так как при чрезмерном торможении может развиваться такое заболевание, как Zen-болезнь: необратимая потеря речи или даже изменения в самосознании человека. Первым открыл подобное заболевание, Е. С. Штейнер, который обнаружил ссылки на данное явление в работах японских мыслителей.

Нет сомнений в том, что переусердствование в занятиях и достижение «великого озарения» могут быть достаточно вредными для человека. Но стоит отметить тот факт, что умеренное занятие тренировкой не вредит, а наоборот, полезно для человека. Целенаправленная медитация таит в себе поистине неисчерпаемые педагогические возможности. Хотелось бы отметить следующие положительные стороны всех упражнений, которые влияют на психику человека:

- 1) непосредственное повышение жизненного тонуса, благодаря которому можно обеспечить избавление от хронических недугов;
- 2) способствование стабилизации всех нервных процессов и даже излечение многих неврозов;
- 3) перестройка темперамента (темперамент – это стабильная структура личности, которая подвержена лишь незначительным изменениям в процессе воспитания). Психология и система воспитания на Востоке направлены на совершенствование и переделка темперамента;

4) формирование воли;

5) обеспечение производительности труда человек настолько освобождается от излишних проблем, что в нем вырабатывается очень много энергии, которая может тратиться на другие цели, а не на преодоление каких-либо сомнений или расстройств); предотвращение и ликвидация конфликтов в группах;

6) повышение интеллектуальных возможностей. Имеется очень много фактов, которые проверены на практике и свидетельствуют о том, что именно дзадзэн способствует воспитанию творческих способностей, улучшению памяти. Но вернемся к медитации и другим, тесно связанным с ней методам тренировки, направленным на преодоление каких-либо недугов у человека. В частности, хотелось бы рассказать немного об «аутогенной тренировке», о пути ее развития.

Автором термина «аутогенная тренировка», как и самого этого метода, является Иоганнес Генрих Шульц. Он отметил тот факт, что выделенный им самостоятельный метод по своему характеру является синтетическим методом, который объединяет в себе ряд эмпирических и научно доказанных открытий, охватывающих огромный круг сфер влияния психотерапии. Именно благодаря работам Шульца, его учеников и его последователей этот вид тренировки получил широчайшее распространение и признание по всему земному шару.

Суть аутогенной тренировки также заключалась в достижении определенного состояния, но в зависимости от цели применения этого метода результаты были разные. В качестве примера можно привести следующее сравнение: если человек ищет решение для избавления от психического недуга, то он сможет избавиться от всех психических расстройств, т. е. как бы повысить свой «психологический иммунитет».

Секрет в достижении наилучшего результата, как и в Zen-тренировках, заключается в саморегуляции человеком своего организма в целом. Так, с помощью аутогенной тренировки достигаются саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, уравнивание двух противоположных состояний: покоя и активности, осуществляется повышение возможностей использования скрытых психофизиологических резервов организма. Помимо использования данной методики в

клинической практике, она имеет ряд применений и в других сферах, таких как космическая и авиационная, спортивная и военная медицина. В нынешнее время в медицине присутствуют еще направления, тесно связанных с аутогенной тренировкой – биотоковое управление и адаптивное поведение.

Многие люди предполагают, что аутогенная тренировка подобна гипнозу. Это ошибочное мнение возникло на основании тех фактов, что у этих двух методик имеется общее психотерапевтическое воздействие. Но, к сожалению, это не единственное заблуждение по поводу аутогенной тренировки. Так, многие считают, что этому виду тренировки отводится роль какого-то необычного успокаивающего средства, принцип которого заключается в общем седативном эффекте. На сегодняшний день имеется очень много модификаций аутогенной тренировки.

Считается, что аутогенная тренировка занимает особое место среди других методов психотерапии. Человек включается в психотерапевтический процесс при полном сохранении инициативы и самоконтроля. Навыки самовоздействия, приобретенные в процессе тренировки, при периодически поддерживающих курсах сохраняются на протяжении всей дальнейшей жизни. Еще одним из самых главных и базисных элементов данной методики является тренированная мышечная релаксация, благодаря которой осуществляются специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Но, к сожалению, этот элемент мало изучен.

Целью аутогенной тренировки является повышение возможностей произвольного управления и коррекции возникающих отклонений. Многим известно, что наиболее значимые корреляты всех отрицательных эмоций у человека связаны с мышечным напряжением. Известно также, что переходные состояния сознания связаны с релаксацией или же сопровождаются ею. Используя механизм обратной связи, о котором будет сказано чуть позже, аутогенная тренировка способствует определенному снижению тех самых отрицательных эмоций, связанных с мышечными перенапряжениями. Посредством определенных воздействий на интегративные корковые процессы релаксация приводит к восстановлению нарушенного внутреннего равновесия, а при длительном применении этого метода переводит регуляцию психических и соматических функций на абсолютно другой уровень, который в свою очередь обеспечивает оптимальное и рациональное регулирование.

Все выше сказанное является краткой характеристикой релаксации, которая является одной из наиболее важных составляющих аутогенной тренировки. Помимо релаксации можно выделить еще четыре: практика использования самовнушения; эмпирические находки древнеиндийской системы йогов; рациональная психотерапия и ощущение людей при гипнотическом внушении. Рассмотрим каждую из этих составляющих.

САМОВНУШЕНИЕ

Терапевтическое применение приемов самовнушения начинает свое развитие с древних времен. Сейчас оно связано с именами таких авторов, как Э. Куэ и Ш. Бодуэн. В начале XIX в. наибольшее распространение среди многих методик самовнушения получила система Эмиля Куэ, которая получила название «школа самообладания путем сознательного самовнушения». Многие ученые, занимающиеся аутогенной тренировкой, считают Куэ основоположником создания поведенческой терапии. В своих методах он использовал немного упрощенные и даже порой примитивные представления о сущности заболеваний человека, вполне возможно, что именно этот факт являлся значительной или, может быть, незначительной ошибкой в его теории. Куэ считал, что все болезни вне зависимости от характера заболевания возникают по причине воображения человека. Чтобы доказать свой метод коллегам и пациентам, он стал применять следующее лечение: больному предлагалось каждый день проходить одну и ту же процедуру; сидя или лежа в наиболее удобной позе, мысленно или же шепотом повторять подобную фразу: «Мне становится лучше, я здоров, мне луч-где...». Подобные сеансы должны были продолжаться примерно несколько минут, три-четыре раза в день. Особенно приветствовалась подобная процедура перед сном, поскольку именно в этот период преобладают состояние покоя и расслабления. Эти процедуры рекомендуется выполнять от трех месяцев до одного года.

Вскоре появился еще один ученый, который не только стал изучать проблемы самовнушения, не только продолжил высказанную Куэ теорию, но даже смог ее объяснить. Этим ученым был Ш. Бодуэн. Он считал, что при многократном повторении чего-либо, а в данном случае при

повторении фраз, направленных на исцеление, создается определенное внутреннее сосредоточение, которое действует на бессознательное. Повторением фраз мы как бы перезагружаем свой организм и заставляем его работать в нужном направлении. Например, если у человека болит голова, при постоянных повторениях фразы, направленной на излечение данного недуга, возникает небольшое отвлечение от самой боли. Начинает формироваться внутреннее сосредоточение. Его целью является избавление от головной боли. Происходит подавление сознательных действий и рефлексов. Поскольку большинство причин головных болей является следствием переутомления коры больших полушарий, происходит подавление рефлекса переутомления клеток, и головная начинает потихоньку утихать. Это связано с тем, что ранее утомившиеся клетки перестают чувствовать переутомление, и их работа возобновляется в прежнем режиме. Основываясь на учениях Куэ, Бодуэн несколько преувеличил роль самовнушения в жизни индивидуума и в общественной жизни. Ошибка ученых заключалась в том, что они отводили самовнушению огромную роль, считали, что оно способна изменить мировоззрение людей, и даже пытались создать некую утопическую систему совершенствования современного общества.

В своих работах Куэ подчеркивал, что процесс самовнушения должен осуществляться без каких-либо принудительных условий: «Если вы сознательно внушаете себе что-либо, делайте это совсем естественно, совсем просто, с убеждением и особенно без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает столь успешным, то это от того, что оно осуществляется без усилий. Если некоторые не добиваются удовлетворительных результатов с помощью самовнушения, это или потому, что не доверяют себе, или чаще потому, что совершают усилия. Чтобы добиться результата, совершенно необходимо отсутствие усилий. Ибо они предполагают участие воли, в то время как именно она должна остаться в стороне. Должно прибегать лишь к воображению».

Теория самовнушения получила название, складывающееся из фамилий этих двух авторов – теория самовнушения Куэ-Бо-дуэна. В разных странах по-разному воспринимали данные этой теории. Например, у нас в России так называемое самовнушение воспринималось достаточно жестко. Ведущие психотерапевты страны подвергли разгромной критике эту теорию. Вся критика была связана с тем фактом, что Э. Куэ и Ш. Бодуэн

не учитывали нозологические особенности заболеваний и прежде всего личность больного. А именно подобное игнорирование аналогичных особенностей создавало очень благоприятные условия для шарлатанства. Такого мнения придерживались русские психотерапевты, которые считали, что они посвятили себя целиком и полностью своей профессии, но, возможно, ошибались, потому что в настоящее время теория самовнушения достаточно широко используется в медицинских целях. Считалось, что проблематические ситуации создает не новый метод, а только тот человек, который, не умея пользоваться данным методом, пытается поразить всех своим мастерством.

Именно в этом и заключалась положительная сторона работ Куэ и Бодуэна, которая была отмечена В. Ш. Бехтеревым. Он один из многих своих коллег позитивно отозвался о данной теории. Он отмечал, что этих двух авторов стоит благодарить за то, что они первыми начали поиски и пропаганду активных методов психотерапии и корригирующего самовнушения, поскольку сам Бехтерев развивал принципы тренировки и обучения в психотерапии. Также впервые благодаря Куэ и Бодуэну была показана целесообразность положительного взамен отрицательного содержания формул самовнушения. Примером может служить следующее: если рассмотреть фразу «я здоров», то становится ясным, что она несет в себе положительный заряд. В качестве сравнения возьмем фразу «я не болен», становится понятно, что она тоже несет в себе положительный заряд, но уже посредством слов, которые в своем значении отображают отрицание.

Теория самовнушения используется в качестве самостоятельного лечебного приема и в наше время. Но следует отметить, что в терапии самовнушения особую роль играют второсигнальные раздражители в регуляции многих функций организма человека, что было не только показано, но и доказано выдающимися отечественными физиологами и неврологами – И. М. Сеченовым, И. П. Павловым, А. А. Ухтомским, В. М. Бехтеревым, К. И. Платоновым.

ИНДИЙСКАЯ СИСТЕМА ХАТКА-ЙОГА И РАДЖА-ЙОГА

Философское учение йога (что в переводе с санскритского означает «соединение») имеет почти 2000-летнюю историю. Основателем данного учения считается древнеиндийский философ Патанджали. Йога представляет собой сложную и четкую смесь религиозных теорий и эмпирических находок древнеиндийской медицины, причем на протяжении нескольких последних десятилетий йога либо становилась предметом шумных дискуссий и споров, либо подвергалась практическому и полному забвению. Хотелось бы отметить тот факт, что вне зависимости от огромного количества научных и научно-популярных публикаций достаточно глубокий анализ физиологического воздействия упражнений хатха-йоги пока не проводился, и поэтому трудно определить сущность, которая лежит в этих упражнениях.

В основе всей философии йоги, причем эта философия является законченным идеалистическим учением, лежит постулат о том, что посредством самоуглубления, самосозерцания и аскетизма можно овладеть «сверхъестественными силами и соединиться со вседушою Брами». В учении йогов о влиянии данного вида упражнений на психофизиологические функции лежат представления психофизического энергетизма, конечно, эти представления достаточно примитивны. Примером данного энергетизма может служить особая индивидуальная жизненная сила, называемая кундалини. В основе данного представления лежит предположение, что центром ее сосредоточения является нижняя часть позвоночного столба. Целью же упражнений йогов является стремление к объединению данного кундалини с жизнетворящей силой. Наставник йоги считал, что данное воссоединение наделяет человека какими-то неопределенными сверхъестественными и мистическими силами и возможностями. Эти способности достигаются посредством воздержания, культуры питания, труда и отдыха; позы; контроля дыхания; удаления чувств; концентрации внимания; созерцания и сосредоточения. Направления у всех этих комплексов достаточно разнообразны. Так, первые четыре комплекса упражнений имеют направление на основательную физическую и физиологическую подготовку, а последние четыре комплекса упражнений имеют уже полностью психическое направление. Причем стоит отметить, что в своей совокупности все эти комплексы в четкой взаимосвязи друг с другом направлены на воспитание и формирование ярко выраженного индивидуализма.

Освоение данных восьми ступеней является первым звеном процесса

самосовершенствования, в случае прохождения которого ученик может приступить к дальнейшему обучению. Следующим звеном является процесс постижения посредством раджа-йоги, в основе которой лежит процесс развития в человеке неограниченной власти над своими поступками. Также вторым звеном является постижение посредством карма-йоги, сущностью которой являются определенные религиозные представления о долге и уделе человека.

Сам процесс верования в существование определенных сверхъестественных возможностей и гиперспособностей йогов по своей сути является неприкрытой мистикой. И это на самом деле так: если изучить небольшое количество литературы, посвященной искусству йоги, то там обязательно можно найти такие специфические особенности, как перемещение во времени, а именно, считается, что когда йог занимает определенную позу и находится в ней в четком сосредоточении, то он обладает способностью перемещаться, причем это перемещение осуществляется только духовно в прошлое и даже в будущее. Это достаточно интересный вопрос, который охвачен большим количеством споров. Многие пытаются объяснить подобную неприкрытую мистику какими-то глупыми и сомнительными качествами различных парапсихологических доктрин.

В то же время многие упражнения йогов подчиняются физиологическим законам. Так, приемы саморегуляции некоторых достаточно важных физиологических функций, это применяется в хатха-йоге, и целенаправленное тренировочное действие, направленное так же или даже в большей степени на психологические процессы, а именно, на внимание и память, это является основным в раджа-йоге, является вторым составляющим аутогенной тренировки. Если лишить данные упражнения своеобразной мистической основы и специфической религиозной ритуальности, то они будут составлять интерес для психоневрологии, поскольку оставшиеся упражнения являются чистой физической основой всех процессов йоги.

В нынешнее время какие-то элементы йоги нашли свое применение в отдельных областях медицины. Потому что ученые, изучающие все процессы, проходящие в организме человека, находящегося в состоянии сосредоточения, делают огромные открытия. В частности, давно доказано, что йоги сильно устойчивы не только ко всем инфекционным

заболеваниям, но даже известны такие факты, когда йоги могли часами находиться под водой или в пылающем огне, и, что самое интересное, на их теле не оставалось никаких следов. Так, статические мышечные упражнения стали основой изометрической гимнастики, которая направлена на увеличение силы мышцы быстрее увеличения ее массы. Задержка дыхания используется для создания личностных гипоксических режимов для тренировки спортсменов. Расслабление мышц вошло в качестве одного из наиболее главных элементов в прогрессирующую релаксацию, автором которой является Э. Джейкобсон, а также в аутогенную тренировку, но об этом подробно чуть позже. И в заключение хотелось бы отметить, что в основе йоги лежит процесс принятия правильной позы, потому что именно от позы зависит результативность. Так, доказано, что статические позы могут оказывать различное влияние на состояние внутренних органов и на психоэмоциональную сферу человека.

ГИПНОЗ

Наибольшая заслуга в изучении гипноза принадлежит ученому И. Г. Шульцу. Конечно же, он посвятил себя не только гипнозу, но и другим сферам медицины, в частности именно он является автором аутогенной тренировки. Он уделил несколько лет изучению гипнотерапии. А достиг желаемого результата в этой сфере следующим образом: просил людей, которые приходили к нему на обследование, составить небольшой письменный отчет обо всех субъективных переживаниях, которые они испытали во время погружения в гипнотическое состояние. Но Шульц использовал гипноз не только в терапевтических целях, помимо этого он также экспериментировал в области гипноза и со здоровыми людьми. Анализируя самоотчеты больных, Шульц обратил внимание на то, что в тех случаях, когда пациенты мысленно повторяли формулы внушений, которые произносил врач, то эффективность гипнотерапии резко возрастала, и выздоровление больного наступало быстрее. На основании этого Шульц создал достаточно простые и легко запоминаемые фразы, которые предназначались для самостоятельного использования их больными. Позднее эти фразы были названы «формулами самовнушения». Как раз данный процесс самовнушения Шульц с самого начала положил в

основу своей методики аутогенной тренировки. Поскольку он считал, что занятие самогипнозом доступно абсолютно для всех и в любое время, все, что нужно для этого, – это знать формулы самовнушения. Но уже в процессе познания всей сущности гипноза и гипнотического состояния стало понятно, что хотя самогипноз поражает своей результативностью, но все же больной не может одновременно заставить себя полностью расслабиться и вместе с тем давать себе какие-то указания, направленные на то, чтобы он смог постичь весь смысл самогипноза. Именно поэтому стал возникать вопрос о процессе не самогипноза с участием одного человека, а простого гипноза. В основном этот процесс был эффективен при занятии им двумя людьми, причем один из них был человеком, хорошо разбирающимся в этом, а другой – больным, который жаловался на определенные недуги. Так как лечение человека связано не с гипнозом, а с внушением в состоянии гипноза.

Если не вдаваться в глубокий смысл гипноза, который считается сейчас самостоятельным психотерапевтическим методом, имеет свои определенные области применения, то необходимо сказать, что не только Шульц, но и все его ученики и последователи считали, что аутогенная тренировка является дальнейшим или же видоизмененным развитием методики гипнотерапии. Если объединить эти два приема вместе, то хорошо заметны результаты комбинированного применения аутогенной тренировки и гипноза, что является достаточно эффективным. Эта эффективность доказана практически. При использовании систематических упражнений, при которых достигается расслабление поперечно-полосатых и гладких мышц, на основании чего человек погружается в состояние общего покоя, можно научиться технике правильного и благополучного воздействия на все функции организма.

РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Стоит сказать, что логически обоснованную терапию достаточно тяжело выделить в какой-либо самостоятельный метод, поскольку в основе лежит совокупность тесно связанных между собой определенных принципов, которыми являются взаимоотношения врача и больного. Ведь при своей

работе врач обязательно обращается к разуму больного, старается объяснить больному, сущность всех тех причин, которые привели к болезненному состоянию, и как избавиться от этого состояния. При этом необходимо учитывать характерные особенности больного.

Основоположником рациональной психотерапии является швейцарский невропатолог П. Дюбца. В своих многочисленных работах он указывал, что большинство неврозов возникает в результате определенной усталости и слабости интеллекта и многочисленных ошибок суждения. Все это имело огромную ценность для медицины, но в этой теории были свои недоработки, из-за которых она не могла быть принята безоговорочно.

В основе рациональной психотерапии прежде всего лежит интеллектуальная многоплановая психокоррекционная работа врача, которая направлена на изменение негативного отношения пациента к обстановке или состоянию, вызывавшим ту самую болезнь, которая поразила человека. Чаще всего эта работа раскрывается посредством диалога между врачом и пациентом. Он должен проходить в спокойной обстановке, при отсутствии каких-либо раздражителей. Это необходимо для того, чтобы для начала нормализовать эмоциональное состояние больного, поскольку вне зависимости от того, каким именно заболеванием страдает человек, его эмоциональное и психическое состояние может привести к достаточно обширным и сложным последствиям. Речь врача должна быть спокойной и вразумительной. То есть врач не должен вести себя слишком развязно, обязан следить за терминами, которые произносит, потому что далеко не каждый пациент хорошо владеет медицинской терминологией. Голос врача должен быть громким и уверенным, чтобы добиться расположения к себе пациента.

Еще одной заслугой Дюбца было то, что он рассматривал взаимосвязь рациональной психотерапии с другими психотерапевтическими методами. Так, Дюбца противопоставил такие два понятия, как «внушение» и «убеждение», и в результате сравнения отметил следующие аспекты: убеждение своей сущностью адресуется к критике, к рассудку больного, а внушение в большей степени действует в обход и даже вопреки этим структурам. Здесь можно согласиться и добавить слова А. П. Слободаника, который придерживался следующего мнения: «в самом убеждении и разъяснении уже скрыто внушение», причем оно может быть как прямым, так и косвенным. Однако это внушение имеет свои особенности, в

частности оно опирается на доказательство и апеллирует к логике больного. Внушение – это объяснение другому человеку или самому себе какого-либо определенного факта за счет различных приемов. Тогда получается, что при убеждении мы объясняем и доказываем человеку тот или иной факт. Мы его убеждаем в том, что он не прав. Потому эти два понятия тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

В любом случае с самого начала между пациентом и врачом должна установиться надежная связь, в основе которой будут находиться доверие и взаимная симпатия. В том случае если по каким-то причинам эта связь нарушается или же невозможна совсем, следует сразу найти деликатный повод, посредством которого можно передать данного пациента другому специалисту. Потому что от результатов первой встречи с врачом будет зависеть тот факт, будет ли больной стремиться к следующим встречам и к лечению именно у этого специалиста. Также огромное значение при проведении рациональной психотерапии имеют личность врача, его авторитет. Поскольку нетрудно догадаться, что если перед пациентом будет стоять выбор, к какому специалисту обратиться, к известному, о котором многие люди отзываются положительно и который имеет за своими плечами достаточно большой опыт, или же к тому, о котором мало кто знает, а тот, кто знает, ничего хорошего сказать не может, то естественно, пациент выберет опытного специалиста.

Известный специалист по аутогенной тренировке А. М. Свя-дош считал: «Каким бы образом врач ни лечил больного неврозом, метод убеждения всегда будет иметь значение не только для устранения болезненного симптома, но и для профилактики рецидива заболевания». Вне зависимости от того, как применяется данный метод, т. е. посредством групповой или индивидуальной терапии, этому всегда предшествовало и будет предшествовать собеседование, которое направлено на изменение личности больного и его отношения к лечению и самому себе.

При объективном обследовании больного неврозом оценка общего состояния мышечного тонуса имеет не только диагностическое значение, но и психотерапевтическое. Поэтому при первом собеседовании врачу следует обратить внимание на нередкие напряженность лицевой мускулатуры, затруднение дыхания и нечеткую, прерывистую речь, поскольку именно эти симптомы могут многое сказать об общем состоянии больного, а именно это диагностика связана с взаимосвязью нервно-

эмоционального состояния и общего тонуса скелетной мускулатуры. При разъяснении причин неврозов, а также психофизиологических процессов, которые лежат в основе данных неврозов, можно осуществлять и совместное, в том числе групповое обсуждение популярных изданий, которые были рекомендованы врачом при обследовании. В основе результативности аутогенной тренировки лежит наличие определенного минимума знаний пациента, определенной духовной зрелости, а также подготовленность больного к осмыслению данного метода. Эти качества формируют у пациента активное отношение к лечению и делают его соучастником терапевтического процесса, что имеет достаточно важное значение, поскольку непосредственное участие пациента в процессе лечения ведет к наилучшему и наиболее быстрому выздоровлению. Также это оказывает положительное влияние на перестройку собственной личности, на самоубеждение и оптимизацию психических процессов в организме.

В заключении хотелось бы отметить, что в основе аутогенной тренировки главенствующую роль играет самоубеждение (аутодидактика), которое сформировано на основе целенаправленно развиваемой рефлексивной функции сознания, за счет которой осуществляется воздействие на самого себя.

РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это процесс активной регуляции мышечного тонуса. Она является одной из главных составляющих аутогенной тренировки и достаточно важным дополнением процесса медитации. Хотелось бы сразу сказать, почему аутогенная тренировка и медитация были выделены в отдельные структуры. Это потому, что аутогенная тренировка – тот же самый процесс медитации, направленный на преодоление физических и психических недугов, но в сочетании с другими, направленными в то же русло методами психотерапии. Медитация же – это самостоятельный процесс, который не включает в себя какие-либо другие методы, за исключением релаксации, поскольку этот метод является общим звеном аутогенной тренировки и самого процесса медитации.

Изучение и объяснение эффекта релаксации в большей степени принадлежит ученому Э. Джейкобсону. Именно его работы сыграли главенствующую роль в дальнейшем развитии данной методики. В этих работах он указывал на взаимосвязь эмоционального состояния и функциональности мышц, а именно, в своих исследованиях он, что когда у человека отсутствует настроение, или же оно направлено большей частью в негативную сторону, у него наблюдается достаточно сильное напряжение скелетной мускулатуры, за счет которого происходят соответствующие вегетососудистые сдвиги. Другими словами, при отрицательном эмоциональном состоянии человека наблюдаются определенные напряжения мускулатуры, которые могут выражаться в большей или меньшей степени нарушением своей функциональности. Это может привести к тяжелым последствиям, потому что лишь при негативных эмоциональных реакциях человек становится очень раздражительным, что ведет к неадекватному поведению.

После многочисленных наблюдений и исследований Джейкобсон смог сформулировать собственный терапевтический метод, который достаточно быстро получил широкое распространение сначала в Соединенных Штатах, а затем и во всем мире. Данный метод получил название «метод прогрессирующей (последовательной) релаксации». Теория данного метода заключалась в терапевтическом обосновании процесса расслабления, а именно, при произвольном расслаблении мускулатуры наблюдается снижение нервно-эмоционального напряжения и оказывается седативный эффект. Таким образом, при положительном эмоциональном состоянии, т. е. когда человек находится в приподнятом настроении, рад чему-либо или же просто не видит в своей жизни негативных сторон, состояние его скелетной мускулатуры становится расслабленным состоянием, не происходит каких-либо сдвигов, и функциональность данных мышц не нарушается. Доказано, что если человек с положительным настроением будет долго выполнять определенную работу вне зависимости от ее сложности, то утомление у него будет наблюдаться в поздние сроки. То есть если сравнить двух работоспособных людей одного возраста при одинаковых условиях работы, но одному сказать, что после выполнения задания его материальное состояние увеличится в сотни тысяч раз, и попросить их приступить к выполнению своих заданий, которые также являются абсолютно идентичными, через некоторое время окажется, что рабочий, которому не было ничего сказано, начнет достаточно быстро уставать, а другой рабочий, который знает, что после выполнения своего

дела его ждет приличная награда, будет работать гораздо дольше, чем его партнер по работе, причем утомляемость у него начнет появляться гораздо позже. Это стремление к работе вызвано огромными положительными эмоциями, которые и являются той движущей силой, которая позволяет работать мышцам более долгий срок без усталости. Таким образом, на основе теории данного метода релаксации и с учетом результатов множества подобных наблюдений стоит отметить, что сущность данного метода заключается в том, что при негативном эмоциональном состоянии человека происходит нарушение функциональности и нормальной работы мускулатуры, и именно посредством расслабления мускулатуры можно преодолеть не только отрицательные эмоции и нормализовать состояние человека, но и увеличить его мышечную функциональность, а именно, более долгое время работы без утомления.

К самой идее создания данного лечебного метода, Джейкобсон подошел совсем другим путем в отличие от Шульца.

Этот путь, по наблюдениям Джейкобсона, заключается в том, что каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение не всех мышц, а только их определенных групп. Он считал, что при депрессии у человека происходит напряжение дыхательной мускулатуры, а при эмоциях, вызванных страхом, возникает спазм мышц артикуляции и фонации. Данные наблюдения не выдуманы и существуют на самом деле. Так, когда мы чего-то боимся, нас охватывает страх, причем в некоторых случаях это чувство влечет за собой панику. Под действием паники и страха у нас происходит спазм мышц фонации, из-за которого мы не можем четко произнести слова, это связано с тем, что страх охватывает нас настолько, что порой мы начинаем заикаться, а иногда даже теряем дар речи. Таким образом, метод последовательной релаксации, созданный Джейкобсоном, а также все его работы по изучению взаимосвязи эмоционального состояния и мышечного тонуса послужили прочной основой всех последующих изысканий в этой области.

Так, немного позже была создана еще одна теория, получившая широкое и моментальное распространение. Авторами ее являлись двое ученых, в честь которых и была названа данная теория, В. Джеймс и Г. Ланге. А теория получила название «моторно-висцеральная теория эмоций Джеймса – Ланге». Суть данной теории заключалась в том, что в чувствах нет ничего, чего бы не было в мышечных, сосудистых и других изменениях

организма. Также в результате своих исследований Джеймс приходит к выводу о том, что всякое сознание моторно.

Принято считать, что все работы Джейкобсона, а также моторно-висцеральная теория Джеймса – Ланге послужили предпосылками, которые в дальнейшем определяли направление исследований Джейкобсона. Благодаря именно последующим наблюдениям он убедился, что активную регуляцию мышечного тонуса можно применять не только как какое-то прикладное исследование, но и как метод, в основе которого лежат релаксирующие упражнения. Вообще под самим понятием «релаксация» Джейкобсон понимал определенную совокупность между самим процессом расслабления мышц и тесно связанным с ним состоянием, которое характеризовалось как, противоположное психической активности. Если попробовать расшифровать данное понятие, то можно получить примерно следующее толкование: при снижении мышечной активности, которая осуществляется путем релаксации какой-либо строго определенной группы мышц, можно обеспечить уменьшение церебральной нервной деятельности. Так, в сфере своих наблюдений Джейкобсон установил определенную закономерность у больных неврозами, помимо обычной повышенной активности поперечно-полосатой мускулатуры, наблюдались также жалобы на быструю физическую утомляемость и слабое состояние не только после незначительных физических нагрузок, но даже в состоянии покоя, что приводило к очень тяжелым последствиям.

На основании этих жалоб Джейкобсон разработал установленную технику релаксации, в основе которой лежит выработка способности к самопроизвольному расслаблению поперечно-полосатых мышц в состоянии покоя. Эти технические приемы осуществлялись в три этапа. На первом этапе обучаемому необходимо лечь, поскольку это как для удобства больного, так и для достижения наибольшей результативности. Смысл этого этапа заключается в том, что, лежа на спине, больной производит сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. При сгибании руки должны быть максимально напряжены, а при разгибании должно происходить быстрое расслабление, т. е. руки должны сами падать на пол. Все это делается для того, чтобы обучаемый смог научиться не только чувствовать, но и понимать механизм даже слабого мышечного напряжения, а также с целью обучить определенному расслаблению мышц-сгибателей.

После упражнений на руки необходимо переходить к следующим группам поперечно-полосатых мышц (мышцы шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее, т. е. в заключительной стадии первого этапа, мимические мышцы лица и органов чувств, голосообразования). Затем переходим ко второму этапу, который начинается не в горизонтальном положении, а в вертикальном, обучаемый должен расположиться в положении сидя. Именно в этом положении происходит расслабление тех групп мышц, которые не участвуют в поддержании тела в вертикальном положении. Эта тренировка, помимо расслабления поперечно-полосатых мышц, используется также в тренировочных целях при длительном письме или при чтении, т. е. для тех занятий, при которых человек достаточно долго находится в сидячем положении и может испытать быструю и острую мышечную утомляемость. В основе третьего этапа лежат не какие-либо упражнения, связанные с физическими усилиями, а наблюдения. То есть больной каждый день должен наблюдать за собой, за тем, какие мышцы напрягаются при различных эмоциональных состояниях (волнение, страх, тревога, смущение и т. п.). Это наблюдение проводится для того, чтобы, когда обучаемый четко определил группу мышц, которая напрягается при том или ином эмоциональном состоянии, он смог влиять на нее с целью целенаправленного уменьшения данного напряжения, а затем и вовсе снятия всех этих локальных напряжений мышц. При этом благодаря механизмам обратной связи происходит значительное уменьшение выраженности нервно-эмоциональных реакций.

Метод прогрессирующей мышечной релаксации может быть использован при различных устойчивых эмоциональных реакциях в сочетании с дозированной лечебной физкультурой. Систематическое применение в продолжение 6–8 месяцев данного метода способствует снижению артериального давления при нейроциркуляторных дистониях гипертонического типа, а также в начальных стадиях гипертонической болезни. Помимо этого, активная мышечная регуляция играет огромную роль в различных современных модификациях аутогенной тренировки.

Все эти методики могут существовать не только вместе, но и отдельно, каждая из них составляет целостную систему упражнений, направленных на применение в психотерапии. Но только в четкой взаимосвязи они составляют основу аутогенной тренировки. От того, насколько слаженно будет работать данная система, зависит процент результативности, т. е. чем больше все эти методики дополняют друг друга, тем больше шансов на

быстрое достижение положительного результата. Необходимость в четкой взаимосвязи всех типов составляющих аутогенной тренировки очень велика, а для того чтобы понять, насколько она велика, необходимо рассмотреть все механизмы, которые влияют на эти составляющие.

Для того чтобы попробовать разобраться в механизмах аутогенной тренировки, необходимо сказать о том, что на все эффекты этих упражнений влияют физиологические и психологические процессы. Но все те процессы, в большей степени физиологические механизмы, которые влияют на восстановление тех или иных функций организма, в нынешнее время до конца не изучены, поэтому все представления пока не доказаны практически. Если попробовать сравнить объяснения механизмов аутогенной тренировки в России и за ее пределами, то, по мнению большинства русских ученых, длительное время занимающихся изучением данных упражнений, исследования и изучения в России являются более обоснованными. Поскольку в зарубежных странах, несмотря на то, что практический опыт применения аутогенной методики имеет достаточно длительную историю, все эти механизмы объясняются с позиции и в терминах бихевиористских и психосоматических концепций, которые очень отдаленно связаны с физиологией. Наши же ученые подходили к работе с более целенаправленными исследованиями, причем стоит отметить, что все они были построены по принципу цепочки, т. е. работы одного ученого являлись основой для исследований другого. Ведь на протяжении всей истории психотерапии рождались, умирали или преобразовывались научные теории, за счет которых расширялись наши представления об основах психотерапевтического воздействия. А любые новые общепризнанные успехи возможны только на основе определенного творческого переосмысления и обобщения огромного количества доказанных фактов, а также с учетом научного опыта. Именно по этому принципу у нас в России осуществлялись и до сих пор осуществляются научные исследования. Поэтому попытка объяснить всю сущность механизмов принадлежит не одному ученому, а группе ученых, которые производили дополнения в собственных и других работах.

Так, центральное место в раскрытии физиологических механизмов аутогенной методики занимает процесс исследования всех вопросов саморегуляции, основанной на произвольных функциях организма. Заслуга в этом принадлежит И. М. Сеченову, который в своих работах указал, что в основе всех психических актов лежат строго определенные

рефлексы. Также, по его мнению, «все сознательные движения, вытекающие из этих актов, движения, называемые обыкновенно произвольными, суть в строгом смысле отраженные». Еще Сеченов утверждал, что произвольные движения, осуществляемые человеком, подчиняются воле, сопровождаются ощущениями, которые находят свое отражение в сознании человека, а также являются строго определенными, т. е. осуществляются под влиянием внешних условий.

Все эти работы, проведенные И. М. Сеченовым, были не только продолжены, но и развиты в трудах И. П. Павлова, который является основателем собственной школы. С его работами наиболее близко вы сможете познакомиться в курсе общей анатомии и общей физиологии. В то время уже были обоснованы принципы нервизма и детерминизма, и именно эти данные позволили наиболее близко подойти к вопросу о произвольных и непроизвольных реакциях. Причем этот подход также опирался на учения об условных рефлексах и рассматривал данные вопросы только с физиологической позиции. Благодаря огромному количеству экспериментальных работ Павловской школы произошло значимое открытие: в основе всех произвольных движений лежат корковый анализ и тесно связанный с ним синтез афферентных сигналов, которые берут свое начало от про-приорецепторов и от факторов внешней среды. И. П. Павлов считал, что весь механизм произвольного движения есть условный, ассоциативный процесс, который в свою очередь подчиняется всем описанным законам высшей нервной деятельности. Также в своих работах И. П. Павлов подчеркивал, что связь между функциональным состоянием центральной нервной системы и адаптивным поведением с движениями, а также с тонусом всех видов мускулатуры гладкой и поперечно-полосатой имеет важное значение в данном процессе. Необходимо упомянуть, что все это имеет обширное корковое представительство. Все эти принципы рефлекторной деятельности мозга сохраняют свое значение и по отношению к эмоциональным реакциям. И это естественно, поскольку главным компонентом эмоций является именно лицевая мускулатура, которая в свою очередь отражает общее психическое состояние человека.

Несмотря на некоторую наивность предположения, что эмоция – ощущение телесных изменений, именно данная аргументация достаточно тонко отметила взаимосвязь эмоциональных ощущений и их внешнего выражения.

Позволим повториться, что мышечное напряжение – это соматический компонент любой отрицательной эмоции. Это условие подтверждается физиологическими наблюдениями, которые осуществляются вместе с регистрацией вегетативных, биохимических и моторных изменений в ответ на какой-либо эмоциональный раздражитель. Данное утверждение является основой релаксаций. И за счет исследований было доказано, что любое эмоциональное состояние, имеется в виду негативное, всегда сопровождается активацией поперечно-полосатой мускулатуры, а положительные эмоции представлены расслаблением мышц. Это разъясняет физиологический смысл волевого расслабления мышц, а также смысл тренировочного процесса.

Павлов являлся основателем собственной школы, внес огромный вклад в понимание механизмов внушения и самовнушения. Его работой является изучение фазовых состояний между сном и бодрствованием, которые имеют отличия в степени выраженности и интенсивности процессов торможения функций. Наибольшее значение для психотерапии имеет та особенность, что при данном фазовом состоянии открывается установленная возможность, при которой может осуществляться воздействие на определенные психические и физиологические функции, несмотря на сознательный контроль. То есть при достижении определенного состояния, при котором человек будет находиться и не в состоянии сна, и не в состоянии бодрствования, а в «промежуточном положении», он очень хорошо подвержен процессу внушения. И. П. Павлов считал, что «сила самовнушения определяется наличием концентрированного раздражения определенного участка коры, сопровождающегося сильнейшим затормаживанием остальных отделов коры, представляющих, так сказать, коренные интересы всего организма, его целостности, его существования». В случае достижения данного состояния создаются условия, при которых знаковые или второсигнальные процессы преобладают над реальными ощущениями.

На основании работ Н. Е. Введенского и И. П. Павлова еще один русский ученый заинтересовался и углубил их познания. Этим ученым являлся А. А. Ухтомский, который сформулировал свои представления о доминанте, только под ней он понимал немного другое. В отличие от своих коллег он считал, что существует определенный очаг возбуждения, который предопределяет характер реакции центров в определенный момент. Также он считал, что принцип доминанты есть физиологическая основа таких

актов, как внимание и предметное мышление.

Значительное влияние на современную теорию построения познания в медицине и в психологии оказали работы достаточно известного психолога Л. С. Выгодского, который заложил основу исторического подхода к изменениям и к изучению психики человека. В своих учениях он отразил сразу две стороны исследуемой им проблемы, что выразилось в двух гипотезах. Одна из них заключалась в изучении опосредованного характера психической деятельности человека, а другая – в изучении происхождения внутренних психических процессов из внешних.

Все вышеперечисленные обоснования и предположения по поводу определения физиологических механизмов аутогенной тренировки и одновременно с этим по поводу определения психотерапии в целом не содержали той самой полноты, которая добавила им одна из наиглавнейших теорий – теория функциональных систем, которая была предложена П. К. Анохиным. Конечно, данная теория объясняет и определяет дальнейшее развитие основного положения физиологического учения И. П. Павлова, но именно данная теория вводит абсолютно новые определения по поводу специфических механизмов динамической организации активности в целостную систему поведенческого акта.

И. П. Павлов на первых стадиях своих исследований предполагал, что психические и физиологические процессы сопоставлялись с условно-рефлекторными процессами. Но уже при дальнейшем изучении данных процессов в их взаимосвязи. И. П. Павлов отметил, что результаты всех его исследований исключили из своего круга психологические понятия. Это произошло за счет того, что человеческий мозг производит как бы отражение всей объективной действительности в пределах условно-рефлекторной теории, и данное отражение затрагивает лишь физиологические процессы и определенные поведенческие реакции.

В итоге анализа данного учения и его результатов хотелось бы отметить, что учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности являлось только определенной предпосылкой к изучению механизмов поведения человека и функционирования определенных процессов. Также данное учение наряду с собственными экспериментальными исследованиями послужило основой для работ П. К. Анохина. Он является автором собственной теории, которая была названа теорией функциональных систем. В ее основе лежат

результаты его исследований, которые заключались в том, что немногие периферические эффекты в условиях целостного организма могут быть объяснены на основании причинно-следственных связей, чтобы учитывался их стимул. Одновременно с этим Анохин пробует объяснить поведенческий акт. Ученый смог определить, что совокупность отдельных эффекторных проявлений или же их различные сочетания не способствуют образованию целостного поведенческого акта, а только их четкая согласованность в интегративной действительности головного мозга может определять суммированное выражение и непосредственно сам процесс поведенческого акта. То есть в своей теории Анохин вместо уже привычного представления о характерных стимулах и определенных реакциях выставил другое положение, которое заключалось в единой и целостной организации процесса поведенческого акта и его интеграции из частных свойственных механизмов.

Но на этом исследования не заканчивались. Уже чуть позже, когда были накоплены нужные факты, П. К. Анохиным вместе со своими учениками, которые также принимали непосредственное участие в исследовательских работах, было сформулировано и показано на практике следующее положение. Он считал, что сам поведенческий акт способен к осуществлению не предшествующими и запускающими его стимулами, а только конкретным результатом, ориентированным на достижение чего-то определенного самим этим актом. Другими словами, в самой структуре этого поведенческого акта появлялась четкая цель, без которой объяснение всей адаптивной деятельности человека просто невозможно. Данная цель имеет огромное значение в самой аутогенной тренировке, а именно, каждый пациент, приходящий на лечение, с помощью аутогенных упражнений должен не только поставить перед собой цель наиболее быстрого и наилучшего выздоровления, но и осознать ее. Только в том случае, если все эти необходимые требования выполняются, пациент просто «обречен» на успех. Таким образом, хорошо поставленная и осознанная цель является обязательным звеном аутогенной тренировки и залогом успешности психотерапевтического воздействия.

В нынешнее время стало открываться много каких-либо определенных путей, основанных на четких количественных оценках некоторых параметров организованности, а как следствие из этого, и саморегуляции системы. Эти данные позволили сделать возможной экспериментальную проверку всех теоретических положений, выдвинутых П. К. Анохиным.

Если все эти теории рассматривать со стороны психотерапии, то для нее в работах П. К. Анохина является важным четкое объединение мотивационных установок и целеполагание в определенный единый континуум с характерными физиологическими приспособительными реакциями, которые осуществляются за счет интегративной деятельности головного мозга и за счет функционирования всего организма человека как единого целостного механизма. Для того чтобы наиболее четко рассмотреть все вышеперечисленные принципы и попробовать хоть немного разобраться в причинах их возникновения и механизмах, можно привести следующий пример четкого взаимного обусловливания физиологических и поведенческих реакций, который также был дан самим П. К. Анохиным для того, чтобы продемонстрировать характерные внешние и внутренние циклы физиологической деятельности организма в целом:

- 1) при различных потерях определенного количества крови, и как следствие, при обеднении организма кровью, а крови водой происходит резкое повышение осмотического давления крови;
- 2) происходит определенная генерализация возбуждения, которая заключается в том, что гипертоническая кровь раздражает определенные центры головного мозга, а именно, центры гипоталамуса, что способствует возбуждению подкорковых и корковых структур головного мозга. И эта генерализация возбуждения производит формирование субъективного ощущения человеком жажды;
- 3) в свою очередь для того, чтобы преодолеть это ощущение жажды, человек осуществляет ряд определенных поведенческих актов, которые направлены на розыск воды;
- 4) при приеме воды и при поступлении этой воды в кровь восстанавливается константный нормальный уровень осмотического давления, который равен 7,6 атмосферы, и ощущение жажды исчезает.

На первый взгляд может показаться, что все, о чем до этого велась речь, не имеет никакого отношения или же имеет, но достаточно отдаленное к самим механизмам и принципам аутогенной тренировки. Конечно же это не так. Все эти принципы и предложенные теории имеют огромное значение в раскрытии этих понятий. С помощью данных учений исследователи пытались объяснить не внешние, а только внутренние

механизмы, поскольку именно они являются наиболее сложными для понимания, потому и столько наблюдений. И сами представления о системной организации физиологических, психофизиологических и поведенческих реакций найдут свое отражение во многих проблемах психотерапии.

После того как были объяснены некоторые механизмы и принципы действия упражнений аутогенной тренировки, можно немного рассказать и о тех эффектах, благодаря которым достигается определенное состояние, за счет чего происходит воздействие на человека и его сознание в целях излечения его от какого-либо недуга.

В понятие «нейропсихологические эффекты» аутогенной тренировки входят: развитие способностей к образным представлениям, улучшение памяти, повышение собственной ау-товнушаемости, увеличение рефлексивной способности сознания, возможность саморегуляции всех произвольных функций организма, возможность выработки навыков к осознанному управлению некоторыми непроизвольными психическими и физиологическими функциями. Наиболее важно влияние данной методики на память. Именно в этой области проводились наблюдения основателем аутогенной тренировки И. Шульцем. В своих опытах он просил испытуемых полностью рассказать те стихотворения, которые они учили в начальных классах. Разумеется, никто не мог вспомнить более пяти строчек, причем все испытуемые были примерно одинакового возраста. Но после того как испытуемые овладевали навыками аутогенной тренировки, происходили поразительные вещи: люди вспоминали стихотворения, изучаемые в школе, полностью, а также такие подробности протекания своего детства, о которых не могли вспомнить даже их родители.

Для изучения влияния аутогенной тренировки на память ученые Э. Г. Рейдер и С. С. Либих проводили следующие опыты: создали две группы, одна из них была контрольной, полностью состоявшей из простых людей, которые об аутотренировках ни разу не слышали, а другая группа, названная испытуемой, состояла из хорошо обученных аутогенной тренировке людей. Каждой группе были прочитаны тексты на известном им языке. При этом ни один из учащихся контрольной группы не смог в точности воспроизвести прочитанный текст, а в другой группе процент учащихся, которые смогли повторить две или более строчек из текста, составлял около 92 %.

Изучением функции памяти занимались и такие специалисты, как Л. М. Ицигсон, Л. С. Ромен и А. М. Свядоц. В их наблюдениях было отмечено, что при влиянии аутогенной тренировки и каких-либо других эффектов гипермнезии на функцию памяти происходило увеличение способности к запоминанию иностранных слов. Среди наших ученых тоже проводились исследования. Так, в опытах М. М. Решетникова, В. С. Лобзина с использованием идеомоторных упражнений на базе аутогенной тренировки было доказано положительное влияние аутотренинга на всю функцию моторной памяти, что существенно повышало эффективность освоения наиболее сложных видов сенсомоторной деятельности, и явилось огромным шагом вперед в плане развития аутотренинга в России.

Но не только с процессами памяти была связана работа по изучению влияния аутогенной тренировки на жизненную активность человека. Так, А. М. Свядоц и А. С. Ромен обучали пациентов целенаправленному вызову у самих себя гипнотического состояния, при котором человек был способен к автоматической речи и автоматическому письму, разумеется, все это достигалось посредством изучения данной аутогенной методики. Также, помимо этих ученых, о возможностях достижения в состоянии аутогенного погружения общей каталепсии с восковой гибкостью и каталептическим мостом неоднократно сообщалось и другими различными авторами. В совместной работе А. М. Свядоца и Ю. Б. Шумилова было отмечено, что те люди, которые проходили обучение аутотренингу, на 50 % повысили скорость сенсомоторного реагирования, усилилась концентрация внимания, в связи с чем значительно уменьшилось число ошибок (примерно на 60 %), а также повысилась производительность (примерно на 50 %) при выполнении достаточно сложных заданий, требующих высокой устойчивости внимания.

Аутогенная методика также способствует высокой эмоциональной устойчивости: за счет аутотренинга человек становится более сдержанным и может регулировать эмоциональные процессы; стабилизации сна; снижает внутренний уровень тревожности и определенной напряженности; позволяет развивать в себе достаточно крепкую уверенность во всем; улучшает социальную адаптацию и уровень общительности, а также развивает способность к психофизиологической мобилизации резервных возможностей организма и личности.

Так, при помощи навыков аутотренинга человек может научиться

просыпаться в строго заданное время, воспринимать любые речевые сообщения во время естественного сна, вызывать глубокую анестезию в различных частях тела, стоит отметить, что данное качество в некоторых случаях, а именно при достаточном опыте владения данной тренировки, позволяет проводить оперативные вмешательства без дополнительного обезболивания.

Как показали исследования, небольшой кратковременный отдых (5-10 минут) в состоянии аутогенного расслабления приводит к достаточно быстрому восстановлению всех, ранее утраченных сил и способствует снижению развития утомления при достаточно длительных и тяжелых физических нагрузках. В основе аутогенного расслабления лежит релаксация, способствующая возникновению ощущения невесомости тела, т. е. создается эффект парения над всем земным. Это достаточно активно применяется в состоянии гипер- и гиповесомости. Но более подробно обо всех эффектах аутогенной релаксации будет рассказано чуть позже. Вообще стоит сказать, что четкая яркость и выраженность субъективных ощущений непосредственно связана не только со степенью освоения процессов аутогенной тренировки, но и с прошлой повторяемостью модулируемого состояния. Даже при обосновании всех механизмов и всех эффектов аутотренинга возникают вопросы: «Как объяснить силу оказываемого воздействия? Почему процесс самовнушения имеет такое огромное значение?» Скорее всего, формирование высших психических функций человеческого разума, не могло не привести к определенному изменению всех структурных и функциональных связей внутренней регуляции. Прогрессивное развитие психики у человека обуславливает увеличение рефлексии сознания и регуляции состоянием человека от наиболее сложных и высших психических до самых примитивных биологических функций.

Внушение и самовнушение могут быть реализованы с помощью четырех определенных уровней: поведенческого (определенные типы поведения); функционального (изменения частоты пульса, дыхания); процессуального психологического (стимуляция определенных способностей); уровень тканевых реакций (нормальное функционирование различных тканей организма). К сожалению, механизмы всех вышеперечисленных реакций недостаточно изучены и носят в значительной степени психологический или же нейропсихологический характер.

Перейдем к нейрофизиологическим эффектам тренированной мышечной релаксации..

Научные изыскания, направленные на попытку объяснить сущность всех нейрофизиологических эффектов релаксации, опираются на учения И. П. Павлова о механизмах словесного воздействия на все физиологические функции. Словесный сигнал приводит к образованию условных кортико-висцеральных реакций и дальнейшей реализации ожидаемых изменений при систематическом повторении в процессе аутогенной тренировки. Большое значение имеет установленная в результате многих исследований связь функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры. Можно даже выразиться, что тренированная мышечная релаксация является не только базисным элементом, но и пусковым механизмом во всей системе аутогенной тренировки: происходит ослабление тонуса поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры и снижение эмоционального напряжения. Уже доказано, что при релаксации происходит незначительное снижение артериального давления, на 6–7 ударов в минуту замедляется частота сердечных сокращений – становление дыхания, оно становится более редким и поверхностным. Если мышечная релаксация используется достаточно длительное время, т. е. имеется хотя бы незначительный опыт, с ее помощью можно приобрести определенные навыки волевого управления деятельностью сердца, замедлять частоту сердцебиения.

Мышечная релаксация также способна оказывать влияние на самовнушение. Данное влияние было доказано благодаря совместным работам А. М. Свядоца и А. С. Ромена. Они провели следующий опыт. У людей, которые никогда не применяли на себе аутогенную тренировку, объективная реализация процесса самовнушения тепла в правой руке наступает лишь примерно в 3 % случаев. После трехнедельного обучения аутотренингу произвольное повышение температуры кисти в среднем на 1–4 °С стало доступным примерно для 80 % испытуемых. В этих же опытах была показана возможность самопроизвольного понижения локальной температуры тела в среднем на 0,7–2 °С. Практически тех же самых результатов достиг И. Г. Шульц.

Также в результате многих наблюдений стал очевиден следующий факт: при влиянии релаксационной методики на человека происходит снижение всей перистальтической активности желудочно-кишечного тракта, что в

свою очередь способствует одновременной редукции болевых ощущений. Так, в своих работах японские авторы Й. Икеми, С. Накагава исследовали взаимосвязь релаксации с внушением тепла в области желудка. В результате у испытуемых происходило определенное повышение температуры кожи в области живота примерно на 2 °С, наблюдалось увеличение кровотока во всех стенках желудка и процесс усиления его моторики. В исследованиях японского ученого И. Ишида было отмечено, что под влиянием процесса аутоотренинга, в частности мышечной релаксации, снижается уровень кислотности желудочного сока. Ишида рассматривал применение аутогенной тренировки во время зондирования пациента, страдающего язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки и туберкулезом. Таким образом, сферой влияния процессов аутогенной методики является и желудочно-кишечный тракт человека.

Также при помощи электрографических исследований было доказано, что расслабление мышц оказывает нормализующее влияние на моторную функцию желудка, причем исследования проводились в области анализа изменений, которые появляются только под влиянием мышечной релаксации. Генерализация самого эффекта релаксации, которая проводится именно с поперечно-полосатой мускулатурой, воздействующей на гладкие мышцы, объясняет многие другие положительные сдвиги, которые наблюдаются в клинических условиях при таких заболеваниях, как спазм гортани, пищевода, мочевыводящих путей, спастические колиты. Следует упомянуть об изменениях в коронарной сосудистой системе. В качестве примера можно отметить опыт одного из сотрудников А. М. Свядоца: при специальном вызове яркого образного представления спазма сосудов сердца коронарные сосуды начинали сжиматься, а участки сердца – приобретать белый цвет. На фоне полного здоровья развился приступ стенокардии, который также самостоятельно был приостановлен путем образного представления тепла в области сердца. После этого приступ в дальнейшем больше не повторялся никогда. При наблюдениях за людьми с определенной артериальной гипертензией, было обнаружено, что под воздействием процессов аутогенной тренировки происходило снижение или нормализация систолического давления. Процесс нормализации систолического давления отмечался также и у людей с артериальной гипотонией.

Необходимо упомянуть о влиянии релаксации на головной мозг. Исследования на больных неврозами во время сеансов аутогенной

тренировки показали, что в отличие от фоновых данных в первой фазе сеанса аутогенной методики, а именно сеанса мышечной релаксации, происходит характерное замедление альфа-ритма, и одновременно с этим происходит достаточно медленное появление тета-волн, причем исключительно только в передних отделах головного мозга: в лобном, лобно-теменном и височном отведениях. Во второй же фазе сеанса аутогенной тренировки, уже при переходе к активному процессу самовнушения, этих медленных волн становится все меньше и меньше и весь основной фон составляет хорошо выраженный альфа-ритм, причем индекс этого альфа-ритма увеличивается. Подобная фазность по отношению к биоэлектрической активности наблюдается у 75 % больных. Было сформулировано следующее заключение: первая фаза аутогенной тренировки характеризуется снижением корковой активности, а также преобладанием тормозных процессов в коре больших полушарий головного мозга над возбуждающими процессами. А во второй фазе процессы, зарегистрированные с помощью электроэнцефалографии, свидетельствуют о нормальной концентрации внимания, о состоянии бодрствования и активной корковой деятельности, что отсутствует при гипнотическом внушении. Отмечалось, что на начальных стадиях мышечного расслабления, появлялось неопределенное ощущение небольшой тяжести во всех органах и во всем теле. Но вскоре данное ощущение тяжести сменялось чувством невесомой легкости, т. е. человек полностью расслаблялся. Другими словами, две фазы аутогенной тренировки четко связаны между собой и каждая подготавливает организм больного к следующей фазе, которая в свою очередь объясняет принцип действия не только первой фазы, но и всего процесса аутогенной методики.

Еще стоит сказать, что аутогенная релаксация и релаксация вообще оказывают непосредственное нормализующее влияние на все процессы основного обмена, происходящие в организме человека, а также на уровень насыщения крови кислородом. Помимо этого, релаксация влияет на обмен йода и холестерина в организме. Благодаря работам В. Е. Рожнова, который занимался исследованиями в области влияния аутогенной тренировки на нормальное состояние сыворотки крови, было доказано, что под действием мышечной релаксации, а также общей релаксации организма, происходит небольшое снижение уровня кортизона в сыворотке крови. В других работах различных ученых были отмечены следующие изменения, в частности, с помощью плетизмографического исследования было показано, что, находясь в состоянии релаксации, и одновременно с

этим при вызывании ощущения тепла объем циркулирующей крови увеличивается, что в свою очередь отражается в лейкоцитарной формуле, содержании сахара в крови. Результаты других исследований свидетельствовали о том, что в случае, когда человек оказывает на себя или другого человека влияние, которое выражается в определенных упражнениях, направленных на достижение тепла в том или ином органе, происходит уменьшение общего периферического сопротивления сосудистого русла в правой руке, усиление кровообращения в данной части тела в среднем у 62 % пациентов. Данный метод исследования получил название веноплетизмографии.

Проводились исследования влияния аутогенной тренировки в гинекологии. Так, было доказано, что при применении аутогенных методик наблюдается нормализация овариальных функций у женщин при дисменорее и вторичной аменорее.

Таким образом, за счет четкой и строгой совокупности процессов самовнушения и релаксации определяется достаточно широкий спектр показаний к применению аутогенного метода во всей клинической практике.

С каждым годом в физиологии и патофизиологии, появляется все больше данных, необходимых для дальнейшего изучения и объяснения всех функций и возможностей организма, особенно нервной системы человека. Благодаря развитию электроники и стереотактической техники появились возможности для дальнейшего изучения и раскрытия структурно-функциональной организации центральной нервной системы. Все эти новшества не обошли и аутогенную тренировку, а также попытки объяснить все механизмы и принципы действия данной методики. Внедренное в кибернетике понятие прямой и обратной связи нашло отражение в нейрофизиологии. В частности, было определено, что центральная нервная система человека имеет кольцевую связь, которая является постоянной и включает в себя афферентацию, рецепцию и моторику. В понятии рецепции были определены информационные и стресс-мобилизирующие функции. Информационные функции осуществляются за счет лемнисковых систем, а стресс-мобилизирующие функции связаны с экстралемнисковыми функционирующими системами. То есть, в каждом движении присутствует элемент рецепции, а каждый рецепторный акт в свою очередь имеет и определенный моторный

компонент. Именно с этой точки зрения релаксация рассматривается как строго специфический процесс, в результате которого достаточно резко изменяются соотношения рецепции и моторики, с достаточной яркой отражен-ностью в сознании человека.

Наряду с новыми открытиями в физиологии и патофизиологии происходили открытия и в современной нейрофизиологии. Так, наиболее важным компонентом данной области являлось определение неспецифического активирующего влияния ретикулярной формации ствола головного мозга на кору больших полушарий. Исследования привели к достаточно существенным результатам, которые сыграли огромную роль в дальнейшем изучении психологических и эмоциональных процессов деятельности человека.

Наиболее важным было следующее открытие, заключавшееся в том, что были найдены определенные корковые зоны, названные 48. При стимуляции корковых зон снижался мышечный тонус. Ретикулярная формация продолговатого мозга также принимала непосредственное участие в специфических активациях коры головного мозга в соответствии с характером всех поступающих раздражений. Когда ретикулярная формация участвует в процессах регуляции уровня бодрствования, она образует связь с висцеральным мозгом, который в свою очередь принимает все раздражения от всех органов чувств, а также из внешней и внутренней среды организма, с помощью которых в значительной степени происходит формирование таких сложных психических процессов, как состояние и самочувствие.

Именно за счет того, что проводились интенсивные изучения наиболее глубоких структур головного мозга, существенно расширились представления об анатомо-физиологических представлениях всех эмоций. Во всех работах по изучению таламуса и гипоталамуса у животных был отмечен следующий факт: для осуществления моторного выражения какой-либо эмоции обязательно присутствие новой коры головного мозга. При этом не наблюдается интеграция тех самых эмоций в целый определенный поведенческий акт. Все эти данные были подтверждены наблюдениями за больными, у которых была повреждена лобная доля. Эти наблюдения способствовали более тонкой коррекции представлений о роли таламуса и гипоталамуса в эмоциональном поведении человека. На самом деле оказалось, что при появлении эмоциональных ощущений, при их

выражениях, а также при их регуляции наблюдается тот факт, что проявление данных ощущений во многом зависит от взаимосвязи гипоталамуса с новой корой головного мозга, а также взаимодействия последнего с лимбической и ретикулярной системами, причем стоит сказать, что данные связи лежат в основе центрального нервного субстрата эмоций. Таким образом, сложившиеся в результате эволюции тесные связи между обонятельным мозгом и двигательной, вегетативно-висцеральной, эндокринной и эмоциональной системами могут измениться полностью или частично в результате повреждения одной из перечисленных систем. Возникающие трансформации происходят по принципу цепочечной реакции: изменения на одном звене цепочки ведут к изменениям на остальных звеньях.

В результате анализа последних достижений нейрофизиологии становится понятным влияние, которое оказывают на функции центральной и периферической нервной системы аутогенные упражнения, а именно мышечная релаксация. Практически доказан тот факт, что когда человек находится в состоянии глубокой релаксации, у него наблюдается значительное снижение реактивности гипоталамуса, и, как следствие этого, происходит снижение эмоциональной возбудимости. Доказано и обратное направление этого действия. В частности, при снижении уровня центрального возбуждения вследствие применения какой-либо психотерапевтической методики наблюдается уменьшение нисходящих корковых, гипоталамических и соматических разрядов в системе обратной связи. Вне зависимости от того, чем именно вызвано расслабление скелетной мускулатуры (физиологическим, физиотерапевтическим, фармакологическим или же психотерапевтическим воздействием), оно сопровождается снижением эмоциональной реактивности и ослаблением невротической симптоматики. Но если все эти типы воздействий оказывают влияние на основные корковые и психические функции организма и реализуют свой терапевтический эффект только при пассивном участии сознания, то аутогенная тренировка обуславливает активное вовлечение сознания в определенный терапевтический процесс и осуществляется только посредством активного сознания. Таким образом, аутогенная методика направляет свое воздействие на максимальное использование и максимальную стимуляцию всех или большинства резервных возможностей интегративной деятельности коры больших полушарий головного мозга на основании строгой перестройки субординационных нервно-регуляторных корковых, подкорковых и

спинальных механизмов.

После того как мы рассмотрели механизмы действия наиболее важных компонентов аутогенной тренировки и четко определили все виды влияний этих компонентов на организм человека именно с медицинской точки зрения, необходимо рассмотреть клинические принципы и клинические варианты применения аутогенной тренировки на практике.

Наиболее важными составляющими аутогенной тренировки являются пять компонентов: самовнушение, индийские системы хатха-йога и раджа-йога, гипноз, активная регуляция общего мышечного тонуса (релаксация) и рациональная психотерапия.

Но для начала хотелось бы рассказать о классической методике, разработанной основателем всей аутогенной тренировки И. Шульцем. Именно в своей первой монографии (1932 г.), после многочисленных изучений и наблюдений, он описывал принцип действия данного классического метода, а также охарактеризовал все упражнения данного метода. После публикации этой монографии аутогенная тренировка сформировалась как самостоятельный метод, кроме того, вошел в употребление и сам термин «аутогенная тренировка». Несмотря на большое количество переизданий, данная методика сохранила основу всех упражнений аутотренинга. Ранее в своей работе «О стадиях гипнотического состояния души» Шульц отразил также немаловажные положения системы аутогенной методики. Данная работа была опубликована в начале 1920-х гг., т. е. за десять лет до известной монографии «Классическая методика аутогенной тренировки». Шульц на протяжении всей жизни изучал основные механизмы воздействия аутотренинга на человека. Также И. Шульц установил, что субъективное чувство тяжести в мышцах всего тела является как бы следствием снижения общего тонуса всей скелетной мускулатуры, а возникающее далее ощущение тепла является следствием такого процесса, как расширение сосудов. Таким образом, на основании этих наблюдений Шульц приходит к выводу, что человек может самостоятельно достичь состояния аутогипноза, посредством того, что он способен к вызыванию у самого себя ощущения тяжести и тепла. Было отмечено, что некоторые пациенты могли полностью самостоятельно входить в пред-гипнотическое или в гипнотическое состояние без какого-либо внешнего воздействия. Данное явление может быть осуществлено за счет мысленного повтора

формулы, которая применялась ранее при достижении гипнотического состояния. При самостоятельном вхождении в состояние гипноза у этих пациентов наблюдалось такое же последовательное развитие ощущений тяжести и последующего тепла. Именно этот факт послужил толчком для того, чтобы Шульц приступил к созданию определенного метода психотерапии, который имел отрицательную оценку на длительное воздействие со стороны врача-гипнолога и связанную с этим постоянную зависимость от него пациента. Также следует отметить тот факт, что на разработку Шульцем метода аутогенной тренировки также оказали достаточно существенное влияние работы, которые проводили его коллеги, которые в свою очередь изучали влияние процесса гипноза на деятельность головного мозга, а также разрабатывали определенные методики самогипноза для уничтожения невротической симптоматики.

Несмотря на то что И. Шульц создал достаточно важную систему специальных упражнений, направленных на преодоление человеком его недугов, все же в его теории наблюдались небольшие недоработки, точнее сказать, ошибочные мнения. В частности, Шульц ошибочно считал, что вся созданная им система основывалась лишь на эффектах самогипноза. Но несмотря на этот незначительный факт, основная заслуга всех этих работ Шульца состоит в том, что он смог доказать, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой, а также гладкой мускулатуры образуется особое состояние сознания, которое позволяет посредством процессов самовнушения воздействовать на различные функции целого организма. Именно эта методика аутогенной тренировки в отличие от других последующих модификаций, получила название классической, в которую входили шесть видов упражнений, которые в свою очередь получили название «стандартные упражнения первой степени аутогенной тренировки». В некоторых источниках можно найти немного иное название, отличающееся лишь тем, что в нем вместо «степени» используется слово «ступени». Стоит отметить, что перед тем как применить данную классическую методику на практике, обязательно в начале занятий проводится вводная лекция или же вводная беседа с пациентом. Целью данной беседы является его подготовка к ожидаемой практике, а также ему разъясняют в доступной форме физиологические основы данного метода и эффект, на который направлены те или иные упражнения. Особое внимание уделяется объяснению того, что мысленное повторение всех формул самовнушения, которые задаются врачом, обязательно должно проводиться в спокойной обстановке, без лишней

концентрации внимания и эмоционального напряжения пациента. Первая подготовительная фраза – «я совершенно спокоен». Вот характеристика всех шести типов упражнений.

1-ое упражнение – процесс вызывания ощущений тяжести. Данное упражнение заключается в том, что пациент вслед за врачом мысленно повторяет: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая», это делается по 6 раз 3–4 раза в день в течение 4–6 дней. Затем повторение: «Обе руки (ноги) тяжелые. Все тело стало тяжелым». Данный вид упражнений осваивается в течение 10–14 дней.

2-ое упражнение – процесс вызывания ощущения тепла. Оно выполняется после осуществления 1-го стандартного упражнения. Характеризуется тем, что пациент вслед за врачом 5–6 раз повторяет следующие фразы: «Моя правая (левая) рука (нога) теплая». В дальнейшем 1-ое и 2-ое упражнения объединяются единой формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые».

3-ье упражнение – процесс регуляции ритма всей сердечной деятельности. Начиная с 9-10-го занятия, пациент мысленно повторяет: «Сердце бьется мощно и ровно». Стоит сказать, что испытуемый предварительно обучается мысленно считать сердцебиение.

4-ое упражнение – процесс регуляции дыхания. Только после того как пациент выполнил первые три вида упражнений, он мысленно повторяет 5–6 раз: «Мое дыхание спокойное, дышится спокойно».

5-ое упражнение – процесс влияния на органы всей брюшной полости. В данном упражнении выполняется определенная формула самовнушения, причем для пациента происходит предварительное разъяснение роли и локализации солнечного сплетения: «Мое солнечное сплетение излучает тепло». Стоит отметить, что данный тип упражнений выполняется на 12-14-ом занятиях.

6-ое упражнение – процесс влияния на сосуды головы. Здесь происходит завершение гетерогенных тренировок, 15–17-ое занятия. Пациент мысленно повторяет 5–6 раз: «Мой лоб слегка прохладен».

И. Шульц отмечал, что для наилучших результатов необходимо устанавливать определенные сроки обучения процессам аутогенной тренировки, также необходимо соблюдать достаточно строгую

периодичность и последовательность всех занятий. Причем стоит сказать, что данные характеристики не могут быть изменены. Также автор особо выделял тот факт, что разрешено переходить к следующему упражнению только в том случае, если произошло усвоение предыдущего. В качестве определенного и основного критерия, при котором происходит наибольшее усвоение, указывалась генерализация внушаемых ощущений, поскольку в противном случае ничего полезного из этих упражнений не выйдет. В итоге весь полноценный курс занятий аутогенной тренировкой первой степени продолжается в среднем 3–4 месяца. Что достаточно интересно, при длительном воздействии на человека гипнозом или в процессе достаточно быстрого освоения упражнений формулы самовнушения претерпевают небольшие, но значительные изменения, в частности в итоге сводятся к ключевым словам-командам: «успокоение», «тяжесть», «тепло» и т. д. Это свидетельствует о том, что пациент способен к достаточно четкому регулированию всех своих основных функций, всего лишь посредством произнесения нескольких слов, а это уже о чем-то говорит.

После выполнения всех вышеперечисленных упражнений вначале пациентам рекомендуется находиться в сидячем положении или в лежачем, в спокойном состоянии примерно в течение минуты и лишь после этого способствовать выводу самого себя из состояния аутогенного гипнотического состояния по определенной команде: «Согнуть руки (при этом выполняются примерно 2–3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза». После произнесения данной фразы пациент выходит из состояния гипноза. Также необходимо отметить те требования, которые должны выполняться пациентом при обучении аутогенной тренировке. Так, произвольным образом усиливать формулы самовнушения, если данное усиление не назначено врачом, ни в коем случае не разрешается, потому что это может привести к абсолютно иным результатам или же отсутствию вообще каких-либо результатов. На начальных этапах данных занятий сеансы аутогенной тренировки продолжаются в среднем 1–2 минуты, затем постепенно их продолжительность увеличивается до 5 минут, и только после полного освоения данных упражнений продолжительность вновь возвращается к первоначальному значению, т. е. до 1–2 минут. На первых стадиях занятия по аутогенной тренировке проводятся исключительно в утренние и вечерние часы. Это связано с тем, что периоды непосредственно связаны со сном, т. е. утром, потому что человек находится в состоянии после сна, а вечером, потому что человек находится в состоянии перед сном. Эти

занятия должны проводиться, когда пациент находится в положении лежа: пациент ложится на спину, голова чуть приподнята на небольшой подушке, руки достаточно свободно лежат вдоль туловища, немного согнуты в локтевом суставе, причем ладони должны быть опущены вниз, ноги вытянуты, слегка разведены и незначительно согнуты в коленных суставах.

При обучении аутогенной тренировке все упражнения выполняются в сидячем положении (эту позу порой называют «позой кучера»). При этом пациент должен сидеть на стуле так, чтобы голова и туловище были слегка наклонены вперед, плечи опущены, предплечья должны свободно лежать на передней поверхности бедер, причем кисти должны быть свешены вниз и обязательно расслаблены, положение ног является самопроизвольным, но главное, чтобы для пациента данное положение было комфортным. Обязательное требование заключается в том, что все эти упражнения должны выполняться только при закрытых глазах пациента, а также все сказанные врачом формулы самовнушения должны повторяться исключительно в сопровождении фаз выдохов. Вообще И. Шульц проводил процессы обучения аутогенным методикам либо индивидуально, при этом он встречался с пациентом один на один, поскольку именно в этой обстановке можно было достичь наибольшей сконцентрированности, либо в виде групповых занятий, которые проводились с количеством человек от 30 до 70 в одной группе. Нельзя сказать, что при групповых занятиях результативность была ниже и достигалась более длительным путем, потому что при этом виде воздействия происходит всеобщая концентрация внимания на чем-то определенном, направленном на достижение огромных способностей при знании аутотренинга.

За счет того что наиболее значительными и общепринятыми упражнениями охватываются все самые важные системы человека, такие как мышечная сфера, дыхательная система, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, а также самый значимый орган – головной мозг, И. Шульц предполагал, что в результате систематических тренировок происходят определенные процессы, заключающиеся в выравнивании всех вышеперечисленных систем и нервной системы. И на основании этих данных можно сделать следующий вывод: если применять все шесть данных стандартных упражнений с систематической продолжительностью, то можно способствовать значительному ослаблению всех болезненных симптомов, и даже есть вероятность, что можно полностью избавиться от заболевания, которым страдает пациент в данный промежуток времени.

Также стоит сказать, что, по мнению И. Шульца, вся аутогенная тренировка не имеет абсолютно никаких противопоказаний, а лишь является наиболее эффективным методом при одних заболеваниях и менее эффективным при других. Также он считал, что данный метод достаточно широко показан при различных спастических явлениях, таких как состояние тревоги или беспокойства.

Разумеется, предположения о том, что аутогенная тренировка – наиболее оптимальная методика, являются немного преувеличенными, поскольку даже подобный метод способен привести к абсолютно различным и практически необратимым расстройствам, причем они могут касаться абсолютно разных составляющих организма человека, а также это может привести к психическим заболеваниям, эмоциональным расстройствам и даже к нарушению всей умственной деятельности. Но даже если учитывать все эти незначительные преувеличения по поводу оценки аутотренинга и несмотря на попытку И. Шульца создать определенный универсальный метод, то в целом все процессы аутогенной методики, безусловно, являются достаточно прогрессивным шагом вперед, поскольку именно она способствовала значительному расширению всех возможностей психотерапевтического воздействия на человека. Обязательно нужно отметить, что все это обусловлено тем, что лечебный процесс не сводится к всегда ограниченному времени контакта больного с врачом, а имеет достаточно значимое подкрепление и продолжение в виде периодически повторяющихся самостоятельных упражнений. Таким образом, метод приобретает тренирующий и одновременно обучающий характер за счет того, что присутствуют достаточно простые и доступные для самостоятельного использования терапевтические приемы. За счет этого аутогенная методика И. Шульца прививала какое-то чувство ответственности за все результаты лечения, также она позволяла при необходимости самостоятельно, в спокойных условиях проводить поддерживающие и профилактические курсы.

Стоит отметить, что последнее качество имеет и сейчас достаточно большое значение, поскольку при поддерживающих и профилактических курсах, во-первых, происходит значительная выработка положительных навыков, т. е. чем больше у человека опыт в том или ином деле, тем больше доходит у него до автоматизма та сфера, которую он изучает или использует на практике. Во-вторых, человек не всегда может находиться в том состоянии, при котором он сможет реализовать ту потребность в

каком-либо методе, которая ему необходима. Здесь служат объяснением абсолютно разнообразные ситуации, в частности пациент не сможет прийти к врачу, если он находится в очень ослабленном состоянии, или же в том случае, если пациент на данный период не в состоянии оплатить ту или иную услугу, поскольку в настоящее время практически вся медицина, по крайней мере у нас в России, является платной или же существует следующий принцип: чем больше денег отдашь на лечение, тем более квалифицированную помощь получишь. А в-третьих, при достаточно частых, но в тоже время умеренных повторных тренировках в организме человека развивается такая особенность, которая автоматически активизируется при излишнем перенапряжении человека, другими словами, вырабатывается способность автоматического ответа организма на переутомления, причем при этом происходит расслабление, в результате чего человек заряжается необходимой ему энергией.

Но, к сожалению, несмотря на то, что аутогенная тренировка проявляет положительные свои стороны, существуют также и отрицательные. В качестве отрицательных сторон могут выступать некоторые теоретические положения, рекомендации и выводы, которые были даны в работах И. Шульца и с которыми трудно согласиться. Так, в работах многих других авторов отслеживался факт, что применение аутогенной тренировки может быть совершенно неэффективным в одних случаях и даже противопоказано в других. В качестве примера можно рассмотреть работу В. Е. Рожнова, в которой он описал следующее влияние одного из шести упражнений. Пятое упражнение, помимо того что вызывает ощущение тепла в эпигастральной области, также приводит к усилению кровообращения во всех стенках желудка, а также ведет к повышению кислотного уровня желудочного сока. За счет этого данный вид упражнений не рекомендуется применять при гиперацидных гастритах. Наряду с этим благодаря трудам другого ученого К. И. Мировского было отмечено, что не рекомендуется и даже является абсолютно бесполезным применение аутогенной методики во время острых соматических и вегетативных кризов. То есть можно сказать, что существенным недостатком многих разработок И. Шульца является неубедительность физиологического обоснования, а также увлечение во многом уязвимыми психосоматическими концепциями. Все попытки автора, направленные на универсализацию данного метода, являются несостоятельными, поскольку ошибка заключается в том, что снижается значение дифференцированного подхода к конкретному больному в зависимости от клинических проявлений, а также этапов

лечения.

В заключение хотелось бы сказать, что в результате более чем полувековой истории аутогенной тренировки отечественными и зарубежными авторами было проведено очень большое количество исследований, наблюдений и опытов, сущность которых всегда была направлена на изучение и доказательство всех механизмов психотерапевтического воздействия данной методики, а также на развитие этого метода, поскольку он имел огромное значение в решении многих проблем заболеваний.

Библиографический указатель, напечатанный в четвертом томе руководства по аутогенной методике, который был издан в 1969–1970 гг., насчитывалось 2450 работ. А. М. Свядац в 1982 г. указывал, что аутогенной тренировке посвящено более 4000 публикаций, тогда сколько же публикаций насчитывается в наше время? Ответ прост: очень большое количество.

После того как мы рассмотрели классический метод аутогенной тренировки, который был создан И. Шульцем, можно приступить к анализу других составляющих аутотренинга. В первую очередь мы расскажем о том, что нам наиболее интересно, поскольку информацию о других методиках и составляющих аутогенной тренировки можно будет найти в других источниках, посвященных восточной медицине. А наиболее интересными для нас являются аутогенная медитация и аутогенная релаксация. Ведь уже не раз упоминалось, что именно эти два метода являются основой всех остальных и что принципы, которые применимы для медитации и релаксации, могут быть использованы для всей аутогенной тренировки.

Прежде чем приступить к рассмотрению этих двух методик, хотелось бы рассказать о том, как И. Шульц условно разделил всю аутогенную тренировку на две ступени: высшую и низшую, причем низшую еще называли «аутогенная тренировка первой степени», а высшую «аутогенная тренировка второй степени». Упражнения первой степени предназначались преимущественно для воздействия на вегетативно-соматические функции, а упражнения второй степени – для оптимизации всех высших психических функций и коррекции многих личностных нарушений.

Начнем рассмотрение этих двух методов с подробного описания и объяснения методики аутогенной медитации. Данные упражнения

рассматривались многими учеными, но наиболее точными стали работы И. Шульца. Он предполагал, что именно медитация составляет основу всех процессов аутогенной тренировки второй степени, а также, что само наименование медитации указывало на четкую связь с представлениями эгоизма. Сущность данного приема заключалась в последовательной тренировке всех процессов воображения (в настоящее время принято употреблять немного иной термин, такой как «иммаженитивные свойства личности»), за счет которых в последующем осуществляется образное представление, а также нейтрализации всех эффективных переживаний. По мнению И. Шульца, приступать к аутогенной медитации можно лишь в том случае, когда человек полностью и на отлично усвоил все базисные упражнения, при которых он быстро входит в состояние аутогенного погружения, в среднем за промежуток времени, равный 20–30 секундам. При этом человек может удерживать себя в таком состоянии в течение длительного промежутка времени, который равен примерно часу и более. Доказано, что практически во всех случаях воздействия на человека посредством аутогенной медитации в состоянии пассивной концентрации у пациентов возникают различные сенсорные ощущения (эти сенсорные ощущения принято называть «аутогенные разряды»), среди которых особо выделяются такие ощущения, как визуальные феномены, которые в свою очередь являются облакообразными, в той или иной степени структурированными, иногда окрашенными, а иногда черно-белыми, статическими и динамическими зрительными образами, которые возникают в сознании человека достаточно спонтанно в том случае, если у него закрыты глаза. Данная тренировка пассивной концентрации является подготовительным этапом к процессу аутогенной медитации И. Шульца считал, что этот подготовительный этап в среднем должен длиться около восьми месяцев.

Только после того, как произошло освоение тренировок пассивной концентрации, обучаемый допускается к первому упражнению аутогенной медитации. Сущность его заключается в том, чтобы человек мог производить фиксацию спонтанно возникающих образных представлений, в частности можно рассмотреть такое явление, как фиксация какого-то одного цвета, который в момент образных представлений является доминирующим в поле зрения человека. Примерно через 2–4 недели, разумеется, только после освоения первого упражнения, обучаемому разрешается постепенно переходить ко второму упражнению аутогенной медитации, которое заключается в целенаправленном вызывании

определенных цветовых представлений, т. е. должно происходить как бы видение в основном только заданного цвета, причем заданного только врачом. При этом происходит одновременное стимулирование всех ассоциативных процессов, обладающих специфической направленностью: цвет соответствует эмоциональному ощущению. В качестве примера можно рассмотреть следующие соотношения: оранжевый соответствует ощущению тепла, расслабления, черный – ощущению общей тревоги, белый – ощущению общего спокойствия, умиротворенности и т. д. Длительность освоения второго метода – примерно до четырех месяцев.

После освоения второго упражнения обучаемый должен приступать к освоению следующего, сущность которого заключается в процессе вызывания образных представлений сначала изолированных предметов в обобщенном виде, например представление стула как предмета, а затем конкретных предметов с их индивидуальными характерными отличиями, например представление сломанного стула с характерными только ему особенностями или же старинного стула с его индивидуальными особенностями, которые сейчас в других стульях не наблюдаются. Причем все это должно проявляться строго в определенных ситуациях, которые в том числе имеют непосредственное отношение к самому процессу обучения. В редких случаях, но все-таки подобные случаи бывают в конце освоения третьего упражнения, которое длится в среднем от четырех до шести месяцев, обучаемый способен увидеть в представляемых ситуациях и самого себя, что свидетельствует о том, что данные упражнения и обучение в целом приносят свои положительные результаты, другими словами, это является одним из критериев успешности.

В том случае, когда обучаемый достаточно хорошо смог овладеть способностью к целенаправленной визуализации всех предметных упражнений, он может переходить к четвертому упражнению, которое является уже достаточно сложным. Сущность его заключается в том, что обучаемый вызывает абстрактные образные понятия, такие как счастье, истина, свобода и т. д. Эти понятия являются глубоко индивидуальными, но наряду с этим практически всегда поддаются осмыслению, точнее, определению. Так, например, у одних обучаемых понятие «свобода» ассоциируется с дикими белыми лошадьми, которые скачут по прерии, у других – с орлом, который парит в облаках, у третьих – с безграничным голубым небом. Именно в этом и выражается строгая индивидуальность данных понятий. За счет данной индивидуальности можно понять

сущность обучаемого и как лучше оказывать на него влияние, это является также определением человека и его характера, что немаловажно в осмыслении им же всех упражнений и методик. Также, по мнению И. Шульца, предполагалось, что конкретность понятия, абстрактного понятия, позволяет выявить бессознательное, а также особенности мышления и индивидуальный опыт. Четвертый этап медитации осваивается в течение полутора месяцев.

В процессе пятого упражнения аутогенной медитации осуществляется постепенный плавный переход к проекции визуальных образов на самого себя путем концентрации на определенных переживаниях, носящих достаточно личный характер, таких как ситуации, связанные с возникновением каких-либо желаний. Иногда данные ситуации оказываются развернутыми во времени и даже в пространстве, причем стоит отметить, что персонажем всех этих ситуаций становится сам пациент.

Вообще процесс проекции на самого себя является наиболее часто встречающимся случаем во всем ассоциативном эксперименте.

Следующим является шестой этап, на котором пациент учится целенаправленному процессу, за счет чего будет способен вызывать определенные образы, но не других предметов, образы которых использовались в предыдущих упражнениях, причем на начальных стадиях возникают нейтральные или безличные образы, которые связаны с каким-либо родом деятельности или же определенной профессией, а затем на последующих стадиях обучения возникают эмоционально окрашенные образы людей, которые оказались непосредственно связанными с обучаемым теми или иными отношениями. В основном в качестве подобных отношений используются симпатия и антипатия. При этом возникающие образы носят карикатурный характер за счет подсознательного подчеркивания и гиперболизации всех приятных или отталкивающих свойств. Но в процессе достаточно длительного применения данных упражнений происходит постепенное смягчение эмоциональной гиперболизации, возникающие в сознании обучаемого образы постепенно становятся более спокойными и беспристрастными. Именно данный процесс, по мнению И. Шульца, является значительным показателем успешности освоения упражнения и свидетельствует о том, что происходит начало аутогенной нейтрализации. Наряду с этими

исследованиями и наблюдениями другие работы показали следующее: при визуализации знакомых для пациента образов сначала проявляются наиболее характерные индивидуальные черты, а только потом происходит восстановление всех остальных черт внешности. Направленность такого процесса, как гиперболизация, в основном определяется лишь особенностями индивидуальных отношений испытуемого к определенному образу. Основная задача шестого упражнения состоит в процессе нейтрализации всех возникающих в сознании образов. Что в свою очередь способствует купированию всех или практически всех прошлых аффектов.

Заключительным седьмым этапом является своеобразный ответ бессознательного, который несет в себе завершающую стадию всего комплекса аутогенной медитации. Овладев способностью к визуализации образов, обучаемый должен обратиться к самому себе с определенными вопросами, ответы на которые даются не им самим в виде четких вербализованных мыслей, а как бы подсказываются теми самыми спонтанно возникающими образами, которые потом постепенно вербально интерпретируются.

Таким образом, за счет данных семи упражнений человек может научиться аутогенной медитации, точнее, ее технике, поскольку результативность абсолютно любой методики зависит от правильности действий пациента, т. е. даже если он может научиться всем принципам медитации, это не гарантирует ста процентов успеха, это лишь половина процесса, остальное зависит от четкого выполнения указанных обязательств. Конечно, за счет медитации можно очень много достичь, но только в строгой совокупности с процессом релаксации она может развить в человеке невероятные способности медицинского воздействия на самого себя.

В модификациях аутогенной тренировки наиболее четко сформулирована роль регуляции мышечного тонуса лишь в работах Б. Стоквича. В них он выделял релаксацию как основной и фактически единственный элемент аутотренинга. Так, в классической методике аутотренинга релаксация используется как одна из самых важнейших составляющих, тогда как в работах Б. Стоквича регуляция мышечного тонуса становится самостоятельной целью всех этих занятий. Он предполагал, что все обширные моторные проявления связаны только с четкими, определенными эмоциями, что длительность тренировок по аутогенной релаксации не должна превышать 10 минут. Также Б. Стоквич отмечал, что

достаточно продолжительная концентрация внимания пациента на определенных мышцах или группах мышц вызывает их непроизвольное напряжение, а иногда даже сокращение. Какой-либо четкой системы упражнений Б. Стоквич не выделял, а направленность своего метода он обуславливал конкретными симптомами заболевания и характерными особенностями личности пациента. На занятиях использовались следующие принципы: все упражнения проводились при горизонтальном положении пациента, т. е. лежа, причем четко в одно и то же время. Строгая конкретность соблюдалась из-за того, что при нарушении данных обстоятельств никакого результата не будет, и поэтому занятия становятся полностью бесполезными. Основной формулой успокоения является фраза: «Теперь я лежу совсем спокойно», причем после использования данной формулы пациент должен последовательно расслаблять мышцы плеч, предплечий, обеих кистей, мышц ног, живота, груди, головы, рта, носа, глаз, ушей, лица и последними – мышцы затылка. Б. Стоквич пришел к выводу, что наибольшее значение для выздоровления играет не собственно релаксация, а только ее переживание самим пациентом.

Занятия осуществляются индивидуально в форме гетеро-тренинга. Причем каждый пациент сам создает определенную формулу – намерения, которые в свою очередь зачитываются врачом во время всех сеансов. Целью аутогенной релаксации является не только расслабление мышц, но и расслабление духа пациента.

Таким образом, благодаря всей аутогенной методике человек способен к четкой регуляции всех внутренних процессов организма, причем при нарушении нормального функционирования той или иной системы или же процесса он может самостоятельно или же с помощью врача восстановить потерянную нормальную функциональность. Это осуществляется посредством достаточно четкой взаимосвязи процессов медитации и релаксации, причем необязательно именно в аутотренинге, поскольку данные процессы имеют огромное значение и при одиночном их использовании. Иногда результаты, к которым приводят все подобные методики, кажутся немного мистичными, поскольку достаточно трудно полностью понять всю сущность восточной медицины вне зависимости от ее направления.

Все описанные действия существуют на самом деле и приводят к существенным изменениям в организме человека благодаря различным

методам восточной медицины. В частности, благодаря медитации и релаксации человек способен избавиться от таких заболеваний, как неврастения, истерия, различные виды психопатии, и даже от токсикомании и алкоголизма.

ГЛАВА 6

ЦИГУН-ТЕРАПИЯ

Китайская цивилизация предложила человечеству удивительные методы оздоровления, укрепления физического и психического состояния человека, которые активно используются как в восточной, так и западной медицине. Термин «цигун» состоит из двух иероглифов: «ци» и «гун». Иероглиф «ци» переводится, как «дыхание, жизненная энергия». Ци постоянно существует вокруг нас. Биополе тела – это поле ци. Ци нашего тела предохраняет его от многих заболеваний, как атмосфера защищает Землю от космического влияния.

Иероглиф «гун» означает сознательное и непрерывное совершенствование дыхательных упражнений или работу, действие, мастерство. Буквально слово «цигун» означает работу жизненной энергии. Энергия, циркулирующая по каналам человеческого тела, может покидать его и попадать в него извне. Задачей практики цигун является управление жизненной энергией организма и в особенности работой так называемых энергетических центров.

Существует понятие о цигун, как о методе «вращения жизни», методе закаливания во время отдыха или методе психотерапии. В современной книге «Тайны шаолиньских гимнастик» о цигун сказано так: «Цигун – два сказа: один – вращивать ци, второй – тренировать ци». Метод цигун, прошедший длительный путь развития, – это метод самостоятельной тренировки тела и духа.

Человек с точки зрения китайской медицины представляет собой единое целое, и это единое целое непрерывно взаимодействует с окружающим миром. Сохранение этой цельности зависит от правильного или истинного (чжэн) движения дыхания ци. Если возникло заболевание, то это означает, что организм нарушил правильное движение дыхания ци или в него попало искаженное (злое) дыхание ци. Система цигун помогает возвращать утраченное движение дыхания ци и изгонять злое дыхание ци.

Цигун появилась несколько тысяч лет тому назад в Китае. Ее раньше называли как «хождение ци» (синци) или «ведение и привлечение» (даоинь), «выплевывание и набиране», т. е. «выплевывание» старого и «набиране» нового, что представляет собой дыхательную гимнастику. В древнем трактате «Чжуан-цзы» можно встретить и такое определение цигун: «Со звуком выдыхают, выплевывают старое и набирают новое, медведем повисают, птицей вытягиваются – все это способствует долголетию».

Цигун считается истоком развития и таких китайских направлений, как фэн-шуй, ба-гуа, акупунктура, тай-чи, астрономия и др. Система цигун по своим методам сходна со многими другими методами обучения и лечения, так как понятие ци есть в каждой оздоровительной методике. Если в Китае энергию называют ци, то в Японии она называется ки, в Индии – прана. Но среди всех оздоровительных методик, связанных с ци, самая полная – цигун.

Цигун как философия, направленная на саморегуляцию и познание мира, не связывает себя ни с религией, ни с идеологией, ни с политикой.

Базовыми для этой системы являются три концепции:

1) **инь и ян** – теория двух взаимосвязанных противоположных начал, присущих всей вселенной и человеку как части вселенной;

2) **у-син** – теория пяти первоэлементов;

3) **теория энергетических каналов (цзинло) и биоактивных точек.**

Очень важным в китайской философии представляется конфуцианское понятие «дао» (в переводе – «путь»), которое стало основополагающим в практике цигун.

Китайская оздоровительная методика цигун основана на древнем

философском учении о гармонии противоположностей, в результате которой рождается жизненная сила. Эту невидимую для человека жизненную энергию китайцы называют ци. Противоположности, составляющие ци, и есть вышеупомянутые понятия – инь и ян. Потоки этой энергии, которые называются меридианами, упорядоченно циркулируют в теле каждого из нас. И если вдруг один из этих потоков на каком-либо отрезке блокируется, то приток энергии к одному или нескольким органам оказывается недостаточным, что и становится причиной заболевания. В этом случае нарушается равновесие между противоположными началами инь и ян. В здоровом организме они находятся в равновесии благодаря правильному течению жизненной энергии ци. Можно считать верным утверждение, что наше здоровье напрямую зависит от циркуляции вышеупомянутой энергии.

Из года в год в Китае накапливался опыт лечения по движениям дыхания ци, по увеличению духа – шень, по очищению каналов и органов. Впоследствии это нашло место в описаниях и названиях различных методов. Так появились методы цигун, нэйгун, яншэн.

Цигун – это не только школа философии, но и физические упражнения, точечный и зональный массаж, экстрасенсорные воздействия на органы, меридианы и на человека в целом. Цигун помогает организму человека предупреждать заболевания или полностью избавиться от них, продлить жизнь. Основным содержанием системы цигун является тренировка ци, тренировка воли, за счет последней человек может вызывать определенную циркуляцию воздуха в организме, что насыщает его кислородом и помогает исцелять болезни.

Все упражнения в цигун основаны на концентрации энергии ци, которая переливается по меридианам. Помимо нашего физического тела, пронизанного венами и артериями, мы имеем еще и невидимое эфирное тело, повторяющее очертания физического. Оно тоже имеет сосуды, но не кровеносные, а энергетические – так называемые меридианы. Воздействуя на точки меридианов, можно вылечить множество заболеваний.

У человека есть двенадцать основных меридианов и восемь резервных, которые можно использовать в экстремальных случаях. Включение этих запасных меридианов производится с помощью акупунктуры. Эта методика позволяет добиться невероятных результатов и полного

выздоровления.

Человеческое тело с точки зрения анатомии и физиологии состоит из внутренних органов, которые взаимодействуют между собой и с внешней средой. Согласно китайской медицине каждому органу соответствует один из пяти элементов мироздания, они связаны между собой по-разному: дружественно, продуктивно или враждебно, разрушительно.

Дружественные связи этих первоэлементов образуют такой круговорот: вода – дерево – огонь – земля (пепел) – металл – вода. Разрушительным может быть результат от взаимодействий: вода – огонь, огонь – металл и дерево, металл – дерево, вода – земля.

Основной задачей системы цигун, помимо оздоровительного влияния на весь организм, является предотвращение конфликта между организмом и окружающей средой, помощь в приспособлении его к внешним условиям, а также сохранение постоянства внутренней среды.

По методике занятий цигун улучшается эмоционально-волевая деятельность человека. У него могут возникать разные чувства: радость, гнев, печаль, скорбь, страх, испуг. В рамках биологических процессов они не наносят вреда организму. Но при длительном воздействии отрицательных чувств на организм, при резкой психологической травме человек теряет способность управлять нормальной деятельностью организма. Доказано, что психологическое настроение может изменять деятельность вегетативной нервной системы, секрецию внутренних органов. Методы расслабления, вхождения в покой, управления дыханием в цигун положительно воздействуют на центральную нервную и вегетативную системы организма, на железы внутренней секреции, улучшая функциональную деятельность. Эти методы также способны улучшать и психическое настроение. Психическое настроение в свою очередь улучшает все характеристики физиологии человека, способствуя общему улучшению и оздоровлению организма.

При помощи дыхательных упражнений можно научиться массировать внутренние органы, способствовать усилению кровообращения в них и тем самым улучшать их деятельность. При дыхательных упражнениях происходит возбуждение дыхательного центра, что тоже оказывает положительное влияние на весь организм. Благодаря этим тренировкам улучшается деятельность нервной системы и головного мозга, что

значительно повышает способность человека не реагировать на отрицательные действия семи чувств.

Методики цигун, кроме профилактики и лечения заболеваний, также способны увеличивать физические и интеллектуальные возможности организма, последние необходимы при занятиях спортом, музыкой, живописью и другими видами творчества. Цигун помогает также усиливать и артистические способности, усвоение учебного материала при обучении. Цигун – это как бы метод самозакаливанию тела и души.

В современной жизни методикой цигун занимаются разные люди. Цигун применяется для лечения многих заболеваний. Все это даже привело к организации Всемирного академического общества медицинской цигун.

Цигун-терапия позволяет работать на всех уровнях: физическом, энергетическом и информационном – до той поры, пока не освободится клеточная память и больной орган не станет опять работать как здоровый.

В системе практики цигун человек должен научиться работать тройственно: регулировать дыхание, работу тела и сознание. Методику цигун можно выбирать исходя из своего возраста, состояния здоровья и особенностей образа жизни. Если человек выбрал удобный для него метод цигун, важно, чтобы эта практика проводилась целеустремленно и настойчиво, пока не придет успех. Занятия цигун можно сочетать с другими видами спорта: плаванием, легкой атлетикой, лыжами, коньками, а также танцами. К занятиям цигун надо добавлять правильное питание и прием необходимых медикаментов и витаминов.

РАЗНОВИДНОСТИ ЦИГУН

В прошлом в Китае среди мастеров цигун были представители разных направлений – конфуцианского, даосского, буддистского, медицинского, ушуистского (или боевого) и некоторых других направлений. Все это приводило к возникновению различных методик: туна, даоинь, синци, лянъдань, сюань-гун, цзынгун, дингун, сингун, нэйгун, сюдао, цзочань, нэйян-гун, яншэнгун и т. д. Но все эти методики – предшественники цигун.

Конфуцианское направление подразумевает применение психофизиологического тренинга для воспитания психологических и нравственных качеств, ценных с точки зрения конфуцианства – официальной идеологической доктрины императорского Китая. Ее этические основы заложил мыслитель VI-V вв. до н. э. Конфуций.

Для конфуцианства методы психического саморегулирования служили главным образом средством подготовки к правильному социальному поведению. В личной и общественной жизни предписывалось: не поддаваться эмоциям, точно следовать существующим нормам, которые должны были ощущаться как долг. Также считалось необходимым быть способным к творческой жизни, чтобы приносить пользу обществу. Неотъемлемой частью были усилия, направленные на совершенствование ниспосланной каждому человеку и каждой вещи «благой силы» дэ. Она рассматривалась как проявление дао, а применительно к человеку – как добродетель.

Даосская традиция оказала огромное влияние на китайскую медицину. Учение даосизма основано на представлении о наличии дао (пути) – таинственного, не познаваемого разумом и не выразимого словами, но которое присутствует во всей первопричине вселенской жизни. Даоссы призывали людей возвратиться к естественной жизни, близкой к природе. Одной из основных целей приверженцев даосизма было сохранение здоровья и достижение активного долголетия, для чего использовались разнообразные методы, в том числе специальные диеты, комплексы физических и дыхательных упражнений. Китайские врачи рассматривали человека как мир в миниатюре (микрокосм) и считали, что он состоит из пяти первоэлементов. Возникновение болезней связывали с нарушением соотношений активного (ян) и пассивного (инь) начал, которые в организме, как и в окружающей природе, находятся в состоянии постоянного противоборства. С действием ян связывалась гиперфункция, с действием инь – гипофункция отдельных органов или организма в целом.

Даосские упражнения сочетают в себе движение и покой и поддерживают как внешнюю форму, так и внутреннее состояние тела. Они включают в себя цигун (дыхательные упражнения), массаж, цзюйцзицу (упражнения с плавными движениями), координацию жизненной энергии и контроль за дыханием через рот. Особое значение придается работе сядунь (нижней

части живота). В традиционной китайской медицине это внутренняя репродуктивная система.

Буддистское направление цигун по своим побудительным мотивам практики очень близко к даосскому. Буддисты также стремятся к единению с абсолютным законом и всеобщей истиной мироздания. В отличие от даосцев буддисты рассматривают жизнь как цепь страданий, освободиться от которых и от бесконечного «колеса перерождений» поможет только моральное и психическое самосовершенствование. Поэтому главными объектами буддистской практики стали совершенствование сознания и психики, которые необходимо привести к «правильному», «истинному» видению мира. Как высшее состояние сознания рассматривается нирвана.

Медицинское направление цигун представляет собой лечебно-оздоровительный опыт практики психофизиологической регуляции, присущий каждому из перечисленных трех направлений. Множество систем лечения и оздоровления, которые ныне именуется «китайские гимнастики», возникло в народной среде. Большинство этих методик создано на пересечении конфуцианской, даосской и буддистской традиций.

Выполнение комплекса упражнений (тао или таолу) считается обязательным в ушу. Этот комплекс похож на ритуал, который может приобщить к могуществу природных или божественных сил, дать мудрость и совершенство. Поэтому многие школы ушу ставили основной своей задачей «совершенствование тела и личности», а не подготовку к рукопашному бою.

Термин «нэйгун» иногда применяют как синоним слова «цигун». И все же методики цигун в боевых искусствах являются лишь вспомогательными приемами для развития специальных качеств, и их принято отделять от комплексов таолу. С этой целью обычно применяются «жесткие» методики. Они направлены на воспитание навыков «включения» функциональных систем организма на полную мощность, на мгновенную и максимальную реализацию психических и физических возможностей. Жесткие системы цигун позволяют демонстрировать приемы разбивания кирпичей, досок, выдерживать нажим режущей кромки или острия холодного оружия. Каждый занимающийся «жесткой» цигун сможет выдерживать силу ударов тяжелыми и твердыми предметами, а также вес

положенных на грудь тяжелых предметов. Жесткие методики цигун требуют выполнения упражнений интенсивно, быстро, с определенной физической и психической нагрузкой. Им обычно противопоставляются «мягкие» системы, которые способны лечить и оздоровить организм.

Многочисленные формы боевых искусств обрели нынешнее название ушу, восходящее к одному из традиционных терминов, и стали рассматриваться в качестве вида физической культуры и спорта. Термин «кунфу» ныне используется также в значении «мастерство», или подразумевает затрату сил и времени на овладение мастерством.

Из разновидностей цигун можно также выделить чжун юань цигун, или имидж-терапию. Она используется для поддержания здоровья на трех уровнях: физическом, энергетическом и информационном, так как эти уровни тесно связаны между собой, и каждый уровень оказывает влияние на состояние другого уровня. Имидж-цигун лечит сразу всего человека, так как одна и та же болезнь может протекать у разных людей по-своему. Эта методика направлена на усиление ослабленной или вообще бездействующей энергетической системы человека, пробуждения центров ци, открытие каналов, восстанавливая тем самым врожденные целительные свойства организма. Имидж-терапия также позволяет притягивать на себя внешнюю энергию и улучшать связь с космосом, что тоже благосклонно влияет на здоровье. Имидж-терапия восстанавливает энергетическое и информационное поле, что опосредованно действует на физическое тело. Так как эти системы тесно взаимосвязаны, то для лечения болезней необходимо сбалансировать их между собой. При заболевании один орган не имеет нужной информации для правильного функционирования, другой, наоборот, имеет ее в избытке, что тоже нарушает нормальную работу. Задача имидж-терапии – привести такое несоответствие в норму. В современной жизни люди привыкли, что восстановить утраченное здоровье должен врач. Некоторые забыли, а некоторые не знают вообще, что наш организм обладает врожденной способностью излечить самого себя. Цигун имидж-терапия позволяет активизировать эту способность. Практикой чжун юань цигун можно предотвращать образование онкологических болезней, а также излечивать их на начальных стадиях. Цигун имидж-терапия особенно эффективна там, где современная медицина бессильна.

Многие направления цигун имеют отчетливые различия, обусловленные неодинаковой мотивацией практики и ее преимущественными целями. Эти

различия выражаются в арсенале технических приемов или формулировках базовых принципов. Все ныне известные системы цигун основываются на общем комплексе, который сложился еще в средневековье, и подчиняются универсальным закономерностям. Им присущи такие аспекты практики, как регулирование сознания, регулирование дыхания, регулирование тела.

Регулирование сознания включает в себя умственный дао-инь (управление и возбуждение). Суть заключается в том, что человек должен научиться концентрировать свои мысли на одном каком-нибудь объекте или на своем органе, чтобы затормозить деятельность коры головного мозга. Такое состояние называется «внутреннее поддержание умственного состояния». Дыхательный даоинь заключается в проведении ряда дыхательных упражнений (вдох, выдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком, задержка дыхания). Он позволяет научиться управлять дыхательной системой и связанными с ней другими системами организма. В технику регулирования тела входят упражнения, которые включают в себя: ходьбу, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массаж.

Лучший способ омоложения – сделать тело саморегулируемым. Даосцы разработали упражнения для сохранения здоровья и долголетия. Путем раскачивания, сжатия, массажа и встряхивания половых органов упражнения позволяют достичь саморегуляции желез внутренней секреции, усилить выработку половых гормонов для удовлетворения необходимых потребностей организма.

Упражнения цигун позволяют усилить биологические функции человека, поддерживать здоровье и активность клеток, активизировать выработку организмом половых гормонов, стимулировать меридианы и циркуляцию крови, регулировать внутренние функции тела, усиливать сопротивляемость болезням, сбалансировать обмен веществ. Все это помогает восстановить жизненные силы и продлить молодость.

Упражнения цигун оказывают наибольшее воздействие на людей старшего и среднего возраста, на слабых или больных, на людей с избыточным весом и страдающих болезнями. Выполнение упражнений не требует много места: их можно делать в маленьком дворике, в спальне, даже за столом в учреждении. Количество усилий, затрачиваемых на упражнения, невелико, движения легко запоминаются, а эффект ощущается уже через

несколько дней занятий. Упражнения выполняются легко и свободно, главное – суметь выработать верные движения, для того чтобы в организме осуществлялась правильная циркуляция энергии. Женщинам это поможет быть стройными и гибкими, а мужчинам быть уверенными в своей мужской силе. Все упражнения выполняются не спеша, сопровождаясь медленным, плавным и глубоким дыханием. В упражнениях необходимо также входить в образ, как бы чувствуя движение изнутри, на энергетическом уровне.

Принятые в Китае схемы классификации практики цигун уже упоминались: это конфуцианское, даосское, буддийское, медицинское направления и цигун боевых искусств. Существуют также «жесткие» и «мягкие» методики; среди них – упражнения статические, динамические и статико-динамические (комбинации неподвижных поз и движений). Среди современных форм практики – лечебная, оздоровительно-профилактическая и спортивно-прикладная. К наиболее распространенным **терапевтическим методам цигун** принято относить следующие.

1. Методы релаксации (фансун цзин гун). Подразумевают одновременную тренировку дыхания и сознания, сосредоточение на расслаблении и покое, последовательное сознательное расслабление всего тела.
2. «Внутреннее вскармливание» (нэйян гун). Статические упражнения, сочетающие погружение в состояние покоя с задержками дыхания (тип дыхания – диафрагмальный).
3. Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун). В их основе – регулирование сознания (психики), акцент на отработке погружения в состояние покоя, обратный диафрагмальный тип дыхания.
4. Упражнения в покое (статические, цзин гун). Главная особенность – упор на «регулирование тела» и «регулирование сознания» посредством погружения в состояние покоя.
5. Методы цигун-транспортировки (цигун баньюнь фа). Имеется в виду главным образом мысленное ведение дыхания по каналам.
6. Новая цигун-терапия (синь цигун ляофа). Современные комбинированные методики.

7. Упражнения в стойке «три округлости» (саньюань ши чжаньгун). Статические упражнения в положении стоя («округлости» – характеристика положения конечностей и туловища). Предусматривается акцент на тренировке тела, т. е. развитие определенных физических данных, а также отработка техники дыхания при погружении в состояние покоя.
8. Упражнения в стойке «медный колокол» (тунчжун ши чжаньгун). Статические упражнения для тренировки тела, мысли и дыхания.
9. Упражнения цигун с «палочкой великого предела» (тайцзи бан цигун). Комплексы упражнений с предметом – круглой палочкой около 30 см длиной, каменными либо медными шарами. Считается наиболее удобной методикой для начинающих, особенно для тех, кто с трудом погружается в состояние покоя. Предмет выполняет роль своего рода ручного массажера, помогающего открывать акупунктурные точки на ладонях и пальцах, сосредоточить внимание.
10. Динамические упражнения (дун гун). Гимнастические упражнения, предусматривающие спонтанное выполнение движений без произвольного мышечного усилия по заданной программе, возможное при условии достижения особых состояний сознания (они характеризуются как расслабление, покой и естественность).
11. Мысленные упражнения (и гун). Посредством «мыслей-команд» потоки дыхания ци направляются к пораженным тканям или органам.
12. «Выплевывание и набирание» (туна гун). Различные комбинации дыхательных упражнений, выполняемых в состоянии расслабления, покоя и естественности.
13. Укрепляющий массаж (баоцзинь аньмо). Различные виды самомассажа по ходу меридианов и по акупунктурным точкам в сочетании с тренировкой пневмы (энергии) и мысли, т. е. определенными психическими усилиями.
14. «Восемь отрезков парчи» (ба дуань цзинь), «игры пяти животных», «основы преобразования мышц» (и цзинь цзин). Традиционные общеукрепляющие гимнастики, включающие многочисленные комплексы самых разных упражнений.

ПРАВИЛА ДЛЯ УСПЕШНОГО ЗАНЯТИЯ ЦИГУН

Для успешного обучения цигун существует четыре фактора, которые имеют такие названия на китайском языке, как: «фа», «люй», «цай», «ди».

«Фа» означает система, т. е. прежде чем начинать занятия цигун, вы должны понять, нужна ли вам эта система, подходит ли она вам, указывает она дорогу к высшей цели или нет. Можно ли, начиная с самого малого, изучить ее, чтобы осознать свою миссию в этом мире.

«Люй» – это соратник или партнер, т. е. вы не сможете практиковаться самостоятельно, вам будет нужен соратник, помощник. Поэтому групповая практика цигун поможет быстрее достичь результата.

«Цай» – это богатство, деньги. Вам будут нужны деньги, чтобы заниматься этой системой, так как выезд за город, на природу, на море обязательно потребует оплаты – денег. За обучение тоже надо платить, за аренду помещений для проведения занятий также нужны деньги.

«Ди» – это обстоятельства, место. Лучше всего выбирать для занятий тихое место на открытом воздухе, вдали от городского шума. Необходима и прохлада, отсутствие яркого света и запахов.

Основные рекомендации начинающим для занятий цигун.

1. Практикой цигун надо заниматься ежедневно.
2. Не отвлекаться на постороннее во время занятий, сохранять спокойствие и умиротворенность.
3. Научиться плавно и тихо дышать, сделать такое дыхание естественным.
4. Нужно выбрать самое комфортное помещение с хорошей вентиляцией и освещением. Естественно, что предпочтительнее занятия на свежем воздухе. Можно применять и легкую фоновую музыку.

5. Одеваться надо в легкую свободную одежду (женщинам – не носить тугих бюстгалтеров, мужчинам – предпочтительнее трусы, чтобы яички висели свободно). Рекомендуется во время занятий снять все украшения.
6. Заниматься лучше через 1 ч после еды, а не натощак. Голодным делать упражнения будет трудно. Но и не переедать, желудок должен заполняться примерно на 2/3 своего объема. Не рекомендуется: есть холодную пищу, пить напитки со льдом, так как организму придется после этого долго разогреваться. Постарайтесь прислушиваться к своему организму, который будет подсказывать, что ему приемлемо в еде, а что нет. Надо употреблять в пищу только свежую еду и максимально очищенную от вредных примесей. Не меняйте резко привычную диету, прислушивайтесь к организму, чтобы не навредить ему.
7. Во время дыхательных упражнений дыхание должно быть редкое, тихое и равномерное. Постарайтесь даже не обращать на него внимания, чтобы не отвлекать ум, который занят направлением энергии в нужное русло. Дыханием не нужно управлять и постепенно оно установится до естественного и привычного. Дыхание происходит только через нос. Оно должно быть также тихим, чтобы никакой звук не нарушил концентрацию и покой.
8. Избегать вредных привычек (курение, принятие алкогольных напитков).
9. Нельзя заниматься при сильном утомлении, но если вы все же захотите позаниматься, то сначала необходимо немного отдохнуть, принять успокоительную ванну или немного поспать.
10. Начинать занятия надо, только отдохнув, с сохраненным чувством всепрощения и спокойным умом. Сберегите свои силы, не расходуйте их на напрасные дела и чувства.
11. Лучшее время для занятий – это 5–7 ч утра или вечером с 23 до 1 ч ночи. В полуденное время заниматься нельзя. Если вам удобно заниматься и в другое время дня, то прислушивайтесь к организму, он подскажет вам время.
12. Мужчинам при занятиях цигун следует уменьшить количество эякуляций. Но это не означает, что надо прекратить сексуальную жизнь, просто следует уменьшить количество занятий сексом для сохранения

энергии.

Для правильного проведения практики цигун важно также научиться делать **18 установочных, или подготовительных приемов**, необходимых для положения стоя.

1. **«Пин чжань»** – научиться стоять на ровной подошве. Для этого ноги надо расставить на ширину плеч на ровной подошве с параллельными ступнями, носки при этом не разводите. Вес тела распределяется на стопах равномерно, так чтобы не переносить его на пятку или носок. Поясница расслаблена, нет давления ни на таз, ни на копчик.

2. **«Цюй си»** – научиться сгибать колени. Для этого колени слегка согнуть и развести наружу, при этом коленные чашечки расположатся вертикально над носками стоп так, чтобы они не выдавались за носок ни наружу, ни внутрь. Это помогает свободно проходить ци и крови по нижним конечностям, расслабляет бедра, поясницу и область промежности.

3. **«Юань дан»** – промежность округлена. Для этого следует развести бедра наружу, как бы мысленно обхватывая коленями воздушный шар, так чтобы не сдавливать, но и не выпускать его, затем следует максимально подтянуть промежность вверх. При таком округлении промежности ци лучше проходит, а закрытость коленями помогает избежать утечки жизненной энергии.

4. **«Ти ган»** – втягивание (подъем) ануса. Мысленным усилием (рефлекторно вызывающим легкое физическое усилие) подожмите сфинктеры – запирающие мышцы заднего прохода, несколько подав ягодицы (но не таз) вперед. Тем самым обеспечивается закрытие точки хуэйинь в нижней области даньтянь во избежание утечки из нее семени – цзин.

5. **«Шоу фу»** – живот втянут. Для этого нужно подобрать нижнюю часть живота в области ануса, но, не напрягая брюшные мышцы, стараться не втягивать верхнюю часть живота в области пупка. Такое упражнение позволяет сохранению изначального ци и свободному циркулированию внутреннего ци.

6. **«Сун яо»** – поясница расслаблена. Чтобы расслабить поясницу, поднимите плечи, свободно уроните их и выполните полный выдох,

расслабленно осев всем телом, зафиксируйте итоговое положение туловища. Расслабленность поясницы облегчает опускание ци в область даньтянь, способствует расслаблению областей таза и коленей, в результате достаточно длительной практики приводит к увеличению подвижности крестцовой кости (рудиментарного хвостика, приобретающего некоторую гибкость лишь у женщин в период беременности) и, таким образом, к увеличению объема нижней области даньтянь, «запасающей изначальное семя».

7. «Сун куа» – область таза расслаблена. Расслабьте области тазобедренных суставов и ягодиц, что обеспечит раскрепощенность движений нижних конечностей. Расслабить область таза позволяет то же движение, что применяется для расслабления поясницы.

8. «Хань сюн» – грудь втянута. Расслабьте мышцы груди и грудной клетки, слегка (без напряжения) втянув верхнюю часть груди, при этом грудная клетка в нижней части несколько округляется, что увеличивает ее объем.

9. «Ба бэй» – спина растянута. Свободно выпрямите спину, так чтобы позвоночник расположился строго вертикально. Уроните плечи, свободно растягивая мышцы спины. Раскрепощенность мышц груди и спины облегчает деятельность легких, сердца и передне– и заднесрединного меридианов.

10. «Чуй цзянь» – плечи опущены. Расслабьте плечевые суставы, свободно уроните их вертикально вниз, тем самым расслабляя мышцы плечевого пояса и шеи.

11. «Чжой чжоу» – локти опущены. Для этого локти слегка согнуть и дать им свободно свеситься, как будто некая сила слегка оттягивает кончики локтей вниз, словно на них подвешены грузики. Если перед выполнением этого мысленного усилия не уронить («подвесить») плечи, в области суставов может возникнуть неприятное ощущение.

12. «Сюй е» – подмышечные впадины опустошены. Для этого надо слегка развести локти в стороны, чтобы освободить подмышки. При этом локти расставляют не слишком далеко, чтобы не возникало напряжения в плечах. Области подмышечных впадин округляются, в них возникает ощущение

пустоты. Опустошение подмышечных впадин способствует беспрепятственному прохождению ци в верхние конечности и в обратном направлении. Подобной цели служит также «подвешивание» плеч и локтей.

13. «**Сунь вань**» – запястья расслаблены. Это упражнение является продолжением выполнения этапов 10–12. Расслабьте руки в области лучезапястных суставов, кисти (при этом ладони свободно округляются), слегка сблизьте пальцы. При расправлении ладони, некотором распрямлении и раздвигании пальцев во время выполнения последующих упражнений кисть должна быть максимально раскрепощена. Должны быть ощущения подвешенности ладоней и запястья, как будто ладони размещены на шаре. Расслабление лучезапястных суставов способствует свободному течению ци через точки шу – «шлюзы» ручных каналов, расположенные в этой области.

14. «**Шэ шиш ан э**» – кончик языка на альвеолах. Смыкание языка с верхними альвеолами (бугорками над верхними зубами) замыкает в одну цепь переднесрединный меридиан жэнь-май, управляющий всеми каналами инь, и заднесрединный меридиан думай, ответственный за каналы ян. Это обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней ци и включение резервной цепи в процесс обмена субстанций инь и ян в организме. Кроме того, таким образом активизируется слюноотделение (слюну следует сглатывать), что способствует очищению организма благодаря содержащимся в слюне ферментам и стимуляции пищеварительной функции. В китайской медицине слюна считается не только очищающей, но и питательной субстанцией.

Место, которым язык прикасается к альвеолам, можно обнаружить, если легко провести им между зубами – это самая чувствительная точка вблизи кончика языка. Место прикосновения языка к альвеолам выбирается по сходному принципу: кончик языка испытывает ощущения, сходные с теми, которые имеют место при прикосновении им к контактам электрической батарейки (но, разумеется, значительно более слабые). Язык касается альвеол очень легко, без нажима.

15. «**Шуан му цинь и**» – глаза слегка прикрыты. Веки опущены, но не сомкнуты, взгляд через щель между веками фокусируется на не слишком удаленном предмете (не ярком и не блестящем, не далее десятка метров от

вас) или просто направлен вперед. Прикрывание глаз облегчает расслабление сознания.

16. **«Сюань дин»** – «голова подвешена за макушку». Голову держите прямо, ровно, точкой байхуэй на макушке (на пересечении черепного шва и линии, соединяющей кончики ушей) вверх. Считается, что это обеспечивает лучшее взаимодействие точки байхуэй и заднесрединного меридиана с небесным ци. Прямое положение шеи и головы способствует выпрямлению туловища. Точка байхуэй расположена на одной вертикальной линии с точкой хуэйинь в промежности, а это обеспечивает циркуляцию ци между верхней и нижней областями даньтянь, взаимопроникновение «духовных» и «семенных» субстанций.

17. **«Гоу сай»** – щеки подобраны. Это подразумевает одновременно легкое поджатие подбородка (таким образом, точка байхуэй на макушке обращается вертикально вверх), расслабление мышц лица и поднятие уголков губ – «полуулыбку», почти автоматически вызывающую необходимое психологическое состояние умиротворенности, ощущение легкости и т. п.

18. **«Научиться касаться кончиком языка неба»**. В упражнении кончик языка слегка касается основания зубов, но без напряжения, а естественно. Этот этап завершает 14–17 этапы.

В число «18 принципов» включается требование к состоянию психики и нервной системы: «сердце безмятежно, дух покоен».

РЕГУЛИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ

Цигун – шэнь, что означает регулирование сознания. Регулирование сознания – это внутренние упражнения, или нэйдань. Система нэйдань развивает регулирование сознания прежде всего для успокоения и эмоций. Но эта методика также способна развивать способность человека использовать сознание для направления потока энергии ци в нужное русло. Регулирование сознания на первом этапе должно достигать состояния тишины сознания. Впоследствии практикуется концентрация внимания и

на дыхании, и на отдельных точках внутри организма.

Слово «дао-инь» («ведение и привлечение»), в даосской традиции обозначает дыхательно-медитативные и физические упражнения. В широком смысле «дао-инь» рассматривается как один из синонимов термина «цигун», а в узком – как прием регулирования психосоматического состояния. В системе цигун главными составляющими являются: покой, дыхание, движение.

Поэтому первая оставляющая системы цигун – покой. Его достижению способствуют главным образом расслабление мышц, режим дыхания, сосредоточение на каком-либо внешнем или внутреннем объекте – части тела, органе, меридиане, точке и т. д. Чтобы научиться достигать состояния покоя, нужно освоить порядок расслабления по следующей схеме:

- 1) сконцентрируйте свое внимание на точке байхуэй и расслабьте все тело;
- 2) последовательно как бы «просмотрите» следующие зоны: боковую поверхность головы и шеи, уши, плечи, внутренние поверхности локтевого сустава до самых кончиков средних пальцев;
- 3) так же, но уже внутренним зрением «просмотрите» срединную зону: от затылка через нос, рот, яремную ямку, середину груди, пупок до точки цихай и дальше по нижним конечностям через коленную чашечку ко второму пальцу стопы. Это дает возможность расслабить и высвободить основные передние энергетические каналы;
- 4) затем проведите расслабление заднесрединной зоны. Начиная от верхней точки позвоночника (в основании черепа), следует продвигаться вниз до копчика, затем по ногам к ступням. При этом позвоночник как бы автоматически распрямляется и как бы превращается в пустую трубку. Затем необходимо научиться концентрировать внимание на одной мысли. Можно, например, сконцентрировать внимание на дереве, на цветке или на любой области вашего тела, но чтобы размеры этих предметов не были ни слишком большими, ни слишком маленькими.

Примерно за один или два дня до начала занятий нужно выбрать объект для концентрации внимания, а это значит выбрать для себя объект или тему, над которой вы будете думать, сосредоточиваясь и достигая состояния покоя.

При выполнении методики в целях профилактики лучшими темами концентрации будут следующие.

1. Концентрация внимания на себе. Для этого внимание полностью сосредоточивается на любой части тела или в области дантянь. Затем постепенно, без напряжения отбрасываются все посторонние мысли, за исключением например среднего дантянь. Надо мысленно представлять эту область.

2. Концентрация внимания на мысленном произнесении слов. Для начала нужно выбрать для себя какое-нибудь несложное слово, желательно недлинное, можно и короткую фразу.

Это слово или фраза должны содержать в себе значения оздоровительной системы: «я здоров», «я здорова», «покой», «спокойствие», «я вылечусь», «занятия помогут мне» и т. п.

Эту фразу или слово надо повторять несколько раз. Смысл фразы поможет вам успокоить сердце, а однообразное повторение – отбросить все остальные мысли.

3. Концентрация внимания на счете. При этом за единицу счета принимается одно дыхание (вдох-выдох). Ритм дыхания не должен зависеть от счета. Надо считать до тех пор, пока не исчезнут все мысли, а дыхание установится, станет естественным.

4. Концентрация внимания на движении передней стенки живота во время дыхания. Для этого во время совершения вдоха-выдоха необходимо мысленно следить за движением передней стенки живота, но при этом не управляя движением сознательно, а как бы наблюдая его со стороны. В результате этого достигается единство мысли и дыхания, а это ведет к покою.

5. Концентрация внимания на дыхании. Для этого сосредоточьтесь и мысленно представляйте, как воздух движется при вдохе и выдохе. Попробуйте послушать это движение, но не забывайте о том, что дыхание должно быть бесшумным. Если вы будете руководствоваться принципом «слушая, не слышать», то добьетесь состояния покоя.

Для занятий с лечебной целью объектом или темой должен быть характер

заболевания.

При нарушении функций органов и систем (слабость, гипотония, опущение органов, малокровие, истощение и т. д.) необходимо выбрать для себя объект, расположенный выше точки инь-тан. Можно для этого взять верхушку любого растения, которая будет по высоте равняться вашему росту, можно и немного выше.

При повышенных показателях деятельности различных систем (возбужденность, гипертония, высокое глазное давление, гиперсекреция желез и т. д.) нужно выбрать объект, расположенный ниже точки ци-хай. К этой теме можно отнести траву, цветы или пень.

При патологических состояниях, которые не сопровождаются изменениями артериального давления, нужно выбирать объект или тему на уровне точки тань-чжун.

Для занятий цигун важно учитывать особенности вашего организма, а также настроение к моменту начала занятий.

Если вы страдаете мнительностью, боязливостью и часто находитесь в мрачном настроении, то нужно выбирать объект или тему с яркой цветовой гаммой, например такие яркие цвета, как оранжевый, зеленый, цветной фон (полянка, луг). При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуется выбирать спокойные и не раздражающие глаз цвета, например розовый, голубой, салатный.

Для начинающих заниматься системой цигун нужно выбирать объект или тему только такую, которая реально существует в пределах видения. В дальнейшем можно будет использовать и мысленный образ. Кроме того, объект или тема не должны вызывать отрицательных эмоций, а только положительные и создающие внутренний эмоциональный комфорт и спокойствие. Объект или тема должны быть статичными или только чуть-чуть подвижными, как например гладь водной поверхности. На этапе освоения методики при хронических, длительных тяжелых заболеваниях не рекомендуется выбирать объект или тему на себе. Начиная заниматься цигун, следует попробовать все способы достижения состояния покоя, только нужно подобрать подходящий для себя объект или тему.

Необходимо научиться концентрировать свою духовную сферу (а именно:

сознание, мышление, идею, чувство) на выбранном объекте так, чтобы одной мыслью заменить десять тысяч других и только в этом состоянии расслабиться и успокоиться. Иногда можно менять объект или тему раз в неделю, только если ваше заболевание не дает обострений. В начальной стадии состояния покоя, как правило, возникает ощущение нечеткости, «смазанности» звуков, которые доносятся до вас.

Если же выбранный объект или тема способствуют ухудшению заболевания, то следует поменять их. Могут очень скоро начать одолевать посторонние мысли до такой степени, что их беспорядочный поток, прерванный счетом про себя, концентрацией внимания на дыхании, вновь возвращается, заставляя даже прервать занятие.

Чтобы восстанавливать порядок погружения в покой, на протяжении выполнения всего комплекса упражнений нужно руководствоваться правилом «трех не»: «не таращить глаза»; «не удерживать» и «не бросаться вдогонку».

«Не таращить глаза» – это означает мысленно и реально видеть предмет, но и одновременно как бы не замечать его. Просто нужно видеть объект или тему мысленно, не напрягаясь и не рассматривая даже сквозь полузакрытые глаза. Не рекомендуется искать объект или тему глазами, чтобы не рассеивать циркулирующую ци.

Понятие «не удерживать» обозначает значительное общее напряжение во время концентрации внимания, это излишнее напряжение может привести к различным патологическим явлениям.

Выражение «не бросаться вдогонку» означает, что не следует вызывать искусственно возбужденное состояние, чтобы быстрее восстановить сосредоточенность.

Кроме этого, существуют и такие постулаты, как «и собрать, и рассыпать», «и охранять, и не охранять», «и иметь, и не иметь».

Что значит выражение «и собрать, и рассыпать»? Если во время занятий появляются посторонние мысли, то надо постараться сосредоточиться вновь («и собрать»), а при достижении нужного результата слегка ослабить внимание («и рассыпать»).

Смысл выражения «и охранять, и не охранять» заключается в том, что нужно в сосредоточенном состоянии стараться не отвлекаться («и охранять»), но и не доходить до состояния переутомления («и не охранять»). При ослаблении внимания надо попытаться препятствовать появлению сумбурных мыслей и думать о вашем объекте или теме. Смысл выражения «и иметь, и не иметь» заключается в чувственном восприятии, т. е. вы можете ощущать наличие данного объекта или темы («и иметь»), но в то же время это наличие не беспокоит вас, как будто этого нет («и не иметь»). Но при этом вам не следует погружаться в сон или, наоборот, сильно возбуждаться.

Для начинающих изучение цигун предпочтительнее начинать с динамических упражнений, так как сосредоточение на движениях облегчает погружение в покой. Желание освободиться от посторонних мыслей и образов всеми способами приводит к обратному результату и вызывает нервное перенапряжение. В таком случае лучшим является продолжение выполнения упражнения. Даже его имитация при условии правильного положения туловища и конечностей, должного расслабления, соблюдения определенных правил дыхания даст положительный эффект.

Упражнения медитации могут быть специально нацелены на достижение парадоксального состояния определенных клеток мозга. Это встречается например при каталепсии – «застывании» тех или иных мышц. Более глубокое и устойчивое погружение в состояние покоя повышает эффективность упражнений, но оно сопряжено с возможными нежелательными последствиями для занимающегося. На этой стадии, особенно при выполнении упражнений с закрытыми глазами, иногда теряется внутреннее ощущение ориентированности в пространстве и временном потоке, т. е. человек как бы перестает ощущать его течение. Потеря чувства времени показывает, как важна четкая предварительная установка на выполнение определенных действий в заданной последовательности. Также важна установка на контроль за сохранением собственного «я». Тогда легче будет выходить из глубокого погружения в состояние покоя. В противном случае можно будет остаться в этом состоянии до тех пор, пока мозговые центры, поддерживающие такое состояние, не устанут и не отключатся сами. Вместо ощущения свежести, умиротворенности после занятий вы испытаете чувство, которое трудно назвать просто дискомфортом.

Многочисленные исследования врачей различных специальностей позволили выявить ряд положительных влияний медитативных систем на организм человека. Медитация положительно влияет на нормализацию нервных процессов, повышает жизненный тонус, формирует волю, повышает интеллект. При проведении упражнений на регулирование сознания у человека заметно повышается работоспособность, меняются характер и темперамент, снижается конфликтность во взаимоотношениях, исчезают многие хронические заболевания, повышается сопротивляемость к возникновению острых заболеваний.

Наиболее распространенной формой медитации является сидячая медитация, но применяются также формы медитации, связанные с движением. Например, медитация при ходьбе по замкнутому кругу.

Упражнение «Медитация при движении по кругу (кинхин)»

В этом упражнении движение производится ритуальным шагом, т. е. ноги медленно и поочередно переставляются на полступни вперед, руки при этом находятся сложенными на груди. Каждый шаг соответствует вдоху или выдоху. Дыхание – нижнее плюс среднее. Такая форма медитации способствует снятию напряжения, возникающему при длительном сидении, помогает разрядиться при сильном сосредоточении. **Упражнение «Сидячая медитация»**

Вариант А. Сесть на небольшую подушку или подстилку, скрестить ноги по-турецки, подложить под колени две маленькие подушки или свернутое одеяло. Руки либо свободно лежат на коленях, либо пальцы рук слегка соприкасаются. Можно также руки соединять кистями внутрь и расположить их на расстоянии 1,5–2 см ниже пупка в точке, названной «брюшной центр дыхания». Направить взгляд как бы в бесконечность, мышцы глаз при этом не напрягаются. Глаза полуприкрыты веками.

Затем провести концентрацию на дыхании. Чаще всего используется нижнее дыхание и дыхание с задержкой. Для лучшего сосредоточения рекомендуется считать вдохи и выдохи. Затем – только выдохи, а по мере освоения методики можно считать только вдохи. Во всех случаях счет ведется от одного до десяти и вновь начинается с единицы. Это очень помогает сосредоточиться, отвлечься от посторонних мыслей.

Вариант Б. Сесть на краешек стула, спина выпрямлена и не касается спинки стула, плечи несколько опущены, голова чуть наклонена вперед, руки свободно лежат на коленях, глаза закрыты. Дыхание нижнее, ритм дыхания свободный. Частота дыхания – 4–8 дыхательных движений в минуту.

В сидячей медитации внимание последовательно концентрируется на верхнем (глаза и уши), среднем (сердце) и нижнем даньтянь. По окончании упражнения хорошо сделать очищение «нефритовым флюидом», или слюной. Для этого кончиком языка опишите круг во рту, нажимая на верхнее нёбо и десну нижней челюсти, что вызовет активное слюноотделение. Можно также для этих целей несильно нажать на расположенные в области ветвей нижней челюсти слюнные железы. После активного выделения слюны нужно сглотнуть ее, внутренним зрением проводите ее путь в даньтянь. Сделать это надо 3 раза. Также после сидячей медитации надо прогуляться по комнате, используя прямое дыхание животом и сохраняя спокойное и умиротворенное состояние.

Упражнение «Стоячая свая»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни расположены параллельно друг другу. Колени полусогнуты, спина выпрямлена, шея выпрямлена, взгляд вперед, руки расположить на уровне плеч, пальцы кистей соприкасаются, как бы обхватывая колонну или ствол дерева. Дыхание – нижнее.

Упражнение «Равновесие»

Исходное положение: сделать опору из полусогнутой правой ногой, левая нога согнута в коленном суставе, и ее голень лежит на правом колене, спина и шея выпрямлены, взгляд вперед, руки округло опущены (так называемое положение «стекающей воды»). Дыхание нижнее. Затем сделать то же самое, но на левой ноге. Время выполнения данных упражнений от 3 до 45 мин. Упражнения лучше выполнять в хорошо проветренном помещении или на улице. Очень важно следить за дыханием.

Упражнение «Стойка для медитации»

Найдите спокойное тихое место. Встаньте прямо, ноги вместе. Свободно

опустите руки вдоль тела. Закройте глаза и ни о чем не думайте. Выполните последовательно приведенные ниже действия. Расслабьте голову и почувствуйте, как расслабляются мышцы лица и даже волосы. Расслабьте плечи, если нужно, встряхните их. Расслабьте грудь и переднюю часть корпуса. Ощутите естественность вашего дыхания. Расслабьте спину. Почувствуйте расслабление каждой мышцы. Расслабьте руки вплоть до кончиков пальцев. Пальцы можно согнуть. Расслабьте ноги вплоть до кончиков пальцев. Почувствуйте, как напряжение уходит со ступней ваших ног. После расслабления тела расслабьтесь умственно. Почувствуйте, что вас ничто не беспокоит. Ни о чем не думайте. Для исполнения этой последовательности действий потребуется всего 2 мин. Постарайтесь в течение 5 мин оставаться в состоянии радости и спокойствия, достигнув при этом физического и умственного расслабления. Постарайтесь находиться в таком состоянии до тех пор, пока вам это будет приятно. За каждую тренировку увеличивайте число дыханий на одно или два. На стадии расслабления дыхание должно быть естественным и спонтанным. При нажимании на живот нельзя вдыхать. Просто нажимайте на живот и отпускайте его, делайте так 10–20 раз. Затем опустите руки вдоль туловища, по стойте с закрытыми глазами неподвижно. Это упражнение надо делать 2 раза в день в течение двух недель, а затем переходить ко второму этапу.

На втором этапе надо повторить уже освоенные движения. При нажимании на живот мысленно представляйте, как отрицательная энергия поднимается из живота вверх по корпусу и вытекает изо рта. Тренируйтесь так по меньшей мере 2 недели, а затем переходите к третьему этапу. Постепенно увеличивайте число счетов, нажимая и отпуская живот. Время задержки дыхания оставляйте прежним – два счета. На третьей стадии движения проводятся также. Во время отпускания живота надо представлять себе, как положительная космическая энергия струится по вашему организму, начиная с носа, спускается вниз и наполняет живот. При нажимании на живот вы мысленно выпускаете накопленную отрицательную энергию наружу, а отпуская его, насыщаетесь положительной энергией. Дыхание должно быть естественным. Закончив упражнение, по стойте неподвижно около 5 мин, не думая ни о чем постороннем и с чистым сердцем. Четвертую стадию будете делать только после усвоения трех предыдущих стадий. На это уйдет примерно 6 недель. Четвертый этап позволяет более полно осуществлять принцип «освобождения сердца и наполнения живота». Во время выполнения четвертой стадии избавьтесь полностью от

всех посторонних мыслей, плавно выдыхайте через рот, при этом плавно нажимайте на живот, выпуская негативную энергию. Плавно вдыхайте через нос, отпуская живот, чтобы впустить внутрь положительную космическую энергию. Выполняйте дыхание животом 36 раз. Затем медитируйте стоя – от 5 до 15 мин.

Упражнение «Подъем неба»

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, руки опустите вниз, расслабьтесь. Затем поверните кисти рук навстречу друг другу так, чтобы между кистями и предплечьем образовался угол в 90°. Держите ладони, направленные к земле, перед собой, поверните руки вперед и вверх, а ладони теперь направляются вверх к небу. Держите их перпендикулярно предплечьям. Выдохните через нос, выполняя движение руками, посмотрите на пальцы, поднимите голову. Поднимите ладони, расположенные перпендикулярно плечам, высоко вверх, как бы к небу. Выдыхая ртом, опускайте руки и одновременно опускайте голову, посмотрите вперед. Упражнение повторить от 10 до 20 раз.

Когда ладони тянутся к небу, распрямляйте спину, тяните ее как бы тоже вверх. Когда опускаете руки, почувствуйте, как поток энергии протекает вниз по вашему телу. Форма этого упражнения обманчиво проста. Важна не форма сама по себе, а поток энергии, порождаемый выполнением упражнения. Упражнение «Подъем неба» – одно из лучших упражнений цигун. **Упражнение «Поддержание луны»**

Встаньте прямо и расслабьтесь. Наклонитесь корпусом тела вперед, опустите вниз расслабленные руки несколько ниже колен. Держите руки и ноги прямым. Придайте спине округлую форму и коснитесь подбородком груди, при этом плавно задержите дыхание. Мысленно представьте, как поток энергии поднимается вдоль позвоночника вверх до макушки. Затем медленно выпрямляйте корпус, поднимите руки перед собой по большой дуге, но не сгибайте их в локтях. При плавном вдохе через нос продолжайте двигать руками в положение над головой. В этом положении представьте, что вы руками держите шар размером с полную луну. Удерживайте ее мысленно большими и указательными пальцами и продолжайте прогибаться, переводя руки назад за голову. В этом положении, также продолжайте представлять, что вы держите луну. Оставаясь в таком положении несколько секунд, задержите дыхание. Затем

опустите руки через стороны, сделайте плавный выдох через рот и встаньте в исходное положение. Мысленно представляйте, как поток энергии струится в вашем теле от головы к кончикам пальцев, как водопад. Почувствуйте, как это приятно и трепетно. Представляйте, как этот поток ци уносит из вашего организма с собой все лишнее (шлаки, болезни, отрицательные эмоции). Внутренняя грязь через ступни уходит в землю, покидая вас. Но одновременно почувствуйте, как жизненная энергия наполняет каждую вашу клеточку. Сделайте паузу и не двигайтесь при этом 1–2 с, наслаждайтесь приятным ощущением струящейся в вашем теле энергии, после чего упражнение считается законченным. Повторите его 10–20 раз.

Упражнение «Созданный поток ци»

Встаньте прямо и расслабьтесь. Затем положите средний палец левой руки (для мужчин) и правой (для женщин) на пупок и нажимайте несильно примерно 10 раз. Опустите руку вдоль тела. Другим средним пальцем правой руки (для мужчин) и левой (для женщин) выполните массаж жизненной точки бай-гуй на макушке 5 раз. После этого опустите руку вдоль тела. Выполните упражнение «Подъем неба» 15–20 раз. Чтобы почувствовать распространение энергии по телу, выполняя это упражнение, каждый раз делайте паузу 1–2 с.

Выполните упражнение «Поддержание луны» 15–20 раз. Также в конце каждого упражнения следует делать паузы, чтобы чувствовать поток энергии. Затем расслабьтесь и закройте глаза, постоит немного спокойно и представляйте поток жизненной энергии. Она обтекает вашу голову, струится вниз по всему телу. Постарайтесь почувствовать удовольствие от приятного распространения энергии в вашем теле. Затем можно начинать раскачиваться или двигаться. Старайтесь следовать такту движений и не сопротивляться им, впоследствии такие движения станут произвольными. Можно периодически перемещаться по комнате, главное, чтобы вы получали расслабление и удовольствие от этого движения. Во время движения глаза должны быть закрытыми, но позже с приобретением определенных навыков можно будет держать их открытыми.

Если раскачивания усилятся и принесут вам неудобство, просто скажите себе: «Пусть раскачивания утихнут». Если движения усилились раньше,

чем вы это успели сказать, не волнуйтесь, просто так же спокойно скажите: «Сейчас движения замедлятся». Очень важно не останавливаться резко. Движения должны прекращаться плавно, постепенно. Так же вы произносите, когда хотите закончить упражнение, примерно через 10 мин от начала раскачивания. Кстати, данное упражнение показывает, что сознание управляемо материей. Затем побудьте без движения 1–2 мин с закрытыми глазами. Потом согрейте руки, потирая одну ладонь об другую, откройте глаза и положите разогретые ладони на них. Прodelайте легкий массаж лица и сделайте не менее тридцати быстрых шагов.

Приведенные выше упражнения относятся к медицинскому направлению цигун, т. е. являются по сути оздоровительными. С их помощью решаются эмоциональные и физические проблемы, что само по себе немаловажно. Но кроме этого, они повышают уровень боевого мастерства. Например, «Подъем неба» направляет поток энергии к плечам и рукам, наполняя их внутренней силой, «Поддержание луны» укрепляет позвоночник, придает ему гибкость и подвижность. Медитация стоя успокаивает ум, позволяя бойцу предвосхищать движения противника, «Созданный поток ци» делает движения более быстрыми и мощными, не нарушая ритмичности дыхания. Эти упражнения помогут увеличить силу и выносливость благодаря использованию внутренних ресурсов организма. **Упражнение «Золотой мост»**

Одним из лучших способов достижения мощных рук и стабильных стоек является упражнение «Золотой мост». Встаньте в позу всадника, вытяните обе руки прямо перед собой на уровне плеч, ладонями вперед. Указательные пальцы направьте вверх, а остальные пальцы, в том числе и большие, согните во втором суставе.

Ни о чем не думайте и дышите естественно – это одна из форм медитации стоя. Минимальное требование – способность стоять неподвижно в позиции «золотого моста» пятьсот счетов, или около 10 с. Если вы хотите считать, считайте животом. Не думайте, как это сделать, просто считайте животом. Спину держите прямо и без напряжения. Бедрa держите почти горизонтально, а кисти рук под прямым углом к предплечьям. Сначала вы сможете простоять не более минуты. Настойчиво тренируйтесь ежедневно, и через несколько месяцев вы сможете сохранять требуемую позу не менее 10 мин. Техника может показаться очень простой, однако это упражнение является одним из наиболее энергоемких, но эффективных для развития

внутренней силы.

Существует немало медитативных техник, которые можно разделить на две основные категории. Все системы медитации стремятся либо к нулю, или союзу с пустотой, либо к единице, или союзу с богом.

Существуют 6 чудесных дверей медитации.

1 – счет, 2 – слежение, 3 – покой, 4 – наблюдение, 5 – повторение, 6 – неподвижность.

Упражнение на счет

Сядьте, скрестив ноги, или примите другую удобную позу, расслабьтесь. Можно закрыть или слегка прикрыть глаза. Дыхание производится на счет от 1 до 10. Следите за вдохом и выдохом, не удлиняя и не уменьшая счета. Если почувствуете сонливость, последите за дыханием внутренним зрением. Будьте спокойны, не позволяйте вторгаться посторонним мыслям в ваш мозг, в противном случае повторите все сначала. И наконец набирайтесь мудрости, сидя неподвижно.

Упражнение «Стремление к нулю»

Сядьте на пол, скрестив ноги, или, выпрямившись, на стул. Позвоночник держите прямо, слегка опустите подбородок. Если вы сидите скрестив ноги, положите ладони на колени или перед собой на ноги, одну ладонь поверх другой, большие пальцы слегка касаются друг друга.

Медленно закройте глаза и прогоните посторонние мысли. Дышите естественно, а потом совсем забудьте о дыхании. Ни о чем не думайте. Без усилия, но непреклонно гоните прочь приходящие в голову мысли. Медитируйте 5 мин, настраиваясь на пустоту и ощущая ее радостную безмятежность. Старайтесь сохранять тело в состоянии покоя, хотя незначительные движения допустимы. Постепенно увеличивайте время медитации до 15 мин.

Вы можете использовать медитацию на пустоту (так же, как и медитацию со сосредоточением на одной точке) для повышения интуитивных и творческих способностей, для решения личных проблем и других подобных целей.

Упражнение «Стремление к единице»

Сядьте в тихом, спокойном месте, скрестив ноги. Вы можете использовать позу лотоса так, чтобы обе подошвы были обращены вверх. Можете принять позу полулотоса, когда только одна подошва обращена вверх. Можете принять позу портного, когда ни одна подошва вверх не обращена. Если выполнить такую позу вам трудно, то просто садитесь на стул, выпрямите спину и положите ладони на бедра. Ногами прочно упритесь в пол. Закройте глаза, расслабьтесь, дышите естественно. Освободите ум от всех мыслей. После этого представьте себе светлое пятно, похожее на золотое солнце или серебряную луну. Мысленно постарайтесь как можно дольше удержать это изображение. Образ солнца или луны может менять цвета, не беспокойтесь. У вас в уме начнут возникать разные мысли. Как только мысль появится, избавьтесь от нее и сосредоточьтесь на светлом пятне. Сначала вам будет трудно, вы сможете видеть этот образ только 1–2 с. Но затем, регулярно тренируясь, время мысленной концентрации будете увеличивать. Первое время медитируйте 5 мин. За это время вы увидите и потеряете мысленный образ несколько раз. Не останавливайтесь на трудностях, постепенно мысленный образ вы будете удерживать значительно дольше. Через некоторое время сможете сохранять мысленную картину 30 с, значит, вы многого достигли. Время медитации постепенно увеличивайте. Хотя эффектом медитации служит качество визуализации, а не потраченное на нее время. После окончания медитации обязательно потрите ладони друг о друга, согревая их, и приложите к глазам. Согревая глаза, сделайте массаж лица и ног. Затем сделайте тридцать быстрых шагов. Это упражнение следует выполнять от 1 до 4-х месяцев подряд, так как только за это время вы сможете приобрести способность к концентрации и внутреннему умиротворению.

Медитация, направленная на пробуждение интеллекта

Техника выполнения. Сядьте на пол, скрестите ноги, можете сесть и на стул в таком положении. Погрузитесь в состояние медитации. Когда вы достигните подсознательного уровня (состояния отрешенности от окружающего мира), то без напряжения, но сосредоточенно медитируйте над какой-то конкретной проблемой. При создании мысленного образа, относящегося к предмету медитации, постарайтесь зафиксировать его. Не старайтесь ничего объяснять себе, так как на этом уровне подсознания человек имеет доступ к вселенскому разуму. И созданный вами образ

должен носить характер чего-то небесного, чтобы поток исходящей энергии стимулировал вашу интуицию и творческое вдохновение. Вы почувствуете это либо во время самой медитации, либо позже при расслаблении. Аналогичным образом можно решать и более простые задачи. Можно проводить и такую медитацию: задавайте вопрос и ждите ответ от подсознания. Вопрос надо задавать очень конкретный, ясно и точно формулируя его суть.

На основе опыта Востока была создана система аутогенного воздействия на психическую деятельность человека. Она основана на словоопределяющем (вербальном) воздействии. В современной жизни как психофизиологический метод аутогенная тренировка широко применяется как на Востоке, так и на Западе.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Восточный путь исцеления начинается с регуляции дыхания, поэтому дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью цигуна. Дыхание используется как для профилактики, так и для лечения, чтобы поддерживать свое психическое и физическое здоровье. Правильное дыхание позволяет подготовить организм к предстоящей работе или отдохнуть после однообразной и тяжелой деятельности, восстановить размеренность мышления, снять неприятное напряжение, раздражение или волнение, преодолеть состояние разбитости и апатии. Для регулирования дыхательных циклов (тяо си) применяются такие приемы, как задержка дыхания, форсированные вдох и выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдох и выдох через нос и через рот, изменения ритма, частоты, глубины и напряженности дыхания в разных комбинациях. Делая дыхательные тренировки систематически, можно научиться дышать грудью и животом, дышать только нижним участком живота, дышать глубоко и медленно. Разные виды дыхания помогают увеличивать объем легких, стимулируют газообмен и кровообращение, массируют внутренние органы грудной и брюшной полостей, помогают пищеварению и усвоению пищи. Существовая в комплексе, дыхание в цигун оказывает профилактическое и лечебное воздействие на организм человека. Система

дыхания в цигун позволяет уравновесить состояние инь и ян, привести в порядок циркуляцию жизненной энергии ци, открыть меридианы для прохождения в них энергии, а это все значительно повышает защитные силы организма. В цигуне техника дыхания (даоинь дыхания) тесно связана с даоинь сознания. Дыхательными методиками можно также воздействовать на кору головного мозга, обеспечивая снабжение клеток головного мозга кислородом, поступление в мозг сигналов разных органов, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания. Дыханием добиваются состояния уравновешенности и покоя.

Дыхание цигун совместимо с физическими упражнениями, может давать очень большой оздоровительный эффект, особенно в современный век гиподинамии.

Начинать дыхательные упражнения лучше всего в 5–6 ч утра, когда происходит смена «старого» воздуха на «новый», что позволяет, по утверждению древнекитайских медиков, ощущать не только общую бодрость, повышение настроения, но и жизнеспособность. Большим эффектом также обладают занятия, проводимые с 11 ч ночи до 1 ч, когда происходит смена космических ритмов с инь на ян. Дыхательные упражнения необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а еще лучше при открытом окне или на воздухе. Перед началом упражнения надо полностью расслабиться и, приняв одну из нижеуказанных поз, вдыхать и выдыхать через нос, выполнять дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения могут проводиться лежа, сидя и стоя. Для выбора дыхательных упражнений надо учитывать свои индивидуальные особенности, физическое состояние, возраст и характер заболевания. Изучение методик дыхания поможет впоследствии овладеть более сложными формами дыхательно-двигательной координации и методами психорегуляции, чтобы достигнуть полной гармонии между основными звеньями цигун-терапии (покой – дыхание – движение).

Для усвоения дыхательных упражнений сначала надо научиться управлять дыханием в любой из пяти областей дантянь. Обычно для выполнения комплекса дыхательной гимнастики потребуется 10–15 мин, затем должны быть пауза, отдых и переход к обычному естественному дыханию. Учиться дыхательным упражнениям надо без спешки, упорно, постепенно

овладевая глубоким, продолжительным, ровным и спокойным типом дыхания. В цигун насчитывается несколько десятков типов дыхательных упражнений, но все они сводятся к основным комплексам, о которых будет сказано ниже. В массовом применении используются только определенные дыхательные методики. Основные дыхательные упражнения являются подготовкой к обучению концентрации и медитации.

В основу главных дыхательных упражнений входит полное дыхание, которое состоит из нижнего, среднего и верхнего видов дыхания.

Раздельные (промежуточные) типы полного дыхания.

Нижнее дыхание. Оно может выполняться в положениях: лежа, сидя, стоя, при ходьбе. Вдох осуществляется через нос, плечи и грудь остаются в покое. Мысленно вдыхаемый воздух надо направить в область среднего даньтянь. Затем живот выпячивается вперед, диафрагма опускается так, чтобы нижние отделы легких наполнились воздухом. Выдох делается без напряжения, свободно, естественно, через нос или через открытый рот, свободно. При выдохе переднюю стенку живота втянуть.

Среднее дыхание. Исходное положение то же. Вдох через нос, во время вдоха плечи и грудь остаются в покое, передняя стенка живота неподвижна. Дыхательное движение надо сосредоточить в области груди так, чтобы грудная клетка расширилась и заполнила средние отделы легких. Выдох проводится через нос или открытый рот, при этом грудная клетка сжимается.

Верхнее дыхание. Оно выполняется также в исходном положении лежа, сидя или стоя. Через нос вдохнуть, при этом грудь и передняя стенка живота останутся без движения, а подбородок и плечи приподнимутся, чтобы помочь воздуху заполнить верхние отделы легких, голова отклоняется назад. Естественно, выдох проводится в обратном порядке: с приведением в первоначальное положение сначала головы, а затем опусканием плеч.

Каждый из типов дыхания (нижнее, среднее и верхнее) следует выполнять регулярно и постепенно увеличивать время выполнения с 1 мин до 5 мин в течение 3-х недель. Все типы дыхания надо выполнять ритмично и плавно, для этого можно вести счет: на 4 счета – вдох, следующие 2 счета – пауза,

затем 4 счета выдох и 2 счета – пауза.

Объединенное дыхание. Оно может выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя. Сначала при вдохе выпятить переднюю стенку живота и опустить диафрагму, как при нижнем дыхании, а затем расширить грудную клетку, как при среднем дыхании, и в конце вдоха поднять плечи и подбородок, как при верхнем дыхании. Выдохнуть также через нос или свободно через открытый рот в такой последовательности: вначале втянуть живот, поднять диафрагму и сжать грудную клетку, опустить голову и затем плечи, делать это надо очень естественно.

При выполнении этих дыхательных движений происходит активная циркуляция воздуха в легких, а также массаж органов брюшной и грудной полостей.

При практике объединенного дыхания можно применять два вида выдоха. При первом варианте: воздух выдыхается вначале из нижних долей легких, затем – из средних, в конце упражнения – из верхних. При втором варианте все происходит в обратном порядке. Желательно первые два месяца при полном дыхании использовать только первый вариант выдоха, а потом поочередно использовать два варианта. После вдоха и выдоха нужно делать паузы, длительность которых равна длительности вдоха и выдоха, однако их продолжительность должна быть вдвое больше, чем длительность пауз. Для соблюдения ритмичности выполнения дыхательных упражнений ведите счет всех фаз про себя и постепенно увеличивайте их длительность, но при этом следует сохранять пропорцию относительно друг друга. Продолжительность полного дыхания должна составлять не более 2 мин, а затем следует прибавлять по 1 мин каждую неделю, доведя до 10 мин. Научитесь сосредоточивать свое внимание на каждом акте дыхания. Представляйте, как на вдохе энергия заполняет ваши легкие. После вдоха во время паузы представляйте, как она уже распространяется по всему организму, подходит к каждому органу, к каждой клеточке. Во время выдоха представляйте, как с потоком воздуха из организма удаляются шлаки, токсины и все болезни.

Полное дыхательное упражнение

Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Сделать вдох, такой же как в объединенном дыхании. При вдохе руки согнуть в локтях и подтянуть к

подмышкам, кисти при этом сжаты в кулаки. Выдох проводится по двум фазам. На первой фазе выдох проводится через нос, так же как в объединенном дыхании. Руки движутся вперед и вниз, затем вверх и наружу, как бы делая полный круговой оборот, после чего опускаются вниз и подтягиваются к подмышкам. Во второй фазе, выдох проводится через рот, при этом напрягаются межреберные мышцы и мышцы передней брюшной стенки. Руки во время второй фазы выдоха опускаются с напряжением вниз и вперед. Гипертоникам и лицам, страдающими головными болями и головокружением, надо выполнять это упражнение без напряжения и без второй фазы выдоха.

Дыхание с задержкой

Вариант № 1. Выполнять можно сидя, стоя, лежа. Произвести вдох через нос, стараясь при этом кончик языка поднять к нёбу, во время паузы язык прижимается к нёбу. Выдох делается через рот и нос одновременно, или только через нос. Во время этого дыхания надо произносить специальные фразы, первое слово фразы произносится на вдохе, последнее на выдохе, все остальные слова произносятся во время паузы.

Постепенно тренируясь, можно удлинять паузу и саму фразу. Фраза может состоять из 3-5-7-9 слов. Некоторые фразы, применяемые в упражнении на дыхание с задержкой:

- 1) фраза на 3 слова: «Я ровно дышу»;
- 2) фраза на 5 слов: «Мне надо дышать спокойно, ровно»;
- 3) фраза на 7 слов: «Спокойное, ровное, ритмичное дыхание помогает мне успокоиться»;
- 4) фраза на 9 слов: «Спокойное, ровное, ритмичное дыхание помогает мне настроиться на работу».

Можно также считать медленно, проговаривая мысленно числа.

Упражнение можно выполнять также в перерыве между работой или после окончания работы.

Вариант № 2. Он отличается от первого тем, что пауза делается после

выдоха. Проводится вдох, затем выдох, после чего делается пауза, при которой надо язык прижимать к верхнему небу и мысленно при этом проговаривать большую часть фразы.

Комплексные дыхательные упражнения Упражнение № 1. Встречное дыхание

Это такое дыхание, когда при вдохе грудная клетка расширяется, живот втягивается, а при выдохе, наоборот, живот выпячивается, грудь сжимается.

Упражнение № 2. Очистительное дыхание

Исходное положение: стоя, сидя. Вдох через нос, при этом руки сгибаются в локтях, кисти подтянуть к подмышкам, грудь расширить, подтянуть живот. Во время маленькой паузы язык прижать к небу, затем сделать выдох через рот с плотно сжатыми зубами, при этом произвести сократительные движения грудной клетки и живота. Выдох производить с легким свистящим звуком. Во время выдоха с каждым свистящим звуком руки опускать вниз, ладони направлены к полу. Продолжительность выдоха должна превышать продолжительность вдоха в 4–8 раз. Упражнение должно выполняться легко, без напряжения, чтобы не вызвать подъем артериального давления. Упражнение хорошо применять после длительного нахождения в неподвижной или неудобной позе или при работе в душном, непроветриваемом помещении. Гипертоникам это упражнение следует проводить так: разжать зубы, округлить рот и спокойно произвести выдох.

Подражательная система дыхания

Упражнения этого раздела дыхательной гимнастики имитируют поведение животных, которые принимают, почувствовав близкое расположение другого животного. Дыхание можно выполнять с любой эмоциональной окраской – это могут быть радость, гнев, удивление, настороженность. При выполнении упражнения вдох проводится через нос, он должен быть резким, активным, но коротким. На выдохе не надо акцентироваться, он, наоборот, пассивный. Число дыханий от 60 до 180 в мин. Делаются в упражнении примерно 10–12 активных вдохов с эмоциональной окраской, затем проводятся 1–2 цикла полного дыхания. После чего вновь

выполняется активное подражательное дыхание и вновь 1–2 полных дыхательных упражнений. Причем после перерыва возможна смена эмоционального фона. Такие упражнения помогают лучше подготовиться к работе с определенной психоэмоциональной окраской или быстро восстановить настроение после тяжелой физической или психологической нагрузки.

Естественное дыхание

Это самый простой тип дыхания, но делать его может не каждый. Обычно те люди, которые еще не освоили цигун, дышат затрудненно. К этому приводят неправильная поза, неудобная одежда, излишнее напряжение в теле и даже неправильная походка. Естественное дыхание можно использовать не только во время выполнения упражнений, но и в повседневной жизни, стоит лишь правильно отрегулировать позицию тела и душевный настрой. Овладев этим, вы превратите любой вид деятельности в своеобразный цигун, и при этом каждое действие будет приносить вам пользу.

Естественное дыхание должно быть неглубоким, свободным, мягким, долгим. Это не простой набор слов, постарайтесь вдуматься в них, а затем корректируйте позиции своего тела, чтобы ваше дыхание стало действительно естественным. Все упражнения комплексов цигун начинайте с естественного типа дыхания, его особенно рекомендуется делать людям, страдающим туберкулезом, астматическими заболеваниями.

Прямое брюшное дыхание

Это наиболее распространенный тип дыхания, используемый как в цигун, так и тайцзицюань. Дыхание в цигун осуществляется преимущественно при помощи движений животом, втягивая и выпячивая его. Это так называемое брюшное, или абдоминальное дыхание. При прямом брюшном дыхании на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед, живот как бы надувается. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. На выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается.

Обратное брюшное дыхание. Этот тип дыхания прямо противоположен предыдущему. При вдохе передняя брюшная стенка втягивается вовнутрь,

а мышцы живота чуть напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается вперед, диафрагма опускается. Это важнейший тип дыхания, необходимый для циркуляции ци. Считается, что, втягивая живот на вдохе, мы заставляем ци совершать круговорот по каналам цзиньло. Поэтому обратное брюшное дыхание чаще всего используется в комплексах «Небесного круговорота», а также в старых школах тайцзицюань.

Различают **два типа брюшного дыхания**. Первый – это естественный тип брюшного дыхания, которое может быть как прямым, так и обратным. Во время такого дыхания не предусматривается концентрация внимания на циркуляции ци или выбросе силы. Оно используется всегда в начальных стадиях упражнений, когда необходимо погрузиться в состояние покоя, расслабиться. На ранних этапах занятий цигун не торопитесь перешагивать через эту ступень. Даже опытные знатоки цигун приступают к основной части тренировки лишь после краткого вводного цикла естественного брюшного дыхания.

Второй тип – глубокое брюшное дыхание. Оно достигается постепенным углублением и замедлением естественного брюшного дыхания, а также с применением принципов «используя волю, проводить ци по организму» и с «выбросом силы», где это необходимо.

Ни прямым, ни обратным брюшным дыханием нельзя заниматься в течение 1–1,5 ч после еды. **Дыхание с задержками**

Задержки после вдоха или выдоха могут составлять от 1 с до нескольких минут. Это сложный, но эффективный тип дыхания. Он применяется во время медитативных сеансов, а также при выполнении комплексов для нормализации обмена веществ.

Вдох через нос, выдох через нос.

Этот тип дыхания может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболеваниях дыхательных путей, а также в мнемоническом (звуковом) цигун.

Дыхание малого «Небесного круговорота»

Данный комплексный тип дыхания обычно сочетается с одним из предыдущих. Его характерная особенность заключается в том, чтобы

мысленно сконцентрироваться на прохождении ци по малому «Небесному круговороту». Это упражнение очень полезно при расстройствах нервной системы, а также служит основным типом дыхания в статичном цигуне высшей сложности.

Латентное дыхание

Латентный тип дыхания в отличие от предыдущих типов дыхания не может быть вызван искусственно, он устанавливается сам после сеанса прямого или обратного брюшного дыхания. Дыхание постепенно становится нитевидным, так что для стороннего наблюдателя кажется, что вы совсем перестали дышать.

При латентном дыхании организм отдыхает лучше всего, поэтому оно полезно для восстановления физических и психических сил. Прибегайте к нему, если чувствуете, что попали в стрессовую ситуацию и вам необходимо стабилизировать собственную психику.

«Истинное дыхание»

«Истинное дыхание» было целью всех даосских дыхательных систем туна. Про него говорили: «Когда прекращается обыденное дыхание, то начинается истинное дыхание». Оно является продолжением латентного типа на более высоком этапе занятий. «Истинное дыхание» соответствует значительному уменьшению дыхательных циклов – «исчезновению дыхания». Ученые показали, что «истинное дыхание» соответствует древнему «эмбриональному дыханию» (тайси) из системы даоинь, когда дыхание обычным способом якобы совсем прекращается. Человек, овладевший «эмбриональным дыханием», может дышать, не пользуясь ни ртом, ни носом, подобно человеку, находящемуся в утробе матери.

Также практикуется и растянутое дыхание. Это такое дыхание, когда дыхание естественное, но дыхательный цикл должен быть растянутым. Вдыхая, следует коснуться языком нёба, а ци провести внизу тела (это чуть ниже пупка). Затем задержите дыхание на 2 с. Сделайте продолжительный выдох, освобождая легкие от излишней ци. Все надо проделывать мысленно, при этом рот приоткрыт, язык свободен. Затем снова следует вдох и т. д.

Дыхание молодости. Это дыхание сочетается с полным дыханием.

Выполняя дыхательное упражнение, сделайте глубокий полный вдох. При этом ци продвигайте от пупка вдоль ног к главной точке, которая расположена между подушечками стоп. Задержать дыхание, потом выдохнуть медленно, полностью и глубоко. При этом ци поднимется вверх к низу живота. Этот способ дыхания максимально обогащает организм кислородом и удаляет шлаки. Значительно улучшаются функции дыхательной и кровеносной систем, работа сердца.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ТЕЛА

Регулирование тела (тяо шень), или цзыши даоинь, подразумевает технику принятия определенных поз и выполнения движений.

Комплексы гимнастики цигун делятся на статические упражнения, на координацию и равновесие, на динамические комплексы. Изучение оздоровительных упражнений в цигун рекомендуется начинать со статических упражнений. Это позволит лучше освоить стандартные положения гимнастики, добиться полной синхронности дыхания и движения, научиться сосредоточиваться во время выполнения упражнений.

Статические упражнения

Статические позы в цигуне предусматривают мышечное расслабление, которое способствует процессам торможения в коре головного мозга и погружению в состояние покоя, обеспечивает определенный режим дыхания, циркуляцию потоков энергии в организме и энергетическое взаимодействие с внешней средой. Различные позы в цигун позволяют максимально раскрепостить те или иные каналы, обеспечить большую или меньшую нагрузку на определенные функциональные системы организма. Статичный цигун развивает также и внутреннюю динамику.

Упражнение «Расслабление»

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание полное, руки поднимаются вверх перед собой, словно вы отпускаете вверх птицу или воздушный шар,

поднимается голова, правая нога отставляется в сторону на ширину плеч. Выдох свободный через рот, руки опускаются вниз, колени несколько сгибаются, словно вы опускаете на руках тяжелый шар. Это положение является исходным для всех последующих упражнений.

Упражнение «Расслабление» выполняется перед началом каждого нового упражнения и после его окончания.

Упражнение «Покачивание»

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох (дыхание нижнее или нижнее со средним), во время вдоха руки сгибаются в локтях и кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам. Выдох свободный через полуоткрытый рот, во время выдоха руки выпрямляются вперед, ладони открыты и также повернуты вперед, шаг правой ногой вперед. Вдох – руки вновь сгибаются в локтях и кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, правая нога возвращается назад. Выдох – выпрямление рук и шаг левой ногой. Вдох – руки вновь сгибаются в локтях и кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога возвращается назад. Затем принимается исходное положение.

Упражнение «Слушать издалека»

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание нижнее. Вес тела переносится на правую ногу, правая нога слегка сгибается под углом 90° , ладонь правой руки в одной плоскости с телом, левая рука, согнутая под углом 90° , располагается впереди тела так, что кисть левой руки находится на уровне правого плеча, голова чуть повернута вправо. Выдох – то же самое, но в другую сторону. Движения делаются плавно, в ритме дыхания, не следует долго оставаться в крайних положениях. Затем – так же, но начать с отклонения влево.

Упражнение «Разрешить слушать»

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание нижнее, вес тела переносится на левую ногу, корпус и голова поворачиваются вправо, левая рука согнута в локте так, что пальцы расположены на уровне левого уха, правая рука согнута, и

кисть правой руки поддерживает локоть левой руки. Выдох – то же самое движение, но выполняется в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке, т. е. вдох – разворот влево, выдох – разворот вправо. **Упражнение «Месить глину»**

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание нижнее плюс среднее, вес тела переносится на правую ногу, корпус несколько разворачивается влево, правая рука опущена вниз, ладонь горизонтальна, правая рука напряжена, левая рука расслаблена, согнута в локте, так что пальцы расположены на уровне глаз. Выдох – то же самое, но в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

Упражнение «Свисать и опираться»

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание нижнее, вес тела переносится на правую ногу, корпус несколько поворачивается влево, правая рука опущена вниз, кисть горизонтально развернута пальцами вперед, рука напряжена, левая рука поднята над головой, расслаблена, кисть свободно свисает. Выдох – то же упражнение выполняется в другую сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

Упражнение «Объединить в одно целое природу и человека» *Исходное положение:* ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед. Вдох – дыхание нижнее, поднимаем правую ногу, стопа параллельна полу, весь вес тела на левой ноге, правая рука опущена вниз, кисть параллельна полу пальцами вперед, левая рука согнута в локте, кисть параллельно полу повернута вверх, кисть левой руки на уровне плеча, обе руки в крайнем положении напряжены. Выдох – упражнение выполняется в другую сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. Во время вдоха следует принять положение, описанное в основном упражнении. Опереться на выпрямленную левую ногу, правая нога согнута в коленном суставе, бедро и стопа расположены параллельно полу, правая рука опущена вниз, ладонь также параллельна полу, пальцы направлены вперед, левая рука согнута в локте, кисть левой руки на уровне левого плеча, ладонь повернута вверх и параллельна полу. Далее выполняем вращательные движения стопой: вверх-наружу-вниз (вдох); снизу-вверх-внутри (выдох). Движения медленные, в ритме дыхания, не задерживать в

крайних точках, не менять устоявшегося ритма дыхания.

Проделав несколько движений до появления легкой усталости в ноге, меняем положение и выполняем такие же движения левой ногой. Затем из этого же положения выполняем вращательные движения голенью в коленном суставе, медленно описывая круги голенью и стопой, которая во время выполнения упражнения должна быть все время параллельна полу. Упражнения выполняются с обеих сторон до появления легкой усталости. Не следует слишком усердствовать и работать до изнеможения.

Вращения стопой и голенью следует выполнять по часовой стрелке и против часовой стрелки. Во время выполнения упражнения положение рук не меняется.

Упражнение «Челнок», или «Богомол»

Исходное положение: ноги заметно шире плеч, правая ступня перпендикулярна левой, голова повернута вправо, колени согнуты по возможности под углом в 90°, голени ног перпендикулярны полу, а бедра параллельны полу. Руки согнуты в локтях под углом 90°: левая рука расположена перед грудью, правая рука несколько вынесена вперед – к правой ноге, при этом правая нога, правая рука и корпус расположены в одной плоскости. В такт с дыханием производится покачивание с переносом веса тела с ноги на ногу: выдох – вес тела переносится на правую ногу, вдох – вес тела переносится на левую ногу. Затем подключаем работу рук: во время выдоха вес тела переносится на правую ногу и правая рука почти полностью разгибается в локте и выносится вперед, вдох – возвращение в исходное положение. Затем то же самое, но в противоположную сторону с поворотом головы влево и работой левой руки. После достаточно четкого освоения движений можно выпрямлять обе руки в локтях и выносить их вперед по направлению ноги, на которую во время выдоха переносится вес тела. При этом кисти рук можно держать произвольно, а можно, до максимума согнув руку в лучезапястном суставе и плотно сомкнув пальцы кисти, соорудить подобие лапы богомола.

При выполнении этого упражнения необходимо помнить не только о ритмичности дыхания и движения, но и следить за тем, чтобы тело при движении перемещалось по прямой линии, без лишних как бы выпрыгиваний вверх и ныряний вниз. Центр тяжести должен переноситься

строго по прямой линии, параллельной полу.

Упражнение «Опускание чи»

Исходное положение классическое: стоя с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса. Затем следует немного согнуть колени и сделать вдох. Поднять медленно руки – ладонями вверх и развести их чуть выше уровня плеч в стороны. Согнуть плавно локти и развернуть ладони вниз. Затем медленно опустить на уровне пояса локти и выпрямить перед собой (руки вытянуть вниз перед собой).

Упражнение «Собирание чи»

Исходное положени е – то же. Положите ладони на живот вниз. Медленно согните колени на вдохе, как будто вы хотите присесть, руки при этом должны свободно соскользнуть вниз вдоль ног. Выпрямляйте ноги на выдохе и возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение «Тяни-толкай»

Исходное положение – то же, но ноги расставить еще шире. Сначала делается первая часть упражнения «Собирание чи». Потом следует вытянуть руки перед собой на уровне груди, слегка согнув их в локтях, повернуть ладони так, будто вы хотите что-то оттолкнуть от себя (толкай). Затем выпрямить ноги и подтянуть согнутые локти к талии, при этом ладони развернуть вверх (тяни). Попеременно «толкайте» на выдохе, «тяните» на вдохе.

Упражнения гимнастики цигун на равновесие и координацию

Умение пользоваться своим телом, доступность большого числа движений раскрывают широкие возможности для совершенствования. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнение «Пространство»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. На вдохе поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу, одновременно руки сгибаются в локтях, и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох – нога вытягивается вперед, руки разводятся в стороны. Вдох – переход к прежней позиции. Выдох – возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение «Равновесие»

Исходное положение – то же. Вдох – занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох – корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед, нога разгибается в коленном суставе и вытягивается назад. Вдох – переход к прежней позиции. Выдох – возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение «Дуновение ветра»

Исходное положение – то же. Выдох – руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох – переход к прежней позиции. Выдох – возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение «Полсвета»

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнения можно выполнять несколько раз, стоя на правой ноге, а затем стоя на левой ноге. При хорошем освоении предшествующих упражнений комплексное не должно вызывать затруднений.

Упражнения этого раздела выполняются на двух актах дыхания: вдох-выдох-вдох-выдох. Необходимо помнить, что движения должны выполняться в такт с дыханием, не опережая его и не отставая.

Рекомендуемый тип дыхания – нижнее дыхание или нижнее плюс среднее. Вдох всегда выполняется через нос, выдох можно выполнять через нос или свободно через рот.

Упражнение «Крокодил»

Упражнение выполняется следующим образом: сесть на колени, подложив под себя пятки, колени развести в стороны, локти рук разместить в нижней части живота, в области паховых складок, ладони упереть в пол. Наклониться вперед, слегка опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, ноги, поднять голову от пола и удерживать равновесие, стоя на одних руках.

При полном освоении данного упражнения можно выполнять его, стоя на одной руке. Во время подготовительной части упражнения производится вдох, дыхание среднее, во время удержания положения – долгий выдох. Стараться удерживать положение, считая до десяти.

Это упражнение, как и предыдущее, позволяет, помимо равновесия, давать значительную нагрузку на мышцы тела, особенно на мышцы спины и живота. Упражнение рекомендуется выполнять от 2–3 до 10–12 раз по мере освоения, удлиняя время удержания равновесия от 10 до 30 с.

Упражнение «Уголок»

Упражнение выполняется сидя. Вначале рекомендуется начинать освоение упражнения, сидя на стуле, а по мере освоения всех компонентов упражнения выполнять его, сидя на полу. Сидя на стуле, спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед, руками за боковой край сиденья обеими руками, прямые ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении, отжать тело от сиденья стула. Удерживать тело на руках необходимо на выдохе, считая до пяти, затем вновь опуститься на сиденье, сделать дыхательное упражнение и вновь отжать себя от сиденья. Упражнение повторяется от 1–2 до 8-10 раз, постепенно увеличивая время пребывания в упоре на руках от 5 до 10 с.

Помимо тренинга равновесия, это упражнение является одним из наиболее эффективных упражнений, направленных на укрепление мышц передней брюшной стенки.

Упражнение «Парадоксальные движения»

Упражнение необходимо выполнять при ровном, спокойном дыхании, тип дыхания – нижнее или нижнее плюс среднее.

Вариант 1. Вращать руки в локтевых суставах в вертикальной плоскости перед собой, стараясь, чтобы они вращались в двух параллельных плоскостях. При этом правая рука вращается вперед (от себя), а левая рука вращается назад (к себе). Необходимо стараться, чтобы руки описывали ровные правильные окружности, а не подобие их.

Упражнение выполняется в обе стороны, т. е. после вышеописанного движения руки двигаются: правая – назад (к себе), а левая – вперед (от себя). Достаточно освоив это упражнение, можно переходить к варианту 2.

Вариант 2. *Исходное положение* – стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, так что бедро и стопа параллельны полу, руки согнуты в локтях и расположены перед грудью. Они производят вращение в двух противоположных направлениях и в двух параллельных плоскостях, нога при этом двигается в такт с движениями рук, т. е. сгибается и разгибается в коленном суставе, при этом стопа и голень выполняют маятникообразные движения в вертикальной плоскости. Вращение руками выполняется в обоих направлениях. Затем то же упражнение выполняется, стоя на левой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять по 2–3 мин на каждой ноге.

Вариант 3. *Исходное положение* – то же. Только при вращении руками нога выполняет не колебательные движения в вертикальной плоскости, а вращательные движения в горизонтальной плоскости так, что стопа чертит окружность параллельно полу. Вращение ногой может выполняться в обе стороны, что увеличивает вариабельность исполнения одного упражнения. Упражнение выполняется стоя на одной, а затем на другой ноге.

Вариант 4. *Исходное положение* – стоя, ноги на ширине плеч, спина и шея выпрямлены. Выполнять вращения руками: правая рука двигается вперед (от себя) в вертикальной плоскости перед грудью, а левая рука выполняет вращательные движения в горизонтальной плоскости около левого бока вашего корпуса. Движения руками выполняются в обе стороны. Затем положение рук меняется: левая рука производит вращения в вертикальной плоскости, а правая рука – в горизонтальной плоскости.

Упражнение «Мельница»

Исходное положение – стоя на правой ноге, левая нога выпрямлена в колене и расположена параллельно полу, руки разведены в стороны для лучшего равновесия. В ритме дыхания выполнять вращательные движения прямой левой ногой вначале по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Упражнение выполняется по 10 раз в каждую сторону, стоя на правой и на левой ноге. Ритм дыхания свободный – один оборот ноги соответствует одному дыхательному движению. Достаточно полно освоив это упражнение, вы можете его несколько усложнить, проделывая одновременно с вращениями ноги и вращения руками в локтевых суставах, и вращения руками в лучезапястных суставах. Причем вращения руками можно выполнять как в одну, так и в разные стороны.

Упражнение «Журавль»

Исходное положение – стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе так, что бедро и стопа параллельны полу, руки разведены в стороны. Вдох – дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже, левая нога отводится назад, но не разгибается в коленном суставе. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе выпрямляемся и выходим в исходное положение. Прodelать упражнение 10–12 раз, стоя на правой ноге. Повторить движение, стоя на левой ноге.

Упражнение «Паучок»

Исходное положение – стоя на полусогнутой правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, ее голень и стопа лежат на нижней трети бедра правой ноги. Руки свободно свисают вниз, корпус несколько наклонен вперед. Вдох – дыхание нижнее – руки сгибаются в локтях, и кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам. Во время выдоха медленно вынести вперед правую руку и осторожно захватить пальцами воображаемую нить. Вдох – правая рука подтягивается к подмышечной впадине. Выдох – левая рука медленно выносится вперед, захватывает нить и на вдохе тянет ее на себя. Прodelав упражнение на вдохе, вы то же самое повторяете, только нить тянете на фазе выдоха, а вынос руки вперед производится на фазе вдоха. Упражнения повторяются до появления в опорной ноге ощущения усталости. Постепенно время выполнения

упражнения необходимо увеличивать. Упражнения выполняются стоя на правой и на левой ноге.

Упражнение «Неваляшка»

Исходное положение – сидя, скрестив ноги по-турецки. Взять правой рукой наружный край правой стопы, левой рукой – наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводить ноги в стороны, стараясь полностью выпрямить ноги. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Затем ноги опять сгибаются в коленных суставах, принимая положение по-турецки, но пола не касаются. Упражнение выполняется от 3–4 до 10–12 раз, удерживая равновесие от 2–3 с до 10–15 с. Тип дыхания – нижнее дыхание.

Упражнение «Вытяжение»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, ступни параллельно, руки свободно свисают вдоль тела. Вдох – дыхание нижнее плюс среднее. Вместе со вдохом руки поднимаются вверх, встать на кончики носков ступней. Выдох свободный через нос, не меняя положения. Остаться в таком положении в течение от 2–3 до 6–8 мин.

Освоив это упражнение, вы можете выполнять его в несколько видоизмененном варианте. Во время выполнения упражнения поднимаетесь не на оба носка, а на носок одной ноги, а стопу второй ноги держите параллельно полу. Прделав упражнение на одной ноге, выполняйте его на другой.

Упражнение «Мостик»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела, спина и шея выпрямлены, взгляд вперед. Вдох – дыхание нижнее плюс среднее – руки поднимаются вверх, голова запрокидывается назад. Выдох свободный через рот, прогибаясь назад, встаем на мостик, опираясь на пол ступнями ног и ладонями рук. Вдох – свободный через нос. Выдох – поднимаем одну руку и удерживаем равновесие на трех точках опоры. Затем во время следующего дыхательного упражнения поднимаем другую руку, потом попеременно поднимаем одну и другую ногу. Стараемся удерживать равновесие в любом положении, оставаясь на трех точках опоры.

Упражнение повторяется от 4 до 40 раз по мере освоения. Для людей, страдающих головокружениями, головными болями, повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, выполнение этого упражнения не рекомендовано.

Упражнение «Жучок»

Достаточно полно освоив предыдущее упражнение, можно усложнить его. Встав на мостик, передвигаемся головой вперед по залу, а затем возвращаемся обратно, но теперь головой назад. Это одно из наиболее эффективных упражнений для выработки координации.

Упражнение «Краб»

Исходное положение – сидя и опираясь ногами и руками о пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на четырех точках опоры, и перемещаемся по залу вначале головой вперед, затем головой назад, правым боком и левым боком, а затем с вращениями в правую и левую сторону. Выполнение этого упражнения способствует не только развитию координации, но значительно нагружает руки и ноги. Дыхание при выполнении этого упражнения нижнее плюс среднее. Упражнение выполняется в течение от 1–2 до 5–8 мин в зависимости от его освоения, физического состояния занимающегося, свободного времени. **Динамические упражнения.**

Динамические комплексы гимнастики цигун – это комплексные упражнения, позволяющие человеку, овладевшему статическими упражнениями и упражнениями на координацию и равновесие, перейти к работе в пространстве, достаточно свободно владея своим телом. Динамический цигун – это сочетание внутреннего сосредоточения и вспомогательных гимнастических движений. К такому типу цигун относится ряд древних систем даоинь, например знаменитая «Игра пяти животных», «Восемь кусков парчи» и т. д.

Комплекс № 1. Предлагаемый комплекс гимнастики уходит своими корнями в древние ритуальные танцы, исполняемые в честь того или иного явления природы и являющиеся выражением единства человека, его мыслей и дел с природой, неотъемлемой частью которой он является. В частности, предлагаемый комплекс является адаптированным вариантом «Танца рождения дня». Сходство подчеркивается условным делением

комплекса на две большие части – день и ночь, кроме того, каждая часть в свою очередь делится еще на две части, т. е. утро и полдень и вечер и полночь. Каждая часть имеет свои особенности в распределении нагрузки на ту или иную сторону тела, в разных частях одни и те же движения выполняются на разные фазы дыхания. Таким образом, дважды повторенный комплекс создает законченную композицию, в которой равномерно распределены нагрузки на обе половины тела и все фазы дыхания гармонично связаны с движением.

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Вдох. Руки поднимаются вверх, правая нога отставляется в сторону так, чтобы расстояние между ступнями было примерно равно ширине плеч. Руки опускаются ладонями вниз на уровень чуть ниже пояса, колени несколько сгибаются.

Вдох. Корпус разворачивается вправо, вес тела на левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, левая рука согнута в локте так, что ее кисть находится на уровне лица, правая рука согнута, и ее кисть поддерживает локоть левой руки.

Выдох. Шаг вперед левой ногой, корпус перемещается вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена, правая рука выводится вперед, кисть свободна, локоть разогнут, левая рука полусогнута, и ее кисть на уровне пояса.

Вдох. Правая нога поднимается вверх так, что бедро и стопа находятся параллельно полу, правая рука опущена вниз, ее кисть также расположена параллельно полу, пальцы обращены вперед. Левая рука согнута под углом 90° так, что кисть левой руки и левое плечо находятся на одном уровне, кисть левой руки расположена параллельно полу, пальцы обращены вперед.

Выдох. Шаг правой ногой назад, правая нога выпрямляется в коленном суставе, левая нога полусогнута, вес тела в основном на левой ноге, правая рука выпрямлена и выведена вперед, левая рука полусогнута, и ее кисть на уровне пояса.

Вдох. Шаг назад левой ногой, она чуть согнута, вес тела на левой ноге, левая рука согнута в локте так, что ее кисть находится на уровне лица,

правая рука согнута, и ее кисть поддерживает локоть левой руки.

Выдох. Разворот тела на 180°, вес тела на полусогнутой правой ноге, левая нога выпрямлена в коленном суставе, правая рука согнута так, что ее кисть расположена на уровне лица, левая рука согнута, и ее кисть поддерживает локоть правой руки.

Вдох. Шаг вперед правой ногой. Далее упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с противоположной стороны, так называемое зеркальное отображение. Зеркальное отображение и выдох и т. д. Вдох. Руки поднимаются вверх, ноги выпрямлены. Далее весь комплекс повторяется, но начиная не с поворота вправо, а с поворота в левую сторону.

Этот комплекс может неоднократно дублироваться в зависимости от вашего желания, уровня физической подготовки, свободного времени.

Тип дыхания, рекомендуемый для данного комплекса, – нижний или средний плюс нижний, в отдельных случаях можно выполнять весь комплекс на среднем дыхании. Необходимо следить, чтобы дыхание и движения были синхронными, частота дыхания – 6-12 дыхательных движений в минуту, что определяется возрастом и общим состоянием. Не забывайте, что движения должны быть плавными и непрерывными, не должно быть резких скачков от одного положения к другому. Также не рекомендуется долго задерживаться в крайних точках движения. Для правильного и всестороннего освоения комплекса рекомендуется проработка отдельных его частей с контролем правильности выполнения движений перед зеркалом.

Комплекс № 2, или упражнения «Игры пяти животных»

Созданная знаменитым китайским врачом Хуа-То «Игры пяти животных» претерпела много изменений и легла в основу большого ряда стилей и систем ушу, из которых многие упражнения носят подражательный характер, имитируя движения некоторых животных.

Выполняя определенные движения, похожие на движения какого-либо животного, человек, по представлениям врачей Древнего Китая, приобретает сродство с тем первоэлементом, который был более всего необходим для достижения состояния полного здоровья. Во время

исполнения комплекса человек сосредоточивает внимание на движениях, тем самым уравнивая деятельность нервной системы, снимая излишнее психическое напряжение, а проделываемые движения позволяли активизировать определенные группы мышц, связанные с пораженной частью тела или больным органом. Длительное выполнение упражнений позволяло усилить кровообращение в области пораженного органа, улучшить отток венозной крови, повысить реактивность иммунной системы организма и в конечном счете способствовало достижению устойчивого лечебного эффекта. Для практически здоровых людей были созданы комплексы, включающие движения всех пяти животных (медведя, тигра, оленя, журавля и обезьяны) в различной последовательности, в зависимости от того, чего человек хочет добиться – успокоиться или поднять тонус.

Предлагаемые комплексы «Игры пяти животных» относятся к общеоздоровительным комплексам: первый вариант гимнастики вызывает возбуждающий эффект, связанный со взаимной активизацией первоэлементов, второй вариант – успокаивающий, так как построен по системе взаимного подавления первоэлементами друг друга.

Вариант 1

Исходное положение – стоя, ноги вместе, ступни несколько развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд направлен прямо перед собой, «в бесконечность». Вдох – руки поднимаются вверх, правая нога отставляется в сторону, ступни ног примерно на ширине плеч. Выдох. Руки опускаются вперед – вниз, ладони параллельны полу на уровне несколько ниже уровня пояса, колени немного согнуты.

«Медведь» (земля). Вдох. Вес тела переносится на полусогнутую правую ногу, левая нога полусогнута, и ее ступня касается пола лишь носком, корпус развернут влево, руки полусогнуты, их ладони открыты вперед – внутрь.

«Птица» (металл). Выдох. Шаг левой ногой вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус несколько наклонен вперед, левая рука выведена вперед-вверх, ее ладонь открыта, правая рука опущена вниз-назад, выпрямлена в локте, ее

ладонь также открыта.

«Обезьяна» (вода). Зеркальное отображение. Вдох. Разворот тела на 180°, вес переносится на полусогнутую левую ногу. Полусогнутая правая нога касается пола лишь носком стопы, корпус развернут вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи несколько опущены, правая рука согнута в локте под углом 90°, ее предплечье находится слева от лица, а кисть расположена на уровне головы. Левая рука также согнута в локте под углом 90° так, что ее предплечье и кисть расположены на уровне пояса спереди.

«Олень» (дерево). Выдох. Разворот корпуса тела на 180°, вес на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус несколько развернут влево и наклонен чуть вперед. Левая рука выведена вперед-вверх, ее ладонь открыта, правая рука согнута в локте под углом 90°, ее предплечье закрывает голову спереди-сверху, кисть руки на одном уровне с лицом.

«Тигр» (огонь). Вдох. Перенос тела на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус несколько развернут вправо и наклонен вперед, голова чуть опущена вниз, руки опущены вниз, ладони параллельны полу, правая рука над правым коленом, левая рука на середине расстояния между ступнями ног.

Переход в исходное положение. Вдох. Руки поднимаются вверх, ноги выпрямляются в коленных суставах, голова поднимается, взгляд направлен прямо перед собой, «в бесконечность». Выдох. Руки опускаются вдоль тела, правая нога приставляется к левой, голова чуть наклоняется вниз.

Вариант 2

Исходное положение – то же. Далее последовательность выполнения упражнений следующая. «Медведь». Вдох. «Обезьяна». Выдох. «Тигр». Вдох. «Птица». Выдох. «Олень». Вдох.

Затем эта комбинация упражнений выполняется в зеркальном отображении на противоположных фазах дыхания.

Окончание комплекса – переход в исходное положение.

При выполнении комплексов «Игры пяти животных» рекомендовано

нижнее дыхание. Темп дыхания – 6-12 дыхательных движений в минуту.

Общеоздоровительные комплексы, или гимнастика под названием система Шена

Эта гимнастика включает в себя 42 упражнения, из которых 25 выполняются сидя (можно сидеть даже на кровати) и 17 – стоя на полу.

При выполнении системы Шена следует обращать внимание на основные положения.

1. Быть спокойным и не отвлекаться на посторонние мысли.
2. Правильно поставить тело: голова, позвоночник и пятки расположить в одной вертикальной плоскости. Рот должен быть закрыт, зубы слегка соприкасаются, анус – подтянут.
3. Мышцы тела расслаблены для спокойного и естественного движения.
4. Дыхание спокойное, медленное, глубокое.
5. Начинать и заканчивать систему следует отдыхом, т. е. сесть удобно, спокойно, с полужакрытыми глазами, отстранив от себя все думы и заботы.

Основные упражнения системы Шена

1. Сидя по-турецки, руки сложены на животе, сделать медленно 50 дыханий через нос.
2. В том же положении 36 раз двигать челюстями, как при пережевывании пищи.
3. 100 раз массировать колени круговыми движениями кистей.
4. Кисти рук заложить за спину, на область поясницы, и 100 раз массировать поясницу движениями вверх-вниз.
5. В том же положении 100 раз массировать доступную часть спины.
6. 100 раз массировать боковые части туловища сверху до бедер.

7. Массаж живота круговыми движениями по 20 раз каждой рукой.
8. Массаж груди и живота по овалу по 20 раз каждой рукой.
9. Массаж груди по овалу по 20 раз каждой рукой.
10. Массаж по средней линии тела методом поглаживания сверху вниз от груди до пупка каждой рукой по 20 раз.
11. Массаж ладонями боковой поверхности шеи от уха к позвоночнику по 30 раз с каждой стороны.
12. Делать охватывающие движения левой рукой правого плеча, а затем правой рукой левого плеча, стараясь достать область лопатки по 20 раз каждой рукой.
13. Массировать лоб, виски, щеку правой рукой справа налево, левой рукой слева направо по 20 раз каждой рукой.
14. Основанием ладони правой руки массировать область правого глаза, затем основанием левой ладони массировать область левого глаза по 20 раз каждой рукой.
15. 10 раз массировать нос сверху вниз обеими ладонями.
16. «Умывальными» движениями массировать лицо сверху вниз 10 раз.
17. Подушечками больших пальцев массировать область висков по 10 раз.
18. Обеими руками 10 раз массировать область темени.
19. Массировать область ушей спереди назад и обратно одновременно с обеих сторон 10 раз.
20. Прижать ладони к ушам и путем сбрасывания указательного пальца со среднего 20 раз массировать затылок.
21. Выбрасывание рук вперед на ширине и на высоте плеч ладонями внутрь, затем сгибание в локтях с одновременным сжиманием кулаков, по 10 раз.

22. Руки поднять вверх и затем кистями наружу по 10 раз делать вращательные движения, напрягая мизинцы, вращать – внутрь, напрягая большие пальцы.
23. Сжать руки в кулаки и, не сгибая в локтях, 10 раз поднимать и опускать руки.
24. Вытянуть руки вперед на ширине плеч ладонями вверх, затем сгибать в локтях на себя и вновь разгибать, 10 раз разводить их в стороны и вновь сводить.
25. Руки, сжатые в кулаки, вытянуть вперед на ширине плеч, 10 раз разводить в стороны и вновь сводить их.
26. Руки, сжатые в кулаки, развести в стороны до исходного положения.
27. Ноги несколько расставлены, все тело прямое. Сделать 50 полуприседаний с движениями рук вперед, вверх, в стороны и обратно, кисти при этом разжимаются и пальцы растопыриваются.
28. Ноги вместе. Руки на уровне плеч, сгибая руки в локтях, приводят их к корпусу и затем разводят в стороны. При разведении рук следует подниматься на носки. Повторить 10 раз.
29. Исходное положение прежнее. Руки вытянуть перед собой и разжать кулаки. Затем 10 раз приводить руки к груди, отводить локти насколько это возможно назад, сжимать кулаки, после чего возвращаться в исходное положение.
30. Повторить предыдущее упражнение, но без отведения локтей назад.
31. Ноги на ширине плеч, руки на талии. По 10 наклонов корпуса вправо и влево.
32. Исходное положение – то же. Вращение корпусом по 10 раз в каждую сторону. При поворотах смотреть вверх.
33. Упражнение повторить, но при поворотах смотреть вниз.
34. Исходное положение – то же, наклоны туловища вперед и назад.

35. Исходное положение – то же. 10 глубоких приседаний.
36. Исходное положение – то же. Поочередно поднимать согнутую в колене ногу, затем, напрягая бедро, вытягивать ее вперед, после чего приводить в исходное положение. Повторить по 10 раз.
37. Ноги вместе. Поочередно по 10 раз отводить ступни в стороны, вращая в голеностопных суставах.
38. При прямом корпусе и вытянутых руках ходьба с резким вытягиванием ног.
39. Ходьба на месте иноходью с резким выбрасыванием вперед одноименных рук и ног.
40. Чередовать движения одноименными конечностями в разные стороны (нога вперед – рука назад) по 10 раз.
41. Вращательное движение на месте сначала влево, потом вправо. Для этого руку, полусогнутую в локте, поднять до уровня плеча и отвести в сторону. Следя за нею глазами, поворачивать голову, туловище и переступать сначала одноименной ногой, потом – противоположной. Повторить по 10 раз в каждую сторону.
42. В спокойном положении, стоя навытяжку, выполнить 50 дыхательных движений.

Система Шена очень полезна людям пожилого возраста, хорошо также выполнять ее перед работой, а перед сном Шен рекомендовал посидеть в удобной позе и выполнить 50 дыхательных движений, по 50 раз помассировать стопы ног, потом нижнюю часть живота и несколько раз прогладить лицо и грудь. Особенно полезно использовать упражнения этой гимнастики в комплексе с упражнениями самомассажа.

ЗВУКОВАЯ ЦИГУН-ТЕРАПИЯ

Звуковая терапия цигун была известна еще во времена династии Хань и произошла от древней магии свиста. Эта древняя магия свиста помогала вызывать духов таких стихий, как ветер, дождь, тучи, демоны, домовые. Затем она превратилась в целое вокальное искусство с длительным свистом через округленные губы, впоследствии свист усиливался при помощи двух пальцев, но уже с открытыми губами. Цигун-терапия звуком – это очень высокоэффективная и оригинальная методика, которая основана на звуковом резонансе органа совместно с произносимым звуком. Особое положение губ, языка, зубов, глотки, груди и брюшной полости во время произнесения определенных звуков создает и определенный «формовой эффект» – инь-ян направленности, так как звуки произносятся на выдохе, как бы пропеваются. Оздоровление звуком можно испытывать не только путем воспроизведения его, но и просто ощущая его органами слуха. Мы знаем, как прекрасно все чувствуют себя, слушая музыку, красивые песни, шум листьев, бег воды в ручье, плеск волн, пение птиц. Иногда даже такие звуки записываются на магнитофонную ленту или диски, чтобы таким образом создавать темы для лечения некоторых заболеваний.

Также было изучено лечебное воздействие просто крика, которое в сочетании с дыхательным упражнением, дает ощущение тепла во всем теле. Это объясняется динамикой биохимических процессов, происходящих при дыхании, и чтобы организм быстрее удалял излишки кислорода как сильного окислителя, выдох проводится с криком. Криком также можно символически освободить себя от пут старого, отжившего, вступая в новое, иное качество. Для энергетики человека крик очень важен. Кричат ведь люди, когда им страшно, освобождая таким образом психику от чувства страха, лишнего адреналина в крови. Также криком человек выражает свою радость, освобождая организм от переполняющих его эмоций.

Кроме громких звуков, в цигун используются и тихие, еле произносимые звуки.

Во многих религиях (индуизме, буддизме) давно используется звуковой импульс в песнях, мантрах. Доказано, что на тот или иной звук, на его силу, тональность, человек реагирует по-разному. Это особенно заметно на изменении психики. Под воздействием звука человека можно ввести даже в транс. Звуковое воздействие на человека оказывает и музыка. Музыка

существовала всегда, ее использовали и на пирах, и для усиления воздействия на воинов, в храмах для усиления мистических переживаний. Следует знать, что у каждого органа есть своя, присущая ему звуковая вибрация. Звуковая вибрация может изменяться при нарушениях данного органа, так же как происходят изменения голоса при рините или ларингите. По у-син сам звук соотносится с легкими. «Звуки рождают легкие» – утверждает в книге «Нэй-Цзин».

В организме акустические аурные зоны представлены целой динамической системой полей, которые генерируют со всеми органами человека. Акустическое поле формируется у человека в процессе эволюции, его можно отметить уже в ворчании. Акустическое поле воспринимается не только слуховыми рецепторами и анализаторами, но и сознанием клеток, органов и тканей. Сравнивать даосские целительные методики жестовых комбинаций можно с дактилологической азбукой глухонемых. В настоящее время в организме человека наблюдаются следующие источники акустических волн в основном звуковом диапазоне.

1. Меридиан сердца и прилегаемая к нему сосудистая система, а также эмоциональная сфера обладают акустическим давлением, развиваемым сердцем на поверхности тела.
2. Меридиан легких – система органов дыхания.
3. Меридиан желудка и поджелудочной железы.

Каждый внутренний орган или ткань имеют собственную частоту колебаний. Размах амплитуды, если орган работает в пределах нормы, незначителен. При заболевании эта частота колебаний смещается – чем больше отклонение, тем тяжелее протекает заболевание.

Установлено, что акустические волны могут вызывать тяжелые патологические изменения в организме. Так, например, колебания с частотой в 7 Гц, совпадая по частоте с альфа-ритмами мозга, отрицательно воздействуют на умственную деятельность человека, а также вызывают длительное расстройство зрения.

Существует мнение, что колебания клеток и тканей внутренней среды организма участвуют в передаче межклеточной информации, что согласуется с концепцией древних китайцев «о духах и душах» органов.

Например, сердце связано с духом шэнь, печень – с духом хунь, легкие управляются духом по и т. д.

Лечение звуками успешно применяли уже древние люди. Это и индийские мантры, и китайские слоги (иероглифы), и огромное позитивное звуковибрационное поле, которое дают молитвы и музыка. Молитва, обращенная к Господу, создает вокруг человека огромное позитивное акустическое поле с формированием чистых аурных зон. Но звук может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Атмосферные инфразвуки, чрезмерный шумовой фон (рок-музыка, шум больших городов и др.) вызывают у людей страх, тревогу, беспокойство, снижение иммунитета.

Звук является важнейшим результатом вибрации или движения, которые представляют саму жизнь, также он является сущностью этой жизни во многих ее проявлениях. Знание характеристик пентатоники (т. е. набора из пяти нот) Китая, резонансных частот ее, взаимодействия и взаимовлияния звуков в системе у-син широко используются с лечебной целью и с целью диагностики.

Каждая гласная имеет присущий ей вибрационный ряд (ВР), отражающий определенный диапазон свойств и явлений. Эти ряды выглядят следующим образом.

1. Вибрационный ряд А отражает состояние мира невидимых энергий и сил.
2. Вибрационный ряд И отражает различные состояния явлений жизни.
3. Вибрационный ряд У отражает состояние истинной гармонии и равновесия человека с ритмами Вселенной.
4. Вибрационный ряд Э отражает творческие аспекты, их состояние и реализацию.
5. Вибрационный ряд О отражает физические аспекты затихающего движения.

Звук И связан с Землей и соответствует селезенке, поджелудочной железе, желудку и средней части тела.

О – соответствует «корням жизни» – почкам, холоду, средней области спины.

Ха – очень важный слог, контролирует деятельность легких и всей системы дыхания, соответствует сухости.

Су – произнесенное в удлинённом варианте, способствует гармонизации отношений с окружающим нас миром (люди и другие существа, обитающие в мире). Су произносится на выдохе.

Вибрационная последовательность звуков: хи-фу-ми-иоу-и-му-на-йа-ко-то-мо-чи-ро – сформировала Вселенную. В древности произнесение этих звуков обеспечивало баланс и стимуляцию умственной и духовной деятельности.

Хи символизирует и резонирует с единицей Всеобщего духа, огня.

Фу – резонирует с двойкой, отражая полярность ми-начала вибрации ветра, реализации форм феноменального мира.

Ми – резонирует с числом 3, отражая процессы материализации, нисхождения в физическую материю, феноменальность мира.

Иоу – связан с числом 4 – фундаментальность мира, преемственность поколений, соль.

И – пять – человек, его воля, намерение, активность.

Му – шесть – рождение, материнство, красота и гармония.

На – семь – реальность и относительность существования, нервная система, круг рождений и смертей.

Йа – восемь – бесконечность и весь спектр излучений.

Ко – девять – настоящее, мир малых феноменальных явлений (деон).

То – десять – дорога в бесконечность, путь и ворота – дао.

Мо – сто – сфера геометрического круга (расширение, образование

округлости), гармония с потенцией развития, «Мать» – кровь.

Чи – тысяча – небо, космос, «Отец» – энергия.

Ро – десять тысяч – полная всеобщая гармония, постоянное движение спиралей и кругов.

Центр – согласно китайской философии – путь дао – инь-ян образует 10 000 вещей феноменального мира, имеющих основу в мире невидимом. Произнесение этого вибрационного ряда в предлагаемой последовательности использовалось в древности людьми и обеспечивало им долгую и активную жизнь. Эти звуки надо произносить очень энергично, с убеждением и ментально. Они повторяются в виде молитвы, при этом следует сидеть в естественной позе (прямо). При их произнесении возникают активные вибрации, которые стимулируют умственную и духовную энергии, образуя вокруг тела зону аур-ных излучений, способствующих защите от негативных энергетических атак и развитию необычайных способностей.

Вибрационный ряд, состоящий из звуков нам-мйоу-хоу-рея-ге-кйоу, обозначает мантру «Бесконечный Чудесный Закон Сутры Цветка Лотоса», или «Чудесный Порядок Бесконечной Вселенной» – наивысшую часть учения буддизма. Пропевание, повторение этих звуков активизирует физическую и умственную деятельность, помогает адаптироваться к условиям окружающей среды, создает мощные вибрации, позитивно влияющие на внешний мир.

В заключение остановимся на священном слоге А-У-М, который произносится с открытым ртом. Звук А, резонирующий с бесконечной Вселенной, вводит в состояние вибрации нижнюю часть нашего тела. Звук У представляет гармонию, действует аналогично и вызывает вибрацию верхней части тела и низа головы. Звук М произносится с закрытым ртом, вызывает вибрацию мозга. Таким образом, А-У-М вызывает вибрацию по всей вертикали человеческого тела, в результате чего все функции трехуровневого организма получают активный энергетический заряд, который стимулирует жизненную активность и утверждает наше единство с мирозданием.

Очень важно знать, что каждый звук, произнесенный человеком, может

иметь соответствующее значение и иметь силу воздействовать на его физическое, умственное и духовное состояние. Кроме того, слова и звуки, произнесенные человеком, находящимся в гармонии с окружающей средой, представляют поле Всеобщего Духа. Они также оказывают значительное позитивное влияние не только на самих людей, но и на все существа, которые нас окружают. Дисгармоничный человек влияет на свое окружение, и наоборот.

В настоящее время в Китае уже существуют разные методики цигун-терапии звуком. Но каждая из них основана на традиционной в Китае взаимосвязи пяти первоэлементов и пяти органов. В цигун-терапии используются такие звукосочетания: печень – цзюе; сердце – вэй; селезенка – пуань; легкие – шань; почки – юэ. При разных патологиях перечисленных органов следует произносить определенное количество предлагаемых звуков примерно от 2 до 20 раз, соблюдая высокую или низкую тональность и различную силу звука. Произнесенные определенным образом звукосочетания и следующие звуковые вибрации: кэ, суй, ху, сы, чюй, си – могут как улучшать функциональную работу того или иного внутреннего органа, так – стимулировать обмен веществ всего организма. Произнесение звуков в двух тональностях служит для изменения синдромов холода: высокая тональность помогает при синдроме холода и пустоты, низкая тональность – при синдроме жара и полноты. Звуковая терапия предназначается и для психологической подготовки женщин к родам. Она способствует устранению страха, гнева, сомнений, уменьшает применение медикаментозных средств.

При лечении звуками они произносятся в высокой тональности и в низкой, соответствуя схеме циркуляции энергии по каналам, которые работают по определенным биологическим часам.

Низкая тональность в 9-11 ч – для селезенки.

Низкая тональность в 11–13 ч – для сердца.

Низкая тональность в 13–15 ч – для печени.

Высокая тональность в 15–17 ч – для легких.

Высокая тональность в 17–19 ч – для почек.

Низкая тональность в 21–23 ч – для трех обогревателей.

В результате возникновения резонирующих пульсаций при произнесении звуков стимулируется гипофиз, усиливаются и регулируются функции эндокринной системы. Определенные звуки, по мнению древних китайских мудрецов, управляют важнейшими внутренними органами (сердце, печень, селезенка, легкие, почки).

Основные правила, которые надо выполнять при звуковой цигун-терапии.

1. Следует хорошо усвоить положение «расслабленная стойка» для достижения полного расслабления.
2. Следует произносить звук четко и правильно.
3. Следует предварительно освоить технику правильного дыхания.
4. При выполнении звука следует мысленно контролировать его движение от начальной и до конечной точки циркуляции энергии.
5. Соблюдать время выполнения комплекса, которое не должно превышать 15 мин.
6. Следует произносить звук без напряжения, находясь в состоянии глубокого покоя, но не петь звук, не кричать, не шептать.

При выполнении этого комплекса надо исключить следующие эмоции и чувства: радость, гнев, печаль, горе, страх, испуг, думы.

При выполнении комплекса соблюдать диету и не употреблять острую, соленую, горячую, холодную пищу, исключить лук, чеснок, перец.

Исключить курение и употребление алкоголя.

Для правильного выполнения звукового цигун очень важно выбрать время и пространство. Потоки энергии и крови согласно китайской традиционной медицине протекают по системе каналов-меридианов и коллатералей в течение 24 ч, проходя полный цикл циркуляции. Примерно каждые 2 ч доминирует определенный меридиан, а противоположный ему меридиан имеет низкую активность, т. е. сосредоточение потоков происходит с

полуночи до полудня, этот принцип называется «Цзы у лю чжу». Например, известно, что самое лучшее время для укрепления легких – с 3 до 5 ч утра. В это же время наиболее эффективно стимулируется внутренняя энергия, усиливается изначальная ци и т. д. Кроме времени выбора занятий, важно и соблюдать пространственную ориентацию в отношении сторон света.

Для укрепления печени (звук суй) упражнение следует выполнять, повернувшись лицом на восток.

Для укрепления сердца (звук хэ) надо обратиться лицом на юг.

Для укрепления желудка, селезенки и поджелудочной железы (звук ху) следует поворачиваться к четырем сторонам света. Для укрепления легких (звук сы) следует обратиться лицом на запад.

Для укрепления почек (звук юй) надо обратиться лицом на север.

Упражнения шести целительных звуков могут выполняться как самостоятельно, так и в сочетании с соответствующими движениями.

Существуют два варианта выполнения этих упражнений:

- 1) произнесение шести звуков в сопровождении определенных движений;
- 2) произнесение шести целительных звуков в сочетании с лечебными жестами-мудрами. Последние повышают эффект самих упражнений.

Упражнения для печени

Для печени характерно суй – дерево. При выполнении упражнения следует медленно выдыхать звук суй выше с заглавной, широко открывая глаза, тем самым обеспечивается возможность энергии печени беспрепятственно выходить наружу (глаза являются окнами печени). Упражнение следует выполнять, обратившись лицом на восток, так как печень связана с востоком.

Звукосочетание суй-ци (звук печени).

1. Расслабиться полностью.

2. Губы сомкнуты.
3. Язык на дне полости рта, имитирует положение листа, у которого боковые края подняты вверх.
4. Между зубами верхней и нижней челюстей следует оставить небольшую щель.
5. Руки скрестить в области нижней трети живота.
6. Произнесение звука суй следует выполнять на выдохе.

Это упражнение хорошо применять при заболеваниях печени и желчного пузыря, при болях в левом подреберье, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при рвоте, поносе, запорах, нарушении аппетита, заболеваниях глаз, при межреберной невралгии, заболеваниях половых органов, при дерматозах, дизурии, фобии.

Печень относится к элементу дерева, упражнения со звуком суй надо выполнять во время – от 13 до 15 ч. У больных, страдающих хроническим гепатитом и циррозом печени, могут быть обострения, или рецидивы заболевания. Эти явления легко устраняются использованием слога суй на выдохе. Зная законы движения энергопотоков по звезде у-син, следует воздействовать и на «сына» печени – сердце, поэтому на выдохе произносите звук сердца хэ. В зависимости от избыточности или недостаточности печени можно звук суй комбинировать с другими звуками.

Упражнения для селезенки (звукосочетание ху-ци).

1. Расслабиться.
2. Губы вытянуть вперед, как бы образуя круг.
3. Язык расположить в центре, боковые части его немного поднять вверх.
4. Делать следующие движения: расположить руки на области солнечного сплетения и совместить ладони точками лао-гун. У мужчин левая ладонь находится под правой, у женщин – наоборот.

5. Произнести 6 раз звук ху.

Упражнение применяется при заболеваниях селезенки, а также при вздутии живота, поносах, пастозности кожных покровов, одутловатости лица, спастическом состоянии мышц, снижении аппетита, апатии, нарушениях пищеварения, слабости нижних конечностей, при кровотечениях.

Упражнения для сердца

Сердце подвластно звуку хэ (кэ) и относится к стихии огня. Звук хэ согревает макушку, оказывает воздействие при тахикардии (сердцебиении), нарушении памяти, потливости, воспалительных процессах в ротовой полости, бессоннице, эйфории, беспокойстве и др. Сердце относится к стихии огня, лету, дневному времени и к югу. Поэтому упражнение лучше всего выполнять с 23 ч до 1 ч ночи (время активности меридиана желчного пузыря). Выполнение упражнения со слогом хэ на выдохе ночью или перед рассветом способствует нормализации работы сердца.

Одновременно со звуком хэ можно произносить звук селезенки ху, являющейся «сыном» сердца. Для эффективности воздействия на сердце дополните произнесение первых двух звуков звуком чуй (звук почки). Произнесение этих звуков способствует регулированию циркуляции энергии и крови, продлению жизни и избавлению от болезней.

При произнесении звука хэ-ци руки поднять вверх, кисти отогнуть друг другу навстречу, ладони поставить вверх – это поза называется «Держать небо».

Дополнительные приемы звукотерапии для профилактики некоторых заболеваний внутренних органов

Звукосочетание хэ (звук сердца)

Расслабление полное, при этом рот открыть, губы растянуть в стороны (рот должен быть в форме овала), кончиком языка касаться внутренней поверхности десен. Язык расположить в области неба. Движением губ в стороны щеки с силой отвести назад. Звук хэ (кэ) произносить на выдохе.

Руки поднимаются до уровня плеч ладонями вниз, затем разворачиваются

ладонями вверх и, не останавливаясь, приводят кисти к груди. Как только кисти достигнут груди, на выдохе произнесите звук сердца хэ.

Это упражнение помогает при ишемической болезни сердца (стенокардии), гипертонии, головной боли, недостаточности мозгового кровообращения, при симптомах нарушения функции печени, неврозах, психозах, при нарушении памяти, бессоннице, потливости.

Сердце «порождает» селезенку и желудок. Поэтому упражнение со звуком ху на выдохе можно соединить с аналогичным слогом хэ, выполняемым вслед за первым.

Это упражнение эффективно во все времена года, его активное и регулярное выполнение способствует нормализации пищеварения.

Звукосочетание сы-ци (звук легких)

Упражнение выполняется при полном расслаблении. Между губами должна быть небольшая щель. Кончик языка касается нижней десны у передних зубов. Руки на уровне груди, одна ладонь на другой, как в предыдущем случае (на уровне груди между сосками).

Эффект при повышенной температуре тела, потливости, горении ладоней, звонком кашле с обильной мокротой, одышке, бронхиальной астме, затрудненном дыхании, приливах крови к голове, болях в области спины и плеча, напряжении мышц плеча и дизурических расстройствах.

Слог сы произносят нисходящим тоном.

В осеннее время еще сохраняются остатки летнего «жара», который может накапливаться в меридиане легких. Его устранение является целью упражнения со слогом сы на выдохе. При обильном выделении мокроты можно усилить упражнение тонизированием селезенки. С этой целью следует произносить слог ху на выдохе. Дополнительный звук ху устраняет имеющиеся боли в пояснице, частое мочеиспускание, учащенное дыхание, относящиеся к осложненной патологии легких.

Звукосочетание чуй-ци (звук почек)

Упражнение проводится при полном расслаблении. Рот немного открыт, во

время произнесения звука губы растягиваются в стороны, и уголки рта отводятся назад. Кончик языка располагается у верхнего нёба, при произнесении звука он как бы отсоединяется от нёба и сокращается в направлении к горлу. Руки располагаются на пояснице таким образом, что большие пальцы находятся сзади на талии (у позвоночника), а все остальные – на области талии впереди (как при танце).

Применяется при учащенном мочеиспускании с малым количеством мочи, ощущении холода в ногах, онемении и слабости нижних конечностей, холодных ступнях ног, общей слабости, вялости и нерешительности, снижении сексуальной потенции, обильном потоотделении, низком артериальном давлении, нарушениях функции кишечника, страхе, выпадении волос на голове.

Звучание слога чуй следует подключить к «матери» почек – звуку легких сы. С этой целью можно выполнить вначале упражнение со звуком сы 6 раз, а затем звук почек чуй 6 раз.

Звукосочетание си-ци (звук трех обогревателей)

Расслабиться полностью. Сомкнуть верхнюю и нижнюю губы почти полностью и растянуть их, как в легкой радостной улыбке. Кончиком языка коснуться нижнего нёба, язык немного напряжен и во время произнесения звука прижат к срединной линии. Кисти рук соединены, как во время молитвы, чем достигается полная гармония инь-ян всего организма.

Упражнение применяется при нарушениях в эндокринной системе, при болях в позвоночнике и в области верхних конечностей, лопаток и шеи. Оно эффективно при онемении и головокружении, шуме в ушах, снижении слуха. Его применяют при отечности и болях в области гортани, затрудненном поверхностном дыхании, при нарушении аппетита, вздутии живота, дизурических расстройствах, быстрой психической и физической утомляемости, общей слабости, нестабильности артериального давления, вялости и раздражительности, бессоннице, нарушении сексуальных функций.

Упражнение со слогом си на выдохе выполняется 6 раз. Звук слога си надо произносить ровным высоким голосом (тоном). Тройной обогреватель

отвечает за поддержание огня «ворот жизни» и обеспечивает циркуляцию энергии ци по всему телу. Активное выполнение упражнения со слогом си на выдохе способствует прочищению путей циркуляции энергии тройного обогревателя, что приводит к положительному терапевтическому эффекту. Чтобы усилить эффект и улучшить процессы пищеварения, можно вначале произносить звук ху 6 раз.

Некоторые особенности выполнения ци-звуков и лечебных жестов

При выполнении звуков ци совместно с жестовыми комбинациями следует опустить руки вниз, кончики пальцев несколько загнуть вверх, запястья выгнуть вниз. Вдохнуть, выдох сопровождать звуком си, при этом расслабить кисти и руки. При произнесении звука си следует направлять энергию вниз по рукам до появления ощущения энергии в центральных точках ладоней.

Это упражнение можно выполнять с вытянутыми вперед руками и кистями, поставленными вертикально (ладонями друг к другу).

Этот метод эффективен для устранения блоков в энергетических каналах, проходящих на руках, что способствует излечению многих заболеваний.

Произнесение звука си, который связан с эндокринным меридианом трех обогревателей, который проходит по тыльной поверхности ладони, начинаясь у ногтевого угла безымянного пальца, в сопровождении соответствующих положений кисти, снабжает энергией весь организм, а также омолаживает его за счет стимуляции эндокринных желез.

Некоторые особенности цигун-терапии при произнесении шести звуков.

Дыхание при произнесении звука легких сиш-ш-ш-ш-ш-ш-ш должно осуществляться со вздохом. Такой тип дыхания обычно бывает при слишком большой жаре или чрезмерном холоде, а также при сильном переутомлении. Звук произносится 6 раз. Это звуковое упражнение (вначале звук, а затем вздох) регулирует состояние кожи, лечит воспалительные процессы на коже, которые зависят от энергетического дисбаланса легких.

Дыхание при произнесении звука хэ (кэ) связано с нормализацией функции

сердца, оно имеет большое значение для всего организма. При этом дыхательном упражнении воздух выдыхается очень интенсивно при широко открытом рте, при этом горло сжимается на уровне основания языка и происходит громкое хрипение. При правильном выполнении данного упражнения («сердечном дыхании») при выталкивании струи воздуха изо рта должно возникнуть ощущение жара. Этот тип дыхания необходимо использовать при сухости во рту и шероховатости языка. Если из организма надо вывести много избыточного тепла (лихорадка), то тем шире следует открывать рот на выдохе.

«Сердечный» тип дыхания можно применять при алкогольном отравлении (делать примерно 10 выдохов) или после употребления недоброкачественной пищи.

При дыхательном упражнении с произнесением звука ху (звук селезенки) выдох производится при широко раскрытом рте (в отличие от сердечного типа дыхание осуществляется без хрипения). Селезеночное дыхание применяют при переполненном желудке и кишечнике всего 6 раз со звуком ху и 6 раз просто выдыхают с широко открытым ртом.

Дыхательное упражнение со звуком юй (чуй) – дыхание почек, проводится так: струя воздуха выталкивается наружу при сомкнутых губах, между ними образуется лишь узкая щель. Выдох производится очень энергично, при этом выдыхаемый воздух должен создавать ощущение холода. «Почечное дыхание» с произнесением звука юй проводится 6 раз. При болях в ушах, при ощущении холода в нижней части туловища (в области талии, живота), а также при снижении потенции у мужчин следует просто делать 6 выдохов.

Дыхательное упражнение для печени с произнесением звука суй проводится так, чтобы струя воздуха осторожно выбрасывалась глубоко из легких при широко раскрытом рте, при этом выдыхаемый воздух должен быть теплым. «Печеночное дыхание» применяется при болях в глазах, нарушениях зрения, опухолях воспалительного происхождения.

Для дыхания тройного обогревателя выдох идентичен выдоху при «легочном дыхании», но при этом произносится звук си. Для дыхания тонкого кишечника выдох идентичен «дыханию сердца», но осуществляется со звуком си.

Звуковые упражнения в сочетании с жестами-мудрами

Звук печени сюй

Упражнение звук печени сюй хорошо сочетается с мудрами **«Жизни»**, **«Три колонны Космоса»**. Оно выполняется, как описано выше.

При сочетании звука печени сюй с мудрой **«Воды»** следует мизинец правой руки отгибать таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижат мизинец.левой рукой обхватить правую снизу, при этом большой палец левой руки расположить на большом пальце правой руки.

Это сочетание показано при заболеваниях печени, колитах, вздутии живота, горечи во рту, болях в левом подреберье.

При сочетании звука печени сюй с мудрой **«Морской гребешок»** следует сделать так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с внутренними боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещиваются таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.

В результате выполнения этих сочетаний повышается аппетит, нормализуются пищеварительные функции, улучшается внешний вид.

Звук сердца хэ

При сочетании звука сердца хэ с мудрой **«Спасаящая жизнь»** упражнение выполняется так, чтобы согнуть указательный палец и коснуться его подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно сложить подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец при этом остается выпрямленным.

При сочетании звука сердца хэ с мудрой **«Черепаша»** пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, как бы образуя черепаху.

Звук селезенки ху

При выполнении упражнения сочетание звука селезенки ху с мудрой **«Чаша чадмана»** надо сделать так, чтобы четыре пальца правой руки

обхватили и поддерживали те же пальцы левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя как бы чашу.

Упражнение полезно при нарушении обменных процессов, снижении иммунитета.

Для обновления сил упражнение выполняется следующим образом: положить средний и безымянный пальцы правой руки на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки положить возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

Звук легких сы

При сочетании звука легких сы с мудрой «**Голова дракона**» надо выполнить это так: средним пальцем правой руки обхватить и прижать концевую фалангу указательного пальца этой же руки. То же сделать и пальцами левой руки. Соединить обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями, а остальные пальцы скрещены между собой.

Это сочетание показано как для лечения простудных заболеваний, так и для их профилактики.

При сочетании звука легких сы с мудрой «**Раковина**» складывают руки так, чтобы две соединенные руки изображали раковину. Большой палец правой руки обнять остальными пальцами, при этом большим пальцем правой руки прикоснуться к подушечке среднего пальца левой руки. Все мудры обычно выполняются обеими руками. Показаниями для них служат все заболевания горла, гортани, охриплость голоса.

Звук почек чуй

При сочетании звука почек чуй с мудрой «**Неба**» упражнение выполняется в следующем порядке: средний палец сгибаем так, чтобы он подушечкой прикасался к основанию большого пальца, затем большим пальцем прижимаем согнутый средний, а оставшиеся пальцы выпрямлены, не напряжены.

При сочетании звука почек с мудрой «**Энергии**» подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соедините вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямите.

Это сочетание показано для достижения эффекта при лечении мочеполовой системы и позвоночника, а также очищения организма от шлаков.

Звук тройного обогревателя си

При сочетании звука тройного обогревателя си с мудрой «**Окно мудрости**» надо безымянный палец правой руки прижать к большому пальцу, оставшиеся пальцы свободно расставлены. Также проделать и с левой рукой.

Сочетание показано при склерозе сосудов головного мозга и нарушении мозгового кровообращения.

При сочетании звука тройного обогревателя си с мудрой «**Стрела Ваджра**» упражнение выполняется так: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями, а указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе, при этом остальные пальцы скрещены между собой.

Сочетание эффективно при сосудистых нарушениях, недостаточности кровообращения и кровоснабжения органов.

Упражнения, усиливающие эффект звука

Существуют в звуковой цигун-терапии упражнения, которые могут усиливать действие звука. Это дыхательные упражнения с методикой постукивания. Упражнения с таким дополнением помогают избавиться от шлаков, очистить кровеносные сосуды от холестериновых бляшек и т. д.

Прежде чем выполнять это упражнение, надо согреть руки, это можно сделать очень просто, лишь потирая одну ладонь о другую.

Разогреть ладони, прижать их к друг к другу и расположить перед грудью. Для разогревания следует растирать их движениями вперед-назад. Разогретые и прижатые друг к другу ладони расположите на уровне сердца. Разведите ладони на расстояние 2–3 см, при этом кончики пальцев

должны соприкасаться. Представьте, что между вашими пальцами расположился маленький теплый шарик, у каждого ощущения могут быть разными, но важно, чтобы вы чувствовали сгусток энергии между вашими ладонями. Сосредоточьте ваше внимание и взгляд на этом воображаемом вами сгустке энергии (а именно, на шарике), расположенном как бы в центре ладоней. Постепенно вы чувствуете, что этот шарик начинает расти и увеличивается в размере до 10–12 см, можно увеличивать и еще больше. Затем разведите ладони, как бы освобождая место для вашего воображаемого шарика и увеличивая его максимально.

А затем также мысленно уменьшайте его, вновь сводите ладони, как бы спрессовывая шар, уменьшая его объем. Поэкспериментируйте с этим энергетическим шаром, то соединяя ладони так, чтобы почувствовать, как шар упруго разведет их, то расслабляя их. Затем можно поднять предполагаемый шарик то вверх, то вниз, но все время следите за своими ощущениями. Это упражнение делается сидя. Заканчивая упражнение, ладони верните в исходное положение. Затем снова разведите и сведите ладони несколько раз. Положите руки на колени ладонями вверх. В этом упражнении на вдохе вы вбираете энергию в ладони, а на выдохе выпускаете ее.

ДАОССКИЕ МЕТОДИКИ

В даосских методиках широко используется метод постукивания. Такая вибрация позволяет выводить шлаки и токсины из организма. Эти упражнения выполняются до или после дыхательных упражнений. Постукивание обычно выполняется в течение 15–20 с. Делать это можно не только ладонью, но и всей кистью (кулаком).

Упражнение на вибрацию

Выполнять упражнение следует сидя. Предварительно разогрейте руки, растирая их. Представьте расположение легких. Затем положите правую ладонь на левое легкое. Надо постучать и похлопать ладонью так, чтобы это постукивание не вызывало неприятных ощущений. Женщинам не надо

задевать молочную железу, можно похлопывать только вокруг нее. Также сделать и над правым легким. При похлопывании, надо направлять энергию из ладони в левое или правое легкое.

Упражнение «Брюшное дыхание»

Сядьте как вам удобно. Затем с выдохом втяните живот так, чтобы максимально приблизить его к позвоночнику. Затем расслабьте грудную клетку и начинайте втягивать в себя и грудь, и грудину. Следует делать это, не напрягаясь. Ощущается лишь некоторое напряжение в груди при выполнении этого этапа упражнения. Потом через нос медленно вдохните, при этом грудь и живот почти не изменяют своего положения, оставаясь плоскими.

Почувствуйте, как легкие наполнились воздухом, затем наполненная диафрагма начинает давить вниз. При вдыхании расширьте брюшную полость так, чтобы она надулась, как воздушный шар, и расширилась не только вперед, а во все стороны, при этом надо постараться, чтобы работала только верхняя часть живота.

Когда будет заполнен весь объем живота, выдохните очень медленно, так чтобы мышцы живота постепенно расслаблялись, а с нею и диафрагма. Выполнять вдох и выдох надо тихо, медленно и плавно, как бы незаметно, при этом выравнивая их по продолжительности.

Брюшное дыхание сначала делаете один раз, увеличивая затем количество вдохов и выдохов до 9 раз.

Упражнение № 3 – очищение почек

Вначале разотрите ладони рук так, чтобы они стали горячими. Сожмите руки в кулаки и положите их тыльной стороной на спину (на область почек, которые находятся под нижними ребрами с двух сторон). Затем начинайте постукивания тыльной частью кулака по этой области. Следует выполнить постукивание не менее 5 раз, можно 5-10, при этом чередуйте кулаки. Это упражнение не должно вызывать неприятных ощущений. Затем следует растереть руки так, чтобы они стали очень горячими. Расположите горячие ладони на спине и накройте ими обе почки. В течение нескольких минут трите горячими ладонями спину так, чтобы прогреть область почек.

Упражнение «Очищение через слезы»

Выполнение этого упражнения помогает очищению организма и омоложению. Встаньте прямо. Поднимите указательный палец так, чтобы вы его хорошо видели на расстоянии 15–20 см от уровня глаз.

Затем глубоко вдохните и сконцентрируйте свой взгляд на кончике указательного пальца. Смотреть надо на этот кончик пристально и не мигать. Прежде чем выдохнуть, следует задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть очень медленно. Дышать следует глубоким брюшным дыханием. Задержка дыхания перед выдохом не должна превышать нескольких секунд. Дальше при правильном выполнении этого упражнения покажутся слезы. Разотрите ладони, чтобы они стали горячими и накройте глаза этими разогретыми ладонями. Глаза легко, как губка, впитают это тепло (энергию).

Веки при этом опущены, глазными яблоками сначала сделайте круговые движения по часовой стрелке, а затем против нее. Движения глазными яблоками по часовой стрелке и против надо проделать не менее 3 раз. Это упражнение делается ежедневно не менее 7 дней. Можно вместо указательного пальца использовать точку на стене, или смотреть на пламя свечи.

Иногда это хорошо делать, глядя в собственные глаза, отраженные в зеркале. Упражнение с каждым разом надо делать все увереннее, длительность до 15 мин и более. По привычке его делают несколько раз в неделю.

Упражнение для языка – проглатывание слюны

Выполнение этого упражнения косвенно помогает оздоровлению сердца.

Расположите язык между внутренней стороной губ и передней стороной зубов. Затем выполните кругообразные движения языком. Таким образом происходит массаж верхних и нижних десен. Это упражнение надо выполнить 9 раз.

Затем язык следует расположить за зубами так, чтобы кончик языка касался верхней десны. Снова выполняйте кругообразные движения только в противоположную сторону. Делать упражнение надо не менее 6 раз.

Начинать кругообразные движения можно как по часовой стрелке, так и против нее, соблюдая лишь правило противоположности во втором приеме. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как в ротовой полости накапливается слюна. Представьте, что ее можно жевать, активно при этом работаем нижней челюстью. Затем надавливаем на нёбо кончиком языка прямо за верхними зубами и одновременно надо выпрямить тыльную часть шеи и приподнять подбородок. Шея становится длиннее, она вытягивается максимально так, как будто кто-то потянул за голову вверх. Напрягите горло и звучно проглотите накопившуюся во рту слюну и проследите мысленно ее путь от пищевода до желудка. Это упражнение хорошо помогает при стрессах, так как именно эта часть тела бывает напряжена в трудных жизненных ситуациях.

Упражнение «Укрепление языка».

Сделайте вдох, а на выдохе высуньте язык. Затем изо всех сил тяните язык вниз, постарайтесь вытянуть его как можно дальше. Затем верните язык в рот, но теперь кончиком его тянитесь назад, к глотке. При этом следует максимально и насколько возможно приблизиться основанием языка к небу. Затем, прижимая нижнюю часть языка к небу, втягивайте анус, но при этом напрягайте горло.

Расслабьтесь, затем отдохните. Повторите упражнение 1–2 раза. Это упражнение хорошо воздействует на селезенку и поджелудочную железу.

Начинайте несильно щелкать зубами. В начале 18 раз сделайте это передними зубами, а затем столько же раз – боковыми. Усиливает эффективность выполнения упражнения проглатывание слюны.

К этим упражнениям следует добавлять постукивания, что усилит действие предыдущих упражнений.

Разотрите до горячего состояния руки. Затем указательным, средним и безымянными пальцами, неважно, какой именно руки, постукивайте вокруг губ, а именно – вокруг верхних и нижних зубов, воздействуя при этом и на десны.

Упражнение «Дыхание позвоночником»

Выполняется сидя. Можно его делать и стоя, при этом основная стойка – с

расположенными на ширине плеч ногами.

Выдохните, расслабьтесь и попробуйте вдохнуть через позвоночник, как будто у вас вместо носоглотки работает позвоночный столб. Прогните поясницу на выдохе, при этом руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и находятся на уровне плеч. Разводите кулаки так, чтобы они находились на одной линии с плечами. Лопатки сведите вместе, чтобы они касались друг друга. Голову запрокиньте вверх, шею вдавите в плечи, зубы сожмите крепко, при этом позвоночник как бы образует дугу. Именно такую позу (потянуться и размять затекшие мышцы) всегда хочется сделать после продолжительной работы за столом. Затем выдохните и так согните спину, чтобы она округлилась. Голова при этом уходит вниз, локти и кулаки согнутых рук располагаются перед грудью. Постарайтесь вжать в себя грудь вместе с подбородком. Представьте себя ежиком, который старается свернуться в клубок. Мышцы не напрягайте, постарайтесь, чтобы с выдохом ушли все ваши проблемы. Упражнение выполняется не менее 9 раз.

Упражнение «Дыхание, изменяющее фигуру».

Это упражнение следует делать натошак.

Исходное положение похоже на положение всадника. Ноги расставить, выпрямить спину так, как будто вы сидите на лошади верхом. Затем слегка наклонитесь вперед, ладонями упритесь в бедра. Это положение тела уже напоминает стойку вратаря, который ожидает атаку. Медленно выдохните и постарайтесь удалить весь воздух из легких. Сделайте очень быстрый и короткий вдох через нос так, чтобы вобрать в себя максимальное количество воздуха. Вдох при этом получается шумным. Чтобы выдохнуть, надо сжать губы и внезапно открыть рот, с шумом выдохнуть (звук выдоха может напомнить легкий хлопок детского пугача: ба-ба-х). Этот звук как бы вырывается со свистом из легких. Вытолкните максимально воздух и сократите нижнюю часть диафрагмы. Наклоните голову и задержите дыхание, при этом глубоко втяните живот. Последние движения выполняйте 8-10 раз. Затем расслабьтесь и снова вдохните.

ГЛАВА 7

ФИТОТЕРАПИЯ

В качестве лекарственных средств в восточной медицине часто используются лекарственные растения. Их насчитывается свыше 500.

Требования, предъявляемые к растениям, используемым в качестве лекарственных средств:

- 1) растения собираются только в экологически чистом районе;
- 2) растения собираются в определенное время года;
- 3) растения тщательно очищаются от грязных примесей;
- 4) растения необходимо правильно засушивать;
- 5) сухие растения следует хранить в специальных условиях и в течение определенного промежутка времени;
- 6) растительные компоненты, входящие в состав лекарственных средств, должны действовать мягко, т. е. не оказывать нежелательных эффектов;
- 7) сочетание заготовленных растений в сложных прописях с другими компонентами должно оказывать эффективное специфическое действие.

Целебные свойства трав и растений еще в глубокой древности были известны человеку. Методы лечения различных заболеваний широко известны восточной медицине. Некоторые из них устарели, но многие не утратили свои целительные силы и используются наряду с современными лекарственными средствами.

Считается, что заготовкой лекарственных трав должны заниматься мужчины. Это связано с тем, что мужской организм более активен (ян), а женский менее активен. При сборке различают женские растения с цветками, мужские не цветут.

К женщинам-сборщицам предъявляются следующие требования: это должны быть либо до полового созревания, либо пожилые женщины.

Различные части растений собирают в определенное время:

- 1) ветви и стебли растений собирают в период высыхания их сока;
- 2) листья и молодые побеги – в сезон роста растений, сезон дождей;
- 3) плоды, верхушки побегов собирают осенью, когда растения созревают и желтеют;
- 4) кожицу, кору и смолу – в период распускания почек ранней весной;
- 5) травы, обладающие послабляющим действием, – осенью, когда соки растений высыхают;
- 6) растения с рвотными свойствами собирают в период распускания почек;
- 7) лучшим временем сбора растений является фаза пребывания луны.

Для сбора растений имеет значение время года. Растения, у которых используется корневая часть, собирают весной и осенью, семена и плоды собирают, когда они поспеют. В других случаях их собирают в период летнего солнцестояния.

Под действием гравитационных сил при лунном цикле возникают приливно-отливные явления. В результате ряд веществ в растении может подниматься и опускаться.

В первой фазе луны собирают корнеплоды, в период полнолуния – надземную часть растения, успокаивающие средства – собирают в период, когда видна половина луны.

В дневное время рекомендуется собирать травы для улучшения пищеварения, успокаивающие средства в полдень, усиливающие восстановительные системы организма – ночью.

Листья, кору и корни собирают ближе к закату, обычно принято собирать травы с 7 утра до 11 дня.

Собранные утром травы, омытые утренней росой, более эффективны при применении.

При сборе трав сборщик должен мысленно обращаться к травам с просьбой о лечении больных, он должен быть в хорошем настроении. Плохое настроение заряжает лекарственное сырье негативным воздействием.

Собранные растения должны очищаться от ядовитых тканей. С корней счищается наружная кожица, удаляется внутренний стержень, у веток – узлы, у листьев – черешки, у цветков – чашелистики, у плодов – косточки. В молочае, смоле яда нет.

Обезвреженные части растений высушивают. Растения, обладающие горячими свойствами, сушат на солнце или у огня, но чтобы посторонние запахи не попадали к ним. Растения с холодными свойствами – сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. В 1 и 3 фазы лунного цикла лучше сушить травы, они консервируют микроэлементы.

Использование различных частей растения вносит в организм энергию, которой не хватает, или происходит уравнивание избытка энергии. В результате происходит выздоровление и стимуляция организма.

Если растение формой напоминает человека, то оно действует общеукрепляюще на организм.

Части растения соответствуют органам человека:

- 1) корень – атака желудка;
- 2) ветви соответствуют нервам;
- 3) завязь соответствует матке, а пыльца – мужскому каналу (стебли);
- 4) ствол соответствует спинному мозгу – энергии, передающейся по нервам;
- 5) хлорофилл – зеленая кровь.

Считается, что корни лечат кости, ветви – болезни сосудов и жил, кора – болезни кожи, листья – болезни половых органов, цветы – органы чувств,

семена стимулируют половую потенцию.

Некоторые растения, используемые при лечении горячих болезней, их лечебные свойства

Айва лечит жар слизи.

Акебия способна вылечить жар легких, печени, полых органов.

Бадан обезвреживает яды, останавливает понос, от жара. Борец разнолистный лечит отравления, жар желчи. Бузина лечит жар ветра. Виноград лечит жар легких.

Горец сибирский способствует лечению жара тонкой и толстой кишок.

Горечавка крупнолистная излечивает жар полых органов, желчного пузыря.

Горечавка холодная лечит жар глотки. Девясил высокий лечит жар ветра в крови. Девясил кистистый способен лечить жар слизи. Дуб лечит жар плотных органов, сушит кровь. Желтушник лечит отравления мясным ядом. Живокость Брикона лечит отравления. Змееголовник лечит жар желудка. Зонник лечит жар груди.

Камфорное дерево убивает жар распространяющийся.

Кизильник лечит жар плотных органов, сушит кровь.

Кориандр лечит жар слизи желудка.

Куркума ароматная лечит жар от ядов.

Латун лечит сотрясения мозга и жар от ядов.

Лилия лечит сотрясения мозга и жар от ядов.

Марена лечит жар легких и почек.

Можжевельник лечит жар почек.

Момордика лечит жар полых органов.

Мушмуга лечит жар легких.

Песчанка лечит жар легких.

Полынь Сиверса лечит жар горла и болезни легких. Пустырник применяется при отравлениях и поносах, а также при жаре.

Ревень изгоняет жар от ядов, лечит жар органов и слизи.

Рябчик лечит жар груди.

Софора лечит жар ветра.

Слива лечит жар сердца.

Тормопсис лечит жар легких.

Тмин лечит жар ветра, обезвреживает яды.

Шлемник лечит болезнь глаз, сушит кровь, жар сосудов.

Шалфей сушит кровь, жар сосудов.

Щавель лечит жар ран.

Эвкоммия способствует быстрому сращиванию сломанных костей, лечит жар костей.

Эфедра останавливает кровь, лечит жар печени.

Ярутка полевая лечит жар легких и почек.

Некоторые растения, используемые в тибетской медицине при лечении холодных болезней

Аир порождает тепло, обезвреживает составленные яды.

Витания способна вылечить холод в нижней части тела. Горчичник излечивает холод почек и поясницы. Имбирь порождает тепло, способствует усвоению пищи. Кардамон настоящий лечит все болезни. Корица хорошо лечит холод ветра в желудке и в печени. Ломонос

альпийский отторгает гнилое, вызывает тепло. Лютик едкий порождает тепло. Перец длинный хорошо лечит все болезни холода. Перец красный напоминает сильный огонь, вызывает тепло, лечит геморрой.

Перец черный лечит холод слизи.

Сосна лечит холод ветра, слизи.

Феруна лечит болезни холода и ветра в сердце.

Некоторые растения, нейтральные в плане жара и холода

Антей лечит задержку мочи, жажду, понос.

Астра альпийская лечит отравления ядами.

Бамбуковая манна лечит болезни легких.

Барбарис собирает яды.

Головня возбуждает желудочный огонь.

Горечавка лежачая лечит ралис.

Гранат лечит все болезни желудка.

Горких снимает бельмо.

Горец птичий впитывает гнойную кровь.

Женьшень собирает яды, убивает червей.

Живокость крупнолистная останавливает понос.

Камнеломка успокаивает и очищает желчь.

Клеццевина – сильнейшее очистительное средство в виде экстракта.

Конопля лечит кожные болезни.

Кукушкин лен лечит раны туловища и глаз.

Куркума лечит отравления, отторгает омертвевшее.

Смола лиственницы лечит губчатые кости.

Люцерна способствует зарубцеванию ран, лечит болезни легких.

Мак затягивает раны, лечит гнилые сосуды. Манго лечит болезни желудка.

Мускатный орех угнетает ветер, лечит болезни сердца. Облепиха способствует отделению мокроты из легких, плавит кровь, устраняет слизь.

Пажитник останавливает гной легких и понос.

Пастушья сумка останавливает рвоту.

Полынь веничная лечит болезни желчи, пожелтение глаз.

Полынь холодная останавливает кровотечение.

Солодка излечивает болезни легких и сосуды.

Спаржа продлевает жизнь.

Тысячелистник лечит отеки.

Фиалка двуцветная закрывает двери сосудов.

Корень фиалки лечит болезни уха, вздутие живота.

Хохлатка останавливает месячные у женщин.

Черёда лечит сотрясения мозга, сушит кожу.

Чилибуха лечит отравления.

Шиповник предохраняет раны от червей, угнетает ветер. Яорцы излечивают затрудненное мочеиспускание. Ятрышник укрепляет тело, способствует образованию семени.

В восточной медицине чаще применяются сложные составы, в которые включаются компоненты растительного происхождения, делающие их

более мягкими. Мягкость растений достигается путем введения растений-проводников со смягчающим действием или противодействующих растений.

«Мягкий» проводник легко проникает в больные органы. Этого можно достичь составлением смеси растений, хорошо сочетающихся между собой.

Методы введения растительных лекарственных растений различны. Для применения внутрь применяются соки, отвары, напары, вытяжки. Наружно применяются ванны, компрессы, обертывания, пасты и мази.

Растения применяют живыми, мертвыми.

Живые растения применяются для воздействия в окружении больного в виде ароматерапии (запах сосны, базилика, мяты и др.). Мертвые (сорванные) растения – в виде настоев, отваров, соков, порошков, спиртовых вытяжек. Интересен способ перенесения болезни на растения. Для этого поливают выделениями больного (мокрота, кровь, моча) землю, заключенную в горшок, посадив в эту землю семя, отмеченное тем же знаком, что и болезнь.

При сборе лекарственных трав необходимо соблюдать сроки сбора.

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

МАРТ

Береза, собирают почки.

Брусника, собирают листья.

Сосна, собирают почки.

АПРЕЛЬ

Береза – почки.

Брусника – листья.

Горец змеиный, собирают корневища.

Девясил высокий, собирают корневища с корнями.

Дуб, собирают кору.

Калина обыкновенная, собирают кору.

Калина ольховидная, собирают кору.

Лапчатка прямостоящая, собирают корневища.

Папоротник мужской, собирают корневища.

Сосна, собирают кору.

Толокнянка обыкновенная, собирают листья.

Тополь черный, собирают почки.

МАЙ

Адонис весенний, собирают траву.

Багульник болотный, собирают облиственные ветви.

Береза бородавчатая, собирают почки и листья.

Боярышник красный, собирают цветы.

Брусника, собирают листья.

Дягиль лекарственный, собирают корневища.

Дуб, собирают кору.

Калина обыкновенная, собирают кору.

Копытень европейский, собирают листья.

Крапива двудомная, собирают листья.

Крушина ольховидная, собирают кору.

Крушина ломкая, собирают кору.

Ландыш майский, собирают стебли, листья, цветы.

Лопух большой, собирают корни.

Мать-и-мачеха, собирают листья, цветки.

Одуванчик лекарственный, собирают траву, цветы, корни.

Окопник лекарственный, собирают траву, корни.

ИЮНЬ

Адонис весенний, собирают траву.

Багульник болотный, собирают облиственные ветви.

Белена черная, собирают листья.

Береза бородавчатая, собирают листья.

Боярышник, собирают цветы, листья.

Василек синий, собирают цветки.

Вахта трехлистная, собирают листья.

Горец птичий, собирают траву.

Донник лекарственный, собирают корни.

Дягиль, собирают корни.

Желтушник серый, собирают траву.

Земляника лесная, собирают траву, плоды.

Золототысячник малый, собирают траву.

Исландский лишайник, собирают слоевище.

Копытень европейский, собирают листья.

Крапива двудомная, собирают листья.

Ландыш майский, собирают листья, цветки, плоды.

Липа сердцевидная, собирают цветки.

Лопух большой, собирают листья, корни.

Мать-и-мачеха, собирают листья, цветки.

Папоротник мужской – корневища.

Пустырник пятилопастный – трава.

Ромашка душистая, собирают цветы.

Сосна лесная, собирают хвою, почки.

Сушеница болотная, собирают траву.

Тимьян ползучий, собирают траву.

Тмин обыкновенный, собирают траву.

Фиалка трехцветная, собирают траву, цветы.

Хвощ полевой, собирают траву.

Хрен обыкновенный – корни.

Одуванчик лекарственный – трава, корни.

Окопник лекарственный – корни.

Пастернак посевной, собирают траву.

Пастушья сумка, собирают траву.

Пион уклоняющийся, собирают корни.

Пихта сибирская, собирают почки, хвою.

Плавун булавовидный, собирают траву, споры.

Подорожник большой, собирают листья.

Подорожник обыкновенный, собирают траву.

Полынь горькая, собирают листья.

Черёда трехраздельная, собирают траву.

Черемуха, собирают цветки, плоды.

Черника, собирают листья. Чистотел большой, собирают траву.

ИЮЛЬ

Адонис весенний, собирают траву.

Аир болотный, собирают траву.

Белена черная, собирают листья, почки.

Береза бородавчатая, собирают листья, почки.

Бессмертник песчаный, собирают соцветия.

Боярышник красный, собирают цветы, плоды.

Василек синий, собирают цветы.

Вахта трехлистная, собирают листья.

Голубика, собирают плоды.

Горец почечуйный, собирают траву.

Донник лекарственный, собирают траву.

Душица обыкновенная, собирают цветы, траву.

Дягиль лекарственный, собирают корни.

Живокость сетчатоплодная – трава.

Зверобой продырявленный, собирают траву.

Земляника лесная, собирают листья, плоды.

Золототысячник малый, собирают траву.

Исландский лишайник, собирают слоевище.

Календула лекарственная (ноготки), собирают соцветия.

Калина обыкновенная, собирают кору, плоды.

Кипрей узколистный, собирают траву.

Копытень европейский, собирают листья.

Коровяк скипетровидный, собирают венчики цветков.

Крапива двудомная, собирают листья.

Липа сердцевидная, собирают соцветия.

Лопух большой, собирают корни.

Лук репчатый, собирают луковицы.

Малина обыкновенная, собирают плоды, листья.

Морковь посевная, собирают семена, корнеплоды.

Мать-и-мачеха, собирают цветки, листья.

Можжевельник, собирают шишки, ягоды.

Мята полевая, собирают траву.

Одуванчик лекарственный – трава, корни.

Окопник лекарственный – корни.

Папоротник мужской – корневище.

Пастернак посевной, собирают траву.

Пастушья сумка, собирают траву.

Петрушка огородная, собирают траву, корни. Пижма обыкновенная, собирают соцветия. Пион уклоняющийся, собирают корни. Пихта сибирская, собирают почки, хвою. Плавун булавовидный, собирают траву, споры. Подорожник большой, собирают листья. Подорожник обыкновенный, собирают траву. Полынь горькая, собирают листья. Полынь обыкновенная, собирают траву. Пустырник пятилопастный, собирают траву. Ромашка душистая, собирают цветки. Смородина черная, собирают плоды. Сушеница топяная – трава. Сосна лесная – хвоя, почки. Тимьян ползучий, собираю траву. Тмин обыкновенный, собирают плоды. Толокнянка обыкновенная, собирают листья. Тысячелистник обыкновенный, собирают траву. Фиалка трехлистная, собирают траву. Хвоц полевой, собирают траву. Хрен обыкновенный, собирают корни. Череда трехраздельная, собирают траву. Черемуха, собирают цветки, плоды. Черника, собирают листья. Чистотел большой, собирают траву. Шиповник коричный, собирают цветки, корни. Ятрышник, собирают клубни, корни.

АВГУСТ

Аир болотный, собирают корневища, траву. Багульник, собирают траву. Бессмертник песчаный, собирают соцветия. Боярышник красный, собирают цветы, плоды. Василек синий, собирают цветы.

Валериана лекарственная, собирают корни, корневища.

Голубика, собирают плоды.

Горец почечуйный, собирают траву.

Донник лекарственный, собирают траву.

Душица обыкновенная, собирают цветы, траву.

Дягиль лекарственный, собирают корни.

Живокость сетчатоплодная, собирают траву.

Зверобой продырявленный, собирают траву.

Золототысячник малый, собирают траву.

Календула лекарственная, собирают соцветия (ноготки).

Калина обыкновенная, собирают кору, плоды.

Крапива двудомная – листья.

Лопух большой – корни.

Лук репчатый – луковица.

Малина обыкновенная – плоды.

Морковь посевная – семена, корнеплоды.

Мать-и-мачеха – цветки, листья.

Одуванчик лекарственный, собирают траву, корни.

Папоротник мужской, собирают корневища.

Пастернак посевной, собирают траву.

Пастушья сумка, собирают траву.

Петрушка огородная, собирают траву, корни.

Пижма обыкновенная, собирают соцветия.

Пион уклоняющийся, собирают корни.

Пихта сибирская, собирают почки, хвою.

Плавун булавовидный, собирают траву, споры.

Подорожник большой, собирают листья.

Подорожник обыкновенный, собирают траву.

Полынь горькая, собирают листья.

Полынь обыкновенная, собирают траву.

Пустырник пятилопастный, собирают траву.

Ромашка душистая, собирают цветки.

Рябина обыкновенная, собирают плоды.

Сосна лесная – хвоя, почки.

Тысячелистник обыкновенный, собирают траву, соцветия.

Тмин обыкновенный, собирают плоды.

Толокнянка обыкновенная, собирают листья.

Тысячелистник обыкновенный, собирают траву.

Фиалка трехлистная, собирают траву.

Хвоц полевой, собирают траву.

Хрен обыкновенный, собирают корни.

Хмель обыкновенный, собирают шишки, корни.

Черёда трехраздельная, собирают траву.

Черемуха, собирают цветки, плоды.

Черника, собирают плоды.

Чеснок посевной – луковица.

Чистотел большой – трава.

Шиповник коричный – плоды.

СЕНТЯБРЬ

Валериана лекарственная, собирают корни, корневища.

Горец почечуйный, собирают траву.

Календула лекарственная, собирают соцветия.

Дягиль лекарственный, собирают корни.

Калина обыкновенная – кора, плоды.

Капуста – листья.

Клюква – плоды.

Крапива двудомная – листья.

Крушина слабительная (жостер), собирают плоды.

Лапчатка прямостоящая, собирают корневища.

Лопух большой, собирают листья, корни.

Лук репчатый, собирают луковицы.

Можжевельник обыкновенный, собирают шишки, ягоды.

Морковь посевная, собирают семена, корнеплоды.

Одуванчик лекарственный – трава, корни.

Ольха серая, собирают шишки.

Папоротник мужской – корневища.

Пастушья сумка, собирают траву.

Первоцвет весенний – корневища с корнями.

Петрушка огородная, собирают траву, корни.

Пион уклоняющийся, собирают корни.

Подорожник большой, собирают листья.

Полынь горькая, собирают траву.

Ромашка душистая, собирают цветы.

Рябина обыкновенная, собирают плоды.

Сосна лесная, собирают хвою, почки.

Сушеница болотная, собирают траву.

Тмин обыкновенный, собирают траву.

Тысячелистник обыкновенный, собирают траву.

Фиалка трехцветная, собирают траву, цветы.

Хвоц полевой, собирают траву.

Хмель обыкновенный, собирают шишки.

Хрен обыкновенный, собирают корни.

Цикорий дикий, собирают корни.

Шиповник коричный, собирают плоды.

Щавель конский, собирают корневища и корни.

ОКТЯБРЬ

Ольха серая, собирают шишки.

Папоротник мужской, собирают корневища.

Первоцвет весенний, собирают корневища, корни.

Пырей ползучий, собирают корневища.

Стальник полевой, собирают корни.

Толокнянка обыкновенная, собирают траву.

Цикорий дикий, собирают корни.

Шиповник коричный, собирают плоды.

Щавель конский, собирают корневища и корни.

Валериана лекарственная, собирают корни, корневища.

Горец змеиный, собирают корневища.

Дягиль лекарственный – корневище с корнями.

Калина обыкновенная – плоды, кора.

Клюква – плоды.

Морковь посевная – семена, корнеплоды. Можжевельник обыкновенный – шишки, ягоды. Одуванчик лекарственный – корни.

НОЯБРЬ

Ольха – соплодия.

Стальник полевой – корни.

ПЕРЕЧЕНЬ РАСТЕНИЙ, ОБЛАДАЮЩИХ СПЕЦИФИЧЕСКИМ ЛЕЧЕБНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Противовоспалительным действием (антисептическим, противомикробным, бактериостатическим) обладают: лук, чеснок, лист шелковицы, лист ежевики, лист смоковницы (инжира), лист ореха, кориандр, чабрец, зеленые побеги сосны, ели, кедра, пихты, чистотел, эвкалипт, цвет и молодые листья березы, мать-и-мачехи.

Антиаллергические растительные средства: аир, береза, ромашка, солодка, череда.

Антисептики: багульник, береза, зверобой, календула, лук, можжевельник, мята, ромашка, подорожник, сосна, туя, чабрец, черная редька, чистотел, чеснок, шалфей, эвкалипт.

Биостимуляторы: аир, девясил, золотой корень, пион, корень лопуха, левзея.

Лекарственные растения с отхаркивающим эффектом: аир, анис, девясил, коровяк, лук, мать-и-мачеха, медуница, редька черная, солодка, чабрец.

Жаропонижающим действием обладают: береза, бузина черная, василек полевой, клюква, лист и ягоды малины, лепестки розы светлых тонов, ромашка, хвощ полевой, солодка, череда, цикорий.

АРОМАТЕРАПИЯ

Кроме перечисленных средств, в восточной медицине применяются растения, обладающие лечебным действием запахов. Чувство обоняния связано с отделами человеческого мозга. Это единственное чувство, которое нельзя воссоздать мысленно. Еще на ранних стадиях развития обонятельная система зародыша может контролировать частоту глотания. Многие младенцы способны различать своих родителей по запаху, а не только по внешнему виду. В наши дни ароматерапия – лечение благородными запахами – обретает огромный подъем. С незапамятных времен люди пользовались щедрым даром природы – ароматами. Еще в

древние времена на Востоке, когда строили мечети, в раствор по секретным рецептам добавляли ароматические вещества, запах которых манил людей, создавая благоприятную обстановку.

Ароматерапия начиналась с культового сжигания ароматических трав и растений. В Индии, Китае, Персии технология перегонки паров растений разработана на таком высоком уровне, что и в настоящее время не претерпела существенных изменений. Среди разнообразия растительного мира еще с древних времен человек обратил внимание на растения с приятным ароматом, липкие на ощупь. Все запахи можно разделить по группам: 1-ая – стимулирующие вещества, 2-ая – успокаивающие и в 3 группу выделены вещества, успокаивающие и нормализующие состояние мозга. Пахучие вещества влияют на обонятельные рецепторы в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины. Реакция человека на запах зависит от работы подкоркового рефлекторного механизма, от корковых ассоциаций.

Стимулирующее и тонизирующее действие оказывают:

- 1) гвоздика;
- 2) лавр благородный;
- 3) черный перец;
- 4) рис;
- 5) кофе;
- 6) смородина;
- 7) рябина;
- 8) черный тополь.

Запахи, оказывающие успокаивающее действие:

- 1) апельсин;
- 2) мандарин;

- 3) валериана;
- 4) герань душистая;
- 5) лимон;
- 6) роза.

Запахи, стимулирующие зрение:

- 1) розмарин;
- 2) цитрусовые;
- 3) герань.

Запахи, оказывающие лечебное действие на сердечно-сосудистую систему:

- 1) боярышник;
- 2) сирень;
- 3) тополь;
- 4) сосна;
- 5) ель.

Сторонники ароматерапии считают, что при правильно подобранном соотношении в организме снижается напряжение и стресс. Принципы ароматерапии наработаны в Японии. В последние годы там утром пользуются одеколоном «Холод», который помогает оставаться спокойным в переполненном вагоне. После работы применяется одеколон, помогающий восстановить силы. В Японии есть специальные одеяла от бессонницы, изготовленные с использованием достижений ароматерапии.

В древневосточном искусстве для формирования гармонии и в человеке, и в его окружении по фен-шуй давно использовали запахи для создания благотворной обстановки в жилых и рабочих помещениях для коррекции их негативных особенностей.

Действие некоторых запахов:

- 1) моченые яблоки понижают кровяное давление;
- 2) базилик лечит мигрени;
- 3) кедр рассеивает страх;
- 4) эвкалипт снижает эмоциональную нагрузку;
- 5) жасмин снимает эмоциональное напряжение;
- 6) лимон поднимает настроение, противодействует усталости и беспокойству;
- 7) мята помогает при умственных перегрузках, избавляет от усталости, беспокойства и разброда в мыслях;
- 8) апельсин помогает согреться, создает ощущение непосредственности;
- 9) сосна укрепляет и очищает;
- 10) сандал возвышает дух;
- 11) тимьян очищает воздух;
- 12) вербена успокаивает и оказывает слабое седативное действие;
- 13) каната душистая действует как сексуально возбуждающее средство, помогает избавиться от перенапряжения. Рекомендуется: в детских спальнях – запах базилика, кедра, апельсина, сосны, в спальне – жасмин, в общих комнатах – тимьян, сандал, апельсин, офисы – тимьян, вербена, жасмин, холлы отелей – тимьян, лаванда, герань. Приемные медицинских учреждений – шалфей, лаванда, кедр.

Ароматы трав и цветов, дарованные самой природой, приближают к животным истокам, дают утраченное равновесие души и тела. Эфирные масла – многокомпонентные органические соединения, состоящие из терпенов, спиртов, кетонов и других углеводов, вырабатываемых эфиромасличными растениями. Эфирные масла содержатся в различных

частях растений, свойства эфирных масел обусловлены природой того или иного растения. Эфирные масла обладают сильным противомикробным действием, многие из них обладают антивирусными свойствами.

В восточной медицине они применялись очень давно, спектр их воздействия на организм довольно разный. Так, например, сладкие и горькие запахи способны повлиять на трудоспособность. Некоторые из них способствуют газообмену, другие могут изменять ритм дыхания, температуру кожи, отрегулировать кровяное давление, изменяют качество зрения, при гриппе эфирные масла корицы, лимона, хвои, сосны, чабреца оказывают лечебное действие.

Раковые язвы лечатся эфирными маслами лаванды, шалфея, розмарина, чабреца. Они оказывают заживляющее действие.

Гангренозные язвы также излечиваются с помощью эфирных масел, особенностями заживления язв с помощью эфирных масел являются быстрота, отсутствие рубцов.

Заболевания кожи при наличии факторов разложения, нарушения целостности кожных покровов лечатся эфирными маслами, не вызывающими покраснения кожи. Используются эфирные масла и для внутреннего применения: они назначаются в качестве антисептических средств с антиспазматическим действием, как мочегонные, противоревматические, аппетитные, способствующие пищеварению, ветрогонные, жаропонижающие, желчегонные, глистогонные. Они обладают действием на кору надпочечников, яичники, щитовидную железу.

Выработке и отходу желчи способствует розмарин.

Препятствуют образованию камней в желчных и мочевыводящих путях чеснок, лимон, можжевельник, иссоп.

Эстрогонное масло под язык снимает икоту.

Кипарисовое масло снимает спазматический кашель.

Тибетская медицина применяет лекарства из эфирных масел, особенно в комплексных препаратах.

Один из самых приятных способов в ароматерапии – это ванны. И самый доступный и наиболее эффективный способ профилактики и лечения многих заболеваний – это ванны с травами. У этой процедуры много эффектов. Ароматерапия обладает седативным, сосудорасширяющим, тонизирующим, обезболивающим эффектами. Это достигается путем проведения горячих ингаляций с травами в сочетании с введением масел через кожу. Для достижения эффекта в лечении можно применять общие и сидячие ванны, а также ванночки для конечностей. Ванны и ванночки назначаются на время не более 15 мин с соблюдением температуры воды не более 36–37 °С. Для полной ванны потребуется 8 капель ароматических средств, для сидячей на ведро воды достаточно 2 капель, а в ванночки для рук и ног можно добавлять 4 капли ароматических масел. Чтобы масла лучше растворились в воде, так как это водонера-створимые субстанции, их следует предварительно растворить в специальном эмульгаторе, которыми являются обыкновенный кефир, сливки, молоко. Чтобы ароматическая ванна была эффективней, перед ее принятием надо помыться, а после процедуры не надо споласкивать и вытирать тело, просто хорошо промокнуть его полотенцем. Чтобы ванны были эффективнее, эфирные масла можно добавлять и в чистом виде, но не более 3–4 капель. При таком виде процедуры ароматические вещества не растворяются, а плавают на поверхности. На кожу они попадают при выходе из ванны, такой способ может иногда вызывать раздражение кожи, поэтому его следует ограничивать. Прием ароматических ванн надо начинать с минимального количества капель, не более 4–5 на первый прием, а затем постепенно увеличивать дозу до 10–12 капель. Процедуры проводят через день в течение полутора месяцев.

Хороший эффект дает ароматерапия при проведении массажа с употреблением ароматических массажных кремов. Многие из них, например масла черного перца, имбиря, душицы или розмарина активизируют процесс циркуляции крови, благодаря чему способствуют согреванию. Устойчивость организма к простудным заболеваниям вызывает применение следующих масел: эвкалипта, лаванды, сосны, чайного дерева, тимьяна, ладана, бензоина. Весной для поднятия тонуса хорошо помогает применение масел фенхеля, герани, грейпфрута, лимона, мандарина, апельсина. Цитрусовые масла также хорошо поднимают настроение, помогая достичь внутреннего равновесия.

Для ароматерапии в домашних условиях можно использовать специальные

испарители и масляные грелки. Осуществляется это так: в емкость, наполненную водой, добавить капли эфирного масла и нагреть, при этом вода испаряется и освобождается аромат масла. Очень хорошо использовать специальные электрические испарители, так как их можно оставлять без присмотра. Электрические испарители устроены по типу вентиляторов, которые развеивают испаряющиеся масла по помещению или нагревают их, и ароматические вещества сами испаряются при нагревании. Для испарителей можно использовать всего 2–3 капли для маленького помещения и 6-10 капель – для большого. При частом применении ароматических веществ можно уменьшить чувствительность к ним, и если вы не чувствуете запаха, то это не значит, что он уже полностью испарился или слишком слаб. Для получения эфирных масел применяется перегонка с водяным паром, пар вытесняет эфирное масло из растения. После конденсации вода и эфирные масла при этом способе разделяются, получают душистую воду.

Из кожуры плодов эфирные масла получают путем прессования. Получение живицы раньше и сейчас производится путем производства насечек с последующим сбором живицы и смолы. Так получают мирру и ладан.

Ароматерапия – лечебная процедура.

ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ

Нельзя употреблять эфирные масла внутрь за исключением только эфирных масел растений-приправ, но с минимальной дозировкой.

Перед выбором аромата следует определить его «характер»: успокаивающий, возбуждающий или бездействующий. При гипертонии и при повышенной возбудимости следует осторожно применять тонизирующие масла (имбирь, корица, мускат, шалфей, гвоздика), а при крайне расслабленном самочувствии необходимо придерживаться минеральных дозировок седативных ароматов (сандал, лаванда, жасмин, ладан).

Для ароматерапии следует вначале провести проверку на чувствительность, или кожную пробу. Для этого капельку разведенного масла следует нанести на внутреннюю часть предплечья, подождать некоторое время и убедиться, что данное эфирное масло не дает каких-либо побочных реакций (например, аллергии).

Ароматерапия проводится с осторожностью для тяжелобольных, пожилых лиц, беременных женщин (в первые три месяца беременности противопоказана), а также лиц, страдающим эпилепсией.

Детям устанавливаются дозы в 3–7 раз меньше, чем взрослым.

С течением времени может развиваться привыкание к эфирным маслам. Поэтому при лечении следует уменьшать дозировку через 2 недели после начала применения и использовать один и тот же вид масла не более 3 недель.

Осторожно применяйте цитрусовые масла, они при прямом попадании солнечных лучей могут вызвать неровную пигментацию кожи. Использовать эти масла можно за 4 ч до выхода на солнце.

Ванну с эфирным маслом первые 2 дня принимают не более 5 мин.

Хранят эфирные масла в плотно закрытых темных пузырьках в темном и прохладном месте. Если ароматические вещества правильно хранятся, они сохраняют свои свойства не менее

3 лет. Ладан, мирра, сандал, масло розы со временем только облагораживаются.

Способы применения эфирных масел.

ИНГАЛЯЦИИ

При ингаляциях импульсы с рефлексогенных зон носа активизируют зоны головного мозга, которые воздействуют на определенный орган, кроме этого, при ингаляциях отмечаются непосредственное воздействие на органы дыхания и воспалительные реакции.

Различают холодные и горячие ингаляции.

ТЕХНИКА ХОЛОДНЫХ ИНГАЛЯЦИЙ

Наносят эфирное масло на ткань или мелкопористый камень и вдыхают его аромат в течение 5-10 мин.

ТЕХНИКА ГОРЯЧИХ ИНГАЛЯЦИЙ

Несколько капель эфирного масла добавляют в кипяток, налитый в сосуд с широким горлом. Вдыхают аромат 5-10 мин, накрыв голову полотенцем. Глаза во время процедуры закрывают.

ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАКУРИЛЬНИЦЫ

В аромакурильницу наливают теплую воду, в которую добавляют несколько капель масла, после чего зажигают свечу. При прогревании воды идет постепенное насыщение воздуха ароматом. Время ингаляции до – 3 ч.

ВАННЫ

Ароматические вещества при приеме в ваннах обладают высокой проникающей способностью, всасываются кожей, омывают с лимфой все органы. Эфирные масла эффективно воздействуют на биологически активные точки и внутренние органы. Ванны могут быть горячими, прохладными, сидячими, ванночками для рук и ног.

Эфирное масло добавляют в емкость, наполненную водой, нагретой до нужной температуры, предварительно масло смешивают с эмульгатором, который позволяет эфирному маслу легче смешиваться с водой. Эмульгаторами могут быть мед, отруби, молочная сыворотка.

КОМПРЕССЫ

При использовании компрессов (лечебных повязок) через их участки происходит проникновение веществ, находящихся в эфирных маслах, они оказывают противовоспалительные, обезболивающие, спазмолитические и другие лечебные эффекты.

Для приготовления компресса в воду необходимой температуры (300–400 мл) добавляют эфирное масло, опускают в нее хлопчатобумажную ткань, отжимают и прикладывают к месту проекции больного места, закрепляют. Время процедуры – 5-40 мин.

РАСТИРАНИЯ

Оказывают лечебное воздействие при воспалительных процессах в мышцах, соединительной ткани, системе дыхания, кровообращения и заболеваниях костно-суставной системы. Эфирное масло смешивают с маслом для массажа, втирают энергичными движениями в больное место.

МАССАЖ

Применяется жидкость для массажа с ароматом трав.

Требуется: оливковое масло 50 мл, эфирное масло розмарина 4 капли, лимона 4 капли, шалфея 3 капли, мелиссы 2 капли, мускатника 2 капли.

Приготовление. Налить оливковое масло в подходящую емкость, перемешать. Затем перелить во флакон и закрыть его.

Применение. Нанести несколько капель на ладони, чтобы жидкость слегка разогрелась, а затем массировать соответствующую часть тела 3–5 мин, пока жидкость не впитается в кожу.

АРОМАТИЗАЦИЯ ЧАЯ

Берется герметически закрывающаяся посуда.

Требуется: 7-10 капель эфирного масла.

Приготовление. Взять 200 мл воды, капнуть эфирное масло. Насыпать чай и не открывать 3–5 дней, периодически встряхивая.

Применение. После указанного срока чай готов к употреблению.

АРОМАТИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

Ароматические подушки применяются издавна на Востоке для укрепления здоровья и профилактики разных болезней. Они не только наполняют воздух ароматом, но и способствуют полному и здоровому сну. Лучший материал для наволочки – хлопок.

Требуется: размельченная трава и листья, эфирное масло.

Приготовление. Все компоненты перемешиваются и ими наполняют наволочку.

Применение. Зависит от свойств применяемых составных частей.

ПОДУШКА С АРОМАТОМ ЛАВАНДЫ

Требуется: высушенная трава лаванды, лепестки розы, листья шалфея и капли эфирного масла, лаванды, 1 капля масла листков розы.

Приготовление. Размельчить, сложить все компоненты в наволочку.

Применение. Применять как освежающее средство. При исчезновении аромата вновь добавить эфирное масло.

ПОДУШКА С АРОМАТОМ ЛИМОНА

Требуется: высушенные корки лимона, апельсина, 2 капли эфирного масла лимона, эфирное масло апельсина, мандарина – 1 капля.

Приготовление. Размельчить корки и листья, положить в наволочку, сделав небольшую подушку.

Применение. Оказывает освежающее и бодрящее действие.

ПОДУШКА С АРОМАТОМ РОЗЫ

Требуется: лепестки розы, листья мяты, высушенная лаванда, эфирное масло из лепестков розы – 3 капли, эфирное масло розового дерева – 1 капля, эфирное масло лаванды.

Приготовление. Изготавливается подушка.

Применение. Оказывает гармонизирующее действие на психику, повышает настроение.

ПОДУШКА С АРОМАТОМ ГВОЗДИКИ

Требуется: пряная гвоздика, высушенная лаванда, лепестки розы, эфирное масло лаванды 3 капли, эфирное масло лимонника.

Приготовление. Изготавливают подушку, как и в предыдущих рецептах.

Применение. Обеспечивает очищение воздуха в помещении.

ПОДУШКА С АРОМАТОМ ДУШИСТЫХ ТРАВ

Требуется: высушенный розмарин, тимьян, листья шалфея, мяты, эфирное масло розмарина, эфирное масло лаванды, 3 капли эфирного масла мяты, лаванды – 2 капли, тимьяна – 1 капля.

Приготовление. Такое же, как и в предыдущих рецептах.

С точки зрения фен-шуй необходимы посадка ароматических растений в саду, а также их применение внутри дома. Несколько капель эфирного масла в курильнице или капелька на уголке подушки обеспечивают живительный аромат.

БАЗИЛИК по китайской традиции способствует становлению характера и приносит удачу в делах личного характера. Его применяют при нервном истощении, нарушениях функции пищеварительного тракта, сна, мигрени, спазмах, для омоложения кожи, устранения жжения, зуда при укусах насекомого.

Применяется по 3–7 капель в аромокурильницах, горячих ингаляциях по 4–5 мин по 2 капли, в аромамедальонах – 2–3 капли.

Как антиспазматическое средство его применяют с чаем.

Требуется: эфирное масло базилика 1 г, масло майорана 1 г, сахарная пудра 50 г.

Приготовление. 1 ч. л. кладется в 1 чашку липового чая.

Применение. Чай пьют после еды. Не рекомендуется применять базилик во время беременности, при повышенной свертываемости крови.

БЕРГАМОТ подавляет аппетит и обеспечивает бодрость духа, повышает коммуникабельность, оказывает влияние на воображение и творческие способности, усиливает эротические чувства. Снижает температуру тела, при инфекционных заболеваниях обладает антигрибковым действием. Эффективен при воспалениях носоглотки, нарушениях процессов пищеварения. Применяется в косметике как осветляющее кожу средство, нормализующее секрецию сальных и потовых желез при жирной коже.

Применяется в аромакурильнице по 3–7 капель, в ваннах по 7 капель, в аромамедальонах – 1–2 капли.

Им проводят ароматизацию вин и сухого чая.

Для снижения температуры применяется холодный компресс на икроножные мышцы по 15 капель на 200 мл воды.

ЛАВАНДА обладает прекрасным расслабляющим и успокаивающим действием, способствует здоровью и крепкому сну. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, плаксивость, ее применяют при переутомлении, детской дебильности, спазмах сосудов головного мозга, она улучшает питание сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм. Назначается при заболеваниях дыхательных путей, астме, коклюше, туберкулезе. Улучшает работу печени, обладает мочегонным действием, применяется при воспалении, покраснении и шелушении кожи, помогает избавиться от перхоти, применяется при дерматитах и ожогах.

Эфирное масло применяется по 5–7 капель в аромакурильницах, в горячих ингаляциях по 3 капли, ваннах – 4–7 капель, для обогащения кремов, шампуней по 7 капель на 5 г основы, в аромамедальонах – по 2–3 капли. Для внутреннего применения употребляется по 2–3 капли с разбавителем 2 раза в день.

Вытяжка

Требуется: 1 десертная ложка цветков.

Приготовление. Настаивать в 1 стакане кипятка.

Применение. Принимать по 3 стакана в день между приемами пищи. Кроме этого, применяется спиртовая вытяжка лаванды по 40 капель 4 раза в день как мочегонное средство.

ЖАСМИН поднимает настроение при депрессии и способствует хорошим взаимоотношениям между супругами. Он нормализует работу желез внутренней секреции, успокаивающе действует на центральную нервную систему. У женщин устраняет болезненные менструации, фригидность. Устраняет дерматиты и экземы. Является средством ухода за тонкой утомленной кожей.

Применяется эфирное масло жасмина в аромакурильницах по 2–4 капли, в ваннах – по 3–5 капель, в аромамедальонах – по 1–2 капли, аромабальзамы, кремы, гели обогащаются по 3–5 капель 15 г основы.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК устраняет страхи, лень, апатию, укрепляет нервную систему, обладает противовоспалительным действием, повышает эластичность сосудов, очищая от холестериновых бляшек, улучшает

пищеварение, обладает противовоспалительным действием при воспалительных процессах в женской половой сфере, простатитах у мужчин, устраняет отеки, повышает эластичность хрящевой ткани, снижает уровень сахара в крови, способствует быстрой регенерации кожи.

Эфирное масло можжевельника применяется в аромакурильницах по 5 капель, ваннах – по 3–6 капель, компрессах – 5–7 капель, ингаляциях – 2–3, аромамедальонах – 1–3 капли.

Внутреннее употребление. По 1 капле в хлебной капсуле 2–3 раза в день.

ВЫТЯЖКА ИЗ ШИШКОЯГОД

Требуется: 30 г шишкоягод.

Приготовление. Настаивать в 1 л воды 10 мин.

Применение. Принимать по 3 стакана в день как мочегонное и для улучшения работы кишечника.

МОЖЖЕВЕЛЕВОЕ ВИНО

Требуется: шишкоягоды 30 г, нарезанные ветки 15 г, вино белое 1 л, сахар 30 г.

Приготовление. Настаивать 4 дня, отцедить, добавить сахар.

Применение. Принимать ежедневно от 1 рюмки до стакана как тонизирующее, аппетитное, мочегонное средство.

ВОЗБУЖДАЮЩИЙ АППЕТИТ

Требуется: эфирное масло можжевельника 2 г, ментол 1 г, эфирное масло

скипидара 20 г, спирт 90° – 120 г. *Приготовление.* Все смешивается.

Применение. Применяется при параличах в качестве наружного средства.

МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ ОТ ШЛАКОВ

1 день – полный голод, 6 раз принимать по одной капле эфирное масло можжевельника с 1 ст. л. оливкового масла.

2 и 3 день – обычная пища с применением смеси 1 капли эфирного масла с 1 ст. л. оливкового масла.

Все 3 дня пьют не менее 3 л подкисленной лимоном воды.

МЯТА

Укрепляет память, оказывает общее освежающее воздействие. Снимает спазмы сосудов головного мозга, головокружение, улучшает мозговое кровообращение.

Применяется также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, рвоте нервного происхождения, мышечной боли, связанной с повышенной или резкой нагрузкой, чесотке, экземе, угревой сыпи, при кариесе, стоматите, пародонтите.

ЭФИРНОЕ МАСЛО

Применяется в аромакурильницах по 3–5 капель, ваннах по 3–7 капель, компрессах – 5–7 капель, аппликациях на деснах – 1: 1 эфирное и жирное растительное масло.

ЖЕЛУДОЧНАЯ МИКСТУРА

Требуется: мятный спирт, анисовый спирт по 15 г, сироп коричный 30 г, липовая вода 120 г.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Принимать по кофейной или ст. л. 3 раза в день.

Ароматизация вин и чая – по 4–5 капель на 1 л.

РОМАШКА

Ваза со свежесобранными ромашками или отвар ромашкового чая успокаивают тех, у кого есть проблема с нервной системой.

Эфирное масло применяется при мигренях, невралгиях, бессоннице, анемии, нервной депрессии, климактерических расстройствах, токсикозах беременности, при плохом пищеварении, скоплении газов.

Наружно применяется при воспалительных процессах на слизистых оболочках, экземах, ранах.

Для ванн применяется ромашковое эфирное масло по 6–8 капель, обогащаются кремы, тоники, шампуни по 5 капель на 5 г основы, ингаляции – по 3–5 капель. Для внутреннего применения используются 2 капли с разбавителем или в «хлебной» капсуле 3 раза в день или 2–4 капли эфирного масла в спиртовом растворе с медом.

Местно в качестве втирания при ревматических болях и подагре применяется ромашковое масло.

Требуется: сухие соцветия 20 г, оливковое масло 200 г, камфара 10 г.

Приготовление. Подогревать составные части 2 часа на водяной бане, отцедить и сильно отжать, профильтровать, добавить камфару.

Применение. Втирать в больные места.

РОЗМАРИН

Розмарин хорошо улучшает память и обостряет умственные способности, устраняет мнительность, неуверенность в своих силах, обладает противовоспалительным действием, уничтожает застойные явления в желчевыводящих путях. Розмарин называется травой сердца, так как нормализует артериальное давление, помогает при воспалении вен и варикозном расширении вен, при отечности и воспалении суставов, при артритах, миозитах, остеохондрозе. Он применяется при экземах, инфицированных ранах, фурункулезе. Эфирное масло применяется в аромакурильницах по 3–5 капель, ваннах – 3–5 г, растираниях – по 7 капель на 10 г основы, обогащенные кремы, мази, шампуни – 3 капли на 5 г основы, в аромамедальонах – 2–3 капли.

УКРОП

Свойства эфирного масла укропа аналогичны маслам аниса, кориандра. Считается, что укроп способствует крепкому сну. Кроме того, он употребляется при воспалении мочевых путей, подагре, потере аппетита, метеоризме, заболеваниях легких, болях в желудке, рвоте, недостатке молока. Наружно применяется при набухании молочной железы, кровоизлиянии под кожу, опухоли. Эфирное масло укропа применяется в аромакурильницах – 2–4 капли, ваннах – 4–6 капель, для обогащения кремов – по 6 капель на 5 г основы. Для аппликаций на десны применяется 7 капель эфирного масла.

Для внутреннего употребления применяются семена укропа в порошке по 1–4 г в день для профилактики респиратор-но-вирусных инфекций.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТЬЕ ПРИ МОЧЕВЫХ КАМНЯХ

Требуется: горсть кукурузных рылец, 2 ч. л. семян укропа, вода 1 л.

Приготовление. Кукурузные рыльца кипятить несколько секунд в воде, затем добавить укроп, настоять. Охладить, процедить.

Применение. Пить по желанию.

С древнейших времен в восточной медицине развивались различные медицинские школы. Среди них такие, как арабская, персидско-таджикская медицинские школы. Все они основаны на признании 4 стихий природы: воздуха, воды, огня и земли. Соответственно в организме человека также различают четыре основные материи, каждая соответствует определенному элементу стихии. То же имеет место и в растениях. Устройство по преобразованию окружающей энергии в растении работает на своих энергетических частотах. Эти энергетические частоты идут из внешнего пространства, которым является место их произрастания на земле, созвездия и планеты солнечной системы. Растения, используя энергетические особенности знаков зодиака, планет развиваются в соответствии с ними и имеют аналогичное воздействие на организм. Это используется с древнейших времен медициной Востока в целительной практике.

РАСТЕНИЯ ЗЕМЛИ. Имеют жирный запах цветов, сахаристый вкус плодов, цветы имеют сжатую форму желтого цвета, маленький размер.

РАСТЕНИЯ ВОДЫ. Цветы их не имеют запаха, плоды кислые, цветы имеют ползучую форму, растения зеленый цвет, имеют маленький стебель, большие цветы и плоды.

РАСТЕНИЯ ОГНЯ. Запах цветов проникающий, вкус плодов пряный, форма цветов изломанная, цвет – красный, размер растения – средний.

РАСТЕНИЯ ВОЗДУХА. Они имеют скверный запах, вкус плодов терпкий, форма цветов стройная, цвет – голубой, растения – высокие.

Действие растений зависит от того, к какой группе они относятся.

РАСТЕНИЯ ЗЕМЛИ. Обладают разогревающим и сильно сжимающим действием на организм, их семена обладают этими свойствами.

РАСТЕНИЯ ВОДЫ. Оказывают охлаждающее действие на организм. Они способствуют снятию жара.

РАСТЕНИЯ ОГНЯ. Оказывают разогревающее действие на организм.

РАСТЕНИЯ ВОЗДУХА. Оказывают разнообразное действие по увеличению циркуляторных процессов, увеличивают сердцебиение, гонят

месячные, мочу, желчь.

Каждая стихия соответствует различным знакам зодиака.

Огню соответствуют Овен, Лев, Стрелец; земле – Телец, Дева, Козерог; воздуху – Близнецы, Весы, Водолей; воде – Рак, Скорпион, Рыбы.

К растениям огня относятся

Растения, отмеченные знаком Овна, – агарик, бузина, белена, бирючона, вероника, горечавка, гранат, дубровник, живокость царская, зверобой, кардамон, кресс-салат, клещевина, мята, мать-и-мачеха, листья очанки, мускатный орех, пахучка, пион, подорожник, розмарин, спаржа, листья скабиозы желтой, цикорий, чемерица, чернобыльник, чернокорень, шандра, шалфей.

Растения, отмеченные знаком Льва, – базилик, василек, горечавка теневая, гвоздичное дерево, гелиотрон, дягиль, листья дряквы, кукушкины слезки, лавр, лаванда, лютик едкий, молочай кипарисный, мята, сельдерей, самлит, сандал красный, тимьян, чабер, чертополох, шафран.

Растения, отмеченные знаком Стрельца, – алоэ, береза, дягиль, живокость царская, листья ивы, кресс-салат, лук, огурец, орех грецкий, папоротник мужской, плющ, редька, рута, свекловица, чеснок, чистяк, шафран.

К растениям земли относятся

Растения Тельца – барвинок, воловик, вишня, валериана, венерины волосы, дуб, дубровник, кассия, купена лекарственная, лилия, нарцисс, плющ, проскурняк, репешок, роза, сердечник, скабиоза желтая, чистотел большой, дерево ясеня.

Растения Девы – анис настоящий, аир, бадьян, дуб, дрок, дурнишник, лавр, медвежье ухо, молодия кровельная, рожь, свекла, слива, тмин римский, цикорий, шиповник, шалфей дикий, щавель, яблоня.

Растения Козерога – белена, борец синий, мандрагора.

К растениям воздуха относятся

Растения Близнецов – арсенник пятнистый, живокость большая, курослеп, клещевина, латук, лилия водяная, лук-порей, лопушник большой, мать-и-мачеха, огуречная трава, просвирник северный, петрушка, ромашка римская, терновник, укроп, тмин обыкновенный, щавель.

Растения Весов – вербена, дряква, касатник, камнеломка, козлобородник, кукушка, липа, орешник, пузырное дерево, проскурник, первоцвет лекарственный, портулак, резак степной, ромашка, рута, саминт, стенница лекарственная, скабиоза желтая, чистотел большой.

Растения Водолея – дягиль лекарственный, донник, камнеломка, молочай, солнцеглад, маргаритка, малина, смоковница, цикута, шалфей дикий, цветы ясеня.

К растениям воды относятся

Растения Рака – бобы, зверобой, ива, камнеломка, капуста, коричник, огурец, орешник, семена петрушки, перец дикий, портулак.

Растения Скорпиона – ароник пятнистый, блошник, кизил, лук-резанец, нарцисс, полеска однолетняя, рябина садовая, репа, свекла, сливовое дерево, плоды терновника, дерево яблони, дерево ясеня.

Растения Рыбы – буквица, безвременник осенний, брусничник белый, вишня, гранатовое дерево, земляника, лимон, мак, наперстянка, портулак, репа, ревень.

Из древнего трактата по тибетской медицине «Голубой берилл» известно, что лекарственное действие растений порождается пятью элементами: земли (гравитационная энергия), воды (сочетание гравитации и электромагнетизма), огня (электромагнетизм, тепло, свет), воздуха (энергия движения), эфира (пространство).

Все сущее, таким образом, является лекарством, в том числе и растения. Энергия растений и их комбинации ощущаются по вкусу, цвету и действию. Преобладание земли и воды обеспечивает сладкий вкус, преобладание огня и воздуха – горький и жгучий вкус, преобладание земли и воздуха – вяжущий вкус. Самую сильную и живительную силу имеет сладкий вкус, затем идут кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий.

Каждому растению присущ свой вкус.

В китайской медицине признается мужское и женское начало инь и ян. В основе здоровья, по восточной медицине, имеет значение противоборство этих начал. В каждом явлении природы содержится внутренняя борьба инь и ян. Лекарственные растения также делятся на растения инь и ян.

Перечень лекарственных растений с преобладанием щелочной реакции (инь):

- 1) бессмертник песчаный (трава, цветы);
- 2) валериана (корень);
- 3) душица (трава);
- 4) девясил (корень);
- 5) зверобой (трава);
- 6) золототысячник (трава);
- 7) календула (цветы);
- 8) крапива (листья);
- 9) кровохлебка(корень);
- 10) липа (цветы);
- 11) мать-и-мачеха (листья);
- 12) мята перечная (листья);
- 13) одуванчик (корень);
- 14) подорожник (листья);
- 15) почки березовые;
- 16) почки сосновые;

- 17) пустырник (листья);
- 18) ромашка (цветы);
- 19) сушеница топяная (трава);
- 20) тысячелистник (трава);
- 21) чабрец (трава);
- 22) череда (трава);
- 23) чистотел (трава);
- 24) шалфей (трава);
- 25) эвкалиптовый лист;
- 26) тмин или фенхель;
- 27) малина, плоды и листья;
- 28) рябина (плоды и листья);
- 29) пижма;
- 30) полынь;
- 31) солодка голая (корень).

Травы с преобладанием кислотной реакции (ян):

- 1) стальник полевой;
- 2) укроп;
- 3) хвощ полевой;
- 4) шиповник;
- 5) аир болотный;

- 6) петрушка;
- 7) боярышник (плоды);
- 8) клевер (цветы);
- 9) вереск;
- 10) брусника (плоды и ягоды);
- 11) горец птичий;
- 12) земляника лесная и садовая;
- 13) лопух большой (корень);
- 14) омела белая (листья);
- 15) смородина черная и красная (листья);
- 16) женьшень;
- 17) элеутерокок;
- 18) азалия;
- 19) родиола розовая;
- 20) левзея;
- 21) морозник кавказский;
- 22) софора японская;
- 23) дискорния кавказская;
- 24) репешок обыкновенный;
- 25) ятрышник;
- 26) барбарис обыкновенный;

27) расторопша пятнистая (плоды).

Энергетика комнатных растений

Для комнатных растений очень важно сбалансировать энергию так, чтобы она была благоприятной для них.

Комнатные растения инь:

- 1) сингониум;
- 2) солестролия;
- 3) базилик узкоцветный;
- 4) испоэстис;
- 5) налина;
- 6) лаванда;
- 7) традесканция;
- 8) пальма финиковая;
- 9) розмарин;
- 10) циперус;
- 11) хлорофитум;
- 12) катарантус;
- 13) цирерсия;
- 14) герань;

Растения ян:

- 1) драцена;

- 2) монстера;
- 3) плющ;
- 4) вриезия;
- 5) фикус;
- 6) пилея;
- 7) сеткреазия;
- 8) колеус;
- 9) алоказия;
- 10) галатея;
- 11) кротен;
- 12) папоротник;
- 13) мирт;
- 14) спатифилиум.

Понятие биоэнергофореза

Во всех мировых культурах существуют понятия о противоположностях инь и ян, но под разными названиями. Единство этих представлений говорит о многом. У воды есть так называемая критическая точка, когда при закипании она еще не пар, но уже не вода. Ничтожные изменения температуры немедленно переводят воду снова в жидкость либо превращают в пар. Вода, перетекая по каналам и меридианам, обеспечивает внутренние органы жизненной силой. Сила лекарственных трав не только в целебных соках, которые протекают по стеблям и листьям, доказано, что в травах закодирована информация об энергетическом и целебном воздействии растений на организм человека. Изготовление отваров, настоев трав не только переводит целебные вещества в воду, но и меняет ее, настраивает на оздоровительный ритм вибраций живой

природы. Этот энергетический код здоровья может быть использован для лечения больных, так как он дает хорошие результаты и проверен веками.

Больного ставят спиной к стволу дерева. Если требуется убрать излишки внутренней энергии, то лучше стать спиной к сосне или тополю. Чтобы восполнить недостаток энергии, необходимо поставить больного возле березы, дуба или бука. Затем подбирают травы, которые необходимы для его лечения. Стоя спиной к дереву, человек прикладывает травы к зонам проявления болезни. Например, если у больного заболевания желчевыводящей системы, то травы желчегонного сбора размачивают, чтобы они стали мягкими, распаренными, накладывают на чистую марлю, а затем приклеивают фитона-кладку к области печени. Задача целителя – направить на фи-топрокладку поток энергии. Он проходит сквозь распаренные травы, вводит код здоровья, законсервированный в травах. Обычно после сеанса энергофореза марля становится полусухой, блеклой. Все, что нужно лечебного, берется для организма. В практических руководствах восточной медицины известно большое количество приемов и методов применения целебной силы трав и травяных настоев.

Способы приготовления растительных лекарственных форм в традиционной и нетрадиционной медицине

Научная медицина изучает только физикохимические свойства растений и применяет их в виде различных лекарственных средств, народная нетрадиционная медицина использует еще их информационные свойства и является безопасно-щадящей, эффективной и индивидуально ориентированной. Для лекарственного сырья можно использовать любые части лекарственных растений, которые собирают в определенный период года, затем очищают и высушивают. Хранить их следует в правильно определенных условиях. Перед лечебным употреблением лекарственное сырье, как правило, подвергается соответствующей обработке, из него готовят удобную для применения лекарственную форму. Очень редко бывает достаточно одного измельчения. Чаще лекарственное сырье подвергается дополнительной обработке – настаиванию или отвариванию в соответствующей экстрагирующей жидкости: воде, спирте и т. д. Для лечения дома используются различные методы приготовления лекарственного сырья. При этом следует избегать приготовления из сильнодействующих и ядовитых растений.

Настои и отвары. Настои и отвары являются своеобразными водными извлечениями из лекарственного природного материала, настои чаще готовят из листьев, цветов, травы лесных растений, а отвары – из грубых частей растений: корней, коры, корневища. Растительное сырье, высушенные части растений предварительно измельчают: траву, листья и цветы до частиц размером не более 5 мм, корни, стебли, кору – не превышая 3-х мм, плоды и семена – до размера 0,5 мм. Измельченные части растений отбеливают и кладут в емкость (лучше эмалированную или фарфоровую), обливают водой комнатной температуры, закрывают, ставят на водяную баню. Настой нагревают 15 мин, отвар – 30 мин, стараясь их часто помешивать. После этого сосуд снимают, настаивают смесь нужное время при комнатной температуре, а затем 10 мин процеживают сначала через ситечко, а затем сквозь вату и добавляют до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растений с дубильными веществами, то процеживание производят немедленно после водяной бани. Расчет настоев и отваров производится из расчета 1: 10 (из 10 частей сырья получается 100 мл водного раствора). Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, отвары и настойки готовят по рецепту врача 1: 400. Если по условиям прописи требуется добавление твердых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном настое или отваре и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и другие жидкости прибавляют к готовому настою или отвару. Так как настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, хранят их не более 3–4 дней в прохладном месте.

В народной медицине готовят напары, когда растительное сырье находится некоторое время в высокотемпературных условиях, что способствует более качественному выходу действующих начал.

В нетрадиционной практике чаще всего используются комбинированные методы. Приготовление отвара происходит следующим образом. 4 ст. л. смеси насыпают в посуду – глиняную или эмалированную, заливают 1 л воды, размешивают и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и после закипания кипятят 5–7 мин, крышку не снимают. Затем выключают огонь, настаивают 30 мин, процеживают через чистую ткань и отжимают. Сырье выбрасывают, отвар охлаждают и пьют по следующей дозировке: утром – 1 стакан (лучше горячим), в течение дня выпивают остальное в четыре приема, каждый прием – за полчаса до еды. Такой способ применяют вплоть до полного выздоровления.

Отвары напара готовят, если смесь лекарственного сырья содержит кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину.

Настои готовят преимущественно из цветков. Горячий способ приготовления растительного сырья часто разрушает лекарственные начала. Предпочтительнее холодный способ, при котором растительное сырье размельчают, затем помещают в эмалированную емкость и заливают необходимым количеством холодной, талой воды и настаивают 4-24 ч. После чего фильтруют.

Все настои и отвары являются лекарственными средствами, которые очень быстро портятся и теряют свои лечебные свойства, поэтому желательно их готовить ежедневно.

Настойки

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спирто-водные или спиртоэфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом. Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают, помещают в специальный сосуд и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости, чаще 70° спиртом, настаивают при комнатной температуре в течение 7 дней, затем извлеченную смесь сливают. Отжимки растительного сырья промывают экстрагируемой жидкостью, вновь отжимают и стараются довести до нужного объема настойки той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно на одну весовую часть растения берут 5 объемных частей получаемой настойки. Если сырье содержит сильнодействующие вещества, настойки готовят 1:10, полученную настойку отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Настойки после приготовления должны быть прозрачными и вкусными, иметь запах соответствующего лекарственного сырья. Срок хранения настоек 1–3 года.

Сборы и чай

Сборы и чай – это смесь измельченных растений, после их высушивания, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ.

Различные части лекарственных растений необходимо измельчать по отдельности, а затем смешивать. При этом траву, листья, тонкие корни

разрезают. Твердые корни и корневища дробят, слишком кожистые листья можно измельчать в специальных мельницах. При соответствующем назначении степень измельчения различна. Если сбор или чай предназначены для внутреннего употребления и полоскания, то размельченные части лучше просеять через сито с отверстиями, длина сторон которых равна 4–6 мм.

Если сбор предназначен для приготовления ванны, то его просеивают сквозь сито с отверстиями 2 мм. Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок, просеивают сквозь сито с отверстиями 1,4 мм.

Чай по рецептам тибетской медицины готовятся следующим образом. Части плодов или растений кладут в сосуд, заливают водой, процеживают и добавляют пригоршню меда, нагревают до теплоты грудного молока, выдерживают три дня. Принимают утром и вечером по 3–4 ст. л.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ

Листья собирают с растений в солнечную погоду, по окончании цветения, после того как листья подсохнут от росы. Затем их раскладывают для провяливания, которое длится от 3 до 5 ч при температуре 24–26 °С в затемненном помещении.

Чай готовят 4 способами.

Первый способ. Листья просушивают в тени, хранят в сухом прохладном помещении, не имеющем посторонних запахов, в закрытой таре. Чтобы заварить чай, сухие листья следует положить в чайник, залить холодной водой и прокипятить несколько минут. Получается напиток темного цвета, приятный на вкус.

Второй способ. Провяленные листья нарезать острым ножом на мелкие части, сушить в тени. Чайную массу слегка обжарить на сковородке и расфасовать в тару.

Третий способ. Провяленные листья сложить в большую глиняную посуду, умять деревянным пестиком, накрыть сковородкой, перевернуть

вверх дном, поставить в духовку. Сырая масса приобретает буроватый оттенок и приятный запах. После томления листья кладут на стол и закатывают в виде трубочки, перебирают между ладонями, пока не появится сок. После этого листья сушат в духовке 2–3 ч.

Четвертый способ. Провяленные листья прокручивают руками, пока из них не появится сок. Затем для ферментации их укладывают на чистую ткань слоем 8-10 см, сверху покрывают влажной чистой тканью и оставляют в помещении при температуре 26–30 °С. Затем эти листья мелко нарезают и высушивают. Изготовленный этим способом чай приобретает интенсивную окраску, приятный вкус и запах.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ

Этот чай готовят из лепестков. Цветки обрабатывают отдельно, и сушат на солнце. Заваривают чай как из одного вида цветков, так и нескольких видов.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД

Такой чай готовят чаще из сушеных плодов. Плоды и ягоды собирают, промывают, сушат на солнце или в духовке. Продолжительность сушки в духовке от 2 до 4 ч. Плоды высушивают до твердого состояния, слегка прожаривают. Хранят в стеклянной или жестяной таре.

ЧАЙ ИЗ КОРНЕЙ

Для чая из корней следует выкапывать корни осенью или ранней весной. Их промывают, очищают от мелких корешков, нарезают на кусочки, подсушивают на воздухе. Сухие корни обжаривают до темно-коричневого цвета, дробят в ступке или перемалывают.

Пример приготовления чая из смеси травы и корней. Свежие листья зверобоя или Иван-чая, корни дягиля, нарезанные полосками, смешивают и

кладут в глиняную посуду, затем закрывают, ставят в духовку для томления. Через 6-10 ч высыпают на чистую бумагу, предварительно измельчают, затем сушат. На 1 кг листьев берут 100 г корней.

ФИТОТЕРАПИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Авитаминозы

Основные симптомы дефицита витаминов различных групп С – зябкость, частые простуды, сонливость, нарушение сна, десны легко кровоточат при чистке зубов. А – отмечается снижение остроты зрения, слезотечение, светобоязнь, сухость и шершавость кожи.

В1 – головные боли, снижение памяти, нервозность в виде плаксивости, утомляемость, слабость, одышка, сердцебиение.

В2 – головные боли, бессонница, быстрая утомляемость, апатия, светобоязнь и утомление глаз, дурной запах изо рта, шелушение в уголках губ и на крыльях носа.

В6 – депрессивные состояния, воспалительные процессы на коже, чаще – в носогубных складках, под бровями, а также волосистой части головы.

В12 – желтоватый цвет кожи лица, ранняя седина, сухость, блеклость и выпадение волос, головокружения, чувство онемения и покалывания в верхних и нижних конечностях.

Р – развитие слабости, нарушение психики, диспепсия, извращения вкуса, сухость и жжение в ротовой полости, болезненность языка.

Е – нарастание мышечной слабости, нарушение половой функции.

Д – боли в области костей, болезни зубов, потливость головы.

Ароматические и витаминные лечебные чаи. Чаи из плодов и ягод

ЧАЙ ИЗ КРАПИВЫ И РЯБИНЫ

Требуется: крапива 3 части, плоды рябины красной 7 частей.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 4 ч, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день 2–4 недели.

ЧАЙ ИЗ СМОРОДИНЫ И ШИПОВНИКА

Требуется: плоды смородины 1 часть, плоды шиповника 1 часть.

Приготовление. Заварить 2 стаканами крутого кипятка 1 ст. л. истолченной смеси, затем кипятить в плотно закрытой посуде в течение 10 мин и настаивать 1–2 ч.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА, СМОРОДИНЫ, КРАПИВЫ, МОРКОВИ

Требуется: плоды шиповника 3 части, плоды черной смородины 3 части, листья крапивы 3 части, морковь (корнеплод) 3 части.

Приготовление. Смесь измельчают, заваривают крутым кипятком в закрытой посуде из расчета 1 ст. л. Затем кипятят, настаивают в течение 4 ч в прохладном месте.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЛИСТЬЕВ И ЯГОД

Требуется: листья земляники 100 г, листья черники 50 г, листья черной смородины 50 г, плоды сушеной малины 50 г, мед или сахар по вкусу, воды

1 л.

Приготовление. Смесь довести до кипения, прокипятить в течение 10 мин под закрытой крышкой. Настаивают 2–3 ч, подслащивают сахаром или медом.

Применение. Пьют как чай в зимне-осенний период.

ОТВАРЫ ИЗ ХВОИ (ЕЛЬ, СОСНА, КЕДР, ЛИСТВЕННИЦА)

Требуется: 4 стакана настриженной хвои, лимонная разведенная кислота 2 ч. л., 3 стакана кипяченой воды.

Приготовление. Настоять в темной месте. в течение 3 дней, процедить.

Применение. По 0,5 стакана 2 раза в день, подсластив сахаром воду.

ЧАЙ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ РЯБИНЫ

Требуется: 1 ст. л. рябины, кипятков 200 г.

Приготовление. Кипятят рябину в течение 10 мин, потом остужают, настаивают на протяжении 4 ч.

Применение. По 0,5 стакана 2–3 раза в день.

СБОР С ВИТАМИНИЗИРУЮЩИМИ И ТОНИЗИРУЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ

Требуется: плоды калины 10 г, листья мяты 10 г, трава мелиссы 5 г.

Приготовление. 10 г сбора залить 20 г холодной воды, кипятить на слабом огне 3–5 мин, настаивать час на водяной бане. Охладить.

Применение. 1 раз в день по 100 мл после еды, со льдом.

ПОНЯТИЕ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ «ТЕПЛЫХ»,

«ХОЛОДНЫХ» И «ГОРЯЧИХ» БОЛЕЗНЕЙ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ, ИНЬ И ЯН В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

При нарушении теплового баланса всего организма и его органов возникают благоприятные условия для ослабления организма и возникновения различных болезней. «Теплое» означает воспалительный процесс, сопровождающий болезни ветра, система слизи обозначает лимфу и кровь, болезни желчи предполагают гормональные нарушения.

Для здоровья человека имеет значение оптимальное соотношение «горячих» и «холодных» элементов. Это касается и назначения с лечебной целью лекарственных растений.

Древняя восточная медицина делит органы на плотные и полые, считается, что они обладают разной энергией: инь – отрицательной, ян – положительной. Все болезни являются нарушением в организме этих двух начал.

К органам ян относятся желудок, толстый и тонкий кишечник, желчный пузырь, мочевыводящая система. К органам инь относятся легкие, сердце, селезенка, печень, почки.

Лечение заключается в уравнивании этих систем энергии.

Древние лекари Востока называли сконденсированные в растении энергии «первоэлементами». В зависимости от того, какие первоэлементы в человеческом организме уменьшились или увеличились, применяют растительные средства, в которых имеется много недостающей энергии или достаточно противоположной той, которая в избыточном количестве и вызвала болезнь. В материальных частях растения (корнях, стеблях, цветах и семенах), накапливаются различные виды энергии, и они производят коррекцию энергии в человеческом организме, благодаря этому достигается выздоровление и укрепление организма человека.

Мудрецы Востока использовали в лечении информацию и энергию лекарственных растений, которые влияли на организм! Открытие в настоящее время квантовых энергетических полей позволяет понять

древнее учение о влиянии растений. С помощью энергии растений можно лечить, укреплять ослабленные функции и омолаживать организм. Восточная медицина считает, что корни излечивают болезни костей, ствол – болезни мышц, ветви – сосудов и жил, листья излечивают болезни полых органов, цветы – органов чувств, плоды – плотные органы.

Считается, что вершина растения заряжена положительно, а корни – отрицательно. Плод заряжен положительно, но клубни заряжены – отрицательно. В плоде верхушка заряжена положительно, а корешок – отрицательно.

С точки зрения аюрведы одной из причин болезней является плохое пищеварение и недостаточное или избыточное питание. Если «пищеварительный огонь» ослабляется, возникают болезни. Тысячелетняя практика показала роль растений, в том числе лекарственных в предупреждении и лечении болезней. Так, для возбуждения жизненного принципа «**ветра**» рекомендуются (кроме пряных растений): солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник. Для конституции «ветра» при снижении энергии во второй половине дня рекомендуется травяной чай из вышеуказанных трав.

Увеличивают жизненный принцип «ветра» горечавка, полынь, мята, змееголовник, термопсис, плоды шиповника, в охлажденном виде.

При конституции «желчь» увеличивают жизненный принцип одуванчик, просвирник, семена граната, аир, дирула, прутняк, кофе.

При возбуждении жизненного принципа «**слизь**» рекомендуется солодка, полынь, сосна, девясил, семена граната.

При смешанных типах конституции выбираются соответствующие конституции характеристики трав.

Исчезновение симптомов заболевания и хорошее самочувствие являются критериями лечения. Способы использования лекарственных растений различны.

Живые растения применяются в основном для воздействия на среду, окружающую больного, их аромат способствует оздоровлению

воспаленных оболочек дыхательных путей. К таким растениям относятся: сосна, розмарин, базилик, мята и другие.

Мертвые (сорванные) растения используются в виде сока, порошков, настоев, отваров, спиртовых вытяжек, порошка, получаемых из осадка.

Наружно издавна растения применяются в виде ванн, обертываний, примочек, компрессов, прикладывания растений к больному месту.

РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОСТОЯНИИ ПОВЫШЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

АКТИВНОСТИ СИСТЕМ РЕГУЛЯЦИИ

(ЖАРА ВЕТРА, ЖЕЛЧИ, ЖАРА СЛИЗИ)

АЙВА

Ботанические свойства. Небольшое дерево до 1,5 м высотой. Цветки бледные. Плоды овально-шаровидные, желтые, ароматичные со сладковато-терпким запахом. Мякоть твердая. Цветет в июне, сбор плодов в сентябре-ноябре.

Химический состав. Зрелые плоды содержат большое количество сахаров – глюкозу, фруктозу, сахарозу до 10,8 %, яблочную, винную, лимонную кислоты, пектины, дубильные вещества, минеральные соли, фитонциды. В кожице обнаружены энантово– и пелларгоно-этиловый эфиры, придающие плодам специфический запах. Семена содержат жирное масло, крахмал, белковые и дубильные вещества, гликозид, амигдамен.

Применение. В странах Востока айву включали в «сокровищницу лекарств» за положительное воздействие на психику, повышение

настроения, устранение навязчивых мыслей, укрепление сердца, печени, желудка, она благотворно действует при сердцебиении, желтухе, жидком стуле.

Позднее было установлено, что плоды обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим действием, прекращают рвоту.

Семена растения обладают обволакивающим действием и применяются при кровохарканьи, в косметике – как средство, смягчающее кожу, в качестве примочек при заболеваниях глаз, полосканий при ангинах.

Плоды употребляют в пищу печеными и вареными. Чай из плодов применяют в качестве мочегонного средства при отеках сердечного происхождения.

Чай из семян применяют для лечения кашля, острых респираторных заболеваний, его назначают при малокровии.

СЛИЗЬ ИЗ АЙВЫ

Требуется: 10 г семян, воды 200,0.

Приготовление. Плоды не измельчать (содержит амигдамин). Кипятить, процедить.

Применение. По 1 ст. л. 3 раза в день при гастроэнтеритах, колитах, метеоризме, бронхитах, наружно при ожогах, раздражении кожи, при облысении.

Местное применение плодов айвы

Требуется: белок яичный, одеколон, камфорный спирт, сок айвы поровну.

Приготовление. Смешивают, получается лосьон. *Применение.* При жирной, пористой коже. **БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ**

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение до 50 см высоты. Корневище мясистое, толщиной до 3,5 см, располагается у

поверхности земли. Листья в виде розеток, стебли – цветоносы. Листья лилово-розовые, в густом метельчатом соцветии. Плод – коробочка. Цветет в мае-июне. Растет в Сибири, на Алтае, Туве, в районе озера Байкал. Используется при озеленении и как декоративное растение. С лечебной целью применяются корневища, их заготавливают в течение лета.

Химический состав. Содержат в листьях и корневищах дубильные вещества до 27 % – в корневищах, танин 8-10 %, производные изокумарина, аскорбиновую кислоту, крахмал, сахара. В листьях содержатся свободные полифенолы – галловая кислота, гидрохинон, арбумин.

Применение. Как кровоостанавливающее средство встречается в многосоставных прописях тибетской медицины. Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным и противомикробным действием. Это используется в гинекологической практике при маточных кровотечениях, обильных менструациях, фиброме матки, при кровотечениях после прерывания беременности.

В комбинации с антибиотиками назначается при дизентерии и колитах.

В стоматологии используется при стоматитах, гингивитах, пародонтозе для смазывания десен и полосканий. **Отвар из бадана**

Требуется: корневища бадана 1 ст. л.

Приготовление. Залить 10 г корневищ бадана кипятком, поставить на водяную баню и нагревать 30 мин, охладить, добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. По 1 ст. ложке 2–3 в день.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Лечит жар ветра, помогает при инфекционном жаре.

Ботанические свойства. Крупный кустарник высотой от 3 до 10 м с серой, с продольными трещинами корой, листья продолговато-яйцевидные с

пильчатыми краями. Цветки белые, желтоватые, мелкие, собраны в щитки. Плоды – черные яго-дообразные костянки с красно-бурой мякотью, 3–4 косточками, свежие плоды имеют неприятный вкус, исчезающий после сушки. В медицине используются цветки бузины. Соцветия срезают и сушат, высушенные соцветия обмолачивают, отделяя цветки от цветоносов.

Химический состав. Цветки содержат гликозид санбумиг-рин, расщепляющийся на синильную кислоту, бензальдегид и глюкозу, эфирное масло, холин, рутин, уксусную, яблочную, кофейную и валериановую кислоты. Листья содержат, кроме этого, смолы, обладающие слабительным.

Фармакологические свойства. Цветки бузины черной оказывают потогонное, противолихорадочное, мочегонное, послабляющее, отхаркивающее, регулирующее углеводный обмен, сахаропонижающее действие, уменьшают проницаемость сосудистых стенок. Достоинство этого растения в том, что оно не изменяет кровяное давление.

Настой цветов

Требуется: цветы 1 ст. л.

Приготовление. Залить цветы стаканом кипятка. Настаивать

2-3 ч.

Применение. Принимать по 0,5 стакана, лучше с добавлением меда 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Для усиления потогонного эффекта укрыть человека теплым одеялом.

Отвар коры

Требуется: кора измельченная 6–8 г.

Приготовление. Добавить 2 стакана кипятка, парить в духовке 5–6 ч.

Применение. По 0,5 стакана 5–6 раз в день при начинающейся водянке.

При сахарном диабете на фоне приема противодиабетических средств

применяется настой бузины по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды.

Местно примочки цветов бузины применяют наружно при кожных заболеваниях, фурункулезе, ожогах. Ванночки из настоя применяются при геморрое, трещинах заднепроходного отверстия. Настой цветков бузины применяют местно при воспалительных заболеваниях женской половой сферы для спринцеваний.

ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ

С древних времен оценены его лечебные свойства, они отражены во многих трудах древних врачей, средневекового мыслителя и врача Авиценны. В тибетской медицине он рекомендован при «жаре» легких. В настоящее время существует лечение с помощью амнеоберапии – лечение виноградом.

Виноград культурный включает около 70 видов, распространен в странах с умеренным и субтропическим климатом.

Химический состав. Ягоды винограда – ценный диетический продукт, 1 кг соответствует 700 кал, в стакане виноградного сока – 200 кал. Ягоды содержат сахара 27 %, сахарозы – 5,5 %, кислоты: яблочная, винная, щавелевая, следы салициловой кислоты, витамины С, В, Р, РР, соли калия, кальция, железа, магния, марганца, кобальта, натрия, фосфора. В кожице находятся дубильные вещества, воск, пектин. В семенах – дубильные вещества, жидкое масло, лецитин, в листьях – сахар, миозит, кверцетин, холин, бетолен, яблочная, винные кислоты.

Фармакологические свойства. Виноград и виноградный сок способствуют усилению водно-солевого обмена, он очищает организм от мочевой кислоты, препятствует образованию камней, песка. Пектин обладает кровоостанавливающим действием, в сочетании с пектином стимулирует перистальтику кишечника.

Виноградолечение рекомендуется для истощенных больных, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при болезнях почек, печени, при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей.

Не показано лечение при диабете, гипертонической болезни, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, лицам с избыточным весом.

Применение. Для лечения применяется созревший виноград, свежеприготовленный пастеризованный сок.

Схема лечения:

1 день – 200 г

2 день – 200 г

3 день – 300 г

4 день – 400 г

5 день – 500 г

6 день – 600 г

с 7 – по 600–700 г и далее.

Прием сока в строго определенное время за 1,5 часа до завтрака, за 2 часа до обеда и за 1–1,5 часа до ужина.

Во время лечения не рекомендуется соленая и жирная пища, молочные продукты, другие ягоды и фрукты.

С лечебной целью используется сушеный виноград, особенно он полезен больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью. Доза 50-100 г в день.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ

Корневище змеевика, или горца змеиного, известно было медицине различных народов. Еще в Китайской энциклопедии лекарственных средств, опубликованной в XI столетии до н. э., рассказывалось о лечебных качествах данного растения. В древней индо-тибетской медицине указывается на применение этого растения.

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с тонким змеевидно изогнутым корневищем, свежее корневище на изломе красноватое, стебли прямые, листья лапчато-продолговатые с длинными черешками. Цветки бледно-розовые, плод – коричневый трехгранный орешек длиной 3–4,5 мм. Цветет в мае, июне. Для лечебных целей осенью или весной до отрастания листьев выкапывают корневища, очищают от земли, моют, сушат.

Химический состав. В корневищах содержатся дубильные вещества, свободные полифенолы, оксалат кальция, крахмал, оксиантрахиноны.

Фармакологические свойства. Препараты обладают вяжущими, а также успокаивающими свойствами. При местном применении оказывают вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее действие.

Отвар змеиногорца

Требуется: корневище измельченное 10 г.

Приготовление. Измельчить корневище до частиц 3 мм, поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл воды комнатной температуры, прикрыть крышкой и греть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, помешивая. Процедить.

Применение. По одной ст. л. 3–4 раза в день перед едой при язве желудка, желудочных и легочных кровотечениях, маточном кровотечении, острых и хронических диспепсиях, дизентерии, геморрое, трещинах прямой кишки, уретритах, кольпитах, гингивитах, воспалительных заболеваниях лор-органов.

Обычно растение используется в смеси с другими растениями в равных частях (плоды терна, стебли ежевики и др.).

ГОРЕЧАВКА

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение, в первые 2–3 года образует прикорневую розетку листьев, на 5 году образует стебель до 150 см, на котором появляются цветки, в последующие годы цветет

ежегодно. Цветки крупные ярко-желтой окраски, венчик подрезан на 5 лопастей. Цветет в июле-августе. Плод – коробочка двустворчатая. Имеет корневище с многочисленными мелкими корнями. На корневищах имеются кольцевидные следы отпавших листьев. Выкапывают корневище осенью.

Химический состав. Корневище содержит гликозиды, в том числе генциопикрин, а также алкалоид генцианин, пектиновые вещества, сахара.

Фармакологические свойства. Корень горечавки возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, стимулирует образование желчи, учащает мочеиспускание, делает обильными мочеотделение и месячные.

Применение. Из корней горечавки готовят чай, настой на холодной воде, делают вино из перебродивших корней.

Отвар горечавки

Требуется: корней горечавки 20 г.

Приготовление. Измельчить корневища, залить кипятком в количестве 1 л, кипятить 10 мин, остудить, процедить.

Применение. Отвар в количестве 3 стаканов в течение дня при подагре, артритах, отсутствии аппетита. Местно применяют отвар при гноящихся ранах.

Вино с горечавкой. Настаивают вино 21 день с мелко нарезанными корневищами горечавки, принимают при изжоге перед обедом.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Знаменитый врач древнего Востока Авиценна писал о целебном действии девясила.

Биологическая характеристика. Многолетнее травянистое растение, имеет толстое мясистое корневище, стебель про-дольноборозчатый, листья крупные, снизу бархатистые. Цветки желтые, собраны в корзинки, образующие кисти. Плод – призматические семечки. Для лечения

применяются корни девясила.

Химический состав. В корневищах содержится эфирное масло, хорошо растворимое в органических растворителях. Содержит геленин, алантоновую кислоту. Кроме этого, эфирное масло содержит алантол и проазулен. В корнях содержится инулин, псевдоинулин, смолы, дубильные вещества, сапонины, коричная, миристиновая, пальмитиновая, уксусная, бензойные кислоты, в листьях кроме 3 % эфирного обнаружены аскорбиновая кислота, витамин Е, дубильные вещества, лак-тон, фумаровая, уксусная кислоты.

Фармакологические свойства. Оказывает отхаркивающее действие, обладает противовоспалительным действием, особенно в пищеварительном тракте, при этом нормализуется моторная и секреторная функции желудочно-кишечного тракта, усиливает желчевыделение, нормализует микробную флору кишечника.

Девясил действует как противоглистное средство.

Применение. В «Каноне врачебной науки» Авиценна писал о лечении седалищного нерва, болях в суставах. Отвар корней в виноградном соусе он рекомендовал при болезнях сердца и легких, отвар с медом – как отхаркивающее средство, сироп из корней – как мочегонное средство.

В народной медицине многих стран лечатся заболевания органов дыхания, болезни желудка, туберкулез легких, грипп, катары верхних дыхательных путей, расстройства кишечника.

Девясил применяется и как наружное средство для ванн, компрессов, кожных заболеваниях.

Настой девясила с медом

I рецепт

Требуется: девясила корни 30 г.

Приготовление. Парить девясил в 1 л воды в духовке в течение нескольких часов, охладить, процедить. Добавить мед по вкусу.

Применение. По 0,5 стакана 3 раза в день при «вялости» желудка как отхаркивающее, противовоспалительное, возбуждающее секрецию желудка и кишечника.

II рецепт

Требуется: измельченный корень девясила 1 ч. л.

Приготовление. Настаивать в 1 стакане воды 10 ч.

Применение. Принимать каждый час по 1 ст. л. при коклюше, головокружениях, головных болях, припадках, сердцебиении, эпилепсии.

ЖЕЛТУШНИК РАСКИДИСТЫЙ

Ботанические свойства. На первом году дает прикорневую розетку суженных в черенок зубчатых листьев. На втором году развивается несколько ветвистых стеблей до 80 см высотой. Цветы мелкие, желтые в верхушечной кисти. Плод – стручок, серый от опушения. Цветет в июне, семена созревают в июле. Для лечебных целей растение используется в фазе цветения.

Химический состав. Все части растения содержат сердечные гликозиды. Они представлены эризимином и эризимозидом. Эризимин при гидролизе расщепляется на строфантин и ди-гитоксозу.

Фармакологические свойства. Эризимин занимает одно из первых мест среди других сердечных гликозидов. Он оказывает замедляющее действие на сердечные сокращения. Улучшает коллатеральное кровообращение в сердечной мышце, активизирует тканевое дыхание.

Применение. В виде комплексного препарата кардиовалена, содержащего сок свежей травы желтушника, адонизид, экстракт боярышника, камфару и сок свежих корней валерианы. Назначается внутрь по 10–15 капель при ревматических пороках сердца, кардиосаперозе с сердечной недостаточностью, при вегетативных неврозах.

ЖИМОЛОСТЬ ЯПОНСКАЯ

Ботанические свойства. Деревянистая лиана с вьющимся стволом, ветви светло-зеленые, старые ветви становятся красно-коричневыми. Листья с обеих сторон опущенные, цветки сидят попарно в пазухах листьев. Цветки белые. Плод – шаровидная черная ягода. Для лекарственного сырья используются и другие виды жимолости: пушистостолбиковая, крупноцветная, жимолость Буриа и др. Сырьем служат бутоны, листья.

Химический состав. Из растения выделены мотеолин, каротин, криптосантин, сапонины.

Фармакологическое действие. Жимолость оказывает выраженное противовоспалительное действие на многие виды бактерий, предупреждает развитие аллергических реакций.

Применение. В виде настоя по 4–6 г цветков или отвар 10–12 г веток и листьев.

Отвар стеблей и листьев применяется как мочегонное и болеутоляющее средство при желудочных колитах. Водный настой из цветков – как противовоспалительное средство при ангинах и при воспалении глаз, отвар из стеблей – для укрепления волос, измельченные листья – как ранозаживляющее средство.

КАМФОРНОЕ ДЕРЕВО (КАМФОРНЫЙ ЛАВР)

Ботанические свойства. Вечнозеленое дерево, листья цель-нокраенные, голые, с мелкими просвечивающими точками – округлыми вместилищами эфирных масел. Цветки желтовато-белые. Плод – костяшка. Цветет в мае-июне. В диком виде произрастает в Японии и Китае. Культивируется на Черноморском побережье.

Сырьем являются молодые листовые побеги. В листьях содержится до 1,8 % эфирного масла, в ветках – до 2 %. Основным компонентом эфирного масла является камфара, веток – сафрол, камфара и цинеол, в древесине найдено эфирное масло, которое содержит 80 % камфары.

Для получения сырья листья срезают 2 раза в год в августе и октябре-феврале. В настоящее время камфару получают и из пихтового масла.

Фармакологические свойства. Камфара приводит в возбужденное состояние центральную нервную систему, регулирует дыхание и кровообращение, оказывает ионизирующее влияние на сердечную мышцу. В тибетской медицине считали, что камфара «убивает, как молния, жар распространяющийся, вытягивает застарелый жар, уходящий вглубь».

Применение. В настоящее время применяют в виде медицинских препаратов: масло камфорное 20 %, бром камфара, часто применяют камфорный спирт в виде втираний при ревматических заболеваниях.

КАМЫШ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с сильно развитой корневой системой. Стебель высотой до 2 м. Соцветия щитковидно-метельчатые. Цветет в июне-июле.

Химический состав. Корневища содержат крахмал, сахар, фитонциды, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества.

Применение. Используется для заживления ран, золой сухих стеблей лечили раны и ожоги.

КИЗИЛЬНИК, КИЗИЛ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Ботанические свойства. Кустарник до 4 м высотой, имеет яйцевидные листья, мелкие желтовато-желтые цветки, собранные в соцветие. Плоды кисло-сладкие. Плоды собирают в сентябре; листья – в апреле, мае; кору – весной. С лечебной целью применяются кора, листья, плоды, корни.

Химические свойства. Плоды содержат сахара, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, эфирные масла, горечи, пектиновые соединения.

Фармакологические свойства. Китайская медицина широко применяет это

растение как тонизирующее и общеукрепляющее средство при болях в поясничной области, туберкулезе, заболеваниях мочевого пузыря.

Кизил применяется, кроме того, как жаропонижающее средство, вяжущее и противочинговое. Кизил широко используется в быту для приготовления компотов, варенья.

Отвар из сухих листьев

Требуется: листья сухие 2 ст. л.

Приготовление. Кипятить в 1 стакане воды, процедить через марлю, налить прокипяченной воды до 200 мл. *Применение.* По 0,5 стакана три раза в день. **Настой из плодов** *Требуется:* 2 ст. л. сухих плодов.

Приготовление. Довести до кипения в 200 мл воды. Настаивать на протяжении 9 ч.

Применение. По 0,5 стакана три раза в день при расстройствах стула.

Отвар из плодов кизила

Требуется: плоды кизила 2 ст. л.

Приготовление. Залить 0,5 л воды, кипятить 2 ч, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана три раза в день при геморрое.

ТМИН КАНДИЙСКИЙ (АМИ БОЛЬШАЯ)

Ботанические свойства. Однолетнее травяное растение, имеет прямой ветвистый, полый стебель высотой до 1,5 м. Листья перистые с широкими капустовидными долями. Соцветия – зонтики, цветки маленькие по размеру, лепестки белого окраса. Плод – вислоплодник. Цветет в период с июня по сентябрь. Плоды созревают в сентябре. В лечебных целях используются зрелые плоды. Из них получают аммифурин.

Химический состав. Плоды содержат фитокумарины, ксан-тотоксин,

бергантен.

Фармакологические свойства. Основным действующим веществом являются фурукумарины, которые сенсibiliзируют кожу к действию света и стимулируют под влиянием ультрафиолетовых лучей пигмент меланина. Аммифурин способствует восстановлению пигментации кожи. Фурукумарины оказывают капилляроукрепляющее, некоторое седативное, желчегонное, мочегонное действие, слегка тонизируют матку и кишечник.

Применение. О лечебных свойствах кандийского тмина известно давно. Арабские врачи применяли его для лечения лейкодермии, сочетая с солнечным облучением. Для лечения применяется препарат аммифурен при витилиго, псориазе, нейродермите, красном плоском лишае. Противопоказан при туберкулезе кожи, заболеваниях крови, печени, почек, центральной нервной системы, гипертонической болезни, сахарном диабете множественных доброкачественных и злокачественных опухолях, беременности и периоде лактации.

КОРИАНДР

Кориандр – древнее растение, которое применяется издавна в лечебных целях, его разводили в Китае, Индии еще за 1000 лет до н. э.

Ботанические свойства. Однолетнее травянистое растение высотой до 70 см. Стебель прямостоящий, голый, разветвленный в верхней части. Цветы белые, розовые. Плоды шаровидные двусемянки. Цветет в период с июня по июль, плоды созревают в августе-сентябре.

Химический состав. В плодах содержится до 1,6 % эфирного масла, содержащего гераниол, борнеол, терпинен, филайдрон. Кроме этого, в нем содержатся пектин, алкалоид, белковые вещества, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, органические кислоты, сахара. Листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, рутин.

Фармакологические свойства. Кориандр улучшает аппетит, обладает противосудорожным, успокаивающим, антисептическим и болеутоляющим действием. В эфирном масле кориандра находится линалоол, который обладает сильным бактерицидным и противоглистным действием.

Настой кориандра

Требуется: плоды кориандра 3 ч. л. *Применение.* По 2 ст. л. за 30 мин до еды.

КАКТУС

Искусственный кактус – корневище девясила.

Фармакологические свойства. Обладает отрывающим и вытягивающим действием, помогает при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Применение. При экземе, параличах. Удаляет следы от оспы, язвы, витилиго, выводит веснушки. Назначается по 1,47 г.

Противопоказанием является заболевание почек.

КУРКУМА АРОМАТНАЯ, ДЛИНОЛИСТНАЯ И ДИКЯЯ

Ботанические свойства. Травянистое многолетнее растение высотой до 1 метра. Имеет мясистое корневище желто-оранжевой окраски. Листья, прижатые один к другому, с черешками, прижатыми к корневищу. Цветонос короче листьев. Цветок с околоцветием в виде трубки желтого цвета. Плод – трехцветная коробочка. Цветет и созревает в период с марта по май. Корневище собирают зимой и весной.

Химический состав. Растение содержит желтый пигмент куркумин, эфирное масло, сесквитерпены.

Фармакологические свойства. Обладает желчегонным, жел-чеобразующим действием, повышает антитоксическое действие печени. При язве желудка снижается выделение желудочного сока и снижение кислотности. Кроме этого уменьшается содержание холестерина в крови. Эфирное масло куркумы задерживает рост микробактерий туберациза и других бактерий.

Применение. В дозе 1–6 г в сутки при гастритах, желтухе.

Наружно применяется в виде компрессов при гнойных ранах и ожогах для

образования нежных рубцов.

ЛИЛИЯ БРАУНА

Ботанические свойства. Травянистое растение с луковицей, состоящей из мясистых чешуек. Листья заостренные. Соцветие состоит из 2–5 цветков, расположенных на вершине стебля. Цветки большие, воронковидные, с 6 долями околоцветника белого цвета. Плод – трехцветная коробочка. Цветет в мае-июле.

Лилия Брауна дикорастущая, произрастает в высокогорных районах Востока. Ее следует отличать от лилии душистой, высаживаемой в декоративных целях. Сырьем являются луковицы, которые высушивают в сушилке.

Химический состав. В растении найден крахмал, белок, жир, колхицин, аскорбиновая кислота.

Фармакологические свойства. Не изучены.

Применение. Как тонизирующее средство.

Сироп из лилии помогает при слабости сердца, заболеваниях печени. Увеличивает половую потенцию.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с горизонтальным корневищем, стебель ветвистый высотой до 1,5 м. Листья парные супротивные, на основании суженные в черешок, по краям колючие. Цветки мелкие с воронковидным венчиком в глазущих полузонтниках. Плод костянковидный. Цветет в июне-августе, плодоносит в сентябре.

Химический состав. В корневищах содержатся оксимети-лантрахиноны, лимонная, яблочная, винная кислоты, сахара, белки, пектиновые вещества.

Эти производные окрашены в желтые или красные цвета. В листьях содержатся лимонная кислота, следы алкалоидов, в молодых побегах найден гликозид асперулозид.

Фармакологическое действие. Обладает свойством с течением времени разрыхлять и разрушать камни почек, состоящих из фосфорнокислых солей кальция.

Марена красильная оказывает воздействие на артериальное давление. Усиливает сердечные сокращения, не влияя на ритм сердца, обладает диуретическими свойствами, оказывает бактерицидное действие на кокковую микрофлору. Кроме этого, обладает свойствами понижать тонус гладкой мускулатуры почечных лоханок и мочеточников, усиливает перистальтическое сокращение мочеточников, что способствует продвижению камней.

Применение. В настоящее время выпускают препараты: экстракт марены красильной, цистенол, которые назначаются при камнях почек и мочеточников. В народной медицине настой корней и корневищ назначают при желтухе, ревматических болях, запоре, заболеваниях суставов, как мочегонное средство. В восточной медицине к настою прибавляется мед.

Настой из корней марены красильной

Требуется: измельченные корни марены красильной 1 ч. л.

Приготовление. Настаивать измельченные корни в стакане холодной воды в течение 8 ч, затем настой процедить, корни вторично залить стаканом кипятка, через 15 мин вновь процедить. Оба настоя смешать.

Применение. Настой – в течение дня. Порошок корней марены красильной – по 1 г 3 раза в течение суток, запивая небольшим количеством воды.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Ботанические свойства. Вечнозеленый кустарник, похожий на небольшое деревце. Ствол прямой, ветвистый. Молодые побеги темно-бурые. Листья заостренные колючие, жесткие. Плоды – зрелые шишкоягоды шаровидные,

сине-черные, с восковидным налетом. Созревают на второй год в сентябре. Цветет в мае. С лечебной целью применяются плоды можжевельника.

Химический состав. Во всех органах растений содержится эфирное масло от 0,5 до 2 %, кроме этого, в шишкоягодах содержится инвертный сахар, смолы, красящее вещество – юни-перин, жирное масло, яблочная, муравьиная, уксусная кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Фармакологические свойства. Плоды можжевельника обладают мочегонным, желчегонным, жаропонижающим действием, стимулирует пищеварение, эфирное масло обладает фитонцидным, обезболивающим, дезодорирующим действием, способствует восстановлению и быстрому затягиванию и заживлению ран. Лечебный эффект, оказываемый эфирным маслом, объясняется большим количеством входящих в него веществ.

Применение. Ягоды можжевельника – старое лечебное средство, применяемое в народной медицине, в том числе медицине Тибета, Китая и Индии. Его используют в качестве мочегонного средства у людей с отеками сердечного происхождения и при сбоях в процессе солевого обмена. Применяется как дезинфицирующее и диуретическое средство. Для улучшения пищеварения препараты можжевельника назначают при заболеваниях, сопровождающихся метеоризмом, желчекаменной болезнью, холециститом. Можжевельник применяется при заболеваниях легких, сопровождающихся отделением вязкой, гнойной мокроты, при заболеваниях верхних дыхательных путей. Хвоя используется для ванн у больных, страдающих бессонницей, невротами, вегетососудистой дистонией, радикулитом. Местные ванны с хвоей показаны больным с обсте-рирующим эндартеритом, трофическими язвами голени, заболеваниями суставов.

Плоды можжевельника противопоказаны при язвенной болезни желудка, острых гастритах.

Настой плодов можжевельника

Требуется: измельченные плоды 10 г.

Приготовление. Настаивать в 200 мл горячей кипяченой воды. *Применение* По 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение двух недель.

МОМОРДИКА

Ботанические свойства. Многолетняя лиана. Стебель плетевидный, морщинистый серого цвета. Стебель и листья покрыты волосками. Листья с черешками, пальчато-лопастные с 3–5 долями. Цветки раздельнополые, одиночные, желтые, чашечка с короткой трубочкой. Имеются мужские и женские цветки. Плод крупный яйцевидный, с колючковидными сосочками, красный при созревании, мякоть мясистая. Семена плоские с твердой черной оболочкой. Цветет и плодоносит с мая по сентябрь.

С лечебной целью применяются семена и корни.

Химический состав. Пленка плодов содержит масло красного цвета. Масло состоит из олеиновой, линолевой, стеариновой, пальмитиновых кислот, содержит каротин, ликопин.

Ядро семян содержит 2,9 % минеральных веществ, 6 % воды, 55,3 % жиров, 16 % белков, 2,9 % сахаров, 1,8 % танина, санто-токсин. В корнях найден трепептиновый сапонин.

Фармакологические свойства. Масло из оболочки семян оказывает действие, подобное витамину А.

Применение. Масло оболочки семян применяется по 10–15 капель при авитаминозе А.

Зрелые семена используют при геморрое, маститах наружно. Корень используют при ревматизме в дозе по 4–8 г в день.

ПАТРИНИЯ ОДНОТЫЧИНОЧНАЯ (ВАЛЕРИАНА КАМЕННАЯ)

Ботанические свойства. Травянистое многолетнее растение со стержневым корневищем. Стебли толстые, с укороченной нижней частью, высотой до 20 см, имеют несколько прикорневых листьев в 2–5 пар стеблевых. Цветки ярко-желтые, собраны в метельчатые ложнозонтиковые соцветия. Плод – семянка с рассеянными щетковидными волосками.

Химический состав. В корнях и корневищах содержатся алкалоиды,

сапонины. Из сапонинов наиболее значимыми является патринозид, который составляет 50 % всей суммы сапонинов.

Фармакологические свойства. Патриния оказывает седативное действие.

Применение. Настойка корней и корневищ по фармакологическому действию сходна с настойкой валерианы, активнее, чем последняя. Настой готовится из расчета 10 г порошка корневищ на 200 г воды, принимают его по 1 ст. л. 3 раза в течение суток примерно за полчаса до приема пищи.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту до 1 м, серебристо-сероватого цвета. Короткое корневище переходит в стержневой ветвистый корень, стебли прямые. Прикорневые листья трижды перисторассеченные, стеблевые – дважды ребристые, верхние листья перистые. Цветки трубчатые, мелкие, желтые в шаровидных корзинках, образующие метельчатые соцветия. Растение имеет своеобразный полынный запах. Плод – буроватая семянка.

Сырьем служат листья и цветоносные верхушки, которые собирают в июне-июле.

Химический состав. Трава полыни содержит до 2 % эфирного масла, составными частями которого являются туйон, кар-динен, пинен, бизаболен. Зеленовато-синий цвет масла полыни обусловлен азуленами. Кроме этого, полынь содержит дубильные вещества, витамины С, А, фитонциды, флавоноиды и другие вещества. В корнях содержится инулин.

Фармакологические свойства. Действующие вещества полыни, раздражая окончания вкусовых нервов полости рта, усиливают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта. Абсинтин усиливает секрецию желчи, панкреатического и желудочного сока. Эфирное масло полыни оказывает кар-диотоническое действие. Оно обладает антиаллергическим, спазмолитическим, противовоспалительным бактерицидным действием, стимулирует факторы неспецифического иммунитета.

Применение. Авиценна в «Каноне врачебной этики» писал: «Чернобыльник полезен от холодной головной боли в виде лекарственной повязки или обливания. Отвар из него приносит пользу от закупорок в носу и от насморка. Если сидеть в его отваре, это дробит камни в почках и гонит месячные. Он также полезен от язв в матке и способствует изгнанию последа и плода. В виде питья или лекарственной повязки чернобыльник помогает при сжатии матки, раскрывая ее, а также при затвердении в матке».

В Китае издавна применяли ее для восстановления аппетита, помещая свежие листья в сандалии.

Полынь применяют при заболеваниях, сопровождающихся секреторной недостаточностью желудочно-кишечного тракта. Она улучшает пищеварение, увеличивая слюноотделение, активизирует выделение пищеварительных ферментов, увеличивает выделение желчи.

Настой полыни горькой

Требуется: полынь изрезанная 1 ч. л.

Приготовление. Заварить в двух стаканах кипятка, настаивать 20 мин, процедить.

Применение. По четверти стакана 3 раза в сутки за полчаса до еды.

Спиртовая настойка

Требуется: измельченные сухие листья полыни 30–60 г, спирт 60°, белое вино.

Приготовление. Настаивать листья на спирту в течение 24 ч, затем добавить вино, настаивать 10 дней, процедить.

Применение Не более 100 г в сутки за 1 час до еды.

Настой полыни и спиртовую настойку применяют при заболеваниях желудка, печени, желудочных болях, спазмах, малокровии, болезнях печени.

ПУСТЫРНИК

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое двудомное растение. Имеет один или несколько стеблей. Стебли прямостоящие, ветвящиеся, четырехгранные, высотой до 1 м. Листья до середины пальчато-пятираздельные, ярко-зеленые, снизу – сероватые. Цветки розовые, находятся в пазухах верхних листьев. Плод – темно-коричневые орешки длиной до 3 мм, заключенные в чашечку.

Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в сентябре. Для лечения используется трава пустырника. Заготавливают ее в период цветения.

Химический состав. В пустырнике содержатся алкалоиды, стахидрин, сапонины, дубильные вещества, горькие и сладкие сахаристые вещества, эфирное масло, флавоноиды.

Фармакологические свойства. Обладает успокаивающими свойствами, понижает артериальное давление, замедляет ритм сердечных сокращений, обладает противосудорожной активностью, оказывает благоприятное влияние на углеводный и жировой обмен, снижает уровень глюкозы, молочной и пи-ровиноградной кислот, холестерина, нормализует показатели жирового обмена.

Применение. В качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, миокардитах, бессоннице, вегетососудистой дистонии, неврастении, психастении, неврозах, у женщин в пре-климактерическом периоде при функциональных расстройствах нервной системы. Его назначают при метеоризме, спастических болях.

Настой из листьев пустырника

Требуется: измельченные листья 2 ч. л. (10 г).

Приготовление. Настаивать 6–8 ч в холодной кипяченой воде. Процедить.

Применение. Дозировка – 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Настойка травы пустырника

Требуется: трава пустырника – 1 часть, спирт 70° – 3 части (или водка – 6 частей).

Приготовление. Настаивать 7 дней в темном месте, процедить.

Применение. По 20–30 капель 3 раза в день.

Порошок из сухой травы

Порошок принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.

Применение. Пить при метеоризме и кишечных коликах.

Не рекомендуется применение пустырника при пониженном давлении и замедлении сердечного ритма.

Свежий сок

Применение. По 30–40 капель 3 раза в течение суток при импотенции, базедовой болезни.

РЕВЕНЬ

Ботанические свойства. Под названием «ревень» объединяют три вида растения – ревень волнистый, ревень компактный, ревень черноморский. В диком виде произрастает в Китае. В Европу его завезли монахи из Индии. В Китае ревень имеет около десятка названий. В трактате «Дун-бэ» о нем говорится:

«Ревень хорошо растет

На каменистых, песчаных почвах,

Бывает большой, средний и малый

Листья огромные, заслоняют все вокруг.

Стебель тянется вверх, полый...

На вкус кислый, весьма грубоватый...»

Ревень – крупное растение, стебель прямостоящий, вверху ветвистый, листья крупные отдельные, с перистораздельными краями. Цветки мелкие, собраны в густую, верхушечную олиственную кисть. Плоды – крылатые орешки, трехгранник.

Лекарственным сырьем являются корневища и корни. Сбор корневищ производится с растений в возрасте от 3 до 4 лет, преимущественно в летний период.

Химический состав. Корни и корневища содержат танигли-козиды, тетраин, антрагликозиды, аглюконы.

В листьях и цветах найдены витамины Р, С, органические кислоты, много солей калия.

Фармакологические свойства. Ревень обладает некоторой токсичностью благодаря наличию в нем щавелевой кислоты. Чтобы проявилось ее токсическое действие, необходимо употребить 3–4 г щавелевой кислоты (это очень большое количество ревеня). Признаками его могут служить рвота, судороги.

Основой для получения лечебных средств из ревеня служит тангутский (дланевидный) ревень.

Применение. Для лечения желудочно-кишечных заболеваний, при привычном запоре, атонии кишечника, метеоризме. Действие препаратов из ревеня зависит от дозы. Малые дозы оказывают вяжущее, противопроносное действие. Большие дозы усиливают перистальтику, главным образом толстого кишечника.

Ревень оказывает антисептическое действие, используется при воспалениях кишечника, кроме этого, обладает желчегонным действием и способствует повышению аппетита.

В восточной медицине ревень употребляется как слабительное средство. В дозах в 2–3 раза меньше слабительных употребляется как противопноносное, в 10 раз меньше слабительных – как желчегонное, а также противосклеротическое действие.

Авиценна писал: «Из ревеня с некоторыми жидкостями делают лекарственные повязки на горячие опухоли. В виде уксуса помогает от лишаев. Он очень помогает при ушибах от падения или удара. Полезен при разрывах мышц, если пить его в душистом вине, если смазаться его маслом, это тоже помогает при разрыве мышц, при болях в них и растяжениях. Он полезен при грыже.

Он полезен для печени и желудка и болях в нем, а также при всяких внутренних болях, икоте и грыжах. Ревень полезен при поносах, от несварения, от резей в кишках, от болей в почках и мочевом пузыре...»

Порошок ревеня

Доза порошка для взрослых – 0,5 г на прием, для детей – 0,1 г и в зависимости от возраста. Применяется как слабительное.

Настой

Требуется: сухие измельченные корни 1 ст. л.

Приготовление. Залить кипятком, настаивать 8 ч, прокипятить в течение 3 мин. Процедить.

Применение. По 1/3 стакана 2–3 раза в день при анемии, туберкулезе, перед едой.

Отвар

Требуется: измельченные стебли ревеня 2 ст. л.

Приготовление. Залить стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 20 мин. Процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при маточных кровотечениях, болях в матке.

Местное применение. Рекомендуется смешать порошок ревеня с уксусом. Применять при веснушках, лишаях, кровоподтеках.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ

Ботанические свойства. Листопадное дерево высотой 5-10 м и более. Кора зеленая. Листья сложные очередные до 5 см длиной. Соцветия – метелка. Цветки мелкие, 10 мм длиной, желто-белые. Плод – боб, содержащий коричнево-желтые семена. Цветет с мая по август, плодоносит с сентября. В лекарственных целях используются бутоны и плоды.

Химический состав. Бутоны содержат рутин, флавоноиды (сафороза), софорокозид (разлагающийся на глюкозу и ге-мистин). В листьях найден алкалоид цитизин. Семена содержат жирное масло, много лимонной кислоты, белки, слизи, гемагглютинины.

Фармакологические свойства. Действие цветочных бутонов обусловлено наличием рутина. Плоды и цветки действуют бактериостатически. Однако околоплодник содержит токсические вещества и может вызвать гликемию, асфикцию.

Применение. Бутоны служат для извлечения рутина, который используется как кровоостанавливающее средство при кровохаркании, кровотечениях из носа, гематурии, кишечных кровотечениях, а также гипертонической болезни.

СЛИВА

Ботанические свойства. Небольшое дерево со слабоколючими ветвями. Листья снизу волосистые, цветки белые, душистые. Плоды сочные с костями, с сильным налетом, разнообразные по окраске. Цветет в апреле-мае, плодоносит в июле-августе.

Химический состав . Содержит сахара, углеводы, органические кислоты, пектиновые, дубильные и красящие вещества, витамины С, Р, В1, В2, каротин.

Фармакологические свойства. Обладает мочегонным и слабительным действием.

Применение. Для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, очищения кишечника, при запорах, изжоге, болезнях почек. Слива применяется в свежем и сушеном виде. Листья сливы используются как наружное средство при гнойных ранах и язвах. Для этого измельченные или растертые сухие листья прикладывают к пораженному месту.

ТЕРМОПСИС ЛАНЦЕТНЫЙ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с неприятным мышинным запахом. Корневище ветвистое, длинное. Листья продолговатые. Цветки желтые, собраны в верхушечные кисти. Листья продолговатые, тройчатые. Сырьем является надземная часть растения.

Химический состав. В траве содержатся алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, следы масла, аскорбиновая кислота. В семенах содержится около 2 % алкалоидов.

Фармакологические свойства. Трава растения в основном оказывает отхаркивающее и рвотное действие. Алкалоид тер-мопсидин оказывает возбуждающее действие на дыхательный и сосудодвигательный центр, улучшает деятельность сердца и повышает артериальное давление.

Термопсин увеличивает секрецию слизи, повышает сократительную способность гладкой мускулатуры бронхов. Цитизин и метилцитизин возбуждают дыхание и повышают артериальное давление.

Применение. В качестве отхаркивающего средства при хронических бронхитах и затяжных пневмониях.

Настой травы термопсиса

Требуется: сухие измельченные листья травы термопсиса 1,0 г.

Приготовление. Залить траву 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, нагреть в течение 15 мин на водяной бане в закрытом сосуде,

охлаждать в течение 45 минут, процедить.

Применение. Взрослым – по 1 ст. л. 3–4 раза в течение суток, детям 4-12 – месяцев по 1 ч. л. (настой из расчета 0,1 г на 100 мл воды). Детям старше – 1 года по 1 ч. л. или 1 десертной ложке (настой 0,2 г травы на 100 мл воды). Применяется как отхаркивающее средство.

ТМИН

Ботанические свойства. Двухлетнее травянистое растение высотой до 60 см. Корень стержневой, стебель прямостоячий. Листья очередные, черешковые, дважды перисторассеченные. Цветки мелкие белые без обверток. Плод – двусемянка, распадающаяся на 2 отдельных плодика. Цветет в мае, плоды созревают в июне-августе.

Лекарственным сырьем являются плоды, их собирают недозревшими в зонтиках.

Химический состав. Содержит наряду с красящими, белковыми и смолистыми веществами жирные и эфирные масла.

Фармакологическое действие. Обладает тонизирующим кишечник действием, а также желчегонным, ветрогонным и слабительным действием.

Отвар из плодов

Требуется: плоды тмина 1 ст. л.

Приготовление. Кипятить 5 мин в 200 мл воды, процедить, затем добавить 1 ст. л. сахара.

Применение. По 1 ч. л. как ветрогонное средство. **ШЛЕМНИК**

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с большим количеством ветвистых стеблей высотой до 50 см, с ланцетовидными, кожистыми листьями длиной 4 см. Цветки двугорбые, синие, собраны на верхушках стеблей в однобокие кистевидные соцветия. Плод из 4-х сплюснутых шаровидных орешков. Цветет в июне, плоды созревают в

августе. Сырьем для приготовления лечебных средств являются корни и корневища.

Химический состав. Корневища содержат флавоноиды: бай-калин, байколеин, вагонин, в корнях обнаружено 2,5 % киро-кабехинов.

Фармакологические свойства. Обладает гипотензивными свойствами, оказывает седативное действие.

Требуется: измельченное корневище – 1 часть, спирт 70° – 5 частей.

Приготовление. Настаивают в темной посуде. *Применение.* По 20–30 капель 2–3 раза в течение суток при гипертонической болезни, нервных заболеваниях функционального характера, протекающих с бессонницей, повышенной нервной возбудимостью.

ШИПОВНИК (РОЗА КОРИЧНАЯ)

Ботанические свойства. Кустарник, достигающий 2 м высоты, с блестящими красно-коричневыми ветвями с немногочисленными шипами. Листья попарноперистые длиной 4–9 см с 5–7 листочками и травянистыми сросшимися трилистниками. Цветки розовые или красные диаметром 3–5 см, одиночные и по 2–3 вместе на цветоножках длиной до 17 мм. Плоды орешковидные, образующие ярко-красный, круглый или яйцевидный ложный плод. Цветет с середины мая до июля. Плоды собирают в начале августа. Сырьем являются плоды шиповника, богатые аскорбиновой кислотой.

Химический состав. В сухой мякоти плодов содержится 25 % сахара, в том числе инвертного сахара 18,5 %, пектиновые вещества, яблочная, лимонная кислоты, соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, железа, флавоноиды, кабехины, витамины С, В2, К1, каратиноиды.

Фармакологические свойства. Действие шиповника на организм связано в основном с аскорбиновой кислотой. Она участвует в окислительно-восстановительных процессах, в метаболизме аминокислот, углеводов, жиров, активации ряда ферментов, стимулирует восстановление тканей, регулирует свертываемость крови, проницаемость сосудов, участвует в

синтезе коллагена, стероидных гормонов, повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует основной обмен, повышает сопротивляемость организма.

Применение. С точки зрения тибетской медицины «способствует лечению жара от ядов и жара печени».

Настой

Требуется: плоды шиповника 1 ст. л.

Приготовление. Шиповник заливается двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настаивать сутки, процедить, добавить сахар.

Применение. По 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой при язвах желудка и кишечника, гастрите с пониженной кислотностью, болезни печени, почек, при простудных заболеваниях, атеросклерозе, маточных кровотечениях. Настой шиповника готовят в термосе.

Требуется: 1 стакан измельченных плодов.

Приготовление. Настаивать в термосе 12 ч. *Применение.* По 0,5 стакана 3 раза в день. **Чай из плодов шиповника** *Требуется:* 2 ч. л. плодов шиповника.

Приготовление. Залить двумя стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Принимать с добавлением сахара или меда.

Отвар корней

Требуется: измельченные корни 2 ст. л.

Приготовление. Кипятить в двух стаканах воды (400 мл), настаивать 2 ч, процедить.

Применение. По 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при почечно-каменной болезни.

Отвар семян

Требуется: измельченные семена 1 ч. л. *Приготовление.* Кипятить в 200 мл воды. *Применение.* 3 раза в день до еды при камнях в почках и мочевом пузыре.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ «Сушит кровь, лечит жар сосудов».

Ботанические свойства. Полукустарник с четырехгранными листовыми стеблями. Листья продолговатые, серо-зеленые, морщинистые, длиной 3–8 см. Цветки сине-фиолетовые, собранные в ложные мутовки, образующие колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков величиной до 2,5–3 мм. Цветет в июне-июле. Лекарственным сырьем служат листья шалфея.

Химический состав. Листья содержат эфирное масло, в состав которого входят цинеол, сальвен, борнеол, камфора, цед-рон. В стеблях содержатся алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, урсоловая, никотиновая, олеиновая кислоты, витамин Р, горечи, фитонциды и другие вещества. Из семян выделено жирное масло, в корнях найден хипонин.

Фармакологические свойства. Шалфей обладает антисептическим, противовоспалительным действием. Витамин Р и флавоноиды уплотняют эпителиальные ткани, снижают проницаемость сосудов, клеточных мембран. Растительный антибиотик сальвин задерживает размножение золотого стафилококка, обладает противогрибковой активностью. Так как шалфей содержит горечи и эфирные масла, он повышает секреторную активность желудочно-кишечного тракта, оказывает спазматическое действие.

Применение. Шалфей славится своими лекарственными свойствами с древних времен. Он применяется при острых отитах, хронических тонзиллитах, острых респираторных заболеваниях в виде полосканий.

Настой из листьев шалфея

Требуется: измельченный лист шалфея 10 г.

Приготовление. Залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, охладить, процедить.

Применение. Полоскать при воспалительных процессах полость рта.

Шалфейный чай

Употребляют несколько дней для уменьшения лактации. **ЩАВЕЛЬ**

Ботанические свойства. Имеет несколько видов и разновидностей, встречается как дикорастущее и культурное растение. Как сырье используются листья, корни.

Химический состав. Содержит щавелево-калиевую соль, минеральные соли, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), белки, сахара, флавоноиды, каротин, витамины В, В2 С, К, РР. Витамина С особенно много в конском щавеле.

Фармакологические свойства. Обладает вяжущим, обезболивающим, ранозаживляющим, противовоспалительным, антитоксическим и противогрибковым действием. Усиливает образование желчи, улучшает работу печени, останавливает кровотечения.

Применение. В тибетской медицине применяется для лечения жара ран, а также как средство, улучшающее пищеварение, уменьшающее гнилостное брожение в кишечнике, при расстройствах пищеварения, при желтухе и других заболеваниях печени.

Отвар из листьев

Требуется: свежие листья щавеля 1 ст. л. *Приготовление.* Кипятить в 2 стаканах воды, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Глотками по 0,5 стакана 3 раза в день как кровоостанавливающее и противоглистное средство.

Сок из щавеля назначается при желтухе и других заболеваниях печени. Пьют по 1–2 ч. л. свежееотжатого сока в 0,5 стакана подслащенной воды.

Отвар из высушенных корней щавеля

Требуется: корни измельченные 20 г.

Приготовление. Кипятить в 1 стакане воды, процедить.

Применение. По 2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Настои и отвары применяются при кожных заболеваниях, особенно аллергических сыпях.

ЭВКОММИЯ ВЯЗКОЛИСТНАЯ

Ботанические свойства. Дерево высотой до 20 м с многочисленными ветвями. Кора ствола серая. Листья очередные, черешковые, край тонкожильчатый. При разрыве коры и листьев вытягиваются серебристые нити гутты. Цветки одиночные, однополые, без околоцветников. Плод – эллиптическая сжатая крылатка. На Востоке цветет с марта по май, плодоносит с июля по сентябрь. С лечебной целью применяется кора с деревьев в возрасте около 10 лет.

Химический состав. Содержит гуттаперчу, смолу, жирное вещество, альбумин, эфирное масло хлорогеновую, кофейную кислоты, гликозид аукубин, логанин.

Фармакологические свойства. Действует противовоспалительно, снижает артериальное давление, действует мочегонно, усиливает сокращение матки и кишечника.

Применение. Назначается при гипертонической болезни, ревматизме, отеках в виде отвара, жидкого экстракта.

ЭФЕДРА

Эфедрa применялась более 3,5 тыс. лет назад в китайской медицине.

Ботанические свойства. Кустарник высотой до 1,5 м с одним или несколькими деревянистыми стволами. Листья чешуйчатые. Цветки мелкие, собранные в небольшие колоски. Семена одеты сросшимися сочными чешуями, похожи на ягоды. Цветет в мае-июне. Растение ядовито.

Лекарственным сырьем является все растение.

Химический состав. Содержит во всех частях растения алколоиды, эфедрин и псевдоэфедрин.

Фармакологические свойства. Эфедрин оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, повышает тонус систематической нервной системы, в результате чего повышается кровяное давление, расширяются коронарные сосуды, сосуды легких, увеличивается просвет бронхов за счет повышения тонуса продольных слоев бронхиальной мускулатуры. Эфедрин возбуждает кору головного мозга и подкорковые образования, в отличие от адреналина эфедрин проникает через гематоэнцефалический барьер.

Применение. При заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры: бронхиальной астмы, коклюша, бронхитов с астматическими приступами, а также аллергических заболеваниях: сенной лихорадке, крапивнице, вазомоторном рините, сывороточной болезни. Он применяется как экстренная помощь при коматоидных и шоковых состояниях, острых травмах, во время операций. Применение эфедрина обычно не сопровождается побочными явлениями.

Противопоказанием для применения эфедрина являются: гипертоническая болезнь, тахикардия, особенно с нарушением ритма, мерцательной аритмии, экстрасистолой.

Чай из травы эфедрина

Требуется: 2 ст. л. травы эфедрина.

Приготовление. Заварить как чай, настоять 10 минут.

Применение. По 1 ст. л. 2–3 раза в сутки при бронхиальной астме, гипотонической болезни.

Местно применяется при носовых кровотечениях и как сосудосуживающее средство при ринитах.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИМЕНЕНИЕ РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОНИЖЕННОЙ СИСТЕМОЙ РЕГУЛЯЦИИ

АИР

«Порождает тепло, обезвреживает яды». Родина растения – Индия, Алтай.

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с толстым цилиндрическим ползучим корнем. Листья прикорневые двурядные, узколинейные. Стебель прямостоящий, цветоносный, высотой до 1,2 м. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, сидящие на мясистой оси, образуют початок до 12 см.

Плод – многосемянная красноватая ягода. Цветет в мае-июне. В лечебных целях используются корневище и листья.

Химический состав. Корневище содержит эфирное масло, содержащее пинен, камфен, камфору, борнеол, акорон и другие терпены. Эфирные масла представляют жидкость с приятным запахом и вкусом. В корневище содержится горький гликозид акорин, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, камедь, фитонциды.

Фармакологические свойства. Гликозид акорин повышает возбудимость окончаний вкусовых нервов, усиливает отделение желудочного сока, повышает желчевыделительную функцию печени, тонус желчного и мочевого пузыря. Эфирное масло обуславливает противовоспалительное действие, а также противомикробную активность, задерживает рост стафилококков, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, обладает противосудорожными, противоаритмическими свойствами, а также оказывает спазматическое и бронхолитическое действие.

Применение. В народной медицине Востока аир исключительно популярен. На Тибете он применяется как тонизирующее и противоглистное средство, используется для пластырей при лечении костно-мышечной системы. В китайской медицине – для улучшения зрения и слуха. Аир применяется для возбуждения аппетита, при гастритах с пониженной кислотностью, колитах, гепатитах и холециститах, его рекомендуют при гноситех, гингивитах, пародонтозе и других воспалительных процессах слизистой оболочки рта. В гинекологической практике применяется для спринцеваний, а также при гипо-менструальном синдроме, вторичной аменорее, недостаточности функции яичников, патологических примесях.

Отвар из корневища аира

Требуется: измельченное корневище 5,0 г (1 ч. л.).

Приготовление. Залить стаканом воды, настаивать 5 часов, кипятить 20 мин, процедить.

Применение. Для полоскания рта при стоматите, ларингите, ангине, тонзиллите.

Настойка из корневищ аира

Требуется: измельченные корневища аира – 20,0 г, спирт 70° – 100,0 г.

Приготовление. Настаивать 8 дней в теплом месте.

Применение. По 20 капель на 0,5 рюмки воды 3 раза в день перед едой как тонизирующее, повышающее желудочную секрецию средство.

Ванна

Требуется: корневище аира 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1 л кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Залить ванну с раствором аира, принимать при подагре, экземе, ревматизме. На курс – 10 ванн.

Противопоказан аир при повышенной секреции желудочного сока, при заболеваниях почек.

ГОРИЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см, стебель цилиндрический, вверху ветвистый, листья со вздутыми влагалищами, слегка опущенные, с двух-трехгранными сегментами. Цветковые зонтики крупные, с лучами, опущенные мелкими волосками. Лепестки белые, плоды – округлые двусемянки.

Химический состав. Содержит 2 % эфирного масла.

Фармакологические свойства. Применяется как болеутоляющее, противопростудное и отхаркивающее средство.

Применение. Отвар из расчета 20 г на 200 мл воды по 1 ст. л. в день, настойка 25 г на 200 мл спирта по 25 капель 3 раза в день.

КОРИЦА КИТАЙСКАЯ (КОРИЧНИК КИТАЙСКИЙ)

Ботанические свойства. Дерево до 15 м высотой, кора ствола ржаво-коричневая. Нижние листья очередные, верхние – супротивные, ланцетовидные, снабжены редкими волосками. Листья имеют три жилки, резко выступающие снизу. Цветки мелкие, зеленовато-бурые. Плод эллиптический, зеленый в молодом состоянии. Цветет с апреля по июль. Сырьем является кора, которую собирают летом.

Химический состав. Растение содержит эфирное масло, в котором преобладает коричный альдегид.

Фармакологические свойства. Возбуждает пищеварение, стимулирует кровообращение и дыхание, усиливает сокращение матки, перистальтику кишечника. Оказывает антисептическое, фунгицидное и бактерицидное действие.

Применение. В Тибетской медицине лечит «холод ветра в же-лудке и печени». Используется как тонизирующее средство для улучшения пищеварения, при замедленной инволюции матки после родов, при метроррагиях в виде порошка по 0,5 г в день.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Ботанические свойства. Травянистая лиана, лазающая благодаря воздушным корням. Стебель гладкий, членистый. Листья черешковые. Пластинка листа яйцевидная или эллиптическая. Соцветия – глазущие сережки, цветки – шаровидная ягода, красная при созревании, черная после высыхания. Запах острый, приятный. Цветет и плодоносит с мая по август. Сбор урожая проводят 2 раза в год.

Химический состав. Перец содержит алкалоиды: пиперин, пиперетин, халвицин. Аромат перца обусловлен эфирным маслом, содержащим терпены и окисленные вещества.

Фармакологическое действие. Возбуждает пищеварение и улучшает его, увеличивает выделение желудочного сока, а также панкреатических секретов, оказывает антисептическое и противопаразитарное действие.

Применение. «Перец лечит холод слизи».

Используется как пряность. При нарушениях пищеварения назначается 0,05-2 г на прием.

СОСНА

Ботанические особенности. Вечнозеленое хвойное дерево, 40 м в высоту. Кора оранжево-бурая. Листья – хвоя, сизо-зеленая, жесткая, колючая. Мужские цветки собраны в серо-желтые шишки. Тычинки чешуйковидные, несущие два пыльника. Женские шишки состоят из кроющих и семенных чешуй, созревание шишек длится 2 года. Семена крылатые, 3–4 см. Цветет в июне.

Для медицинских целей применяются «почки сосны» (верхушечные побеги, живицу и молодую хвою). Почки собирают в феврале-марте, пока не тронулись в рост. Живицу собирают путем подсечки в местах естественных или искусственных ранений коры. Хвою сосны собирают в виде веточек длиной 15–20 см.

Химический состав. Содержат эфирное масло, составными частями которого являются борнеол, борнилацетат смолы, крахмал, дубильные вещества. В хвое находится аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, пантотеновая кислота, антоциановые соединения (они накапливаются больше весной и зимой), дубильные вещества.

Живица содержит до 35 % эфирного масла, которое включает пинен, карен, дипентен, смоляные кислоты. Путем перегонки получают скипидар (терпентинное масло). Деготь – продукт сухой перегонки древесины сосны, содержит фенол, толуол, ксилол, смолы.

Отвар сосновых почек обладает противомикробным, дезинфицирующим мочегонным, желчегонным, противогрибковым и отхаркивающим действием. Сосновый скипидар известен как противопаразитарное средство. Как наружное средство его применяют при ревматизме, подагре, невралгии. Противотуберкулезным действием обладают сосны, содержащие большое количество фитонцидов.

Применение. У разных народов сосна является священным деревом. У вьетнамцев и японцев сосна – символ вечности и долголетия, у китайцев и корейцев – верности и принципиальности.

Приготовление настоя живицы

Требуется: живица.

Приготовление. Живицу залить водой, настоять 9 дней на солнце.

Применение. Пьют при заболеваниях легких. **Приготовление мази**

Требуется: свиной жир, живица, сахар. Варить вместе. *Применение.* Смазывать гнойные раны. **Отвар из почек сосны** *Требуется:* почки сосны 20 г.

Приготовление. Поместить почки сосны в 200 мл кипятка, настоять, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Для ванн применяют 50 г хвои или почек на ведро воды.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИМЕНЕНИЕ РАСТЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ НЕЙТРАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Ботанические свойства. Алтей лекарственный, или проску-ряк, – многолетнее травянистое растение до 1,5 м высотой. Корневище толстое, короткое, с веревковидными корнями. Стебель прямостоящий. Листья серо-зеленые, мягковолочные, по краю неровно-пильчатые, верхние, почти трехлопастные. Цветки крупные, бледно-розовые. Плод дробный, распадающийся на большое количество одногнездных плодников. Цветет в период с июня по сентябрь. Лекарственным сырьем являются корни.

Химический состав. В сухих корнях алтея содержатся до 35 слизистых веществ, основными ингредиентами которых являются полисахариды, при гидролизе образующие пентозу и дектозу. Корни содержат крахмал, аспаргин, сахарозу, пектины, жирное масло, бетаин, каротин, фитостерины.

Фармакологические свойства. Алтей обладает противовоспалительным, обволакивающим, отхаркивающим, смягчительным действием.

Применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах.

Наружно применяется при сбоях как противовоспалительное и смягчительное средство в виде припарок, так как длительно удерживает тепло в месте приложения, и в виде полосканий горла.

Применение. Авиценна рекомендовал отвар из корней, семян и листьев как отхаркивающее, смягчительное средство при воспалениях легких, кашле, плеврите, кровохарканье, камнях в мочевом пузыре, затруднительном мочеиспускании и даже при опухолях. Алтей упоминается как лечебное средство в ГУв. до н. э.

Алтей издавна принимается при заболеваниях дыхательных путей, кашле, бронхите, коклюше, воспалениях легких, бронхиальной астме, при воспалении мочевого пузыря, болезненном непроизвольном мочеиспускании, воспалении кишечника.

Из алтея варят слизистые микстуры. Из корня варят сахарный сироп, который добавляют в лекарства, чтобы они не раздражали стенки желудка.

Настой из корней

Требуется: измельченные корни алтея 4 ч. л. *Приготовление.* Настоять (200 г) 8 ч в холодной (400 мл) кипяченой воде, процедить.

Применение. По полстакана 3–4 раза в день. **Отвар из корней, цветков и листьев**

Требуется: смесь измельченных корней, листьев и цветков 2 ст. л.

Приготовление. Отварить в 2,5 стакана воды (500 г), настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Для полосканий, компрессов, припарок при воспалительных процессах.

АСТРАГАЛ

Астрагал в тибетской и китайской медицине использовался в виде камеди. Он «сгоняет дму-чху (отечность тела) и ския рбаб (отечность над лодыжками, потерю цвета щек)».

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение, рыжевато-опушенное, со стержневым многоглавым корнем. Стебли многочисленные,

приподнимающиеся. Листья очередные, сложные, состоящие из 12–14 пар. Соцветие – плотные головчатые кисти из 10–12 мотыльковых желтых цветков. Плод – волосистый боб длиной 10–12 мм с носиком. После плодоношения отмирает и отрастает ранней весной сразу после таяния снега.

Сырьем служит трава астрагала шерстоцветкового. Траву срезают в фазе цветения.

Химический состав. В траве обнаружены гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, оксикумарины, аминокислоты, витамины, токоферол. Астрагал накапливает селен, его содержится до 1,5 мг. Он содержит массу макро– и микроэлементов: кальций, кремний, алюминий, железо, магний, кобальт, цинк, медь, марганец, молибден, хром.

Астрагал богат биологически активными веществами.

Фармакологические свойства. Наличие большого количества биологически активных веществ обеспечивает ему широкий спектр фармакологических эффектов. Он обладает успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим кардиотоническим и диуретическими свойствами. Способствует расширению коронарных сосудов, сосудов почек, поднимает диурез.

Астрагал представляет уникальный природный комплекс токоферола и семян, которые необходимы для поддержания мышечной деятельности. Он нормализует свертывающую и ан-тисвертывающую системы крови, обладает цитостатической активностью.

Применение. В народной медицине является универсальным средством. Его применяют как мочегонное при болезнях почек, отеках различного происхождения, нервных болезнях, ревматизме с болями в суставах. Известно его применение для лечения сифилиса, диабета, бесплодия, при нарушениях менструации.

Отвар травы

Требуется: измельченная трава астрагала 2 ст. л. (20 г). *Приготовление.* Варить 10 мин в 0,5 л воды, процедить, остудить.

Применение. По 1–2 ст. л. 4 раза в день. **Отвар из травы при бесплодии**

Требуется: горсть травы.

Приготовление. Залить стаканом воды, нагреть на огне до тех пор, пока не останется количество, равное объему кофейной чашки, процедить.

Применение. Выпить сразу все количество, лучше перед половым актом.

Камедь, извлекаемая из трещин и подрезов, используется внутрь при кашле, болезнях почек, гинекологических заболеваниях, наружно – для присыпки язв.

БАРБАРИС

Барбарис известен с глубокой древности, еще за 650 лет до н. э. ягоды барбариса упоминаются на глиняных дощечках как лечебное средство. Индийские врачи применяли его для лечения лейшманиоза, «пендийской язвы» – кожного заболевания.

Ботанические свойства. Ветвистый кустарник. Листья обратояйцевидные, соцветия желтые, ягоды красного цвета. Кора снаружи светло-бурая, внутри – темно-желтая, побеги желтоватые. Цветет барбарис в мае-июне, плоды собирают в октябре. Кору собирают в период движения соков, корень – весной, ягоды – в период созревания осенью.

Химический состав. Действующим началом в барбарисе является алкалоид берберик, а также пальметин, оксиаканбин, в нем содержатся дубильные вещества, эфирное масло. Плоды содержат сахара, органические кислоты, минеральные соли, витамины С и Е.

Фармакологические свойства. Барбарис обладает кровоостанавливающим действием, повышая свертываемость крови. Действующие начала барбариса стимулируют сокращение мускулатуры, суживают сосуды отдельных органов, вызывают понижение тонуса желчного пузыря, служат болеутоляющим средством, снимают воспалительные процессы.

Применение. В качестве желчегонного средства при гепатитах,

гепатохолециститах, желчно-каменной болезни. Барбарис применяют как потогонное средство. Его назначают при желтухе, а также как витаминное средство при цинге. В китайской медицине он используется как кровоостанавливающее средство при внутренних и маточных кровотечениях.

Настой из листьев

Требуется: измельченные листья 10 г (1 ст. л.). *Приготовление.* Залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать 40 мин, процедить. *Применение.* Как желчегонное средство.

Отвар коры или корней

Требуется: 30 г коры или корней барбариса на 200 мл воды.

Приготовление. Барбарис залить водой, довести до кипения, дать настояться 1 ч.

Применение. По 1 ст. л. через 1 час при сильных кровотечениях.

Плоды барбариса применяются для стимуляции функции пищеварительного тракта, как бактерицидное, противолихорадочное, снижающее артериальное давление средство.

БЕЛЕНА

Белена упоминается в трудах древних целителей. Авиценна писал: «Белена – яд, который причиняет умопомешательство, лишает памяти и вызывает удушье и бесноватость». Белена считалась магическим средством.

Ботаническое свойство. Двухлетнее травянистое растение. На второй год произрастания белена имеет прямостоячий стебель до 1 м высотой с железисто-клейкими листьями желто-зеленого цвета. Все растение имеет неприятный запах. Цветки крупные, неправильно-колокольчатые. Плод – двугнездная продолговатая стоячая коробочка в виде кувшинчика с полушаровидной шишечкой. Семена мелкие, почковидные, сплюснутые. Цветет со второй половины августа до осени.

Растение очень ядовитое.

Химический состав. Содержит алкалоиды гиосциамин, атропин, скополамин. В семенах найдено 34 % жирного масла, в состав которого входят олеиновая, линолевая и ненасыщенные кислоты.

Фармакологические свойства. Связаны с комплексом содержащихся в растении веществ.

Применение. В народной медицине это растение применяется при дизентерии, виттовой пляске, судорожной рвоте, судорогах различного происхождения. Наружно применяются листья и семена для окулирования при зубной боли, невралгиях, местно – при подагре и ушибах.

Настойка листьев белены

Требуется: измельченные листья белены – 10 г (1 ч. л.), Спирт 70° – 100 мл. Настаивать 48 ч, процедить.

Применение. По 2 капли на 1 ст. л. воды 3 раза в день.

Порошок

Применение. По 0,03 г 3 раза в день. **Масло**

Требуется: 15 г толченых семян, 100 г масла. *Приготовление.* Ингредиенты смешать, настаивать 10 дней. *Применение.* При болях при подагре.

БОРЕЦ

Ботанические свойства. Ядовитое растение высотой 0,6–1 м. Стебель цилиндрический, приподнимающийся, с короткими волосками, корень клубневидный с материнскими и дочерними коническими клубнями, собранными в цепочку. Листья очередные, черешковые, пластинки пальчато-раздельные на верхушки. Соцветие – верхушечная кисть. Цветки фиолетовые, со шлемовидным верхним листочком околоцветника. Плод сборный из 5 тонких листков с многочисленными чешуйчатыми семенами. Цветет в июне, плодоносит с июля по сентябрь. Лечебное применение имеют клубни, которые выкапывают перед цветением.

Фармакологические свойства. Очень токсичен.

Применение. Настойка – местно при вывихах, растяжениях, переломах.

ГОРЕЧАВКА ПЕРЕКРЕСТНОЛИСТНАЯ

Ботанические свойства. Травянистое растение 20–50 см высотой с толстым, укороченным корневищем, стебли прямые или слегка приподнимающиеся, густо облиственные с прикорневой розеткой листьев. Цветки почти сидячие, скрученные пучками в пазухах верхних листьев и на верхушках стеблей, чашечка трубчатая, беловатая, венчик четырехгранный, синий внутри и серовато-зеленый снаружи. Пестик с верхней одногнездной завязью и двухраздельными рыльцами. Тычинок четыре. Плод – коробочка. Цветет в июне, августе, семена созревают в сентябре-октябре.

Химический состав. Изучен мало. В корневище содержится горький гликозид, алкалоид генцианин, генцианоза, красящие вещества, эфирное масло. Листья содержат аскорбиновую кислоту и горькие вещества.

Фармакологические свойства. Горечавка применяется при диспепсии, ахилии желудка, запорах, отсутствии аппетита, повышенной кислотности и изжоге, артритах ревматического происхождения.

Применение. Наружно – при гнойных ранах, в виде горячего отвара при потении ног.

Отвар из корней

Требуется: мелко нарезанный корень горечавки 5,0 г (1 ч. л.).

Приготовление. Настаивать в 1 стакане кипятка на огне 7-10 мин.

Применение: по 1 стакану 3 раза в день.

Порошок из корня

Требуется: корневище измельченное.

Применение. По 1–2 щепотке 3 раза в день перед едой.

ГРАНАТ

Гранат издавна использовался как лечебное средство. В восточной медицине гранат применялся для укрепления сердца и создавал хорошее настроение, рекомендовался при желтухе, болезнях селезенки, сердццебиении, болях в груди.

Ботанические свойства. Небольшое деревце высотой до 1,5 м с долговечной корневой системой. Неровный ствол покрыт небольшими шипами, ветви гладкие, листья супротивные, ланцетовидные. Цветки одиночные или по 2–3 на веточке, ярко красного цвета. Плоды величиной с яблоко, похожи на ягоды, шарообразной формы, внутри 6-12 гнезд для семян (до 700 штук). Сырьем является кора и плоды.

Химический состав. Богат дубильными веществами. В цветах обнаружены антоцины-пуниции – пигмент красного цвета. Сок содержит витамины группы В, РР, С, сахара, лимонную, пантотеновую кислоты, танин, фолацин, каротин, фитонциды. В плодах граната очень высокое содержание кальция, калия, фосфора, железа, магния, кобальта. В медицинских целях используются плоды граната, кора, цветки, иногда – кора корней.

Фармакологические свойства. Содержит алкалоид, вещество, которое применяется как противоглистное средство. Содержащийся в плодах калий регулирует водно-солевой обмен, нормальное функционирование сердечной мышцы, способствует удалению из организма ядовитых веществ. Сок граната активизирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Плоды граната восполняют витаминный дефицит и его энергетические запасы, необходимые для работы мозга, сердца. Кожура граната обладает вяжущим действием.

Отвар из коры граната

Требуется: измельченная кора 2 ч. л.

Приготовление. Кипятить в 1 стакане воды 15 мин, процедить.

Применение. 3 раза в день по 1–2 ч. л. до еды.

Сок

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар из цветков

Требуется: цветки граната 2 ст. л.

Приготовление. Обварить кипятком, завернуть в марлю. *Применение.* Прикладывать к воспаленным местам.

Экстракт коры граната

Требуется: кора граната измельченная 50,0 г.

Приготовление. Размочить в течение 6 часов в 2 стаканах воды, выпарить до половины объема, процедить.

Применение. Постепенно пить натоцак в течение часа. Через 2–3 ч принять 15–30 г слабительного (касторовое масло или солевое слабительное). Назначается при глистных инвазиях. Применение коры граната требует осторожности, так как содержащийся в ней алколоид гильтарен, может вызвать общую слабость, головокружение, расстройство зрения, тошноту, судороги. Применение коры граната требует осторожности.

ГЕРАНЬ

Ботанические особенности. Многолетнее травянистое растение с прямым стеблем. Корневище узловатое, листья имеют округлую форму. Цветки одиночные, пятилепестковые, кроваво-красного цвета. Плод – коробочка, состоящая из пяти односемянков. Цветет в мае, августе. Лечебное сырье – листья, цветы, корневище.

Химический состав. Листья содержат эфирное масло, которое содержит гермакрон, флавоноиды, танины, фенольные кислоты.

Фармакологические свойства. Оказывает противовоспалительное и кровеостанавливающее действие.

Применение. Дубильные вещества в герани используются при желудочно-кишечных расстройствах.

Ванна из корней

Требуется: свежие или измельченные корни 50,0. *Приготовление.* Залить кипятком, настаивать 4 ч, процедить.

Применение. Принимать ванны 35–36 °С, перед сном при фурункулезе, экземе, витилиго, чешуйчатом лишае. Всего 10 ванн.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ)

Это древнее лекарственное растение, с незапамятных времен применяемое для лечения. «Вытягивает гнойную кровь», по утверждению древней тибетской медицины.

Ботанические свойства. Однолетнее травянистое растение с распростертыми или восходящими стеблями длиной до 30 см. Листья продолговатые, мелкие 1–2 см длины и 0,4 ширины. Цветки мелкие, собраны по 1–2 в пазухах листьев. Плод почти черный, ореша 2–2,5 мм длины. В лечебных целях используют траву.

Химический состав. Содержит дубильные вещества, гликозид авикулярин, аскорбиновую кислоту, витамин К, каротин, соединение кремневой кислоты. Цветки содержат флавоны, корни – антрахиноны.

Фармакологические свойства. Водные извлечения спорыша обладают способностью повышать свертываемость крови, усиливают сокращения матки, увеличивают диурез, обладают вяжущими свойствами. Он защищает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта от раздражающих воздействий. Соли кремневой кислоты способствуют связыванию в кишечнике токсических веществ эндогенного и экзогенного происхождения. Спорыш повышает диурез, выделение воды из организма. Кремневая кислота способствует уплотнению, нетрификации туберкулезных очагов, более быстрому их заживлению.

Применение. Настои и отвары горца птичьего применяют при туберкулезе почек и легких, при кровотечениях после аборт, родов, при хронических заболеваниях, ювенильных и климактерических кровотечениях. Наружно растение применяют в виде примочек из отвара, для лечения гнойных ран. Тибетская медицина использует корни растения.

Настой из травы горца птичьего

Требуется: измельченная трава 1 часть.

Приготовление. Измельчить траву. Поместить в посуду, залить кипятком в соотношении 1: 10, поставить на кипящую водяную баню на 5-10 мин, оставить на 1–2 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. ложке, 3–4 раза в день.

Приготовление отвара

Требуется: измельченная сухая трава.

Приготовление. Кипятить в соотношении 1: 10 в воде, 8– 10 мин в закрытой посуде, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

ЖЕНЬШЕНЬ

В Китае «человек-корень», «корень жизни» известен давно как чудодейственное растение. В древнем Китае его наделяли таинственными свойствами, считали, что он излечивает от многих болезней, продлевает жизнь. Женьшень собирали не только в Китае, но и в других странах Востока.

Ботанические свойства. Многолетнее растение. Корень цилиндрический, продолговатый, мясистый, желтоватый с кольцевидной смещенной поверхностью, делится на корень и шейку, нередко – причудливой формы. Стебель тонкий, зеленый, олиственный. Листья в мутовке на вершине стебля, длинночечешковидные, кольчатые-сложные, 2–5 шт. на черешках, нижние мельче верхних, овальные, с заостренной верхушкой и клиновидным основанием. Цветки розовые (от 5 до 6), собранные в зонтик.

Плод ярко-красный, двусемянной. Цветет в июле, плодоносит в сентябре. Лекарственным сырьем является корень растения в возрасте старше 5 лет.

Химический состав. Корень женьшеня содержит ряд физиологически активных веществ. В его состав входят глюкозиды, панакестонин, панаквилон, панаксозиды А и В, гинзенин, па-лаксоновил, алколоиды, летучее эфирное масло, витамины В и В2, аскорбиновая, фосфорная кислоты, микроэлементы – калий, кальций, натрий, кремний, стронций, железо, марганец, сера и др. Кроме того, он содержит крахмал, пектиновые вещества, слизи, смолы, дубильные вещества, тростниковый сахар.

Фармакологические свойства. Действие женьшеня на организм многостороннее. Он активно влияет на нервную систему, эндокринный аппарат, обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, дыхание, мочеотделение, половые железы.

Он увеличивает амплитуду сердечных сокращений, регулирует артериальное давление, способствует ускоренному заживлению ран. «Корень жизни» благотворно влияет на картину крови, увеличивает газообмен, секрецию желчи, повышает светочувствительность глаза человека, подавляет жизнедеятельность микробов.

Применение. В Китае препараты женьшеня применяются и с профилактической целью пожилыми людьми, а также с целью повышения сопротивляемости к лучевым поражениям. Он назначается при упадке сил, переутомлении, общей слабости, для улучшения обмена веществ, при истощении, малокровии, болезнях печени и почек, гипертонии, истерии, неврастении, половом бессилии и поллюциях, ночных изнуряющих потах, кровохаркании, одышке, сахарном диабете, туберкулезе легких, женских болезнях, при лечении ревматизма и кожных заболеваниях. Его можно принимать при атеросклерозе.

В Китае женьшень применяют в виде порошков, пилюль, настоек, отваров, экстрактов, мазей, а также в виде чая.

Чай из женьшеня

Требуется: порошок корней женьшеня – 1 часть, воды – 10 частей.

Приготовление. Залить водой, кипятить до тех пор, пока жидкость не

выкипит до 50 % первоначального объема. **Настойка женьшеня**

Требуется: корень весом 40 г, спирт 40° – 500,0.

Приготовление. Залить корень кипяченой водой на 4 ч, после чего разрезать на мелкие части, залить 500 мл спирта. Настаивать 15–20 суток в темном месте. Вместо спирта применяют коньяк, вино.

Применение. По 10 мл за полчаса до еды, не запивая водой.

Женьшеневая мазь

Мазь готовят из порошка, основой служит сало черепах и мускус.

При длительном применении и передозировке могут появиться сердцебиение, бессонница, головная боль, боли в сердце, снижение половой потенции.

ЖИМОЛОСТЬ ВЫСОКАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение высотой 80–200 см семейства лютиковых. Стебли полые, обычно голые или опушенные книзу редкими волосками, равномерно облиственные. Листья очередные, на длинных черешках, в очертаниях округлые. Цветки темно синие, шпорцевидные, собраны в кисть.

Химический состав. В корнях, семенах и траве содержатся алкалоиды, найдены элатин, метилликаконитин.

Фармакологические свойства. Элатин относится к курарепо-добным веществам, оказывает тормозящее влияние на проведение возбуждения в нервно-мышечных синапсах и вызывает расслабление гладкой мускулатуры. Эффективен при приеме внутрь.

Применение. Жимолость применялась при заболеваниях, сопровождающихся патологическим повышением мышечного тонуса, вследствие поражения пирамидной системы, при сосудистых, травматических и других нарушениях функций головного мозга с

симптомами гипертонии мышц, при гиперкнезах различной этиологии. В настоящее время ее применяют редко.

КАСАТИК

Об этом цветке дошли легенды из глубокой древности. Тысячи лет назад расцвел первый касатик. Им залюбовались все люди и звери. Три дня рос и расцветал цветок. А когда созрели семена, разнесло их ветром по всему свету, и появились цветы с различной окраской: золотисто-желтые, лиловые, красные и небесно-голубые.

Ботанические свойства. Растение имеет узкие, мечевидные листья, крупные цветы на длинных цветоносах. У касатика болотного цветы желтые, синие – у касатика германского, белые – у флорентийского. Плод – коробочка с большим количеством семян. Цветет в мае, июне.

Химический состав. В корневищах содержится эфирное масло, гликозид иридин, сахар, крахмал, жирное масло. В эфирном масле находится действующее начало – кебин иридон, он имеет приятный запах фиалки. Листья богаты аскорбиновой кислотой.

Фармакологические свойства. Иридин обладает желчегонным свойством, а также слабительным действием. Отвар из корневищ назначают при желудочно-кишечных расстройствах.

Настой из корневищ

Требуется: измельченное корневище 1 ч. л. *Приготовление.* Настаивать 8 ч в стакане кипяченой воды. *Применение.* Используют в течение дня.

КАССИЯ (УЗКОЛИСТАЯ, ОСТРОЛИСТАЯ)

Ботанические свойства. Кассия, или александрийский лист, – полукустарник высотой до 2 м. Стебель ветвистый. Корень маловетвистый, глубоко уходящий в почву. Листья яйцевидно-ланцетовидные с 4–8 парами листьев. Цветки неправильные, желтые, собранные в кистевидные

соцветия. Плод – плоская многосемянка, семечки плоские. Кассия остролистая отличается от узколистистой тем, что у нее широколанцетовидные, менее остроконечные листья. Цветет с конца июля до осени. Плоды созревают в сентябре. Используемые для лечения части: листья, плоды, стебли.

Химический состав. Все части растения содержат антрогли-козиды, красящее вещество изораместин, фитостеролин, смолистые вещества и следы алкалоидов, полисахариды.

Фармакологические свойства. Вещества, содержащиеся в листьях, обладают слабительным свойством, повышают моторную функцию кишечника, особенно толстого. Кроме того, кассия обладает болеутоляющим действием, очень часто применяется, когда необходимо безболезненно очистить кишечник. Результат проявляется через 6-10 ч.

Холодный настой сенны (кассии)

Требуется: измельченные до 5 мм листья сенны – 1 ст. л. *Приготовление.* Залить водой, оставить на ночь, утром процедить.

Применение. Употребить в качестве слабительного.

Горячий настой

Требуется: измельченные листья – 1 часть, вода – 10 частей.

Приготовление. Залить измельченные листья водой, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

В китайской медицине листья сенны применяются в малых дозах в виде отваров и настоев как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение. Его назначают при отеках, омноменорее, глаукоме. Наружно – при заболеваниях кожи.

КЛЕЩЕВИНА

Ботанические свойства. Однолетнее травянистое, сильно ветвистое растение до 2 м высотой. Цветки однополые, однодомные, невзрачные, собранные в цветочные кисти. Плод – трехстворчатая коробочка шаровидной формы с тремя яйцевидными семенами.

Химический состав. Семена клещевины содержат до 50 % невысыхающего масла – касторового масла, состоящего из рициноловой кислоты. В масле также имеются кислоты: ари-новая, олеиновая, линолевая, и глицерин. Кроме того, они содержат ядовитое вещество – рицин. Касторовое масло получают из семян растения холодным прессованием с последующей обработкой паром и горячей водой. При этом способе ядовитый рицин остается в жмыхах.

Фармакологические свойства. Касторовое масло не является само по себе слабительным средством, но при попадании в двенадцатиперстную кишку под влиянием липазов поджелудочной железы происходит расщепление масла с образованием глицерина и рициновой кислоты, обладающих способностью раздражать рецепторы слизистой оболочки кишечника и рефлекторно вызывать перистальтику тонких и толстых кишок. Таким образом перистальтика усиливается по ходу кишечника.

Применение. Касторовое масло применяют как слабительное по 15–30 г, детям по возрасту 5,0-10,0. Для наружного применения готовят мази, эмульсии, для укрепления волос.

КОНОПЛЯ

Ботанические свойства. Травянистое растение. Мужские стебли менее облиственны, чем женские, высотой до 2 м. Листья очередные, с отдельными листочками. Цветки образуют метелки. Плод – орешек. Цветет с июля по август.

Фармакологические свойства. Авиценна так характеризовал коноплю: «Конопля рассасывает ветры и сильно сушит. Порождаемый ею сок, скудный и плохой. Вследствие своей темноты вызывает головную боль. Ее выжатый сок пускают каплями при болях, от закупорки, а также от боли в ушах, так же действует конопляное масло. Листья устраняют перхоть с головы. Если отварить корни дикой конопли и прикладывать

лекарственную повязку из них на горячие опухоли на затвердевших местах, они умеряют жар и рассасывают затвердения. Если злоупотреблять коноплей, это прекращает образование мужского семени».

Применение. При психических заболеваниях как седативное, болеутоляющее средство. Назначается при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, при геморрое, водянке, туберкулезе легких, нервно-психическом истощении. Наружно применяют при гнойных поражениях кожи и подкожной клетчатки.

Настой из травы конопли

Требуется: листья конопли 1 ст. л.

Приготовление. Залить стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 20 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Эмульсия из семян

Требуется: семена конопли – 1 часть, вода – 10 частей.

Приготовление. Растереть семена с водой в глиняной посуде, добавить воду мелкими порциями. Процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день для усиления лактации, а также в виде компрессов при ожогах, гнойных поражениях кожи, маститах. Для повышения потенции мужчинам назначается эмульсия по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

КУРКУМА КУЛЬТУРНАЯ

«Лечит отравления, отторгает омертвевшее».

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение, высотой до 1 м. Корневище мясистое, желто-оранжевой окраски, разветвленное. Листья прикорневые, прижатые один к другому. Соцветие – колос, на

цветоносе короче листьев, кроющие листья светло-зеленого цвета или бело-розовые. Цветки с простым околоцветником в виде короткой трубки. Плод – трехгнездная коробочка. Цветет и плодоносит с марта по май.

Химический состав. Содержит куркумен, желчный пигмент, эфирное масло, сесквитерпены.

Фармакологические свойства. Растение обладает желчегонными, антитоксическими свойствами, снижает выделение и кислотность желудочного сока при некоторых видах язвы желудка. Уменьшает содержание холестерина в крови, задерживает рост туберкулезных бактерий.

Применение. Используется при желтухе, лечении больных с гастритами, по 1 г в сутки. Наружно применяется в виде компрессов при нарывах, ранах с целью образования нежных рубцов.

МАК

Был завезен в Индию из Китая в VII–VIII вв.

Ботанические свойства. Однолетнее травянистое растение сизого цвета, стебель гладкий, прямостоячий, высотой до 1 м, густооблиственный. Нижние листья широкопродолговатые, длиной 20–30 см. Верхушечные листья длиной 10–15 см, широкояйцевидные. Цветоножки длинные, толстые. Бутоны голые, кожистые, цветки фиолетовые, розовые, красные. Плод – почти шаровидная коробочка, при созревании соломенно-желтого цвета, семена очень мелкие, белого, голубого, синевато-черного цвета.

Химический состав. Все органы растения содержат различные алкалоиды до 20 %. Наибольшее количество алкалоидов находится в коробочках. Из коробочек извлекают морфин. Из опийного мака получают опий – высохший на воздухе сок, вытекающий из надрезов коробочек мака.

Фармакологические свойства. Морфин обладает обезболивающим действием, затрудняет передачу болевых импульсов, понижает возбудимость дыхательного и кашлевого центра, замедляет ритм сердечных сокращений. В состав опия входит кодеин, который угнетает

кашлевой рефлекс. Кроме этого, в состав опия входит папаверин, обладающий спазмолитическим действием.

Применение. Только по назначению врача. В восточной медицине используются все части растения. Свежий сок применяли при укусах насекомых и как наружное, болеутоляющее в виде припарок.

Маковое молоко

Требуется: семена мака.

Приготовление. Семена растереть и развести водой до получения белой, как молоко, жидкости. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день при геморрое и тяжелом воспалении легких.

Отвар из цветков на меду, молоке

Требуется: растертые лепестки 10,0.

Приготовление. Отварить, добавить мед или молоко, довести до кипения.

Применение. По 1 ч. л. 3 раза в день при бессоннице, умственном переутомлении, при болезнях желудка. Курение опия имеет тяжелые последствия – наступает состояние эйфории. Привыкание происходит в течение нескольких недель. Человек деградирует, круг интересов сужается. В конце концов человек погибает. В связи с вышеупомянутым, прием препаратов производится под контролем врача и строго по показаниям.

ОБЛЕПИХА

Ботанические свойства. Кустарник или деревце высотой до 1,5–3 м, с буровато черной корой и ветвями с колючками. Листья простые, линейные, 2–8 см длиной, серебристо-белые. Цветки двудомные, плоды невзрачные, ярко-желтого цвета, густо облепляющие ветви. Цветет в апреле, мае, созревает в сентябре, октябре. Для лечебных целей используются плоды.

Химический состав. В свежих плодах содержится жирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, витамины В, В2, Е, Р, сахара. Дубильные

вещества, органические кислоты, микроэлементы, пигмент кверцетин. Кора содержит алкалоид гип-пофеин, который начали применять как противоопухолевое средство.

Фармакологические свойства. Облепиховое масло усиливает рост грануляций, способствует эпителизации и заживлению ран, обладает болеутоляющим действием.

Применение. Как профилактическое средство при лечении повреждений кожи, как бактерицидное средство применяется при всех инфекционных заболеваниях. Плоды облепихи обладают противоцинготным действием. Плоды, сваренные вместе с листьями, оказывают эффект при ревматизме, а в гинекологической практике облепиховое масло применяется при эндометритах, кольпитах, эрозии шейки матки, для смазывания стенок влагалища, шейки матки. Кроме смазывания применяют тампоны, обильно смоченные маслом. Обычно проводят 10–15 процедур, тампоны меняют через 16–24 ч. Облепиховое масло назначают внутрь по 0,5 ст. л. 2–3 раза в день при лучевой терапии рака пищевода.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Подорожник ценили арабские и персидские врачи, они рекомендовали его при желудочно-кишечных расстройствах. В тибетской медицине считалось, что подорожник останавливает гнилое.

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с прикорневыми, длинночерешковыми листьями. Цветонос высокий, голый, несущий на себе густой колос из невзрачных, буроватых цветков. Плод – многосемянная коробочка, семена угловатые, коричневые. Цветет в мае, сентябре. Семена созревают в октябре. Для лечебных целей применяют листья и семена.

Химический состав. Листья содержат гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины К, И, в свежих листьях есть флавоноиды, манит, сорбит, лимонная, олеиновая кислоты. Растение содержит много полисахаридов (слизь), особенно в семенах, в них содержится жирное масло, олеиновая кислота, азотистые вещества.

Фармакологические свойства. Обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, отхаркивающим и снижающим кровяное давление действием.

Применение. Сок из листьев подорожника, настой эффективны при хронических гастритах с пониженной секрецией, энтеритах и колитах, при язвенной болезни. Кроме этого, настой и сок применяют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах пневмосомерозе, коклюше, туберкулезе и заболеваниях, сопровождающихся сухим, мучительным кашлем с трудно отхаркиваемой мокротой. Сок подорожника применяют в виде ингаляций в разведении 1: 1, 1: 2. Сок назначается по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды, разведенным в 1/4 стакане воды. Курс лечения 30 дней.

Настой подорожника

Требуется: сухие листья подорожника 1 ст. л.

Приготовление. Настаивать 2 ч в стакане кипятка.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Сироп из свежих листьев

Требуется: свежие листья 3 ст. л., мед 3 ст. л.

Приготовление. Смешать листья и мед, поставить на 2–3 ч на теплую плиту.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Отвар семян

Требуется: толченые семена 10,0, воды 100 мл. *Приготовление.* Настаивать в кипятке 15 мин. *Применение.* Принимать 3 раза в день.

Домашний пластырь

Толченые листья смешивают с солью, свежим салом и мякишем хлеба – для лечения нарывов.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Древнейшее лекарственное растение. В Китае пастушью сумку выращивают как овощное растение.

Ботанические свойства. Травянистое растение высотой до 50 см. Стебель прямой, несущий на себе длинную кисть мелких цветков, прикорневые листья продолговато-ланцетовидные, стеблевые – ланцетовидные. Цветки четырехлепестковые, белые. Плод – сильно сплюснутый стручок с узкой перегородкой, семена овальные. Цветет в марте-мае. Для лечебных целей используется трава, которую собирают в июне-июле.

Химический состав. Содержит рамноглюкозид гисомин, дубильные вещества, фумаровую, бурсовую, яблочную, лимонную аскорбиновую, и винные кислоты, холин, ацетилхолин, тирамин, генозит, витамин К, каротин, фитонциды. В семенах содержится жирное масло. Главным действующим началом является витамин К.

Фармакологические свойства. Трава пастушьей сумки оказывает слабое гипотензивное действие, усиливает тонус мускулатуры матки, суживает периферические сосуды.

Применение. В качестве кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях, после аборт, а также при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при болезнях сердца, гастритах, расстройствах пищеварения. Используется наружно в виде компрессов при травмах, ранениях.

Настой травы пастушьей сумки

Требуется: сухая трава 1 ст. л.

Приготовление. Настаивать в стакане кипятка 2 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день как кровоостанавливающее средство или при ушибах как наружное. Из свежих листьев готовят салаты.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение серебристо-сероватого цвета. Короткое корневище переходит в стержневой, ветвистый корень. Стебли прямые, верхние листья перистые, нижние – дважды, трижды перистые. Цветки мелкие, желтые, трубчатые, в шаровидных корзинках, образующие метельчатое соцветие. Плод – буроватая семянка. Цветет в июле-августе. Плоды созревают в сентябре. Сырьем служат листья и цветоносные верхушки.

Химический состав. Содержит эфирное масло темно-зеленого цвета, горькие гликозиды (абсинтин, анабсинтин), дубильные вещества, витамин С, фитонциды. Эфирное масло содержит туиловый спирт и ядовитый кетон туйона. В полыни содержатся уксусная, янтарная, яблочная и изовалериановая кислоты.

Фармакологические свойства. Полынь возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, усиливает выделение желчи, уменьшает воспалительные процессы, обладает противоглистным, противосудорожным, противомаларийным и снотворным действием.

Применение. При нарушениях пищеварения, болезнях печени, бессоннице, а также наружно для полоскания рта, примочек при гнойных ранах, язвах, припухлостях.

Растение ядовито, его нельзя применять длительное время, важно соблюдать дозировку, так как может возникнуть судорожный синдром – «полынная эпилепсия», галлюцинации, психические расстройства.

Настой полыни

Требуется: полынь сухая измельченная 1 ч. л.

Приготовление. Заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Спиртовая настойка

Требуется: сухие листья полыни 30 г, спирт 60 %-ный 60 мл, вино белое 100 мл.

Приготовление. Все смешать, настаивать на спирту 24 ч, затем добавить вино, настаивать еще десять дней, процедить.

Применение. Принимать не более 50 г в сутки.

РЕМАНИЯ КИТАЙСКАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее растение высотой до 30 см. Стебель, листья, цветки опушены мягкими серовато-белыми волосками. Корни мясистые, цилиндрические, неравномерно утолщенные, со светлой корой. Стебель безлистный. Листья собраны в прикорневую розетку, форма пластинки в виде ложки, край пильчатый. Цветки крупные, колокольчатые, ярко-фиолетовые. Плод – яйцевидная коробочка с мелкими семенами. Сырьем являются корни, которые выкапывают у 5-6-месячных растений.

Химический состав. Полностью не установлен. Содержит реманин.

Фармакологические свойства. Реманин оказывает мочегонное действие, сокращает время свертываний.

Применение. При носовых кровотечениях, метрозоролях, а также при лорингитах и фарингитах в виде отвара.

СОЛОДКА

Одно из древнейших лекарственных растений. В трактате по тибетской медицине «Чжуд-ши» говорится, что лечение корнями солодки «способствует долголетию, лучшему отпращиванию шести чувств», «придает цветущий вид», «излечивает болезни сердца и сосудов». В китайской медицине она приравнивается к женьшеню.

Ботанические свойства. Солодка представляет собой многолетнее растение с прямостоящими стеблями до 80 см высотой. Листья очередные,

неперистые, 5-20 см длиной, с точечными железками. Цветки собраны в рыхлые кисти бледно-фиолетового цвета. Цветет с июня по август. Длина корневища достигает 5–6 м.

Химический состав. Корни и корневища содержат глицер-ризин, представляющий калиевую и кальциевую соль трехосновной глицериновой кислоты, флавоноиды, асмаргин, пектиновые вещества, глюкозу, сахарозу, камедь, крахмал, соли кальция, калия, магния, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. Надземная часть содержит сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, сахара, пигменты.

Фармакологические свойства. Обладает мягчительным, отхаркивающим, ранозаживляющим, мочегонным и мягким слабительным действием.

Применение. Солодковый корень применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее средство. При хронических запорах назначается как легкое слабительное. Она используется при заболеваниях желудка. Как мочегонное средство.

Сироп солодкового корня

Требуется: экстракт солодкового корня 4 г, сахарный сироп 86 г, спирт 100 г.

Приготовление. Смешать, настаивать 24 часа. *Применение.* Для исправления вкуса в микстурах.

Настой

Требуется: солодковый корень 1 ст. л.

Приготовление. Настаивать в 1 стакане кипятка в термосе в течение 3–4 часов.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как отхаркивающее, обволакивающее, противоаллергическое, противовоспалительное средство.

Отвар корня

Требуется: корень солодки 10,0.

Приготовление. Залить 200 г кипятка, настаивать 6 часов. *Применение.* Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при язвенной болезни желудка.

Порошок

Принимать по 2–3 раза в день за 15 мин до еды. Порошок используется в качестве присыпки при опрелостях и пролежнях.

Приготовление экстракта

Требуется: очищенная от коры солодка 10,0.

Приготовление. Корень измельчить в тонкий порошок, залить холодной водой 600 мл и кипятить на медленном огне пока не останется 200 мл.

Применение. Доза подбирается индивидуально от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день.

При применении солодки могут появиться повышение артериального давления, задержка отеков, ослабление половой функции, ограничение или исчезновение оволосения.

СПАРЖА

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение. Отрастая весной, спаржа дает мясистое корневище с белыми толстыми корнями, из почек на нем образуются мощные побеги с чешуйчатыми листьями, из пазух которых растут пучки тонких стебельков, играющих роль листьев. Будучи в почве, они сохраняют белую окраску, а выйдя на свет, становятся темно-зелеными, грубеют и ветвятся. Взрослые растения достигают 2 м высоты.

Химический состав. Содержит много аспарагина, сомони-ны, витамин С, В, В2, РР и провитамина А. В зрелых ягодах много сахаров, много яблочной и лимонной кислот, в семенах содержится эфирное масло с приятным запахом ванили. В корнях и корневищах обнаружен аспаргин.

Фармакологические свойства. Спаржа обладает противовоспалительным

действием, применяется при остром и хроническом нефрите, так как обладает мочегонным действием, способствует удалению хлоратов и фосфатов из организма, помогает при ревматизме, снижает артериальное давление, снимает усталость, является кровоочистительным средством. Показана при угрях, сыпях.

Применение. Настой из молодых побегов и корней употребляют при воспалении мочевого пузыря, заболеваниях почек и сердца, ревматизме 3 раза в день по 0,5 стакана.

Сироп из спаржи

Требуется: сок из спаржевых побегов.

Приготовление. Залить кипятком и уварить до половины объема, добавить сахар из расчета 1: 20.

Применение. Принимать по 2–3 ч. л. несколько раз в день.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение до 120 см. Корневище тонкое, разветвление ползучее. Листья ланцетовидные, двоякоперисторассеченные. Цветки белые, желтые, красные, собраны в корзинки, образующие сложные щетки. Плод – семянка. Цветет с июня по сентябрь. Сырьем является трава или соцветия.

Химический состав. Трава и соцветия содержат алкалоид ахиллеин, витамин К, полисахариды, дубильные вещества, эфирное масло, в состав которого входят азулены, пинен, бо-риеол, сложные эфиры, камфора, туйон, цинеол, муравьиная, уксусная и изовалериановая кислоты, спирты.

Фармакологические свойства. Многообразие биологически активных веществ в тысячелистнике обеспечивает его многостороннее действие. Он действует как кровоостанавливающее средство, снижает сердечные сокращения, артериальное давление. Из-за горького вкуса усиливает секрецию желудочного сока. Желчеотделение. Уменьшает метеоризм. Тысячелистник оказывает противовоспалительное, антиаллергическое,

бактерицидное, ранозаживляющее действие, снимает спазмы кишечника, желчных ходов, мочевыводящих путей, тонизирует мускулатуру матки. При местном применении обладает противоожоговым действием.

Применение. Авиценна писал: «Действует вяжуще на десны. Он рассасывает слизистые опухоли, если отварить его с айвой, это приносит пользу при трудно рассасывающихся опухолях. Он не подходит для свежих ран, а, наоборот, щиплет их. Отвар его полезен при разрывах мышц и при хроническом, трудно излечиваемом воспалении седалищного нерва. Отвар его полезен при затрудненном „стоячем дыхании“, лучше действует отвар его соцветий. Он гонит месячные, изгоняет плод и помогает при сжатии устья матки и при затрудненном мочеиспускании. Он полезен при ознобе».

Тысячелистник назначается при язвенной болезни желудка, язвенном колите, острой и хронической дизентерии, гепатитах, холециститах, ангиохолитах.

Трава тысячелистника входит как горечь в состав аппетитного сбора. Отвар тысячелистника применяют местно при носовых кровотечениях, мелких порезах, ссадинах, царапинах.

При кровотечениях из шейки матки назначаются тампоны, смоченные стерильным раствором или отваром тысячелистника. На геморроидальные узлы и кровоточащий геморрой накладывают салфетки, смоченные в холодном отваре тысячелистника или клизмы.

Настой тысячелистника

Требуется: трава тысячелистника 20 г.

Приготовление. Траву залить стаканом воды комнатной температуры, греть на водяной бане 15 мин, настаивать не менее 45 мин, процедить.

Применение. При кровотечениях и как ранозаживляющее средство. По 1 ст. л. 3 раза в день.

Чай из тысячелистника

Требуется: трава тысячелистника 30,0. *Приготовление.* Берут 30 г травы на 1 л кипятка, настаивают 20 мин.

Применение. Пьют в горячем виде 3–4 раза в день при фурункулезе и геморрое.

Сок из тысячелистника

Требуется: свежая трава с соцветиями. *Приготовление.* Отжать сок.

Применение. Назначается при тахикардии, климаксе, при заболеваниях вен сок смешивают с медом. Принимают по 3 ч. л. в день при болезнях желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях. Свежий сок из тысячелистника излечивает инфицированные раны, абсцессы, старые язвы, назначается при маститах. Так же применяется мазь.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Ботанические свойства. Многолетнее растение с ползучим, сильно разветвленным корневищем. Листья прикорневые, на длинных черешках, округло-овальные, сердцевидные, желто-зеленого цвета. Цветки темно-фиолетовые, сильно душистые. Цветет рано весной. Собирают весной и летом траву и корни после цветения.

Химический состав. Клубни содержат 50 % слизи, состоящей из крахмала, белковые вещества, сахар, небольшое количество щавеле-кислого кальция, минеральные соли.

В корнях содержится алкалоид виолин, обладающий отхаркивающим действием. Клубни имеют высокую калорийность.

Фармакологические свойства. Корнеклубни действуют обволакивающе и антитоксически. При приеме внутрь слизь покрывает слизистые оболочки пищеварительного тракта, защищает нервные окончания от раздражающих влияний. Вследствие чего уменьшаются боли, нормализуется моторика, затрудняется всасывание токсинов из желудка и кишечника.

Применение. Применяется отвар из клубней внутрь в виде клизм в качестве обволакивающего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при отравлении ядами прижигающего действия. Клубни в связи с высокой калорийностью рекомендуют больным после

перенесенных тяжелых заболеваний в виде слизистых отваров.

Отвар из клубней

Требуется: порошок корнеклубней фиалки 10 г (1 часть).

Приготовление. Взять 10 г порошка, смешать с 10 частями воды, затем прибавить 90 частей кипящей воды и взбалтывать до получения однородной бесцветной слизи. Слизь можно готовить на молоке, бульоне и вине.

Применение. Применять как отхаркивающее средство и средство, поддерживающее силы больных при туберкулезе, тяжелых кровотечениях.

ЧЕРЕДА

Ботанические свойства. Однолетнее растение до 50 см высотой. Листья короткие, супротивные, в большинстве своем трехраздельные, длиной 3–7 см. Цветки желтые, трубчатые, плоды – сжатые семянки. На верхушке семянки располагаются две ости со щетинками. Цветет с конца июня по сентябрь. Сырьем является трава.

Химический состав. Трава содержит следы эфирного масла, слизь, дубильные вещества, горечи и алкалоиды, каротин, аскорбиновую кислоту, марганец.

Фармакологические свойства. Обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Кроме этого, она обладает седативным действием, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, понижает повышенное артериальное давление. Марганец входит во многие ферментативные системы, влияет на кроветворение, функции печеночных клеток, тонус стенок сосудов, имеет способность предупреждать образование внутрисосудистых тромбов.

Применение. Черда относится к древнейшим лекарственным средствам. Внутрь череду принимают как мочегонное, потогонное и жаропонижающее средство. Ее применяют при псориазе, микробной экземе, эпидермодистии, гнездом облысении. При кожных заболеваниях,

особенно у детей, применяются ванны с чередой.

Настой из череды

Требуется: измельченная трава череды 20,0.

Приготовление. Траву поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл воды комнатной температуры, накрыть и греть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить, добавить воду до 200 мл.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Ванна с чередой

Требуется: настой из 10–30 г травы, поваренная соль 100 г.

Применение: настой выливают в ванну и добавляют поваренную или морскую соль. Температура воды 37–38 °С. Ванны назначают при экземах и диатезах.

Череду наружно применяют при лечении гнойных ран, трофических язв с признаками воспаления. Череда подсушивает раневую поверхность, способствует более быстрому заживлению кожи. Она применяется и в косметических целях при угрях и себорее.

ЧИЛИБУХА

Ботанические свойства. Тропическое растение, представляет собой дерево высотой до 15 м. Ствол с серой корой. Листья супротивные, короткочерешковые. Пластинка листа овально-яйцевидная с заостренной верхушкой. Соцветие – разветвленный полузонтик, плод шаровидный, до 5 см в диаметре, зрелый – желто-оранжевый, мякоть студенистая, содержит от 2 до 5 дисковидных семян. Сырьем являются семена, которые собирают осенью.

Химический состав. В семенах содержатся алкалоиды: стрихнин, бруцин, колубрин, псевдострихнин, псевдобруцин. Кроме этого, они содержат

гликозид логанин, олеин, пальмитин мананы, галактин.

Фармакологические свойства. Стрихнин возбуждает центральную и периферическую нервные системы, проявляет антагонизм к барбитуратам, возбуждает дыхание и работу сердца, тонизирует сердечно-сосудистые рефлексы, секрецию желудка. Он высокотоксичен, в больших дозах вызывает тетанические судороги.

Применение. Как возбуждающее, тонизирующее средство, активизирующее рефлекторную проводимость, для лечения астенических состояний, недержания мочи, атонии желудочно-кишечного тракта, вялых запоров, половой слабости. В настоящее время применяется в связи с токсичностью по назначению врача. Высшая суточная доза – 0,005 г.

ШИПОВНИК

Шиповник – дикая роза. Растение с глубокой древности получило широкое распространение, «собирает яды, лечит болезни желчи, угнетает ветер».

Ботанические свойства. Шиповник – кустарник до 1,5 м высотой с тонкими красно-коричневыми ветвями, покрытыми несимметричными шипами. Листья непарноперистые, с травянистыми, сросшимися прилистниками. Цветки розовые или красные, чаще – одиночные, реже – по 2–3 вместе. Плоды орешковидные, односемянные, заключенные в шаровидный или яйцевидный ложный плод. Наверху плода сохраняется чашелистик. Цветет до июля, плоды созревают в августе. Сырьем служат плоды шиповника. Сбор плодов завершается до заморозков.

Химический состав. Плоды шиповника содержат 28 % сахара, пектиновые вещества, яблочную и лимонную кислоты, соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, железа. Содержание аскорбиновой кислоты – 1200–1500 мг. В плодах также содержатся флавоноидные вещества: кверцетин, кемферол, изокверцетин, дубильные вещества. Кроме аскорбиновой кислоты, в плодах шиповника обнаружены витамины В2, К, Е, каротин, жирное масло, состоящее из меноловой, линоленовой, стеариновой и других кислот. В листьях содержится аскорбиновая кислота, дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Шиповник обладает разнообразной фармакологической активностью, связанной с аскорбиновой кислотой, которая содержит фенольную группу, придающую ей восстановительные свойства и принимающую участие во многих окислительно-восстановительных процессах. Участвует в синтезе коллагена, гормонов, регулирует свертываемость крови, активизирует ряд ферментов, повышает устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды. Аскорбиновая кислота повышает умственную активность, активизирует основной обмен. Желчегонный эффект шиповника, связанный с солями магния, способствует удалению из организма холестерина и его предшественников. Кроме того, шиповник активизирует фибринолиз, препятствует образованию камней и сгустков крови в мочевой системе. По сравнению с синтетической аскорбиновой кислотой шиповник имеет в своем составе биологически активные вещества. Масло шиповника, получаемое из его семян, уменьшает желудочную секрецию, повышает защитные свойства слизистой оболочки рта, ускоряет заживление термических ожогов, лучевых поражений.

Розовое масло обладает бактериостатическим, спазмолитическим, антигистаминным и желчегонным действием.

Применение. Шиповник назначается при инфекционных заболеваниях, при атеросклерозе, желудочно-кишечных заболеваниях, авитаминозах, ревматизме, невралгии, туберкулезе, головной боли и других заболеваниях. Применяется при желе-зодефицитной и других анемиях, сосудистых заболеваниях головного мозга, заболеваниях глаз, сопровождающихся мелкими кровоизлияниями; показан больным с тромбозами, гипертонической болезнью.

Настой из плодов шиповника

Требуется: высушенные плоды 20 г (1 ст. л.).

Приготовление. Измельчить плоды шиповника, залить 200 мл кипящей воды, нагревать, перемешивая, на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Настой шиповника, приготовленный в термосе

Требуется: измельченные плоды 1 стакан. *Приготовление.* Плоды залить 1 л кипятка и настаивать в термосе 10–12 ч.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день при общем упадке сил, язвенной болезни желудка и кишечника, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, инфекционных заболеваниях, атеросклерозе, кровотечениях.

Водный настой листьев

Требуется: листья шиповника 1 ст. л.

Приготовление. Настаивать 2–3 ч в 1,5 стакана кипятка в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар корней

Требуется: измельченные корни шиповника 1 ст. л.

Приготовление. Залить двумя стаканами кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. По 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при мочекаменной болезни.

Отвар семян

Требуется: измельченные в порошок семена 1 ст. л. *Приготовление.* Кипятить 30 мин в стакане воды в закрытой посуде.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при камнях в почках и мочевом пузыре. **ШЕЛКОВИЦА**

Ботанические свойства. Дерево, высотой до 2–5 м. Корень желтый, молодые ветви с млечным соком. Листья яйцевидные, у основания усеченные. Цветки однодомные. Мужское соцветие длиннее, чем женское. Плод сложный, мясистый, белый или фиолетово-черный. Вкус кисло-сладкий. Листья собирают в начале лета. Лечебными свойствами обладают

плоды, листья, кора ветвей и корни.

Химический состав. Листья содержат белки, органические кислоты: щавелевую, винную, изомасляную и др. В листьях обнаружен ксантофилл, изокверцетин, танин, минеральные соли. Древесина содержит танин. Плоды содержат сахара, белки, танин, витамины В2, В3, РР, каротин, пектины, органические кислоты, каучук. В плодах черной шелковицы высокое содержание железа.

Фармакологические свойства. Листья обладают потогонным, мягчительным действием. Плоды освежающим, слабительным, антигельминтным действием, корень – антигельминтным и вяжущим, кора – антигельминтным и слабительным.

Применение. Плоды применяются при лечении ожирения, дистрофических процессах в сердечно-сосудистой системе, особенно при миокардиострофии.

Настой листьев применяется как общеукрепляющее и жаропонижающее средство, при авитаминозах, сахарном диабете. Местно – в виде мази на старые раны, настой плодов – при заболеваниях полости рта.

Настой из плодов

Требуется: измельченные плоды 2 ст. л. *Приготовление.* Настаивать в стакане кипятка, процедить. *Применение.* Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Можно использовать для полоскания.

Мазь из коры

Требуется: порошок коры 2 ст. л., подсолнечное масло 1,5 стакана.

Приготовление. Смешать.

Применение. В виде мази на раны и ушибы.

ЩАВЕЛЬ КИСЛОВАТЫЙ

Авиценна в Каноне врачебной науки описал целебные свойства щавеля кислого и дикого.

Ботанические свойства. Травянистое растение высотой от 30 см до 1 м с коротким разветвленным корнем, прямостоячим, бороздчатым стеблем, крупными, стреловидными, сочными листьями и мелкими, зеленовато-красноватыми цветками. Плод – трехгранная семянка. Для лечебных целей собирают молодые листья.

Химический состав. Щавель богат витаминами А, С, В2, В3, РР, белковыми веществами, минеральными солями, содержит яблочную, лимонную кислоты, много щавелевой кислоты. В старых листьях в пору, когда образуются стебли, ее содержание повышается, весной в листьях больше яблочной и лимонной кислот.

Фармакологические свойства. Листья и корни щавеля кислого оказывают вяжущее, обезболивающее действие, листья – ранозаживляющее, противовоспалительное, антитоксическое и противогинготное действие, усиливают образование желчи, останавливают кровотечение, обладают антиаллергическим действием.

Применение. Назначается при поносах, колитах, гемоколиях, простудных заболеваниях. Местно – для полосканий при ангине, свежие листья применяются как ранозаживляющее средство.

Отвар из свежих листьев

Требуется: листья 1 ст. л.

Приготовление. Кипятить 10 мин в двух стаканах воды, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Принимать глотками по 1/4 стакана 3 раза в день до еды как противоглистное и кровоостанавливающее средство.

Отвар из свежих корней

Требуется: корни щавеля 1 ст. л.

Приготовление. Кипятить 15 мин в двух стаканах воды, настаивать 2 ч,

процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

ЩИТОВНИК (ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ)

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение. Листья крупные, до 1 м длиной и 25 см шириной, двоякоперисторассеченные. Корневище мощное, косое, с остатками листовых черешков от прошлых лет.

На нижней стороне листа расположены кучки спорангиев почковидной формы с заметными сближенными покрывалами.

Папоротник относится к высшим споровым растениям, которые никогда не цветут, размножаются спорами. Корневище бурого цвета с тонкими корешками. Корневище имеет слабый запах, сладковато-вяжущий вкус.

Химический состав. В корневищах находятся производные флюороглуцина, филиксовая, флавоспиловая кислоты, аспи-динол, эфирное масло, жир, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, крахмал.

Фармакологические свойства. Растение обладает противосудорожным, обезболивающим, ранозаживляющим действием. Флюороглуцин является ядом для центральной нервной системы, скелетных мышц и сердца. Особенно ядовитое действие производные флюороглуцина оказывают на мышечные клетки червей и моллюсков.

Применение. Для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, гнойных ранах, геморрое, язвах.

Приготовление раствора для ванн

Требуется: корневище сухое или свежее 100 г.

Приготовление. Кипятить 2 ч в 3 л воды, процедить. Развести на 10 л воды.

Применение. Вылить в теплую ванну 28–30 °С.

Отвар корневищ применяется в тибетской медицине для обезвреживания составленных ядов, а также для лечения венерических заболеваний, заболеваний седалищного нерва. Внутреннее применение препарата в связи с ядовитым действием требует большой осторожности. Корневище мужского папоротника эффективно против ленточных глистов (солитера, бычьего и свиного цепней, карликового цепня). Для удачного изгнания солитера, если лечение проводят без наблюдения врача, необходимо соблюдать следующие процедуры:

За 1–2 дня назначается питательная, легко усваиваемая жидкая пища, бедная жирами (белый хлеб, сухари, крупяные супы, молочные продукты, жидкие каши, отварная рыба, кофе, чай).

Накануне приема на ужин пьют только чай. На ночь назначается слабительное, съесть кусочек селедки с луком.

Утром натощак принимают пилюли с папоротником каждые 15–20 мин. Через 30 мин после приема последней порции больному дают солевое слабительное (30 г). Если в течение 3 ч не будет стула, ставят теплую клизму. При выходе паразита снова ставят клизму 1–2 раза.

Рекомендуется при позыве на стул садиться на горшок с горячим молоком и тужиться.

Приготовление отвара корневища

Требуется: корневище папоротника 10 г.

Приготовление: кипятить в 200 г воды, спустить до половины. Можно замешать отвар мукой и разделить на 10 пилюль для взрослых.

Применение : принимать по 1 ч. л. или в пилюлях под контролем.

ЯКОРЦЫ

Ботанические свойства. Однолетнее травянистое растение с тонким прямым корнем и распростертыми стеблями длиной до 60 см. Листья парноперистые с 6–8 парами листочков. Цветки пазушные, на коротких

цветоножках, одиночные, мелкие, с желтоватым венчиком. Плод сборный с 5 узковатыми, острыми шипами-плодиками. Для лечебных целей используется все растение.

Химический состав. Содержат стероидные гликозиды, флавоноиды, алкалоиды и дубильные вещества.

Фармакологические свойства. Действующие вещества якорцев увеличивают желчеотделение, стимулируют секрецию желудочного сока, усиливают перистальтику кишечника, задерживают развитие атеросклероза, усиливают сократительную способность миокарда, обладают антикоагулятивными, диуретическими свойствами. В тибетской медицине считается, что якорцы излечивают затрудненное мочеиспускание и болезни почек.

Применение. В народной медицине применяется как мочегонное средство, а также при запорах.

ЯТРЫШНИК (КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ)

Ботанические свойства. Многолетнее травянистое растение с подземным корневым клубнем. Стебель одиночный прямостоячий, несущий до 4-х листьев. Листья пятнистые, дуговидно отклоненные. Цветки неправильные, клиновидные, розовато-лиловые, собранные в цилиндрический, густой колос. Плод – коробочка с многочисленными мелкими семенами. Клубни ятрышника используются с лечебной целью. Их собирают в конце лета. Собранные клубни очищают, промывают, нанизывают на нитку, кипятят, а затем высушивают.

Химический состав. Клубни содержат 40 % слизи, крахмал, декстрин, горькие вещества, эфирное масло.

Фармакологические свойства. Клубнекорни, благодаря содержанию слизи, обладают обволакивающими свойствами, предохраняя воспаленные ткани от чрезмерного раздражения. Слизь ятрышника оказывает свое защитное действие при отравлениях.

Применение. Ятрышник применяется «для укрепления тела, способствует

образованию семени», при жидком стуле, дизентерии, пищевых отравлениях, когда для лечения воспаленных тканей в желудочно-кишечном тракте требуется обволакивающая слизь. У народов Востока ятрышниковые шишки считаются исключительно питательными и целебными, из них готовят постоянный утренний напиток, бросают в суп, готовят желе, а из их муки делают тесто.

Приготовление слизи

Требуется: растертые клубни 3,9-10,0.

Приготовление. Порошок залить стаканом горячей воды, в течение 10–15 мин встряхивать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. несколько раз в день и перед сном. Приготовленную таким образом слизь применяют и в виде клизмы по 50 мл.

ГЛАВА 8

УРИНОТЕРАПИЯ, АПИТЕРАПИЯ ОСНОВЫ УРИНОТЕРАПИИ

Основы уринотерапии

Уринотерапия (лечение мочой) известна с очень давних времен. Много тысяч лет назад эта методика лечения применялась для следующих целей: во-первых, для оздоровления организма и избавления от телесных болезней; во-вторых, для воспитания силы духа и развития высших внутренних способностей.

Древние труды достаточно широко освещают эту тему. В таких

знаменитых трактатах, как Библия, Махабхарата, «Источник вечного наслаждения», можно найти сведения об уринотерапии. Однако более подробное руководство по уринотерапии дается в другом древнем источнике – Шивамбукальпе (в переводе с хинди это звучит как «Практика использования урины для восстановления тела»). В этой книге описана беседа Бога Шивы со своей супругой Парвати о методах употребления урины и целесообразности ее применения.

Тот, кто решил заняться уринотерапией, должен подниматься рано утром и очищать полость рта. Мочиться нужно, поворачиваясь лицом к востоку. Для питья пригодна только средняя струя урины. Шива советует наливать ее в тщательно протертую мягкой тканью глиняную посуду, произнести определенное количество мантр и потом выпить. Весь процесс мочеиспускания он уподобляет змее. У змеи яд находится в ротовой полости и в хвосте, так же как в струе мочи: первоначально вымывается желчь и прочищается мочевого канал, а затем желчи становится слишком мало, вследствие этого наиболее благотворно действует на организм средняя струя, которая содержит в себе полностью сбалансированный состав полезных веществ. При этом в древнеиндийских работах говорится, что **Шивамбу** (т. е. урина) предназначена только отважным людям. Шивамбу – это подарок Шакти. Он награждает огромной силой, вечной молодостью и здоровьем.

Индийские тексты предлагают пить урину строго три раза в день, чтобы достигнуть наиболее благоприятного результата. Вот как описывает Шивамбукальпе необыкновенные силы, появляющиеся у людей вследствие долговременного и систематического приема мочи. Очистка и точная методика применения уринотерапии во время четырех недель избавляет от врожденных пороков и способствует очищению организма. После восьми недель применения чувства человека становятся намного острее. При постоянном употреблении урины через двенадцать недель все заболевания исчезают без остатка. Спустя двадцать недель Посвященный приобретает способности ясновидения. Двадцать четыре недели непрерывного следования данной методике позволяют стать разумным и посвящают в тайны Шастры (искусство сотворения гармонии основных природных элементов – земли, воздуха, воды и т. д.). По истечении двадцати восьми недель человек представляет невероятную силу, а еще через четыре недели он сверкает, словно золото. Тридцать шесть недель верности уринотерапии даруют Посвященному освобождение от ксхайи (физического старения) и

кустхи (тяжелых кожных болезней). Спустя сорок недель человек является хранителем света. Через год все органы тела обретают девственную чистоту и сияние. После двадцати четырех месяцев употребления урины он начинает мочиться сначала элементом земли, затем воды, огня, воздуха, «Ахамкар» («чувство собственного Я»). По прохождении восьмилетнего периода Посвященный мочится элементом «Буддхи», который помогает ему стать одним из самых могущественных в этой системе. Через девять лет он свободен от рождения и неподвластен смерти. В дальнейшем человек может перемещаться по небесному своду, не прилагая для этого никаких усилий. Никто не в силах причинить ему какой-либо вред и уничтожить его.

Урина также входит в состав одного из самых чудодейственных лекарственных средств аюрведы. Аюрведа утверждает, что моча человека имеет подсушивающее свойство и включает в себя большое количество солей. Также говорится о том, что урина способствует излечению болезней глаз, регулирует желчь, выводит глистов из кишечника, пробуждает аппетит и успокаивающе действует на нервную систему. При правильном употреблении она дарит новую жизнь, чистит кровь и лечит заболевания кожи, а также предотвращает кашель и простудные болезни. Урина обладает и другим ценным достоинством – это сильное противоядие. Следует отметить, что жители Древней Индии использовали не только урину человека, но и мочу животных.

Что мы должны знать об урине? Каковы ее свойства?

Моча представляет собой жидкий продукт, вырабатывается почками и выводится из организма через выделительную систему. Образование мочи происходит в нефроне, который является функциональной единицей почки. Он представляет собой капсулу, которая состоит из однослойного эпителия и извитых почечных каналец. В капсулу погружается клубочек капилляров, а так же две артерии: приносящая и выносящая. Моча в нефроне образуется в четыре ступени: фильтрация, реабсорб-ция, секреция и осмотическое концентрирование. Рассмотрим подробнее каждый из этих процессов.

Фильтрация представляет собой сложный процесс, в котором образуется первичная моча. Это происходит в начальной части нефрона – тельце Шумлянського. Фильтруется плазма крови из капилляров мальпигеевого

клубочка в полость капсулы нефрона, кровь здесь течет в отличие от других капилляров под более высоким давлением (70–90 мм рт. ст.). Это можно объяснить тем, что входная артерия почти на 30 % превышает диаметр выходной. В течение суток профильтровывается около 150 л первичной мочи. В ее состав входят вещества, идентичные составу плазмы крови (соли, мочевины, глюкоза, различные аминокислоты). Клубочковая фильтрация не требует особых энергетических затрат, поскольку свою работу отчасти выполняет сердце, и выражается в величине кровяного давления. Образование первичной мочи будет невозможным, если кровяное давление упадет на 40–50 мм рт. ст.

В дальнейшем первичная моча поступает из капсулы в почечные канальца, где начинается процесс реабсорбции, образование вторичной мочи. Почечный каналец состоит из трех частей: нисходящего отдела, петли Генле, восходящего отдела. В капилляры поступают вода, соли, аминокислоты, витамины, глюкоза. Происходит всасывание. Оно может быть как пассивным, так и активным. Пассивное всасывание происходит в результате разности давления между кровью, которая омывает канальца, и первичной мочой внутри него. За счет этого происходит диффузия воды, вместе с ней всасывается ряд различных веществ, которые первоначально растворяются в ней. Для активного всасывания требуется большое количество энергетических затрат, поэтому сердечная мышца потребляет меньше энергии, чем почечная ткань. Наибольшей реабсорбции подвергается хлористый натрий. За сутки примерно 1200 г хлористого натрия всасывается обратно в почечные канальца.

В почечных канальцах, кроме реабсорбции, идет процесс секреции. Сущность его заключается в избирательной способности переносить полезные вещества из первичной мочи обратно в кровь, а вредные вещества – из крови в мочу. В течение суток образуется 1,5 л вторичной мочи, около 5 % составляют мочевины, креатин, соли калия и натрия, мочевая кислота. При воспалительных процессах в организме в моче может появиться белок.

Самая последняя ступень образования мочи – это ее осмотическое концентрирование. Оно осуществляется в петле Генле. За счет этого происходит увеличение концентрации ионов натрия и хлора в центральном слое почки. Вследствие того что в восходящем отделе происходит активное всасывание солей, при том же объеме жидкости первичная моча

содержит меньше соли. В дальнейшем конечная моча из канальцев поступает в малые, потом большие чашечки и почечную лоханку. В конечном счете из 130 мл первичной мочи образуется 1 мл конечной.

Мы выяснили, что моча в целом образуется из плазмы крови, но сразу возникает вопрос, является ли она ядовитой. Нет. Можно это логически обосновать. Если бы моча была ядовитой, она бы непосредственно отравляла нас, образуясь в почках, а затем накапливаясь в мочевом пузыре. В организме при различных патологических состояниях могут накапливаться и вредные вещества. Об этом мы поговорим в разделе «Показания и противопоказания».

Цвет урины и ее свойства. Окрас мочи будет зависеть от количества пигментов: чем их больше, тем ярче и насыщеннее цвет. У здорового человека цвет мочи колеблется от бледно-желтого до насыщенного красно-желтого. Моча ярко-желтого цвета, как правило, более концентрирована, имеет значительную плотность и выделяется в небольшом количестве. Более бледная моча, а именно соломенного цвета, чаще всего выделяется в больших количествах и имеет низкую относительную плотность. Когда человек начинает усиленно заниматься уринотерапией, его моча очень долго остается мутной из-за наличия шлаков и растворенных солей. Однако не нужно бояться, поскольку это рассматривается как нормальное явление выведения шлаков из организма.

Зеленая или синяя моча выделяется при гниении белков в кишечнике.

Молочно-белая урина бывает при наличии большого количества гноя, а иногда при сбраживании различных пищевых добавок и консервантов, содержащихся в печенье, сырах. Как правило, они выводятся с первой третью струи мочи.

Красный или розово-красный цвет мочи встречается при гемо-глобинурии, после приема различных лекарственных средств, таких как антипирин, сантонин, амидопирин.

Бесцветная моча наблюдается при несахарном диабете, а также инсулинзависимом и инсулиннезависимом диабете.

При повышенной концентрации уробилина и билирубина моча окрашивается в *красно-бурый или коричневый цвет*.

Зеленовато-бурый, бурый, зеленый, шафранно-желтый цвет может встречаться при высоком количестве желчных пигментов в моче.

Прозрачность мочи. У здорового человека свежесвыпущенная моча будет немного флюоресцирующей и прозрачной. Если ее оставлять на длительное время, она начинает мутнеть из-за образования осадка.

Вкус урины. Нормальная моча имеет слегка горьковатый вкус, но при приеме различных продуктов вкусовые качества изменяются, например при употреблении поваренной соли она становится соленой, при употреблении мяса с хлебом – вкуса и цвета помоев. Наиболее приятный вкус урина приобретает при употреблении натуральной пищи.

Запах мочи. Свежая моча обладает ароматическим запахом, но употребление большого количества поливитаминов, чеснока или лука придает урине специфический запах. Запах ацетона можно почувствовать при длительном голоде.

Реакция мочи. рН свежесвыпущенной мочи составляет около 5–7, она имеет кислую реакцию. Утром натошак кислотность мочи, как правило, высокая, после приема пищи она соответственно начинает уменьшаться. Этот процесс происходит за счет выделения большого количества желудочного сока, а также при обильном потении и потреблении круп. Ощелачивание мочи происходит за счет потребления свежесжатых соков.

При выпаривании мочи в ней образуются плотные вещества. Их количество варьирует в пределах 50–60 г, из них 15–20 г приходится на неорганические вещества.

Удельный вес мочи. Зависит от того, сколько выпито воды, а также от потоотделения и пищевого режима. Примерно удельный вес равен 1,002–1,030.

Нормальная моча здорового человека может замерзать при температуре от -1,3 до -2,3 °С.

Относительная вязкость мочи равна 1,02, может повышаться при употреблении белков.

Калорический коэффициент увеличивается в зависимости от выводимого

количества белка. Он выводится с уриной.

Поверхностное натяжение мочи 64–69 дин/см. Ему свойственно повышаться в присутствии желчных пигментов и белковых веществ.

Компоненты урины и их свойства

Состав мочи очень сложен, содержит около 200 компонентов, таких как мочева кислота, гиппуровая кислота, парная глюконовая кислота, парная серная кислота, пуриновые основания, мочевины, гуанидиновые производные, гистидин, пигменты, роданиды, нейтральная сера, аминокислоты, глюкоза, следы белков, ацетон, пировиноградная кислота, молочная кислота, инозит, жирные кислоты, холестерин, щавелевая и янтарная кислоты и много других. Также в моче находится множество ферментов, а именно: пепсин, амилаза, трипсин, фосфатаза и другие. Содержатся в ней и минеральные вещества, витамины, стероидные гормоны, газы (кислород, азот, углекислый газ). Конечно, главным компонентом урины является вода. Свежевыпущенная моча и вода, которая находится в организме человека, имеют особую жидкокристаллическую форму. Природная вода таких свойств не имеет, ее молекулы располагаются беспорядочно. Наш организм затрачивает

25 калорий собственной энергии на структуризацию 1 л воды. Поэтому, когда человек принимает урину, он затрачивает самый минимум энергии. Существует 48 видов воды в природе, поэтому наш организм зависит от определенных видов. Например, существует тяжелая вода, которая используется в ядерных реакторах. А вот в обычной воде количество мочи составляет около 150 г на тонну воды. Конечно, нашему организму пользы она приносит мало. Некоторые ученые установили, что чем длиннее жизнь жидкого кристалла, тем он более полезен для нашего организма и тем больше у него сродства с человеческими соками. Для экономии нашей жизненной энергии необходимо принимать жидкие кристаллы сразу в готовом виде. Каждый орган способен отбирать дополнительные кристаллы и затрачивать их на свою работу, но если он утрачивает такую способность, то развивается та или иная болезнь.

Как мы уже говорили, еще одним немаловажным свойством мочи является то, что она немного флюоресцирует (светится). Это можно объяснить тем, что в основе нашего организма заложена определенная голограмма. Для

того чтобы было восстановлено объемное голографическое изображение, необходимо опорную волну подать на жидкие кристаллы. В хромосомах каждого человека имеется свой голографический код, и информация о том, как функционировать организму, содержится в каждой клетке. Для образования подсветки, которая используется для голограммы, нужен солнечный свет. Он принимает участие в соединении воды и углекислого газа. Наш организм непосредственно это получает и расщепляет крахмалы до состояния воды и углекислого газа. Можно сделать вывод, что и наши клетки, и весь организм в целом становятся более крепкими и мощными. Если мы обратимся к древнейшей книге «Шивамбукальпа», то нам многое станет понятно. Такого результата можно добиться только после приема урины. Мы ранее говорили, что урина имеет кислую реакцию, рН составляет примерно 0,6. Такая реакция мочи оказывает оздоровительный эффект на организм. Далее рассмотрим подробнее исцеляющий механизм урины.

Все мы знаем, что в природе существуют два вида клеток: растительные и животные. Клетки растительного происхождения могут существовать в щелочной среде и сами же ее продуцируют. А вот животные клетки существуют в кислой среде, и их жизнедеятельность продуцируют кожа, моча, кал, так как они тоже имеют кислую среду. Поэтому можно сделать вывод, что животные, как и человек, могут болеть потому, что их кислая среда сдвигается в сторону щелочной, т. е. гнилостной. Делаем вывод, что в основе многих болезней человеческого организма лежит тот же процесс – ощелачивание с последующим гниением. Для того чтобы этого не происходило, нужно употреблять собственную мочу. Биологическими составляющими урины являются абсолютно все вещества, которые образуются в нашем организме: ферменты, гормоны, витамины. У беременной женщины гормональный фон оказывается повышенным.

Урина обладает лечебным эффектом из-за того, что имеет кислую среду, обладает антибактериальными и иммунными свойствами, содержит мочевины, биогенные стимуляторы, а также оказывает полигормональное действие. Применяя урину на практике, мы обнаружили, что все болезни поддаются уринотерапии. Это связано с тем, что, помимо общих свойств, которыми она обладает, ей присущи и специфические. Именно они и оказывают на организм особое влияние.

К специфическим видам урины относятся:

- 1) моча беременных женщин, первородная, старческая моча, детская, мужская и женская, моча людей зрелого возраста;
- 2) утренняя, дневная, вечерняя, ночная;
- 3) первая порция мочи, средняя и последняя;
- 4) свежесвыпущенная, старая, очень старая, охлажденная, активизированная и насыщенная различными веществами.

На количество мочи и ее состав огромное влияние оказывают лунные циклы, сезоны года и, конечно, само состояние человека (эмоциональность, индивидуальная конституция, мышление, питание).

Особенности различных видов мочи:

- 1) первородная – реакция у детей первых дней жизни, как правило, резко кислая. Часть азота, который выводится с мочой, выделяется в виде мочевины. Такая моча очень хорошо лечит гнилостные и бродильные процессы. Так как она содержит большое количество мочевины, многие используют ее в мочегонных целях;
- 2) моча беременной женщины – своеобразная по составу, но весьма полезная. Все компоненты урины оказывают определенное влияние на работу материнского организма, плаценты, функциональное состояние матки и организм ребенка. Такие свойства урины нигде больше не встречаются. Как мы знаем, во время беременности в организме женщины происходят различные изменения и перестройки. Это связано с гормональным дисбалансом, но в данной ситуации нас интересуют почки и мочеточные пути. Видимые изменения будут наблюдаться уже на 20 и 35-й неделях. Увеличивается поток плазмы крови через почку на 45 %, на 60 % возрастает клубочковая фильтрация. В связи с этим с мочой начинают выделяться глюкоза, треонин, аланин, гистидин. В огромных количествах выделяется кортизон. В нормальном состоянии почки выделяют фермент эрит-ропоэтин, но во время беременности его выделяется в 5 раз больше. Моча беременных женщин очень питательная, оказывает мочегонное и противораковое действие, при анемии возрастает стимуляция кроветворного фактора;
- 3) детская моча. Главное качество этой мочи – насыщенность иммунными

талами. Для того чтобы очистить свой организм, используют голодание на урине. Тем самым возможно избавиться от различных недугов (инфекционных, вирусных, опухолевых заболеваний);

4) старческая моча – наиболее неподходящая для лечения различных заболеваний, так как в старческом возрасте снижается иммунитет, а также возникает гормональный дисбаланс. Ее можно принимать только в экстренных случаях;

5) моча людей зрелого возраста (а именно 18–30 лет) – наиболее сбалансированная по всем константам. Ее чаще всего применяют при коррекции организма в возрасте от 30 до 60 лет. Необходимо учитывать, что нужно применять только свою мочу. Но если своя моча не удовлетворяет тем потребностям, которые необходимы, лучше всего использовать «мочевого донора». Он должен быть одного пола с вами и, конечно, здоровым. Никогда не нужно скрывать от донора свои желания и следует ввести его в курс дела;

6) мужская и женская моча различаются. Вот почему в качестве уринового донора используют человека одного с вами пола. Детская моча может быть использована в качестве донора, но не на длительное время. Чем старше ребенок, тем короче будет прием урины; чем он младше, тем уриноотерапия будет длительнее;

7) старая моча, как правило, имеет аммиачный запах, так как она значительное время остывала, в результате чего пошел процесс разложения белков. Еще в древности йоги заметили, что такая моча утрачивает свою внутреннюю структуру и флюоресцентность, поэтому при приеме внутрь она забирает энергию организма, чтобы восстановить свои первоначальные качества;

8) свежесобранная моча представляет собой плазму крови, насыщенную солями и многими другими веществами. Такая моча наиболее употребляема в практике. Здоровый человек использует ее в целях профилактики, а больной – как универсальное лекарственное средство;

9) очень старая моча. Подобную урину целители в древности использовали для детоксикации. Она очень хорошо очищает сосуды, отторгает омертвевшие ткани, восстанавливает кислотный процесс.

После вышесказанного можно сделать вывод, что употребление мочи зависит от ее вида, причем каждый вид обладает лекарственными свойствами и оказывает непосредственное воздействие на организм.

ПРАКТИКА УРИНОТЕРАПИИ

Большинство людей еще с младенческого возраста убеждаются, что моча – это некая плохая жидкость, отбросы организма. Прежде чем начать использовать в своем лечении урину, нужно четко определить, что ее качества благополучно отразятся на вас, ибо ваш негативизм окажет неблагоприятное воздействие. Итак, перейдем к более подробному изучению уринотерапии.

Прием через рот. При попадании в рот моча сразу начинает оказывать обеззараживающее действие, подавляя различные гнилостные процессы в ротовой полости, способствует оздоровлению миндалин, прекращает кариозные процессы в зубах, укрепляет слизистую оболочку рта. Некоторые люди, которые серьезно и длительно занимаются уринотерапией, используют мочу вместо зубной пасты. Далее по пищеводу моча попадает в желудок, при этом происходят санация и очищение слизистой оболочки пищевода. Принятая натощак урина, как правило, долго не задерживается и оказывает благотворное воздействие – очищает желудок от патологической слизи. За счет осмоса начинают лучше функционировать секреторные клетки желудка, заживают язвенные процессы. Часть урины из желудка поступает в двенадцатиперстную кишку, а затем – в тонкую. За счет осмоса происходит очищение двенадцатиперстной кишки, и микроворсинки, которые находятся там, более активно выполняют свою функцию. Как правило, дальше тонкого кишечника урина не идет, но при приеме в больших количествах оказывает расслабляющее действие. В тонком кишечнике урина всасывается и попадает в кровь, благодаря чему оказывает уже непосредственное положительное и лечебное действие.

Какие методики возможны при использовании урины через рот?

Существуют определенные правила для использования урины:

1) утренняя урина является наиболее полезной, особенно между 3 и 4 ч;

2) если моча утренняя, следует применять среднюю струю урины;

3) в день нужно выпивать не менее одного литра воды (особенно протиевой);

4) если проводится медикаментозное лечение, урину лучше всего не применять. Должно пройти как минимум 2–3 дня после лечения, а затем можно переходить к уринотерапии;

5) нужно исключить поваренную соль, большое количество белков, в этот период нужно избегать синтетических продуктов, таких как мука мелкого помола, сахар, колбасы, сыры, консервы, молочные продукты, различные пряности, так как они делают мочу неприятной на вкус.

Для проведения санации ротовой полости и миндалин необходимо полоскать рот в течение 1–3 мин. При фолликулярной ангине рекомендуют полоскать рот упаренной мочой в количестве 50 г, предварительно мочу кладут в холодильник, а затем нагревают до состояния парного молока.

Для того чтобы сделать эмаль зубов прочнее, рот полоскают в течение 30 мин свежей мочой. При оздоровлении желудка и двенадцатиперстной кишки принимают по 100 г мочи до еды несколько раз в день. При различных полипах и новообразованиях в желудке и двенадцатиперстной кишке урину используют в упаренном виде. Необходимо чередовать свежую мочу с упаренной, например по 10 г упаренной и 90 г свежей. В этот период нужно отказаться от поваренной соли и различных искусственных, рафинированных продуктов, использовать только натуральные продукты. При дизбактериозе тонкого кишечника, прежде чем начать уринотерапию, нужно отказаться от дрожжевых продуктов. Как правило, в этом случае используют свежую мочу детей в холодном виде, несколько раз в день до приема пищи по 50–100 г. Для лечения заболеваний печени мочу нужно пить до еды по 50–100 г сразу, не прерываясь. При каких-либо инфекционных процессах пьют по 50–100 г сразу в острый период.

Как урину можно использовать в качестве клизм?

Для того чтобы начать уринотерапию, необходимо помнить следующее предостережение. Если у вас имеются геморроидальные узлы, то для очищения кишечника злоупотреблять упаренной мочой нельзя, так как это может привести к их выпадению. Итак, вернемся к очистительным клизмам. Для этого приготовьте два вида мочи: свежую урину и старую (их нужно чередовать между собой). Сначала делают 15–20 процедур со свежей мочой, а затем со старой, во время лечения дозировку постепенно увеличивают до 500 г. После этого начинают уменьшать дозу. В дальнейшем такое очищение проводят с различными видами урин, при этом нужно учитывать состояние организма и экспериментировать. Для профилактики запоров используют микроклизмы с упаренной уриной. Нужно учитывать, что такое применение клизм не оказывает никакого вреда и не вызывает привыкания, так как здесь применяются натуральные компоненты.

Методы использования урины через нос и уши

1. Для восстановления слуха и профилактики ушных заболеваний используют урину в различных видах, по 7-10 капель закапывают в уши несколько раз в день.

2. Вдыхание паров. Урина с небольшим аммиачным запахом используется для стимулирующей способности организма. Для этого необходимо смочить ватный тампон и нюхать некоторое время. Для лечения острых инфекционных и легочных заболеваний используют старую мочу (в течение 5–15 мин нужно вдыхать ее пары). Для активности сексуальных процессов нужно использовать свежую мочу от другого пола. Как нам известно, запах влияет на многие инстинктивные центры, стимулирующие при этом различные потребности организма. Капулины – это компонент, который выделяется с секретом половых желез женщин. Они стимулируют влечение противоположного пола. Когда этот компонент попадает в урину, он придает ей возбуждающее действие.

Принимают урину и через кожу. В практике этот метод встречается гораздо чаще. Большое внимание уделяют смазыванию кожи, во время массажа используют часть упаренной мочи.

Различные методы использования урины через кожу. Для того чтобы очистить организм, подходит массаж, а также растирание тела. Во время

очистительного процесса на коже должна появиться сыпь. Это нормальное явление, говорящее о том, что через кожу стали выходить шлаки. Помимо этого вида очищения, существуют парные процедуры.

В косметических целях смазывают уриной лицо, шею, руки. В таких случаях используется свежая моча. После того как моча на определенных участках высохла, эту процедуру повторяют несколько раз, а затем смывают теплой водой, только без применения мыла. Последнее умывание проводят холодной водой. Для того чтобы улучшить рост волос, можно использовать старую детскую урину. После мытья волос втирают урину в корни волос массажными движениями, можно сделать компрессы на ночь.

О чем нужно знать и к чему необходимо быть готовым человеку, который практикует уриотерапию? У некоторых людей эффект может проявиться сразу, у некоторых – после длительного применения. Человек, который еще до конца не готов к применению урины, считает, что он отравляет себя. Многие, не зная об уриотерапии, обращаются к медработнику. Так как этот вопрос подробно никогда не разбирался, врачи убеждают больного во вреде этого метода. Существуют кризисные моменты, которые возникают во время применения урины. Все мы знаем, что в желудочно-кишечном тракте у многих людей находится большое количество слизи и патологических веществ. Конечно, о них даже не подозревают. После приема урины они начинают отторгаться и выводиться из организма. Именно этот процесс и будет являться очистительным кризом.

Использование урины в конкретных случаях. Существует несколько методик применения урины, причем в различных сочетаниях, например: уриотерапия – глинолечение, уриотерапия – голодание. Для того чтобы начать практиковать уриотерапию, нужно много знать о различных методах, непосредственно снять психологический барьер, понять, что эта терапия не так страшна. Она вполне безопасна, эффективна и проста в использовании при лечении различных заболеваний. Урину можно применять в любом возрасте, конкретных ограничений не существует. Урина оказывает интерференционное и нозодическое воздействие, она широко применима при различных инфекционных заболеваниях. Прием урины в таком случае очень прост: по 50-100 г залпом. Высококонцентрированная урина образуется при лихорадке, такую урину пить неприятно.

Грибковые поражения и применение урины. Все патогенные микроорганизмы растительного происхождения паразитируют на человеке и при этом создают щелочную среду. Когда усиливаются кислотные свойства, кожа выздоравливает.

Болезни почек и уриноterapia. Для того чтобы начать уриноterapia, нужно прежде всего уточнить причину возникновения заболеваний почек. Если этого не выяснить, то результаты могут не оправдать надежд. Кишечная палочка чаще всего способствует возникновению различных инфекций мочевыделительной системы. Инфекция попадает туда из толстого кишечника, когда в нем начинают прогрессировать гнилостные процессы, а этому способствует неправильное питание. Лечение уриной очень простое: принимают по 50 г до еды, залпом, на область почек накладывают компрессы.

Болезни печени и уриноterapia. Самой лучшей процедурой является питье урины 2–4 раза по 50-100 г, на ночь делают компресс на область печени, дополнительно пьют отвар шиповника, который можно смело заменить обычной кипяченой водой. При гепатите блокируются желчевыводящие пути, следовательно, желчь попадает в кровь, а потом в мочу. Человек при этом испытывает нестерпимые муки: боль в правом подреберье, тошноту, рвоту. Для излечения этих недугов надо использовать собственную мочу. Она содержит ферменты, которые повторно могут циркулировать в организме.

При сахарном диабете уриноterapia весьма полезна. Мочу принимают несколько раз в день по 100 г, что способствует очищению кишечника и печени. Можно использовать как компрессионное средство на область поджелудочной железы, что производит положительный эффект. Рассмотрим один пример. Мужчина болел сахарным диабетом в течение 7 лет, по советам своих друзей стал применять урину по 3 раза в день, делал массаж ладоней, шеи, стоп, через 25 дней самочувствие значительно улучшилось. В продолжение всего курса необходимо внимательно следить за диетой, употреблять только естественные продукты, пить больше воды.

Сердечно-сосудистая система и уриноterapia. Все мы знаем, что для нормализации любой системы необходимо очистить организм. Так мы очищаем и сердечно-сосудистую систему, используя очистительные процедуры. Прежде всего нужно очистить кровь и удалить все возможные

закупорки. Для этого необходимо очистить кишечник, удалить портальную гипер-тензию, т. е. очистить печень. Урину принимают по 50-100 г нечетными глотками, это очень важно. Постепенно урина растворяет тромбы и восстанавливает сердечную деятельность.

Офтальмология и уриноterapia. При различных глазных болезнях нужно либо промывать мочой глаза, либо закапывать ее. Очень хорошо применять компрессы. Для лечения, как правило, используют детскую или активированную мочу. Если бельмо в глазу, берут посуду, обязательно медную, наливают туда приблизительно 100 г мочи и 50 г меда, все это кипятят и выпаривают до половины. Затем остужают и по 5 капель закапывают. Начальную дозировка – 1 капля.

Онкологические заболевания и уриноterapia. Как это ни удивительно, но при лечении различных опухолевых процессов урина является самым лучшим средством. Для этого нужно прикладывать компрессы на пораженные участки, а также принимать урину внутрь и массажировать ей все тело. При более глубоких поражениях используют такое сочетание, как уриноterapia и глинолечение или уриноterapia и голодание.

Острые респираторные заболевания и уриноterapia. При простудных заболеваниях использование урины очень хорошо помогает, ее можно просто пить или полоскать горло. При рините дополнительно промывают носоглотку, заодно прочищают гайморовы пазухи для предупреждения гайморита.

Если вы хотите лечить заболевания, связанные с сосудами, головой, сердцем, легкими, кожей, в первую очередь нужно почистить кишечник и печень, немаловажно наладить нормальное питание. К медицинским процедурам нужно прибегать в том случае, если та или иная болезнь не проходит, но лучше всего, конечно, применение уринотерапии.

Дерматологические заболевания и уриноterapia. Чтобы начать правильное лечение уриной, нужно сначала почистить печень и толстый кишечник, так как все заболевания кожи связаны с загрязнением в кишечнике. Затем приступаем непосредственно к очищению, для этого необходимо урину принимать внутрь. После чистки мы переходим к лечению, начинаем делать примочки из урины и прикладывать на различные участки поражения. Хорошо делать компрессы либо

растирания. Нужно четко знать, почему возникла болезнь, и устранить причину.

Урину используют в различных целях, например при лечении натоптышей, для отторжения омертвевших клеток. Для заживления ран хорошо использовать детскую урину, а также упаренную и активированную, а свежесобранная собственная моча используется для смягчения раны.

Отложение солей и уриноterapia. Урина является замечательным средством очищения организма от солей. Принцип очень прост. Используют старую урину, накладывают на пораженные участки в виде компрессов, моча начинает воздействовать на пораженные участки и тем самым способствует быстрому рассасыванию. Пьют мочу по несколько раз в день. Очень важно не забыть перед терапией почистить печень, так как именно в ней происходит нарушение обмена минеральных веществ, что способствует отложению солей, поэтому очень важно соблюдать диету (употреблять овощи, фрукты, каши на протиевой воде), а также принимать горячие ванны и сразу смазывать кожу оливковым или топленым маслом.

Уриноterapia и гинекологические заболевания. Чаще всего гинекологические заболевания являются результатом несоблюдения различных правил, например неправильного рафинированного питания, употребления неестественных продуктов. Что касается запоров, то для женщин они являются самой распространенной проблемой. Из-за неправильного питания содержимое в кишечнике долгое время скапливается и в дальнейшем начинает гнить. Это, естественно, отравляет наш организм и со временем приводит к воспалению рядом расположенных органов, развиваются различные женские болезни. Как вы уже заметили, вся уриноterapia начинается с очистки кишечника и печени. Пьют урину залпом по 50-100 г. Одни из важных процедур – спринцевание и применение горячих ванночек. При нарушениях менструального цикла и многих других гормональных нарушениях пьют урину по 4–5 раз, смазывают тело. В некоторых случаях натощак можно принимать урину по 100 г. Все эти процедуры способствуют быстрому восстановлению гормональных сдвигов и предупреждению различных неприятностей. При бесплодии различного генеза существует несколько способов лечения:

1) бесплодие, которое связано с заболеванием половой системы,

целесообразно лечить каждодневными спринцеваниями и очищением толстого кишечника;

2) бесплодие, которое развилось на фоне каких-то гормональных сдвигов или недоразвитости половой системы, лечится сидячими ванночками, непосредственным употреблением мочи внутрь и тщательным втиранием ее в тело. Такой метод способствует налаживанию гормональных функций и способствует нормальному протеканию беременности;

3) если у женщины уже есть ребенок, а родить второго не получается, то очень хорошо применять голодание на урине в течение 2–3 недель. Этот метод стимулирует детородную функцию и в конечном итоге приводит к положительному результату.

Если у женщины все же наступает беременность, но полноценного вынашивания нет, т. е. происходит самопроизвольный выкидыш, в таком случае нужно начинать с самого важного – очищения организма. Затем следует наладить правильное питание, целесообразно принимать проросшую пшеницу в чистом виде или немного хлеба из нее же. Для лечения, как правило, используют активированную мочу, а именно втирают ее в тело. Как только наступает оплодотворение, нужно очень активно заниматься физкультурой, бегом, использовать контрастные ванны. Принимать урину во время вынашивания ребенка можно только один раз в день и всего по 100 г.

Уважаемые женщины, если вы хотите быть здоровыми, нужно всегда следить за своим кишечником. Старайтесь не создавать для него стрессовых ситуаций, а иначе он сам даст о себе знать, отравляя ваш организм и приводя к болезням половых органов. Отсюда и возникают боли при менструации, а прием каких-либо обезболивающих средств может только усугубить положение, вызывая отравление. Призываю вас при различных недугах женского организма использовать урину, ибо она поможет вам решить проблемы со здоровьем.

Пульмонология и уриноterapia. В нашем организме отмечается чрезмерное скопление слизи. По своему строению она студенистая. Такая слизь может привести к различным осложнениям. Чтобы этого избежать, нужно использовать урину в целях ее растворения. В комплексе с приемом урины применяют лечение нозодами и прием теплых ванн. Самым лучшим

испробованным методом является прием урины по 3–4 раза в день в количестве 150 г. Также на 2 ч обертывают грудную клетку какой-нибудь шерстяной тканью, предварительно смоченной в мочегоне, чтобы больной тщательно пропотел, тогда будет отходить мокрота. В зависимости от того, насколько сильно поражение, используют голодание на урине. Лучше всего использовать детскую мочу, которая насыщена иммунными телами.

Венерология и уриноterapia. Рассмотрим самое банальное заболевание – сифилис. Для его лечения необходимо сначала голодать и добавлять в воду собственную мочу, результаты будут положительными. Улучшается зрение, восстанавливаются слух, обоняние и вкусовые рецепторы. Есть еще такое опасное заболевание, как воспаление яичка. Оно может возникнуть на фоне различных обстоятельств, например после перенесенной гонореи, в результате травмы или инфекционного заболевания. Дальше процесс идет по схеме: воспаление, которое приводит к образованию гноя, а в последующем – боли, отеки и т. п. Для лечения необходимо поголодать, рекомендуется прием урины несколько раз в сутки. Терапию нужно проводить до полного исчезновения всех симптомов.

Как уриноterapia справляется с незаживающими ранами, укусами, ожогами, ушибами, другими недугами? С древности считается, что добавление в урину пепла способствует быстрому выздоровлению ран и ожогов. При лечении подобных недугов мочу нужно применять по утрам каждый день, целесообразно делать массаж и компрессы на пораженную область из мочегона. Рассмотрим один простой пример. Женщине (46 лет) лечащим врачом была предложена ампутация ноги. Помимо этого, она жаловалась на запоры, экзему, геморрой, бессонницу, общую депрессию, болела вся ротовая полость, в том числе и язык. Состояние все больше ухудшалось, гангренозные участки стали увеличиваться. Она нашла в себе силы и перешла к уринотерапии, результат оправдал надежды. Больная принимала урину в течение пяти дней в холодном виде, до 1,5 л в день. Состояние заметно улучшилось. Перестала беспокоить бессонница, улучшилось настроение, постепенно начала налаживаться работа кишечника и почек, к концу второй недели почти исчезли все признаки геморроя. После четырех недель уринотерапии следы гангрены исчезли, нога полностью обрела прежний вид.

Косметоглоия и уриноterapia. Так как в моче находится большое количество аммиака и мочевины, то она благотворно влияет на состояние

кожи и волос. Ее можно использовать по утрам вместо мыла или в качестве лосьона для протирания кожи по вечерам. Методика применения урины в косметологии очень проста. Берут ватный тампон, предварительно смоченный в моче. Сначала нужно очистить лицо от косметики, затем взять другой тампон и протереть кожу снова. Оставить на 20–30 мин, при этом периодически смазывать лицо и пальцами делать легкие массажные движения, после процедуры нужно ополоснуть лицо прохладной водой. Вы можете сразу ощутить свежесть и увлажненность, лицо приобретет естественный румянец.

Для восстановления волос урину нужно тщательно втирать в корни в течение 36 дней, для седых волос длительность терапии составляет около 58 дней. Урина, которая применяется для восстановления жизненных свойств волос, должна быть старой, так как в ней находится большое количество активных веществ, в том числе аммиак. Они воздействуют на луковицу и восстанавливают структуру волос. Для того чтобы сделать волосы послушными и шелковистыми, урину нужно принимать внутрь несколько раз в день.

Урилотерапия и омоложение организма. Очень успешно урилотерапия применяется для поднятия жизненного тонуса организма, продления жизни. Прекрасный эффект оказывают компрессы на подошвы ног, используют при этом упаренную мочу. Такой вид терапии очень хорош после длительных физических нагрузок на ноги. Человек ощущает легкость и прилив сил. При зубной боли урину прикладывают в виде компресса на больную сторону, отек постепенно спадает, боль исчезает. Можно рассмотреть один пример, Женщина (64 года) после рекомендаций своей соседки начала применять урину. Сначала использовала ее вместо мыла и зубной пасты, втирала ее в корни волос. В течение 3,5 месяца тщательно занималась урилотерапией, принимала ее внутрь по 100–150 г каждый день. Результаты превзошли ожидания. Повысился рост волос, восстановился их первоначальный цвет. Она избавилась от лишних килограммов, несмотря на похудение, значительно уменьшилось количество морщин, порозовело лицо. Женщина из состояния депрессии перешла в более жизнерадостное и энергичное, повысился тонус организма. Перестала мучить бессонница, улучшилась память, нормализовалось давление, исчез шум в ушах, восстановилась деятельность суставов, пропала тяжесть в ногах.

Итак, после всего сказанного можно сделать вывод, что применение урины помогает излечить множество заболеваний. Можно бесконечно приводить различные примеры, но если вы знаток уринотерапии, то можете с легкостью излечить те или иные расстройства вашего организма. Нужно с огромной серьезностью подходить к этому вопросу. Следует обязательно перед использованием мочи очистить организм, а именно кишечник и печень, так как больше всего токсинов находится там. Нужно учитывать, что если больной верит в свое излечение, то он во что бы то ни стало добьется успеха.