

## Цзинь Це, Ху Чжангуй, Универсальная Цигун-терапия.

Эта книга - уникальное издание. Это фактически «целительский» учебник, который дает не только надежные, тысячелетиями проверенные знания по китайской народной медицине, но и способы практического применения этих знаний при лечении различных заболеваний.

Существуют два пути излечения болезней с помощью цигун: первый заключается в том, что мастер цигун посылает внешний импульс *ци* своим пациентам. Однако мастера цигун такого уровня встречаются крайне редко. Кроме того, подобное лечение болезни сильно подрывает собственные силы мастера и не дает ему возможности помогать широкому кругу нуждающихся. Второй путь заключается в самолечении. Пациент может практиковать цигун самостоятельно, укрепляя здоровье и избавляясь от болезней.

Система цигун, предлагаемая в этой книге, описывает именно второй путь. Названием основной главы книги - «Практический курс цигун для самостоятельных занятий дома» - авторы подчеркивают, что для занятий цигун не требуется каких-то особенных условий: их можно выполнять дома, во дворе и в парке - практически везде. Любой человек может добиться совершенства в выполнении упражнений даже без помощи учителя. Пользуясь книгой, вы сможете ознакомиться со многими комплексами цигун (часть которых публикуется впервые) и избавиться от многих заболеваний - с конкретными рекомендациями, методическими рисунками, таблицами, схемами и подробными объяснениями: как подготовиться к лечению, из каких этапов оно состоит, что в частности нужно делать и каких результатов можно добиться...

А для милых женщин авторы включили специальный раздел «Цигун и природная красота», который содержит проверенные веками методики омоложения.

ISBN 5-7101-0068-4

## ОГЛАВЛЕНИЕ

- ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### *ЦИГУН-ДРЕВНЕЕ И ТАИНСТВЕННОЕ КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО*

- ЧУДЕСА, ДОСТУПНЫЕ МАСТЕРАМ ЦИГУН
- ЦИГУН КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА
- НАУЧНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА СУЩЕСТВОВАНИЯ ЦИ
- ПОЧЕМУ ЦИГУН ИЗЛЕЧИВАЕТ БОЛЕЗНИ?
- ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦИГУН
- ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН
- БОЛЕЕ ПОДРОБНО О ТРЕХ СОСТАВНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ ЦИГУН
- МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ
- ИСПРАВЛЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ ОТ ПУТИ ЦИГУН



## ГЛАВА ВТОРАЯ

### *ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ЦИГУН ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА*

- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СПОКОЙНЫХ СИДЯЧИХ УПРАЖНЕНИЙ
- КОМПЛЕКС ЛЕЖАЧИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ
- КОМПЛЕКС «ПРЯМОЙ КАК СТОЛЬ» СТОЙКИ
- КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ПРОГУЛКИ
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ УШЕЙ
- КОМПЛЕКС ДОЛГОЛЕТИЯ
- КОМПЛЕКС «ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ»
- КОМПЛЕКС ИЗМЕНЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ
- КОМПЛЕКС СТРАЖНИКОВ БУДДЫ
- КОМПЛЕКС «ТАНЕЦ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ»
- КОМПЛЕКС ГАРМОНИЗАЦИИ
- ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

### *ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕДУГОВ И СЕРЬЕЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ*

- ОБЫЧНАЯ ПРОСТУДА
- НЕВРАСТЕНИЯ
- БЕССОННИЦА
- ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ И ЭМФИЗЕМА
- ТУБЕРКУЛЕЗ
- БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА
- ПНЕВМОСИЛИКОЗ
- БРОНХОЭКТАЗ (РАСШИРЕНИЕ БРОНХОВ)
- ПНЕВМОТОРАКС
- ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ
- ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ
- ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

- ГАСТРОПТОЗ (ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА)
- ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ
- ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ
- ХОЛЕЛИТИАЗ (ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ)
- СПАЙКИ КИШЕЧНИКА
- ДИАРЕЯ (ПОНОС)
- ЗАПОР
- ПРОКТОЦЕЛЕ (ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ)
- ГЕМОРОЙ
- ГИПОТОНΙΑ
- ГИПЕРТОНΙΑ
- ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ АРТЕРИОСКЛЕРОЗ
- ПОСЛЕДСТВИЯ АПОПЛЕКСИЧЕСКОГО УДАРА
- КОРОНАРНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА
- ХРОНИЧЕСКИЙ РЕВМАТИЗМ СЕРДЦА
- ЗАСТОЙНАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- ПЕРВИЧНАЯ ПУРПУРА (ОЧАГИ КРОВОТЕЧЕНИЯ)
- СУДОРОГА ДИАФРАГМЫ (ИКОТА)
- АКРОМЕЛИЧЕСКИЙ СПАЗМ СОСУДОВ
- ИСТЕРИЯ
- ПАРАЛИЧ ЛИЦЕВОГО НЕРВА
- РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ
- ШЕЙНАЯ СПОНДИЛОПАТИЯ
- ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ
- «ТЕННИСНЫЙ» ЛОКОТЬ
- РАСТЯЖЕНИЕ ОБЩЕГО РАЗГИБАТЕЛЯ ПАЛЬЦЕВ
- ВЫПАДЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА В ПОЯСНИЦЕ
- ОСТРОЕ РАСТЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ
- РАСТЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЧНЫХ МЫШЦ
- ИШИАЛГИЯ (БОЛЬ ПО ХОДУ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА)
- КОСТНЫЙ НАРОСТ
- АНГИИТ
- ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ НЕВРИТ
- ХРОНИЧЕСКИЙ НЕФРИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК)
- ПОЛОВАЯ ИМПОТЕНЦИЯ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- ГИПЕРТРОФИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ВАРИКОЦЕЛЕ
- ОЧАГОВАЯ АЛОПЕЦИЯ (ОБЛЫСЕНИЕ)
- ВИТИЛИГО
- ХРОНИЧЕСКИЙ ПЕЛЬВИОПЕРИТОНИТ
- МЕТРОПТОЗ
- СИНДРОМ МЕНОПАУЗЫ
- ДИСМЕНОРЕЯ
- НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА
- ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ
- МИОПИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬ)
- СТАРЧЕСКАЯ КАТАРАКТА
- ГЛАУКОМА
- ЭЛЕКТРООФТАЛЬМИЯ
- СИНДРОМ МЕНЬЕРА
- ЛАРИНГОФАРИНГИТ
- ХРОНИЧЕСКАЯ РИНОПАТИЯ
- ХРОНИЧЕСКИЙ МИРИНГИТ

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЦИГУН-ТЕРАПИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ**

- КАРЦИНОМА НОСОГЛОТКИ
- ЛЕГОЧНАЯ КАРЦИНОМА
- КАРЦИНОМА ПИЩЕВОДА
- КАРЦИНОМА ЖЕЛУДКА
- КАРЦИНОМА ПЕЧЕНИ
- РАК ГРУДИ
- РАК ШЕЙКИ МАТКИ
- ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ЛИМФОМА
- ОСТЕОСАРКОМА

### **ГЛАВА ПЯТАЯ**

- *ЦЗИНГЛУО* И ТОЧЕЧНЫЙ ЦИГУН-МАССАЖ

### **Глава шестая**

#### ***ЦИГУН И ПРИРОДНАЯ КРАСОТА***

- ЦИГУН И КРАСОТА ЛИЦА
  - Избавление от морщин в уголках глаз
  - Избавление от усталости глаз
  - Сделайте себя «свежей и сияющей»
  - Предотвращение и удаление веснушек
  - Устранение новообразований на щеках
  - Упражнения для лицевых мышц
- ЦИГУН И КРАСОТА ШЕИ
- ЦИГУН И КРАСОТА ЖЕНСКОГО ТЕЛА
  - Упражнения для груди
  - Упражнения для живота
  - Упражнения для ягодиц
- ВОЗВРАЩЕНИЕ СТРОЙНОСТИ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЕ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИНИЙ ТЕЛА
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ НА ПОЯСНИЦЕ
- КОРРЕКЦИЯ КИФОЗА
- УСТРАНЕНИЕ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА
- УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОД ПОСЛЕРОДОВОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

### **ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ**

#### **О «китайских премудростях» в современном мире**

Дорогие читатели!

Вы держите в руках уникальное издание. Это фактически «целительский» учебник, который дает не только надежные, тысячелетиями проверенные знания по китайской народной медицине, но и способы практического применения этих знаний при лечении различных заболеваний.

Перед вами учебник по **цигун-терапии** в современном легкодоступном изложении, понятный даже для тех, кто никогда и ничего не слышал о «китайских премудростях».

Существуют два пути излечения болезней с помощью цигун: первый заключается в том, что мастер цигун посылает внешний импульс *ци* своим пациентам. Однако мастера цигун такого уровня встречаются крайне редко. Кроме того, лечение болезни таким путем сильно подрывает собственные силы мастера и не дает ему возможности помогать широкому кругу нуждающихся. Второй путь заключается в самолечении. Пациент может практиковать цигун самостоятельно, укрепляя здоровье и избавляясь от болезней.

Система цигун, предлагаемая в этой книге, описывает именно второй путь. Названием основной главы книги - «Практический курс цигун для самостоятельных занятий дома» - авторы подчеркивают, что для занятий цигун не требуется каких-то особенных условий: их можно выполнять дома, во дворе и в парке - практически везде. Любой человек может добиться совершенства в выполнении упражнений даже без помощи учителя. Пользуясь книгой, вы сможете ознакомиться со многими комплексами цигун (часть которых публикуется впервые) и избавиться от многих заболеваний - с конкретными рекомендациями, методическими рисунками, таблицами, схемами и подробными объяснениями: как подготовить себя к лечению, из каких этапов оно состоит, что в частности нужно делать и каких результатов можно добиться...

Подробные описания упражнений в практической части книги не излишни, т.к. они рассчитаны в основном на самостоятельные занятия, когда зачастую подсказки ждать неоткуда - разве что лишний раз заглянуть в книжку для лучшего усвоения материала. Это особенно актуально для главы «Цигун-массаж и природная красота», которая несомненно заинтересует всех женщин.

Все приведенные комплексы - рабочие, они апробированы временем (по материалам исторических хроник история цигун насчитывает почти 3000 лет).

В практике цигун-терапии нередки случаи, когда тяжелобольные встречают свою болезнь, лежа в постели, а провожают ее - участвуя в показательных забегах во время спортивных праздников...

«Это мне подходит! Это быстро и качественно!» - скажет современный человек. Да, в суете прагматичных будней нам просто некогда оглянуться назад - во времена тысячелетней давности, когда зарождалась и развивалась великая китайская мудрость... Некогда оценить титанический труд предков, уловить связь времен и учений, нравственный потенциал древних медицинских трактатов, которые легли в основу современного **учебника по цигун-терапии**. Некогда, но иногда можно... Слегка...

Вот почему мы, издатели, хотим для начала угостить своих читателей настоящей «китайской премудростью» - небольшим отрывком из трактата «Су-вэнь»: он откроет нашу книгу и послужит органическим вступлением к ней.

**«Сердце выполняет функции государя-правителя, оно источник пресветлой мудрости. Легкие осуществляют работу передающего помощника, они управляют сочленениями организма. Печень - полководец, отвечающий за обдумывание и принятие решений. Селезенка - цензор, который выносит решения. Середина груди выполняет функции помощника-порученца, этот орган является источником радости. Селезенка и желудок отвечают за накопление припасов, они же источник пяти вкусов. Толстая кишка осуществляет функцию посредника, она источник изменений-трансформаций. Тонкая кишка принимает богатства расцвета, здесь трансформируются сущности-предметы, попадающие в организм. Почки выполняют свою функцию, давая силу, они источник ловкости и мастерства. Три обогревателя делают очистительную работу, именно они служат каналом для прохождения воды. Мочевой пузырь выполняет функции главного города округа, он сохраняет жидкости организма. Именно благодаря его действиям возможны трансформации дыхания-ци.**

Все эти двенадцать органов-функций не должны прерывать своей деятельности, и если государь ясен, то и подданные спокойны. Тот, кто поддерживает свое здоровье, основываясь на этих принципах, конечно, достигнет долголетия. Если не будут грозить опасности, преследующие мир, и Поднебесная достигнет великого процветания. Если же государь теряет ясность, тогда и

**двенадцать чиновников оказываются в опасном положении, вследствие чего закрываются пути сообщения между ними, полностью теряется связь. В этом случае телу грозят большие разрушения. Если поддерживать свое здоровье, исходя из таких принципов, тебя ждет гибель».**

(Трактат «Су-вэнь». Из главы «Рассуждение о таинственном каноне в комнате божественных орхидей»)

Но - будем надеяться на лучшее. Потому, что за нашим предисловием идет текст книги, которая научит вас быть здоровыми и красивыми. Так будьте ими!

Л. Осипова

## Глава первая

### ЦИГУН - ДРЕВНЕЕ И ТАИНСТВЕННОЕ КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО

В последнее время по всему миру отмечается такой рост интереса к цигун, что можно уже говорить о своего рода «цигуномании».

В первом приближении, цигун можно считать системой упражнений. По классическим канонам народной китайской медицины *ци* - это не только воздух, который мы вдыхаем, но еще и жизненная энергия тела, которую принято называть «изначальной *ци*» или «внутренней *ци*». Если оперировать терминами современной медицины, то понятие «жизненная энергия» вполне идентично таким понятиям, как сопротивляемость организма болезням, его способность к самоизлечению и приспособляемость к условиям окружающей среды. Вот почему упражнения с жизненной энергией занимают центральное место в китайской медицине.

Что же такое цигун? Философия? Искусство? Образ жизни? В чем его великий секрет и как можно его практически использовать в нашей повседневной жизни?

Вопросы, вопросы, вопросы...Поэтому в начале (чтобы лучше уяснить себе суть этого явления), посмотрим, какие невероятные физические возможности доступны мастерам цигун.

### ЧУДЕСА, ДОСТУПНЫЕ МАСТЕРАМ ЦИГУН

Благодаря практике цигун человеческое тело приобретает удивительные возможности, которые поражают даже самых отъявленных скептиков и служат объектом научного изучения.

«*Жесткий цигун*». Приехав в Италию, мастер цигун по имени Чжао Цзи-шу (сельский житель из провинции Хунянь) произвел настоящую сенсацию своим выступлением. На сцене была установлена обыкновенная деревянная кровать, на которой закрепили три кинжала остриями вверх. Обнаженный по пояс мастер, выдержав недолгую паузу для концентрации *ци*, лег спиной прямо на отточенные острия так, что два из них упирались ему в спину, а одно - в поясницу. Другой опоры для тела не было. Затем ему на грудь уложили камень весом около 100 килограммов, и один из помощников, молодой и сильный человек, начал бить по нему изо всех сил тяжелым молотом. Камень оказался крепким и устоял под ударами. Тогда к делу приступил следующий помощник, но и его сильнейшие удары оказались бесполезными. При каждом ударе зрителям казалось, что кинжалы входят в тело. В зале стояла мертвая тишина, нарушаемая гулками ударами молота. Только третьему человеку удалось, наконец, расколоть камень тринадцатым по счету ударом, и обломки с грохотом упали на пол. Каково же было изумление зрителей, когда мастер с легкостью поднялся со своего ложа и прошелся по залу, демонстрируя отметины, оставленные кинжалами на неповрежденной коже спины.

Другой мастер цигун по имени Юань Сикуй, показал похожий номер, улегшись обнаженным животом на трехконечные вилы, закрепленные на жесткой раме. Перед выполнением номера он некоторое время концентрировал *ци* на *Даньтянь* (эта область расположена немного ниже пупка, ее называют также «полем эликсира» и в системе цигун придают особое значение). Повиснув всем телом на остриях вил, он повернулся несколько раз вокруг этой страшной оси, заставляя зрителей замирать от ужаса. Затем он обошел зал, демонстрируя совершенно неповрежденную кожу живота.

Некоторые мастера цигун, концентрируя *ци* в области лба, показывают поразительные номера, раскалывая ударом головы толстые каменные плиты и чугунные балки. В одном из таких случаев балка была подвергнута серьезному исследованию, и было доказано, что сила удара, переломившего ее, достигала не менее полутора тонн.

Известны также многочисленные случаи, когда мастера цигун разбивают булыжники ладонью, удерживают несколько мощных мотоциклов, растягивающих тело в разные стороны, либо ложатся под тяжелый грузовик. Во всех этих случаях демонстрировались возможности раздела цигун, который известен под названием «жесткий цигун».

На вопрос о том, каким образом мастерам удается делать такие поразительные вещи, они всегда отвечают одно и то же: «Я направил *ци*».

*Цигун невесомости тела.* Существует другой раздел цигун, упражнения которого придают телу легкость, граничащую с невесомостью. В старинных китайских легендах часто упоминаются великие воины, которые могли одним прыжком взлететь на крышу или перепрыгнуть через высокую стену. Эта легкость недавно была воочию продемонстрирована миллионам людей в Китае.

В одном из показательных выступлений на стол были положены четыре яйца. Ли Циншен, мастер цигун родом из провинции Цзиансю, легко вспрыгнул на стол и на какое-то время замер в сосредоточенной неподвижности. Затем он неожиданно встал ногами на яйца всей тяжестью своих 73 килограммов. Пока зрители аплодировали, мастер пригласил из зрительного зала какого-то семилетнего мальчика. Стоя ногами на яйцах, он поднял мальчика над головой, затем опустил его вниз и позволил ему прыгать на верхней части своих ступней. Яйца при этом нисколько не пострадали. Затем ему принесли два больших жестяных ведра с водой. Мастер взял и поднял их в воздух, при этом с яйцами вновь ничего не произошло. По окончании номера, один скептик из числа зрителей разбил все четыре яйца, - и зрители убедились, что это были настоящие свежие яйца.

Чжан Цзиалин, мастер цигун из провинции Хубей, демонстрируя свои способности, попросил двух зрителей растянуть руками в воздухе листок тонкой бумаги для рисования. Сосредоточившись на выполнении номера, мастер встал ногами на листок, который выдержал его вес. После этого тем же мастером был показан не менее удивительный номер с использованием люминесцентной трубки, подвешенной к потолку с помощью двух тонких бумажных колец. Сосредоточившись, мастер осторожно обхватил трубку ладонями, а затем неожиданно подтянулся на руках, отрывая ноги от пола, и сделал оборот вверх повис всем телом на трубке. Закончив выступление, мастер дал ребенку разорвать оба бумажных кольца, чтобы зрители убедились в их непрочности. Каким же образом могли два тонких бумажных кольца выдержать вес 72-килограммового человека?

Наконец, мастер Чжан встал ногами на кусок стекла толщиной в три миллиметра, положенный на два цветных воздушных шара, и простоял на нем не менее минуты. Шары несколько просели под весом тела, а затем слегка подпрыгнули, когда мастер соскочил на пол.

*Цигун-анестезия.* В одной из больниц Шанхая цигун часто использовался в качестве средства анестезии. В одном из случаев он применялся в ходе операции по поводу рака щитовидной железы. Перед операцией мастер цигун по имени Линь Хушен проделал ряд манипуляций руками, посылая *ци* в макушку головы, на лоб и в область щитовидной железы пациентки с расстояния около одного метра. Через час началась операция: два хирурга рассекли кожу, разрежали кровеносные сосуды и нервы и удалили раковую опухоль размером примерно в 3 см в поперечнике. В течение всей операции пациентка находилась в полном сознании, но боли совершенно не чувствовала.

Всего в этой больнице было сделано пять операций по удалению щитовидной железы и около двадцати таких же операций было выполнено в других больницах Шанхая. Кроме того, цигун-анестезия применялась при операциях на желудке и вызвала большой интерес не только в Китае, но и за рубежом. Сейчас этот вид цигун серьезно изучается в качестве новой научной дисциплины.

*Влияние цигун на растения.* Энергия *ци*, излучаемая мастером цигун, может воздействовать не только на человеческий организм, но и на процессы роста растений. Существуют удивительные подтверждения этого факта.



Так, семена огурца, подвергнутые внешнему воздействию энергии *ци*, развились в односемядольные, а не двусемядольные растения, как им полагалось. Такое же воздействие на семена сахарной свеклы привело к росту содержания сахара в корнеплодах на 30%. Облученные энергией *ци* помидоры развились вполне нормально при температуре в десять градусов Цельсия ниже нуля.

Широко известны случаи выращивания крупных грибов под действием энергии *ци*. Так, в Японии в виде эксперимента применялась техника облучения лазером для повышения урожайности грибов. При этом удалось вырастить гриб весом в 1,6 кг, который получил звание «чемпиона грибов». Тот же грибной штамм был подвергнут внешнему облучению *ци* мастером китайского цигун. На этот раз выросло сразу несколько грибов, которые в среднем на 0,5-0,9 кг превышали вес «чемпиона», а период их роста сократился на 31%.

## ЦИГУН КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

В чудесах цигун, о которых рассказано выше, нет ничего загадочного. С точки зрения физиологии сердце, мышцы и мозг могут вырабатывать биоэлектрические сигналы. При воздействии на тело определенным сигналом активизируются соответствующие этому сигналу функции. Мастер цигун высокой квалификации способен с помощью усилий сознания добиваться высочайшей координации работы мышц, суставов и внутренних органов. Он концентрирует все силы в одной избранной точке, причем эти силы зачастую в десятки и сотни раз превосходят, уровень обычного человека. Вот почему, направляя *ци* в свою ладонь, мастер цигун может разбивать ею булыжники; фокусируя *ци* во лбу, он способен головой расколоть каменную плиту; а направляя *ци* в отдельные точки или области тела, может противостоять усилию заточенного острия или давлению колес тяжелого грузовика.

Похожие феномены иногда встречаются в самых обычных ситуациях. Психически больной человек во время приступа часто обнаруживает такую силу, что с ним не могут справиться несколько санитаров. В случае большой опасности человек иногда проявляет огромную физическую мощь, бежит с невообразимой скоростью либо одолевает препятствия, совершенно немыслимые для него в нормальном состоянии.

Все эти чудеса происходят с обычными людьми за счет использования потенциальных сил организма, проявляемых в стрессовых ситуациях. Однако, человек, хорошо владеющий цигун, способен мобилизовать потенциальные силы сознательным усилием.

В Китае цигун - это традиционное средство для поддержания здоровья и важнейший элемент макробиотики (теоретической и практической системы развития долголетия). Традиционная китайская макробиотика имеет древнейшую историю, ее корни уходят во тьму веков, - по меньшей мере на три тысячи лет назад. С точки зрения макробиотики цигун - это система тренировки сознания и тела с целью развития «истинной *ци*», которая позволяет мобилизовать резервы организма для укрепления здоровья и продления жизни, для лечения и профилактики болезней.

По канонам традиционной китайской медицины энергия *ци* имеет две ипостаси: первая - «изначальная *ци*» - дается человеку материнским организмом и служит основой зарождения жизни; другая - или «истинная *ци*» - развивается на основе первой в результате воздействия различных жизненных факторов, в том числе и окружающей среды. С этой точки зрения цигун можно рассматривать как метод выработки в организме «истинной *ци*» с использованием кислорода, сил притяжения, магнитного поля земли и пр. «Истинная *ци*» известна также под названием «внутренней *ци*»: она может перемещаться по каналам, нервам и кровеносным сосудам тела под воздействием сознательной воли человека.

Когда тело наполняется «истинной, или внутренней *ци*», эта энергия может исходить из тела в виде «внешней *ци*». Исследования, проводившиеся в различных научных центрах, показали, что «внешняя *ци*» проявляется в виде определенной субстанции, однако единого мнения о ее составе пока нет.

## НАУЧНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА СУЩЕСТВОВАНИЯ *ЦИ*

Мастер цигун по имени Линь Хушен долгое время практиковал в Шанхайской больнице, где помог многим больным: он направлял на больное место импульсы внешней *ци*, излучаемой из точки Лаогун (эта точка находится на ладони в том месте, где средний палец касается сжатого кулака). Несмотря на очевидные случаи излечения, были скептики, которые объясняли этот эффект разными причинами - от колдовства до простого совпадения.

Мастер задался целью доказательно продемонстрировать существование *ци*. Наконец, его работа заинтересовала молодого научного сотрудника Шанхайского института атомных исследований, и они вместе провели серию экспериментов с помощью современных научных приборов.

Прежде всего, был использован инфракрасный спектрофотометр для регистрации импульсов *ци* в инфракрасном диапазоне. Результаты изучения показали, что диапазон модуляции инфракрасного сигнала внешней *ци*, исходящей от мастера, достигал 80%, в то время как у обычного человека этот показатель не превышает 10%.

В исследованиях также был использован прибор регистрации электрического заряда: с его помощью было установлено, что в момент излучения импульса *ци* в точке Лаогун возникает сильный электрический потенциал. Полярность сигнала менялась в зависимости от намерений мастера: когда Линь Хушен мобилизовывал свои возможности на излучение большого количества *ци*, тогда прибор отмечал рост отрицательного заряда, но если мастер удерживал выделение *ци*, то прибор указывал на преобладание положительного заряда. Это позволило предположить, что мастер цигун обладает способностью перестраивать диполи (биполярные частицы) тканей в акупунктурной точке, заставляя хаотично расположенные частицы выстраиваться в определенном заданом порядке.

Было также обнаружено, что во время практики цигун электрическое сопротивление в точке Нейгун (расположенной на внутренней части предплечья немного выше кисти) существенно снижалось. Это явление можно связать с эффектом электрорезонанса за счет существования в ткани какого-то магнитного вещества, по всей видимости, никель-содержащего протеина.

Таким образом, было доказано, что импульс внешней *ци* проявляется как инфракрасный сигнал, модулированный в низкочастотном диапазоне.

Результаты исследований, опубликованные в мае 1978 года, вызвали сенсацию во всем мире. С тех пор начали появляться все новые и новые научные доказательства, снимающие с искусства цигун обвинения в «суеверии» и «колдовстве».

Вскоре после опубликования статьи в печати появились данные новых экспериментов:

1. Импульс *ци* способен вызывать движение нити, подвешенной в воздухе, а также возбуждать поступательное и вращательное движение пыли.
2. Импульс *ци* можно регистрировать четырьмя различными способами, которые доказывают его корпускулярную природу.
3. Корпускулы *ци* отличаются от потока молекул воздуха, причем они не в состоянии проникать сквозь стекло, но легко проходят через решетку лазера с размером ячейки порядка 60 микрон, что позволяет судить об их размерах.
4. Импульс корпускул *ци* отличается от потока молекул воздуха еще и зарядом — положительным или отрицательным.

Последующие эксперименты не только еще раз доказали наличие инфракрасной составляющей энергии *ци*, но и обнаружили инфразвуковую компонент в ее импульсе. Инфразвуком считаются не вос-

принимаемые человеческим ухом колебания с частотой менее 20 герц, с низким затуханием и высокой дальностью распространения. Вот почему эти колебания могут с большого расстояния оказывать воздействие на сосуды и систему периферического кровообращения.

Таким образом, лечебное воздействие цигун можно в какой-то мере объяснить комбинированным воздействием инфракрасной и инфразвуковой информации, содержащейся в импульсе *ци*. Инфракрасная составляющая импульса способствует расширению кровеносных сосудов пораженного участка за счет нагрева, а инфразвуковые колебания восстанавливают местную проходимость сосудов.

## ПОЧЕМУ ЦИГУН ИЗЛЕЧИВАЕТ БОЛЕЗНИ?

Лао Цзы, основатель даосизма, живший в период «весны и осени» (в VI -V вв. до н. э.) сказал о *ци* следующее: «В состоянии транса в ней есть внешнее проявление и суть; в расслабленном состоянии и медитации в ней проявляется дух, который есть истинность и который вызывает веру». Таким образом, *ци* можно понимать как движущуюся эфирную энергию, которая включает в себя материальную субстанцию, потенциальную способность и обратную информацию. Такова *ци*, или даже *чжэньци* (истинная жизненная энергия), - то есть полная жизненная энергия человека. Когда *чжэньци* исчерпана, жизнь прекращается.

Слог «гун» в слове цигун употребляется в значении «практика» (его смысл можно примерно уловить по таким однокоренным словам: *гунди* - основа, *гунли* - физическая сила и *гунфу* (или *кунфу*) - «энергия и способность»). Система цигун может повысить сопротивляемость организма болезням и способствовать развитию крепкого телосложения. За счет самоконтроля и концентрации практикующий цигун человек может добиться излечения болезней и продлить жизнь, открывая в себе ресурсы потенциальной энергии и мобилизуя ее для поддержания жизни.

С точки зрения традиционной китайской медицины, болезнь возникает в результате задержки (стагнации) *ци* и обязательно излечивается при восстановлении нормального обращения *ци* и крови в организме. Таким образом, цигун можно рассматривать как средство лечения, цель которого - улучшить кровообращение и циркуляцию *ци* в организме, укрепить иммунитет организма.

Существуют различные формы занятий цигун, но они всегда включают три главнейших элемента контроля: за состоянием сознания, дыхания и тела (причем первому элементу отводится ведущая роль).

Регулирование сознания в состоянии покоя можно считать основным навыком, который необходимо освоить, занимаясь цигун. Покоем считается такое состояние сознания, при котором занимающийся концентрирует внимание на упражнении, полностью освободив сознание от всех отвлекающих факторов. Восприятие внешних раздражителей, включая световые и звуковые воздействия, снижается, теряется гравитационная чувствительность конечностей и суставов. Придерживаясь современной медицинской терминологии, можно сказать, что происходит торможение функций коры головного мозга. Это торможение способствует восстановлению нарушений, возникающих в коре головного мозга в результате перевозбуждения, подавляет его патогенную направленность и создает благоприятные условия для восстановления здоровья. Именно этим торможением, возможно, объясняется эффект воздействия цигун на такие болезни, как неврастения, гипертония и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поскольку эти болезни во многом провоцируются нервными расстройствами.

Регулирование состояния тела, в особенности за счет выбора правильной позиции, также имеет большое значение. Упражнения цигун обычно выполняются сидя, стоя или лежа. При выполнении упражнений сидя или лежа содержание кислорода в тканях тела обычно примерно на 30% ниже, чем до занятий, а уровень метаболизма (интенсивности обмена веществ) ниже на 20%. Эти показатели могут быть даже ниже, чем в самой глубокой стадии сна. В то же время существенно снижается частота и глубина дыхания. Можно сказать, что занятия цигун способствуют снижению потребления жизненной энергии, давая телу возможность ее аккумулировать. Вот почему практика цигун столь эффективна при лечении хронических заболеваний, включая туберкулез легких, и способна укреплять здоровье самых ослабленных больных.

Особое внимание в практике цигун уделяется регулированию дыхания. Здесь основной его вид - это глубокое брюшное дыхание. При выполнении одних дыхательных упражнений живот естественным движением выпячивается на выдохе и втягивается на вдохе, а при выполнении других - живот наоборот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе. Оба способа дыхания усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшая усвоение пищи. Именно поэтому цигун позволяет добиться отличных результатов в лечении гастроптоза, хронического гастрита и колита.

В системе цигун оптимально сочетаются движения и безмятежность. Состояние безмятежности удерживает организм и нервные центры высшего уровня в фазе торможения, давая им отдых и способствуя восстановлению функций центральной нервной системы. Состояние движения возбуждает автономные нервные центры, включая симпатическую и парасимпатическую нервные системы.

Во время занятий *ци* направляется вниз, в *Дантянь*, - иными словами, сознание концентрируется на нижней части живота. При этом формируется центр возбуждения нервной системы внизу живота, что способствует возбуждению секреторных функций внутренних органов этой области. Глубокое и долгое дыхание усиливает движения диафрагмы и брюшных мышц, способствуя улучшению кровообращения. Практика цигун повышает жизненную емкость легких, тренирует сердце и улучшает обмен веществ.

Следует отметить, что лечебное воздействие цигун не следует воспринимать как панацею. Занятия цигун часто применяются как дополнительное средство лечения, однако не следует отказываться от назначенных врачом лекарств и других способов лечения заболеваний. Лучший способ восстановления здоровья - это сочетание различных эффективных средств лечения с учетом конкретных особенностей болезни, состояния и самочувствия больного.

## ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦИГУН

Данные новейших научных исследований показывают, что цигун обладает определенным регулирующим воздействием на функции различных систем организма - нервной, респираторной, сердечно-сосудистой, системы пищеварения и внутренней секреции. Цигун также способствует сохранению равновесия *Инь* (отрицательного начала) и *Ян* (положительного начала) и, таким образом, поддерживает внутреннее равновесие организма. Система цигун может также помочь занимающемуся восстановить энергию молодости.

В целом, по истечении какого-то времени после начала занятий цигун занимающийся начинает чувствовать эффекты воздействия упражнений, которые можно подразделить на обычные и необычные. К обычным эффектам воздействия можно отнести следующие:

1. Испытывается общее облегчение, покалывание в конечностях и легкая испарина.
2. Возрастает перистальтика желудка и кишечника, что положительно влияет на регуляцию системы пищеварения.
3. Снижается как умственная, так и физическая утомляемость при одновременном улучшении сна и аппетита.
4. Возникает ощущение покалывания в коже, что свидетельствует об улучшении кровообращения.
5. Чувствуется подергивание мышц и хруст в суставах, - это признак подъема телесной *чжэньци* (истинной жизненной энергии, или истинной *ци*).
6. Появляется чувство спокойствия, комфорта и заряженности. Это приятные признаки появления опыта в выполнении упражнений. Не каждому однако приходится испытывать эти признаки, а потому подавите в себе желание искусственно вызывать какое-либо из упомянутых положительных следствий. Предоставьте событиям идти своим чередом.

К необычным последствиям занятий цигун можно отнести следующие:

1. Повышенная частота сердечных сокращений и чувство нехватки кислорода. Это результат напряженности и неестественного ритма дыхания. Снимается с помощью расслабления тела.
2. Ощущение сухости во рту и покалывания в горле. Возникает в результате дыхания с полностью открытым или плотно закрытым ртом. Выпейте немного теплой кипяченой воды перед началом упражнений и следите за тем, чтобы язык прилегал к небу, когда рот полуоткрыт.
3. Ощущение вспучивания живота, когда *ци* перемещается из живота вверх, в грудную клетку. Оно вызывается слишком высокой концентрацией сознания или неестественным ритмом дыхания. Это ощущение снимается ослаблением концентрации и восстановлением естественного ритма дыхания.
4. Нарушение сознания, чувство головокружения. Эти ощущения также могут быть сняты при ослаблении концентрации сознания и восстановлении естественного дыхания.
5. При чрезмерной концентрации и повышенном нервном возбуждении во время выполнения упражнений могут возникать головные боли или бессонница. Следует расслабиться, снизить напряжение концентрации и глубоко дышать.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

Цигун представляет собой систему упражнений, которые регулируют и развивают функции организма занимающегося - с обязательным самонаблюдением за происходящими в нем изменениями. При регулярных и терпеливых занятиях происходит постепенное накопление положительных эффектов воздействия цигун и выход на все более высокие уровни. Поэтому необходимо строго придерживаться рекомендованной последовательности шагов и всегда помнить следующие слова: «Будь полон уверенности, проявляй твердость, следи за техникой упражнений и выполняй их с высокой самоотдачей, стараясь усвоить основные принципы цигун».

Что это значит? Существуют три принципа цигун, которые необходимо соблюдать, одновременно «пребывая» и «не пребывая» в состоянии концентрации. Говоря точнее, это означает три «нужно» и три «нельзя».

Три «нужно»:

1. Нужно стараться сочетать чувство «объединенности» с чувством «разъединенности»;
2. Нужно выполнять то, что выглядит правильным, но в действительности неправильно;
3. Нужно достигнуть состояния отрешенности от каких-либо мыслей. Три «нельзя»:

1. Нельзя заниматься упражнениями с напряжением;
2. Нельзя впадать в возбуждение;
3. Нельзя ставить перед собой какую-либо цель.

Поскольку концентрация сознания основывается на правильном движении энергии *ци* (она движется за счет концентрации сознания), тело может полностью расслабиться, а сознание может достигнуть состояния неподвижности (высшая ступень цигун), если придерживаться правила: концентрация сознания следует за движением *ци*.

Дыхание должно быть естественным, легким, ровным, долгим и мягким

- подобным движению шелкопрядов, свивающих шелк в ровную гладкую нить. Начинаящий должен следить за тем, чтобы дыхание во время упражнений было естественным и медленным; те из занимающихся, кто страдает какими-либо болезнями, должны придерживаться техники брюшного дыхания. Как уже упоминалось выше, - существуют два способа брюшного дыхания: при одном живот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе, а при другом наоборот

- живот втягивается на вдохе и выпячивается на выдохе. Преимущество брюшного дыхания состоит в том, что легкие освобождаются от вредного газа, а желудок, кишечник, печень и желчный пузырь при этом активно массируются. В процессе дыхания происходит регулирование функций пищеварительной системы и других органов, попутно происходит излечение некоторых заболеваний.

В зависимости от позиции (стоя, сидя, лежа) упражнения регулируют распределение нагрузок в теле, включая голову, шею, поясницу, конечности, пальцы и внутренние органы. К примеру, упражнения *вогун* (Комплекс Лежачих Упражнений для Расслабления и Покоя) регулируют функции конечностей и внутренних органов. Упражнения *чжангун* (Комплекс Стойки) регулируют функции тела в области головы и поясницы. Упражнения *цзюогун* (Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений) регулируют функции тела в области головы, поясницы, шеи, ног и рук. Главный принцип выбора правильной позиции - отыскать такое положение тела, при котором возникает ощущение наибольшего удобства.

### **БОЛЕЕ ПОДРОБНО О ТРЕХ СОСТАВНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ ЦИГУН**

Три главнейших элемента цигун - регулирование дыхания, сознания и тела - на практике осуществляются за счет (1) расслабления и успокоения с концентрацией на дыхании, (2) перемещения *ци* усилием воли и (3) правильных движений.

(1) *Расслабление и успокоение.* Упражнения цигун выполняются только в состоянии покоя тела и сознания и сопровождаются ощущением удобства и безмятежности. При этом снижается нервное возбуждение, в мышечной системе ослабевает антагонизм между сгибателями и разгибателями, снижается напряженность и расширяется просвет кровеносных сосудов.

Существует много методов расслабления, но наиболее распространен метод подсчета вдохов-выдохов с концентрацией сознания внутри тела, с нарастающим отстранением от всех внешних отвлекающих факторов и постепенным вхождением в состояние полного покоя. Закрывая глаза и обращая мысленный взгляд внутрь, можно быстро добиться состояния полного покоя сознания. Это состояние достигается также фокусированием мысленного взгляда на избранной точке тела и направлением в нее волевого импульса.

(2) *Перемещение ци усилием воли.* Это самый важный элемент в практике цигун. Прежде всего, луч воли или мысленный взгляд должен быть сфокусирован на определенной части тела, - например, *Даньтянь* или точке *Юнцюань* (расположенной в центре подошвы ступни). Поток *ци* можно направить только сконцентрированным усилием воли. Как только тело расслабилось, а сознание вошло в состояние покоя, мысленный взгляд или воля должны сконцентрироваться на избранной точке. Если успокоение немедленно сменяется концентрацией, в коре головного мозга образуется соответствующий участок возбуждения, избирательно нацеленный на борьбу с патогенными факторами. Еще более важен тот момент, что при концентрации воли и побуждении потока *ци* занимающийся входит в состояние внешней неподвижности при внутреннем движении. Это мобилизует силы саморегуляции и самоздоровления, пробуждает и развивает внутренние резервы организма.

(3) *Движения.* Основной принцип движений заключается в том, чтобы добиваться наиболее удобной позы при выполнении упражнения. Так, движения конечностей способствуют перемещению *ци* по каналам и боковым ответвлениям тела, помогая усилиям воли. И надо приспособиться к тому, чтобы максимально помогать этому прохождению *ци*.

Выполнение движений может сопровождаться зрительными образами, помогающими более глубокой концентрации мысленного взгляда. При этом необходимо следить за тем, чтобы дыхание было естественным и равномерным.

## **МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ**

Цигун - это наука. Человек, желающий заниматься цигун, не должен считать себя всезнающим и непогрешимым. Необходимо настроиться на учебу. Особое внимание следует уделять таким моментам:

1. Во время выполнения упражнений необходимо поддерживать бодрое состояние духа, забыв на время обо всех неприятностях и не допуская мыслей, которые могут привести к возбуждению. Если все же это произошло, следует прекратить упражнения и отдохнуть. Отправьтесь на прогулку либо займитесь еще чем-то, пока не почувствуете, что вам удалось успокоиться и на душе стало легче.
2. Поддерживайте спокойное состояние тела. Не менее чем за полчаса до начала занятий цигун следует прекратить всякую напряженную деятельность - как физическую, так и умственную. Это помогает расслабить мышцы и сознание.
3. Во время упражнений желудок должен быть не слишком полным и не слишком пустым. Перед занятиями не разрешается принимать очень холодную или горячую, а также острую пищу.
4. Обязательно проводите разминочные упражнения. Мастера цигун часто говорят: «Если человек не выполняет разминочные упражнения, ему вообще не следует заниматься цигун». Разминка - весьма важный элемент в процессе занятий цигун, она тесно связана со всей последовательностью упражнений. Следует настроить сознание на выполнение разминочного комплекса упражнений цигун, трижды повторив про себя формулу: «Я обязательно выполню свои упражнения». При этом необходимо быть в уравновешенном и бодром состоянии. Избегайте неожиданных волнений, не допускайте резкого прекращения упражнения, а также не стойте лицом к ветру.

## **ИСПРАВЛЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ ОТ ПУТИ ЦИГУН**

Как правило, если занимающийся соблюдает рекомендуемый порядок выполнения упражнений и обращает внимание на все моменты, упомянутые выше, то отклонений от нормы не должно быть. Если отклонения все же произошли, их можно исправить одним из следующих методов:

### **1. Метод Расслабления и Покоя**

Примите положение лежа на полу или расположитесь на стуле в спокойной и удобной позе, при этом скрестите руки таким образом, чтобы участки кистей, именуемые «пасть тигра» (между большим и указательным пальцами), вошли друг в друга, а затем поместите скрещенные руки в нижней части живота. Плавно выдохните один раз, а затем, применяя технику *иньян* (для концентрации сознания), постепенно переместите *ци* из области головы вниз, все время настойчиво повторяя про себя слова «расслабься... расслабься... расслабься...». Выполняйте это упражнение дважды в день по 15-20 минут. По истечении определенного времени все отклонения от нормы будут устранены, вновь появится возможность заниматься цигун в расслабленном и уравновешенном состоянии.

### **2. Метод Перемещения Ци Движениями**

1) Станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч. Медленно вдыхая, так же медленно и равномерно поднимите руки дугой перед собой и сложите кисти вместе на уровне гортани в момент завершения вдоха. Затем выдохните, медленно опуская руки ладонями вниз, проводя их вдоль средней линии туловища. В то же время мысленно перемещайте *ци* вниз, одновременно сгибая колени до состояния полуприседа. Руки должны коснуться нижней части живота точно в момент окончания выдоха, после чего их следует разъединить. Затем проделайте все те же движения на вдохе, одновременно выпрямляя ноги. Повторите описанную последовательность движений несколько раз подряд.

2) Стоя в естественной позе, вытяните руки перед собой так, будто несете дерево; вдыхая, подтяните руки к себе, выгибая их дугой наружу; на выдохе руки идут внутрь, а колени сгибаются до полуприседа. Движения верхних и нижних конечностей должны быть синхронны. Медленно поднимитесь в естественную вертикальную стойку и повторите весь цикл движений.

При выполнении этого упражнения *ци* перемещается вверх и вниз в правильной последовательности, при этом устраняются всевозможные нарушения функций *ци*.

### **3. Метод Пересечения Трех Линий Проникновением Ци**

Выполняя вдох, сосредоточьте сознание на области *Даньтянь* (нижняя часть живота); выполняя выдох, освободите вредные газы, мысленно продвигаясь по следующим трем линиям:

1) Освободите вредные газы, продвигаясь по воображаемой линии, проведенной от лица к грудной клетке, от грудной клетки к животу, от живота к внутренней части ног и от внутренней части ног к точке *Юнцюань*.

2) Освободите вредные газы, продвигаясь от головы к плечам, от плеч к рукам и от рук до кончиков пальцев.

3) Продвигайтесь от макушки головы вниз до спины, затем к ягодицам, оттуда к внешним частям ног и далее по задней части ног к пальцам стоп, освобождая вредные газы.

### **4. Дыхательное Упражнение в Шесть Слов**

Стоя в естественной позе, с руками, свободно свисающими вдоль тела, добейтесь полного расслабления. Выполняя вдох, сконцентрируйте сознание на *Даньтянь*; на выдохе повторяйте про себя следующие слова:

Су - медленно выдохните *ци* из области печени;

Хэ - выдохните через открытый рот *ци* из области сердца;

Ху - выдохните *ци* из области селезенки;

Си - выдохните через полуоткрытый рот *ци* из области легких;

Чуй - выдуйте *ци* из области почек;

Си - выдохните через легко прикрытый рот *ци* из области *Саньцзяоцин* (Тройного Обогревателя).

### **5. Точечный массаж**

Самостоятельно либо с чьей-то помощью проведите массаж ладонью, большим или средним пальцем точек *Тайян*, *Дачжуй*, *Шанчжун*, *Юнцюань*, *Цихай* и других, чтобы простимулировать каналы и кровеносные сосуды, по которым циркуляция идет только в одном направлении (см. Главу Пятую).

### **6. Прохлопывание внутренних органов**

Стоя в естественной позе, самостоятельно либо с чьей-то помощью легко прохлопайте тело ладонями вдоль упомянутых линий тела, - чтобы легкими сотрясениями освободить кровообращение и *ци*, стимулировать каналы и отрегулировать функции органов тела.

### **7. Бесцельная прогулка в качестве упражнения**



Если во время выполнения упражнений вы столкнетесь с явлениями крайнего замешательства и растерянности, прекратите занятия на несколько дней и посвятите время бесцельным прогулкам, обращая по пути внимание на окружающие предметы, - чтобы добиться полного расслабления.

## **8. Комплексы Регулирования**

Подробное описание см. в Главе Второй.

## **9. Комплекс Долголетия**

Подробное описание см. в Главе Второй.

Если в связи с неправильным выполнением упражнений цигун вы столкнетесь с нарушением, которое вам не удастся преодолеть самостоятельно, то обратитесь к мастеру цигун либо врачу, практикующему в лечебном центре Цигун. Они смогут оказать вам помощь в исправлении нарушений и лечении.

## **Глава вторая**

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ЦИГУН ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА**

Цель комплексов домашних упражнений цигун заключается в лечении болезней и продлении жизни. И хотя существует много вариантов домашних комплексов цигун, в основном они различаются базовыми компонентами - *нейгун* (внутренние упражнения) и *вайгун* (внешние упражнения).

Внутренние, или неподвижные упражнения выполняются, главным образом, в состоянии покоя. Для них характерна концентрация внимания на области *Даньтянь* («поле эликсира») в сочетании с вдохами, выдохами и задержками дыхания, которые направлены на стимуляцию *ци* (жизненной энергии) и крови, а также на укрепление пяти внутренних органов. Это комплексы упражнений с такими названиями: Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, Комплекс Расслабления и Покоя, Комплекс «Прямой как Столб» Стойки и Комплекс Тайцзи-цигун.

Комплексы упражнений, в которых основное внимание уделяется движениям, носят название внешних комплексов. Для них характерны внешняя подвижность при внутреннем покое и поиск покоя в движении. Примерами таких упражнений являются Комплекс «Восемь Кусков Парчи», Комплекс Изменения Сухожилий, Комплекс «Танцы Пяти Животных».

Как внутренними, так и внешними упражнениями можно заниматься в одиночку и в группе. Людям слабого телосложения можно начинать занятия Цигун с выполнения внутренних комплексов упражнений в одиночку, добавляя внешние комплексы к выполняемой нагрузке по мере укрепления тела. Ввиду того, что существует много вариантов комплексов цигун, каждый занимающийся должен выбрать подходящий для себя вариант или варианты в соответствии со своими индивидуальными особенностями или возможностями. Если занимающийся ставит перед собой одну цель - оздоровление, то можно ограничиться только одним или двумя вариантами комплексов цигун. Впрочем, практический опыт показывает, что лучше всего использовать сочетание внутренних и внешних комплексов. При этом в процессе занятий совершенствуются навыки как подвижности, так и покоя, сочетаются внешняя и внутренняя деятельность, в результате чего занимающийся может добиться двойного результата, затратив лишь половину необходимых усилий.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СПОКОЙНЫХ СИДЯЧИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*(цзинцзюоян шенгун)*

Сидение в состоянии покоя - эффективное средство коррекции функций головного мозга. Древние китайцы называли это упражнение «Метод развития с помощью спокойного сидения» или «Метод покоя». «Покой» практикуется на фоне расслабления и пребывания в состоянии отрешенности. Это со-

стояние оказывает успокаивающий эффект на мозговую деятельность, вырабатывает уравновешенность и спокойный юмор, дает центральной нервной системе возможность отдохнуть и перестроиться. Неподвижное сидение в течение получаса оказывается эффективным при лечении заболеваний нервной системы, систем кровообращения и пищеварения, а также позволяет добиться выдающихся результатов при мобилизации внутренних ресурсов и борьбе с процессами старения.

## 1. Позиции

1) В положении сидя: сядьте на стул прямо, сомкнув без напряжения губы и веки. Выпрямите голову и шею, затем слегка свесьте голову вперед. Чуть втяните грудную клетку. Расположите ступни горизонтально таким образом, чтобы расстояние между ними равнялось примерно ширине плеч. Опустите плечи, слегка согните локти, положите руки на бедра в естественном положении ладонями вниз, затем расслабьте все тело (Рис. 1-1, 1-2).

2) Вариант со скрещенными конечностями: положение тела такое же, с той лишь разницей, что обе руки скрещиваются в нижней части живота. Мужчине следует приложить левую руку к телу таким образом, чтобы большой палец касался третьего сустава безымянного пальца, в то время как четыре пальца правой руки располагаются поверх, а большой палец вставляется в середину ладони левой руки. Суставы ступней скрещиваются, причем левая ступня располагается позади правой. Угол между бедром и голенью примерно 60 градусов. Для женщин, выполняющих это упражнение, положения рук и ног обратны (Рис. 2).

## 2. Два способа дыхания

1) Первый способ: вдохнуть - задержать дыхание - выдохнуть, повторяя про себя: «я - хочу спокойно - сидеть» (вся словесная формула разбивается на три части, по одной на каждое дыхательное движение). Техника выполнения: закройте рот, приложив кончик языка к небу. Произнесите про себя слово «я», вдыхая воздух через ноздри, затем мысленно произнесите «хочу спокойно», не двигая ртом и языком и удерживая дыхание, потом опустите кончик языка и произнесите про себя слово «сидеть», выдыхая ртом. Повторяйте упражнение в течение примерно 30 минут.

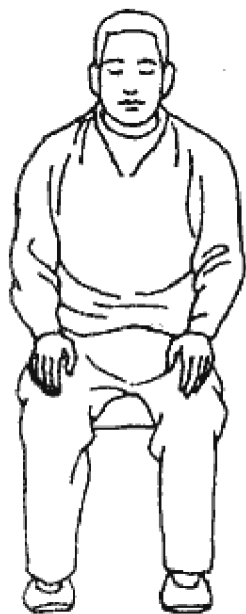


Рис 1-1



Рис 1-2

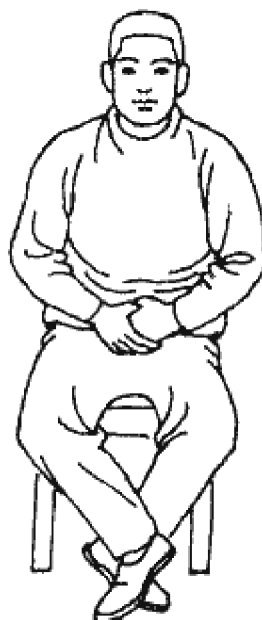


Рис 2

2) Второй способ: вдохнуть - выдохнуть - задержать дыхание, повторяя про себя: «я - хочу - спокойно сидеть» (формула опять разбивается на три части). Техника выполнения: произнесите про себя слово «я», вдыхая воздух через ноздри, затем мысленно произнесите «хочу», выдыхая воздух через рот и

опуская кончик языка, потом произнесите «спокойно сидеть», удерживая дыхание с закрытым ртом, касаясь языком неба. Повторяйте упражнение в течение примерно 30 минут.

### 3. Концентрация сознания

1) При выполнении первого варианта дыхания следует сконцентрировать сознание на точке *Шань-чжун* (точно посередине линии, соединяющей оба соска) *Среднего Даньтянь* либо на точке *Байхуэй* (точно посередине линии, проведенной от уха до уха), - можно выбрать любую из них. Слово «концентрация» означает, что внимание занимающегося должно быть сосредоточено на выбранной точке от начала и до конца выполнения упражнения. Кроме того, во время вдоха слегка надуйте низ живота, чтобы послать чистую энергию *ци* сквозь *Даньтянь* ниже пупка. Втяните низ живота при выдохе.

2) При выполнении второго варианта дыхания следует сконцентрировать сознание на точке *Гуаньюань* (расположенной на расстоянии четырех диаметров пальца ниже пупка). Во время вдоха надуйте нижнюю часть живота, затем втяните ее при выдохе, задержите дыхание и постарайтесь удержаться в этом состоянии, чтобы дать возможность оставшейся энергии *ци* переместиться в *Нижний Даньтянь*.

### 4. Моменты, на которые следует обратить внимание

1) Освещение места для занятий не должно быть слишком ярким, помещение должно быть хорошо проветренным. При этом не следует допускать сквозняков, чтобы не простудиться.

2) Дыхание должно выполняться в естественном, легком, спокойном и постоянном ритме. Не вдыхайте воздух до конца - глубина дыхания в 80 - 90 процентов вполне достаточна, а также не выдыхайте слишком энергично.

3) При выполнении упражнения не проявляйте нетерпения. Необходимо решительно избавиться от всех отвлекающих мыслей, чтобы все внимание было сконцентрировано только на упражнении. Если в какой-то момент не удастся отделаться от отвлекающих мыслей, можно открыть глаза и обеими руками помассировать голову, затем поочередно точки *Шэньмэнь* (на локтевой части поперечных складок, расположенных на внутренней стороне кисти чуть ниже гороховидной кости) и *Нейгуань* (в 2 каннах выше поперечных складок кисти, во впадине между мышцами. *Кан-мера длины, примерно равная ширине большого пальца. -Прим. перев.*). После массажа, вернитесь к выполнению упражнения.

4) Если при выполнении упражнения в различных областях тела появляются ощущения теплоты, болезненности, покалывания или легкое подрагивание мышц, не прерывайте упражнение - это нормальная реакция тела. В случае более серьезных явлений: головокружения, дрожи и подобных состояний, - переключайтесь на подвижные упражнения.

5) Во время выполнения упражнений поддерживайте в себе бодрое настроение. По меньшей мере за десять минут до занятий лучше прекратить всякую деятельность и воздержаться от курения. Закончив занятие, следует спокойно постоять, выполнить какие-то оздоровительные процедуры, заняться какой-то легкой работой, выполнить массаж конечностей, а также некоторое время избегать сквозняка.

## КОМПЛЕКС ЛЕЖАЧИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ

(*сунцзин вогун*)

Для выполнения этого комплекса необходимы правильное расслабление тела, естественное дыхание и безмятежное состояние сознания. Упражнения хорошо подходят для пожилых и слабых людей, больных неврастенией, а также для тех, у кого нет времени на занятия в дневное время из-за высокой занятости на работе. Выполняйте этот комплекс каждый вечер перед сном, в ночное время, если не удастся уснуть, а также после пробуждения утром. Его цель - быстрое торможение коры головного мозга; он

регулирует функцию пучка вегетативных нервных волокон, способствует прохождению *ци* и помогает разблокировать кровообращение, тем самым укрепляя здоровье и излечивая болезни.

## 1. Упражнения

1) Положение лежа с плоской спиной: лягте навзничь, подложив под голову подушку средней высоты. Легко сомкните веки и губы. Вытяните руки вдоль тела и, слегка согнув кисти, уложите их по бокам. Обе ноги спокойно вытяните, слегка раздвинув ступни, и полностью расслабьте тело (Рис. 3).



Рис. 3

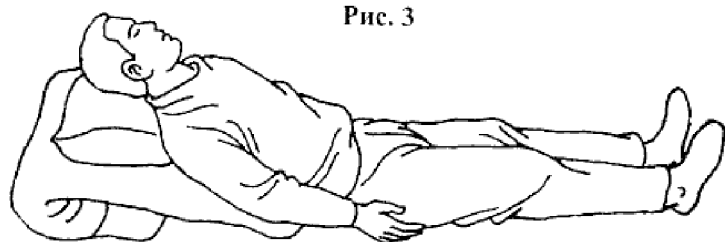


Рис. 4

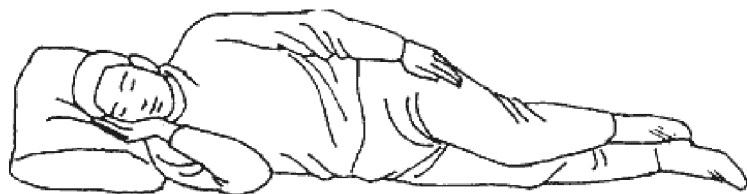


Рис. 5



Рис. 6-1



## Рис. 6-2

3) Положение лежа на боку: лягте на правый или левый бок, подложив под голову подушку средней высоты. Если вы лежите на правом боку, вытяните правую ногу, поместив левую на нее и слегка согнув левое колено. Согните правую руку и положите ее кисть возле головы таким образом, чтобы вытянутые без напряжения пальцы легли вдоль правой щеки. Левую руку положите на левый бок и слегка согните пальцы, уложив кисть поверх левого бедра. Легко сомкните веки и губы. Полностью расслабьте тело (Рис. 5).

4) Положение лежа на спине и удерживая мяч: согните оба колена, вытяните обе руки вверх перед грудью и удерживайте их на среднем расстоянии от тела ладонями вниз. Пальцы одной руки направьте навстречу пальцам другой руки, сохраняя расстояние примерно в 30 см между кончиками пальцев, словно вы держите в них мяч. При выполнении упражнения может появиться ощущение теплого покалывания в центре ладоней или даже во всем теле. Когда вы почувствуете, что руки устали, медленно опустите их вниз и положите локти на кровать (Рис. 6-1, 2).

Дыхание - такое же, как при выполнении Оздоровительного Комплекса Спокойных Сидячих Упражнений, за исключением того, что слова, повторяемые при дыхании, звучат как «я - хочу лежать - спокойно» или «я - хочу -лежать спокойно» (в зависимости от ритма дыхания).

**2. Моменты, на которые следует обратить внимание** Помимо тех моментов, на которые обращалось внимание в разделе «Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений», следует иметь в виду, что при выполнении Комплекса Лежачих Упражнений для Расслабления и Покоя можно легко уснуть. Следует стараться выполнять упражнения комплекса хотя бы в течение получаса перед сном.

## КОМПЛЕКС «ПРЯМОЙ КАК СТОЛБ» СТОЙКИ

*(яниенчжан чжуангун)*

Комплекс «Прямой как Столб» Стойки был создан и усовершенствован древними китайцами, чтобы подражать укоренению деревьев в земле. Упражнения этого комплекса направлены на развитие твердой и неподвижной «как столб» позиции, в которой дерево растет и набирается сил. Они относятся к категории внутренних упражнений и выполняются в положении стоя. Упражнения просты и характеризуются быстрым эффектом, что делает комплекс пригодным для людей различных возрастных групп. Комплекс «Прямой как Столб» Стойки предназначен, главным образом, для оздоровления, однако он может использоваться также и для лечения некоторых хронических заболеваний (головные боли, бессонница, невроз, болезни желудка, болезнь коронарных сосудов сердца и др.).

### 1. Упражнения

1) Естественная стойка: поставьте ступни параллельно на ширине плеч. Держите голову прямо и слегка втяните грудную клетку. Слегка согните колени. Положите кисти рук на нижнюю часть живота - левую кисть внутрь, а правую кисть сверху на нее, при этом ладони направлены внутрь. Взгляд -перед собой или вниз (Рис. 7).

2) Стойка в собранном положении: расположив ступни, как описано выше, направьте взгляд перед собой или вниз. Согните руки в локтях и держите их перед собой; пальцы слегка согнуты; ладони при этом повернуты друг к другу и несколько вниз. Расстояние между большими пальцами и грудью должно составлять примерно 16-20 см, а между большими пальцами - около 13-20 см. Согните ноги в коленях настолько, насколько это позволяет ваше физическое состояние. Для начинающих рекомендуется высокая стойка со слабо согнутыми коленями (Рис. 8).

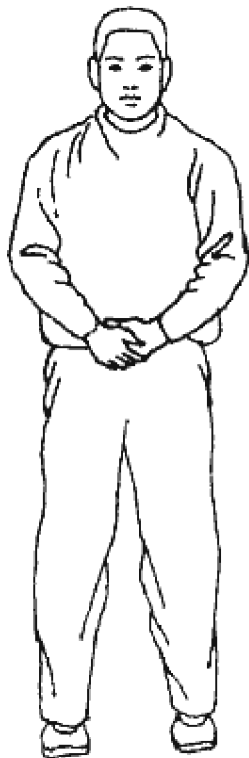


Рис. 7

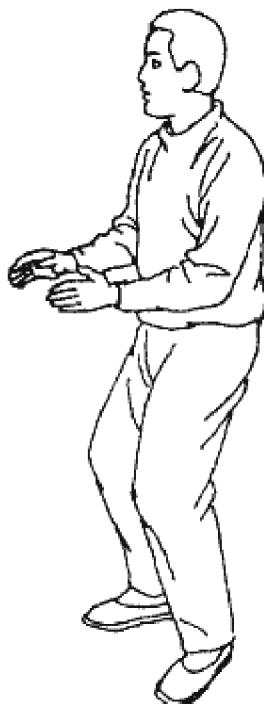


Рис. 8

3) Стойка, имитирующая нажатие вниз: расположив ступни так, как описано выше, направьте взгляд перед собой или вниз. Согните локти, держите) предплечья параллельно полу, при этом ладони развернуты вниз, а пальцы направлены вперед, как будто вы прижимаете что-то к земле (Рис. 9). Степень сгибания коленей при этом может быть различной в зависимости от физического состояния занимающегося.

4) Стойка с ладонями на спинке стула: поставьте перед собой стул. Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Расстояние между кончиками пальцев ступни и задними ножками стула должно быть примерно 30 см. Немного втяните грудную клетку и слегка согните колени. Расположите кисти рук на спинке стула. Взгляд направьте перед собой (Рис. 10) или вниз. Эта стойка может применяться людьми физически слабыми, страдающими гемиплегией (параличом мышц одной половины тела) либо не способными держаться совершенно прямо.

5) Смешанная стойка:

(а) Руки опущены и расслаблены. Стоя прямо, расставьте ступни на ширине плеч. Держите туловище и голову прямо. Взгляд направлен перед собой. Сомкните губы и опустите плечи. Руки свисают по бокам тела в естественном положении. Полностью расслабьте тело.



Рис. 9

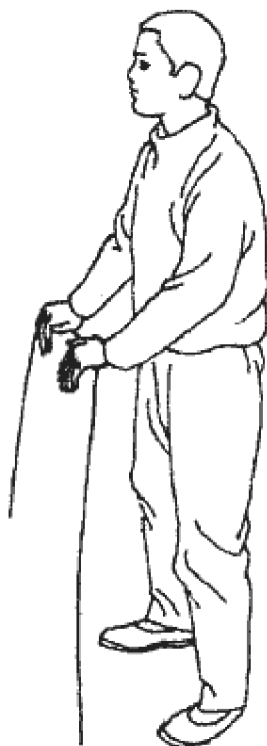


Рис. 10

(б) Руки вытянуты вперед. Примите предыдущую стойку. Затем одновременно поднимите руки и вытяните их перед собой, не двигая телом. Ладони развернуты вниз, а пальцы вытянуты вперед. В то же время, согните колени и присядьте до удобной для вас высоты. Те из занимающихся, кто имеет длительный опыт занятий и отличается хорошим здоровьем, могут присесть как можно ниже - настолько, чтобы бедра оказались параллельными полу, стараясь, чтобы колени при этом не выдвигались вперед, за кончики пальцев ступни.

(в) Затем поверните руки так, чтобы ладони были направлены навстречу друг другу, при этом голова, шея, грудь, живот, ноги и ступни неподвижны.

(г) Медленно подтяните кисти рук к груди, повернув ладони назад, до тех пор, пока средние пальцы обеих рук не коснутся слегка друг друга.

(д) После этого медленно вытяните руки и выпрямите их полностью, удерживая кисти рук на уровне плеч. Вытяните пальцы прямо таким образом, чтобы ладони были развернуты к земле.

(е) Медленно сведите руки вместе точно перед грудью, а затем вытяните их вперед. Развернув ладони вниз, сделайте нажимающее движение руками, опустив их до расстояния в 33 см от коленей.

Каждое из описанных выше движений занимает 5 минут. После выполнения всех движений по порядку вернитесь в естественную стойку и держите ее 2 - 3 минуты. Затем вдохните, одновременно поднимая руки перед грудью ладонями вверх. На выдохе разверните руки и нажмите ими вниз. Согните колени. Эти движения необходимо повторить 3-5 раз.

Начинающим и людям с ослабленным телосложением желательно выполнять упражнения комплекса в естественной стойке, а смешанную стойку применять по мере укрепления тела.

## 2. Дыхание

1) Естественная техника дыхания: начинающие могут дышать обычным привычным для них образом.

2) Техника брюшного дыхания: может применяться теми, кто занимается длительное время. Дыхание должно быть медленным, ровным, легким и глубоким. На вдохе поднимите грудную клетку и надуйте нижнюю часть живота, а на выдохе втяните нижнюю часть живота для максимального удаления газа.

### 3. Концентрация сознания

1) Обычный метод: этот вариант подходит для начинающих. Следует сосредоточить внимание только на положении тела и регулировании дыхания. Можно думать о чем-то радостном и расслабляющем.

2) Метод концентрации сознания на *Даньтянь*: при вдохе представьте, как природная энергия *ци* передается в *Даньтянь*, затем задержите дыхание и сконцентрируйте там сознание. После этого проследите, как *ци* перемещается из *Даньтянь* в точку *Хуэйинь* (расположенную между внешними гениталиями и анусом), а затем восходит в точку *Минмэнь* на пояснице, откуда проникает в точки *Шэньшу* на обоих боках. Продолжайте удерживать дыхание и переведите *ци* из точек *Шэньшу* вниз вдоль задней части обеих ног (по каналам *пангуаньцзин*) в точки *Юнцюань* на подошвах, а затем из точек *Юнцюань* вверх по внутренним частям обеих ног (по каналам *шэньцзин*) обратно в *Даньтянь*. Медленно выдохните вредный газ через рот. Повторите весь комплекс движений сначала. Дыхание должно быть легким, долгим, мягким, медленным, расслабленным и естественным.

### 4. Завершение упражнения

Независимо от того, в какой стойке выполнялось упражнение, в конце его ноги следует медленно выпрямить, а обе руки поднять перед грудью ладонями вниз, поворачивая при этом кончики пальцев навстречу друг другу по мере медленного вдыхания воздуха. Затем разверните ладони вниз и опустите руки вниз от уровня груди, медленно выдыхая. Повторите эти движения 3-5 раз подряд, и на этом завершите упражнение.

Выполнив комплекс, потрите ладони друг о друга, пока они не разогреются, затем мягко пройдитесь ладонями по обеим щекам, а также похлопайте и помассируйте руками голову, шею и, наконец, руки и ноги. Затем полностью расслабьте тело.

### 5. Моменты, на которые следует обратить внимание

1) Начинающим, пожилым и людям, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуются естественные стойки, естественное дыхание и обычный метод выполнения упражнения.

2) Во время упражнения следует следить за тем, чтобы позы были точными и удобными. Не должно быть скованности в шее, - все тело должно быть расслабленным на фоне общего счастливого и беззаботного настроения. В случае, если занимающийся голоден либо слишком плотно поел или перетрутился, не следует приступать к выполнению упражнения. Самое лучшее время для его выполнения - раннее утро и вечер перед отходом ко сну.

3) Следует избегать сквозняков и возможной простуды во время выполнения упражнения. Если занятия проходят в помещении, оно должно быть убрано и проветрено.

4) Если во время выполнения упражнения в какой-либо части тела появляются ощущения теплоты, болезненности, онемения или дрожи мускулов, а также легкого трепета в кончиках пальцев или в ногах, - не беспокойтесь, все это нормальные явления. Однако, не стремитесь намеренно их вызвать. Ощущения тепла в одном плече и холода в другом или даже холода в одном боку и тепла в другом вызываются неуравновешенностью *Инь* и *Ян*, стимуляцией жизненной энергии и крови, а также нарушениями проходимости каналов и боковых ответвлений. Следует продолжать выполнять упражнение, поскольку все эти симптомы обязательно исчезнут, как только каналы и ответвления будут очищены, а равновесие *инь* и *Ян* будет восстановлено.



5) Когда занимающийся во время выполнения упражнения ощущает холод по всему телу или озноб, упражнение следует немедленно прекратить. Выполните самомассаж тела или обмойте руки и лицо горячей водой, можно выпить горячий чай, чтобы восстановить нормальное состояние. Однако вновь приступать к упражнениям следует только на следующий день. Если упомянутые симптомы возникают больше трех раз подряд, следует обратиться к другим способам выполнения упражнения.

6) Если во время выполнения концентрации сознания на *Дантянь* возникают признаки слабости, испарина или головокружение, это связано со слишком длительной задержкой дыхания. Следовательно, ее следует прекратить, после чего обратиться к обычному способу выполнения упражнения. Во время занятий на следующий день занимающемуся следует сконцентрировать внимание на освоении правильной задержки дыхания. Во время выполнения упражнения следует строго соблюдать принцип правильности и постепенности его освоения. Не действуйте слишком поспешно.

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ПРОГУЛКИ

### (*ченьбугун*)

Древние китайцы говорили: «Проснись с первым криком петуха, выйдя во двор и освободи сознание». Это и есть так называемый путь развития. Утренние прогулки на свежем воздухе применялись древними китайцами как своего рода традиционный способ оздоровления. В особенности он подходит для старых людей. Благоприятное воздействие прогулки еще более усиливается, если она сочетается с выполнением упражнений цигун.

### 1. Метод выполнения упражнений

1) Перед утренней прогулкой следует немного отдохнуть. На мгновение отдайтесь созерцанию, устремив взгляд прямо перед собой в направлении какого-нибудь отдаленного объекта. Пребывайте в хорошем настроении и беззаботном состоянии духа. После трехкратного «выплюывания» *ци* изо рта сделайте глубокий вдох через ноздри. При первом вдохе проглотите *ци* и проследите ее движение вниз в грудь, словно это кусок пищи. Во время второго вдоха, представьте себе, как *ци* перемещается вниз, в *Дантянь* живота. Во время третьего вдоха, переместите *ци* еще ниже, в ступни ног. Затем какое-то время сохраняйте состояние покоя.

2) Перед началом прогулки станьте ровно, держа шею прямо, опустив подбородок расслабленным движением к груди и опустив плечи. Затем вдохните воздух три раза подряд. При каждом вдохе втягивайте живот внутрь, одновременно поднимая анус и яички, после чего энергично выдыхайте через рот. После того как вам удалось расслабить все тело, шагните вперед и начните прогулку. Во время ходьбы, сохраняйте ощущение отдыха и беззаботности, пребывая в счастливом и расслабленном состоянии. На каждом шаге делайте вдох через нос, ведя про себя счет. Вдохните 8 раз на каждом из 8 шагов. Вдох нужно делать через нос энергично, резко и глубоко, с шумом. Остановитесь на девятом шаге и вдохните через нос. Продолжайте идти вперед после краткого отдыха. Очень хорошо, если во время прогулки вам удастся выполнить это упражнение несколько раз подряд и регулярно заниматься им каждое утро. Пожилым и ослабленным людям рекомендуется преимущественно пользоваться методом естественного дыхания, причем концентрация на дыхании может постепенно возрастать.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

### (*аньмоянишэнфа*)

Оздоровительный массаж относится к категории подвижных методов оздоровления в системе упражнений цигун. Он характеризуется «оздоровлением через движения», которые весьма просты и легко выполнимы. В эпоху династии Мин (с 1368 по 1644 год) этот метод получил широкое распространение в Китае. Он хорошо себя зарекомендовал как отличное средство оздоровления, укрепления тела и продления жизни - при условии его частого и настойчивого применения.

## 1. Метод выполнения упражнений

- 1) *Расчесывание волос.* Частое расчесывание волос (помимо личной гигиены) помогает укрепить зрение и облегчает головную боль при ее появлении. Метод заключается в том, что волосы мягко расчесываются утром, и этот процесс повторяется десять раз в день.
- 2) *Сухое омовение лица.* Частое сухое омовение лица устраняет различные болезнетворные факторы, причем побочный эффект заключается в том, что на разглаженной коже лица не появляются морщины. Способ выполнения: потрите ладони друг о друга до ощущения тепла, затем наложите их на нос и проведите ими вверх по обе стороны носа, нажимая, в основном, средними пальцами. После того как пальцы лягут на лоб, они слегка раздвигаются и скользят легким движением по обе стороны лба вниз. Повторите эти движения 30 раз.
- 3) *Упражнение для глазных яблок.* Частое выполнение упражнения для глазных яблок позволяет излечить катаракту и помутнение роговицы, а также избавиться от дальнозоркости и близорукости. Способ выполнения: вращайте глазными яблоками сначала в направлении слева направо, а затем справа налево. Движения должны выполняться в медленном темпе. Выполнив вращение по 14 раз в каждом направлении, плотно закройте глаза на какое-то время, а затем резко и широко раскройте их и «схватите» зрительное впечатление.
- 4) *Постукивание по ушам.* Частое выполнение постукивания по ушам позволяет предупредить головокружение и ощущение шума в ушах. Способ выполнения: прикройте ушные каналы обеими ладонями и надавите указательными пальцами на средние. Легко простучите указательными пальцами заднюю часть черепа 24 раза.
- 5) *Постукивание зубами.* Постукивание зубами позволяет безболезненно укрепить корни зубов. Способ выполнения: сомкните зубы верхней и нижней челюсти, как будто жуя пищу. Постучите ими вверх и вниз 24 раза.
- 6) *Облизывание полости рта.* Древние китайцы считали слюну сокровищем человеческого тела и называли ее «золотым соком» и «нефритовым вином». Облизывание языком полости рта способно вызывать выделение слюны. Способ выполнения: облизывайте кончиком языка пространство между губами и зубами, проводя им слева направо и справа налево. Повторите движение по 30 раз в каждом направлении.
- 7) *Сглатывание слюны.* Древние китайцы считали сглатывание слюны хорошим способом орошения «пяти внутренних органов» и «шести полостей», а также увлажнения конечностей, суставов и волосяных покровов тела. Способ выполнения: проведите по верхней части полости рта языком и прополощите рот образовавшейся слюной 36 движениями подряд. Затем легко проглотите слюну тремя полными глотками.
- 8) *Раздувание груди.* Выполняя это упражнение, можно продвинуть застрявшую пищу и избавиться от чувства распирания в груди и диафрагме. Способ выполнения: задерживая дыхание, раздуйте грудь и живот до максимума, а затем поднимите голову, откройте рот и резко выдохните вредный газ. Упражнение следует повторить 5-7 раз.
- 9) *Растирание живота.* Растирание живота способствует успокоению сознания и продвижению застрявшей пищи. Способ выполнения: потрите ладони друг о друга до появления в них ощущения тепла, затем положите их вместе прямо на обнаженный живот или на одежду без подкладки. Растирайте живот по часовой стрелке серединой ладони, делая круговые движения вокруг пупка. Опишите ладонью малые, средние и большие круги - по двенадцать раз каждый.
- 10) *Сокращение сфинктера.* Древние китайцы называли это упражнение «поднятием рисового прохода». Оно способствует поднятию вверх *янци* (положительной энергии *ци*). Способ выполнения: доста-

точно энергично вдохните воздух и сократите мышцы ануса и промежности. Некоторое время удерживайте это положение, затем расслабьте мышцы и выдохните. Выполните упражнение 5-7 раз.

11) *Встряхивание конечностями.* Это упражнение помогает размять суставы рук и ног. Способ выполнения: крепко захватите оба плеча руками. Поверните сначала левое плечо вперед, а затем правое, как-будто вращая ворот. Поворачивайте плечи в обоих направлениях 24 раза каждое, а затем посидите спокойно. Поднимите левую ногу и медленно вытяните носок вверх. В тот момент, когда левая нога окажется почти полностью вытянутой, резко выбросьте левую пятку наружу. Повторите эти движения пять раз. Затем сделайте такое же упражнение правой ногой.

12) *Растирание свода стопы.* Древние китайцы называли это упражнение «растиранием точки *Юнцюань*». Эта точка акупунктуры расположена в передней внутренней части свода стопы (на расстоянии трети длины ступни от носка). Растирание этой точки способствует укреплению почек и подавлению остаточного возбуждения, что помогает занимающемуся подготовиться ко сну. Сначала разотрите левую ступню, а затем правую. Повторите движение 50-100 раз для каждой стопы.

13) *Сухая ванна.* Сухая ванна способствует смягчению циркуляции *ци* и кровообращения, делает кожу гладкой и блестящей. Способ выполнения: потрите ладони друг о друга, пока не почувствуете тепло, а затем разотрите тело. Растирание выполняется в общем направлении от точки *Байхуэй* к лицу и охватывает левое и правое плечи, обе руки, грудную клетку и живот, а затем - по обе стороны туловища к пояснице и, в завершение, доходит до ног.

14) *Расслабление мышц и связок.* Древние китайцы считали, что это упражнение способствует расслаблению мышц и связочного аппарата, а также активизации потока энергии *ци* и крови в каналах и ответвлениях. Способ выполнения: сядьте на кровати, вытянув вперед ноги. Наклоните голову вперед и потяните на себя свод стопы одновременно обеими руками двенадцать раз подряд. В перерывах между этими движениями несколько раз прохлопайте бедра и голени.

Вышеописанный оздоровительный массаж лучше всего выполнять в такой последовательности: упражнение на расчесывание волос - ранним утром, упражнения на омывание лица и расслабление мышц и связок - сразу после пробуждения, упражнение на растирание точки *Юнцюань* - после мытья ног перед отходом ко сну. Остальные десять упражнений можно выполнять дважды в день. Их можно выполнять все вместе либо выборочно в удобной для занятий последовательности.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ УШЕЙ

(*роуэръцзияньшеньфа*)

Ухо можно рассматривать как микрокосм человеческого тела: даже сама его форма напоминает человеческий зародыш, висящий вниз головой в чреве матери. В древнекитайских книгах по искусству врачевания утверждается, что существует тесная взаимосвязь между строением ушной раковины, с одной стороны, и системой каналов и ответвлений тела - с другой. Клинические исследования показывают, что физиологическое состояние и патологии внутренних органов находят свое отражение в соответствующих точках ушной раковины. Следовательно, частое растирание ушных раковин способствует стимуляции каналов и ответвлений, регулирует процессы возбуждения и торможения нервной системы, усиливает метаболические процессы и активизирует кровообращение. Вот почему эта форма массажа считается столь важной для предотвращения и лечения заболеваний. Эти упражнения очень просты, безопасны и не требуют много времени.

### 1. Метод выполнения упражнений

1) *Растирание ушной раковины пальцами.* Расположив кончики указательного и большого пальцев против друг друга, наложите их на переднюю и заднюю поверхности ушных раковин. Растирайте одновременно обе ушные раковины, постепенно продвигая пальцы по спирали от верхней части вниз к мочке. Повторите растирание несколько раз подряд. Всего на ушной раковине можно выделить три

полосы. Проведите растирание несколько раз: от завитка ушной раковины до средней зоны уха, а затем от нее до корня ушной раковины, - до тех пор, пока ушная раковина не разогреется (Рис. 11).

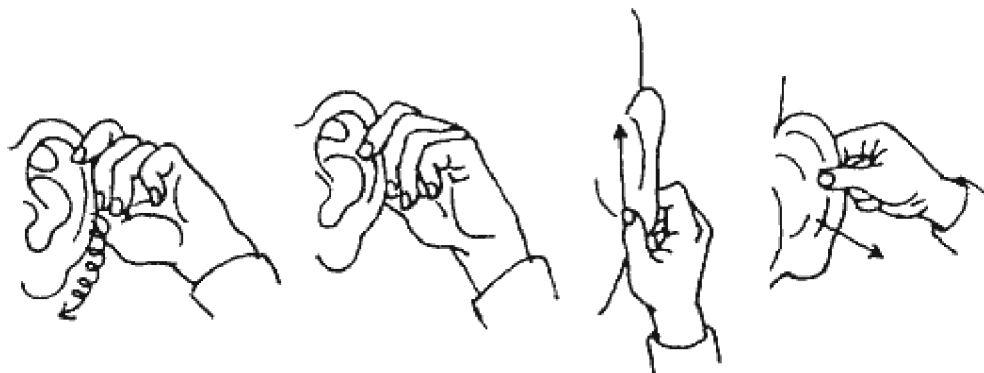


Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13-1

Рис. 13-2

2) *Надавливание точек на ушной раковине.* После предыдущей процедуры надавите ногтем указательного пальца на акупунктурные точки, соответствующие заболеваниям. Следует надавливать на точки 2-3 раза до ощущения легкой боли. Если точное положение болезненных точек не известно, то можно промять все выпуклые и вогнутые части уха, надавливая на все обнаруженные чувствительные точки независимо от их положения. Если при этом проводить акупунктуру, то эффект от нее может быть даже более высоким (Рис. 12).

3) *Скручивание корня ушной раковины.* Поместив подушечку большого пальца в точке *Юйфэн* позади мочки, надавите с некоторым усилием вверх, в направлении верхушки ушной раковины. Затем надавите указательным пальцем (он расположен внутри уха, над большим) сверху вниз, в направлении передней части мочки. Повторите это движение 5-10 раз (Рис. 13-1).

4) *Потягивание обеих ушных раковин.* Согните большие и указательные пальцы обеих рук, захватите хрящик в нижней части уха кончиками пальцев и потяните ушные раковины вбок до появления слабой боли во внешней части слухового прохода. Затем потрясите и легко потяните ушные раковины вниз и вбок, чтобы прочувствовать состояние внешней части слухового прохода. В общем, можно выполнять упражнение на потягивание многократно, даже 200 - 300 раз, в зависимости от состояния здоровья (Рис. 13-2).

## 2. Моменты, на которые следует обратить внимание

Массаж производится легкими движениями, постепенно увеличивая нажим до появления чувства комфорта. Выполняйте массаж один-два раза в день. Если на ушной раковине имеется ранка от обморожения или травма, то следует воздержаться от упражнения, не инфицировать ее.

## КОМПЛЕКС ДОЛГОЛЕТИЯ

### (чаншоугун)

Комплекс *чаншоугун* с давних времен пользуется популярностью в районе Тайху (по имени озера Тайху) в южном Китае. Он сочетает в себе подвижные и неподвижные элементы, при этом удобен для выполнения на земле и на воде (например, в лодке) и развивает твердость, гибкость и многие другие положительные эффекты. При постоянном настойчивом выполнении упражнения этого комплекса способствуют излечению болезней и продлению жизни.

### 1. Метод выполнения

1) Исходное положение. Успокойте сознание и сосредоточьтесь, но не будьте вялыми. Голову держите ровно, точку *Байхуэй* направьте вверх. Опустите плечи и свесьте вниз локти. Подмышки должны быть

приоткрыты, грудная клетка втянута, живот слегка напряжен, бедра расслаблены, сфинктер сокращен, колени слегка согнуты, а ступни расставлены на ширину плеч. Слегка прикройте веки и губы, приложите кончик языка к небу и дышите естественно. Считается, что в этой стойке надо продержаться от 1 до 5 минут. Стойка принимается в начале и в конце комплекса.

2) Упражнение «Взгляд на луну, стоя на носу лодки». Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч и держа руки на поясе. Сначала поверните го-Лову направо и вверх, устремив глаза в небо, и сделайте достаточно глубокий вдох. Затем поверните голову вниз и медленно выдохните (Рис. 14). Повторите движения 10-15 раз.

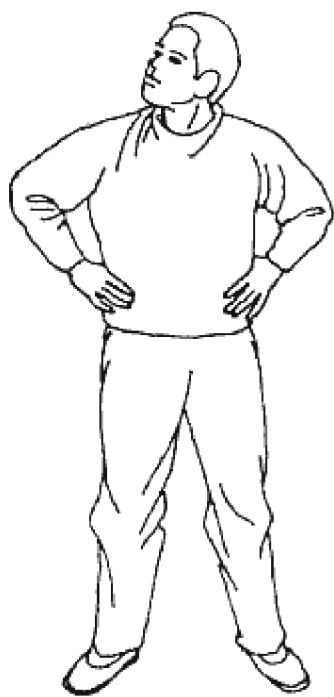


Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16-1



Рис. 16-2

3) Перехваты на пояснице. Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Положите обе кисти на спину, при этом одна из кистей легко и аккуратно нажимает на точку *Шэньшу* на своей стороне спины, в то время как другая кисть аккуратно прикрывает точку *Шэньшу* на симметричной стороне спины. Растирайте ее нажимом вверх и вниз, совершая 30 - 50 круговых движений. Затем нажимайте противоположную сторону спины соответствующей рукой (Рис. 15). Повторите упражнение, сменяя движения кистей 2-4 раза.

4) Упражнение «Толкание лодки по течению». Примите стойку прямо, расставив ноги несколько шире плеч. Положите левую ладонь на поясницу и протяните правую ладонь вправо-вверх. Одновременно поверните голову влево, устремив взгляд перед собой, и вдохните. Потом вернитесь в исходное положение и выдохните. Затем проделайте такие же движения другой рукой (Рис. 16-1). Сменяя руки, повторите упражнение 10 - 20 раз.

5) Упражнение «Толкание волн вперед-назад». Примите низкую стойку, выставив правую ногу впереди корпуса. Вытолкните правую руку перед собой с открытой вперед ладонью, в то же время вытягивая левую руку назад и развернув ее открытой ладонью назад. Сделайте вдох. Затем поменяйте положение обеих рук и проделайте такие же движения, выдыхая при смене рук. Повторите всю последовательность движений 10-15 раз. Затем поменяйте положение ног и выполните такие же движения в противоположную сторону. Повторите смену ног 2-4 раза (Рис. 16-2).

6) Упражнение «Однорукий генерал». Станьте в стойку, расставив ступни несколько шире плеч. Положите левую руку на бок на уровне поясницы и вытяните правую руку горизонтально вправо. Выполните вращение правой рукой по кругу диаметром около 12 см, при этом плечевой сустав выполняет роль оси вращения. Выполняйте один вдох-выдох на каждый круг. Вращение выполняется в направлении по и против часовой стрелки, по десять кругов в каждом направлении. Затем поменяйте руки. Повторите всю последовательность движений, меняя руки 4-6 раз.

7) Упражнение «Волна за волной». Станьте в стойку, расставив ступни несколько шире плеч. Вытяните обе руки в стороны горизонтально, одновременно делая вдох. Затем толчком направьте руки по передней части тела к коленям, сгибая верхнюю часть туловища. Коснитесь подколенной впадины мизинцами (Рис. 17), одновременно выдыхая воздух. Закончив выдох, встаньте прямо, выпятив грудную клетку. Вытяните обе руки горизонтально в стороны и на вдохе устремите взгляд в небо. Повторите последовательность этих Движений 10-20 раз.

8) Упражнение «Взбалтывание воды». Примите стойку, расставив ступни несколько шире плеч. Соедините свободно обе руки и поднимите их вверх, но не выше уровня ушей. Одновременно вращайте руки вперед, описывая круги

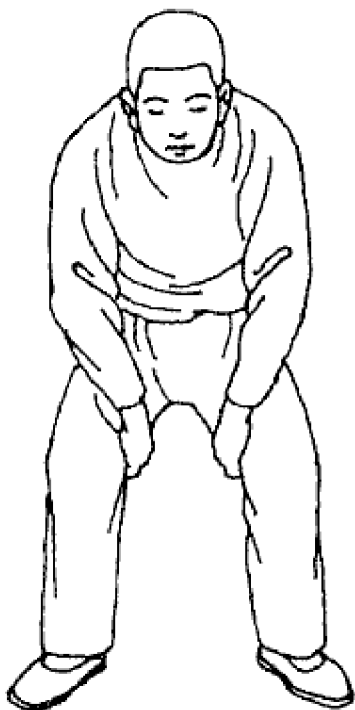


Рис. 17



Рис. 18

диаметром примерно 15 см. Выполняйте один вдох-выдох на круг. Делайте вдох, вращая руки вперед, и выдыхайте, когда руки движутся по кругу вниз. Повторите последовательность этих движений 15-25 раз.

9) Упражнение «Путешествие по дну озера». Примите такую стойку, словно едете на лошади. Сожмите в кулак правую руку и поднимите ее вверх к уху, держа руку на уровне плеча. Согните правое колено и поднимите его вверх. Толчком направьте левый кулак вниз-вправо и сделайте достаточно глубокий вдох. Поменяйте положение рук, одновременно выдыхая. Повторите всю последовательность движений со сменой рук 10-15 раз. Общий темп выполнения упражнения не должен превышать 10 раз в минуту.

10) Упражнение «Раскачивание посреди озера». Станьте в стойку, расставив ступни несколько шире плеч. Вытяните обе руки в стороны горизонтально ладонями вниз. Покачивайте руками попеременно вверх и вниз, подобно тому, как маленькую лодку бросает вверх-вниз на волнах. Поворачивайте ладонь кверху, когда рука идет вверх, и обращайтесь ее вниз, когда рука идет вниз. Вдыхайте во время движения руки вверх до верхней точки и выдыхайте, когда она идет вниз. Повторите всю последовательность раскачиваний 15-25 раз.

11) Упражнение «Энергичный подъем веса в тысячу *цзинь*». Станьте в стойку, расставив ступни несколько шире плеч. Несильно сожмите кисти рук в кулаки и поставьте их на пояс. Поднимите правый локоть как можно ближе к уровню уха, обратив правую ладонь назад. Затем поднимите его еще выше энергичным усилием, одновременно выпячивая грудную клетку, напрягите живот и дважды энергично шумно вдохните (Рис. 18). Выдыхая, опустите локоть до уровня локтя левой руки. Поменяйте положение рук и проделайте те же движения. Повторите упражнение 15-25 раз.

12) Упражнение «Движение вперед, разрезая волны». Станьте в стойку, расставив ступни на ширине плеч. Сожмите обе руки и, обратив ладони вниз, положите их на пояс. Выдвинув правую ногу при-

мерно на полшага вперед, слегка прогните туловище назад. Вытяните оба кулака горизонтально вперед и потянитесь верхней частью туловища вслед за ними. Выпятите грудную клетку, вдохните, слегка согните переднюю, и выпрямите заднюю ногу. Вернитесь в предыдущее положение. Затем выпрямите переднюю ногу, одновременно слегка сгибая заднюю ногу и делая выдох. Повторите эти движения вперед-назад 10-20 раз. По окончании смените положение ног и повторите все еще раз.

13) Упражнение «Спина тигра и поясница медведя». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Попеременно касайтесь спины и поясницы; кисти рук должны дотянуться до уровня первого грудного позвонка. Выпятите грудную клетку вперед и вдохните в тот момент, когда правая рука касается спины. Выдыхая, поменяйте положение рук. Повторите последовательность движений 15-20 раз в темпе, не превышающем 10 раз в минуту.

14) Сгибание ног и движения в коленях. Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Согните ноги в бедрах, коленях и голеностопных суставах, положив ладони на колени. В таком положении вращайте руками по и против часовой стрелки, по 15 раз в каждом направлении. Затем вернитесь в исходное положение.

15) Упражнение «Разгребание волн влево и вправо». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Расположите ладони перед грудью таким образом, чтобы центры ладоней находились друг против друга, а пальцы были направлены вверх. Вытолкните правую руку в правую сторону, как бы разгребая волны, повернув ладонь вправо и вытягивая руку горизонтально, одновременно вдохните. На выдохе верните правую руку в исходное положение. Затем проделайте такое же гребущее движение левой рукой влево. Повторите Движения 15-25 раз. Важный момент: взгляд должен быть направлен на пальцы движущейся руки.

16) Упражнение «Дельфин, выпрыгивающий из воды». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Руки опущены по бокам в естественном положении. Начните упражнение с одновременного поворота обеих рук к спине, а затем двигайте их вверх, одновременно выполняя вдох. Один раз подпрыгните или оторвите пятки от пола в тот момент, когда руки достигнут верхней точки. Затем поверните обе руки одновременно вперед, вниз - и выдохните. Повторите последовательность движений с поворотами рук 10-15 раз.

17) Упражнение «Резкий выпад в сторону». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Уприте левую руку в бок, вытяните правую ладонь и поднимите ее в самое верхнее положение. Поверните туловище влево, дважды встряхните рукой и дважды вдохните. Затем верните правую руку в исходное положение, одновременно выполняя выдох. Смените положение рук и проделайте такие же движения. Повторите это упражнение 10-15 раз.

18) Упражнение «Выпад дракона и прыжок тигра». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Несколько согните ноги в коленях. Вытяните обе руки в стороны горизонтально. Коснитесь правого колена левой рукой, а затем левого колена правой рукой, описывая кистями рук кругообразные движения (Рис. 19). Выполняйте один вдох-выдох при каждом повороте рук. Повторите всю последовательность движений 10-15 раз.

19) Упражнение «Выуживание жемчужины со дна моря». Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Поднимите правую ступню на 10 см от пола и опишите ею круги диаметром 5 см, а затем поставьте ее обратно на пол. Выполняйте один вдох-выдох при каждом повороте. Всего выполните 6-8 поворотов ступни. Проделайте те же движения с левой ступней. Повторите все упражнение 4-10 раз.

20) Упражнение «Поворот вокруг небес и земли». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Положите левую руку на среднюю часть поясницы, согните колени и поворачивайте правую руку, начиная от *Среднего Даньтянь* (в грудной части) по часовой стрелке вверх до уровня нижней челюсти, а затем продолжая движение вниз до места чуть выше коленей. Выполняйте один цикл дыхания (вдох-выдох) на каждое круговое движение. Выполнив 10 - 15 кругов, смените положение рук и выполните те же движения левой рукой. Повторите упражнение 4-6 раз.



- 21) Упражнение «Потягивание в спине». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Выпятите грудную клетку и напрягите живот. Дыша в естественном ритме, захватите одну руку другой на спине, напротив поясничного позвонка. Потяните обе руки как можно дальше вправо, а затем влево. Повторите эти движения 15-20 раз. Поменяйте положение рук и проделайте такие же тянущие движения еще 15-20 раз. Выполните упражнение 4-6 раз.



Рис. 19



Рис. 20

22) Упражнение «Выталкивание волн и удары по воде». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Толкните обеими руками назад и влево, словно выгоняя воду, одновременно поворачиваясь в пояснице и выполняя пинок правой ногой (Рис. 20) на вдохе. Вернитесь в исходное положение и выдохните. Выполните всю последовательность движений, сменяя положение ног, 10- 15 раз.

23) Упражнение «Выманивание дракона из воды». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Выполните вращение правой рукой по кругу. Делайте вдох, когда правая рука достигает максимальной высоты, и выдох, когда она идет вниз, при этом выполните всего 10-15 оборотов. Затем проделайте такие же движения левой рукой. Повторите упражнение 4-6 раз.

24) Упражнение «Сочетание твердости и мягкости». Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Уперев руки в бока, проделайте вращение в бедрах, поворачивая и скручивая их. Поднимите *ци* вверх и сократите сфинктер. Сначала выполните 10-15 оборотов по часовой стрелке, а затем еще 10-15 оборотов против часовой стрелки. Делайте по одному циклу дыхания на каждый оборот. Повторите это упражнение 2-4 раза.

25) Упражнение «Хватание лавра». Станьте прямо, расставив ступни несколько уже плеч. Неплотно сожмите руки, поднимая их вверх на вдохе.

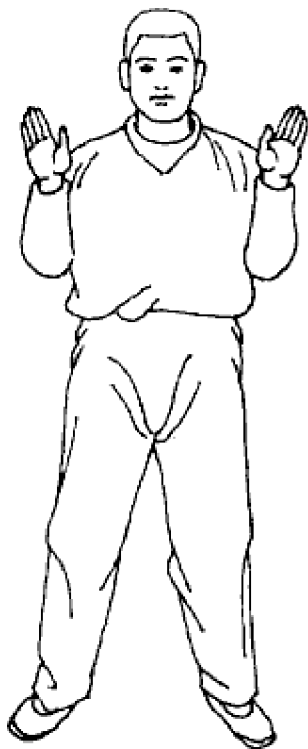


Рис. 21



Рис. 22

Подняв руки до самой высокой точки, дважды встряхните ими и дважды вдохните. Затем опустите обе руки вниз, одновременно выдыхая. Выполните упражнение 10-20 раз.

26) Упражнение «Появление завоевателя Бавана». Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Левая рука свободно свисает. Слегка сожмите правую руку и поднимите ее перед собой до высоты глаз, а затем резко разверните ладонь вперед, одновременно поднимая левую ногу и вдыхая. Потом вернитесь в исходное положение и выдохните. Поменяйте положение на обратное и сделайте такие же движения левой рукой и правой ногой. Повторите упражнение 15-25 раз.

27) Упражнение «Парящий в воздухе журавль». Станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч. Вытяните обе руки горизонтально в стороны, присядьте на корточки и снова встаньте, а затем хлопните обеими руками, подражая движению журавля, хлопающего крыльями в воздухе. Приседание и выпрямление должны быть основными движениями при выполнении упражнения, руки движутся пассивно. Делайте один вдох-выдох на каждый «хлопок». Повторите упражнение 10-20 раз.

28) Упражнение «Разъяря бушующее море». Станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч. Подтяните руки к плечам таким образом, чтобы ладони были обращены вперед (Рис. 21). Выполните вращение руками из верхнего положения вниз по бокам. Делайте один вдох-выдох на каждый оборот рук. Повторите упражнение 10-20 раз.

29) Упражнение «Поднятие рук высоко в небо». Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Несильно сожмите обе кисти в кулаки, заложив левую за спину на пояс и подняв правую немного выше головы, повернув ладонь вперед. Выпятите грудь и напрягите живот, одновременно вдыхая. Затем опустите правый кулак и положите его сзади на поясницу, выполняя выдох. Поменяйте положение рук и выполните такие же движения левой рукой. Повторите всю последовательность движений 10-20 раз в темпе не более 10 раз в минуту.

30) Упражнение «Вылавливание луны из озера». Станьте прямо, расставив ступни несколько шире плеч. Уперев в бок левую руку, немного присядьте. Сложите правую кисть «черпачком», развернув ладонью вверх, и вращайте руку из верхнего бокового положения вниз и внутрь, пронося ее мимо колена. При этом рука описывает большой круг, как будто «вылавливая» луну из воды (Рис. 22). Затем станьте прямо и вдохните. Снова выполняя приседание, сделайте выдох. Повторите последователь-

ность движений 10-15 раз. Прделайте такие же движения левой рукой. Выполняйте упражнение попеременно обеими руками 4-6 раз.

31) Упражнение «Внутреннее спокойствие при внешней подвижности». Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Прижмите левую руку к боковой части бедра, несильно сожмите правую кисть в кулак и поднимите ее немного выше головы, при этом ладонь должна быть направлена вперед. Затем дважды встряхните правую руку движением назад и дважды энергично шумно вдохните. Опустите правую руку, одновременно выполняя выдох. Потом смените положение рук и выполните такие же движения, начиная с левой руки. Повторите последовательность движений 10-15 раз. Рекомендуется придерживаться темпа порядка десяти раз в минуту.

## КОМПЛЕКС «ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ»

### *(бадуаньцзинь)*

*Бадуаньцзинь* входит составным элементом в оздоровительный комплекс цигун для занятий дома, который пользуется широкой популярностью в Китае. Это упражнение широко распространилось во времена династий Суй и Тан (581 - 907 гг. н. э.). Оно легко выполняется как пожилыми, так и молодыми людьми. При этом может подбираться самая различная нагрузка, и упражнение дает всеобъемлющий положительный эффект. Все движения делятся на восемь этапов, при этом позиции тела своим изяществом напоминают парчу, что и послужило причиной для такого названия упражнения.

При выполнении комплекса следует уделять особое внимание следующим моментам: (1) Необходимо сочетать твердость и расслабленность. В процессе упражнения мышцы и нервы всего тела расслаблены, а движения - выполняются за счет легких и медленных силовых импульсов. Во время выполнения комплекса необходимо сочетать собранность с раскрепощенностью, а твердость с расслабленностью, ни в коем случае не применять жесткие силовые движения. (2) Сознание концентрируется на *Даньтянь*, при этом центр тяжести тела опускается, возникает чувство пустоты в верхней части тела и наполненности в нижней. Все движения должны выполняться легко, непринужденно и равномерно. (3) Необходимо следить за ровным ритмом дыхания. Перед выполнением упражнения несколько раз глубоко вдохните, а далее дыхание должно быть естественным и ровным.

В Китае существуют много различных школ *бадуаньцзинь*, но техника выполнения отличается лишь в немногих деталях. К числу наиболее популярных вариантов комплекса относятся «стоячий *бадуаньцзинь*» и «сидячий *бадуаньцзинь*».

### **1. Стоячий *бадуаньцзинь***

1) Упражнение «Поддержание небесного свода и регулирование трех внутренних полостей тела». Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях, расслабьте плечи и локти, свесьте руки естественным движением по бокам. Втяните грудную клетку, сократите брюшные мышцы, расслабьте поясницу и позвоночный столб. Держите голову прямо, направив взгляд перед собой. Успокойте сознание и выровняйте ритм дыхания. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Опустите *ци* в *Даньтянь*, при этом язык легко касается неба. На этом подготовительные движения заканчиваются. Затем медленно поднимите обе руки от нижней части живота вверх и поставьте кисти на уровне лица, при этом ладони повернуты к телу, а пальцы направлены вверх. После этого разверните ладони к небу и медленно поднимите обе руки над головой. Ладони повернуты вверх, а взгляд сосредоточен на тыльной стороне кистей рук. Через какое-то время разверните кисти рук еще раз, повернув ладони к лицу, и медленно опустите руки обратно вниз, окончив движение перед нижней частью живота. Одно поднятие и одно опускание рук вместе считаются полным циклом движений. Выполните подряд 6 циклов движений. Делайте вдох, поднимая руки вверх, и выдох, опуская их вниз (Рис. 23-1,2,3,4).

2) Упражнение «Стрельба в разные стороны при охоте на стервятников». Примите такую же стойку, как в предыдущей позиции. Переместите левую ступню параллельно правой так, чтобы ноги заняли положение верховой езды: колени повернуты несколько внутрь, ноги крепко стоят на земле, а бедра

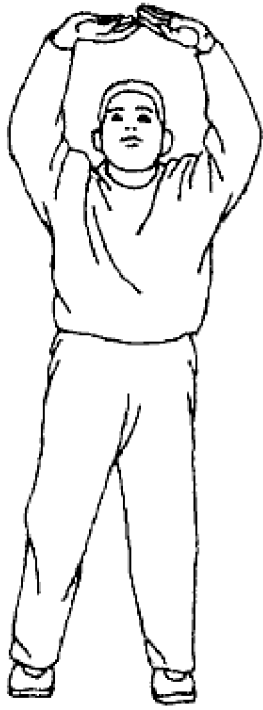


Рис. 23-1

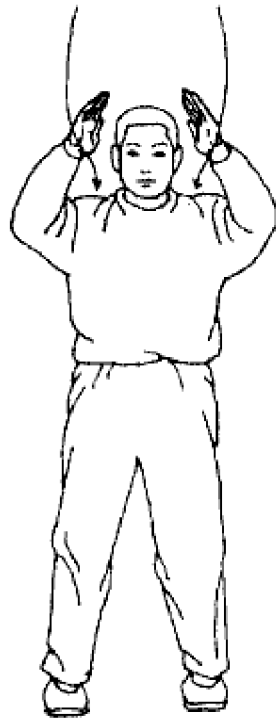


Рис. 23-2

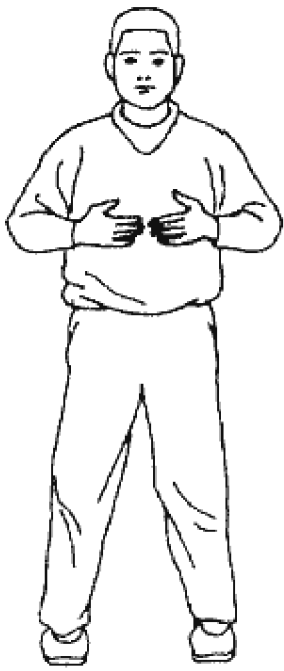


Рис. 23-3

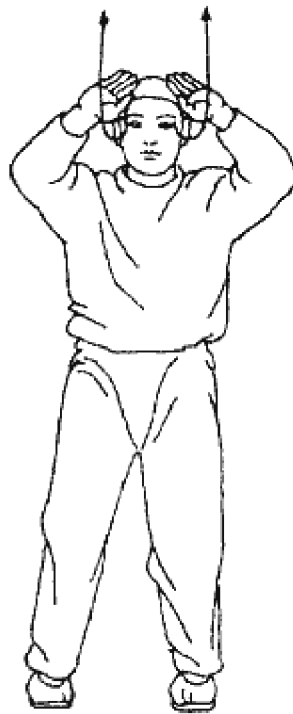


Рис. 23-4



Рис. 24-1



Рис. 24-2

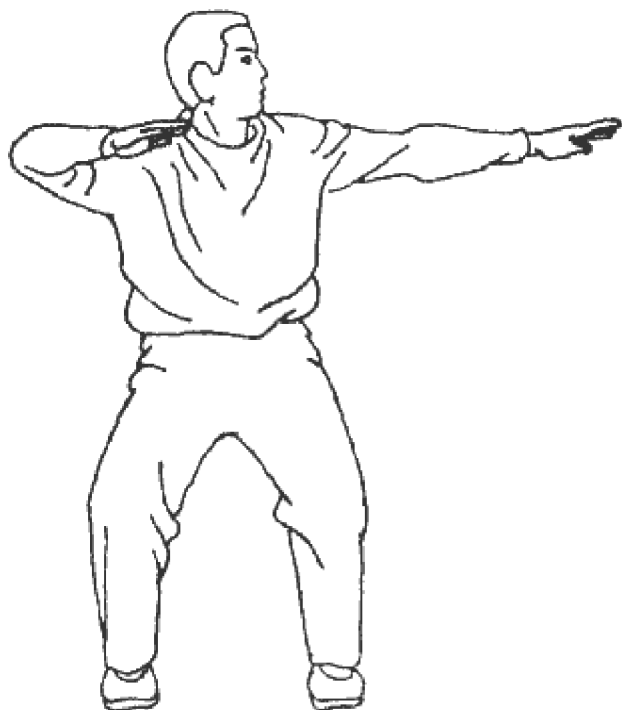


Рис. 24-3

почти параллельны. Скрестите руки перед грудью, при этом левая рука располагается снаружи, правая внутри, ладони развернуты к плечам. Сомкнутые и вытянутые пальцы как бы повторяют форму меча. Поверните руки наружу, вытягивая левую влево таким образом, чтобы ладонь была повернута наружу, а «пасть тигра» (участок кисти между большим и указательным пальцами) смотрела вверх. Вытяните левую руку таким образом, словно готовитесь выстрелить из лука, одновременно разворачивая голову влево и глядя на пальцы левой руки. Правая рука в это время занимает такое положение, словно оттягивает вправо тетиву лука. Задержитесь на какое-то время в этом положении, а затем вновь скрестите руки перед грудью, положив правую руку снаружи, а левую внутри. Это левая позиция. Правая пози-

ция симметрична левой: то есть те же движения проделываются со сменой рук в правую сторону. Движение вправо и движение влево вместе считаются завершенным циклом. Выполните упражнение шесть раз. В заключение, опустите руки по бокам туловища, выполняя вдох при повороте головы влево и выдох при ее повороте вправо (Рис. 24-1,2,3).

3) Упражнение «Регулирование функций селезенки и желудка одним поднятием руки». Прежде всего, займите такую же стойку, как в предыдущем упражнении. Сначала медленно поверните левую руку, развернув ладонь к лицу, затем поднимите ее до уровня головы и поверните кисть вверх по мере того, как голова и пальцы руки поворачиваются вправо в горизонтальной плоскости. Одновременно выполните нажимающее движение правой рукой вниз, развернув ее ладонь вниз с пальцами, направленными перед собой. Как поднятие одной руки, так и нажатие другой выполняются с одинаковой силой. Это левостороннее движение. Правостороннее движение выполняется симметрично - подъемом правой руки вверх и нажатием левой руки вниз, при этом движения обратны левостороннему движению. При выполнении упражнения кисти обеих рук должны быть развернуты. Выполнение правостороннего и левостороннего движений вместе считается завершенным циклом. Выполните упражнение шесть раз. В заключение разверните ладонь поднятой правой руки и медленно опустите ее вниз. Делайте вдох при поднятии руки и выдох при ее опускании (Рис. 25-1, 2, 3).

4) Упражнение «Оглядывающийся назад человек, страдающий от пяти изнурительных болезней и семи недомоганий». Займите такую же начальную стойку, как и в предыдущем упражнении. Сначала наложите кисти рук на *Дантянь*, при этом мужчины кладут левую руку внутрь, а правую снаружи, женщины - наоборот. Внешняя точка *Лаогун* одной руки должна накрываться внутренней точкой *Лаогун* другой руки. Затем поверните голову лицом к задней части левого плеча, направив взгляд на пятку правой ноги. Выдержав паузу, поверните голову обратно, взгляд - перед собой. Это левостороннее движение. При правостороннем движении вся последовательность движений воспроизводится в обратном направлении.



Рис. 25-1

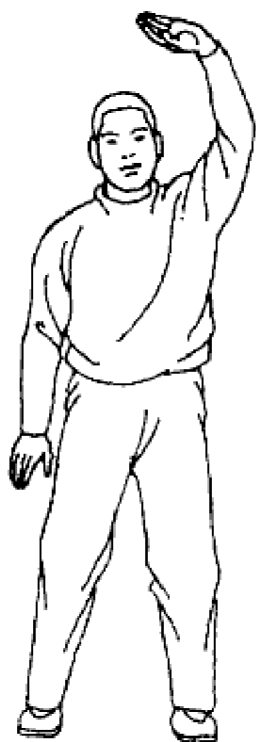


Рис. 25-2



Рис. 25-3



Рис. 26-1



Рис. 26-2

Выполнение правостороннего и левостороннего движений вместе считается завершенным циклом. Выполните упражнение шесть раз. В заключение опустите руки в исходное положение. Делайте вдох при повороте головы влево и выдох при ее повороте вправо (Рис. 26-1,2).

5) Упражнение «Изгнание огня из сердца покачиванием головы и маханием хвоста». Займите такую же исходную стойку, как и в предыдущем упражнении. Согните ноги в коленях, приняв стойку всадника. Положите кисти обеих рук на бедра, при этом пальцы обеих ладоней направлены навстречу друг другу. Склоните верхнюю часть туловища вперед и вращайте ее по дуге слева направо. Одновременно поворачивайте голову слева направо. Это левостороннее движение. При правостороннем - вся последовательность движений воспроизводится в противоположном направлении. Выполнение право-



стороннего и левостороннего движения вместе считается завершенным циклом. Выполните упражнение шесть раз подряд. В заключение опустите руки в исходное положение. Делайте вдох при повороте слева направо и выдох при повороте справа налево (Рис. 27-1, 2, 3).

6) Упражнение «Укрепление почек и поясницы через захватывание ног руками». Займите такую же начальную стойку, как и в предыдущем упражнении. Уприте руки в бока, положив большой палец спереди, а остальные пальцы - сзади на пояснице. Сначала несколько откиньтесь верхней частью туловища назад, а затем согнитесь вперед и вниз. Одновременно сделайте обеими руками нажатие вниз с усилием от пояса вдоль каналов *Пангуан*, а затем захватите пятки обеими руками. После этого коснитесь кистями рук пальцев стоп и переместите их вверх по передним частям ног, далее скользьте ладонями по бокам поясницы и, наконец, возвращаясь в исходное положение. Делайте вдох, нажимая руками вниз, и выдох, скользя ими вверх. Сочетание движения вниз с движением вверх считается завершенным циклом. Выполните упражнение шесть раз подряд (Рис.28-1, 2, 3, 4, 5).

7) Упражнение «Увеличение силы через сжатие рук и широкое раскрытие глаз». Примите такую же начальную стойку, как и в предыдущем упражнении. Отставьте левую ногу влево на один шаг по горизонтали, согните ноги в коленях и присядьте, имитируя позу всадника. Сожмите обе руки в кулак и поднимите их до уровня поясницы, держа кулаки на одном уровне ладонями вверх. Затем разожмите левую руку и выбросьте ее в направлении вправо-вперед, одновременно поворачивая голову вправо и направляя взгляд от левой ладони вдаль. Выдержите некоторую паузу, затем поверните левую ладонь и крепко сожмите ее ладонной частью вверх, оттяните ее назад к левому боку поясницы и слегка расслабьте кулак. Это левостороннее движение. При правостороннем - вся последовательность движений воспроизводится в обрат-

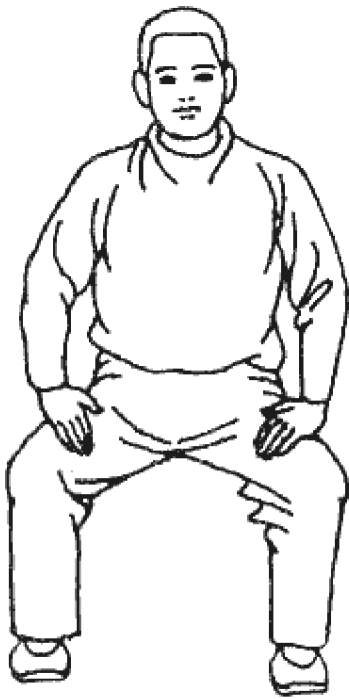


Рис. 27-1



Рис. 27-2



Рис. 27-3

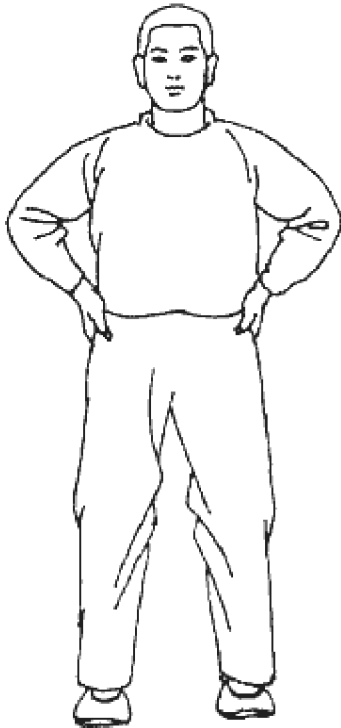


Рис. 28-1



Рис. 28-2

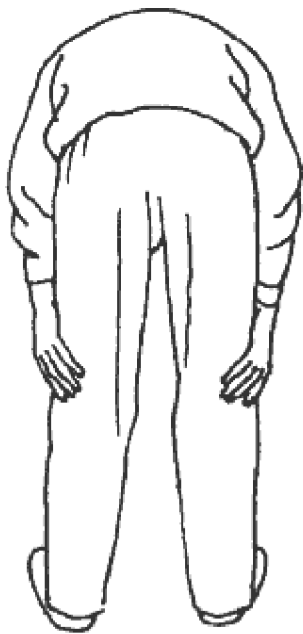


Рис. 28-3



Рис. 28-4



Рис. 28-5



Рис. 29-1



Рис. 29-2



Рис. 29-3

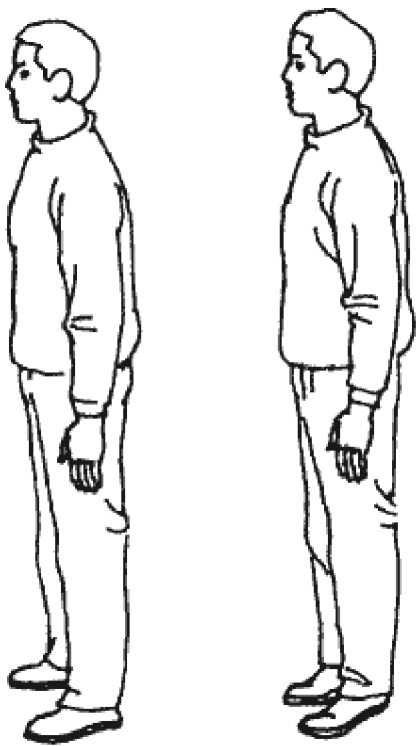


Рис. 30

ном направлении. Выполнение правостороннего и левостороннего движений вместе считается завершённым циклом. Выполните это упражнение шесть раз подряд и в заключение вернитесь в стойку, опустив обе руки свободно по бокам. Делайте вдох, выбрасывая вперед правую или левую руку, и выдох во время оттягивания руки назад (Рис. 29-1, 2, 3).

8) Упражнение «Излечение всех болезней семикратным встряхиванием спины». Займите такую же начальную стойку, как и в предыдущем упражнении. Выпрямите ноги в коленях, поставьте ступни вместе, слегка распрямите локти и руки, развернув их наружу, и полностью расслабьте тело. Затем поднимитесь на носки обеих ног и встряхните тело толчком вверх и вниз. Движение вверх - вниз считается завершённым циклом. Выполните его семь раз подряд. Делайте короткий вдох каждый раз при толчке вверх и короткий выдох при толчке вниз, поддерживая ритм при выполнении упражнения (Рис. 30).

## 2. Сидячий бадуаньцзинь

Исходное положение: сядьте прямо со скрещенными ногами либо расположитесь сидя в естественной позе на кровати или на стуле. Сложите руки на животе, приложите язык к небу, расслабьте поясницу и плечи, сконцентрируйте сознание на *Даньтянь* и установите естественный ритм дыхания (Рис. 31).



**Рис. 31**

1) Упражнение «Держа в руках горы Куньлунь». Переплетите пальцы и заложите их за голову, охватив затылок. Оттяните голову назад, преодолевая сопротивление рук и направляя взгляд перед собой, а затем пусть руки принудят голову склониться вперед, при этом взгляд опускается вниз. Выполняйте вдох при движении головы вверх и назад. Склоняя голову вниз под давлением рук, делайте выдох. Необходимо следить, чтобы усилия нажатия рук и отталкивания их головой были одинаковыми. Повторите движения много раз подряд (Рис. 32-1).

Поворачивая голову вправо, сопротивляйтесь этому движению нажатием рук влево, при этом взгляд направляется вправо. Затем выполните поворот головы влево, при этом направления движения рук и глаз сменяются на противоположные. Делайте вдох при взгляде влево и выдох при взгляде вправо. Повторите движения много раз подряд (Рис. 32-2).

Упражнения, выполняемые в этом варианте комплекса, способствуют, в основном, укреплению мышц шеи и ускорению кровообращения в верхней части головы. Однако, страдающим гипертонией рекомендуется выполнять упражнение в соответствии со своим индивидуальным состоянием.

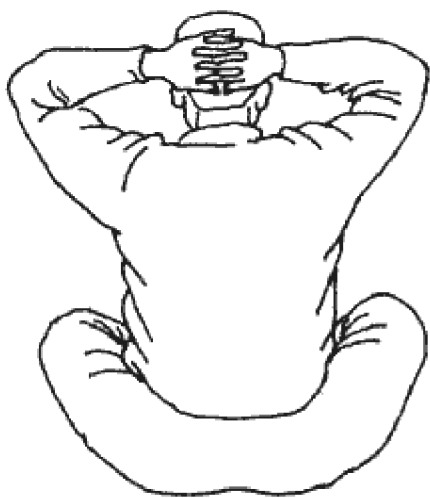


Рис. 32-1



Рис. 32-2

2) Упражнение «Легкое встряхивание шейных позвонков». Полностью расслабьте мышцы всего тела. Сохраняя неподвижность плеч и рук, легко повернитесь в пояснице и животе, при этом голова и шея также поворачиваются, пассивно следуя за движением (Рис. 33-1, 2, 3).



Рис. 33-1



Рис. 33-2



Рис. 33-3

Сначала проделайте многократные повороты слева направо по часовой стрелке, а затем столько же поворотов справа налево против часовой стрелки. Попеременно надувайте и сокращайте живот в едином ритме с поворотами шеи.

На этом этапе упражнения главное движение сосредоточено в пояснице, в то время как повороты головы и шеи выполняются пассивно. Вместе с движением мышц в верхней части тела усиливается перистальтика внутренних органов. Это способствует улучшению кровообращения и функций внутренних органов.

3) Упражнение «Поддержание неба и надавливание на макушку». Поднимите обе руки, положите их на макушку и переплетите пальцы. Затем разверните ладони вверх и потянитесь руками с усилием

вверх, при этом локти почти выпрямляются. Одновременными движениями растяните все тело, сожмите сфинктер и вдохните (Рис. 34-1).

Полностью расслабьте тело, согните обе руки, не разворачивая ладони, слегка нажмите на макушку головы и выдохните (Рис. 34-2). Повторите движения руками вверх и вниз много раз подряд. В заключение опустите руки по бокам туловища, вернувшись в исходное положение.

Упражнение в этом варианте комплекса способствует растяжению мышц туловища и рук, а также укреплению мышц сфинктера, а потому считается полезным при лечении и профилактике геморроя и прямой кишки.



Рис. 34-1



Рис. 34-2



Рис. 35-1

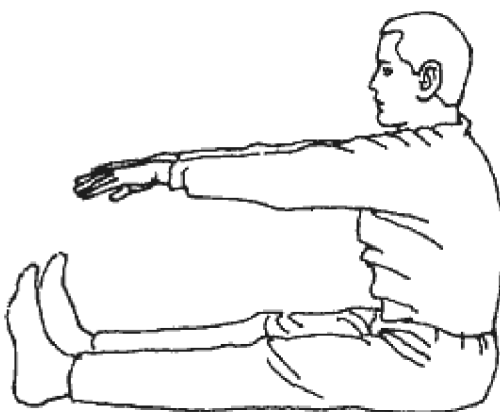


Рис. 35-2

4) Упражнение «Быстрое схватывание подошвы». Сидя прямо и вытянув обе ноги вперед, наклоните верхнюю часть туловища вниз как можно ниже, поднимите обе руки и вытяните их горизонтально вперед, а затем ухватитесь за подошвы обеих ног (Рис. 35-1). Одновременно пусть верхняя часть тела много раз подряд качнется вверх-вниз, как пружина (Рис. 35-2).



Начинающим следует стремиться потянуться руками как можно ближе к стопам, а лбом - к ногам. Выполнение упражнения в этом варианте комплекса способствует растяжению мышц поясницы и спины, укреплению почек и поясницы.

5) Упражнение «Вращение колеса руками». Поднимите руки вперед и вытяните их горизонтально. Легко сожмите кисти в кулак, а затем выполняйте ими круги перед туловищем, делая руками движения вверх-вперед-вниз-назад, словно вращая маховик лебедки. Повторите движения много раз подряд (Рис. 36-1), а затем сделайте такие же движения в противоположном направлении.

Выполните аналогичные движения, описывая обеими руками поочередно круги сначала в одну сторону, потом в другую, - при этом голова и плечи раскачиваются в едином ритме с движениями рук (Рис. 36-2). Повторите движения много раз подряд.

Это упражнение, главным образом, разрабатывает плечи и руки, способствуя профилактике и лечению заболеваний, локализующихся в области плеч.

6) Упражнение «Стрельба из лука попеременно в разные стороны». Сначала поместите руки перед грудью, затем поднимите левую руку влево и рез-

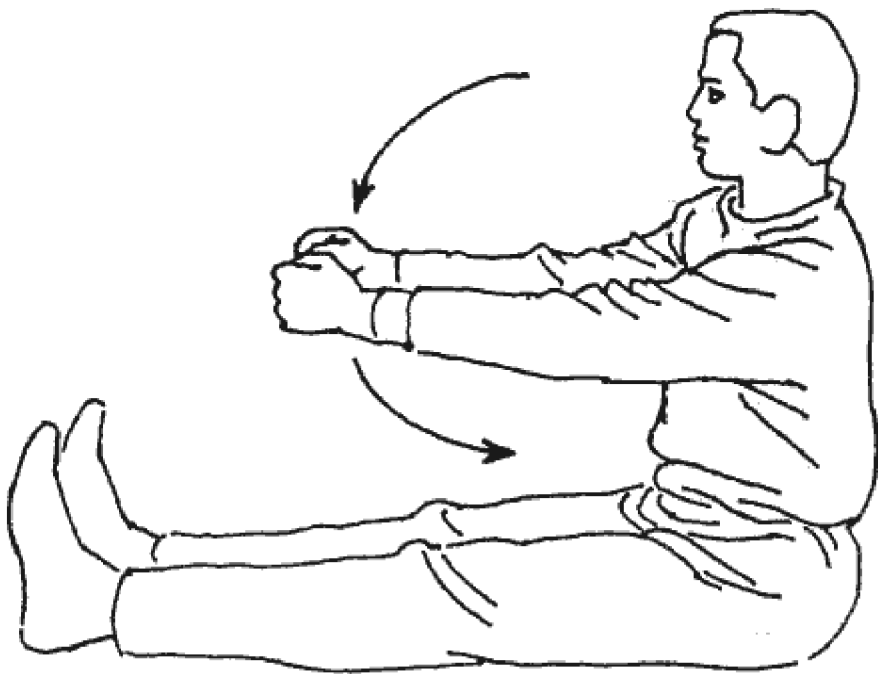


Рис. 36-1

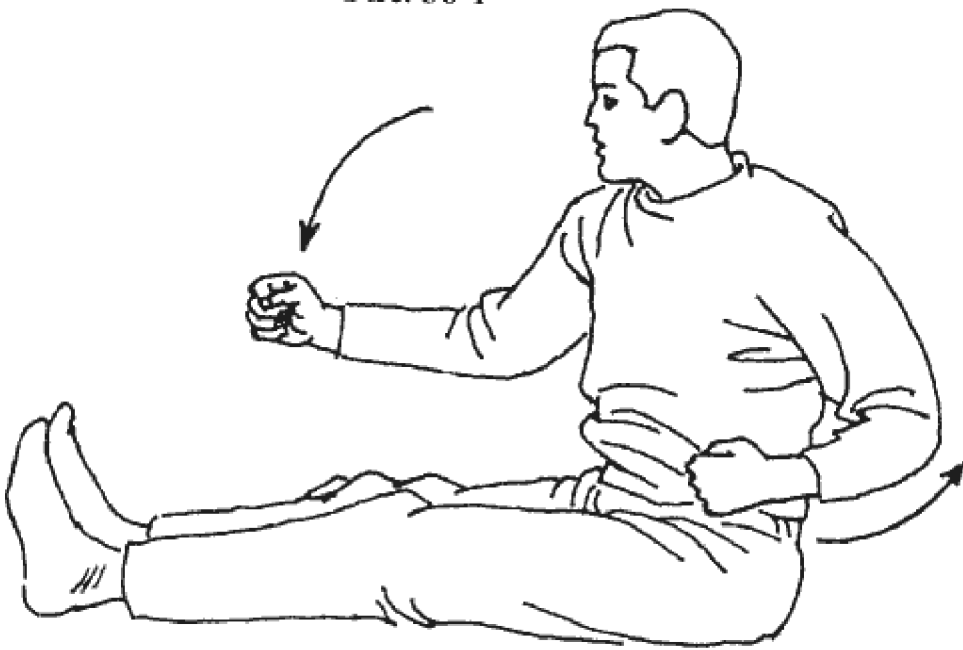


Рис. 36-2



Рис. 37



Рис. 38

ким движением потяните правую руку вправо так, словно натягиваете лук и пускаете стрелу. Одновременно энергично поверните правый локоть синхронным движением вправо. Закончив движения, сложите руки на животе.

Снова поднимите руки на уровень груди, поднимите правую руку вправо и энергично потяните левую руку локтем влево (Рис. 37). Выполните всю последовательность движений много раз, меняя направления «стрельбы».

В этом варианте упражнение способствует укреплению мышц грудной клетки и спины, усилению функций респираторной системы и наращиванию жизненных сил.

7) Упражнение «Боксирование обеими руками». Сожмите в кулак обе руки и энергично боксируйте перед собой обеими кулаками, делая выпады много раз подряд (Рис. 38).

Затем выполните боксирование попеременно вправо и влево.

Боксирование перекрестными движениями: направляйте удар левого кулака вперед-вправо, а правого кулака - вперед-влево. Выполните движения много раз подряд.

8) Упражнение «Простукивание всего тела». Слегка сожмите кисти в кулаки и простукайте ими все тело, начиная с поясицы и спины, затем переходя на грудную клетку, живот, плечи, шею, руки, ноги и остальные части тела.

Упражнения, подобранные в этом варианте комплекса, предназначены для расслабления и укрепления тела.

## КОМПЛЕКС ИЗМЕНЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

### (юйцзиньцзин)

Комплекс *юйцзиньцзин* возник в результате развития и переработки систем *даоиньфа* (метод лечения с помощью дыхательной гимнастики и физических упражнений) и *тунафа* (метод вдыхания и выдыхания), представляющих собой элементы древней школы *яниэньшу* (комплекс оздоровления). Считается, что эти упражнения были созданы знаменитым монахом Дамо из монастыря Шаолинь, жившим во времена династии Льян (502 - 557 гг. н. э.), и развит монахом Ченьбо, жившим при династии Сун (960 - 1279 гг. н. э.), в процессе его занятий по самосовершенствованию. Это один из популярных методов физических упражнений, пользовавшихся любовью населения Китая на протяжении веков. «Юй» означает «изменение», «цзинь» - «мышцы и кости», а «цзин» имеет значение «метод». Другими словами, *юйцзиньцзин* означает метод укрепления здоровья, нацеленный на изменение слабых и истощенных мышц и костей и их преобразование в сильные и крепкие мышцы и кости.

Для упражнений *юйцзиньцзин* характерны сочетание дыхательных и физических упражнений, применение статических усилий (например, с использованием внутренней силы), расслабление, естественная концентрация сознания на *Даньтянь*, а также сочетание твердости и податливости. Для каждой из подготовительных позиций характерны следующие основные черты: взгляд направлен прямо перед собой, зубы крепко сжаты, губы слегка приоткрыты или неплотно сомкнуты, кончик языка прикасается к небу. При выполнении упражнения ни в коем случае не следует применять силу, выдвигать вперед грудную клетку, поднимать плечи или сгибать спину. Занимающийся должен поддерживать естественный ритм дыхания, состояние полной расслабленности тела и концентрацию сознания на *Даньтянь*.

Существует много школ выполнения *юйцзиньцзин*. В этой книге изложены десять простых и легких для освоения шагов выполнения комплекса. Начинающие могут сначала выполнять каждое движение по 8 - 9 раз, постепенно увеличивая число повторений до 30 и более раз при условии, что это допускает физическое состояние занимающегося и уровень освоения упражнения.

### 1. Дыхание со сжатыми в кулак руками

Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч, сожмите кисти в кулаки, развернув их ладонной частью назад таким образом, чтобы кончики больших пальцев прикасались к бедрам (Рис. 39).

Метод выполнения упражнения: дышите свободно, применяя технику брюшного дыхания, при которой живот вздувается на вдохе. Выполняя выдох, крепко сожмите кисти в кулаки и не разжимайте их при следующем вдохе. При следующем выдохе сожмите кулаки еще крепче, с еще большей силой. Повторите всю последовательность движений несколько раз подряд.

## 2. Дыхание с нажатием ладонями вниз

Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Опустите руки, развернув ладони параллельно земле и направив сомкнутые пальцы в противоположные стороны, при этом кончики пальцев стремятся загнуться вверх (Рис. 40).

Метод выполнения упражнения: техника дыхания та же, что и в предыдущем упражнении. Делая выдох, выполняйте нажатие ладонями вниз за счет внутренней силы (не сгибая коленей). В то же время постепенно напрягите мышцы всего тела, удерживая их в напряженном состоянии. Во время следующего выдоха нажмите ладонями вниз с еще большей силой, стремясь выгнуть кончики пальцев еще сильнее вверх. Повторите всю последовательность движений много раз подряд.

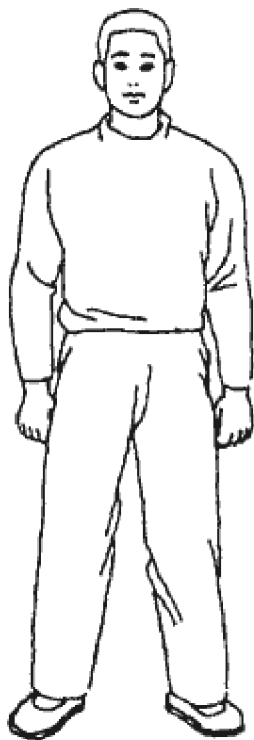


Рис. 39



Рис. 40

## 3. Дыхание с поддержанием ладонями воображаемых предметов

Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч, и поднимите руки в стороны горизонтально, развернув ладони вверх (Рис. 41).

Метод выполнения упражнения: глубоко вдохните, полностью раздув нижнюю часть живота. Во время выдоха представьте, что на обе ладони опускаются тяжелые предметы, которые нужно поддерживать, собрав все силы. Представьте также, что в процессе выдоха эти воображаемые тяжести давят на ладони все сильнее и сильнее и вам приходится прилагать все большую внутреннюю силу для их поддержания. Положение обеих рук при выполнении упражнения не должно изменяться. Повторите всю последовательность движений много раз подряд.

**4. Дыхание с упиранием ладоней в воображаемые предметы** Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч, поднимите руки в стороны горизонтально и согните кисти на себя,

развернув ладони в стороны. Пальцы следует с усилием выгнуть к голове, упираясь ладонями в воображаемые предметы по бокам (Рис. 42).

Метод выполнения упражнения: техника дыхания та же, что и в предыдущем упражнении. На выдохе упритесь ладонями в воображаемые предме-

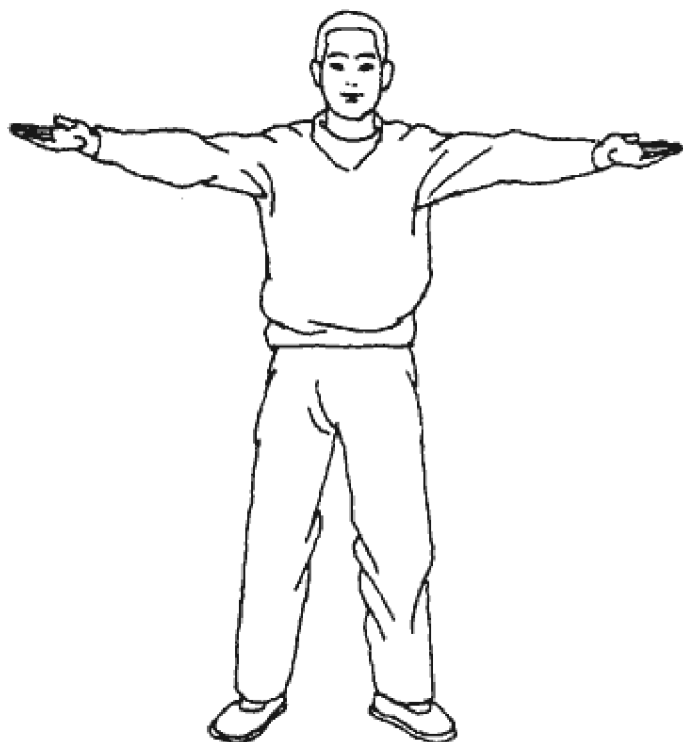


Рис. 41



Рис. 42

ты, расположенные по обе стороны тела, отталкивая их с внутренним усилием. Напрягайте мышцы тела со все большим усилием: оно должно нарастать по мере того, как воображаемые предметы отодвигаются дальше и дальше. Повторите всю последовательность движений много раз подряд.

### 5. Дыхание со сведением и разведением рук

Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Соедините ладони рук перед грудью, касаясь ее большими пальцами (Рис. 43-1). Метод выполнения упражнения: удерживая локти на одном уровне, разъедините ладони на вдохе, раздвигая их горизонтально на груди, при этом большие пальцы перемещаются поперек груди. По мере продвижения рук постепенно напрягайте мышцы всего тела (Рис. 43-2). На выдохе обе ладони медленно возвращаются обратно и соединяются. Движения выполняются в едином ритме с дыханием, при этом дыхание должно быть медленным, расслабленным, тихим, плавным и ровным. Повторите всю последовательность движений много раз подряд.

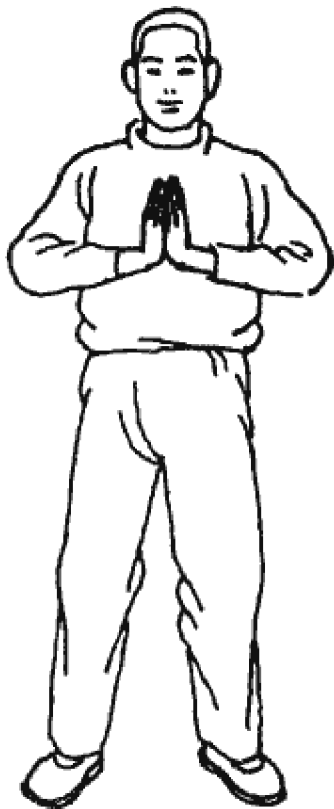


Рис. 43-1

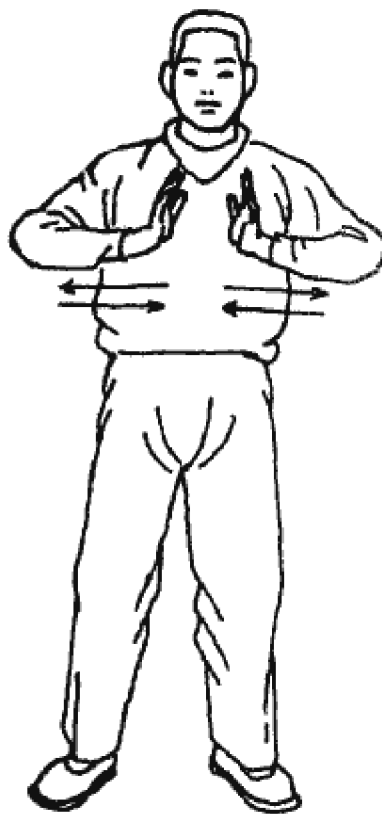


Рис. 43-2

#### 6. Дыхание с выталкиванием одной руки и опусканием другой

Подготовительная позиция: отставьте левую ногу влево и согните ее в положении «выпад влево», вытянув правую ногу прямо; выпрямите туловище естественным движением и поднимите левую руку, развернув ее ладонью вверх. Правая рука в это время опущена вдоль правого бока, ее ладонь вытянута и развернута к бедру, а сомкнутые пальцы направлены вниз (Рис. 44-1).

Метод выполнения: в процессе дыхания положение тела не изменяется.

Выполняя дыхание, вытяните с напряжением левую руку, при этом правая рука опускается, словно пытаетесь развести ладони как можно дальше друг от друга. Продолжая выполнять упражнение, постепенно напрягите мышцы всего тела. Повторите всю последовательность движений много раз подряд, перемежая их с естественным расслаблением тела.

Измените позицию, приняв положение «выпад вправо», и выполните такие же движения в противоположном направлении, выталкивая одну руку вверх и опуская другую вниз (Рис. 44-2).



Рис. 44-1



Рис. 44-2



Рис. 45-1

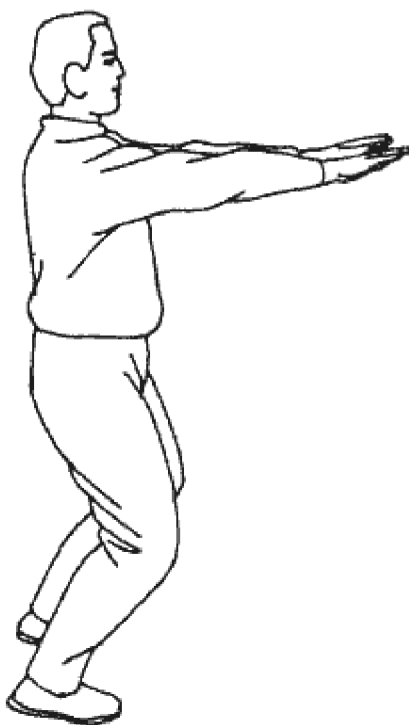


Рис. 45-2





Рис. 45-3

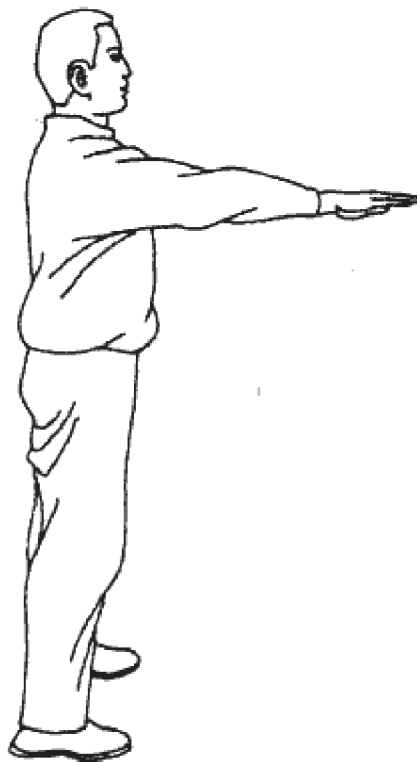


Рис. 45-4

### 7. Дыхание со смещением туловища вверх и вниз

Подготовительная позиция: станьте прямо в естественной позе, расставив ступни на ширине плеч.

Метод выполнения: поднимите руки, вытянув их горизонтально перед собой. Слегка согните их естественным движением, развернув ладони вверх (Рис. 45-1). Затем поверните ладони вниз, одновременно медленно приседая и удерживая при этом прямое положение туловища (Рис. 45-2). Глубину приседания можно с каждым днем увеличивать до тех пор, пока бедра не станут располагаться параллельно полу. После этого вновь разверните ладони вверх, медленно поднимая туловище (Рис. 45-3), вернитесь в исходное положение. И еще раз разверните ладони, готовясь к выполнению приседания (Рис. 45-4).

Выполняя упражнения, делайте вдох при развороте ладоней вверх и выдох в процессе приседания с поворотом ладоней вниз. Повторите всю последовательность движений много раз подряд. Выполнение упражнения в течение длительного времени способствует укреплению поясницы, оздоровлению почек и исправлению походки.

**8. Дыхание в стойке с расставленными ногами** Подготовительная позиция: станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч. Заведите обе руки за спину, сожмите правую ладонь в кулак и захватите правое запястье левой рукой.



Рис. 46

Метод выполнения: слегка согните ноги в коленях и удерживайте это положение, выполняя брюшное дыхание (Рис. 46). Нижняя часть живота раздувается на вдохе и поджимается на выдохе. Одновременно сожмите анус (выполняйте этот элемент упражнения, словно удерживая дефекацию). Повторите эту последовательность движений много раз подряд.

На этом уровне упражнение напоминает метод в «прямой как столб стойке» и до некоторой степени усиливает положительное воздействие последнего. При систематическом выполнении упражнение способствует излечению неврастении, гипертонии и других болезней.

### 9. Дыхание при наклонном положении туловища

Исходное положение: станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч (Рис. 47-1).

Метод выполнения: медленно наклоните туловище вперед под углом в 90 градусов относительно ног. Руки при этом свисают вниз и без напряжения поворачиваются в плечах. Разверните ладони в сторону туловища, при этом пальцы направляются вниз (Рис. 47-2). Руки должны свисать расслабленно, без малейшего напряжения. Сделайте вдох, наклоня туловище вперед, и выдохните при его выпрямлении. Повторите эту последовательность движений много раз подряд.

В этом варианте упражнение способствует избавлению от избыточных жировых отложений на поясе, а также устранению болей в спине и пояснице. **10. Дыхание с поворотами тела и взглядом вокруг**

Метод выполнения: 1) Отставьте левую ногу широким шагом влево в положение «глубокий выпад влево». Выполните поворот тела влево и положите левую кисть на пояс ладонью наружу. Правую руку поместите перед лбом на расстоянии одного кулака, развернув ладонь наружу, при этом взгляд направляется на пятку правой ноги. Пятка не отрывается от пола (Рис. 48-1). Выполняя выпад влево, напрягите поясницу при повороте тела влево. На выдохе представьте, что центр тяжести тела перемещается в правую пятку. Степень скручивания поясницы при выполнении поворота туловища должна увеличиваться постепенно. На этом этапе лучше всего придерживаться техники брюшного дыхания.

2) Движения в положении «выпад вправо» выполняются в противоположном направлении (Рис. 48-2).

Систематическое выполнение упражнения предупреждает боли в спине.

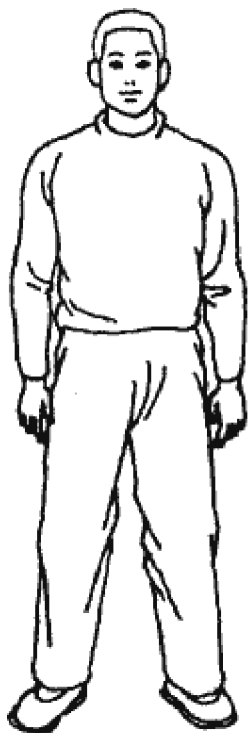


Рис. 47-1



Рис. 47-2



Рис. 48-1



Рис. 48-2

## КОМПЛЕКС СТРАЖНИКОВ БУДДЫ

(цзиньгангун)

Как утверждает легенда, комплекс *цзиньгангун* был разработан генералом, жившим во времена династии Цинь (1644 - 1911 гг. н.э). Генерал был мастером цигун и обладал обширными познаниями в ис-

кусстве врачевания. Позднее он обрил голову и ушел в монастырь. Нынешняя школа выполнения комплекса была сформирована его последователями методом тщательного отбора и развития упражнений. Комплекс состоит из трех этапов. Упражнения следует выполнять в состоянии полного расслабления тела, дыхание ровное, отвлекающие мысли отсутствуют.

## **1. Метод выполнения упражнений**

### ***1) Первый этап***

а. Исходное положение: положите обе руки на низ живота, на полтора кана ниже пупка, при этом правая рука лежит на левой, большие пальцы направлены навстречу друг другу, а ладони развернуты вверх. Выполните три вдоха-выдоха (Рис. 49-1).

б. Удерживая руки параллельно земле ладонями вверх, поднимите их к груди. Поднимая руки, сделайте вдох (Рис. 49-2).

в. Разверните ладони вниз и медленно опускайте руки, пока они не выпрямятся полностью. Выдохните (Рис. 49-3).

г. Отведите обе руки от туловища и поднимите их до уровня бровей, развернув ладони к телу. Поднимая руки, выполните вдох. Затем, поверните руки ладонями наружу. Выполняя это движение, сделайте выдох (Рис. 49-4).

д. Вытяните обе руки в стороны на уровне плеч, при этом ладони все еще развернуты наружу. Выполняя это движение, сделайте вдох и однократным движением втяните анус. Затем разведите локти в стороны, направив их в стороны наружу. При выдохе поверните ладони (Рис. 49-5).

е. Повернитесь всем телом влево, выставив левую ногу вперед, при этом правая нога остается сзади, на расстоянии ширины плеч. Поворачивая тело, сожмите обе руки в кулаки, заложив большой палец в середину кулака и прикрывая его остальными четырьмя пальцами. Прижмите кулаки к бокам на уровне пояса, тыльной частью к телу. Один раз вдохните и выдохните. Медленно поднимите оба кулака до ребер и сделайте еще один вдох-выдох.

Потом вернитесь в исходное положение и повторите всю последовательность движений от (а) до (д), следя за правильностью дыхания. Затем выполните в противоположном направлении все те движения, которые описаны в пункте (е) (Рис. 49-6).



Рис. 49-1



Рис. 49-2

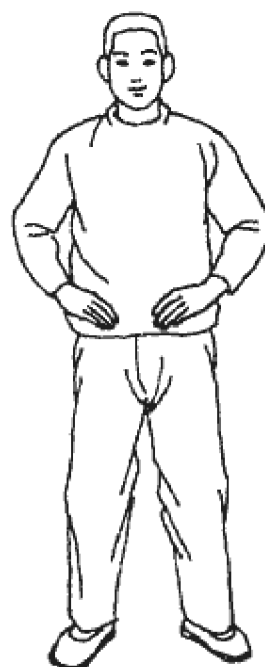


Рис. 49-3

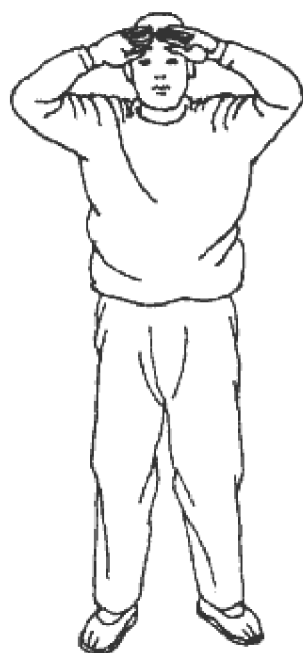


Рис. 49-4

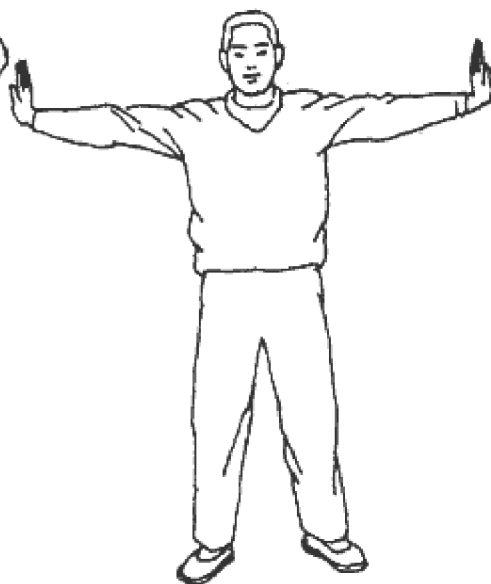


Рис. 49-5



Рис. 49-6

ж. Повернитесь всем телом вправо, выставив правую ногу вперед, при этом левая нога остается сзади, на расстоянии ширины плеч. Поворачивая тело, сожмите обе руки в кулаки и прижмите их к бокам на уровне пояса, тыльной частью к телу. Один раз вдохните и выдохните. Медленно поднимите оба кулака до ребер и сделайте еще один вдох-выдох. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите всю последовательность движений со сменой их направления три раза подряд. Затем разотрите грудь (передняя часть грудной клетки растирается ладонью сначала одной руки, а затем другой) и сделайте медленные выбрасывающие движения ногами - сначала одной, затем другой. Движения выполняйте три минуты. Закончив, переходите к упражнениям второго этапа.

## **2) Второй этап**

а. Исходное положение: выполните движения, описанные выше в пунктах (а) - (г) первого этапа, затем слегка согните обе руки и медленно наклоните туловище вперед. Руки должны быть на ширине плеч, при этом ладони развернуты внутрь. Выполняя наклон вперед, сделайте выдох (Рис. 50-1). (

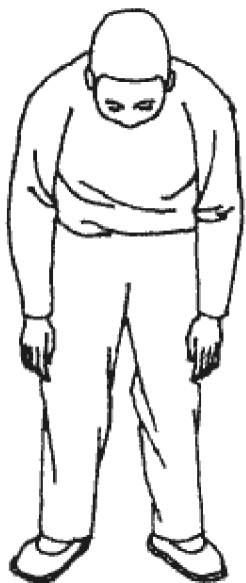


Рис. 50-1



Рис. 50-2



Рис. 50-3



Рис. 50-4



Рис. 50-5

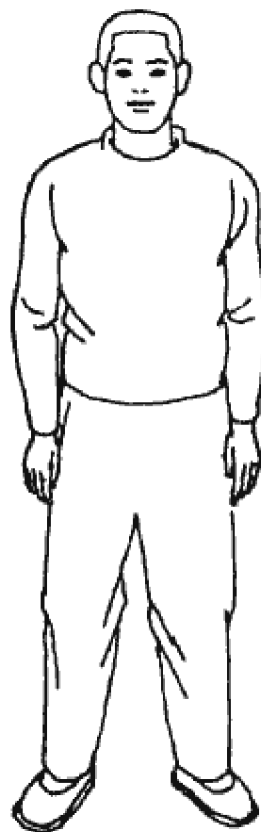


Рис. 50-6

б. Сожмите кисти обеих рук, словно ухватив очень тяжелые предметы, и поднимите их от ног к ребрам, а затем один раз вдохните и выдохните. Поднимите оба кулака вверх по бокам туловища до гори-

зонтального положения предплечий. Оторвите пятки от пола как можно выше. Во время подъема кулаков вверх выполните вдох (Рис. 50-2).

в. Поднимите кулаки к голове и, дойдя до ушей, верните их к ребрам. Одновременно медленно присядьте, сохраняя стойку на носках» Возвращая кулаки в нижнее положение, сделайте выдох (Рис. 50-3).

г. Выпрямите руки и направьте ладони вперед таким образом, чтобы руки полностью вытянулись перед грудью. В процессе движения рук сделайте вдох (Рис. 50-4).

д. Поверните руки внутрь, выпрямите кисти и наклоните туловище вперед, одновременно опуская пятки на пол. Выполняя это движение, сделайте выдох (Рис. 50-5).

е. Поднимите оба кулака к ребрам, словно перенося какие-то тяжести. Выпрямите туловище. Затем один раз вдохните и выдохните. Поднимите оба кулака с боков, пока руки полностью не вытянутся. Одновременно поднимитесь на носках как можно выше. Поднимая кулаки вверх, выполните вдох.

ж. Выпрямите руки, развернув ладони наружу. Затем опустите руки естественным движением по бокам туловища, развернув ладони к телу и одновременно опуская пятки на пол. Сделайте выдох при опускании рук вниз (Рис. 50-6).

Повторите всю последовательность движений три раза подряд. Затем разотрите грудь и проделайте выбросы ногами в течение трех минут. По окончании, переходите к упражнениям третьего этапа.

### **3) Третий этап**

а. Исходное положение: положите обе руки на низ живота, на полтора кана ниже пупка, при этом правая рука лежит на левой, большие пальцы направлены навстречу друг другу, а ладони развернуты вверх. Выполните три вдоха-выдоха (Рис. 49-1).

б. Повернитесь всем телом влево, выставив левую ногу вперед, при этом правая нога остается сзади, на расстоянии ширины плеч. Сожмите руки в кулаки и поднимите их к ребрам (Рис. 51-1).





Рис. 51-1

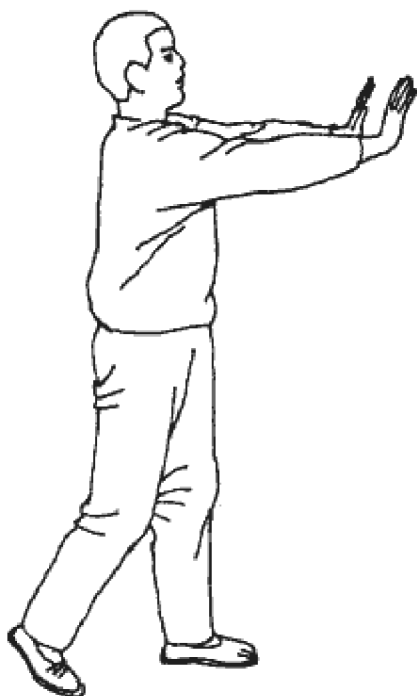


Рис. 51-2



Рис. 51-3

в. Распрямите руки и выставьте ладони перед собой, полностью вытянув руки перед туловищем. Оторвите правую пятку от пола, одновременно делая вдох (Рис. 51-2).

г. Сожмите кисти в кулаки, развернув ладонями вниз, и медленно подтяните кулаки к ребрам. Подтягивая их, опустите правую пятку на пол и одновременно сделайте выдох (Рис. 51-3).

Вернитесь в исходное положение и трижды вдохните и выдохните. Затем выполните всю последовательность движений, описанных выше, в противоположном направлении.

д. Повернитесь всем телом вправо, выставив правую ногу вперед, при этом левая нога остается сзади, на расстоянии ширины плеч. Разъедините руки, сожмите их в кулаки и поднимите к ребрам.

е. Распрямите руки ладонями перед собой и постепенно полностью вытяните их перед телом. Поднимитесь на носки во время вытягивания рук и вдохните.

ж. Сожмите кисти в кулаки, развернув ладонями вверх. Медленно подтяните кулаки к ребрам и одновременно опустите левую пятку на пол на выдохе.

Выполните эти упражнения попеременно по три раза, изменяя положение тела. Затем разотрите грудь и сделайте выбросы ногами в течение трех минут. По окончании сожмите кисти в кулаки и проведите растирание спины и поясницы тыльными частями кулаков в течение трех минут. После этого станьте прямо, поставив руки на пояс, и выполните три вдоха - выдоха. Поднимайтесь при этом на носки во время вдоха и опускайтесь при выдохе. Последнее движение - опускание пяток на пол - выполняется с силой. На этом упражнение заканчивается.

На выполнение заключительных упражнений комплекса *цзиньгангун* требуется приблизительно 40 минут. Лучше всего выполнять их утром или вечером. В условиях нехватки времени упражнения можно ограничить одним из этапов по выбору. Этот метод выполнения комплекса упражнений предназначен не только для восприятия *ци*, но также для развития мышц и костей. Положение, при котором ладонь развернута вверх, носит название *Ян*-позиции (положительной), а положение, при котором она развернута к земле, -позицией *Инь* (отрицательной). Вдох выполняется с ладонями в позиции *Ян*, а

выдох - в позиции *Инь*. Когда на каждый *Инь* приходится один *Ян*, это способствует кровообращению и прочищает *цзингуо* (систему каналов и боковых ответвлений). Этот комплекс упражнений укрепляет функции тела и глубоко наполняет тело *чжэньци* (истинной жизненной энергией). Комплекс излечивает различные болезни и укрепляет здоровье.

## КОМПЛЕКС «ТАНЕЦ ПЯТИ ЖИВОТНЫХ»

(*уциньси*)

Комплекс *уциньси* был создан известнейшим лекарем Хуа Туо, жившим во времена династии Трех Королевств (220-280 гг. н.э.). Этот комплекс имитирует движения пяти различных животных - медведя, тигра, обезьяны, оленя и журавля, причем в расчет берутся особенности человеческого тела. Он обладает высоким оздоровительным эффектом. Один из учеников Хуа Туо по имени Упу практиковал этот комплекс в течение всей жизни для поддержания хорошей физической формы, и ему удалось сохранить прекрасное зрение и слух, отличные зубы, при этом внешне он выглядел как человек среднего возраста даже тогда, когда ему было уже далеко за девяносто лет.

Для выполнения «Танца Пяти Животных» занимающемуся необходимо полностью расслабить тело, поддерживая твердость на фоне общей податливости и собранность на фоне общей раскрепощенности; затем сконцентрировать сознание *на Даньтянь*, добиться ощущения пустоты в верхней части тела и полноты в нижней, установить естественный ритм дыхания. После этого приступить к выполнению комплекса, подражая естественным и свободным движениям пяти животных и воспроизводя как внешнюю форму, так и внутреннюю суть движений. Существует много различных школ *уциньси*. Здесь вниманию читателя предлагается самый простой комплекс движений, который хорошо подходит даже для начинающих, а также престарелых и ослабленных людей.

### 1. Медведь

Исходное положение: станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч. Опустите руки естественным движением. Выполните 3-5 глубоких вдохов-выдохов (Рис. 52-1), а затем выполните следующие упражнения:

1) Согните правую ногу в колене, толчком подайте правое плечо вперед и вниз, при этом опустите правую руку. Слегка отодвиньте левое плечо назад, при этом несколько приподнимите вверх левую руку (Рис. 52.2).

2) Согните левую ногу в колене, толчком подайте левое плечо вперед и вниз, при этом опустите левую руку. Слегка отодвиньте правое плечо назад, при этом несколько приподнимите вверх правую руку. Повторите эти встряхивающие движения несколько раз подряд (Рис. 52-3). Упражнение улучшает функции селезенки и желудка, способствует пищеварению и повышает гибкость суставов.

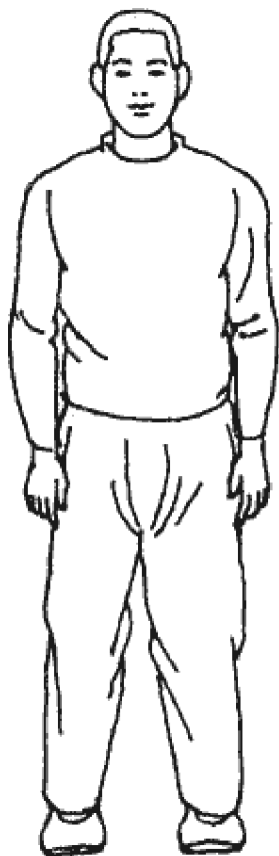


Рис. 52-1



Рис. 52-2

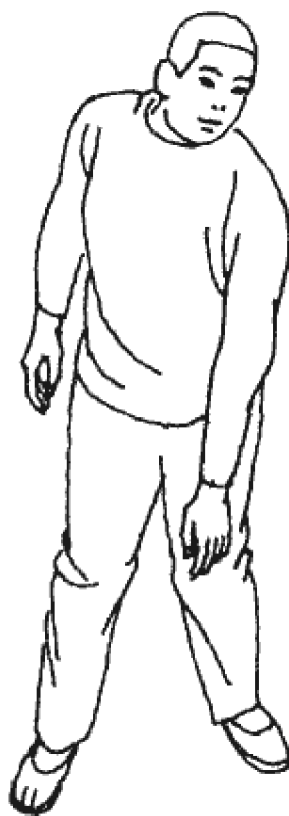


Рис. 53-3

## 2. Тигр

Исходное положение: станьте прямо, сдвинув пятки вместе, опустите плечи и распрямите шею естественным движением. Установите спокойное естественное выражение лица, направьте взгляд прямо перед собой, сомкните губы и приложите кончик языка к небу. Не выпячивайте грудь вперед и не горбитесь в спине (Рис. 53-1). Полностью расслабьте тело и немного постоит так, а затем перейдите к выполнению следующих движений:

### 1) Левая позиция

(а) Медленно согните ноги в коленях до положения полуприседа, при этом переместите вес тела на правую ногу. Левая ступня примыкает к правому голеностопному суставу, при этом левая пятка несколько приподнята, а подошва ступни легко касается пола. Одновременным движением сожмите в кулаки обе кисти и поднимите их на уровень пояса, развернув ладонями вверх. Взгляд при этом направлен вперед и влево (Рис. 53-2).

(б) Отставьте левую ногу на один шаг влево, а затем придвиньте правую ногу на полшага в этом же направлении. Пятки обеих ног должны быть раз-

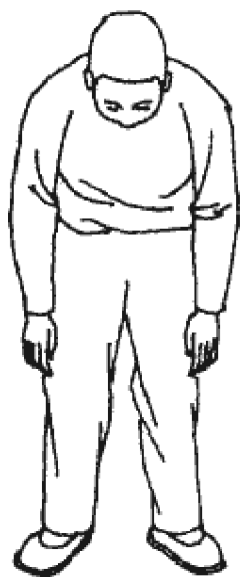


Рис. 53-1



Рис. 53-2



Рис. 53-3



Рис. 54-1



Рис. 54-2

вернуты друг к другу и находиться на расстоянии примерно 33 см. Переместите вес тела на правую ногу, поддерживая положение незаконченного шага влево. Одновременным движением поднимите оба кулака вверх вдоль груди, удерживая центры кулаков повернутыми к телу. В тот момент, когда кулаки поднимутся до уровня рта, раскройте ладони и вытолкните их вперед на уровне груди, устремив взгляд на кончик левого указательного пальца (Рис. 53-3). 2) *Правая позиция*

(а) Выставьте левую ногу на полшага вперед, а затем примкните правую ступню к левому голеностопному суставу. Держите ноги сдвинутыми. Немного поднимите правую пятку, при этом подошва ступ-

ни легко касается пола. Согните обе ноги в коленях и слегка присядьте, переместив вес тела на левую ногу. Одновременным движением сожмите кисти рук в кулаки и подтяните их к поясу, развернув ладонями вверх, при этом взгляд направляется вперед и вправо (Рис. 54-1).

(б) Выполните последовательность движений, описанных в пункте (б) левой позиции, но в противоположном направлении (Рис. 54-2).

Повторите движения «прыжок тигра» попеременно вправо и влево неограниченное число раз. Это упражнение очень полезно для увеличения физической силы.

### **3. Обезьяна**

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении «Тигр».

1) Медленно согните обе ноги в коленях, затем быстрым движением выставьте левую ногу вперед и одновременно поднимите левую руку вдоль груди до уровня рта, а затем выбросьте ее толчком вперед, словно в попытке схватить какой-то предмет. В момент, когда левая рука окажется почти выпрямленной, сомкните кисть, а затем согните ее вниз естественным движением (Рис. 55-1).

2) Быстрым движением выставьте правую ногу вперед, затем несколько продвиньте левую ногу в этом же направлении. Немного приподнимите пятку левой ноги, при этом подошва легко касается пола. Одновременно поднимите правую руку вдоль груди до уровня рта, а затем выбросьте ее толчком вперед, словно в попытке схватить какой-то предмет. В момент, когда рука окажется почти прямой, сомкните кисть, а затем согните ее в запястье вниз естественным движением. При этом левая рука отводится к ребрам левого бока (Рис. 55-2).

3) Отставьте левую ногу несколько назад, твердо упритесь ею в пол и переместите на нее вес тела. Затем несколько сместите назад правую ногу, при этом ее носок должен немного касаться пола. Одновременным движением поднимите левую руку вдоль груди до уровня рта. Потом резко вытолкните ее вперед, словно в попытке что-то схватить. В момент, когда левая рука окажется



Рис. 55-1



Рис. 55-2



Рис. 55-3



Рис. 55-4



Рис. 55-5

почти выпрямленной, сомкните кисть, а затем согните ее в запястье вниз естественным движением. В то же время прижмите правую кисть к ребрам (Рис. 55-3).

4-6) Выполните такие же движения, как в пунктах 1-3, но в обратном направлении (Рис. 55-4, 5). Систематическое выполнение этого упражнения полезно для расслабления мышц и связок, стимуляции кровообращения. Оно также способствует повышению ловкости занимающегося.

#### 4. Олень

Исходное положение такое же, как и в упражнении Тигр.

- 1) Согните правую ногу в колене и подайтесь назад верхней частью туловища. Выставьте левую ногу вперед, немного согнув ее в колене, и легко коснитесь подошвой пола, приняв позицию незавершенного левого шага.
- 2) Вытяните левую руку вперед, слегка согните левый локоть и приложите правую руку изнутри к локтю левой таким образом, чтобы ладони были обращены друг к другу.
- 3) Вращайте одновременно обеими руками перед туловищем против часовой стрелки. Левая рука при этом описывает круги большего диаметра, чем правая. Круговые движения рук выполняются за счет вращения в пояснице и бедрах, но не в плечах. Движение рук при выполнении упражнения совершается по кругу большего диаметра, чем движение копчика (Рис. 56).



**Рис. 56**

- 4) После выполнения определенного числа вращений, выставьте правую ногу вперед и перенесите вес туловища на левую ногу. Вытяните правую руку вперед и приложите левую руку к внутренней стороне правого локтя. Вращайте одновременно обеими руками перед туловищем по часовой стрелке. Повторите все упражнение несколько раз, меняя направление движений. Это упражнение полезно для расслабления и растяжения мышц, связок и костей.

## **5. Журавль**

Исходное положение: станьте прямо, поставив ступни близко друг к другу. Руки опущены в естественном положении. Взгляд направлен прямо перед собой. Пойте спокойно в этой позе, а затем приступите к следующему упражнению:

- 1) Переместите левую ногу на шаг вперед, затем передвиньте правую ногу на полшага вперед, легко прикасаясь носком к полу. Одновременно поднимите обе руки, разводя их в стороны, и глубоко вдохните (Рис. 57-1).
- 2) Приставьте правую ступню к левой, глубоко присядьте, опустите руки в естественном положении по бокам и соедините кисти рук на голених ниже коленей. Выполняя движения, сделайте глубокий выдох (Рис. 57-2).



Рис. 57-1

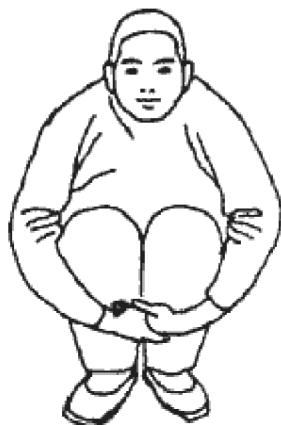


Рис. 57-2



Рис. 57-3

3) и 4) Сделайте такие же движения, как в пунктах (1) и (2), но в противоположном направлении (Рис. 57-3). Это упражнение считается полезным для усиления респираторной функции легких, стимуляции обращения *ци* и крови, а также для устранения нарушений проходимости (блокад) в каналах и боковых ответвлениях.

## КОМПЛЕКС ГАРМОНИЗАЦИИ

### *(тяохэгун)*

*Тяохэгун* считается дополнительным комплексом, выполняемым после занятий цигун. Практикуется для профилактики нежелательных побочных явлений, которые могут возникать при занятиях цигун. Этот комплекс создавался на основе знаний по развитию тела, сохранению здоровья и по техникам дыхания. В нем есть некоторые полезные заимствования из наиболее древней книги Китая по искусству врачевания - «Классические основы лечения внутренних болезней». Использовался также практический опыт врачевания различных болезней с помощью массажа. Это простой и доступный комплекс оздоровительных упражнений.

Движения Комплекса Гармонизации могут выполняться мягко или с усилием, - в зависимости от физического состояния занимающегося. Приступая к выполнению упражнений, занимающийся должен полностью расслабить тело и в течение нескольких минут проговаривать про себя последовательно слова: *сун - цзин - сун* (расслабление, спокойствие, расслабление).

### 1. Техника выполнения

#### 1) *Девять приемов массажа*

(а) Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Соедините ладони вместе, вложив большие пальцы в середины ладоней. Поднимите обе руки, направив кончики пальцев вверх и разотрите верхнюю часть лба кончиками указательных пальцев. Растирание должно выполняться мягко, без нажима.



Дышать при этом следует естественно, глаза должны быть широко открыты, голову нужно держать прямо.

(б) Исходное положение такое же, как и в предыдущем случае. Растирайте правой ладонью среднюю часть лба горизонтальными движениями пяти вытянутых пальцев. Согните левую руку и положите ее на спину таким образом, чтобы пальцы, сложенные в кулак, косточками касались точки *Минмэнь* (на спине против пупка - см. *Рис. 103*), слегка ее массируя. Выполните движения попеременно семь раз подряд по обе стороны тела.

(в) Исходное положение - такое же, как и в предыдущем случае. Сожмите руки в кулак без усилия. Вторыми суставами указательных пальцев нажимайте на точку *Сычжукун* (область впадины у внешних окончаний бровей), описывая в этой области небольшие круги. Держите глаза открытыми. Сделайте движения семь раз подряд.

(г) Исходное положение такое же, как и в предыдущем случае. Сожмите руки в кулак как можно сильнее. Выдвиньте суставы больших пальцев и прижмите их к глазницам. Откройте глаза и разотрите глазницы круговыми движениями. Левая рука при этом движется вверх - влево - вниз - вправо и опять вверх. Сделайте семь кругов каждой рукой.

(д) Исходное положение такое же, как и в предыдущем случае. Развернув ладони вниз, с силой нажмите обоими большими пальцами на точки *Тайян* (впадина за тем местом, где кончик брови пересекается с продолжением внешнего уголка глаза) по обе стороны лба и растирайте их движением пальцев назад и вниз. Держите глаза открытыми. Сделайте движения семь раз подряд.

(е) Исходное положение такое же, как и в предыдущем случае. Массируйте или легко растирайте внутренней частью указательного пальца одной руки точку *Рэньчжун*, находящуюся под носом, а указательным пальцем другой руки одновременно растирайте точку *Фэнфу* (на 1,5 см выше задней границы волосяного покрова - см. *Рис. 99-101*). Выполняйте одинаковые движения, периодически меняя руки. Держите глаза открытыми. Прделайте движения семь раз подряд.

(ж) Исходное положение такое же, как и в предыдущем случае. Возьмитесь за мочки ушей указательными и средними пальцами рук. Массируйте их движениями вверх и вниз. При потягивании мочки вниз во время массажа нужно прикладывать более долгое и значительное усилие, чем при движении вверх. Держите глаза открытыми. Прделайте движения семь раз подряд.

(з) Исходное положение такое же, как и ранее. Положите средние пальцы по обе стороны носа и нажимайте, передвигая их вверх от точки *Инсян* (рядом с крыльями носа) до точки *иньтан* (между бровями - *Рис. 99*) и далее до средней части лба. После этого разъедините руки и с нажимом проведите ладонями вниз от границы волосяного покрова над ушами до затылочной кости и далее до шеи. Держите глаза открытыми. Прделайте движения семь раз подряд.

(и) Станьте в естественной позе. Немного согните обе ноги в коленях и в то же время сожмите руки в кулаки. Проведите массаж всего тела поколачивающими движениями обоих кулаков в следующем порядке: плечи, грудь, живот, поясница, спина, бедра, ноги и остальные части тела. Выполните такой массаж семь раз подряд.

## **2) Метод регулирования крови.**

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Поднимите обе руки горизонтально в стороны, немного согнув локти и развернув ладони вверх.

Согнитесь в поясе вправо, не меняя в то же время положения обеих рук. Так обе руки образуют прямую линию под косым углом. Затем, сгибаясь в поясе, наклонитесь влево и прделайте те же движения. Не отклоняйте голову в стороны. Прделайте движения семь раз подряд.

### **3) Метод регулирования пищи**

Станьте в положение «выпад ногой». Вращайте обе руки назад и вперед, - при этом поясница служит осью вращения. Руки должны работать так, словно играют мячом. Делая выпад левой ногой, выносите вперед правую руку, а левая при этом идет назад. И наоборот. Прodelайте движения семь раз подряд.

### **4) Метод регулирования ци**

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Вытяните обе руки в стороны. Наклонитесь в пояснице, согните ноги в коленях и присядьте. В то же время медленно поднимите руки перед грудью таким движением, словно держите мяч. После этого примите позу «взлетающего дикого гуся», вытянув руки вверх, разъедините их перед макушкой головы, снова приняв позу удерживания мяча. Одно приседание в сочетании с одним вставанием считается полным циклом движений. Выполните всего семь циклов движений подряд.

## **ТАЙЦЗИ-ЦИГУН**

Комплекс тайцзи-цигун основан на принципе гармонизации *Инь* и *Ян*, *дун* (подвижности) и *цзин* (покоя), при этом упражнения в нем выполняются с нагрузкой на поясницу как на ось движения. При выполнении комплекса тайцзи-цигун происходит активизация тканей и органов тела. Движения его просты и легко доступны для освоения, способствуют укреплению здоровья. Практика тайцзи-цигун доступна любому, кто в состоянии держаться на ногах.

### **1. Исходное положение и регулирование дыхания**

Исходное положение: станьте прямо в естественной стойке, расставив ступни на ширине плеч. Держите туловище ровно, направив взгляд прямо перед собой. Втяните грудную клетку, распрямите спину и опустите обе руки естественным движением (Рис. 58-1).

#### **1) Техника выполнения**

(а) Медленно поднимите руки перед собой до уровня немного выше плеч, развернув ладонями вниз. Одновременно с этим движением, сделайте вдох (Рис. 58-2).

(б) Держите туловище прямо. Согните обе ноги в коленях до угла около 150°. Следите за тем, чтобы коленные чашечки не выдвигались дальше ступней. Сделайте руками легкое нажатие вниз, опустив их до уровня пупка и повернув ладони к полу. Сделайте выдох одновременно с этим движением (Рис. 58-3).

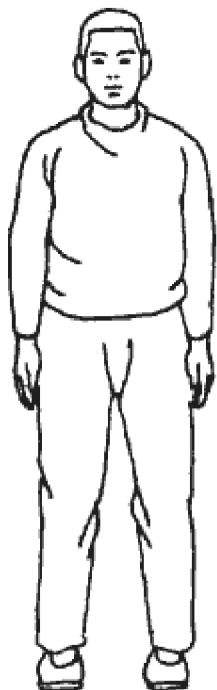


Рис. 58-1

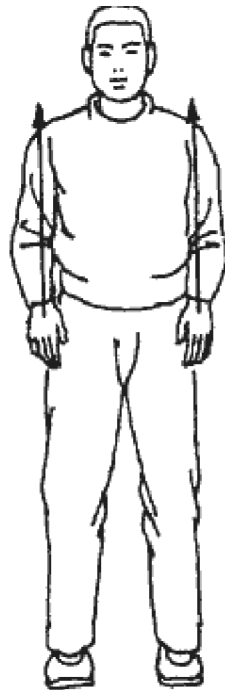


Рис. 58-2

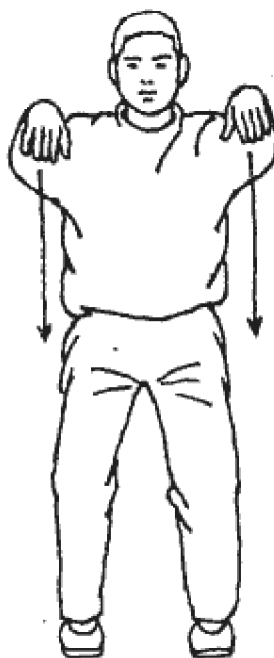


Рис. 58-3

## 2) *Важные замечания*

Опустите плечи и держите оба локтя опущенными вниз. Пальцы должны быть немного согнуты в естественном положении. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Не отставляйте назад ягодицы. Движения рук и всего тела должны быть гармоничны. Вдох делайте при движении рук вверх, а выдох - при опускании их вниз. Сочетание вдоха и выдоха считается полным циклом дыхания. Выполните всю последовательность движений пять раз подряд. В завершение упражнения станьте прямо, опустив руки по бокам.

## 2. **Раскрытие сердца и сознания**

### 1) *Техника выполнения*

(а) Медленно поднимите перед грудью обе руки, сложенные в положении «нажима вниз», постепенно выпрямляя ноги в коленях и разворачивая ладони навстречу друг к другу. Разведите руки горизонтально в стороны, раскрывая грудную клетку. Одновременно сделайте вдох (Рис. 59-1).

(б) Сведите обе руки по горизонтали в положение перед грудью, развернув ладони вниз. Затем выполните нажим руками вниз, одновременно согнув ноги в коленях. Выполняя движение, сделайте выдох (Рис. 59-2).

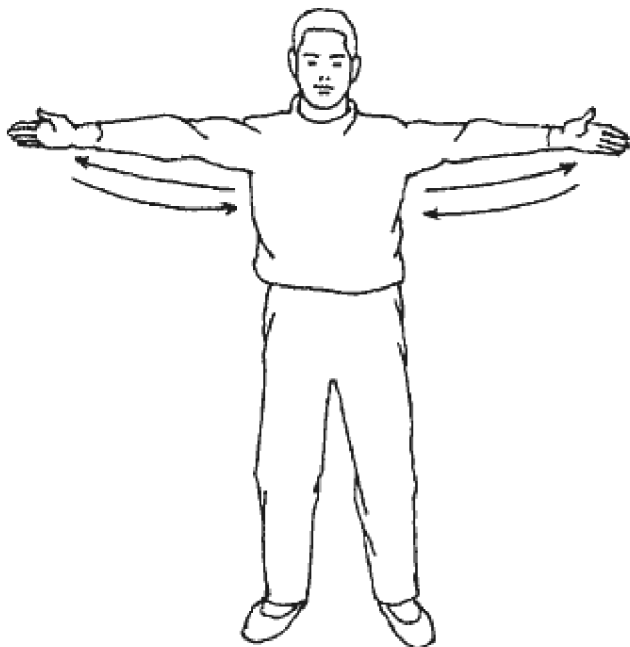


Рис. 59-2

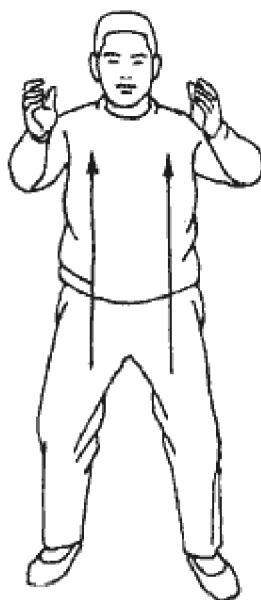


Рис. 59-2

## 2) Важные замечания

Распрямляя руки и поднимая их перед грудью, выпрямляйтесь постепенно, а при выполнении нажима обеими руками вниз начинайте постепенно садиться. Все движения при подъеме в стойку, нажатии руками вниз и приседании, а также дыхательные движения при вдохе и выдохе должны выполняться в неторопливом темпе. Сочетание вдоха и выдоха считается полным циклом дыхания. Выполните всю последовательность движений десять раз подряд.

## 3. «Взмахи радуги» 1) Техника выполнения

(а) Поднимите обе руки в положении «нажим вниз» перед грудью, постепенно сгибая ноги в коленях. Продолжайте поднимать обе руки над головой, вытягивая их прямо и разворачивая ладонями вперед. Одновременно с Движением сделайте вдох.

(б) Перенесите вес тела на правую ногу и несколько согните левую, упираясь в землю подошвой правой ноги. Затем выпрямите левую ногу, касаясь земли носком левой ступни. Опустите правую руку из положения над головой, вытянув ее влево и развернув правую ладонь вверх. Согните левый локоть, образовав левой рукой полукруг, при этом левая ладонь обращена вниз. Это сочетание правосторонних движений. При его выполнении, сделайте выдох (Рис. 60-1).

(в) Перенесите вес тела на левую ногу, поставьте ее на землю и несколько согните. Выпрямите правую ногу, касаясь земли носком правой ступни. Опустите левую руку из положения над головой, вытянув ее вправо и развернув левую ладонь вверх. Постепенно согните правый локоть, образовав рукой полукруг, при этом правая ладонь обращена вниз. Это сочетание левосторонних движений. В процессе выполнения сделайте вдох (Рис. 60-2).

## 2) Важные замечания

Махи руками должны выполняться плавно и хорошо координироваться с дыхательными движениями.

Сочетание вдоха и выдоха считается полным циклом дыхания. Выполните всю последовательность движений десять раз подряд.

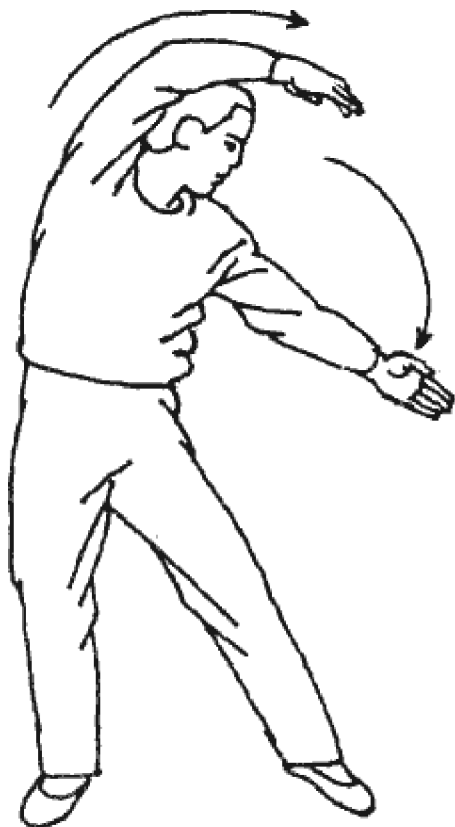


Рис. 60-1

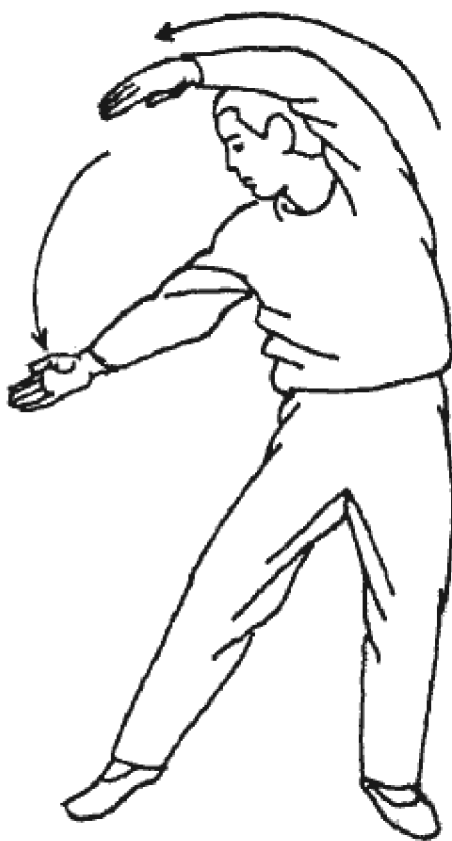


Рис. 60-2

#### 4. «Рассеивание туч сложенными руками» 1) *Техника выполнения*

(а) Согните обе ноги в коленях, приняв стойку всадника, при этом центр тяжести тела приходится между ступней. Свободно уроните левую руку из верхнего левого положения, а правую руку - из верхнего правого положения, и скрестите их перед нижней частью живота, при этом правое запястье располагается над левым, а ладони развернуты к телу (Рис. 61-1).

(б) Распрямите ноги, одновременно разворачивая ладони вверх. Удерживая руки в скрещенном положении, поднимите их над головой, обратив ладони назад. При этом выполните вдох (Рис. 61-2).

(в) Разверните ладони наружу, вытяните обе руки и сразу опустите их вниз, повернув ладони также вниз. Медленным движением перекрестите руки в нижней части живота. Немного согните руки в локтях. Выполняя движения, сделайте выдох.

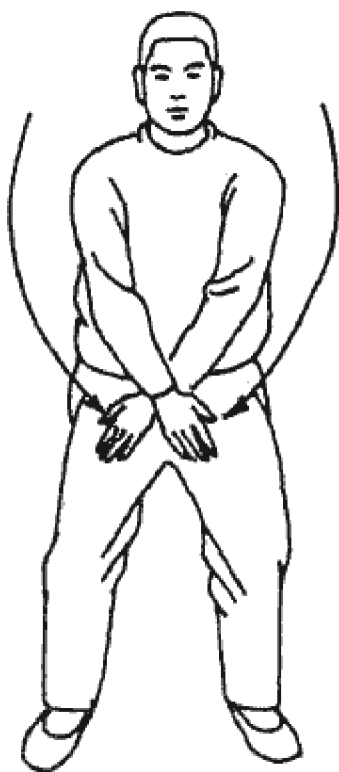


Рис. 61-1

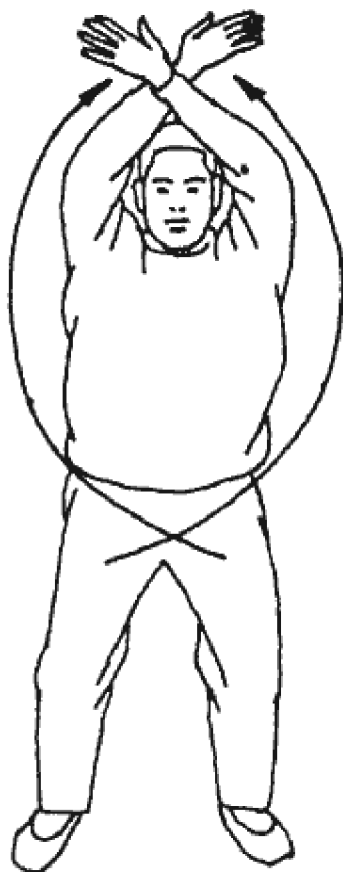


Рис. 61-2

## 2) Важные замечания

Сложите руки таким образом, чтобы выполнить два больших круга, используя плечевые суставы в качестве осей. В момент, когда обе руки подняты над головой, занимающийся может поднять голову и выпятить грудь, чтобы облегчить дыхание. Выпрямляйте ноги в коленях на вдохе и сгибайте на выдохе. Выполните всю последовательность движений десять раз подряд.

## 5. Отвод руки назад в фиксированной стойке 1) Техника выполнения

(а) Примите стойку всадника. Разверните кисти рук, скрещенных в нижней части живота, ладонями вверх. Разъедините руки, вытягивая прямую левую влево и вверх, а правую - по дуге назад и вверх до тех пор, пока она не займет горизонтальное положение. Развернитесь в поясе в правую сторону, направьте взгляд на правую руку, одновременно выполнив вдох. Затем, согните правый локоть и вытолкните правую руку вперед мимо уха, развернув ладонь вперед. Выполняя это движение, сделайте выдох. Затем верните левую руку горизонтальным движением в положение перед грудью, при этом ее траектория должна точно пересечь гипотенар (возвышение мизинца) правой руки (Рис. 62-1).



Рис. 62-1



Рис. 61-2

(б) Продолжайте поднимать левую руку назад и вверх по дуге до тех пор, пока она не вытянется параллельно земле, повернитесь в поясе в левую сторону, направив взгляд на левую руку и одновременно выполняя вдох. Затем поднимите левую руку, согните ее в локте и вытолкните вперед мимо уха, развернув ладонь вперед. Выполняя это движение, сделайте выдох. После этого верните правую руку горизонтальным движением в положение перед грудью, при этом ее траектория должна точно пересечь возвышение мизинца левой руки (Рис. 62-2).

## **2) Важные замечания**

Делайте вдох, подтягивая руку, и выдох, выталкивая ее.

Выполните всю последовательность движений десять раз подряд.

## **6. Гребля на лодке посреди озера**

### **1) Техника выполнения**

(а) В момент, когда левая рука пересекается с правой перед грудью, разверните обе ладони вверх и сложите руки дугообразно перед животом. Затем поднимите обе руки вверх и потянитесь ими, развернув ладони перед собой. Одновременно с этим движением распрямите ноги и вдохните.



Рис. 63

(б) Наклоняясь в пояснице, снова сложите руки дугообразно, вытягивая их, и одновременно выдохните (Рис. 63).

(в) В момент, когда обе руки достигают крайней точки за спиной, выпрямитесь в пояснице и поднимите руки. Сложите их дугообразно по бокам, а затем вытяните над головой, развернув ладони вперед. Выполняя эти движения, сделайте вдох.

## 2) *Важные замечания*

Очень важно полностью выпрямлять руки. Делайте вдох, сгибаясь в пояснице, и выдох, выпрямляя туловище.

Выполните упражнение десять раз подряд.

## 7. Поддерживание мяча перед плечом

### 1) *Техника выполнения*

(а) Согните туловище в пояснице. В момент, когда руки достигают крайней точки сзади, выпрямитесь в пояснице, не двигая левой рукой. Поверните правую ладонь и поднимите ее влево вверх. Когда правая рука поднимается до уровня правого плеча, сделайте движение, имитирующее поддержание мяча этой рукой, и перенесите вес тела на левую ногу. При этом носок правой ноги касается земли. Выполняя движение, сделайте выдох. Затем верните правую руку назад, опустив ее вдоль правого бока (Рис. 64-1).





**Рис. 64-1**



**Рис. 64-2**

(б) Перенесите вес тела на правую ногу. Носок левой ноги касается земли. В то же время поверните левую ладонь и поднимите ее вправо в верхнее положение. В момент, когда левая рука доходит до уровня левого плеча, выполните движение, имитирующее поддержание мяча этой рукой, и выдохните. Затем верните левую руку назад, опустив ее вдоль правого бока (Рис. 64-2).

## **2) Важные замечания**

При выполнении «поддерживания» мяча руками взгляд направляется в то место, где лежит «мяч», а носок ноги твердо упирается в землю с этой же стороны. Координируйте движения (поддерживание мяча и упор носком в землю) с дыханием.

## **8. «Поворот тела и взгляд на луну»**

### **1) Техника выполнения**

Примите естественную стойку. Сделайте мах обеими руками влево в верхнюю точку, одновременно разворачивая верхнюю часть туловища влево и голову назад-влево. Выполняя мах обеими руками вверх-вправо, одновременно разверните верхнюю часть туловища вправо и поднимите голову вверх-вправо, словно оглядываясь на луну. Сделайте вдох по ходу движения. Затем вернитесь в исходную естественную стойку и выдохните (Рис. 65).



Рис. 65

## **2) Важные замечания**

Все махи руками и движения с поворотом в пояснице и разворотом головы должны быть хорошо скоординированы, а руки должны доводиться до самой верхней точки.

## **9. Повороты в пояснице и выталкивание ладоней**

### **1) Техника выполнения**

(а) Примите стойку всадника. Сожмите обе кисти в кулаки и упритесь ими в поясницу, развернув ладонной частью вверх, а «пастью тигра» (участок между большим и указательным пальцами) вперед. Оттяните левый локоть назад, разверните верхнюю часть туловища влево, раскройте правую ладонь и вытолкните ее с силой вперед. Сделайте вдох по ходу движения. Затем вернитесь в исходное положение и выдохните (Рис. 66-1).

(б) Оттяните правый локоть назад, разверните верхнюю часть туловища вправо, раскройте левую ладонь и вытолкните ее с силой вперед. Сделайте вдох по ходу движения (Рис. 66-2).



Рис. 66-1



Рис. 66-2

## 2) Важные замечания

При выталкивании ладони вперед кисть совершает движение пальцами вверх, гипотенар (возвышение мизинца) направлен вперед, как и вся ладонь. Выталкивая одну руку вперед, оттягивайте другую назад. Усилие вкладывается в движение рук в противоположных направлениях. Делайте вдох, выталкивая руку вправо, и выдох при толчке в левую сторону.

## 10. Стойка всадника с руками, «плывущими, как тучи»

### 1) Техника выполнения

(а) Вытолкните левую руку наружу, развернув ее ладонь внутрь на уровне глаз, при этом переместите правую руку вперед ладонью влево на уровне пупка. Развернитесь в пояснице влево, одновременно поворачиваясь обеими руками влево. Сделайте вдох в процессе движения (Рис. 67-1).

(б) Развернитесь в пояснице влево как можно дальше, одновременно поднимая правую руку на уровень глаз с развернутой внутрь ладонью, а левую руку опустите вниз до уровня пупка, повернув ее ладонью вправо. Поворачиваясь в пояснице всем туловищем вправо, переместите и руки вправо. Сделайте выдох в процессе движения (Рис. 67-2).

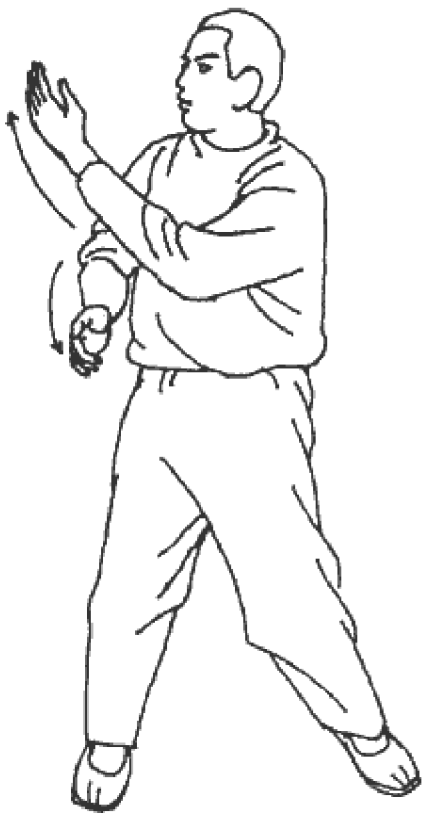


Рис. 67-1



Рис. 67-2

## 2) *Важные замечания*

Движения рук должны выполняться плавно. Взгляд постоянно направлен на верхнюю руку.

## 11. «Черпание моря и взгляды в небо» 1) *Техника выполнения*

(а) Примите стойку «выпад влево». Склонитесь верхней частью тела вперед и скрестите руки перед левым коленом, одновременно делая вдох (Рис.

68-1).

(б) Поднимите скрещенные руки вверх, в то же время отклоняясь назад верхней частью туловища. Подняв руки над головой, разъедините их, не прекращая движения и развернув ладони навстречу друг другу. Поднимите лицо вверх, бросая взгляд в небо, и одновременно сделайте выдох. Затем наклоните туловище вперед, выполняя нажим вниз обеими руками, и скрестите их перед коленями. Вновь повторите всю последовательность движений (Рис. 68-2).

## 2) *Важные замечания*

Делайте вдох, выполняя наклон туловища вперед и скрещивая руки; и выдох, вытягивая руки над головой и бросая взгляд в небо. Устремляя взгляд в небо, потянитесь руками вверх как можно выше.

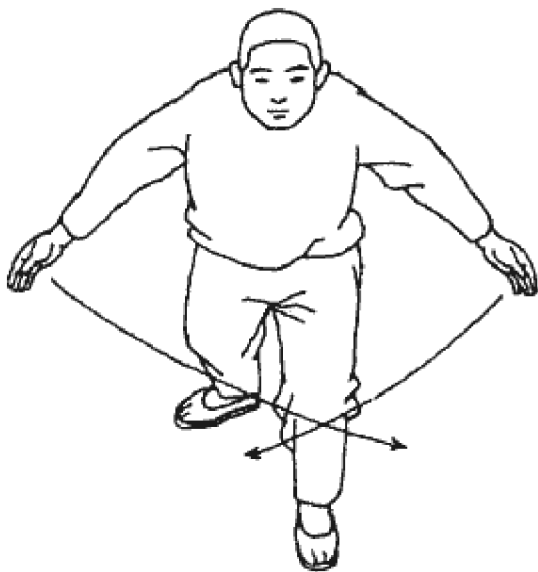


Рис. 68-1



Рис. 68-2

## 12. «Подталкивание и усиление волн»

### 1) Техника выполнения

(а) Согните локти и поместите руки перед грудью, развернув ладони наружу. Перенесите вес тела на правую ногу. Поставьте левую ногу пяткой на пол, подняв носок ноги вверх. Выполняя это движение, сделайте вдох (Рис. 69-1).

(б) Перенесите вес тела на левую ногу, поставив ее всей подошвой на землю. Подайтесь всем туловищем вперед и приподнимите пятку правой ноги, оставив ее носок в соприкосновении с землей. Вытолкните обе руки вперед на уровне глаз. Одновременно с движением сделайте выдох (Рис. 69-2).

### 2) Важные замечания

Подтягивая руки к груди, перемещайте вес тела назад и одновременно делайте выдох. Ритм движений должен имитировать вздымающиеся морские волны и валы.



Рис. 69-1

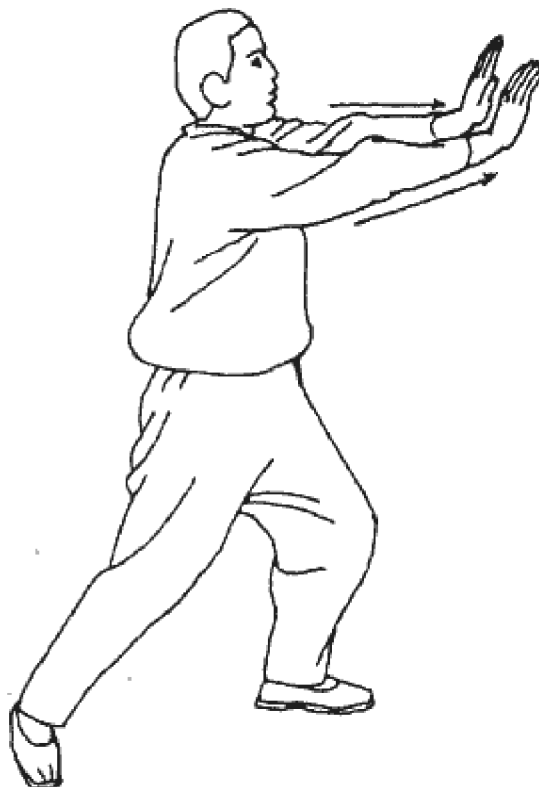


Рис. 69-2

### 13. «Голубь, летящий с раскинутыми крыльями»

#### 1) *Техника выполнения*

(а) Распрямите руки и разверните ладони навстречу друг другу. Перенесите вес тела на правую ногу и поднимите вверх носок левой ноги, одновременно делая вдох (Рис. 70-1).

(б) Вытяните руки горизонтально в стороны как можно шире. Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите вверх носок правой ноги, одновременно делая выдох (Рис. 70-2).

#### 2) *Важные замечания*

Отклоняя туловище назад, раскиньте руки, подражая движению голубя, расправляющего крылья. Эти движения должны выполняться в гармоничном сочетании с дыхательными движениями.

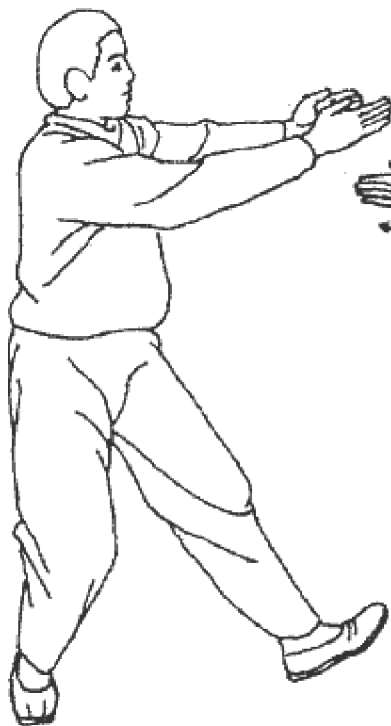


Рис. 70-1

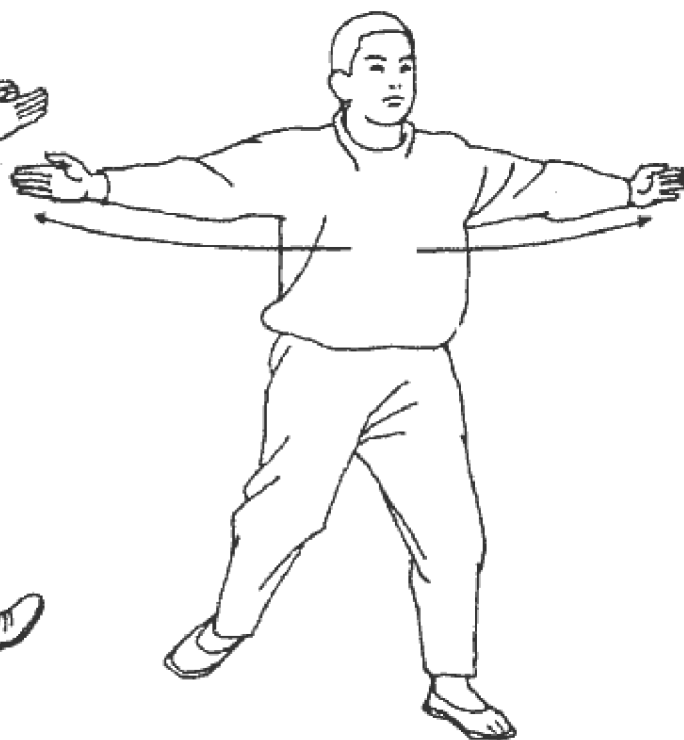


Рис. 70-2

#### 14. «Выбрасывание рук с вкладыванием силы в кулак»

##### 1) Техника выполнения

Из положения «выпад ногой» встаньте в позицию всадника. Сожмите обе кисти в кулаки и прижмите их к бокам на уровне пояса, при этом каждый кулак развернут центром (ладонной частью) вверх.

(а) Сначала выбросьте толчком вперед правый кулак, одновременно делая вдох. Затем верните его назад, прижав к боку на пояснице и выполняя выдох (Рис. 71-1).

(б) Выбросьте толчком вперед левый кулак, одновременно делая вдох. Затем верните его назад, прижав к боку на пояснице и сопровождая движение выдохом (Рис. 71-2).

##### 2) Важные замечания

Поднимаясь из положения «выпад ногой» в позицию всадника, сделайте плавный и долгий выдох средней глубины. При смене выпадов кулаками, дышите коротко и быстро, фиксируя взгляд на кулаках.



Рис. 71-1



Рис. 71-2

## 15. «Летящий дикий гусь»

### 1) Техника выполнения

- (а) Станьте прямо, подняв руки в стороны горизонтально и расставив ступни на ширине плеч.
- (б) Сделайте приседание, стараясь опуститься как можно ниже. Махните при этом с нажимом вниз обеими руками, подражая движению летящего дикого гуся. Одновременно с этим движением выполните выдох (Рис. 72-1).
- (в) Встаньте прямо и вновь поднимите руки в стороны. Выполняя движение, сделайте вдох (Рис. 72-2).

### 2) Важные замечания

Суставы запястий должны быть раскрепощенными и гибкими. Все движения: приседание и выпрямление туловища, махи руками вниз и поднятие их вверх в стороны, а также дыхательные движения - должны выполняться синхронно.



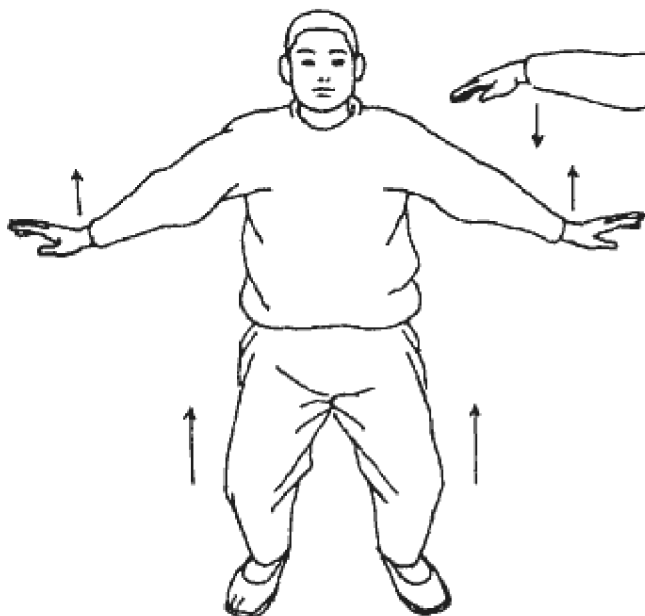


Рис. 72-1

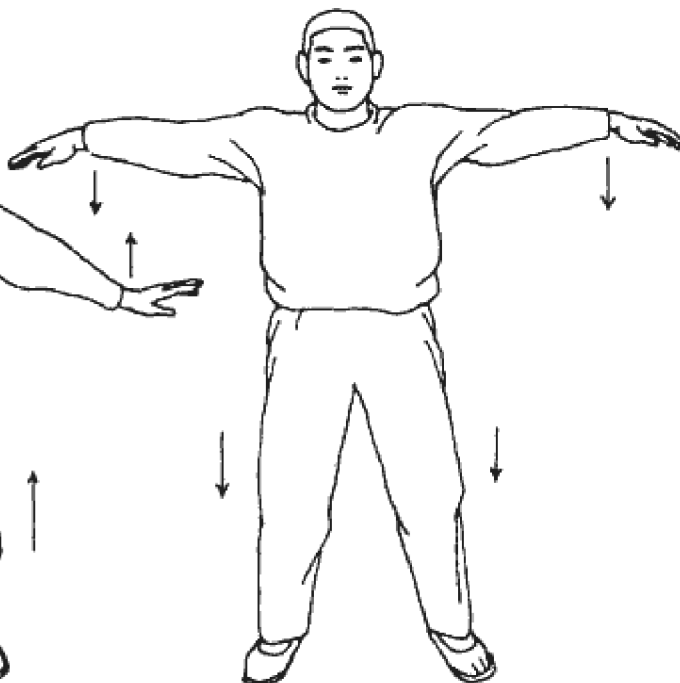


Рис. 72-2

## 16. «Вращающийся маховик»

### 1) Техника выполнения

(а) Станьте прямо, положив руки на нижнюю часть живота.

(б) Вытяните обе руки прямо и вращайте ими вверх-влево, одновременно поворачиваясь в пояснице. Вдохните в тот момент, когда обе руки приходят в высшую точку над головой, и выдохните, когда руки движутся вниз из верхней точки. Повторите последовательность движений десять раз подряд (Рис. 73-1).

(в) Сменив направление вращения, повторите движения (Рис. 73-2).

### 2) Важные замечания

Провороты в пояснице должно выполняться синхронно с вращением рук. Эти движения рук и поясницы, в свою очередь, должны хорошо координироваться с дыханием.



Рис. 73-1

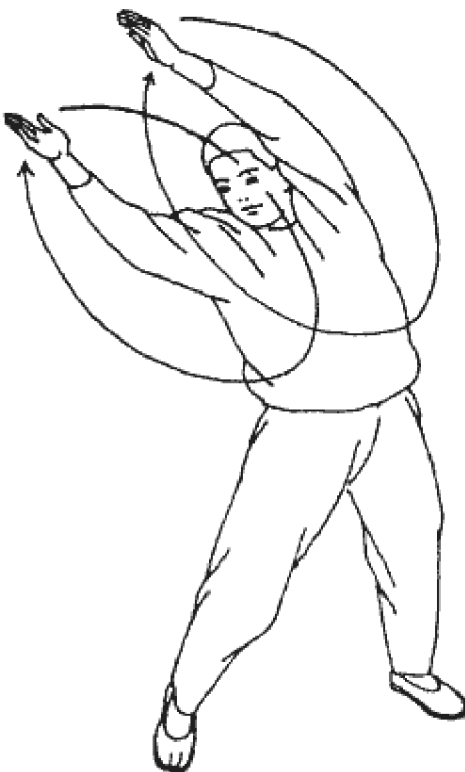


Рис. 73-2

## 17. «Шаги с ударами мячом об пол»

### 1) Техника выполнения

(а) Поднимите левую ногу, при этом правой рукой, выставленной перед правым плечом, одновременно сделайте такое движение, словно ударяете мячом об пол. Сделайте вдох по ходу движений (Рис. 74).

(б) Поднимите правую ногу, при этом левой рукой, выставленной перед левым плечом, одновременно сделайте такое же движение, имитирующее удар мячом об пол. Сделайте выдох по ходу движений (Рис. 74).

### 2) Важные замечания

Все движения: поднятие руки, удар мячом об пол и шаг вперед - должны выполняться синхронно с дыханием, а сами шаги должны делаться играючи, в счастливом и расслабленном ключе.

Сочетание ударов мячом правой и левой рукой считается законченным циклом упражнения. Выполните упражнение десять раз подряд.

## 18. «Нажим ладонями с регулированием дыхания»

### 1) Техника выполнения

(а) Станьте прямо, положив руки на нижнюю часть живота.

(б) Разверните ладони вверх и поднимите их до уровня глаз. Сделайте вдох во время движения (Рис. 75-1).

(в) Разверните ладони, направив пальцы навстречу друг другу. Опустите их нажатием вниз от уровня глаз до низа живота, одновременно делая выдох (Рис. 75-2).

## 2) Важные замечания

Выполняйте вдох, поднимая руки вверх, и выдох, опуская их нажатием вниз. Все движения должны выполняться в медленном темпе. Сочетание подъема рук с опусканием считается законченным циклом упражнения. Выполните упражнение десять раз подряд.

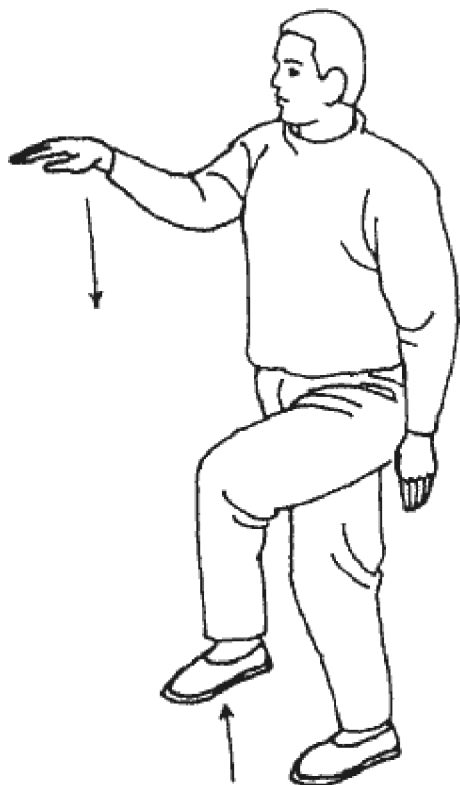


Рис. 74

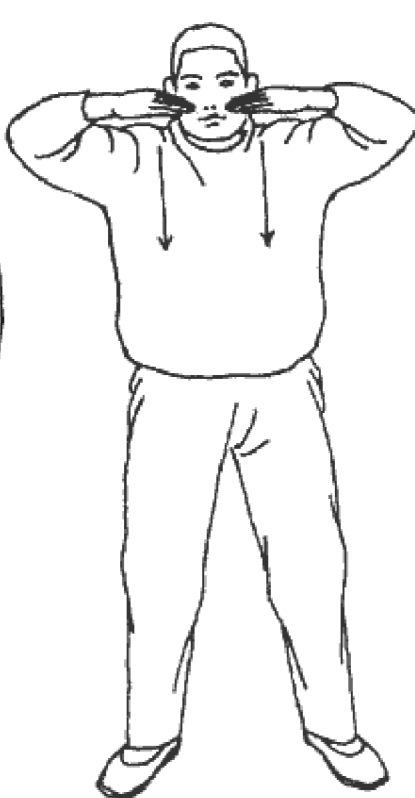


Рис. 75-1

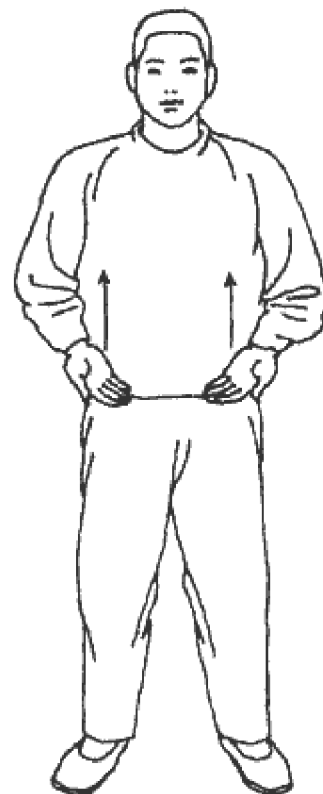


Рис. 75-2

## Глава третья

### ПРИМЕНЕНИЕ ЦИГУН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕДУГОВ И СЕРЬЕЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Исцеляющее воздействие цигун проявляется в борьбе не только со многими обычными и широко распространенными недугами, но и с некоторыми серьезными заболеваниями. В то же время различные комплексы цигун характеризуются различными лечебными функциями и механизмами воздействия на организм. Поэтому каждому, кто приступает к занятиям цигун, необходимо подбирать комплекс упражнений цигун-терапии в зависимости от своего состояния здоровья и особенностей конкретного заболевания, чтобы добиться наилучших результатов. Кроме того, при занятиях цигун следует избегать вредных факторов. К примеру, человеку, страдающему язвой желудка, следует воздерживаться от сырой, холодной и острой пищи, раздражающей желудок; больному атеросклерозом следует избегать приема жирной пищи, а гипертонику необходимо поддерживать счастливое состояние духа и избегать перевозбуждения. Только при соблюдении этих условий занятия цигун могут дать наилучший эффект.

(Более подробные объяснения по методам акупунктуры и массажа, упомянутым в этой главе, приводятся в Главе Пятой).

### ОБЫЧНАЯ ПРОСТУДА

Обычная простуда, или «острая инфекция верхних дыхательных путей», часто возникает в связи с повышенной восприимчивостью к холоду, влаге, в совокупности с усталостью и слабостью, - то есть явлениями, ослабляющими защитные механизмы дыхательных путей по отношению к бактериям и вирусам. Простуда - весьма частое явление. Ей свойственны активное инфицирование и серьезные осложнения. Ею можно заболеть в любое время года, но чаще всего с ней приходится сталкиваться зимой и весной.

### 1. Клинические симптомы

К основным симптомам обычной простуды относятся головные боли, заложенный нос, насморк, озноб, температура и пр.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Практикуется 1-2 раза в день, продолжительность занятий составляет

30-60 минут. Подробные сведения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Практикуется 1-2 раза в день, продолжительность занятий составляет 30-60 минут. Подробные сведения приводятся в Главе Второй.

3) *Оздоровительный массаж:*

Выберите для выполнения упражнения на расчесывание волос, сухое омовение лица, простукивание ушей, поколачивание зубов, раскачивание конечностей, растирание свода стопы и сухие ванны. Упражнения выполняются несколько раз в день.

4) *Упражнение Проводимости и Направленности*

Разотрите ладони до появления ощущения теплоты, затем промассируйте точку *Фэнфу* примерно 100 движениями. После этого скрестите руки, плотно прижимая противоположные точки *Фэнфу*, выполните примерно 100 наклонов вперед и сконцентрируйте сознание на точке *Цихай*, удерживая концентрацию в течение 10-15 минут. Необходимо сохранять спокойное и уравновешенное состояние духа, стараться дышать в естественном ритме.

5) *Упражнение Легкой Испарины*

Станьте прямо в стойку. Поднимите правую руку, развернув ладонь вверх, и сделайте ею толчок с усилием. Одновременно, притопните левой ногой. Делайте вдох через нос, а выдох через рот. Повторите эту последовательность движений 40 раз, до тех пор, пока по всему телу не выступит легкая испарина. Если тело не потеет, сделайте это же упражнение еще 40 раз с движением правой руки.

6) *Выжидательный Точечный Массаж*

Надавливайте и массируйте точки, соответствующие различным типам простуды - от охлаждения, от перегрева, из-за ослабления и пр. Обычно надавливаются и массируются точки *Фэнфу*, *Фэнчи*, *Хэгу*, *Инся*, *Дачжуй*, *Шаошан*, *Тайян*, *Цзусанли* и *Лецюэ* (см. Рис. 99-109), при этом *ци* посылается в эти точки.

### 3. Пример из практики

Госпожа Жу, 28 лет. Очень ослабленное состояние здоровья: была подвержена частым простудам в холодное время года и при резких сменах погоды. Простуды обычно сопровождалась головными болями, головокружениями, насморком, воспалением горла, кашлем, чувством слабости, разбитости, де-

прессией. Некоторое улучшение наступало только после приема лекарств. Простудившись в последний раз в весеннее время, она начала заниматься цигун, одновременно принимая некоторые лекарства. Выздоровление наступило через неделю. Она стала постоянно практиковать цигун. В настоящее время у нее отличное здоровье.

## НЕВРАСТЕНИЯ

Неврастения (или невроз) является сопутствующим признаком общего функционального заболевания и возникает в результате нарушения деятельности головного мозга из-за переутомления, беспокойства, перенапряжения и депрессии. Этому заболеванию подвержены работники умственного труда, - люди молодого и среднего возраста.

### 1. Клинические симптомы

Больной легко впадает в состояние возбуждения или депрессии, сопровождающееся головными болями, головокружением, бессонницей, гипомнезией (ослаблением памяти), рассеянностью, беспокойством, ранимостью, неустойчивым настроением. Большинство больных жалуется на расстройства сна: им свойственно просыпаться ночью либо вообще не удается заснуть всю ночь напролет. У них также могут наблюдаться следующие симптомы: нарушение пищеварения, вздутие пищевода, запор, потеря аппетита, нерегулярность менструаций у женщин, импотенция и преждевременная эякуляция у мужчин и др.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Расслабьтесь, войдите в состояние естественного спокойствия и сконцентрируйте сознание *на Даньтянь*. Дыхание должно быть глубоким, долгим, ровным и медленным, при этом первичная внутренняя *ци* соединяется с воздухом, приходящим снаружи; происходит его очищение и растворение во внутренней *ци* при циркуляции по всему телу. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день. Более подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 2) *Раскачивание*

Это упражнение устраняет нервное возбуждение сознания и лечит бессонницу. Перед отходом ко сну сядьте на постели, согнув и скрестив ноги в естественной позе. В начале промассируйте ладонями точки *Шэнью* и *Минмэнь* на пояснице 36 движениями, затем ладонями - точки *Юнцюань*, расположенные по центру подошв, сделав 36 движений на каждой подошве. Цель этого массажа заключается в том, чтобы успокоить сознание и уравновесить душевное состояние. Затем немного посидите спокойно, легко прикрыв глаза, сконцентрируйте сознание, поддерживая плавное дыхание, коснитесь неба кончиком языка и положите кисти рук на колени. Используя поясницу как ось вращения, сделайте раскачивающие движения по кругу верхней частью туловища, качнув им 36 раз вправо и 36 раз влево. Раскачка должна начинаться с малых кругов, все увеличивающихся в процессе выполнения упражнения, при этом голова и шея должны поворачиваться туда-сюда синхронно с телом. Сконцентрируйте сознание и дыхание *на Даньтянь*. Выполняйте упражнение 1-2 раза в день.

3) *Комплекс Снотворных Расслаблений и Напряжений* Этот комплекс упражнений построен таким образом, чтобы вызывать сначала напряжение мышц, а затем их расслабление. Его выполнение помогает больным неврастенией заснуть. Практикуйте этот комплекс перед отходом ко сну. Метод выполнения:

(а) Станьте прямо в естественной позе, опустив руки. Поднимите их перед собой на уровне плеч, сожмите в кулаки и напрягите плечевые мышцы, одновременно вдыхая. Затем несколько наклоните туловище вперед, опустите руки вниз и спокойно покачайте ими, чтобы добиться полного расслабления плечевых мышц и суставов, повторяя при этом про себя формулу расслабления и одновременно выдыхая. Повторите упражнение 6-9 раз.

(б) Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Согните руки в локтях и поднимите перед собой на уровне плеч, затем сожмите кисти в кулаки и вытяните их перед грудью. С силой напрягите мышцы плеч и предплечий, одновременно вдыхая. Опустите руки вниз, наклоните туловище немного вперед, полностью расслабьте мышцы плеч и локти, одновременно выдыхая. Сознание расслаблено. Повторите упражнение 6-9 раз.

(в) Станьте прямо, поставив ступни вместе и опустив руки перед туловищем с переплетенными пальцами. Затем приподнимитесь на носках, поднимите руки вперед и с усилием напрягите мышцы всего тела, одновременно делая вдох. После этого опустите руки, разъедините кисти, присядьте и склоните голову вперед естественным движением, добиваясь полного расслабления мышц всего тела и одновременно делая выдох. Повторите упражнение 6-9 раз.

(г) Примите сидячую позу. Сплетите пальцы рук и положите их на затылок, затем с силой откиньте голову назад, сопротивляясь этому движению усилием рук, направленным вперед. Нижняя челюсть при этом слегка опускается, приоткрывая рот, что способствует напряжению мышц головы и шеи. Выполняя движения, сделайте вдох. Затем расслабьте мышцы головы, шеи и рук, делая выдох. Повторите упражнение 6-9 раз.

(д) Примите сидячую позу. Положите кисти рук на колени, затем нажмите предплечьями на бедра и твердо упритесь ступнями в землю, напрягая мышцы ног и одновременно вдыхая. Потом расслабьтесь и опустите руки, одновременно выдыхая. Повторите упражнение 6-9 раз.

(е) Примите позу лежа на спине. Положите руки по бокам ладонями вниз и нажмите ими, слегка напрягая мышцы спины и поясницы и одновременно делая вдох. Затем расслабьте руки, мышцы спины и поясницы, в то же время делая выдох. Повторите упражнение 6 раз.

(ж) Примите позу лежа на спине. Сплетите пальцы рук и положите их на затылок. Слегка поднимите голову и сократите мышцы нижней части живота. Затем опустите голову и расслабьте мышцы живота, при этом сложите кисти рук так, чтобы одна лежала на другой, и массируйте ими живот по часовой стрелке, повторяя при этом про себя формулу расслабления. Повторите упражнение 3-5 раз.

(з) Примите позу лежа на боку. Расположите руки перед лицом, согнув локти под углом примерно в 90 градусов. Положите одну ногу на другую, согните их в коленях под углом примерно в 120 градусов, уложив верхнюю ногу позади нижней, и закройте глаза. Затем сократите мышцы пальцев рук и ног, одновременно делая вдох. Потом выдохните, полностью расслабляясь и повторяя при этом про себя формулу: «Как хорошо расслабиться, я чувствую себя удивительно удобно, мне даже не хочется шевелить пальцами».

(и) Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Повторяйте про себя формулу: «Я расслабляюсь, чувствую себя очень удобно». Добейтесь полного расслабления мышц всего тела и спокойного состояния сознания.

#### *4) Комплекс «Прямой как Столб» Стойки*

Станьте в стойку в естественной позе. Выполняйте комплекс дважды в день. Все подробные указания по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *5) Выжидательный Точечный Массаж*

Используется для лечения больных неврозом при наличии следующих симптомов: головные боли, бессонница, чувство разбитости тела.

(а) Нажимайте на точки *Цзянчжу, Янбай, Шаньсин, Байхуэй, Тайян, Фэнчи и иньтан*.

(б) Промассируйте нажатиями и разминаниями точки *Эрмэнь* и *Тингун*.

(в) Промассируйте уши разминающими движениями и мочки - потягивающими.

(г) Промассируйте нажатиями и разминаниями точки *Цзусанли* и *Сань-иньцзяо*.

Повторите движения точечного массажа 9 - 18 раз в каждой точке.

### 3. Пример из практики

Господин Чен, 55 лет, на протяжении многих лет страдал головокружениями, головными болями и бессонницей, а также одышкой, сердцебиением. Жаловался на провалы памяти и плохую работоспособность в течение более десяти лет. Был установлен диагноз - неврастения, назначен оздоровительный комплекс с применением как западных, так и народных китайских средств лечения и лекарств, но явного и стабильного улучшения не наступало. Наконец, он обратился к цигун-терапии. После двух недель занятий ему удалось избавиться от бессонницы и головных болей. Еще через два месяца все упомянутые выше симптомы исчезли, он прибавил в весе и отметил появление аппетита, при этом его психическое и физическое состояние улучшилось, память окрепла. Теперь он вновь может нормально трудиться.

## БЕССОННИЦА

Бессонницей называется такое состояние, при котором больной не может нормально спать.

### 1. Клинические симптомы

Больные, не страдающие серьезным расстройством сна, тем не менее часто жалуются, что им трудно заснуть, либо отмечают поверхностный сон со сновидениями и частыми пробуждениями, после которых им не удается заснуть снова. В серьезных случаях бессонницы больные не могут спать в течение всей ночи или нескольких ночей подряд, что сопровождается головокружением, замедленными реакциями и снижением интеллектуальных способностей.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) Гипнотическое Упражнение

Перед началом упражнения проведите разминку конечностей. Затем, лежа в постели, поочередно массируйте надавливанием точку *Байхуэй*, расположенную посреди макушки головы, и точки *Тайян* по бокам головы. Зафиксируйте положение этих точек в сознании. Потом расположитесь в кровати в удобном положении. Не кладите руки на грудь. Полностью расслабьтесь и свободно дышите. Делая выдох, концентрируйте сознание на поднятии *ци* в точки *Байхуэй* и *Тайян*. На вдохе направляйте *ци* обратно в *Даньтянь*. В то же время мысленно произносите формулу: «Я расслабился, я хочу спать». Освободите сознание от тревог, придите в состояние расслабления, счастья, беззаботности, радости, - и постепенно засыпайте.

#### 2) Комплекс Напряжения и Расслабления в Покое

Сомкните веки без усилия и ложитесь на спину. Согните ноги в коленях под углом около 145 градусов. В этом положении начинайте концентрировать сознание на нижних конечностях. Когда мучающие вас тревоги покинут сознание и вы почувствуете легкую усталость, вытяните одну ногу, удерживая другую в согнутом положении, и поочередно меняйте положение ног. Через несколько минут вытяните обе ноги и расслабьте их. Можно также держать ноги согнутыми до тех пор, пока вы не почувствуете сонливость, а затем спокойно их вытянуть. Если вы почувствуете, что ноги покачиваются, - не волнуйтесь, это нормальное явление.

#### 3) Метод Слушания и Подсчета Дыхания

Вслушивайтесь в звуки дыхания и просто считайте вдохи-выдохи: «Один, два, три, один, два, три», начиная счет с каждого четвертого вдоха до тех пор, пока не почувствуете, что не можете четко считать или ясно слышать.

4) *Обратитесь к упражнениям из предыдущего раздела для лечения неврастении.*

### **3. Пример из практики**

Господин Хэ страдал бессонницей на протяжении десяти лет, при этом ему удавалось уснуть только после приема снотворных таблеток. Без них он был не в состоянии заснуть, чувствовал головокружение, разбитость и головную боль. Благодаря занятиям цигун его состояние нормализовалось, он смог спать не менее 6 часов каждую ночь.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ И ЭМФИЗЕМА**

Хронический бронхит - это вид общего заболевания, которым страдают преимущественно люди с ослабленным здоровьем, в особенности в холодное время года, либо проживающие в суровом климате. Осложненная форма бронхита называется эмфиземой.

### **1. Клинические симптомы**

Основным симптомом бронхита является хронический и рецидивный кашель, сопровождающийся отделением мокроты и затрудненным дыханием. Возникает в определенное время года, особенно зимой. При рецидивах болезни и отсутствии лечения может развиваться эмфизема: больной жалуется на одышку, в особенности после физической нагрузки, при кашле выделяется обильная белая густая мокрота. Развивается характерное затрудненное дыхание, кожа лица приобретает розоватые и голубоватые оттенки.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Оздоровительный Комплекс Сидячих Спокойных Упражнений* Практикуется либо естественное дыхание, либо вторая техника дыхания комплекса. Продолжительность занятий составляет 30 минут, упражнения выполняются 4-6 раз в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Продолжительность занятий составляет 30 минут, упражнения выполняются 3 - 4 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Комплекс Укрепления Ци*

(а) **Полный выдох.** Стоя прямо в естественной стойке, расслабьте все мускулы тела и сделайте глубокий и полный выдох через нос. Полностью выдохнув воздух, вдохните естественным движением и представьте, как *ци* наполняет низ живота. Продолжительность выдоха должна превышать время вдоха в соотношении по времени 3:2 или 2:1, при этом подбирайте пропорцию, при которой не ощущается головокружение. Повторите упражнение 10 -30 раз.

(б) **Естественное дыхание.** Станьте прямо в естественном положении и спокойно дышите в течение примерно 30 секунд.

(в) **Дыхание со скованной грудью.** Станьте прямо в естественном положении. Скрестите руки на груди и надавите ими на грудь при выдохе. Затем медленно поднимите руки, снимая давление с груди, и сделайте вдох. Основные особенности техники дыхания такие же, как в пункте (а). Повторите упражнение 10-30 раз.



(г) Естественное дыхание. Станьте прямо. Свободно раскачивайте обеими руками влево и вправо и естественно дышите в течение 30 секунд.

(д) Наклоны в пояснице на выдохе. Станьте прямо в естественном положении. Скрестите руки на животе и выдохните, наклоняясь вперед. Вернитесь в исходное положение. Затем вдохните, вытянув руки в стороны. Основные особенности техники дыхания такие же, как в пункте (а). Повторите упражнение 10 - 30 раз.

(е) Выдохи с надавливанием на грудь. Станьте прямо в естественном положении. Покладите обе руки на грудь. Делайте вдох, надавливая на грудь, и выдох, возвращаясь в исходное положение. Основные особенности техники дыхания такие же, как в пункте (а). Повторите упражнение 10-30 раз.

(ж) Естественное дыхание. Техника такая же, как в пункте (г).

(з) Дыхание с захватом коленей руками. Станьте прямо в естественном положении. Поднимите одну ногу, захватите колено руками, крепко сдавливая живот, и выдохните. Затем сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение. Основные особенности техники дыхания такие же, как в пункте (а). Повторите упражнение 10-30 раз.

(и) Метод дутья. Положение сидя или стоя. Подвесьте ватный шарик на расстоянии полуметра от рта. Медленно дуйте на шарик, пока не кончится дыхание. Сделайте затем естественный вдох и дуйте вновь. Повторите упражнение 10 раз.

(к) Повороты тела и прохлопывание груди. Станьте прямо, опустив руки. Поворачивайте тело влево и вправо и хлопайте себя по груди, поддерживая расслабленное состояние мышц и естественный ритм дыхания. Повторите упражнение 30 раз.

4) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* (а) Примите сидячее положение. Полностью расслабьтесь и успокойтесь. Вытяните руки ладонями вниз и покладите их на колени. Сожмите одну из ладоней в кулак ладонной частью вперед. Прижмите сустав указательного пальца к точке *Шангэнь* и продвигайте кулак от этой точки вокруг глазных впадин, выписывая восьмерки вокруг них - сначала по часовой стрелке, а затем против, по 50-100 раз в каждом направлении. Делайте один цикл дыхания (вдох-выдох) на каждую восьмерку. Затем выполните те же движения другой рукой. Выполняя движение одной рукой, сжимайте вторую в полусомкнутый кулак, положив его на колено ладонью вниз (Рис. 76-1, 2).

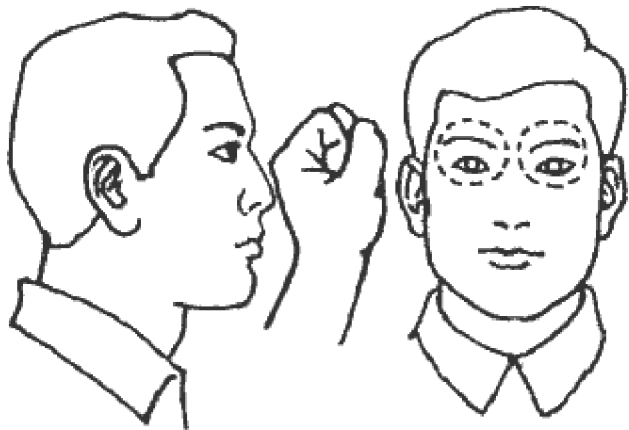


Рис. 76-1

Рис. 76-2

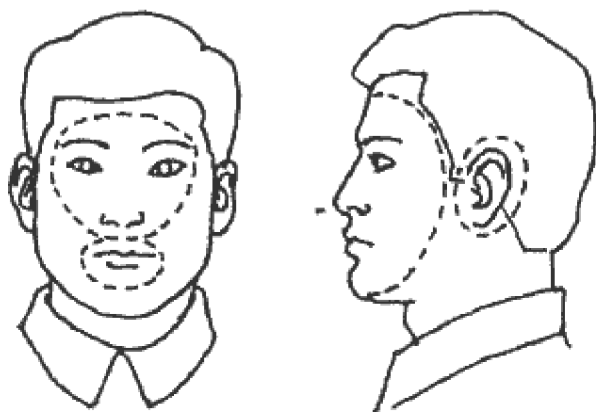


Рис. 76-3

Рис. 76-4

(б) Исходное положение такое же, как в пункте (а). Сожмите руку в кулак, развернув ладонь вперед. Прижмите сустав указательного пальца к точке *Рэньчжун* (Рис. 99) и, начиная с нее продвигайте кулак вокруг рта. Когда кулак вернется обратно в эту точку, опишите им следующий круг, проходящий от уголка одного глаза через середину лба к уголку второго глаза и вокруг рта обратно в точку *Рэньчжун*. Выпишите эти восьмерки по 50-100 раз по часовой стрелке и столько же раз в обратном направлении. Делайте один цикл дыхания на каждую восьмерку. Выполнив дважды упражнение одной рукой, смените ее на другую.

(в) Сожмите руку в кулак ладонной частью вперед. Прижмите сустав указательного пальца к височной артерии перед одной из ушных раковин и продвигайте кулак по кругу вокруг уха и обратно в исходную точку. Затем спустите его вниз к нижней челюсти, по внешней окружности лица вверх через середину лба и обратно в исходную точку. Делайте один цикл дыхания на каждую восьмерку. Выпишите эти восьмерки по 50-100 раз по часовой стрелке и столько же раз в обратном направлении. Сделайте упражнение по 1 - 2 раза на каждой стороне лица. Наиболее удобный ритм составляет 5-8 оборотов в минуту. Выполняйте упражнение по 30 минут 2-3 раза в день (Рис. 76-4).

##### 5) Комплекс Долголетия

Выберите для занятий упражнения 6, 7, 8, 11 и 21. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

##### б) Выжидательный Точечный Массаж:

Промассируйте точки *Тайян, Фэнчи, Тяньту* и *Дачжуй* большим или указательным пальцами. Повторите движения 20 раз. Затем простучите кулаками спину на уровне нижней части грудины и похлопайте по груди ладонями.

Больным следует подбирать подходящие упражнения в зависимости от степени заболевания. Если болезнь серьезна и больному трудно стоять, то лучше всего практиковать Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, а также Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя, дыхание при этом должно быть естественным. По мере улучшения состояния здоровья больной может переходить к выполнению Комплекса Укрепления *Ци* и к другим комплексам упражнений.

### 3. Пример из практики

Господин Ву, 63 лет, страдал хроническим кашлем в течение примерно 20 лет и удушьем с откашливанием большого количества мокроты - около 10 лет. Ему было трудно лежать в постели, и он жаловался на симптомы сдавливания в груди, даже пройдясь по комнате.

После занятий цигун в течение 3 месяцев симптомы болезни облегчились, и больной стал самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам на второй этаж. При обследовании было установлено, что жизненная емкость легких возросла на 50 процентов, а объем вдоха увеличился с 416 до 784 куб. см. Результаты электрокардиограммы, сделанной до занятий цигун-терапией показывали, что у него были симптомы пневмонии, но все они исчезли после шести месяцев занятий цигун.

## ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез представляет собой хроническое истощающее заболевание, вызываемое инфицированием легких туберкулезной палочкой. Он подразделяется на первичный и вторичный туберкулез: первичный, вызывающий серьезные реакции всего организма, встречается, в основном, у детей; вторичный туберкулез вызывает преимущественно местные реакции и встречается, главным образом, у взрослых. Эта форма болезни наиболее обычна.

### 1. Клинические симптомы

Основными симптомами заболевания являются боли в груди, кашель с выделением большого количества мокроты и крови, разбитость, потеря аппетита и веса, температура, а также потливость по ночам.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Выполняйте по 30 - 60 минут 3-4 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Обычное исходное положение - сидя. Выполняйте комплекс 2-4 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

4) *Комплекс Изменения Сухожилий*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

5) *Комплекс Долголетия*

Выполняются упражнения 14, 16, 21 и 24 Комплекса Долголетия. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*б) Выжидательный Точечный Массаж:*

Нажимайте и массируйте точки *Тунгун* и *Цзусанли*; растирайте точки *Саньиньцзяо*, *Янлинцюань* и *Юнцюань*.

### **3. Пример из практики**

Господин Ма, 49 лет, страдал легочным туберкулезом 4-й стадии, сопровождающимся скоплением гноя в правом легком. Он был госпитализирован в

связи с кровохарканием, но лечение гемостатическими и противотуберкулезными препаратами не имело успеха. В результате занятий цигун-терапией в течение полугода кровохаркание прекратилось. Еще годом позже его состояние здоровья намного улучшилось. Рентгенограмма показала, что очаг процесса рассосался, а отверстие закрылось, при этом анализы мокроты на содержание бактерий туберкулеза показывали положительную реакцию. Он продолжал выполнять Комплексы Сидячих и Стоячих Упражнений, сочетая их с динамическими упражнениями и бегом трусцой. Постепенно его состояние здоровья улучшилось, укрепилось самочувствие. За последние десять лет рецидивов болезни не наблюдалось.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям бронхов и может наблюдаться в любом возрасте. Болезнь часто обостряется осенью и зимой.

### **1. Клинические симптомы**

Перед началом обострения бронхиальной астмы развиваются различные симптомы, включая щекотку в носу, чихание, саднение в горле, кашель и боли в груди. Обострение часто проявляется ночью. Его сопровождают такие симптомы, как боли в груди, поверхностное дыхание, одышка, слабый вдох при затажном выдохе в сочетании с тяжелым дыханием, дисфория и обильное потение. В случае осложнения болезни появляются такие симптомы, как кислородное голодание, бледность лица и синюшность (цианоз) губ и пальцев. На ранних стадиях болезни у больного развивается сухой кашель с отделением густой мокроты, ему тяжело дышать, пока не удастся сплюнуть пенообразную мокроту. Эти симптомы иногда занимают всего несколько минут, но могут продолжаться по полчаса, как чаще всего и происходит, или даже занимать несколько дней.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений*

*2) Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Эти комплексы могут применяться в случаях внезапного обострения заболевания. Делайте в основном Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, а Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя применяйте в качестве вспомогательного. При выполнении упражнений попеременно пользуйтесь первой и второй техниками дыхания. Выполняйте Упражнения по 30 - 60 минут 4-5 раз в день. В промежутках между занятиями попеременно растирайте ладонями точки *Тянь* и *Шаньчжун* и переднюю часть грудной клетки по 36 раз. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*3) Комплекс Отталкивания Стены*

(а) Сконцентрируйте сознание на точке *Шаньчжун*. Станьте прямо, дыша в естественном ритме и расставив ступни на ширине плеч. Наклоните туловище под углом в 15-20 градусов к стене. Твердо упритесь в землю носками обеих ног. Поднимите руки прямо или под чуть косым углом вверх. Положите ладони на стену и нажимайте руками с большим и постоянным усилием в течение пяти минут.

(б) Сконцентрируйте сознание на точке *Шаньчжун*. Дышите естественно, расставив ноги на ширине плеч. Наклоните туловище под углом в 20 - 30 градусов к стене. Твердо упритесь в землю носками обеих ног. Слегка подтяните живот. Вытяните руки в стороны, положите ладони на стену и давите на нее руками сильно и постоянно в течение пяти минут.

Этот метод можно применять в период обострений. Выполняйте упражнения 3 раза в день.

#### 4) Комплекс Долголетия

Выполняются упражнения 1, 6, 7, 8 и 11 Комплекса Долголетия 2-3 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Как правило, больные должны подбирать упражнения в соответствии с индивидуальным самочувствием и стадией развития болезни.

### 3. Пример из практики

Господин Лью, 66 лет, страдал бронхиальной астмой много лет. В последние годы болезнь то и дело обострялась в связи с переменной климатической зоны и перегрузками в работе. Большую часть зимы он провел лежа в кровати, причем ему было трудно лежать горизонтально.

Лечение с использованием методов западной и традиционной китайской медицины не принесло облегчения. Наконец, он обратился к цигун-терапии. Месяцем позже приступы астмы стали наблюдаться реже. После 4 месяцев занятий симптомы болезни практически полностью исчезли, к больному вернулся аппетит, а состояние здоровья заметно улучшилось. За последние три года у него не было приступов болезни, и теперь зимой он предпочитает работать во дворе дома, а не лежать в постели.

## ПНЕВМОСИЛИКОЗ

Пневмосиликоз - это заболевание дыхательной системы, разрушающее функции легких. Болезнь вызывается длительным вдыханием пыли, содержащей кремнезем, - в результате в тканях легких развивается уплотнение. Большинство больных относятся к числу работников горнодобывающей промышленности, заводов по производству асбестовых изделий, пороха и стекла.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов относятся кашель, разбитость, затрудненность дыхания при физическом напряжении, а также подверженность простудам. На поздних стадиях болезнь переходит в эмфизему и осложнения легочных функций. Кроме того, на этих стадиях возможно развитие пневмоторакса (скопление воздуха в плевре) и туберкулеза.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Практикуется в сочетании с первой и второй техниками дыхания попеременно. Упражнения выполняются 3-4 раза в день по 30 - 60 минут в каждом случае. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Практикуется в сочетании с первой и второй техниками дыхания попеременно. Упражнения выполняются 3-4 раза в день по 30 - 60 минут в ка-

ждом случае. Упражнения могут выполняться в сочетании с Оздоровительным Комплексом Спокойных Сидячих Упражнений. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### *3) Комплекс Утренней Прогулки*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### *4) Комплекс Долголетия*

Выполняются упражнения 1, 6, 7, 14, 16 и 21 Комплекса Долголетия по 3 - 4 раза в день, продолжительность каждого занятия - 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### *5) Оздоровительный Массаж:*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй. Методы массажа могут применяться в сочетании с Оздоровительным Комплексом Спокойных Сидячих Упражнений.

### *6) Комплекс Изменения Сухожилий*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### *7) Комплекс Укрепления Ци*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

Как правило, больные должны подбирать упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями и стадией развития болезни, все указанные упражнения могут выполняться попеременно. Независимо от выбранного комплекса, упражнения должны выполняться последовательно, шаг за шагом. Хорошо также заниматься бегом трусцой на дальние дистанции, при котором вдохи и выдохи делаются в ритме четырех шагов. Упражнения желательно выполнять на природе, сочетая их с солнечными ваннами, воздухом, купанием и плаванием, - для повышения жизненной емкости легких.

## **3. Пример из практики**

Господин Циань, 56 лет, занимался работой, на которой вынужден был дышать пыльным воздухом в течение более десяти лет. Многие годы он страдал болью в груди, кашлем, частыми простудами. Самое легкое физическое напряжение могло приводить к боли в груди и учащенному дыханию. Его физическое состояние явно ухудшалось. На рентгенограмме была обнаружена утрата четкости рисунка на входе в легкие, при этом было выявлено несколько очагов пневмосилокоза.

В результате занятий цигун-терапией в течение трех месяцев клинические симптомы заметно улучшились. Данные рентгеноскопии показали, что чистота преддверия легких и рисунка самих легких значительно улучшилась. Физические силы вернулись к больному, он стал способен выполнять легкую работу.

## **БРОНХОЭКТАЗ**

### **(РАСШИРЕНИЕ БРОНХОВ)**

Возникает при запущенном бронхите, когда происходит разрастание фиброзной ткани, бронхи скручиваются и деформируются, в дистальных трахеях скапливаются газы и мокрота, а давление внутри бронхов увеличивается.

## 1. Клинические симптомы

Основные симптомы: постоянный кашель со сплевыванием густой мокроты с кровью. Период течения болезни относительно долгий.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Практикуется с использованием естественного способа дыхания или второй техники дыхания. Упражнения выполняются 3-5 раз в день по 30 минут в каждом случае. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Исходное положение - сидя. Выполняйте комплекс 2-4 раза в день по 30 минут в каждом случае.

4) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении бронхита и эмфиземы легких.

## ПНЕВМОТОРАКС

Пневмоторакс - это болезнь, возникающая при попадании воздуха в грудную полость вследствие разрыва плевры и альвеол легкого. Идиопатический (неясного происхождения) и спонтанный пневмоторакс случается при отсутствии явно выраженных клинических симптомов. Большинство больных - люди молодого возраста. Пневмоторакс может возникать на фоне некоторых хронических заболеваний легких: например, хронического бронхита, эмфиземы, астмы, туберкулеза и фиброза легочной ткани. Такой пневмоторакс больше характерен для пожилых людей.

## 1. Клинические симптомы

Обычно пациенты испытывают острые боли в грудной полости, сопровождающиеся беспокоящим кашлем, одышкой, беспокойством и даже комой.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Долголетия*

Выполняйте любые упражнения комплекса. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Дыхательное Упражнение в Шесть Слов*

Эти шесть слов в китайском языке произносятся парами и звучат как «ху-шуй» (озерная вода), что означает безмятежность; «ву-фэн» (безветрие), что означает спокойствие, и «су-ри» (восход солнца), что означает любой подъем вообще. Формула в шесть слов произносится для того, чтобы сконцентрировать сознание в определенном направлении. Примите сидячее положение, скрестив ноги и несколько втянув грудь. Положите одну руку на другую таким образом, чтобы точка *Нейлаогун* верхней руки наложилась на точку *Вайлаогун* нижней руки. Ни о чем не думайте, сохраняйте уравновешенность сознания и спокойно дышите. Тело и сознание должны объединиться в одно целое. Сохраняйте это состояние какое-то время, стимулируя обращение *ци* и крови. Выполняйте упражнение не менее 60 минут каждый раз.

Если жизненное давление легких отличается от нормы более чем на 20 процентов либо пневмоторакс случился более трех дней назад, больной должен пройти больничное лечение с контролем внутригрудного давления и удалением воздуха из плевры. Упражнения цигун следует считать в этом случае дополнительным средством лечения. Если жизненное давление легких отклоняется от нормы менее чем на 20 процентов и при этом нет признаков одышки и грудной боли, цигун-терапия может применяться как основной метод лечения.

### 3. Пример из практики

Господин Сан, женатый человек 37 лет, работник литейного цеха. Был направлен в стационар на курс акупунктуры в связи с жалобами на боли в спине. По окончании курса лечения у него обнаружилась одышка и затрудненное дыхание. На следующую ночь одышка усилилась, и больной не мог лежать из-за болей в спине. В результате исследований был диагностирован пневмоторакс. Больной обратился к методам цигун-терапии, избрав Комплекс Долголетия и Комплекс Верховой Езды в качестве основных методов лечения, и в то же время в виде дополнительного средства принимал таблетки сложного состава. В результате занятий цигун и приема лекарств по назначению врача он в первую же ночь смог лечь, почти не испытывая боли. Через три дня он уже был способен ходить и делать легкую работу по дому. Рентгенологические исследования показали, что жизненное давление легких составляло 30 процентов нормы. Еще семь дней спустя он был в состоянии работать на овощных грядках.

## ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ

Вирусная пневмония представляет собой разновидность легочной инфекции, вызываемой вирусом гриппа, миксовирусом, возбудителями кори, поксивирусом, вирусом герпеса и др. Она часто появляется весной и зимой.

### 1. Клинические симптомы

Обычно пациенты жалуются на головную боль, потерю сил, лихорадочное состояние, кашель, отделение густой мокроты. Наблюдается постоянный жар, учащенное сердцебиение, дыхательная недостаточность, синюшность слизистых оболочек и др.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Практикуется в сочетании с первым способом дыхания, при этом про себя проговаривается словесная формула: «Пневмония обязательно пройдет». Упражнения выполняются 3-6 раз в день по 30 - 60 минут в каждом случае. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Практикуется в сочетании с первым способом дыхания. Упражнения выполняются 3 раза в день по 30 минут в каждом случае. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 3) *Тайцзи-цигун*

Комплекс выполняется 1-2 раза в день по 30 минут в каждом случае. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 4) *Дыхательное Упражнение в Шесть Слов*

Выполняется 1 раз в день. Техника выполнения приводится в разделе о пневмотораксе.

### 3. Пример из практики



Господин Су страдал вирусной пневмонией, при этом периодически возникал также аллергический насморк. У больного наблюдались слабость, отсутствие аппетита, головная боль, кашель, сердцебиение, причем после курса лечения методами западной и традиционной китайской медицины никакого облегчения не наступило. Это побудило его обратиться к цигун-терапии, а именно к упражнениям Комплекса Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя. Полмесяца спустя, острые боли в груди исчезли, появился аппетит, а общее состояние здоровья заметно улучшилось. Еще месяц спустя, состояние здоровья улучшилось еще больше. Вскоре он полностью выздоровел.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ**

Хронический гастрит представляет собой разновидность хронического воспаления слизистой оболочки органов пищеварения. Обычно, он делится на поверхностный, атрофический (ригидный) и гипертрофический гастрит.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов поверхностного гастрита относятся чувство дискомфорта, давление и напряженность в верхней части брюшной полости, несколько облегчающиеся с отрыжкой и сопровождающиеся поносом, рвотой, изжогой, иногда болями в желудке. Заболеванием часто страдают мужчины в возрасте от 20 до 40 лет. К числу основных симптомов атрофического гастрита относятся отсутствие аппетита, ощущение вздутия живота после еды, тупая боль в верхней части брюшной полости, а также анемия, потеря веса и слабость. Болезнь часто встречается у людей старше 40 лет. Симптомом гипертрофического гастрита является упорная боль в верхней части брюшной полости. При приеме пищи и щелочных лекарств боль может уменьшаться, что напоминает симптомы язвы желудка и язвы двенадцатиперстной кишки. Но боль возникает нерегулярно и часто сопровождается чувством голода и изжоги.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения этого комплекса способствуют снижению секреции пище-варительных органов и оказывают регулирующей эффект.

Больным гипертрофическим гастритом следует практиковать его как основное средство лечения, при этом Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя может служить вспомогательным методом лечения. Больному следует также выполнять его относительно часто. Практикуется в сочетании с первым способом дыхания. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*2) Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Упражнения этого комплекса способствуют увеличению перистальтики пищеварительных органов, устранению симптомов недомогания и заметному облегчению состояния. Больные атрофическим гастритом должны придерживаться второго способа дыхания и применять Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений как основной способ лечения, а также часть Комплекса Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя как вспомогательный метод лечения.

*3) Тайцзи-цигун*

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*4) Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

*5) Оздоровительный Массаж*

Рекомендуются следующие упражнения: постукивание зубов, глотание и растирание живота. Выполняйте их 4 - 6 раз в день. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Методы цигун-терапии особенно заметно действуют при лечении хронического гастрита. В частности, независимо от вида гастрита, больные отмечают положительное действие Оздоровительного Комплекса Спокойных Сидячих Упражнений и Комплекса Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя, при этом необходимо выполнять упражнения 2-4 раза в день по 30 - 60 минут. Во время занятий цигун следует избегать приема горячей и холодной пищи и помнить о необходимости есть медленно, - это способствует лечению.

### **3. Пример из практики**

Господин Лу, 52 лет, на протяжении двух лет страдал отсутствием аппетита, жаловался на легкую боль и напряженность верхней части брюшной полости, слабость и потерю веса. Гастроэнтероскопическое обследование показало, что слизистая оболочка желудка истончилась, а под слизистой пищевода (она была бледного цвета) обнажились кровеносные сосуды, напоминая рисунок ветвей дерева или сетку. Больному был поставлен диагноз хронического атрофического гастрита. Лечение с использованием методов западной и традиционной китайской медицины не принесло облегчения болезни. Наконец, он обратился к цигун-терапии. После полумесяца занятий, чувство напряженности брюшной полости и легкая боль исчезли, появился аппетит. Еще через три месяца симптомы болезни исчезли полностью. Он уже мог много есть и набирал вес. Гастроэнтероскопическое обследование, проведенное через шесть месяцев, показало, что желудок в норме.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки относится к системным болезням, поражающим желудок и двенадцатиперстную кишку. Эта болезнь встречается у 10 процентов населения, причем наиболее подвержены этому заболеванию взрослые люди молодого и среднего возраста.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов этой болезни относятся болезненность и напряженность в нижней части брюшной полости, изжога, звуки в кишечнике и тошнота. Больные язвой желудка обычно жалуются на боль в желудке в течение получаса или часа после каждого приема пищи. Больные язвой двенадцатиперстной кишки обычно жалуются на боль, возникающую на пустой желудок, при этом она обычно прекращается после приема пищи.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

В общем, людям с относительно хорошим состоянием здоровья следует практиковать, главным образом, Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, при этом Комплекс Лежачих Упражнений на Расслабление и Покой может служить вспомогательным методом лечения. Для слабых больных, напротив, последний комплекс должен быть основным. По мере улучшения здоровья основную роль в занятиях должен постепенно приобретать Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений. Больные с хорошим аппетитом при симптомах изжоги должны придерживаться первой техники дыхания. Те же, кто длительное время страдает язвой, сопровождаемой симптомами потери аппетита, слабости и напряженности брюшной стенки, должны придерживаться второй техники дыхания. Комплексы упражнений выполняются 3-6 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 3) Комплекс Долголетия

Выберите для выполнения упражнения 1, 10, 13, 17 и 29. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 4) Оздоровительный Массаж:

Рекомендуются следующие упражнения: простукивание зубов, глотание и растирание живота. Выполняйте их 4 - 6 раз в день. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 5) Выжидательный Точечный Массаж

Массируйте нажатием точки *Хэгу*, *Цзусанли*, *Нэйгуань* и *Шэньмэнь* в течение нескольких минут, побуждая их к принятию *ци*.

### 6) Прочие упражнения

Рекомендуется также выполнять упражнения комплексов тайцзи-цигун и «Прямой как Столб» Стойки. В период занятий цигун-терапией больной должен выполнять комплексы постоянно. Кроме того, следует пересмотреть структуру питания и избегать принятия сырой, холодной, твердой и горячей пищи. Необходимо принимать пищу чаще, но в меньших количествах; общий ритм жизни должен быть размеренным, при этом в состоянии духа должен преобладать настрой на удовольствие. Запрещены курение и алкоголь. Выполнение всех этих условий приводит к успеху в занятиях цигун-терапией, восстановлению функций пищеварительной системы и закреплению результатов лечения.

## 3. Пример из практики

Господин Чжан, 61 года, на протяжении четырех лет жаловался на боль и чувство дискомфорта в верхней части брюшной полости. Боль обычно возникала при пустом желудке. В октябре 1982 года боли обострились. В результате обследования и рентгеноскопии желудка ему был поставлен диагноз язвы двенадцатиперстной кишки (наблюдалась язва размером 2,5 на 2,0 см). В декабре того же года он испытал задержку стула длительностью в три дня. Он был помещен в стационар на три месяца, но симптомы болезни не проходили. Данные анализа на скрытое кровотечение оказались трижды положительными, а повторное гастроскопическое исследование показало, что состояние язвенной поверхности не улучшилось. Поскольку больной решительно отказался от операции, было назначено серьезное лечение методами цигун-терапии. Не отказываясь от остальных лечебных мероприятий по остановке внутреннего кровотечения, больной приступил к занятиям цигун. Через неделю боли практически исчезли, аппетит улучшился. Еще через два месяца занятий клинические симптомы полностью исчезли. Очередное гастроскопическое исследование показало, что язва практически полностью закрылась. Он продолжал систематические занятия цигун после выписки из больницы. Сейчас здоровье стабильно.

## ГАСТРОПТОЗ (ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА)

Гастроптоз представляет собой заболевание, при котором положение желудка ниже нормального. Болезнь обычно поражает пожилых, в особенности ослабленных людей.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов этой болезни относятся напряженность верхней части брюшной стенки, отсутствие аппетита, неперевариваемость пищи, запор и др.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя

Примите положение лежа на кровати, подложив высокую подушку под голову и что-то под ягодицы (их следует приподнять на 5 см над уровнем постели). Руки лежат на постели. Пользуйтесь вторым методом дыхания и концентрируйте сознание на *Дантьянь*. К выполнению упражнения следует приступать сразу после еды, продолжительность каждого занятия составляет 30 -60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 2) Упражнение Неба и Земли

Станьте прямо, поставив ступни на ширине плеч, наполовину прикройте веки, сомкните губы без усилия и расслабьтесь. Опустите руки вниз, затем медленно поднимите их над головой, развернув ладони вверх. Скрестите пальцы и поверните ладони. В то же время приподнимитесь на носках и бросьте взгляд в небо, одновременно вдыхая. Затем медленно присядьте, опуская руки вниз по бокам туловища. Подведите локти вплотную к коленям, опуская пятки на пол и одновременно делая выдох. Повторяйте упражнение 10-20 раз. Выполняйте его 4-6 раз в день.

## 3) Упражнение Качели (цяоцяо)

Лягте на спину. Опираясь на лопатки, поясницу и ягодицы, поочередно поднимите голову, руки и ноги. Когда голова занимает лежачее положение, вытяните руки над головой вдоль ложа и вдохните, одновременно поднимая ноги в самое верхнее положение. Поднимая голову и руки и опуская ноги, сделайте выдох. При выполнении упражнения, пользуйтесь силами инерции, поднимая и опуская конечности и голову в ритме качелей. Начинайте упражнение в медленном темпе, а затем ускоряйте его, при этом регулируйте дыхание таким образом, чтобы оно совпадало с ритмом движений (пользуйтесь методом носового дыхания). Упражнение выполняется 4-6 раз в день, продолжительность каждого занятия 5-10 минут.

## 4) Комплекс Прямой «как Столб» Стойки

5) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Последние два комплекса упражнений можно применять после того, как

общее состояние здоровья улучшится, и после месячного курса занятий Комплексом Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя.

## б) Выжидательный Точечный Массаж:

Массируйте нажатиями точки *Чжунгуань*, *Тяньшу* и *Цзусанли*, по минуте каждую точку.

## 3. Пример из практики

Госпожа Чжан, 46 лет, долгое время страдала от болей, напряженности верхней части брюшной стенки, тошноты и чувства опущения желудка. Больная имела бледный и желтушный вид, испытывала слабость. В результате обследования с помощью рентгеноскопии желудка ей был поставлен диагноз - опущение желудка. После курса цигун-терапии на протяжении трех месяцев симптомы болезни постепенно прошли, увеличился аппетит и началась прибавка в весе. Повторное рентгеноскопическое исследование показало, что признаки гастроптоза исчезли.

## ЗАВОРОТ ЖЕЛУДКА

Заворот желудка обычно происходит в результате физических усилий или спортивных нагрузок. Обычно он наблюдается у взрослых людей молодого и среднего возраста.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов этой болезни относятся боль в животе, тошнота, мелена (кишечное кровотечение) и др.

## **2. Методы цигун-терапии**

### *1) Упражнение Неба и Земли*

Сведения по технике выполнения упражнения приводятся в предыдущем разделе о лечении гастроптоза.

### *2) Упражнение Качели (цяоцяо)*

Сведения по технике выполнения упражнения приводятся в предыдущем разделе о лечении гастроптоза.

### *3) Массаж*

(а) Лягте на спину. Разотрите живот движениями левой ладони слева направо, а затем справа налево, по 10 раз в каждом направлении. Таким же образом сделайте растирание правой ладонью тоже по 10 раз. Начинайте растирание медленными движениями, постепенно увеличивая темп, а затем вновь замедляя его. Продолжительность массажа 10 минут.

(б) Нажимайте на живот указательным и средним пальцами, попеременно проходя снизу вверх, а затем сверху вниз, в течение 2-5 минут.

(в) Массируйте живот ладонями вверх-вниз, а затем вправо-влево. При выполнении нажимающих, растирающих и массирующих движений старайтесь раскачивать грудь, живот и ягодицы либо встряхивать ими вверх и вниз, чтобы способствовать восстановлению внутренних органов.

### *4) Прочие упражнения*

Чтобы дополнить и закрепить лечебный эффект, рекомендуется также скакать вверх-вниз по ступенькам лестницы, прыгать через канавы, плавать и т.д.

## **3. Пример из практики**

Господин Чжу, 36 лет, жаловался на боль в животе, появившуюся после прыжка с борта судна на землю, затем его дважды вырвало с примесью крови - признаком кишечного кровотечения. Незадолго до того у него было расстройство желудка. При обследовании обнаружили следующие симптомы: напряженность брюшной стенки, бульканье воды и воздуха в верхней части брюшной полости, а при нажатии - резкая боль. В результате обследования с помощью рентгеноскопии выяснилось, что желудок занимал положение выше нормального, при этом имел наклонное положение и нечеткие контуры, а нижний конец желудка развернулся в верхнее положение, в то время как расширенная часть желудка оказалась внизу. Больной жаловался на сильную боль после еды или резких движений, при этом анализы экскрементов на скрытое кровотечение дали положительные результаты. Повторное рентгенологическое исследование, проведенное через неделю, вновь подтвердило перевернутое положение желудка, и больному был поставлен диагноз заворота желудка. На фоне приема лекарств больной приступил к занятиям цигун, сопровождая их активными упражнениями на приседание-подъем и массажем. Через два дня исчезли боли. К обычным упражнениям были добавлены прыжки по ступенькам, скачки через канавы и плавание. Через семь дней больной выздоровел, мог нормально есть и спать. Повторное рентгенологическое исследование показало отсутствие каких-либо нарушений в пищеварительном тракте. Впоследствии он наблюдался врачами в течение двух лет, но никаких рецидивов заболевания отмечено не было.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ**

Хронический гепатит представляет собой разновидность хронического воспалительного заболевания, вызываемого целым рядом факторов. Болезнь обычно длится не менее полугода, при этом большинство случаев вызывается вирусом острого гепатита. Кроме того, болезнь развивается на фоне многих других факторов, - например, хронического воспалительного заболевания кишечника, длительного и постоянного приема алкогольных напитков.

## 1. Клинические симптомы

Хронический гепатит может подразделяться на поздний и активный хронический гепатит. Симптомы первого включают плохой аппетит, разбитость, слабость в нижних конечностях, увеличение печени, причем пальпация печени болезненна. К числу основных симптомов второй разновидности гепатита относятся боль в области печени, головокружение, бессонница, длительная постоянная температура, потеря веса, вздутие брюшной полости и боль в суставах. При проведении анализов в обоих случаях обнаруживаются нарушения функций печени.

## 2. Методы цигун-терапии

### 1) Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя

2) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Практикуйте занятия этими комплексами в сочетании со вторым способом дыхания. Упражнения выполняются 2-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 40 минут.

В общем случае сначала рекомендуется выполнять Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя. По мере выздоровления и появления сил, можно постепенно и понемногу практиковать Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, исподволь прибавляя нагрузку.

### 3) Комплекс Долголетия

Выберите для выполнения упражнения 17,20 и 23. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 4) Комплекс Прямой «как Столб» Стойки

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 5) Дыхательное Упражнение в Шесть Слов

Сядьте прямо, широко раскрыв глаза и подняв брови. Поверните голову вправо и влево. Во время движения головой в обе стороны, выдыхайте. Делайте вдох, когда смотрите прямо перед собой. Повторите упражнение около 50 раз.

### 6) Упражнение Регулирования Внутренних Органов

Лягте на спину. Положите руки возле пупка и закройте глаза. Если вы вдыхаете через нос, а выдыхаете через рот, выдох должен быть более длительным. Во время выдоха сокращайте мышцы нижней части живота. Если вы дышите только через нос, делайте вдох длиннее выдоха и надувайте нижнюю часть живота. Упражнение выполняется 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-30 минут, при этом общая продолжительность занятий в течение дня не менее часа.

7) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

### 8) *Выжидательный Точечный Массаж:*

Массируйте надавливанием точки *Чжунгуань*, *Шуйфэнь* и *Цзусанли*, по минуте каждую точку.

Очень слабые больные должны в начале практиковать спокойные комплексы, затем переходить к подвижным упражнениям, постепенно включаясь в выполнение лежащих, сидячих и стоячих упражнений и понемногу увеличивая нагрузку. На более поздних стадиях лечения практикуйте комбинированные упражнения на спокойствие и движение, - например, Комплекс Долголетия, который развивает выносливость. Кроме того, больным следует придерживаться диеты и избегать жирной пищи.

### 3. Пример из практики

Господин Ляо, 35 лет, на протяжении 5 лет страдал болями и ощущением дискомфорта в верхней части правой половины брюшной стенки, которые сопровождались притуплением восприятия, разбитостью, бессонницей, сном с яркими сновидениями, забывчивостью, выделением желтой мочи, жаждой, а также горьким привкусом пищи. Анализы функций печени подтвердили предполагаемый диагноз - хронический гепатит. Больного несколько раз помещали в стационар, но лечение не помогало. Затем он начал заниматься цигун. После двадцати дней занятий он почувствовал себя лучше, у него восстановились аппетит и хороший сон, прибавились силы. Еще три месяца спустя все анализы функций печени показали хорошие результаты, за исключением HBsAg. После 6 месяцев с начала занятий этот показатель также пришел в норму, а все симптомы болезни исчезли. Его вес вырос с 55 до 63 килограммов. Рецидивов заболевания на протяжении года не аблюдалось.

## ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Цирроз представляет собой хроническое общее заболевание - поражение печени, которое выражается в разрушении ее тканей, сопровождается затвердением и изменением ее формы.

### 1. Клинические симптомы

На ранней стадии заболевания больной жалуется на плохой аппетит, ощущение постоянной тупой боли в верхней части живота, а также тошноту, понос, анемию, потерю веса. При этом регистрируется увеличение и гиперфункция селезенки, портальная гипертензия. На поздних стадиях может развиваться водянка или массивное кровотечение, а также желтуха и злокачественные образования.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений*

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Упражнения выполняются 2-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30-60 минут. Ослабленные больные должны практиковаться меньше и понемногу прибавлять нагрузку, избегая истощения.

В общем, те больные, у кого не наблюдается серьезная напряженность брюшной стенки и нет асцита, могут сначала практиковать поочередно оба упомянутых выше комплекса, применяя второй способ дыхания и постепенно переходя к брюшному. При этом следует концентрировать сознание на печени или *Даньтяне*.

3) *Упражнение на Минмэнь-дыхание*

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Наклонитесь вперед, расположите обе руки перед животом, не прикасаясь к ногам. Выпрямитесь в спине и немного втяните грудь. Закройте глаза на 3 минуты и постепенно расслабьте всю переднюю часть туловища: голову, плечи, руки, грудь, ноги и, наконец, ступни. Повторите весь цикл расслабления 3 - 4 раза. Затем расслабьте заднюю часть тела - от головы к плечам, далее спину, поясницу, ноги и, наконец, ступни. Повторите весь цикл расслабления 3 - 4 раза. В ходе расслабления перейдите от естественного дыхания к брюшному, а затем к технике *Минмэнь-дыхания*. Концентрируйте сознание на *Даньтяне* (точке *Цихай*) и, очищая *ци*, собирайте

ее в шар в животе. Удерживайте сознание от проявлений возбуждения. Упражнение выполняется 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут.

4) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

5) *Оздоровительный Массаж:*

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй. Выберите упражнения простукивания зубов и растирания свода стопы, поскольку эти упражнения способствуют увеличению аппетита и устранению напряженности брюшной стенки.

6) *Комплекс Утренней Прогулки*

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй. Выполняйте этот комплекс, когда почувствуете улучшение состояния и прибавление сил, для дальнейшего укрепления успеха в лечении.

7) *Комплекс «Танцы Пяти Животных»*

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Комплексы цигун оказывают определенный положительный эффект на лечение цирроза. В начале занятий практикуйте в постели Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя. Когда почувствуете улучшение, переходите к выполнению упражнений, развивающих выносливость, чтобы укрепить физическое состояние (к ним относятся упражнения Комплекса Утренней Прогулки и др.). Пока вы еще чувствуете слабость и серьезное недомогание, не переходите к выполнению подвижных упражнений.

### **3. Пример из практики**

Господин Чжу, 48 лет, был принят в стационар после того, как 6 часов был в коматозном состоянии. На протяжении трех лет у него наблюдались повышенная температура и цирроз печени. В результате анализов и исследований ему был поставлен диагноз гепатитовой комы, цирроза печени и асцита. После проведения курса реанимационных мероприятий в течение 6 месяцев, он постепенно вернулся в сознание, а функция печени улучшилась. Его выписали из больницы. Находясь дома, он приступил к занятиям цигун, в которых особая роль отводилась Развивающему Комплексу Трехкратного 8-образного Движения Ци. Это в сочетании с изменением структуры питания позволило ему прекратить курение и прием алкоголя. Еще год спустя у него исчез асцит, а состояние улучшилось настолько, что он мог проходить расстояние в 15 ли, не чувствуя усталости, и полностью отказался от приема лекарств.

## **ХОЛЕЛИТИАЗ (ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ)**

Холелитиаз представляет собой разновидность желчнокаменного заболевания. Болезнь характерна в большей степени для женщин, чем для мужчин. Женщины среднего возраста, в особенности многодетные, заболевают чаще.

### **1. Клинические симптомы**

Обычно не наблюдается явных симптомов, за исключением ощущения переполнения в верхней и правой верхней части брюшной полости, а также отрыжки, изжоги, вздутия живота и прочих признаков несварения желудка. Эти симптомы усиливаются после приема пищи, в особенности жирных блюд. Иногда у больных отмечаются желчнокаменные колики, желтуха, лихорадка или даже нарушение функций печени.



## 2. Методы цигун-терапии

Методы цигун-терапии оказывают лечебный эффект при слабо- и сред-непроявленных формах желчнокаменной болезни. То есть методы цигун-терапии не всем подходят, и выбирать упражнения необходимо в соответствии с конкретной ситуацией. Кроме того, больному необходимо сочетать занятия цигун с другими видами медицинского лечения и с диетой.

### 1) Упражнение на Вдыхание Кислорода

Находясь на свежем воздухе, сделайте глубокий вдох. Затем, полностью выдохнув кислород из легких, наберите в грудь как можно больше воздуха. Сделайте 10-20 глубоких вдохов-выдохов. Перед этим упражнением полезно сделать пробежку на 1 - 2 километра.

### 2) Упражнение «Толкание Лодки Шестом»

Техника выполнения этого упражнения имитирует толкание лодки шестом. Занимающийся должен представить себе, что он стоит в лодке, держа в руках шест, и с силой отталкивается, проводя его назад на уровне низа спины и одновременно толкая лодку вперед. Упражнение выполняется 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. При этом необходимо вспотеть. Упражнение заставляя с силой сокращаться как грудные мышцы, так и брюшные. При этом диапазон движений мышц диафрагмы увеличивается, а печень и желчный пузырь активно массируются.

### 3) Упражнение Неба и Земли

Выполняется 2-3 раза в день. Сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении желчнокаменной болезни.

### 4) Упражнение «Натягивание Паруса»

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Поднимите руки над головой, при этом правая рука располагается несколько выше, словно держит стропу паруса. Выполняя движение, поднимитесь на носках и вдохните. Дотянув парус до уровня пупка, присядьте, опустите пятки на пол и выдохните, сокращая брюшные мышцы и сфинктер. Выдохнув весь воздух из легких, поднимитесь в стойку. Повторите всю последовательность движений 10-20 раз. Упражнение делается 2-3 раза в день.

### 5) Упражнение «Полет Журавля»

Станьте прямо, расставив ступни немного шире плеч. Вытяните руки в стороны, затем наклоните туловище вперед таким образом, чтобы правая рука коснулась левого носка, при этом левая рука повернута назад-вверх (Рис. 77). Затем левая рука прикасается к носку правой ноги, а правая тянется назад-вверх. Движения напоминают полет журавля. Ритм дыхания должен следовать ритму движений. Упражнение делается 2-3 раза в день, по 10 движений за один раз.



Рис. 77

#### 6) Упражнение «Удары по Грудь»

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч, и немного согните ноги в коленях. Полностью расслабьте тело и дышите естественно. Несильно сожмите руки в кулаки. Поочередно поворачивайтесь всем туловищем влево, а затем вправо, вращаясь в пояснице. Используйте инерцию движения верхней части туловища, чтобы ударять руками по спине и груди попеременно. Руки должны оставаться расслабленными. Выполняйте упражнение перед приемами пищи до тех пор, пока не вспотеете. Поддерживайте в себе ощущение расслабленности и удовольствия.

#### 7) Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци

Этот комплекс может выполняться вместе с описанным выше упражнением 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в разделе по лечению хронического бронхита и эмфиземы.

#### 8) Выполняйте и другие упражнения:

пешие прогулки, бег трусцой, плавание на лодке, водные процедуры; принимайте солнечные ванны.

### 3. Пример из практики

Госпожа Лью, 38 лет, на протяжении 4 лет страдала болями в животе. Лечение средствами западной медицины не приносило облегчения. Она дважды лежала в больнице. Рентгеноскопия желчного пузыря показала наличие камней различных размеров общим объемом с кулак. Поскольку госпожа Лью боялась операции, ей пришлось обратиться к цигун-терапии. Она выполняла упражнения Комплекса Долголетия, Неба и Земли, Натягивание Паруса и Полет Журавля ежедневно по утрам, соблюдая соответствующую диету. После шести месяцев упражнений симптомы болезни полностью исчезли, а через год она совершенно выздоровела, причем рентгеноскопия желчного пузыря показала полное отсутствие камней. Она продолжала систематически заниматься цигун в течение восьми лет, и никаких рецидивов болезни больше не наблюдалось.

### СПАЙКИ КИШЕЧНИКА

Спайки кишечника представляют собой заболевание, при котором поверхность кишки после операции срастается с брюшиной в месте разреза, что приводит к нарушениям кишечной деятельности. Спайки часто возникают в результате операций на брюшной полости.

## 1. Клинические симптомы

Главные симптомы этого заболевания — внезапные или постоянные боли в животе, напряженность брюшной стенки, плохой аппетит, сухой стул, сухость во рту при отсутствии жажды, а также неудовлетворительное пищеварение.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

2) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Следует в основном практиковать Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя, при этом пользоваться вторым способом дыхания. Комплексы упражнений выполняются 2-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. По мере улучшения состояния здоровья и общего самочувствия следует вводить в занятия Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений и, наконец, выполнять оба комплекса. Можно также выполнять только первый комплекс до полного выздоровления. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Тайцзи-цигун*

В соответствии с самочувствием, практикуйте тайцзи-цигун для активизации тела и улучшения состояния здоровья. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

4) *Выжидательный Точечный Массаж*

Массируйте надавливанием точки *Чжунгуань*, *Тяньшу*, *Цзусанли*, *Цихай* и *Футон*, - по минуте каждую точку.

## 3. Пример из практики

Господин Лу страдал от спайки кишечника, возникшей после операции, проведенной, когда ему было 26 лет. Он постоянно испытывал тупую боль в области операционного разреза (шириной 5 см и длиной 20 см). У него был плохой аппетит - ему удавалось съесть только 5 унций пищи в день. При этом не прекращались головокружение, нарушение мочеиспускания, бессонница и сухой стул. Мероприятия по плацентотерапии не дали результатов. Ему пришлось обратиться к цигун-терапии, при этом выполнялись в основном упражнения Оздоровительного Комплекса Спокойных Сидячих Упражнений и Комплекса Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя. После месяца занятий симптомы значительно облегчились, а через 100 дней полностью исчезли. Выздоровление было полным. С тех пор господин Лу практикует цигун на протяжении 20 лет, и сейчас это совершенно здоровый человек.

## ДИАРЕЯ (ПОНОС)

Понос относится к категории общих заболеваний системы пищеварения. Основные его симптомы — увеличенная частота дефекаций и жидкий стул, либо кровянистый и гнойный стул. Увеличение частоты дефекаций, которые

не сопровождаются изменением формы и консистенции стула, не относится к диарее.

## 1. Клинические симптомы

Возрастает частота дефекаций, стул становится жидким, водянистым или даже кровянистым и гнойным, причем эти явления сопровождаются болью в животе, нарушением пищеварения и прочими симптомами несварения желудка.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Придерживайтесь второй техники дыхания. Комплекс упражнений выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) *Выжидательный Точечный Массаж*

Лягте на спину. Разотрите ладони до появления ощущения тепла, наложите их на нижнюю часть живота и массируйте круговыми движениями, сделав 40-50 движений. Затем массируйте надавливанием точки *Чжунгуань, Цзусанли, Иньлинцюань, Гуаньян и Тяньшу*, по 3 - 5 минут каждую. Выполняйте массаж дважды в день - утром и вечером.

### 3) *Тайцзи-цигун*

Комплекс упражнений выполняется дважды в день, продолжительность каждого занятия 30-60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 3. Пример из практики

Господин Сиан страдал диареей с 1961 года. Он долгое время принимал антибиотики, что привело к развитию побочных осложнений. Одно время он лечился методами традиционной китайской медицины, но болезнь не отступала. Наконец, в мае 1984 года он обратился к методам цигун-терапии. Через три месяца наступило резкое улучшение, а через шесть месяцев он совершенно выздоровел.

## ЗАПОР

Запор представляет собой заболевание, сопровождающееся болезненной и затрудненной дефекацией, задержкой (обычно перерывы между отправлениями составляют более 48 часов) и твердым стулом.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов этой болезни относятся твердый стул, задержки дефекации и прочие нарушения, сопровождающиеся напряженностью брюшной стенки или болью в животе при нажатии.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Придерживайтесь второй техники дыхания и концентрируйте сознание на нижней части живота. Комплекс упражнений выполняется 3 -4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) *Лежачее Упражнение Спокойного Дыхания*

Примите положение лежа на спине. Подложите под голову подушку, чтобы приподнять ее до уровня груди. Без усилия сомкните веки, прикоснитесь языком к небу и сложите ноги вместе. Одной рукой нажмите на грудь, а другой на живот, затем сделайте глубокий брюшной вдох-выдох. Вдох выполняется глубоко и через нос, при этом брюшная стенка поднимается, преодолевая сопротивление руки. Затем медленно выдохните через рот. Упражнение выполняется 1-2 раза в день по 50-100 циклов дыхания каждый раз.

### 3) *Спокойный Самомассаж*

Примите положение лежа на спине без подушки. Приложите язык к небу, сконцентрируйте сознание на *Даньтянь* и немного согните ноги. Медленно массируйте кистью область пупка круговыми движениями против часовой стрелки, всего 50 - 100 движений. Делайте самомассаж дважды в день - утром и вечером.

#### 4) *Выжидательный Точечный Массаж:*

Промассируйте ладонями область ниже пупка , всего выполняется 40 -50 круговых движений. Затем массируйте надавливанием точки *Чжигуо*, *Тянь-шу*, *Цзусанли* и *Чжаохай*, - по одной минуте каждую точку. Выполняйте массаж дважды в день - утром и вечером.

Запор излечивается без труда, но обычные методы лечения с применением стимулирующих и слабительных средств оказывают лишь временное действие. При использовании же методов цигун-терапии можно добиться устойчивого положительного эффекта.

### 3. Пример из практики

Господин Ван, 74 лет, более 10 лет страдал плохим пищеварением, твердым стулом и затрудненной дефекацией. Симптомы болезни ухудшились, у него стали часто появляться чередующиеся запоры и поносы. Иногда перерывы в дефекации доходили до недели и более, поэтому приходилось прибегать к слабительным средствам, однако после их приема обычно начинался понос, затем опять возникал запор. Проктологическое исследование не выявило никаких патологических изменений. Выжидательная лечебная тактика не принесла удовлетворительных результатов: запор вернулся в худшей форме. Наконец, больной обратился к цигун-терапии в сочетании с диетическим питанием — увеличил в своем рационе количество воды, фруктов и овощей, а также другой пищи, содержащей клетчатку. Изредка, по мере необходимости, прибегал к слабительному. В конце концов, симптомы болезни полностью исчезли.

## ПРОКТОЦЕЛЕ (ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ)

### 1. Клинические симптомы

Проктоцеле представляет собой болезнь, для которой характерно грыжеобразование в анальном канале, ректальной слизистой оболочке, прямой кишке или части сигмовидной ободочной кишки близ ануса. Болезнь часто поражает детей и людей пожилого возраста.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) *Упражнение в Сокращении Ануса и Перемещении Ци*

Ранним утром найдите спокойное место для занятий. Повернувшись лицом на восток, станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч, положите левую руку на *Даньтянь*, а правую - сверху на левую. Неплотно сомкните веки и постарайтесь сфокусировать взгляд на кончике носа. Приложите язык к небу. Сконцентрируйте сознание на *Даньтянь* и некоторое время оставайтесь в этой позе. Затем сделайте глубокий вдох и переместите мысленный взор от точки *Байхуэй* к точке *Шэньцан* и далее вдоль *Рэньмай* опять к *Даньтянь*. В то же время массируйте точку *Гуаньянь* движениями по часовой стрелке - всего выполняется 2-5 круговых движений, чтобы переместить ци в *Хуэйинь*. Затем выполните нажим обеими руками вниз, к лобковому сращению. Делая выдох, поднимитесь на носках, как можно сильнее сократите мышцы ягодиц и приподнимите гениталии. При этом может естественным движением сократиться и приподняться также анус. В то же время концентрируйте сознание на *ци* и перемещайте ее в точку *Хуэйинь*, а затем дайте ей пройти через анус и точку *Шэньцан*. Проходя далее вдоль *Думай*, она должна выйти из точки *Байхуэй* головы. Выполните упражнение 15 раз. Если вам удастся повторить его также и вечером, его положительный эффект будет выше.

Примечание: начинающим следует осторожно относиться к выполнению этого упражнения вечером, поскольку при этом легко возникает бессонница.

#### 2) *Упражнение Поднятия Ци*

Примите положение лежа на спине. Вытяните руки над головой и подложите две-три подушки под ноги. Сконцентрируйте сознание на точке *Хуэйинь*. Пользуйтесь при этом техникой естественного брюшного дыхания, в процессе которого поочередно поднимайте и опускайте половые органы и анус, словно пытаетесь сдерживать позывы к дефекации и мочеиспусканию. Повторите всю последовательность движений 15 - 20 раз; занятия должны проводиться 3 / - 5 раз в день.

Большинство больных, страдающих проктоцеле, ослаблены. Если больной страдает только этим заболеванием, он вполне может излечить его с помощью приводимых выше упражнений цигун, а также улучшить общее состояние здоровья. Однако, если у больного имеются и другие заболевания, ему необходимо добавить дополнительные комплексы упражнений цигун, в зависимости от конкретной ситуации.

### **3. Пример из практики**

Господин Чен, 25 лет, в ноябре 1979 года заболел проктоцеле ануса в результате сухого стула и последующего кровотечения. Позднее болезнь обострилась настолько, что даже при приседании происходило выпадение узлов, которые удавалось вернуть на место только медленными и мягкими потираниями и нажатиями. После курса лечения - прокалывания узлов - удалось приостановить кровотечение, но болезнь осталась. Наконец, он начал практиковать Упражнение Сокращения Ануса и Перемещения Ци. Через месяц после начала занятий симптомы болезни стали постепенно ослабевать, а спустя три месяца наступило полное выздоровление.

## **ГЕМОРРОЙ**

Геморроем называется заболевание, при котором происходит расширение венозных пучков и варикозное расширение вен под слизистой оболочкой прямой кишки, а также в подкожной части анального канала. В зависимости от места локализации геморрой можно подразделить на три вида: внутренний, внешний и смешанного типа. Болезнь поражает преимущественно взрослых людей.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов этой болезни относятся кровотечение, выпадение узлов, вздутие тканей, зуд, боль, ощущение выпадения узлов или присутствия постороннего тела в анальном канале.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Упражнение Поднятия Ци*

Выполняется 3-5 раз в день. Сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе о лечении проктоцеле.

#### *2) Упражнение Качели (цяоцяо)*

Выполняется 3 — 5 раз в день, продолжительность каждого занятия 5 — 10 минут. Сведения о технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении гастроптоза.

#### *3) Метод Лечения Геморроя* Выполняется в положении стоя.

(а) Скрестите ноги, сократите ягодичные мышцы, плотно сомкните ноги и приподнимите анус. Стойте неподвижно со скрещенными ногами, но при этом расслабьте мышцы всего тела. Затем вновь сократите указанные группы мышц. Повторите упражнение 20 - 50 раз.

(б) Выполнение вышеописанного упражнения сопровождается следующей техникой дыхания. Сделав глубокий вдох, ударяйте по низу живота обоими неплотно сжатыми кулаками, одновременно выдыхая. Затем постепенно наращивайте силу ударов. Если почувствуете неудобство, то мягче наносите

удары. Повторите последовательность движений 20 - 40 раз. Это упражнение противопоказано женщинам в периоды беременности и менструаций.

(в) Станьте прямо, слегка расставив ноги, и несильно сожмите руки в кулаки. Поднимите кулаки вверх по бокам вдоль грудной клетки до уровня груди и сделайте вдох, держа голову и грудь прямо. Закончив глубокий вдох, согнитесь вперед всем туловищем. Затем разожмите кулаки и вытяните руки назад через подмышечные впадины (Рис. 78), одновременно глубоко выдыхая. Повторите упражнение 6-8 раз.

(г) Станьте прямо, сомкнув ноги. Поднимите руки вверх, скользя ими по бокам туловища. Одновременно поднимитесь на носки и глубоко вдохните.

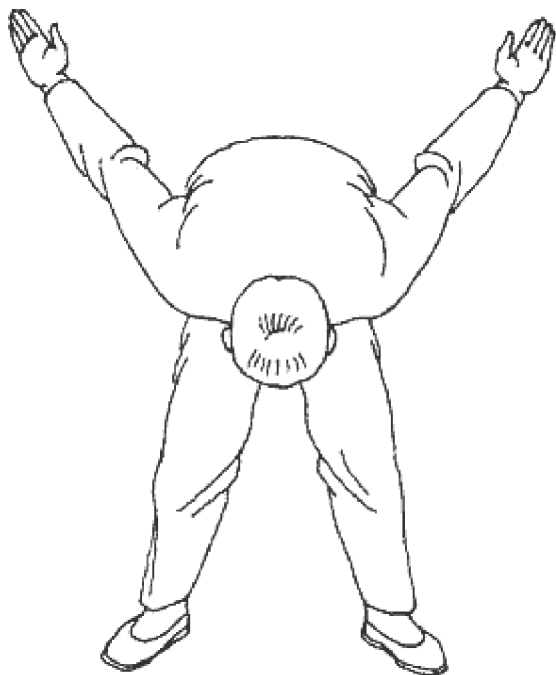


Рис. 78

Затем уроните руки естественным движением вниз перед телом и опустите пятки на пол, одновременно делая глубокий выдох. Повторите упражнение 6-8 раз.

Выполнение в положении лежа.

(а) Примите положение лежа на спине и скрестив ноги, после чего полностью расслабьте тело. Сократите мышцы ягодиц и бедер как можно сильнее и напрягите анус, словно пытаетесь удержать дефекацию. Постарайтесь опустить поясницу в области почек как можно ниже, прижать ее к постели. Когда упражнение хорошо освоено, добавьте к его выполнению следующую технику дыхания: делайте вдох, напрягая анус, и выдох, отпуская его. Повторите упражнение 10 - 30 раз.

(б) Примите положение лежа в кровати, согните ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам. Положите обе руки под голову. Опираясь на плечи и подошвы, приподнимите таз над кроватью и сократите анус, одновременно делая вдох. Затем опустите таз на кровать и выдохните. Повторите упражнение 10-30 раз.

(в) Лежа в кровати, положите руки вдоль тела и полностью расслабьтесь. Поднимайте руки вверх до самой верхней точки над головой, одновременно выполняя вдох. Затем опустите руки перед телом в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

В целом эти методы цигун-терапии оказывают удовлетворительный лечебный эффект на не очень запущенный геморрой в ранней стадии болезни. Нагрузка при выполнении упражнений подбирается исходя из состояния здоровья больного.

### 3. Пример из практики

Господин Хэ на протяжении более 20 лет страдал геморроем и испытывал затруднения при дефекации: весь процесс занимал не менее 30 - 40 минут при обильном потовыделении и кровотечении. Больной обращался к врачам, но никакие уколы, физиотерапевтические процедуры, методы традиционной китайской медицины и акупунктуры не помогали. Он отказался от хирургической операции из-за боязни осложнений. Наконец, больной обратился к цигун-терапии. Теперь он полностью здоров.

## ГИПОТОНИЯ (ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ)

Гипотония - это болезнь, при которой давление крови опускается ниже нормы. Происхождение болезни каким-то образом связано с нарушениями функций вегетативной нервной системы.

### 1. Клинические симптомы

Основной симптом этой болезни - низкое кровяное давление, которое иногда сопровождается полубморочными состояниями, головокружениями, слабостью и сонливостью.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений*

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Выполняя упражнения этих комплексов, пользуйтесь первым методом дыхания и концентрируйте сознание на *Даньтянь*. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Выполняется 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20-30 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

4) *Комплекс Изменения Сухожилий*

Выполняется 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 - 30 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

5) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе о лечении эмфиземы.

б) *Выжидательный Точечный Массаж*

Примите положение лежа на спине, положив обе руки по бокам в естественном положении, прикройте глаза и полностью расслабьтесь. Делая вдох, проговаривайте про себя: «Успокойся», а делая выдох - «Расслабься». Продолжайте упражнение в течение 2-5 минут, а затем переходите к самомассажу.

(а) Наложите обе руки на голову, слегка согнув и раздвинув пальцы. Массируйте всю поверхность головы в течение 2-3 минут.



(б) Немного приподнимите подбородок. Положите ладонь левой руки на правую сторону шеи. Надавливая и растирая, массируйте зону от угла челюсти через шею до ключицы, проходя ее 8 - 10 раз. Затем сделайте такой же массаж левой стороны шеи правой ладонью также 8-10 раз.

(в) Нажмите большим пальцем на артерию, проходящую в углу челюсти, и держите давление 5-10 секунд. Затем отдохните 10-15 минут и повторите воздействие, всего 3-4 раза. Проведите то же на другой стороне челюсти.

(г) Положите на лоб пальцы обеих рук. Потяните пальцы в стороны, растирая виски основаниями ладоней. Повторите упражнение 8-10 раз.

(д) Надавите на точку *Тайян* обоими средними пальцами, сначала мягко, а затем с силой, и держите давление 5-6 секунд. Повторите упражнение 5-6 раз.

(е) Положите обе ладони на нижнюю часть грудной клетки. Глубоко вдохните, а затем в процессе выдоха надавите на грудь. Повторите упражнение 2-3 раза.

## 7) Лечение Физическими Упражнениями

(а) Лежа на спине, поднимите руки вверх. Переплетите пальцы обеих рук. Делая вдох, разъедините их, а на выдохе соедините вновь. Повторите упражнение 3-4 раза.

(б) Лежа на спине, положите руки вдоль туловища. Выполняя вдох, согните ноги в коленях и, прижимая их друг к другу, поднимите бедра как можно выше, коснитесь ими грудной клетки. Возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. Повторите упражнение 5-6 раз.

(в) Лежа на спине, сделайте вдох, одновременно сгибая шею вперед и касаясь подбородком груди. Возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. Повторите упражнение 5-6 раз.

(г) Сядьте на постели. Поверните голову вправо, затем влево. Повторите упражнение 5-6 раз.

(д) Сядьте на постели. Повернитесь всем туловищем вправо, затем влево. Повторите упражнение 4-5 раз.

(е) Сядьте на постели. Наклонитесь всем туловищем вперед и вытяните руки как можно дальше, стараясь коснуться ими носков ног. Повторите упражнение 5-6 раз.

(ж) Лежа на спине, вытяните ноги прямо, держа их в сомкнутом положении. Затем поднимите ноги под углом 50 - 60 градусов, одновременно делая вдох. Опуская ноги, сделайте выдох. Повторите упражнение 5-8 раз.

Описанные упражнения цигун помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают процессы возбуждения и торможения коры головного мозга и, таким образом, нормализуют показатели кровяного давления.

## ГИПЕРТОНИЯ (ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ)

Гипертонией называется общее заболевание, для которого характерно высокое артериальное давление крови, сопровождающееся нарушением функций сердца, мозга и почек. Болезнь относится к числу обычных и весьма распространенных недугов и сопровождается многими серьезными осложнениями, нанося огромный вред здоровью человека.

### 1. Клинические симптомы

Причины возникновения и проявления гипертонии весьма различны. К числу основных симптомов этой болезни относятся головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, бессонница, потеря аппетита, при этом больные легко впадают в возбуждение, нервное состояние и быстро устают. По мере развития болезнь оказывает воздействие на сердце, головной мозг, почки и другие органы, где также начинают проявляться ее симптомы.

## 2. Методы цигун-терапии

Занятия цигун оказывают положительное воздействие на высокое кровяное давление. Они действуют расслабляюще и, таким образом, устраняют некоторые факторы психологического напряжения, которые вызывают высокое кровяное давление. За счет упражнений на расслабление, поддержание спокойствия и соответствующую настройку функций коры головного мозга, можно улучшить состояние вазомоторного центра и повысить эластичность мелких артерий. Таким путем занятия цигун помогают лечить высокое кровяное давление. Кроме того, эффект снижения кровяного давления, достигнутый в результате занятий, стабилен и не дает побочных осложнений.

### 1) Комплекс Прямой «как Столб» Стойки

Выполняется 3-5 раз в день, продолжительность занятий 30 - 60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) Упражнение Расслабления

Примите положение сидя или лежа на спине, либо станьте прямо. Дышите естественно. Настроивая сознание, полностью расслабьте тело сверху вниз - голова, шея, плечи, руки, кисти рук, грудь, живот, бедра, ноги, ступни, подошвы, - а затем сконцентрируйте сознание на точке *Юнцюань*. Смысл упражнения заключается в том, чтобы направить *ци* из головы вниз. Выполните всю последовательность 10 раз. В конце верните *ци* обратно в *Даньтянь* и удерживайте ее там какое-то время. Упражнение позволяет расслабить все тело по частям. Выполняйте его 4-6 раз в день, продолжительность каждого занятия 20-30 минут.

### 3) Дыхательное Упражнение в Шесть Слов

Упражнение выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении пневмоторакса.

4) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнение выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30-60 минут. Сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

### 5) Упражнение Естественной Стимуляции

Станьте прямо в естественной стойке, полностью расслабьте тело и изгоните отвлекающие мысли. Представьте себе, что легкий моросящий дождь мягко падает на ваше тело и дождевая вода стекает от головы по всему телу, достигая самых кончиков рук и ног. Повторите это образное представление 10 раз.

Это упражнение способствует снижению кровяного давления и помогает избавиться от ощущения тяжести в голове и легкости в ногах.

Упражнение выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 10 - 20 минут.

### 6) Комплекс Утренней Прогулки

Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 7) *Выжидательный Точечный Массаж:*

Сначала разотрите лоб пальцами обеих рук, а затем виски - ладонями. После этого попеременно обеими руками массируйте надавливанием и постукиванием точки *Нэйгуань*, *Шэньмэнь*, *Хэгу*, *Цзусанли*, *Саньиньцзяо* и *Синцзянь*, - по минуте каждую точку. Потом разотрите поясницу кулаками и живот ладонями. Наконец, обеими ладонями сделайте растирающий и потряхивающий массаж бедер и ног. Выполняйте массаж 2-3 раза в день.

### 8) *Прочие упражнения цигун*

Можно выбрать для занятий Комплекс Долголетия, Упражнение Гармонизации и другие дополнительные комплексы. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Существует также много упражнений цигун, оказывающих профилактическое или лечебное воздействие на гипертонию. Больной должен сам подобрать их, исходя из особенностей своего самочувствия и специфики заболевания. В целом в начале занятий следует придерживаться спокойных упражнений, а затем переходить к подвижным, добавляя их к занятиям по мере улучшения состояния здоровья.

## 3. Пример из практики

Господин Хуан, 54 лет, на протяжении более десяти лет страдал высоким кровяным давлением. Перед госпитализацией показатели давления крови часто превышали 200/120 мм рт. ст., и лечение не приносило сколько-нибудь удовлетворительных результатов. Больной был в отпуске по болезни на протяжении более года. При госпитализации исследование глазного дна показало просачивание крови, а результаты кардиограммы - увеличение левого желудочка. Через два месяца комбинированного лечения с преобладанием цигун-терапии симптомы облегчились, и больной пошел на поправку. Он был выписан из больницы, но продолжал заниматься цигун. Еще три месяца спустя, его кровяное давление упало до 160/110 мм рт. ст., и он попытался начать работу. Через год кровяное давление вернулось к норме и с тех пор остается на стабильном уровне в 130 - 140/ 80 - 90 мм рт. ст. Теперь больной способен работать постоянно.

## ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ АРТЕРИОСКЛЕРОЗ

Церебральный артериосклероз представляет собой заболевание с рядом симптомов ишемии сосудов головного мозга (местного малокровия). Она, в основном, вызывается жировыми отложениями на внутренней оболочке артерий головного мозга, которые, в свою очередь, провоцируют патологические изменения, а именно - артериосклероз. В результате сосуды сужаются или закупориваются. Болезнь обычно поражает людей среднего и пожилого возраста.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов этой болезни относятся головокружение, головные боли, чувство апатии, неустойчивое настроение, рассеянность, ослабление памяти в явно выраженной форме, низкая работоспособность и др. Иногда у больных наблюдаются дополнительные симптомы болезни: шум в ушах, тошнота, резкие смены настроения и отклонения в поведении.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Придерживайтесь первого метода дыхания. Выполняйте упражнения 1

- 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся Главе Второй.

2) *Комплекс Долголетия*

Выполняйте 1 - 2 раза в день упражнения 1,2, 12, 15 и 21. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 3) Комплекс Изменения Сухожилый

Выполняйте упражнения 1 - 2 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 4) Комплекс «Восемь Кусков Парчи»

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Больному следует подбирать упражнения, исходя из самочувствия и стадии развития болезни. Seriously больные люди должны начинать цигун-терапию с выполнения Оздоровительного Комплекса Спокойных Сидячих Упражнений и Развивающего Комплекса Трехкратного 8-образного Движения Ци, а затем постепенно, по мере оздоровления, добавлять упражнения на выносливость - Комплекс Долголетия и Комплекс «Восемь Кусков Парчи».

## 3. Пример из практики

Господин Цзинь, 57 лет, страдал головокружениями, головной болью, ослаблением памяти, жаловался на ощущение тяжести в голове и слабости в ногах при ходьбе. Он не мог уверенно ходить без палочки. Больному был поставлен диагноз - артериосклероз сосудов головного мозга. Год лечения не дал улучшений. Наконец, он обратился к занятиям цигун и начал с выполнения Развивающего Комплекса Трехкратного 8-образного Движения Ци, который выполнял дважды в день - утром и вечером в течение часа; кроме того, он бросил курить, пить чай, прекратил половую жизнь и изменил пищевой рацион в пользу вегетарианской кухни. Через две недели занятий больной ощутил прояснение сознания и смог ходить без палочки. Через три недели он смог самостоятельно подниматься и спускаться по лестнице. Через четыре недели он начал выходить на прогулки. Однажды - после избыточной нагрузки на занятиях - больной испытал приступ бессонницы. На следующий день у него появилась головная боль, головокружение и чувство разбитости. Еще три дня спустя ему пришлось лечь в постель из-за головной боли. В восемь часов вечера он неожиданно потерял сознание вскоре после возникновения тика. Но к тому времени, как прибыла машина скорой помощи, больной пришел в сознание. Провел три дня в больнице, где ему был поставлен диагноз «спазм сосудов головного мозга». После выписки из больницы он обратился к мастеру цигун за лечебной помощью и далее практиковал цигун вместе с ним. Больной выполнял Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци, причем продолжительность занятий была не более 30 минут, а также делал в период с 5 до 6 часов утра на свежем воздухе Упражнение «Столб Озера Тайху» (*тайхучжуан*), причем продолжительность занятий была не более часа. В то же время он придерживался преимущественно вегетарианской диеты, в результате чего в течение 3 месяцев его вес снизился до нормы. Через 6 месяцев наступило полное выздоровление. В настоящее время он способен выполнять пробежки трусцой на 2 км.

## ПОСЛЕДСТВИЯ АПОПЛЕКСИЧЕСКОГО УДАРА

Остаточные явления апоплексического удара представляют собой двигательные расстройства и нарушения функций органов чувств, которые возникают в период выздоровления после инсульта с поражением сосудов головного мозга.

### 1. Клинические симптомы

В результате инсульта с поражением сосудов головного мозга больной может страдать от частичного паралича, подергивания лицевых мышц, нарушения функций органов чувств, расстройства речи и пр. Эти симптомы могут оставаться и после выздоровления.

### 2. Методы цигун-терапии

## 1) Упражнение Расслабления Трех Зон

Примите сидячее или лежачее положение. Установите естественный ритм дыхания. Полностью расслабьте тело, направляя луч сознания по трем зонам синхронно с процессом дыхания. Это означает, что все тело мысленно делится на три зоны, а именно - боковую, переднюю и заднюю части, а затем тело расслабляется в каждой из этих зон сверху вниз.

Первая зона: боковые части головы - боковые части шеи - плечи - локти - предплечья - запястья - кисти рук - пальцы рук.

Вторая зона: лицо - шея - грудь - живот - бедра - колени - ноги ниже колен - ступни - пальцы ног.

Третья зона: затылочная часть головы - шея - спина - поясница - бедра - колени - ноги ниже колен - ступни - подошвы.

При расслаблении сконцентрируйтесь на данной части тела, произнесите про себя: «Расслабься», затем отведите мысленный взор и еще раз повторите про себя: «Расслабься». Начните с первой зоны и расслабляйте тело в указанном порядке. Затем переходите ко второй и третьей зонам. Закончив с одной из зон, ненадолго сконцентрируйте сознание на последней части тела: это средние пальцы рук и ног и передние части подошв. Концентрируйтесь после соответствующих зон на каждой из этих частей тела в течение 1 - 2 минут. Закончив расслаблять все три зоны, сконцентрируйте сознание на пупке в течение 3-4 минут. Всего Упражнение Расслабления Трех Зон выполняется 2 - 3 раза, затем делается пауза пребывания в полном покое перед окончанием упражнения. Выполняйте упражнение 3-5 раз в день.

## 2) Воздушная Ванна

Сделайте самомассаж, начиная с головы и переходя на лицо, шею, туловище и конечности. Массаж выполняется толкающими, щипающими, растирающими и прочими движениями. Основная часть массажа приходится на конечности. Повторите эту процедуру 10 раз.

## 3) Комплексы «Восемь Кусков Парчи», Изменения Сухожилий и «Танцы Пяти Животных».

Выберите любой из этих комплексов. Выполняйте его 1 - 2 раза в день, по 20 - 30 минут. Подробные сведения по технике упражнений приводятся в Главе Второй.

## 5) Выжидательный Точечный Массаж

В случае одностороннего паралича нижней конечности массируйте надавливанием участок между точками *Чэнлин* и *Байхуэй* на противоположной части головы в течение примерно 30 минут, до появления ощущения тепла и признаков чувствительности в пальцах парализованной ноги.

В случае паралича верхней конечности, массируйте надавливанием участок между точками *Тайян*, *Хэляо*, *Тоуни* и *Суанли* на противоположной части головы до появления ощущения тепла и признаков чувствительности в пальцах пораженной конечности. В случае речевых нарушений массируйте надавливанием точку *Шэчжу*.

При затрудненном открывании и закрывании глаз массируйте надавливанием точки *Цзяньчжу*, *Ювей* и *Чэнци*.

Если беспокоит подергивание лицевых мышц, массируйте надавливанием точки *Цианьчжэн*, *Цзяче*, *Сиагуань*, *Юйфэн*, *Чэнци* и *Янбай*.

В случае нарушений с перекашиванием рта и слюнотечением массируйте надавливанием точки *Дицан*, *Чэнцзян* и *Цзячэн*.

Занятия цигун оказывают положительный эффект при лечении этих заболеваний. Выбирать упражнения и комплексы следует, исходя из личного самочувствия и состояния здоровья.

### **3. Пример из практики**

Господин Цзи, 57 лет, однажды утром обнаружил, что не в состоянии ясно говорить, двигать правой рукой и правой ногой и даже не может встать. Ему был поставлен диагноз апоплексического удара. Следуя указаниям врача, больной начал практиковать цигун, проходя одновременно курс массажа и принимая воздушные и солнечные ванны. Через месяц он уже был в состоянии самостоятельно ухаживать за собой. Далее больной стал постепенно увеличивать нагрузку при выполнении упражнений и добавил лечебные прогулки, сочетая в них спокойные упражнения цигун с подвижными. Через три месяца его кровяное давление установилось на уровне 140/90 мм рт. ст., и он начал выполнять легкую работу. Еще через месяц занятий цигун он возобновил свою прерванную работу слесаря-сборщика. С тех пор, благодаря систематическим занятиям бегом на длинные дистанции, плаванием и другими упражнениями его физическое состояние заметно улучшалось. Год спустя, он вошел в число участников забега на 5000 м для старшего возраста и вышел победителем.

## **КОРОНАРНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Коронарная (ишемическая) болезнь сердца, или коронарный атеросклероз сердца, — это заболевание, которое может привести к нарушению кровообращения в коронарных артериях, вызвать дисбаланс между объемами доставляемой и необходимой крови, а также нехватку крови и кислорода в сердечной мышце. В результате нормальная работа сердца нарушается и в нем происходят патологические изменения. Обычно такая патология приобретает в результате длительного и чрезмерного нервного возбуждения и повышенных умственных нагрузок на фоне недостатка физических упражнений. Коронарная болезнь сердца подразделяется на скрытую (латентную) форму, стенокардию, инфаркт миокарда и аритмию.

### **1. Клинические симптомы**

- 1) Латентная коронарная болезнь сердца. Обычно поражает людей среднего и пожилого возраста. Чаще всего она протекает бессимптомно: нет жалоб на боли в груди, сердцебиение, острую боль в предсердии и т.п. Однако анализ электрокардиограммы (ЭКГ) выявляет ишемические изменения.
- 2) Стенокардия. Больной жалуется на давление по центру грудины в нижней ее части, сопровождающееся спазмами щемящей боли, которая может отдавать в левое плечо и руку. Люди, страдающие такими болями, могут испытывать приступ в случае возбуждения, утомления, замерзания и пр.
- 3) Инфаркт миокарда. Больной испытывает непроходящую боль или чувство стеснения в за грудиной (ретростеральной) области или в предсердии. Боль может продолжаться в течение получаса, отдавая в шею, плечи и руки. Она обычно сопровождается дополнительными признаками: холод в конечностях, слабый и учащенный пульс, низкое давление крови, ослабленный звук сердца; иногда даже развивается шок или наступает внезапная смерть. На электрокардиограммах большинства больных наблюдаются специфические изменения.
- 4) Аритмия. Это заболевание характеризуется в основном такими признаками: многоочаговая ранняя экстрасистола предсердия (сокращение сердечной мышцы), желудочковая ранняя экстрасистола, фибрилляция (мерцание, подергивание мышц) предсердия, парасистолический ритм, пароксизмальная тахикардия и др.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Упражнение Расслабления и Упражнение Расслабления Трех Зон* Примите лежачее положение и выполните Упражнение Расслабления или

Упражнение Расслабления Трех Зон. Придерживайтесь метода естественного дыхания. Выполняйте упражнения 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

#### 2) Дыхательное Упражнение в Шесть Слов

Упражнение выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделе о лечении пневмоторакса.

3) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнение выполняется 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

#### 4) Выжидательный Точечный Массаж

Примите положение - сидя или лежа на спине. Массируйте пальцами лоб и боковые части головы, растирайте ушные раковины и сосцевидные отростки у отверстия слухового канала до появления в них ощущения тепла. Затем массируйте надавливанием и пощипыванием точки *Нэйгуань, Шэньмэнь, Шаньчжун, Цзусанли, Саныньцзяо и Юнцюань*, добиваясь поступления *ци* в эти точки. Наконец, станьте прямо, расслабьте руки и промассируйте поколачиванием спину и грудь, поворачиваясь всем туловищем влево-вправо 50-100 раз. Вся последовательность выполнения массажа повторяется несколько раз, трижды в день.

В общем, практикуя цигун-терапию, больной может добиться отличных результатов. Подбирая для занятий отдельные комплексы цигун, больной должен в основном придерживаться спокойных упражнений, при этом подвижные комплексы можно использовать только как дополнительные. Поскольку именно в состоянии покоя и расслабления наблюдается меньшая потребность в кровоснабжении и нагрузке на сердце, симптомы ишемической болезни и гипоксии (кислородного голодания) сердечной мышцы несколько облегчаются. Впрочем, правильно подобранные подвижные упражнения способны улучшить кровообращение, укрепить функции сердца и легких, а также стимулировать коронарные артерии.

Кроме того, больным аритмией и перенесшим острый инфаркт миокарда необходимо принимать лекарства, посещать врача и проходить курс общего лечения в соответствии с характером развития болезни.

### 3. Пример из практики

Господин Чжао, 53 лет, в ночь на 13 апреля 1982 года внезапно почувствовал симптомы головокружения, сердцебиения и боли в предсердии, после чего обратился в больницу за неотложной помощью. В результате обследования выяснилось, что кровяное давление составляло 180/112 мм рт. ст., сердечный ритм был нерегулярным, пульс равнялся 64 - 70 ударов в минуту, ранняя экстрасистола была на уровне 10-15 раз в минуту, содержание холестерина в крови было 240 мг по объему, триглицерина - 196 мг по объему. Электрокардиограмма показала ишемические изменения в сердечной мышце и частые ранние экстрасистолы предсердия. Больному был поставлен диагноз гипертонии, коронарной болезни сердца и ранних экстрасистол предсердия. После прохождения курса лечения средствами западной медицины полного излечения ранней экстрасистолы предсердия не произошло (она оставалась на уровне 6 — 8 сокращений в минуту), при этом периодически возникала боль в предсердии (4-7 раз в неделю). В июне больной приступил к усиленному курсу цигун-терапии. В начале занятий он освоил основы цигун (Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений и др.), сочетая упражнения с массажем. Через три месяца, показатели кровяного давления снизились (150/90 мм рт. ст), облегчились боли в предсердии (возникали 1 - 3 раза в неделю) и начала проходить ранняя экстрасистола (упала до 1 - 3 сокращений в минуту). При этом больной чувствовал себя хорошо. Шесть месяцев спустя, состояние его здоровья еще более улучшилось, боли в предсердии больше не возникали. Он

вновь приступил к постоянной работе, последние три года систематически занимается цигун, и его состояние здоровья стабилизировалось.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ РЕВМАТИЗМ СЕРДЦА**

Хронический ревматизм сердца называется также хроническим ревматизмом сердечного клапана. Основное патологическое изменение, возникающее в результате развития этой болезни сердца, заключается в поражении сердечного клапана, вызываемом ревматизмом.

### **1. Клинические симптомы**

Симптомы могут быть различными, они зависят от степени поражения клапанов. В случае отсутствия серьезных осложнений картина клинических симптомов не очевидна. К числу обычных осложнений относятся застойная сердечная недостаточность и фибрилляция предсердия.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений*

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Выполняя эти комплексы упражнений, пользуйтесь вторым способом дыхания и концентрируйте сознание на *Даньтянь*. Упражнения выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *3) Упражнение Расслабления*

Примите положение лежа и выполните Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Поддерживайте естественный ритм дыхания. Выполняйте упражнения 2-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

#### *4) Упражнение Восстановления Сердца*

Перед выполнением упражнения опорожните кишечник и мочевой пузырь и отдохните в течение 15 минут. Постепенно приведите сознание в состояние полного покоя. Сядьте на скамейку, расставив ноги на ширине плеч, и положите руки на бедра. Легко сомкните веки и приложите верхнюю часть

языка к верхней десне, а нижнюю - к нижней. Концентрацией сознания переместите *ци* из головы вниз к ступням ног, одновременно опуская и расслабляя руки вслед за потоком *ци*. Когда *ци* достигнет точек *Юнцюань* на подошвах ступней, слегка прикройте глаза, оставив небольшую щель, а затем легко сомкните веки. Сконцентрируйте сознание на точке между глаз. Затем переместите его вниз, на пупок. Когда центр сознания достигнет пупка, медленно сократите брюшные мышцы, стараясь, чтобы как центр сознания, так и пупок коснулись задней части поясницы. Затем медленно расслабьте живот и выпустите *ци* из пупка. После этого усилием сознания направьте *ци* движением вокруг пупка по часовой стрелке и дайте ей совершить 36 оборотов - сначала малыми кругами, а потом постепенно их увеличивая, после чего сделайте 24 таких же круговых движения *ци* против часовой стрелки. Наконец, сосредоточьте сознание и *ци* в самом центре пупка и пустите их в живот. Задержите их там на какое-то время, расслабьте пупок и завершите упражнение.

Комплекс выполняется в течение 10-60 минут, причем по мере освоения его продолжительность увеличивается. После завершения этого упражнения цигун, следует прогуляться в течение 20 минут. В период занятий следует избегать половых контактов.

#### *5) Упражнение Глотания Ци*



Сядьте прямо, скрестив ноги. Положите руки на колени. Приложите язык к небу, выполните 36 постукиваний зубами и проверните язык во рту пять-десять раз. Когда вся полость под языком наполнится слюной, с шумом проглотите ее пятью глотками.

### *6) Комплекс «Танцы Пяти Животных»*

### *7) Оздоровительный Массаж*

Выполняйте эти два комплекса упражнений 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20-30 минут. Из «Танцев Пяти Животных» можно отобрать упражнения, наиболее соответствующие состоянию вашего здоровья. Подробные сведения по технике их выполнения приводятся в Главе

Второй.

Занятия цигун оказывают определенный лечебный эффект при заболевании хроническим ревматизмом сердца. В период занятий цигун больные могут пользоваться и другими средствами лечения. Выбирая упражнения, можно применять как спокойные, так и подвижные комплексы цигун. Умеренно подвижные упражнения способствуют улучшению общего самочувствия; с другой стороны - спокойные упражнения должны служить основным средством лечения, поскольку они снимают нагрузку с сердца и улучшают процессы метаболизма в миокарде, укрепляют резервные силы сердечной мышцы и, таким образом, способствуют восстановлению сердца.

### **3. Пример из практики**

Господину Ли, 49 лет, двадцать один год назад был поставлен диагноз: ревматическая болезнь сердца, стеноз (сужение) митрального клапана и недостаточность митрального клапана (при преобладании стеноза). В то же время картина симптомов, за исключением жалоб на разбитость, была неясной. Пять лет назад, в период напряженных командировок, больной испытал приступ фибрилляции (мерцательной аритмии) предсердия. Он был направлен в больницу и прошел курс лечения. Год спустя фибрилляция предсердия повторилась, но после приема лекарств она прекратилась. Больной обратился в Чжун-шанскую больницу города Шанхая и был направлен на обследование. В результате ему рекомендовали сделать операцию. Он отказался. В то же время больной заинтересовался цигун и в начале 1982 года приступил к занятиям (начал с Комплекса Настройки Дыхания Подъемами и Опусканиями и подобных упражнений). В тот период он был еще слишком слаб, чтобы одолеть весь комплекс упражнений, но постепенно к нему возвращались силы. Наконец, он смог выполнять комплекс по одному разу утром и вечером. Последние два года господин Ли постоянно занимался цигун, при этом не принимал лекарств. В случае необходимости он теперь в состоянии работать даже по выходным, при этом жалоб на сердце нет, он полон энергии. Повторное обследование в больнице показало, что необходимость в операции отпала.

## **ЗАСТОЙНАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Застойная сердечная недостаточность возникает в результате серьезного нарушения компенсаторной функции сердца как следствие различных заболеваний.

### **1. Клинические симптомы**

Основными симптомами болезни могут быть одышка различной степени тяжести, кашель, кровохаркание, цианоз (синюшность), а также уменьшение мочевыделения, воспаление плевры, плохой аппетит, насморк, тошнота и рвота, отек нижних конечностей. Обследование сердца показывает увеличение левой доли или всего сердца в целом.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений Настройки Дыхания* Сядьте прямо, расставив ноги на ширине плеч и положив руки на бедра. Согните локтевой, коленный и тазобедренный суставы под прямым углом. Расслабьте плечи и локти, несколько втяните грудную клетку и сократите брюшные мышцы, легко прикройте веки и войдите в состояние покоя и расслабления. В случае серьезной болезни сядьте на кровати, скрестив ноги. Сознательно отрегулируйте естественное дыхание и добейтесь, чтобы дыхательные движения стали глубокими, долгими, редкими, равномерными, уравновешенными и непрерывными. На выдохе прикладывайте определенное усилие для сокращения брюшных мышц, чтобы стенка живота опускалась; при этом перемещайте диафрагму вверх, массируя органы грудной полости. Не задерживайте дыхание после выдоха, а сразу вдыхайте, расширяя грудную клетку и опуская диафрагму. Массируйте таким образом органы брюшной полости. Поднимая брюшную стенку, стремитесь выполнить это движение естественно и мягко, медленно и расслабленно. Длительность выдоха должна превышать время вдоха в соотношении 3:2. Дышите в ритме 10-15 вдохов-выдохов в минуту. Выполняйте упражнение через четыре часа, при этом продолжительность каждого занятия должна составлять 5-15 минут.

### 2) *Упражнение Настройки Дыхания Лежа*

Это упражнение можно выполнять после стабильного улучшения самочувствия больного в течение 24 - 48 часов. Исходное положение - лежа на спине или на боку. Упражнение настройки дыхания выполняется 2-3 раза в день, при этом ритм дыхания составляет 10 вдохов-выдохов в минуту.

### 3) *Упражнение Настройки Дыхания Стоя*

Это упражнение подходит для больных в стадии выздоровления, когда они начинают понемногу ходить. Исходное положение описано в Комплексе Прямой «как Столб» Стойки (описание техники приводится в Главе Второй). Ритм дыхания составляет 10 вдохов-выдохов в минуту.

### 4) *Упражнение Настройки Дыхания в процессе Ходьбы*

Не переходите к этому упражнению до заметного улучшения состояния здоровья. Выполняйте упражнение дважды в день - утром и вечером в течение 5-15 минут. Ритм дыхания составляет 10-25 вдохов-выдохов в минуту. При этом больной может подолгу бывать на природе, на солнце и воздухе, у воды.

Выполняя упражнения настройки дыхания, необходимо сознательно контролировать процесс дыхания, при этом техника дыхания воспринимается как сила, побуждающая к выздоровлению. Правильное дыхание помогает увеличить жизненный объем легких и улучшить кислородообмен между кровью и альвеолами легких. В то же время движения диафрагмы массируют гиперемированные участки сердца и легких и способствуют нагнетанию артериальной крови и оттоку венозной, что в целом оказывает лечебное воздействие.

### 5) *Упражнение Саньли на Перемещение Ци*

Сядьте прямо, «как сосна», и устойчиво, «как колокол», скрестив ноги и полузакрыв глаза. Направьте взгляд прямо перед собой, расслабьте плечи и наложите руки точками *Лаогун* на точки *Цзусаньли*. Затем приступайте к перемещению *ци*. Дышите через нос, при этом время вдоха превышает время выдоха в соотношении 4:3. Несколько затягивая конец выдоха, направляйте *ци* вниз, в точку *Цихай*. Упражнение выполняется в течение 10-30 минут.

### б) *Комплекс Долголетия*

Выполняйте упражнения 1 и 13. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

7) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

Оба последние комплекса могут выполняться как дополнение к упражнениям по настройке дыхания.

### 3. Пример из практики

Госпожа Тан, 32 лет, в течение 6 лет страдала затрудненным дыханием, кашлем и сердцебиением. Ей было даже трудно ходить, а потому приходилось в основном лежать в постели, причем ночью не удавалось уснуть. Она прошла курс лечения дигиталисом (препарат наперстянки), от предложенной операции отказалась. В результате обследования был установлен диагноз - ревматическая болезнь сердца, гиперемическая сердечная недостаточность, очаговая пневмония и дисфункция сердца II степени. Приступив к лечению методами цигун-терапии, она всего через 24 часа после выполнения Спокойного Упражнения Настройки Дыхания Сидя смогла лечь на спину. Больная перешла к выполнению Упражнения Настройки Дыхания Лежа в положении лежа на спине, причем выполняла его 3 раза в день по 10 минут. Через три дня она уже могла вставать, немного ходить и заботиться о себе самостоятельно, затем приступила к выполнению Комплекса «Прямой как Столб» Стойки. Еще через семь дней больная смогла вернуться к работе. С тех пор на протяжении целого года она продолжает занятия цигун, часто бывает на природе. Контрольные обследования не выявили за это время никаких рецидивов болезни.

## ХРОНИЧЕСКИЙ МИОКАРДИТ

Хронический миокардит относится к числу заболеваний миокарда, вызываемых хроническими патологическими изменениями в нем. Большинство случаев болезни развивается после перенесенного острого воспаления миокарда.

### 1. Клинические симптомы

Основными симптомами болезни являются сердцебиение, дыхательная недостаточность, расширение сердца, аритмия и др.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнение выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут, соблюдается естественная техника дыхания. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

3) *Комплекс Долголетия*

Выберите для выполнения упражнения 1 и 8. Упражнения выполняются 1-2 раза в день по 15 - 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

4) *Комплекс Утренней Прогулки*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

5) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Практика цигун-терапии улучшает общее состояние здоровья. Больные с неосложненным течением болезни могут использовать только комплексы цигун для лечения. Серьезно больные люди могут также сочетать занятия цигун с курсом лечения средствами официальной медицины. Занимающимся сле-

дует начинать с выполнения спокойных упражнений, применяя подвижные упражнения по мере возможности только в качестве дополнительных.

### 3. Пример из практики

Господин Чжан, 46 лет, в течение 3 месяцев страдал воспалением миокарда. Болезнь началась с повышения температуры до 37,6 - 38,6°C, причина которого больному была непонятна. Пульс больного составлял 98 ударов в минуту. Затем началась рвота, и больной был госпитализирован. Ему был поставлен диагноз — воспаление миокарда. После приема лекарств симптомы несколько облегчились, но пульс оставался на уровне 90 ударов в минуту. Наконец, больной решил заниматься цигун. Через месяц после начала занятий частота пульса снизилась до 85, а через три месяца до 75 ударов в минуту. Он почувствовал себя хорошо и вернулся к работе. Контрольные обследования, проведенные через год, показали нормальное состояние здоровья.

## ПЕРВИЧНАЯ ПУРПУРА (ОЧАГИ КРОВОТЕЧЕНИЯ)

Первичная пурпура представляет собой разновидность аутоиммунного заболевания. Она обычно поражает женщин и молодых мужчин.

### 1. Клинические симптомы

Основными симптомами болезни являются очаги кровотечения, локализующиеся на руках и ногах, на туловище и деснах, а также кровоподтеки на коже, а иногда носовые кровотечения и обильные менструальные выделения у женщин.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Придерживайтесь первой техники дыхания и выполняйте упражнение 1

- 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплекс Изменения Сухожилий*

3) *Комплекс Утренней Прогулки*

4) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй. Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия - около 30 минут.

Во время обострения болезни пациент может практиковать какой-то один из рекомендованных комплексов цигун-терапии, исходя из состояния здоровья и самочувствия. Когда симптомы болезни отступают, можно дополнять занятия солнечными ваннами, холодными обливаниями, пребыванием на воздухе, активными упражнениями, скалолазанием, прогулками на велосипеде и Др.

### 3. Пример из практики

Госпожа Ван, 24 лет, страдала пурпурой на протяжении 3 лет. Она жаловалась на обильные менструальные кровотечения, которые продолжались по 8-10 дней. Время от времени у нее также возникали кровоподтеки на ногах. Несколько курсов лечения, проведенные в различных медицинских учреждениях, оказались безрезультатными. В итоге она была способна работать только 6 месяцев в году.

Женщина постоянно испытывала слабость, была бледной. Обследование показало наличие по всему телу очагов кровотечения, в особенности на нижних конечностях, при этом частота пульса составляла 85 ударов в минуту. По результатам химических анализов ей был поставлен диагноз первичной пурпуры.

Вскоре после этого она согласилась на лечение методами цигун-терапии в сочетании с другими упражнениями, включая холодные обливания, солнечные ванны, пребывание на свежем воздухе и плавание; курс лечения занял 2 года. После этого все симптомы болезни исчезли, а химические анализы показали нормальные результаты. Контрольные обследования, проведенные в последующий период, показали нормальное состояние здоровья.

## **СУДОРОГА ДИАФРАГМЫ (ИКОТА)**

Судорога диафрагмы (икота) представляет собой сокращение диафрагмы, возникающее с регулярными интервалами. Обычно этот недуг проявляется в виде резкого втягивания воздуха в дыхательные пути при закрытых голосовых связках.

### **1. Клинические симптомы**

Икота обычно возникает внезапно и продолжается непрерывно, причем ее длительность может достигать нескольких часов и даже суток. Иногда приступы случаются с определенной регулярностью и тянутся месяцами, при этом икота появляется при разговоре, еде, дыхании и даже во время сна.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Упражнение Расслабления и Упражнение Расслабления Трех Зон* Больной может принять положение сидя, стоя или лежа. Выполняется

Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Основное внимание уделяется неоднократному расслаблению грудной клетки, поясницы и спины. Упражнение выполняется 3 раза в день, продолжительность каждого занятия около 20 - 30 минут. Закончив упражнение, выполните массаж точки *Цзусаньли* в течение 5 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в разделах по лечению гипертонии и последствий апоплексического удара.

2) *Комплекс «Прямой как Столб» Стойки*

Сконцентрируйте сознание на пальцах. Закройте глаза, представляя себе, что смотрите на диафрагму, в течение 15-20 минут; упражнение выполняется 3 - 5 раз в день. По окончании упражнения промассируйте точку *Цзусаньли* в течение 5 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Выжидательный Точечный Массаж*

(а) Массируйте, надавливая концами больших пальцев, точку *Нэйгуань* в течение 2-5 минут и точку *Цзусаньли* в течение 5 минут.

(б) Массируйте, надавливая подушечкой среднего пальца любой руки, точку *Шаньжун* в течение 2 минут.

(в) Массируйте, надавливая кончиком большого пальца, точку *Чжонгу-ань* в течение минуты, повторите массаж 2-3 раза.

(г) Массируйте, надавливая подушечками больших пальцев, участки над глазами, пока не почувствуете покалывание.

## **АКРОМЕЛИЧЕСКИЙ СПАЗМ СОСУДОВ**

Акромелический спазм сосудов, известный также под названием «болезнь Рагнауда», представляет собой разновидность нарушения тонуса периферических сосудов в окончаниях конечностей. Болезнь обычно поражает женщин в возрасте от 10 до 40 лет.

### **1. Клинические симптомы**

На концах конечностей появляются симметричные очаги белизны и цианозности, в основном очаги локализуются на руках. Обычно они появляются сначала на кончиках пальцев, затем распространяются на все пальцы, захватывают ладони. При этом больная ощущает холод в конечностях, покалывание и боль, продолжающиеся в течение нескольких минут, затем эти явления утихают.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Упражнение Расслабления*

Больная может принять положение сидя или лежа на спине. Упражнение выполняется 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия около 20-30 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в разделах по лечению гипертонии и последствий апоплексического удара.

#### *2) Оздоровительный Массаж:*

#### *3) Комплекс Изменения Сухожилий*

#### *4) Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

#### *5) Комплекс Утренней Прогулки*

Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия около 15-30 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в Главе Второй.

### **3. Пример из практики**

Госпожа Шен, 44 лет, на протяжении 20 лет страдала ощущениями холода, покалывания и боли в концах конечностей. Она проходила курсы лечения методами традиционной китайской медицины, акупунктуры и прижигания кожи, но безуспешно. Затем она начала заниматься цигун, в течение 2 месяцев практиковала Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений, Комплекс Прямой «как Столб» Стойки и Комплекс «Восемь Кусков

Парчи», при этом принимая некоторые традиционные лекарства китайской медицины в качестве дополнительного средства лечения. Она ощущала покалывание, потепление и раздутие в пальцах, иногда также выступал пот, причем такой же эффект наблюдался, когда принимались сосудорасширяющие препараты. Занятия цигун помогли ей вновь обрести здоровье и стабилизировать самочувствие.

## **ИСТЕРИЯ**

Истерия представляет собой разновидность функционального нарушения психосоматических парадоксов и вызывается некоторыми психическими факторами. Обычно она наблюдается у женщин.

### **1. Клинические симптомы**

Симптомы болезни весьма сложны и разнообразны, а приступ обычно случается внезапно и сопровождается расстройствами эмоционального порядка - плачем, смехом, болтливостью, пением, попытка-

ми танцевать или упорным молчанием. Иногда у больной может случиться внезапный обморок или наступить слабоумие, паралич, немота, слепота, судороги и другие явления.

## **2. Методы цигун-терапии**

Методы цигун-терапии позволяют уравновесить психику и войти в состояние покоя, чтобы укрепить и улучшить функции коры головного мозга и отрегулировать работу нервных центров подкорковой области.

### *1) Упражнение Самопобуждения*

Примите положение сидя или лежа на спине. Полностью расслабьте тело и избавьтесь от всех отвлекающих факторов, настройте сознание на противодействие болезни. Например, больная, замкнувшаяся в молчании, может представить себе, что ее окружают маленькие дети с цветами в руках и ждут, что она расскажет им сказку о маленьком белом кролике. Такое представление может способствовать преодолению синдрома молчания. Парализованная больная может стимулировать поступление реальной (изначальной) *ци* в тело и представить, как энергия спускается в парализованные конечности на вдохе, а потом поднимается вверх на выдохе. Систематическое выполнение этого упражнения способствует восстановлению циркуляции *ци* и крови, излечению пораженной конечности.

Упражнение Самопобуждения подходит для тех больных, которые находятся в стабильном состоянии и нормальном сознании. Они могут пользоваться словесными, умственными, звуковыми, температурными и воображаемыми образами для достижения полного расслабления тела и настройки дыхания таким образом, чтобы оно стало легким, долгим, медленным, ровным и способствовало бы покою, уменьшению тревоги. Больные могут проводить самопобуждение с помощью воображения и словесных формул, а также добиваться устранения патологических симптомов за счет психологического настроя. Во время занятий нужно следить, чтобы сознание и звуковые образы работали мягко и естественно, без признаков спешки или принуждения. Упражнение выполняется 3 раза в день по 30 - 60 минут.

### *2) Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*

Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20-30 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в Главе Второй.

### *3) Комплекс Долголетия*

Выполняются упражнения 1 и 15 дважды в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в Главе Второй.

### *4) Комплекс Изменения Сухожилий*

Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 45 минут. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в Главе Второй.

## **ПАРАЛИЧ ЛИЦЕВОГО НЕРВА**

Паралич лицевого нерва вызывается ишемией (местным малокровием). Заболевание часто возникает в результате длительного пребывания на холодном ветру. Оно обычно поражает людей от 20 до 40 лет, причем преимущественно мужчин.

### **1. Клинические симптомы**

Приступ болезни обычно случается внезапно, в ночное время. Наутро веки и губы больного теряют подвижность. Когда, например, больной полощет рот, вода оттуда вытекает сама.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Расслабьтесь и сохраняйте состояние естественного покоя. Сконцентрируйте сознание на *Даньтянь*. Наладьте глубокое, долгое, ровное и медленное дыхание. Собственную внутреннюю *ци* соедините с наружной, превращая их во внутреннюю суммарную *ци*; перемещать ее по всему телу. Подробные сведения по технике выполнения упражнений приводятся в Главе Второй.

2) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Примите положение сидя, лежа или стоя. Выполняйте упражнения комплекса 3 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

### 3) *Упражнение Постукивания*

Стучите по пораженной части лица согнутым указательным пальцем, либо указательным и средним пальцами. В основном удары наносятся по точкам *Тайян*, *Сягуань* и *Цзяче*, а также по точкам *Янбай* и *Тингун*. Стучать по точкам следует быстро, ровно и ритмично, но не слишком поспешно. Заставляйте мышцу вибрировать от удара: пусть сила удара проникает глубоко и распространяется вширь.

### 4) *Выжидательный Точечный Массаж:*

Массируйте надавливанием, растиранием и пощипыванием точки *Тайян*, *Дицан*, *Цзяче*, *Хэгу* и *Инсян* на пораженной части лица в течение 5-10 минут, по одному разу утром и вечером.

## 3. Пример из практики

Господин Яо, 61 года, неожиданно утром обнаружил во время чистки зубов, что вода выливается из левого уголка рта, при этом веко левого глаза ему не повинуется. Различные методы лечения, опробованные больным, не принесли результата. Ему пришлось обратиться к цигун-терапии. После месяца занятий цигун (в основном, он практиковал Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения *Ци*), обе части его лица вновь стали симметричными при беседе, хотя левая часть лица все еще оставалась менее подвижной. Еще шесть месяцев спустя наступило полное выздоровление.

## РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Ревматоидный артрит представляет собой разновидность хронического общего заболевания, главным проявлением которого считается полиартрит (воспалительное заболевание суставов). Все суставы тела, в частности рук и ног, могут подвергаться эрозии. В тяжелых случаях поражаются позвоночные суставы и копчиковое сочленение.

### 1. Клинические симптомы

У больных обнаруживаются симметрично расположенные очаги блуждающих болей, а также распухание мелких суставов конечностей. Постепенно суставы утрачивают гибкость и теряют функциональность. На поздних стадиях болезни у пациента может наблюдаться атрофия мышц, окостенение суставов и деформация конечностей и туловища.

## 2. Методы цигун-терапии

### 1) *Комплекс «Танцы Пяти Животных»*

Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) *Комплекс «Восемь Кусков Парчи»*



Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### *3) Выжидательное Упражнение*

Комплекс для занятий составьте из упражнений для различных частей шеи, спины, плеч, локтей, бедер и коленей - с тем, чтобы исправить деформации и улучшить работу суставов.

(а) Растягивание рук и грудной клетки. Станьте прямо. Возьмитесь обеими руками за грудь, а затем потяните их в стороны. Повторите упражнение 3 - 5 раз.

(б) Поднятие рук. Станьте прямо. Положите руки сначала на живот, а потом поднимите их вверх, скользя по бокам туловища до тех пор, пока ладони не соприкоснутся, а затем опустите руки и положите их вновь на живот. Повторите упражнение несколько раз.

(в) Поднятие лица вверх. Станьте прямо, поставив одну ступню перед другой. Положите кисти рук на затылок, выпятите грудную клетку и поднимите лицо вверх. Повторите упражнение несколько раз.

(г) Вытягивание рук назад. Станьте прямо, поставив одну ступню перед другой. Поднимите одну руку и потянитесь ею назад как можно дальше, а затем опустите. Поменяйте ступни местами и потянитесь назад другой рукой. Повторите упражнение несколько раз.

### *4) Упражнение в воде*

Больные артритом могут погружать суставы пальцев, запястий, локтей и лодыжек в теплую воду и делать плавательные движения. Используя свойство воды держать погруженное в нее тело на плаву и оказывать ему мягкое сопротивление, можно предотвращать и лечить различные виды артрита. Если есть возможность, больным рекомендуется принимать лечебные ванны в теплой воде или горячем источнике. Теплая вода (с температурой около 37°) может облегчать мышечные боли и контрактуры (стойкие сокращения), а также вызывать расширение кровеносных сосудов кожи, уменьшать воспаление, снимать боль и предотвращать деформации мышц и суставов.

### *5) Упражнение Пальцев и Ладоней*

Упражнение выполняется, главным образом, для предотвращения и лечения блуждающих болей, мышечных контрактур и потери гибкости мелких суставов кистей рук.

(а) Повороты больших пальцев. Сожмите руки в кулаки и поверните большие пальцы слева направо 50-100 раз.

(б) Сгибания и подъемы. Вытяните руки, сомкнув пальцы, затем согните руки в запястьях, опустив кисти вниз и сложив пальцы крюком. Упражнение выполняется 30 - 50 раз.

(в) Покачивание кистями. Вытяните кисти рук вперед и покачивайте ими слева направо. Упражнение выполняется 30 - 50 раз.

(г) Упражнение с шариками. Возьмите два стальных шарика в ладонь и вращайте их по кругу. Если не нашлось стальных шариков, то пригодятся два крупных грецких ореха или два шарика для настольного тенниса. Сделайте 100 - 200 оборотов шариками одной рукой, затем повторите то же упражнение другой рукой.

(д) Сжимание кулаков для укрепления сил. Сожмите руки в кулаки, затем вытяните их вперед. Упражнение выполняется 30 - 50 раз.

(е) Вращение кулаков. Сожмите руки в кулаки и вращайте их, используя каждое запястье как ось вращения. Упражнение выполняется 50 - 60 раз.

### *б) Комплексы Долголетия, Утренней Прогулки и Изменения Сухожилий.*

Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Больному следует составлять комплексы упражнений цигун, исходя из своего состояния здоровья. В качестве дополнительного средства лечения можно заниматься пешими прогулками, бегом трусцой, скалолазанием и другими видами спорта. Для предотвращения деформаций тела в результате обострения ревматоидного артрита больным следует спать с низкой подушкой на деревянной кровати.

## **3. Пример из практики**

Госпожа Кун, 38 лет, в течение 6 лет страдала ревматоидным артритом. Болели опухшие суставы пальцев, запястья и лодыжки. В результате больничного обследования было установлено, что суставы затвердели, пальцы распухли. Анализы показали положительную реакцию на ревматоидные факторы. Больная прошла курс лечения акупунктурой, индометацином и лекарствами традиционной китайской медицины, но лечение не дало результатов. Наконец, она обратилась к занятиям цигун, при этом в основном выполняла Комплекс Долголетия. Через три месяца боль полностью прошла. Больная продолжала упорно заниматься цигун еще 6 месяцев, и в течение этого времени никаких рецидивов заболевания не наблюдалось. Она вновь вернулась к своей работе, и с тех пор уже 2 года не ощущает каких-либо симптомов заболевания.

## **ШЕЙНАЯ СПОНДИЛОПАТИЯ**

Шейная спондилопатия относится к числу общих заболеваний, вызываемых патологическими изменениями позвонков и межпозвоночных дисков. Во время приступов болезни, корешок шейного нерва, спинной мозг и окружающие их мягкие ткани подвергаются давлению и возбуждению, в результате - боль и онемение в области шеи, плеч и рук. Болезнь обычно поражает людей молодого и среднего возраста.

### **1. Клинические симптомы**

Болезнь относится к числу тех недугов, при которых симптомы вначале не вызывают серьезного беспокойства. Больные обычно жалуются на ощущение смещенности позвонков и приступы болей в шее и плечах. Боль постепенно захватывает одну из рук, затем возникает ощущение холода в пальцах и онемения, напоминающего последствия электрошока. В серьезных случаях больные иногда жалуются на жгучую боль в руке.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Комплекс Долголетия*

Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *2) Упражнение на Повороты*

(а) Повороты головы влево и вправо. Примите положение сидя или стоя. Медленно поверните голову влево, затем вправо, выполняя поворот с возможно большей амплитудой. Достигнув крайней точки при повороте, чуть вернитесь назад, а затем постарайтесь повернуть голову еще дальше. При поворотах взгляд сопровождает движение головы и в крайнем положении направляется назад или назад и вверх (Рис. 79). Поворачивайте голову по 8 - 12 раз в каждую сторону.

(б) Повороты лица вверх. Примите положение сидя или стоя, поставив руки на пояс. Закиньте голову назад, при этом взгляд обращается вверх. Постепенно прибавляйте амплитуду движения, откидывая голову как можно дальше (Рис. 80). Упражнение выполняется 8-12 раз.

(в) Состязание в силе между затылком и руками. Примите положение сидя или стоя. Положите кисти рук на затылок, сплетя пальцы и охватив ими голову. С силой отводите голову назад, преодолевая сопротивление рук. Затем возвращайтесь в исходное положение (Рис. 81).

(г) Повороты назад. Примите положение «выпад влево». Повернитесь всем туловищем вправо. Удерживая вытянутую левую руку ладонью вверх, подайте правую руку вниз как можно ниже, поверните голову вправо и взгляните на правую руку (Рис. 82). Затем вернитесь в исходное положение. Выполните «выпад вправо» и проделайте всю последовательность движений в противоположном направлении. Упражнение выполняется 8-12 раз.

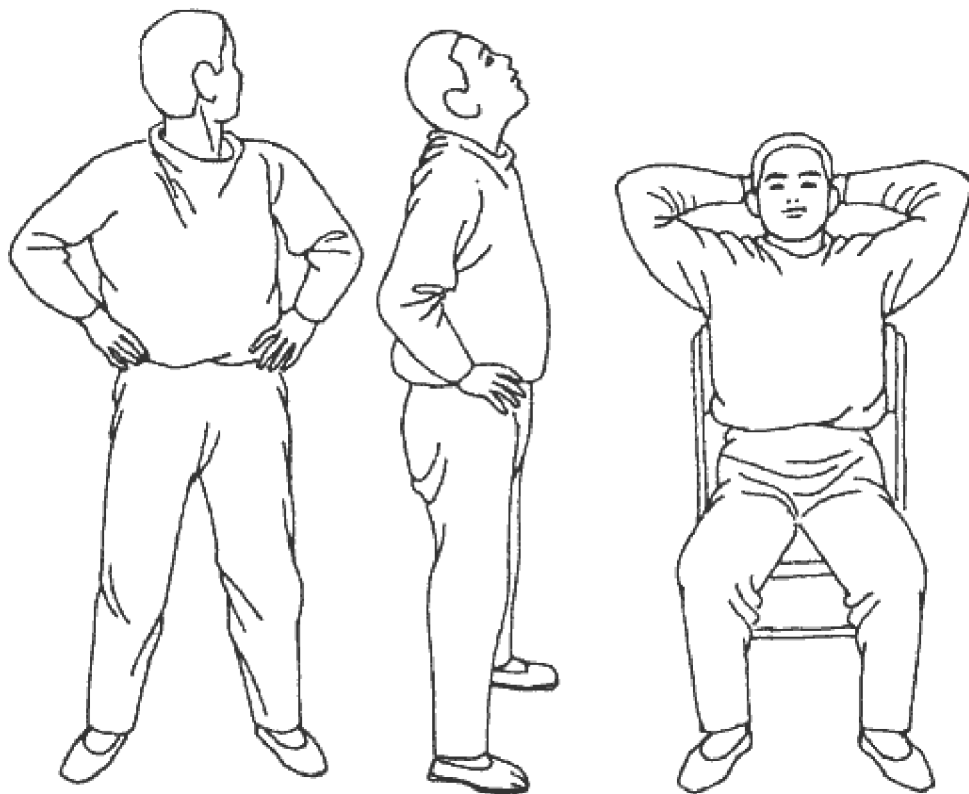


Рис. 79

Рис. 80

Рис. 81

(д) Повороты шеи. Примите положение сидя или стоя. Придерживаясь техники естественного дыхания, расслабьте голову и шею, а затем медленно поверните их попеременно по часовой стрелке и против нее (Рис. 83). Упражнение выполняется по 6 - 8 раз.

(е) Массаж шеи. Примите положение сидя или стоя и массируйте шею обеими руками попеременно. Упражнение выполняется 20-30 раз.

Главная особенность упражнений на повороты заключается в том, что их нужно выполнять медленно и с максимальной амплитудой. По окончании каждого упражнения больному следует немного передохнуть. Не занимайтесь без перерывов. Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 10 минут.



Рис. 82

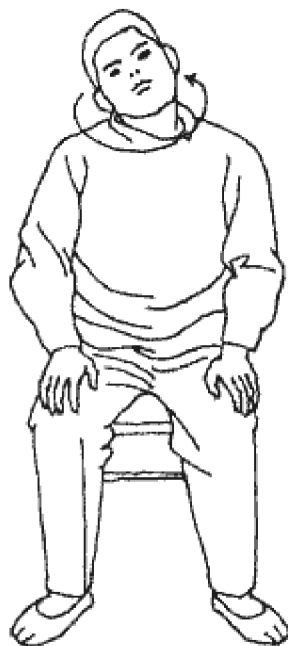


Рис. 83

### 3) Упражнения Комплексов Долголетия и Тайцзи-цигун

Выберите какие-то упражнения из этих комплексов или выполняйте отдельный комплекс в целом. Заниматься следует 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 4) В качестве дополнительных средств лечения:

занимайтесь плаванием, принимайте солнечные ванны, бывайте на воздухе.

#### 5) Выжидательный Точечный Массаж:

Массируйте надавливанием точки *Цзинчжун*, *Цучи* и *Янси* - по минуте каждую точку.

### 3. Пример из практики

Господин Ян, 48 лет, более года страдал болями в области шеи и плеч, а также онемением указательного и среднего пальцев. В результате рентгеноскопических исследований обнаружилось разрастание костной ткани в зоне от пятого до седьмого позвонков шейного отдела позвоночника. Он не мог поворачивать голову и шею влево, при этом жаловался на онемение в левом плече и верхней части левой руки: ее трудно было держать опущенной длительное время.

Поставленный диагноз - нарушение структуры мелких сочленений в шейном отделе позвоночника. Был назначен курс массажа и цигун-терапии. Больной выполнял Комплекс Долголетия в течение 15 минут и плавал по 30 минут каждое утро. Вскоре симптомы болезни начали проходить. В настоящее время у него нет никаких двигательных нарушений.

## ТУГОПОДВИЖНОСТЬ ШЕИ

Тугоподвижность шеи возникает в результате сна в неправильном положении или на воздухе в ветреную ночь. Облегчение симптомов может наступить естественным путем, но в легких случаях оно занимает 3-5 дней, в серьезных - облегчения приходится ждать неделями.

### 1. Клинические симптомы

После длительного сна больной ощущает боль в шее, иногда - неподвижность. Симптомы не проходят, а со временем могут даже усилиться. Некоторые больные жалуются также на боль в плечах и спине.

### 2. Методы цигун-терапии

Применяются те же методы, что и в случае шейной спондилопатии.

## ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Плечелопаточное воспаление (периартрит) представляет собой разновидность неспецифического воспалительного заболевания мягких тканей, окружающих капсулы плечевых суставов. В острой стадии заболевания пациент жалуется на острые боли. Поздняя стадия характеризуется ограничением подвижности плечевого сустава в результате распространения воспаления. Недуг обычно поражает людей среднего и пожилого возраста, причем в большей степени женщин.

### 1. Клинические симптомы

Основной симптом болезни — боль в плече. Иногда она распространяется в верхнюю часть руки и даже доходит до предплечья. Подвижность плечевого сустава ограничивается.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) Комплекс Долголетия

Упражнения 1, 5, 6, 7, 13, 16, 21 и 23 выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 - 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 2) Комплекс Изменения Сухожилий

Упражнения выполняются 1 раз в день, продолжительность каждого занятия 20 - 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 3) Тайцзи-цигун

Техника выполнения подробно описана в Главе Второй.

#### 4) Комплекс Небесного Тайцзи-цигун

(а) Станьте прямо, расставив ноги на ширине плеч, и постоит некоторое время расслабленно и спокойно. В состоянии глубокого покоя концентрируйте сознание на всем, что есть в небесах и на земле. Держите голову прямо, легко прикрыв веки и приложив язык к небу; губы при этом сомкнуты без напряжения, плечи и локти опущены, грудь несколько втянута, живот подтянут, бедра расслаблены, ноги слегка разведены и согнуты в коленях.

(б) Станьте в стойку всадника. Несильно сожмите руки в кулаки и поместите их у пояса, развернув ладонями вверх. Вытяните кулаки вперед и выдохните. Поверните их ладонями вниз и верните обратно к поясу, одновременно делая вдох. Повторите движения 10-15 раз.

(в) Станьте прямо и вытяните руки над головой, переплетя пальцы и развернув кисти ладонями вверх. Используя поясницу в качестве оси, вращайте всем туловищем спереди направо, потом назад и влево, описывая круг. Делайте один вдох-выдох на каждый круг, при этом выдыхайте в положении наклона вперед и вдыхайте, откидываясь телом назад. Выполните вращения по часовой стрелке и против нее по 5 - 10 раз в каждом направлении.

(г) Станьте прямо и положите ладони сзади на пояс. Поднимите правую руку над головой, развернув ладонью вверх. Одновременно шагните правой ступней на полшага вперед, при этом перенесите центр тяжести тела вперед и, отрывая пятку левой ноги от пола, сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение и выдохните по ходу движения. Поменяйте положение рук и ног и выполните те же движения с шага левой ноги. Повторите упражнение 15-20 раз.

(д) Станьте прямо, опустив руки. Выполните оборот правой рукой вперед-вверх и назад к спине, одновременно отрывая правую ногу от пола и делая вдох. Когда рука заканчивает оборот и приближается к колену, начните выдох. Выполните такие же движения другой рукой и ногой. Повторите упражнение 10-15 раз.

(е) Станьте прямо, поставив ступни немного шире плеч. Согните ноги в коленях и несильно сожмите кисти в кулаки. Поднимите кулаки на уровень плеч, развернув ладонями внутрь. Затем поднимите руки выше, вытягивая их и развернув ладонями вперед. Поднимите голову вверх и взгляните на пальцы рук, одновременно отрывая пятки от пола, выпячивая грудь, напрягая живот и делая вдох. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.

*5) Прочие движения и виды спорта, активизирующие плечевой сустав* Больные могут выполнять любые упражнения на повороты и вращения рук, а также заниматься плаванием, массажем и упражнениями на спортивных тренажерах. Диапазон движений, начинаясь с малых амплитуд, должен постепенно возрастать. Занимайтесь упражнениями несколько раз в день.

### **3. Пример из практики**

Господин Цянь, 40 лет, на протяжении трех месяцев страдал болями и дисфункцией правого плеча. Боль возникала при подъеме правой руки вперед и в сторону, повороте ее назад. Больной даже нуждался в помощи при одевании и раздевании. В результате исследований ему был поставлен диагноз пле-челопаточного периартрита. Был назначен курс цигун-терапии, больной выполнял в основном Комплекс Долголетия. Уже через неделю занятий он почувствовал себя лучше. Еще три недели спустя он уже мог одеваться и раздеваться без посторонней помощи. В течение 5-10 месяцев он продолжал заниматься цигун, а также различными спортивными упражнениями в качестве вспомогательного средства оздоровления. Последующие контрольные обследования, проводившиеся в течение 2 лет, не выявили рецидивов болезни.

## **«ТЕННИСНЫЙ» ЛОКОТЬ**

Болезнь «теннисный локоть» (внешний плечевой эпикондилит) относится к числу общих хронических болезней перенапряжения. Для нее характерно хроническое растяжение центрального сухожилия мышцы-разгибателя и мягких тканей предплечья.

### **1. Клинические симптомы**

Основным симптомом болезни является боль внешней части предплечья от локтя, усиливающаяся после напряжения и при нажатии. Сила кистевой хватки при этом снижается.

### **2. Методы цигун-терапии 1) Комплекс Долголетия**

Упражнения 1, 4, 9 и 21 выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 2) Комплекс Небесного Тайцзи-цигун

Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе о лечении плечелоктевого воспаления.

## 3) Массаж

Массируйте болезненные участки и окружающие их ткани, выполняя десятки движений. Поднимайте и опускайте руки, вращайте ими вперед и назад, а также вытягивайте в стороны десятки раз. Затем массируйте каждую руку щипками, растираниями и постукиванием пальцев десятки раз, причем массажные движения координируйте с дыханием. Повторяйте движения до тех пор, пока не почувствуете боль в пораженной части, а затем массируйте ее легкими движениями.

## 3. Пример из практики

Госпожа Чжоу, 16-летняя теннисистка (игрок настольного тенниса), больше месяца страдала от «теннисного локтя», причем болезнь не давала ей возможности тренироваться. Острая боль появлялась даже при умывании лица, выкручивании полотенца и переноске тастика. Иногда больная даже просыпалась ночью от боли. Она начала заниматься цигун-терапией, практикуя Комплекс Долголетия и некоторые другие упражнения в сочетании с массажем. После первого же курса лечения боль успокоилась, и спортсменка смогла приступить к тренировкам. После еще двух курсов лечения она полностью выздоровела. В настоящее время она продолжает заниматься цигун для закрепления успеха лечения.

## РАСТЯЖЕНИЕ ОБЩЕГО РАЗГИБАТЕЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Растяжение общего разгибателя пальцев рук вызывается перегрузкой или длинным хроническим напряжением общей мышцы-разгибателя.

### 1. Клинические симптомы

Основным симптомом болезни является боль в запястье и предплечье при движениях, в особенности при выкручивании полотенца или переноске тастика. .

### 2. Методы цигун-терапии

Цигун-терапия обычно применяется после безуспешного лечения другими способами - такими, как ношение пластыря с препаратами, использование физических методов лечения, ношение влажной теплой и холодной одежды и др.

1) Комплекс Долголетия Упражнения 1,4, И, 16 и 21 выполняются два раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) Упражнение Ладоней и Пальцев

Сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении ревматоидного артрита.



**Рис. 84**

### *3) Упражнение Пингвин*

Станьте прямо, расставив ступни на ширине плеч. Поднимите руки с согнутыми локтями несколько выше плечевых суставов, при этом кисти опущены вниз, а ладони развернуты несколько наружу (Рис. 84). Поочередно двигайте плечами вверх и вниз, раскачиваясь всем телом и попеременно, в такт с этими движениями, отрывая пятки от пола. Ритм дыхания соответствует ритму движений. Сделайте 30-50 раскачиваний туловища в темпе 15 раз в минуту.

### **3. Пример из практики**

Господин Ю, 48 лет, в течение двух месяцев страдал от боли в кистях рук. Предпринятые попытки лечения не принесли успеха. Обследование в больнице показало отсутствие явного местного опухания тканей, но больной жаловался на боль при нажатии: когда он сжимал руки в кулаки, в предплечьях ясно слышался звук трения. Больному был поставлен диагноз растяжения

общего разгибателя пальцев и назначен курс цигун-терапии. Он начал практиковать Комплекс Долголетия по 30 минут утром и вечером, а в промежутках выполнял Упражнение Ладоней и Пальцев. Через неделю занятий боль уже не ощущалась. В настоящее время он продолжает заниматься цигун для закрепления успеха лечения. Повторное обследование, проведенное через полгода, не выявило рецидивов заболевания.

## **ВЫПАДЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА В ПОЯСНИЦЕ**

Выпадение межпозвоночного диска в пояснице - заболевание, известное также под названием «выпадение студенистого ядра поясничного межпозвоночного диска» - обычно случается у людей молодого и среднего возраста. Больные жалуются на боль в пояснице и в ноге. Если недуг своевременно не лечится, он может негативно повлиять на образ жизни и работоспособность больного.

### **1. Клинические симптомы**

Основным симптомом болезни является поясничная боль, отдающая в ногу, либо ощущение онемения, холода и некоторая припухлость в ноге.



## 2. Методы цигун-терапии

Методы цигун должны применяться только после облегчения симптомов и признаков заболевания в результате массажа. 1) *Лечебный Комплекс для Поясницы*

(а) Упражнение для тазобедренного сустава. Примите положение лежа на спине, вытянув ноги прямо. Вытяните с силой левую ногу вперед, в то же время подтягивая правую ногу назад, опуская тем самым левую часть таза вниз и поднимая правую часть вверх. Затем выполните противоположное движение, начиная с другой ноги. (Рис. 85-1,2, 3). Выполняйте упражнения попеременно, по 20 - 30 раз для каждой ноги.

(б) Топание ногой. Лежа на спине, поднимите одну ногу, максимально согнув ее в колене. Выбросьте ногу ударом наружу, полностью выпрямляя, затем ненадолго напрягите мышцы этой ноги и опустите ее вниз (Рис. 86-1, 2). Начинайте выполнять это упражнение со здоровой ноги, потом переходите на больную; упражнение выполняется 20 - 50 раз каждой ногой.

(в) Лежа ничком и упираясь обеими руками в подстилку, поднимите голову и верхнюю часть туловища, опираясь на руки, и выпятите грудь как можно сильнее. Напряжение должно захватить поясницу (Рис. 87). Опуститесь на подстилку и передохните. Повторите упражнение 5 — 10 раз.

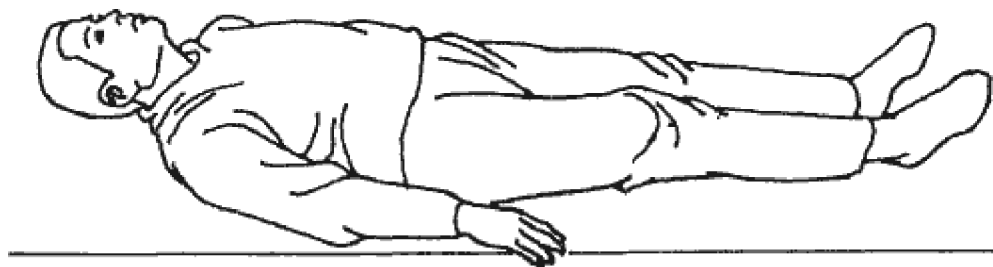


Рис. 85-1



Рис. 85-2



Рис. 85-3

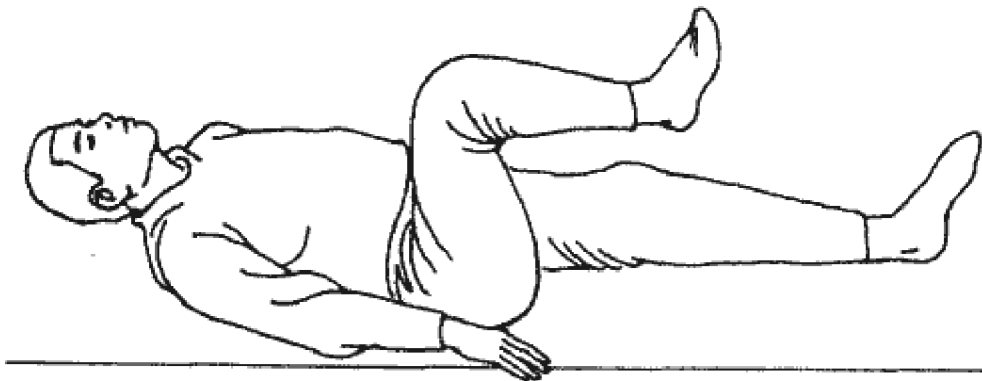


Рис. 86-1

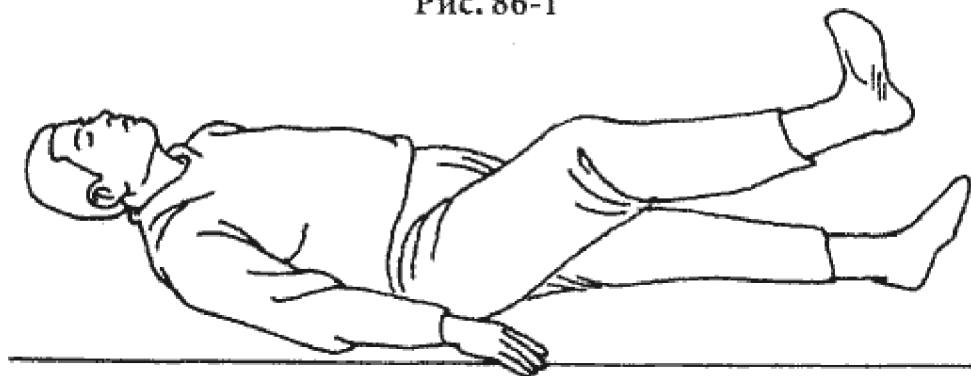


Рис. 86-2

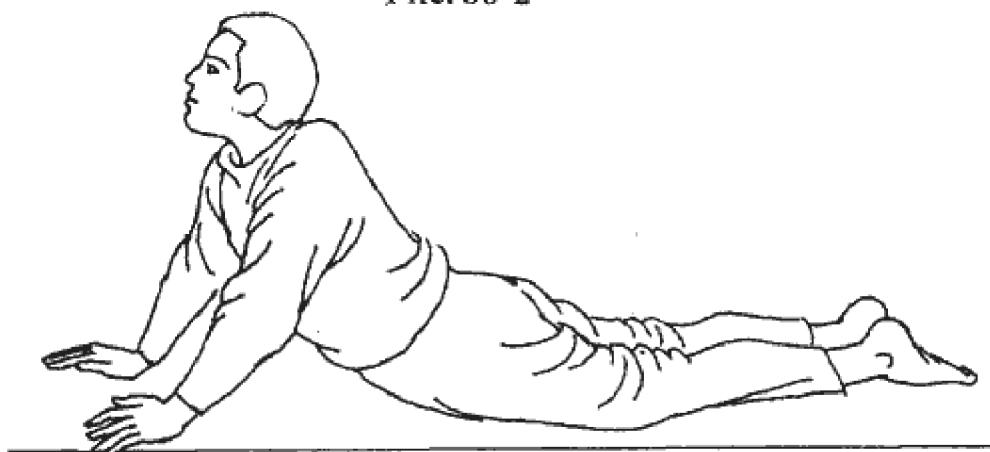


Рис. 87

(г) Поза ласточки. Лежа ничком, вытяните руки и ноги назад. Поднимите одновременно прямые ноги и верхнюю часть туловища, имитируя позу летящей ласточки (Рис. 88). Не сгибайте при этом ноги в коленях.

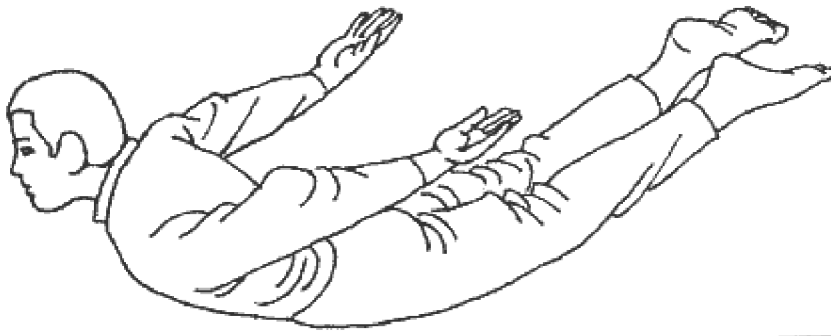


Рис. 88

Задержитесь в этой позе около одной минуты. Затем опуститесь на подстилку и передохните. Повторите упражнение 3-5 раз.

2) *Упражнение Настройки Дыхания Движениями вверх-вниз* Станьте прямо, расставив ноги немного шире плеч. Медленно поднимите руки с повернутыми вниз ладонями перед туловищем, одновременно делая вдох. Когда ладони достигнут самой высшей точки, разверните их вверх. Глубоко вдохните воздух и откиньте голову назад. Ненадолго задержитесь в этой позе, затем выдохните, опуская руки по бокам туловища, и сделайте приседание, при этом руки касаются пола. Выдохнув из легких весь воздух, медленно поднимитесь в стойку. Повторяйте упражнение в течение 3-15 минут. 3) *Упражнение Настройки Дыхания и Укрепления Поясницы* Перед отходом ко сну вечером, сядьте на постели, вытянув ноги и положив руки на бедра. Наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, и медленно вытяните руки вперед, стараясь коснуться носков ног. Затем сядьте прямо, сконцентрируйте сознание и дыхание на точке *Минмэнь* в области поясницы. Повторите упражнение 18 раз. Затем положите язык на небо и дышите, используя технику брюшного дыхания. Делая вдох, мысленно всматривайтесь в точку *Байхуэй* на голове. Ненадолго задержите дыхание и сократите анус. Затем выдохните и сконцентрируйте сознание на точках *Минмэнь* и *Шэнью* в области поясницы. Сделайте 36 вдохов-выдохов, придерживаясь этой техники дыхания. Затем промассируйте ладонями точки *Минмэнь* и *Шэнью*, выполнив 36 движений, после чего также 36 раз промассируйте поясничные позвонки. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете тепло в пояснице. 4) *Тайцзи-цигун и Комплекс Долголетия*

Упражнения комплексов выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 - 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 3. Пример из практики

Господин Чжан, 61 года, с 1975 года страдал болями в пояснице и нарушениями функций поясницы. Боли распространялись также и на нижние конечности. В результате обследования был поставлен диагноз: выпадение межпозвоночного диска в поясничном отделе, сакрализация (сращение с крестцом) пятого поясничного позвонка и образование ложного сустава в результате развития процесса в левой части позвоночника и поражения крестца. Больной проходил лечение методами традиционной китайской и западной медицины, но явных улучшений добиться не удалось. Позднее у него начался процесс атрофии мышц ног и настолько сильные боли, что ему приходилось соблюдать постельный режим. Наконец, он обратился к цигун-терапии и начал преимущественно с занятий в постели. В качестве дополнительных методов лечения он стал принимать некоторые традиционные китайские лекарства и использовать массаж. Через сорок дней симптомы явно начали проходить, и он смог спускаться вниз по лестнице, чтобы выполнять упражнения цигун на открытом воздухе. Полгода спустя симптомы почти полностью исчезли. В настоящее время он вполне способен играть в баскетбол, кататься на велосипеде и участвовать в других спортивных играх.

### ОСТРОЕ РАСТЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ

Острое растяжение поясницы - достаточно распространенная травма. С ней часто приходится сталкиваться людям молодого и среднего возраста, в особенности работникам физического труда, а также людям, редко занимающимся физическим трудом, когда им приходится активно поработать. Травма обычно вызывается неправильным положением тела при подъеме чего-то тяжелого или при слишком резком движении - например, глубоком наклоне вперед или назад с поворотом - в случае, если такое движение превосходит нормальный физиологический предел поясницы. Это приводит к повреждению мышц, связок, суставов, синовиальных оболочек и прочих тканей поясницы и ягодиц.

## 1. Клинические симптомы

Сразу после травмы больной ощущает боль и тугоподвижность в пояснице. Ему трудно наклоняться, поворачиваться, вставать с постели и даже поворачиваться на другой бок, лежа в постели. Он испытывает мышечные спазмы в пояснице, а также боль при нажатии. Рентгенологические исследования не показывают никаких патологических изменений.

## 2. Методы цигун-терапии

Обычно больной с острым растяжением поясницы должен оставаться в постели и отдыхать в течение одного-двух дней. Методы цигун должны применяться только после некоторого облегчения сильной боли.

1) *Упражнение Настройки Дыхания Движениями вверх-вниз* Упражнение выполняется 1-2 раза в день по 10 минут. Сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе - о лечении выпадения межпозвоночного диска в пояснице.

2) *Упражнение Настройки Дыхания и Укрепления Поясницы* Упражнение выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 5-15 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе ~ о лечении выпадения межпозвоночного диска в пояснице.

### 3) *Упражнение на Коленях*

Станьте коленями на землю, вытянув вперед оба предплечья и касаясь земли обеими кистями рук. Поверните поясницу и поясничные позвонки таким образом, чтобы они расслабились и приняли *ци*. Потянитесь поясницей и позвоночником дальше вперед, а затем откиньтесь верхней частью туловища назад. Повторив последовательность движений 18 раз, вы можете ощутить, как из позвоночника выходит холодный воздух. Затем промассируйте поясницу 36 движениями.

### 4) *Комплекс Потягивания Поясницы*

(а) *Постановка ног.* Станьте прямо на одной ноге, ухватившись рукой за подходящий предмет, чтобы дать опору телу. Вытяните другую ногу и поднимите ее как можно выше (Рис. 89). Достигнув верхней точки, ненадолго задержите ногу в этом положении и наклоняйтесь телом вперед до тех пор, пока не почувствуете покалывание и напряжение в задней части бедра и тазобедренной области, затем опустите ногу. Перемените положение тела и выполните такие же движения другой ногой. Повторите упражнение 5-10 раз каждой ногой.

(б) *Нажатие ногой.* Станьте прямо на одной ноге, а другую - положите на стол или иной предмет, достигающий высоты тазобедренного сустава, - с тем, чтобы тазобедренный сустав согнулся под углом 90 градусов. Вытяните руки вперед и коснитесь ими пальцев ноги (Рис. 90). Оставайтесь в этой позе некоторое время до тех пор, пока не почувствуете сильное покалывание и напряжение в подколенной ямке. Затем опустите ногу вниз и выполните такие же движения с другой ногой. Повторите упражнение 5-10 раз каждой ногой.

(в) *Поднятие ягодиц.* В положении лежа на спине согните ноги в коленях и поднимите ягодицы таким образом, чтобы вес тела приходился на лопатки и ступни (Рис. 91). Непрерывным движением сократи-

те мышцы поясницы и спины и некоторое время удерживайтесь в этом положении. Затем опустите ягодицы на опору и немного передохните. Повторите упражнение 3-10 раз.



Рис. 89

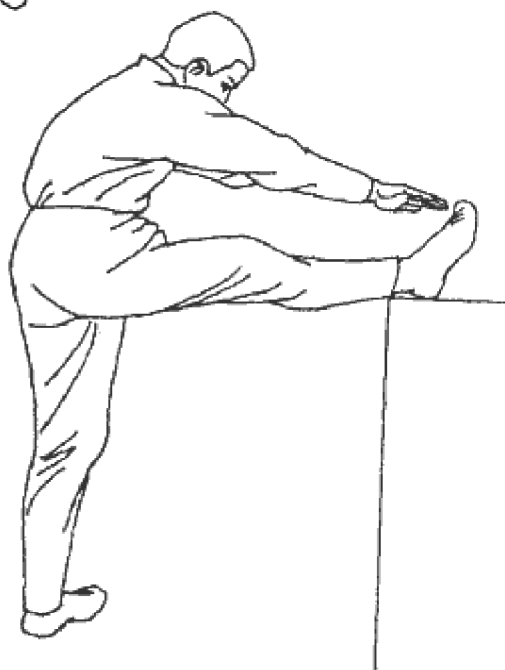


Рис. 90

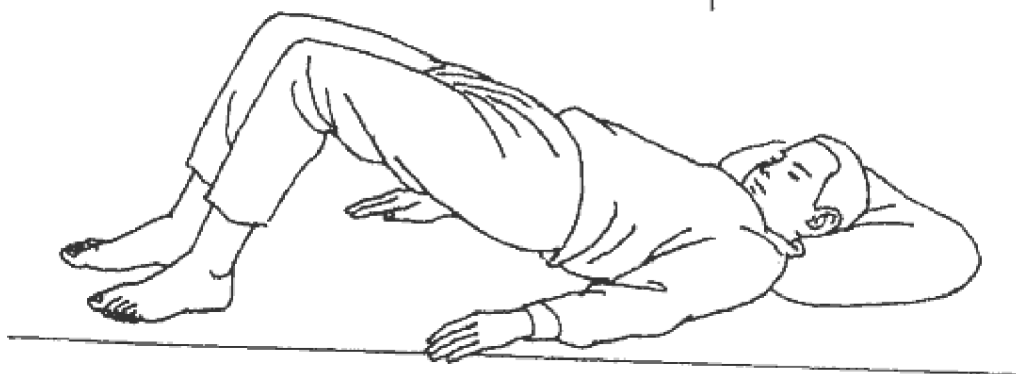


Рис. 91

## РАСТЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЧНЫХ МЫШЦ

Растяжение поясничных мышц, также известное под названием «функциональные боли поясницы», «хронические боли травмированной поясницы» и «поясничные боли ослабленных почек», обычно вызывается внешней травмой, неправильным положением тела во время сна, а также некоторыми врожденными отклонениями, причем заболевание обычно поражает взрослых людей.

## 1. Клинические симптомы

Больной ощущает боль в области поясницы, причем, боль периодически обостряется (если приходится долго стоять, сидеть или работать) и ослабляется после некоторого отдыха. В отдельных случаях у больного одновременно могут наблюдаться признаки сколиоза, спазма поясничных мышц и болей в нижних конечностях.

## 2. Методы цигун-терапии

### 1) *Лечебный Комплекс для Поясницы*

Выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15

- 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении выпадения межпозвоночного диска в пояснице.

2) *Упражнение Настройки Дыхания и Укрепления Поясницы* Выполняется 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15

- 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении выпадения межпозвоночного диска в пояснице.

### 3) *Комплекс Потягивания Поясницы*

Выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 10

- 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в предыдущем разделе о лечении острого растяжения поясницы.

4) *Упражнение Подтягивания Живота и Опускания Поясницы* Примите положение лежа на спине. Напрягите мышцы живота и подвздошные мышцы, стараясь прижаться к подстилке поясничными позвонками. В то же время переходите от метода брюшного дыхания к более естественной технике грудного дыхания, но не задерживайте его. Находитесь в этом положении как можно дольше, насколько позволяет общее состояние и самочувствие. Когда устанете, вернитесь в исходное положение и передохните.

### 5) *Ходьба Задом Наперед*

(а) Полностью расслабьте тело, немного согните ноги в коленях, а затем идите задом наперед в том же темпе, как и при нормальной ходьбе. При этом сожмите руки в кулаки, заложив большой палец в ладонь и прикрыв его остальными четырьмя пальцами. Помахивайте руками вперед-назад мягкими естественными движениями.

(б) Упритесь руками в бока, оставив большие пальцы назад, а остальные вперед, надавите большими пальцами на точки *Шэнью* и массируйте их на каждом шаге. При ходьбе задом наперед вдыхайте через нос и выдыхайте через рот в естественном ритме; выдох должен быть длиннее вдоха.

Выполняйте упражнение один раз по утрам, продолжительность занятия 5-6 минут, при этом всего делается 100 - 300 шагов.

Упражнения Комплексов Долголетия, Изменения Сухожилий, «Танцы Пяти Животных», «Восемь Кусков Парчи» и другие упражнения цигун могут подбираться исходя из стадии заболевания, а также самочувствия конкретного пациента. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### **3. Пример из практики**

Госпожа Чжу, 55 лет, страдала поясничными болями левого бока, которые несколько облегчались только после длительных растираний. В какой-то период боли резко усилились и распространились в ягодичные мышцы и бедра, причем становились особенно невыносимыми в дождливое время года и в периоды перемены погоды. Эти боли часто сопровождались ощущениями покалывания и распухания пораженных частей тела, это не давало больной возможности стоять в течение длительного времени. В результате обследования в больнице ей был поставлен диагноз растяжения поясничных мышц. Она начала выполнять комплексы цигун, при этом часто делала самомассаж поясницы. Через месяц наступило облегчение. Еще через три месяца она полностью выздоровела, вернулась к основной работе, а также много работала по дому. В настоящее время она продолжает заниматься цигун для закрепления эффекта лечения.

### **ИШИАЛГИЯ (БОЛЬ ПО ХОДУ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА)**

Ишиалгия (боль по ходу седалищного нерва) диагностируется по болям в ягодицах и задних частях бедер, где проходит пучок седалищных нервов. Болезнь считается вполне распространенным недугом, в особенности для людей среднего возраста.

#### **1. Клинические симптомы**

Обычно больной ощущает тупую, жгучую или острую (словно от надреза) боль вдоль той области, где проходит пучок седалищных нервов, а именно - в ягодицах, задних частях бедер и в участках подколенных впадин. Боли усиливаются на холоде, при кашле или занятии физическим трудом

#### **2. Методы цигун-терапии**

##### *1) Комплекс «Прямой как Столб» Стойки*

Необходимо придерживаться техники естественного дыхания и концентрации сознания на пораженной части тела. Если больной испытывает жгучую боль, ему следует представить, что стоит холодная, снежная погода или дует холодный ветер. Если же он испытывает тупые или режущие боли, ему следует представлять, что он находится в теплых и комфортных условиях. Подробные сведения по технике; выполнения комплекса приводятся в Главе Второй.

*2) Комплексы Изменения Сухожилий и «Танцы Пяти Животных».* Упражнения выполняются дважды в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*3) Упражнение Настройки Дыхания и Укрепления Поясницы* Выполняется 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15

- 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении выпадения межпозвоночного диска в пояснице.

##### *4) Упражнение на Толчки и Потягивания*

Станьте прямо, выставив одну ступню перед другой и расположив кисти рук по одну сторону тела таким образом, словно держите мяч. Отклонитесь всем телом назад, опираясь на заднюю ногу и одновременно делая вдох (Рис. 92). Затем несколько подайте тело вперед, толкая воображаемый мяч перед



Рис. 82

собой, и выдохните. Повторите движения 16 раз подряд. Затем поставьте руки таким же образом с другой стороны туловища и выполните такое же упражнение. Смените положение рук 2-4 раза.

#### 5) Упражнение «Вытягивание Сети»

Станьте прямо, выставив одну ступню перед другой, и имитируйте обеими руками движения вытягивания сети. Сначала несколько наклонитесь всем телом вперед, отрывая пятку задней ноги от пола, делая вдох и подтягивая сеть вверх. Затем опустите пятку и выпрямите туловище. Потом выдохните, отклоняясь всем телом назад и подтягивая назад сеть, при этом пятка передней ноги отрывается от пола. Повторите последовательность движений 10 раз подряд, затем поменяйте положение ног и выполните такие же движения.

#### б) Выжидательный Точечный Массаж:

(а) Сделайте растирающий массаж точки *Цихай* 100 движениями, затем немного прижмите ее и сделайте еще 100 растирающих движений. Выполняя растирание, пользуйтесь массажной техникой «наращивания» (см. подробные сведения о массажной технике «наращивания и отпускания», приводимые в Главе Пятой). Сделайте три нажатия в едином ритме с тремя вдохами-выдохами (см. подробные сведения о технике трехкратного нажатия в ритме с тремя вдохами-выдохами далее, в разделе о лечении рака легких. При этом особо заметьте себе, что необходимо делать выдох перед вдохом). Затем положите ладонь на пораженную часть тела и примените массажную технику «отпускания», выполнив 100 растирающих движений с силой, следующие 100 движений с меньшим давлением, и еще 100 движений на самой поверхности кожи. Применяйте технику трехкратного нажатия в ритме с тремя вдохами-выдохами.

(б) Массируйте нажатием точки *Цзусаньли* и *Иньлингуань* в течение одной минуты, наполняя их *ци*.

Больные ишиалгией должны практиковать цигун, придерживаясь принципа сочетания спокойных и подвижных упражнений. При этом женщины не должны выполнять упражнения во время беременности.



### 3. Пример из практики

Господин Дун страдал ишиалгией в течение трех лет. Он жаловался на боли в области от левой лодыжки до ягодиц, которые усиливались в пасмурную и дождливую погоду. Ему было тяжело ходить, стоять и сидеть, а также носить тяжести. Он прошел курсы лечения в нескольких медицинских учреждениях, но лечение было безуспешным. Наконец, он обратился к цигун, причем выполнял в основном Комплекс «Танцы Пяти Животных». В первые два месяца занятий никаких улучшений не было, но в третий и четвертый - симптомы недуга начали проходить. Через полгода наступило полное выздоровление, и господин Дун вернулся к работе.

## КОСТНЫЙ НАРОСТ

Костный нарост (остеофит) относится к числу распространенных заболеваний, которыми страдают люди пожилого возраста. Иногда недуг может длиться долгое время, при этом он трудно поддается излечению. Больные могут испытывать невыносимые боли, негативно влияющие на их трудоспособность и образ жизни.

### 1. Клинические симптомы

Обычно симптомы этой болезни выражаются в том, что больной ощущает онемение, притупление чувствительности и боль в пораженной части тела. Иногда отмечается облегчение симптомов в результате занятий спортом.

### 2. Методы цигун-терапии

В начале занятий цигун больной может параллельно принимать какие-то лекарства в качестве дополнительного метода лечения. Спустя 1-2 месяца больному рекомендуется постепенно снижать прием лекарств и увеличивать нагрузку во время занятий цигун.

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 2) *Комплекс Долголетия*

Упражнения выполняются один раз в день, продолжительность занятия 30 - 60 минут. Упражнения подбираются в соответствии с локализацией костного нароста, при этом подходят упражнения 2, 9 и 19. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 3) *Упражнение «Триединая Суть»*

Примите сидячее положение, при котором бедра, колени и лодыжки согнуты под углом в 90 градусов, и сконцентрируйте сознание на движении *ци*. Разотрите ладони до появления ощущения тепла, положите лодыжку одной ноги на колено другой, положите одну руку на колено и нажмите ладонью другой руки на подошву этой ноги, в то же время концентрируя сознание на точке *Хусинь* («середина озера»). Затем разотрите подошву ноги 50-100 движениями по часовой стрелке и столькими же - против. Делайте один вдох-выдох на каждое движение. Повторите такие же движения на другой ноге другой ладонью.

#### 4) *Комплексы Изменения Сухожилий и «Танцы Пяти Животных»*

Эти комплексы упражнений выполняются дополнительно, исходя из состояния здоровья и самочувствия больного. Не старайтесь превозмочь себя, выполняя упражнения. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 5) Прочие упражнения.

Если больной страдает пяточным остеофитом, он должен стараться больше ходить. В случае остеофита поясничных позвонков следует спать на жесткой подстилке, а в случае остеофита шейных позвонков - спать на низкой подушке или обходиться вообще без нее.

## 3. Пример из практики

Госпожа Синь, 49 лет, в течение полугода страдала болями в пятках, и облегчение не наступало. Во время работы, она чувствовала себя вполне сносно, но во время отдыха и сна приходили боли. Кроме того, больная испытывала острую боль, когда прижимала пятки к полу. Некоторое облегчение болей наступало только после массажа. Рентгеноскопическое обследование показало наличие пяточного остеофита. Она решила заниматься цигун, при этом выполняла, главным образом, Комплекс Долголетия. Через месяц после начала занятий боли отступили. Спустя два месяца она вообще перестала чувствовать боль и вернулась к обычной работе. Контрольные обследования, проводившиеся через полгода, показали отсутствие болей.

## АНГИИТ

Ангиит (иначе васкулит, воспаление стенок сосуда) представляет собой заболевание, при котором мелкие сосуды конечностей теряют проходимость в результате хронического воспаления.

### 1. Клинические симптомы

Основные симптомы этой болезни выражаются в том, что больной ощущает онемение, холод, покалывание, припухание и боль в пораженном месте. Боли усиливаются при ходьбе и стоянии, при этом иногда возникает хромота, конечности утончаются, а в тканях появляются изъязвления и некрозы.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) Упражнение Единения Дыхания и Сознания

Примите положение лежа на спине, подложив низкую подушку под голову. Распустите одежду и пояс и войдите в состояние естественного покоя. Полуприкройте веки и положите руки вдоль туловища. Дышите осознанными движениями, делая дыхание глубоким, долгим, ровным и медленным, в ритме 8-10 дыханий в минуту. Продолжительность всего упражнения 10-15 минут.

#### 2) Упражнение Вдыхания Внутренней Ци

Лежа на спине, полностью расслабьте тело и войдите в состояние покоя. Подложите две подушки под пораженную конечность, сконцентрируйте сознание на точке *Шаньчжун*, вытяните руки и сделайте 3-6 раз глубокий вдох-выдох. Затем покладите кисти рук на 2 - 3 см выше точки *Шаньчжун* - одну руку поверх другой - и, начиная с этой точки, описывайте восьмерку вокруг грудных мышц, делая один вдох-выдох на каждую восьмерку. Выпишите 50 восьмерок по часовой стрелке и 50 - против. Оканчивая упражнение, вытяните руки и сделайте еще 3-6 раз вдох-выдох.

#### 3) Упражнение Качели (цяоцяо)

Подробные сведения по технике выполнения описаны в разделе о лечении гастроптоза (опущения желудка).

При выполнении упражнений цигун больной должен быть расслабленным, спокойным, естественным, настойчивым и упорным, при этом он должен объединять сознание с движением *ци*, делая основной акцент на спокойных комплексах упражнений и позволяя себе подвижные упражнения только в качестве дополнительного средства лечения. В случае изъязвления или некроза тканей больным следует

выполнять только лежащие упражнения 3-4 раза в день, причем продолжительность занятий в целом должна составлять не менее 4 часов.

### 3. Пример из практики

Господин Чжай, 35 лет, в течение 5 лет страдал ангиитом. Болезнь зашла так далеко, что ему ампутировали большой и второй палец левой ноги и большой палец правой ноги. Врач рекомендовал ему согласиться на ампутацию также второго и третьего пальцев правой ноги, но больной отказался от операции. Он обратился к занятиям цигун, при этом по 4 часа в день и более выполнял в основном дыхательные комплексы и Упражнение Качели (*цяоцяо*), а также ряд других упражнений. Спустя месяц после начала занятий красные и синюшные оттенки кожи пораженных пальцев уступили место нормальному цвету, боли отступили, и осталось только ощущение некоторого онемения и припухлости пальцев, причем он даже смог ходить. Через три месяца пальцы ног были в полном порядке, и он даже смог вернуться к работе. Он продолжал заниматься цигун. Контрольные обследования, проводившиеся в течение 5 лет, не обнаружили рецидивов заболевания.

## ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ НЕВРИТ

Периферический неврит (поражение нервного ствола) также известен под названием «опоясывающий неврит». Для этого заболевания характерны в основном нарушения чувствительности и двигательных функций конечностей.

### 1. Клинические симптомы

Основной симптом этой болезни - нарушение чувствительности и двигательных функций конечностей, причем больной ощущает нечто вроде невидимых носков на ногах и перчаток на руках. Больной жалуется на боль и онемение, а также на чувство, словно по коже ползают муравьи. Эти ощущения сопровождаются ослаблением мышечного тонуса в кистях рук и ступнях. 2. **Методы цигун-терапии**

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Следует придерживаться второй техники дыхания, концентрируя сознание на *Дантьянь*. Упражнения выполняются 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплексы Изменения Сухожилий, «Танцы Пяти Животных» и «Восемь Кусков Парчи»*

Выберите любой из этих комплексов и выполняйте упражнения 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

Упражнения цигун способствуют улучшению кровообращения и циркуляции *ци*, оказывая таким образом лечебное воздействие на периферический неврит.

## ХРОНИЧЕСКИЙ НЕФРИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК)

Хронический нефрит, известный также под названием «хронический гломерулонефрит», относится к числу воспалительных поражений гломерул (почечных клубочков). Болезнь часто возникает у людей молодого и среднего возраста.

### 1. Клинические симптомы

Основные симптомы этой болезни - водянка, наличие белка и кровянистых выделений в моче, цилиндрурия (выделение цилиндров с мочой), высокое артериальное давление и нарушения функций почек (степень тяжести различна).

### 2. Методы цигун-терапии

### 1) Упражнение Расслабления

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в предыдущих разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

### 2) Упражнение Задержки Дыхания в Покое

Встаньте с постели в 3 - 4 часа утра, выпейте 300 - 400 мл теплой кипяченой воды и опорожнитесь. Затем станьте прямо на открытом воздухе, лицом на юг. Сожмите руки без усилия в кулаки ладонями внутрь, полностью расслабьте тело и избавьтесь от всех отвлекающих мыслей, - то есть приведите себя в такое состояние, когда вы смотрите, но не видите, слушаете, но не слышите. Используйте дыхательную технику противодвижения: то есть вдыхайте через нос, втягивая живот, растягивая грудь, сокращая анальный сфинктер и подтягивая внешние половые органы, одновременно касаясь языком неба и концентрируя сознание на точке *Байхуэй*. Полностью вдохнув, ненадолго задержите дыхание. Затем опустите язык, проглотите слюну в несколько приемов и направьте ее в *Даньтянь* усилием сознания. В то же время полностью расслабьте тело. Выдохните одновременно через нос и рот, надуйте живот и сконцентрируйте сознание на *Даньтянь*. Повторите всю последовательность движений 7 раз подряд. Немного передохнув, сделайте упражнение еще 7 раз. Выполняйте упражнение в течение 1-2 часов в день, но следите за тем, чтобы выдохи и вдохи не были слишком сильными и быстрыми. В частности, не задерживайте дыхание слишком долго, до появления признаков удушья.

### 3) Дыхательное Упражнение Лицом к Небу

Станьте прямо, положив кисти рук сзади на поясницу (точки *Лаогун* прикасаются к точкам *Шэнью*). Закиньте голову назад и направьте взгляд вверх, делая вдох. Продолжайте вдыхать воздух, откидываясь всем телом назад под углом 20 - 50 градусов, выпячивая грудь, но не задерживая дыхание. Затем выдохните, постепенно выпрямляя туловище. Повторяйте всю последовательность движений в течение 5-15 минут.

### 4) Комплекс Долголетия

Выберите для выполнения упражнения 1,3,7 и 20. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 3. Пример из практики

Согласно информации, полученной из больницы Шугуан в Шанхае, 13 из 17 больных хроническим нефритом, состояние которых не улучшилось после длительных курсов лечения традиционными китайскими и западными методами, испытали облегчение различной степени после курса цигун-терапии, причем выполнялись, в основном, Упражнения Расслабления. По данным больницы, в результате цигун-терапии у больных поднималось настроение, возрастал аппетит, а симптомы - в частности, болевые ощущения и покалывание в спине - ослаблялись. Данные химических анализов показали снижение содержания белка в моче у семи больных, а у пяти оно наступило уже через 24 часа после первых же занятий цигун. У одного из больных было отмечено улучшение функций почек и снижение содержания азотистых веществ. У двух больных было отмечено снижение артериального давления.

## ПОЛОВАЯ ИМПОТЕНЦИЯ

Половая импотенция выражается в том, что эрекция у мужчин не наступает или наступает в ослабленном виде. Заболевание обычно связано с нарушением соответствующих эректорных функций на уровне коры головного мозга или позвоночного отдела центральной нервной системы. Недуг может вызываться также неврастением, хроническими болями в спине и половыми излишествами.

### 1. Клинические симптомы

Основные симптомы этой болезни - водянка, наличие белка в моче, кровянистые выделения в моче, цилиндрурия (выделение цилиндров с мочой), высокое артериальное давление и нарушения функций почек различной степени тяжести.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Комплексы Изменения Сухожилий, «Танцы Пяти Животных» и «Восемь Кусков Парчи»*

Выберите любой из этих комплексов и выполняйте упражнения 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Комплекс Укрепления Потенции* Выполняется перед отходом ко сну.

(а) Сядьте прямо, скрестив ноги. Массируйте точки *Юнцюань* на стопах точками *Лаогун* ладоней 18 массирующими движениями, при этом левая ладонь работает в контакте с левой ступней, а правая ладонь - с правой. Затем промассируйте пупок 18 растирающими и надавливающими движениями правой ладонью и еще 18 движениями левой ладонью, а после этого - бока туловища 18 такими же движениями обеих рук. Далее промассируйте живот 18 растирающими и надавливающими движениями каждой ладони и, наконец, встряхните плечи вверх-вниз также 18 раз. Немного передохните, затем с силой проглотите слюну и направьте ее в *Даньтянь*. Сожмите руки в кулаки, вложив большие пальцы внутрь, сядьте и войдите в состояние покоя: успокойте мысли, отрегулируйте дыхание, сконцентрируйте сознание на *Даньтянь* и считайте вдохи-выдохи до 81. Затем вытяните ноги и ложитесь спать на бок.

(б) Сядьте прямо, совместив точки *Юнцюань* одной и другой ступней, а затем потрите их друг о друга до появления ощущения тепла в ступнях. После этого перейдите к технике брюшного дыхания, добиваясь, чтобы оно стало глубоким, медленным и ровным, при этом сознание и *ци* должны следовать за его ритмом. На вдохе сокращайте анальный сфинктер и представляйте себе, как *ци* входит в точку *Хуэйинь*, проходит через точку *Вэйлюй* в точку *Минмэнь*. Ненадолго задержите дыхание, а затем выдохните из *Даньтянь* в *Хуэйинь*. Повторите цикл дыхания 18 раз подряд. Затем повторите всю последовательность сначала, при этом представляйте себе, как *ци* выходит из *Хуэйинь* и поднимается вверх в *Даньтянь*, после чего сокращайте анальный сфинктер. Ненадолго задержите дыхание, а затем выдохните *ци* в *Минмэнь* и верните ее обратно в *Хуэйинь*.

(в) Примите положение лежа на спине и полностью расслабьте тело. Разотрите яички и паховую область движениями рук вверх-вниз. Всего выполняется 36 движений. Затем согните ноги в коленях. Поддерживая яички правой рукой, растирайте низ живота круговыми движениями левой руки, выполнив при этом 36 движений. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение. Всего упражнение выполняется 9 раз. В конце упражнения, положите правую ладонь на пупок и, придерживая яички левой рукой, лежите в покое, развивая *ци* и накапливая энергию.

Выберите для занятий одно из трех упражнений, описанных выше, либо выполняйте их все. Упражнения оказывают лечебное воздействие не только на сексуальную импотенцию, но и на преждевременную эякуляцию, истечение семени и др.

4) *Выжидательный Точечный Массаж*

Массируйте надавливанием и растиранием большим и средним пальцами точки *Гуаньюань*, *Чжунцзи* и *Саньиньцзяо*, по минуте каждую точку. Затем разотрите пенис двумя ладонями, выполнив 100 движений.

### 3. Пример из практики

30-летний пациент решил применить методы цигун-терапии и приступил к занятиям в июле 1982 года. До этого момента он в течение 6-7 лет страдал преждевременной эякуляцией. Кроме того, в прошлом он активно занимался мастурбацией. Его пенис утратил способность к эрекции, и это состояние продолжалось около года, причем никакое лечение не помогало. Дополнительные симптомы включали чувство разбитости, боли в спине и яркие сновидения. Пульс у больного был нечеткий, редкий и слабый. Язык у него был бледный, покрытый тонким желтым налетом. После 25 занятий цигун у больного восстановилась эректорная функция пениса, нормализовалась половая жизнь, и все остальные симптомы также исчезли.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет представляет собой системное заболевание, вызываемое недостатком выработки инсулина, что приводит к нарушениям метаболизма глюкозы в организме. Вероятность возникновения заболевания увеличивается с возрастом, при этом мужчины несколько более восприимчивы к нему, чем женщины.

### 1. Клинические симптомы

Основные симптомы этой болезни включают расстройство мочеиспускания, повышенную жажду, переедание, похудение, разбитость, головокружения и нарушения сна (сонливость либо бессонница), а также боли в конечностях и спине.

### 2. Методы цигун-терапии

Существуют три метода лечения сахарного диабета, а именно: дието-, химиотерапия и лечение упражнениями. Правильно подобранные упражнения способствуют улучшению метаболизма глюкозы, а также предотвращают возникновение осложнений и развитие сахарного диабета. Комплексы цигун представляют собой не только простой и удобный, но и эффективный метод лечения этого недуга.

#### 1) Упражнение Расслабления

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 20 -30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

#### 2) Упражнение Надувания Шара

Упражнение выполняется 4-6 раз в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы (упражнение 9, «надувание шара»). Примечание: при выполнении упражнения можно пользоваться одной из двух описанных техник - грудным или брюшным дыханием. Если выбрать положение лежа и грудную технику дыхания, то не нужно пользоваться подушкой: положите руки под голову и концентрируйте сознание на точке *Шаньгэнь*. Если же предпочли технику брюшного дыхания, то положите руки вдоль туловища, вытяните предплечья, положите голову на подушку, расслабьте брюшные мышцы и сконцентрируйте сознание на средней точке *Даньтянь*. Расстояние между шаром и ртом должно быть примерно 7-9 см. Надуйте шар 10-20 раз. Если этого требует состояние больного, то можно выполнить еще 50-100 надуваний.

#### 3) Упражнение Неба и Земли

Встаньте в 3 - 5 часов утра. Сядьте прямо, несколько отклонив туловище назад. Поднимите одну руку вверх, развернув ладонь также вверх, и тянитесь как можно выше. Со всей силой нажимайте другой рукой вниз, развернув ее ладонь также вниз. Затем поменяйте руки местами и выполните по 36 нажатий вверх и вниз. Следите за тем, чтобы поток *ци* и сознание следовали за движениями при выдыхании

использованного воздуха и вдыхании свежего. Затем побудьте в состоянии покоя, выполните упражнения постукивания зубами и сглатывания слюны.

#### *4) Комплекс Утренней Прогулки*

Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *5) Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений и Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30-60 минут. Выберите какой-то один из комплексов для занятий. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *б) Оздоровительный Массаж*

Вставайте каждый день рано поутру для выполнения упражнений и, закончив их, массируйте точку *Шэнью* на пояснице 36 - 72 движениями.

### **3. Пример из практики**

Господин Чжан, 65 лет, на протяжении более двух лет жаловался на чувство жажды, переедание и расстройство диуреза, сопровождавшиеся слабостью и онемением нижних конечностей. После проведенного обследования ему был поставлен диагноз - сахарный диабет. В самом начале курса лечения наступило некоторое облегчение симптомов благодаря применению диеты, при этом содержание сахара в крови понизилось: Однако, вскоре симптомы вернулись. Еще через год он обратился к методам цигун-терапии. Спустя два месяца наступило облегчение симптомов: содержание сахара в крови понизилось до 160 мг, в то же время уровень глюкозы в моче оценивался в два плюса. После четырех месяцев занятий цигун все симптомы практически полностью исчезли, а содержание сахара в крови стало нормальным. Еще год спустя он позволил себе снять некоторые ограничения, налагаемые диетой, и при этом эффект выздоровления остался без изменений.

## **ГИПЕРТРОФИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Гипертрофия (чрезмерное увеличение) предстательной железы представляет собой заболевание, часто поражающее пожилых мужчин. Оно, возможно, как-то связано с чрезмерно активной половой жизнью, гиперемией (переполнение кровью) желчного пузыря и нарушениями баланса половых гормонов в организме.

### **1. Клинические симптомы**

Основные симптомы этой болезни включают в себя поллакиурию (учащенное мочеиспускание), острые позывы на мочеиспускание, болезненное мочеиспускание, дизурию (расстройство мочеиспускания), а в серьезных случаях и острую задержку мочи. У тяжелых больных может также встречаться гематурия (кровавая моча).

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Комплекс Долголетия*

Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### *2) Упражнение Поднятия Ци*

Упражнение выполняется 3-5 раз в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении проктоцеле (выпадение прямой кишки).

### 3) Упражнение Вдыхания Внутренней Ци

Упражнение выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 10 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении ангиита.

### 4) Упражнение Единения Дыхания и Сознания

Упражнение выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 10 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении ангиита.

### 5) Упражнение Поднятия Таза

(а) Примите положение лежа на спине, при этом ноги согнуты, а голени стоят на подстилке вертикально. Используя плечи и ступни в качестве точек опоры, поднимите таз, глубоко дыша, и втяните анальный сфинктер на 3 - 5 секунд. Затем опустите таз, набираясь сил, и ненадолго полностью расслабьте тело, поддерживая глубокое дыхание. Повторите последовательность движений 20 - 50 раз.

(б) Лежа на спине, высоко поднимите таз и глубоко вдохните. Затем задержите дыхание и с силой проверните таз справа налево, затем опустите его, поддерживая глубокое дыхание. Повторите всю последовательность движений 20 - 50 раз.

### б) Выжидательный Точечный Массаж

(а) Промассируйте и разотрите нижнюю часть живота 20-30 движениями. Массируйте надавливанием и растиранием точки *Цихай*, *Гуаньюань*, *Чжунци*, *Саньиньцзяо* и *Иньлинцюань* - по одной минуте каждую точку, побуждая их принять *ци*.

(б) Промассируйте нижнюю часть живота и пояснично-крестцовую область 100 движениями.

### 7) Прочие дополнительные способы лечения

(а) Солнечные ванны. Можно греться на солнце в любом положении при условии, что лучи прямо падают на промежность и в области таза ощущается тепло. Принимайте солнечные ванны по 5 минут в день, постепенно увеличивая время пребывания на солнце. Наилучшее время для солнечных ванн - с 8 до 10 часов утра и с 2 до 4 часов пополудни, поскольку в это время идет относительно сильное ультрафиолетовое излучение. Цель пребывания на солнце заключается в том, чтобы усилить кровообращение в области простаты.

(б) Плавание. Плавать можно любым способом. Температура воды должна быть примерно 25°C. Плавайте раз в день или через день по 20 - 30 минут. Цель плавания заключается в том, чтобы снять гиперемию тазовых органов.

## 3. Пример из практики

Господин Чжан, 39 лет, на протяжении 6 лет страдал поллакиурией, головокружениями, белыми выделениями из уретры после мочеиспускания, импотенцией, чувством напряженности в промежности, периодическими болями в груди и бессонницей. По результатам обследований в нескольких медицинских учреждениях ему был поставлен диагноз - гипертрофия предстательной железы. Его состояние здоровья несколько улучшилось в результате лечения методами западной и традиционной китайской медицины, но позднее симптомы опять вернулись и, кроме того, к ним добавилось еще и расстройство мочеиспускания. Тогда, надеясь на полное излечение, он обратился к цигун-терапии и начал ежедневно заниматься цигун в домашних условиях. В тот же период он начал принимать солнечные ванны и



плавать. Через полгода занятий симптомы полностью исчезли. Медицинские обследования и данные анализов показали, что разрастание простаты исчезло, а сама предстательная железа уменьшилась в объеме от размера яйца до каштана. Анализы мазка и посева секрета простаты показали отрицательную реакцию. В настоящее время он продолжает систематические занятия цигун для закрепления эффекта лечения.

## **ВАРИКОЦЕЛЕ**

Варикоцеле (варикозное расширение семенного канатика) относится к числу заболеваний типа люмбаго (поясничные боли) и сопровождается ощущением тяжести в мошонке, которое обычно вызывается варикозом семенного канатика. Оно может отрицательно влиять на половые функции больного. Обычно недуг поражает людей среднего и пожилого возраста.

### **1. Клинические симптомы**

Больной испытывает чувство тяжести и боль в мошонке при ходьбе и стоянии, боли могут даже распространяться на поясницу (в основном, в левый бок). Наблюдаются гипертрофические изменения семенного канатика. В мошонке прощупываются мягкие образования неправильной формы, утончающиеся кверху и лежащие основанием на яичке больного. Наблюдается также общее отвисание мошонки с опусканием ее дна на 2 - 4 см ниже кончика пениса.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Дыхательное Упражнение в Положении Сидя или Лежа*

Сядьте прямо, скрестив ноги, и войдите в состояние естественного покоя. Концентрируя сознание, сделайте дыхание глубоким, долгим, ровным, постоянным и медленным. Дышите в ритме 8-10 вдохов-выдохов в минуту, при этом общая продолжительность каждого занятия составляет 30 минут. Можно также принять положение лежа на спине. Находясь в положении лежа, положите мошонку на бедра, а руки подложите снизу под туловище либо за голову. Войдите в состояние покоя и отрегулируйте дыхание таким же образом, как и в положении сидя. Выполняйте упражнение дважды в день, утром и вечером, при этом каждое занятие должно занимать 10-15 минут.

#### *2) Упражнение Качели (цяоцяо)*

Подробности техники выполнения упражнения изложены в разделе о лечении гастроптоза.

#### *3) Самомассаж:*

Несколько разведите ноги, согнув их в коленях. Поддерживая мошонку одной рукой, другой растирайте ее либо поднимайте и встряхивайте. Выполняйте этот массаж дважды в день, утром и вечером, при этом каждая процедура должна занимать 10-15 минут.

#### *4) Плавание*

Из плавательных стилей следует избрать в качестве основного положение лежа на спине, при этом вольный стиль и баттерфляй могут использоваться как вспомогательные. Больному следует избегать задержки стула, освободить нижнюю часть живота от всякого давления, избегать чрезмерной усталости, а также не следует проводить очень много времени в положении стоя, почаще ходить и бегать трусцой.

### **3. Пример из практики**

Господин Ван, 38 лет, на протяжении 6 лет страдал чувством тяжести в мошонке, болями - поясничными и в спине, преждевременной эякуляцией, истечением семени, бессонницей и чувством диском-

форта при ходьбе. В результате врачебного исследования ему был поставлен диагноз варикоцеле левого яичка. Он решил заняться цигун и начал утром и вечером выполнять Дыхательное Упражнение в Положении Сидя или Лежа, Упражнение Качели (*цяоцяо*) и самомассаж. Кроме того, он занимался купанием в холодной воде, принимал солнечные и воздушные ванны и носил плотно облегающее нижнее белье. Через два года левая половина мошонки поднялась из положения на 4 см ниже кончика пениса до положения на 3 см выше него и выровнялась с правой половиной, при этом припухание полностью исчезло, как и мягкое образование в мошонке. Контрольное обследование, проведенное через год, не обнаружило никаких отклонений от нормы. В настоящее время он продолжает систематические занятия цигун для закрепления эффекта лечения.

## **ОЧАГОВАЯ АЛОПЕЦИЯ (ОБЛЫСЕНИЕ)**

Причина болезни до сих пор точно не известна. Обычно она выражается в том, что целые участки волосяного покрова большого неожиданно выпадают. Иногда очаг облысения невелик в размере, но бывает и весьма обширным. Недуг причиняет значительные страдания больным.

### **1. Клинические симптомы**

Выпадение волос часто случается ночью и обнаруживается наутро. Очаги облысения обычно гладкие, круглой или эллипсовидной формы, малого или большого размера. Корни волос не обнаруживаются. В очагах нет ни воспаления, ни необычных ощущений.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Упражнение Трех Вдохов и Трех Выдохов*

Примите положение сидя или лежа. Если вы выбрали положение лежа на спине, закиньте прямые руки за голову, полуприкройте веки, расслабьтесь и войдите в состояние полного покоя на 20 секунд. Трижды вдохните непрерывным движением и трижды выдохните. Не задерживайте дыхание. Продолжительность каждого занятия 30 минут. Когда занятие проводится в домашних условиях, следует открывать окна. Хорошо выполнять упражнение на свежем воздухе. Если вы предпочли для занятия положение сидя, положите кисти рук на колени и дышите, придерживаясь такой же техники дыхания.

#### *2) Комплекс Долголетия*

Упражнения 1 и 20 выполнять 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### **3. Пример из практики**

Господин Чжан, 38 лет, однажды наутро обнаружил, что за ночь часть волос на затылке полностью выпала. Кожа на участке облысения была совершенно гладкой, без признаков корней волос или воспаления. Лечение с применением корней полыни и трихогенных клеток не дало результата. Больной решил заняться цигун, и мастер цигун порекомендовал ему выполнять Упражнение Настройки Дыхания Движениями Вверх-вниз. Через месяц после начала занятий появились тонкие желтоватые волоски. Спустя еще два месяца там же появились черные волоски, а через три месяца по всей поверхности пролысин выросли нормальные черные волосы.

## **ВИТИЛИГО**

Витилиго (исчезновение кожного пигмента) представляет собой заболевание, для которого характерно специфическое изменение кожи, не сопровождающееся никакими неприятными ощущениями. Оно поражает людей любого возраста, при этом мужчины несколько более восприимчивы к нему.

### **1. Клинические симптомы**

Больной отмечает появление очагов витилиго на коже. Очаги могут быть круглой, эллипсовидной или неправильной формы, малого или большого размера. В очаге витилиго отмечается обесцвечивание волос с окаймлением темными пигментированными волосами. Иногда пигментация наблюдается и на самой пораженной коже. Площадь поражения кожи бывает различной, зачастую витилиго возникает по всему телу, при этом обычно больной не испытывает никаких неприятных ощущений.

## 2. Методы цигун-терапии

### 1) Комплекс Долголетия

Этот комплекс считается основным средством лечения витилиго. Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 2-3 раза в день. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

3) Занятия цигун рекомендуется дополнять солнечными ваннами, купаниями в воде и пребыванием на воздухе. Занятия необходимо правильно сочетать с приемом внутрь лекарственных препаратов, растительных препаратов китайской медицины для наружного применения, магнито- и электротерапией и другими средствами лечения. Больному следует прекратить курение и прием алкоголя, наладить сбалансированное питание, при этом принимать пищу, богатую кальцием, медью и железом, а также меланином, - например, блюда из черной сои и черного кунжута.

Длительный опыт лечения болезни убеждает в том, что занятия цигун оказывают прекрасное лечебное воздействие на заболевание. **3. Пример из практики**

Господин Минь, молодой человек 18 лет, на протяжении 3 лет страдал витилиго на затылке. Он проходил курсы лечения в нескольких больницах, но лечение не дало эффекта. Напротив, очаг витилиго увеличился, а волосы в очаге обесцветились. После того как больной обратился к цигун, в его состоянии наметился благоприятный перелом. Ему удалось полностью вылечиться за шесть месяцев. Контрольные обследования, проводившиеся в последующие три года, не обнаружили ни рецидивов заболевания в бывшем очаге, ни образования новых очагов витилиго.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПЕЛЬВИОПЕРИТОНИТ

Хронический пельвиоперитонит (воспаление в области малого таза) представляет собой заболевание, поражающее тазовые органы (включая фаллопиевы трубы и соединительные ткани яичников и малого таза) и вызываемое бактериальной инфекцией. Для болезни характерны повторяющиеся приступы.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов болезни относятся боли в нижней части живота, напряженность брюшной стенки, люмбаго (приступы болей в пояснице) и увеличенное выделение белей. Иногда болезнь сопровождается головокружениями, головными болями, чувством разбитости, бессонницей, запором, дисменореей и другими явлениями.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя или Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

2) *Упражнение Расслабления*

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Комплекс выполняется 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

### 3) Комплекс Изменения Сухожилый, Комплекс Долголетия и «Восемь Кусков Парчи»

Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 4) Выжидательный Точечный Массаж

Промассируйте надавливанием низ живота 20 - 30 движениями, затем надавливанием - точки *Дацзюй*, *Сюэхай* и *Саньиньцзяо*, по минуте каждую точку. Массаж выполняется дважды в день.

## 3. Пример из практики

Госпожа Чжан, 57 лет, рожала трижды, мать двоих детей. Последний раз рожала в 1959 году. В 1961 году перенесла острый аппендицит, закончившийся операцией. В 1967 году у нее появились неприятные ощущения в нижней части живота, боли перед менструацией и после нее, сопровождавшиеся поясничными болями (люмбаго). Менструация была нерегулярной и обильной, с темными выделениями. Больной был поставлен диагноз пельвиоперитонита. В 1977 году боли внизу живота и в пояснице сильно обострились, и ей был поставлен диагноз хронического пельвиоперитонита. Она решила серьезно заняться цигун. Спустя три месяца наступило облегчение симптомов болезни. Она продолжала занятия, и ее состояние здоровья стабилизировалось.

## МЕТРОПТОЗ

Метроптоз (опущение матки) представляет собой заболевание, при котором матка занимает положение ниже нормы. Оно возникает вследствие ослабления связок, поддерживающих матку. Обычно это явление непосредственно связано с повышенным давлением на брюшную стенку в результате частых родов, либо слишком ранних физических нагрузок после родов, либо работы в положении стоя в течение длительного времени, а также в результате хронического кашля.

### 1. Клинические симптомы

Больные ощущают тенезмы (ложные болезненные позывы к опорожнению) в области промежности. В легких случаях жалуются только на люмбаго (боли в пояснице) и тенезмы в нижней части живота. В относительно серьезных случаях заболевания может происходить даже выпадение шейки матки из входа во влагалище. В очень серьезных случаях может происходить выпадение не только шейки, но и всей матки, причем обычно эти симптомы сопровождаются частым мочеиспусканием.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Комплекс Лежачих. Упражнений Расслабления и Покоя* Придерживайтесь первой техники дыхания, концентрируя сознание на точках *Даньтянь* или *Хуэйинь*. Упражнения выполняются 2-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 40 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 2) Упражнение Поднятия Ци

Упражнение выполняется 3 - 5 раз в день, продолжительность каждого занятия 5 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении проктоцеле.

3) *Комплекс Долголетия, Комплекс Стражей Будды и «Восемь Кусков Парчи».*

Выберите один из этих комплексов в качестве дополнительного к спокойным упражнениям. Упражнения комплекса выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

#### 4) Комплекс Укрепления Потенции

Выполняйте упражнение 2. Техника выполнения приводится в разделе о лечении половой импотенции.

#### 5) Выжидательный Точечный Массаж

(а) Промассируйте низ живота круговыми движениями ладоней, - всего выполняется 40-50 движений, а затем промассируйте мышцы низа живота 20 - 30 щипковыми движениями.

(б) Промассируйте ладонями точки *Шэнью* (72 разминающих движения), а затем массируйте надавливанием точки *Саньинцзяо*, *Цзихай* и *Хуэйинь*, по минуте каждую точку.

### СИНДРОМ МЕНОПАУЗЫ

Синдром менопаузы представляет собой один из симптомов расстройства функций вегетативной нервной системы, возникающих в связи со снижением овуляции (созревания яйцеклетки) в период аменореи у женщин. У больных могут также наблюдаться различные симптомы нарушения функций внутренних органов.

#### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов заболевания относятся общая психическая напряженность, резкие смены настроений, ослабление памяти, рассеянность, невнимание, бессонница, яркие сновидения, быстрая утомляемость, чувство разбитости, головокружения, одышка, изнуряющая температура, потовыделение, колебания артериального давления и менструальные нарушения.

#### 2. Методы цигун-терапии

Больные должны выбирать комплексы упражнений цигун, исходя из конкретной картины симптомов. Например, если наблюдается повышенное артериальное давление или явные симптомы нарушения функций нервной системы, то следует выбрать упражнения на расслабление, чтобы отрегулировать нервную систему. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении гипертонии.

Если же больные отличаются худобой и ослабленностью на фоне общих нарушений функций пищеварительной системы, им следует остановить свой выбор на Комплексе Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя в сочетании со второй техникой дыхания, чтобы улучшить аппетит, укрепить функции пищеварительной системы и улучшить конституцию. Они могут также подобрать какие-то подвижные упражнения в качестве дополнительных к спокойным комплексам, - например, Комплексы Изменения Сухожилий, Долголетия или «Восемь Кусков Парчи».

В случаях, когда у больных наблюдается изнуряющая температура, им следует выполнять дыхательные упражнения: например, практиковать первую технику дыхания в сочетании с Оздоровительным Комплексом Спокойных Сидячих Упражнений - для того, чтобы облегчить или устранить беспокоящие симптомы с помощью возбуждения симпатических областей нервной системы.

Кроме того, дополнительно к рекомендованным выше упражнениям больным можно также практиковать различные виды массажа: например, простукивание ушей, разминание поясницы и точек *Юнцюань* в качестве вспомогательного средства лечения. Все упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 50 минут.

## **ДИСМЕНОРЕЯ**

Дисменорея представляет собой заболевание, для которого характерны приступы болей в нижней части живота до, во время и после менструации. Это заболевание обычно возникает в связи с местными патологическими изменениями гениталий, гипоплазией (врожденное недоразвитие) матки, стенозом (сужение, стриктура) шейки матки, метроптозом (опущение матки), воспалительным процессом, психическим стрессом или простудой.

### **1. Клинические симптомы**

В периоды, предшествующие менструации, либо во время ее больные ощущают боли в нижней части живота, люмбаго (боли в пояснице), боли набухания грудных желез, а также задержку выделений. В тяжелых случаях у больных могут возникать острые боли, тошнота и рвота, головокружения, а также ощущения холода в руках и ногах. Боли проходят после окончания менструации.

### **2. Методы цигун-терапии**

Методы цигун-терапии применимы только в случаях первичной дисменореи и при условии отсутствия патологических изменений генитальных органов. Первичная дисменорея часто наблюдается у незамужних и молодых женщин, которые никогда не были беременны.

#### *1) Упражнение Расслабления*

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Они выполняются 3 -4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

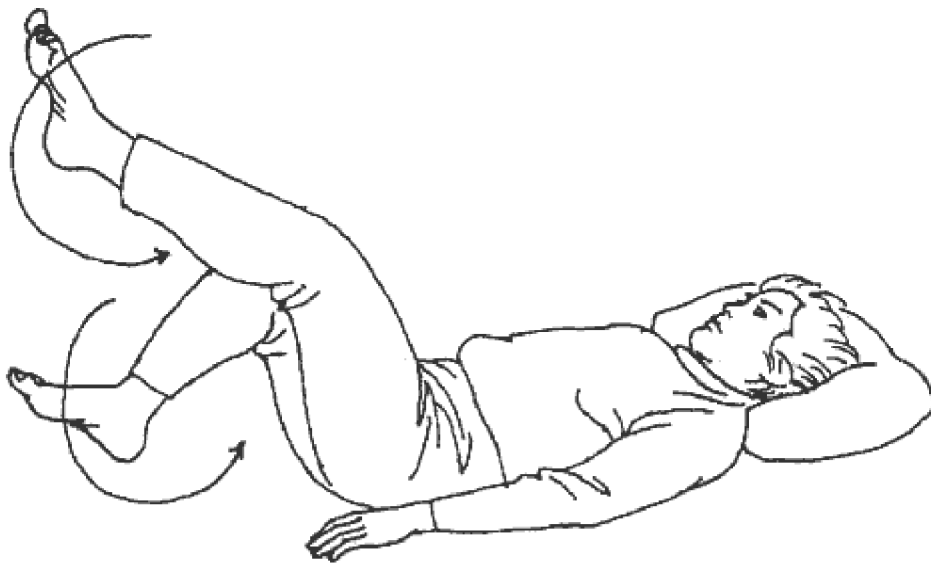


Рис. 93-1

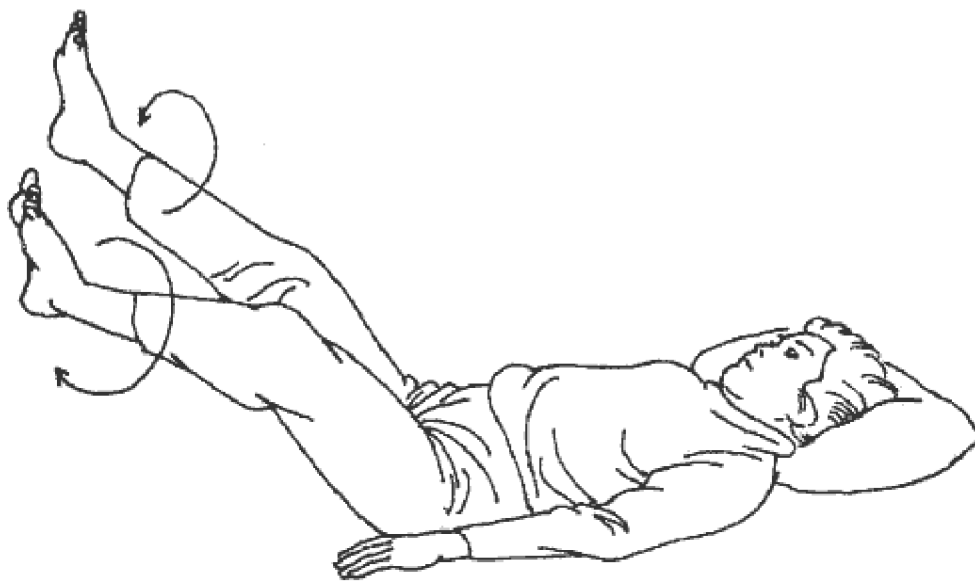


Рис. 93-2

2) *Комплекс Долголетия и Комплекс Изменения Сухожилий* Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Упражнение «Езда на Воздушном Велосипеде»*

В положении лежа на спине, поднимите ноги вверх и поочередно сгибайте и вытягивайте их в тазобедренных и коленных суставах, словно во время езды на велосипеде (Рис. 93-1). Движения выполняются десятками раз. Закончив, немного отдохните. Затем вытяните ноги прямо. Каждая нога поднимается под углом около 45 градусов и отводится в сторону примерно на 20 градусов от оси тела. Используя тазобедренные суставы в качестве осей вращения, описывайте ногами круги - сначала малого, а затем все увеличивающегося диаметра (Рис. 93-2). Повторите всю последовательность движений 10-50 раз.

4) *Выжидательный Точечный Массаж:*

Промассируйте низ живота круговыми движениями ладоней - всего выполняется 20 - 30 движений. Промассируйте пояснично-крестцовую область и внутренние части бедер 20 - 30 движениями. Затем

Промассируйте надавливанием точки *Сюэхай*, *Саньинцзяо*, *Гуаньюань* и *Лаогун*, - по минуте каждую. Выполняйте массаж дважды в день - утром и вечером.

## **НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

Расстройство менструального цикла представляет собой недуг, для которого характерны нерегулярность менструального цикла и отклонения в количестве, цвете и признаках менструальных выделений.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов недуга относится преждевременная менструация или ее задержка, нерегулярная менструация, меноррагия или гиперменорея, чрезмерно длительная менструация и др.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Упражнение Расслабления*

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Эти упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

#### *2) Упражнение Настройки и Выздоровления*

Сядьте прямо на краешке табурета или стула, расставив ступни на ширине плеч. Согните ноги в коленях под углом в 90 градусов, положите ладонь правой руки на пупок таким образом, чтобы на него пришлась точка *Лаогун* на внутренней поверхности ладони, а сверху положите левую ладонь таким образом, чтобы ее внутренняя точка *Лаогун* наложилась на внешнюю точку *Лаогун* правой руки. Неплотно сомкните веки и губы, приложив язык к небу. Полностью расслабьте тело, избавьтесь от всех отвлекающих мыслей и отрегулируйте дыхание. Вдыхая, втяните живот и сократите анальный сфинктер, напрягая мышцы промежности. Затем усилием сознания переместите *ци* из точки *Хуэйинь в Дяньтянь* и соберите ее там. Выполняя выдох, расслабьте анус и живот. Повторяйте всю последовательность этих дыхательных движений в течение 30 минут, затем мягко разотрите лицо ладонями 5-7 движениями, словно при умывании лица водой. После этого встаньте, завершив упражнение.

### **3. Пример из практики**

У 24-летней женщины наблюдалось непрекращающееся кровотечение с момента установки внутриматочного кольца, причем улучшение состояния не наступило даже после лечения в больнице. Месяц спустя она стала заниматься цигун. Работники отделения амбулаторного приема обучили ее технике выполнения Упражнения Настройки и Выздоровления. Уже через полчаса после начала занятия кровотечение уменьшилось. После двух дней занятий упражнением - причем, она занималась по 30 минут дважды в день, утром и вечером, - кровотечение полностью исчезло. В следующем месяце менструация началась в срок, проходила нормально и прекратилась через 6 дней. Контрольные обследования, проводившиеся в течение полугода, подтвердили, что с тех пор менструация у женщины проходила нормально по срокам и количеству выделений.

## **ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Патологическое маточное кровотечение представляет собой разновидность заболевания, для которого характерны нерегулярные или чрезмерные вагинальные кровотечения, возникающие в связи с функциональными нарушениями в яичниках.

### **1. Клинические симптомы**



К числу основных симптомов недуга относятся нерегулярные или чрезмерные вагинальные кровотечения, возникающие после менструации, часто осложняющиеся головокружениями, поясничными болями, разбитостью и дисфорией с ощущением удушья.

## **2. Методы цигун-терапии 1) Упражнение Расслабления**

Выполняйте по выбору Упражнение Расслабления или Упражнение Расслабления Трех Зон. Они выполняются 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

2) *Дыхательное Упражнение в Положении Сидя или Нежа* Примите положение лежа или сидя со скрещенными коленями и расслабьтесь в состоянии полного покоя, при этом дышите естественным образом и концентрируйте сознание на точке *Шанчжун*. Упражнение выполняется 3-5 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

3) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

4) *Выжидательный Точечный Массаж:*

(а) Промните низ живота ладонями - всего выполняется 20 - 30 движений.

(б) Промассируйте пояснично-крестцовую область и участки внутри бедер 20 - 30 движениями. В болезненных точках количество движений увеличивается.

(б) Промассируйте надавливанием точки *Цучи, Янлинцюань, Саньиньцзяо и Сюэхай*, - по минуте каждую точку.

## **МИОПИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬ)**

Близорукость представляет собой заболевание, вызываемое аметропией (дефектом рефракции глаза). Она обычно возникает в раннем и среднем школьном возрасте. В большинстве случаев она вызывается длительным напряжением глаз при работе в неблагоприятных условиях, - например, чтением на близком расстоянии, при тусклом освещении или в неправильном положении. Кроме того, заболевание может быть связано с генетической предрасположенностью.

### **1. Клинические симптомы**

Больной хорошо видит предметы, находящиеся вблизи, и плохо - расположенные вдалеке.

### **2. Методы цигун-терапии**

1) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци*

Упражнения выполняются 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

2) *Упражнение Расслабления*

Расслабьте глаза, придерживаясь естественной техники дыхания, и сконцентрируйте сознание на *Даньтянь*. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

### 3) Упражнение Активизации Глаз точками Лаогун

Разверните ладони навстречу друг другу и держите их на расстоянии 12 дюймов. Когда почувствуете появление отталкивающей силы, наложите ладони на глаза точками *Лаогун* и сделайте ладонями вращательные движения по часовой стрелке и против нее, по 18 раз в каждом направлении. Ненадолго прикройте глаза, затем откройте их и всматривайтесь в удаленный объект в течение 1-2 минут. Повторяйте упражнение несколько раз в день.

### 4) Упражнение Всматривания в Кончик Носа

Войдите в состояние покоя, придерживаясь естественной техники дыхания, и сконцентрируйте сознание на *Даньтянь*. Положите указательные пальцы на кончик носа, слегка касаясь большими пальцами нижней челюсти и сложив остальные пальцы в естественном положении. Всматривайтесь в указательные пальцы 2-3 секунды, а затем переведите взгляд на малый предмет, расположенный на удалении в 20 метров, и сфокусируйте взгляд, добиваясь максимальной четкости. Затем отведите взгляд от предмета и вновь сосредоточьте его на кончике носа. Повторите упражнение 3-5 раз, затем отдохните в течение минуты и сделайте все с начала. Выполните упражнение 3 раза.

### 5) Выжидательный Точечный Массаж:

(а) Массаж нажатием и растиранием точек *Цзинмин*. Закройте глаза, прижмите большими пальцами точки *Цзинмин*, массируйте надавливанием и выжиманием основание носа - сначала кожа надавливается движением вниз, затем - вверх. Выполните 32 таких движения.

(б) Массирование надавливанием точек *Тайян* и растирание глазниц. Сначала промассируйте растиранием точки *Цзянчжу*, *Юяо*, *Сичжукун*, *Тунц-зиляо* и *Чэнци*. Нажимайте точки *Тайян* подушечками больших пальцев, при этом остальные пальцы поджимаются. Глазницы растираются внутренней частью второго сегмента указательного пальца движением изнутри наружу, при этом сначала по верхнему выступу глазницы, а затем - по нижнему. После этого промассируйте точки *Тайян* нажатием подушечек больших пальцев в течение такого же времени. Повторите всю последовательность массажа 4 раза.

(в) Массирование точек *Сябай* нажатием и растиранием. Не отнимайте пальцев от кожи. Растирающие движения не должны быть слишком широкими. Выполните 32 движения.

(г) Массирование точек *Фэнчи* нажатием и растиранием. Сомкните указательный и средний пальцы и растирайте ими точки *Фэнчи*. Выполните 32 движения.

(д) Сухое умывание лица. Сомкните четыре пальца и ведите их от крыльев носа вверх вдоль спинки носа до лба. Затем ведите руками вниз по лобным костям через точки *Тайян*. Повторите движения 4 раза.

Все рекомендованные выше упражнения должны выполняться каждый день утром и вечером.

### б) Комплекс Долголетия

Из всего комплекса, выберите для выполнения упражнения 1 и 2. Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 45 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### 7) Откажитесь от всех привычек, приносящих вред зрению. 3. Пример из практики

Девушка 18 лет по имени Чу в течение 3 лет была близорука, при этом близорукость левого глаза составляла 0,3 единицы, а правого - 0,2 единицы. Она носила очки со стеклами в минус 800 единиц. Каждое утро, вечер и во время перерыва на обед девушка выполняла Развивающий Комплекс Трехкрат-

ного 8-образного Движения *Ци* и, кроме того, каждое утро выполняла Комплекс Долголетия. Через полгода занятий ее зрение заметно улучшилось, при этом она уже носила очки со стеклами в минус 460 единиц, а ее зрение оценивалось в 0,6 единиц для левого глаза и 0,5 единиц для правого. Спустя еще полгода занятий цигун она смогла полностью отказаться от очков, при этом зрение оценивалось в 1,2 единицы для каждого глаза.

## СТАРЧЕСКАЯ КАТАРАКТА

Катаракта представляет собой распространенное заболевание глаз, выражающееся в появлении дымки в глазном яблоке или ткани хрусталика. Этот недуг относится к числу заболеваний, способных вызывать слепоту - обычно у пожилых людей.

### 1. Клинические симптомы

Основной симптом заболевания выражается в том, что зрение больного постепенно снижается, особенно - в условиях плохой освещенности. Эти симптомы часто сопровождаются головокружениями и слабостью в конечностях.

### 2. Методы цигун-терапии

Упражнения цигун оказывают на болезнь определенное лечебное воздействие, - особенно эффективное на ранней стадии.

#### 1) Упражнение Укрепления Почек

Станьте прямо и соберите *ци* в нижней части живота. Повернитесь всем туловищем влево и при этом, вместе с движением левой руки, переместите *ци* в спинную часть поясницы. Разворачивая туловище влево, нажимайте левой рукой на спину в области поясницы, а правой рукой - на нижнюю часть живота. Затем повернитесь всем туловищем вправо, нажимая левой рукой на нижнюю часть живота, а правой - на спинную часть поясницы. Повторив движения 9 раз, положите правую руку на нижнюю часть живота и разверните туловище прямо. Затем, направляя двумя руками, переместите *ци* назад по бокам туловища и нагнитесь вперед. В момент, когда руки доходят до спинной части поясницы, верните их вновь на нижнюю часть живота, отклоняясь всем туловищем назад. Повторив движения 9 раз, положите обе руки - одну на другую - на *Даньтянь* и мягкими движениями разотрите эту область. Задержите руки на секунду на нижней части живота, а затем завершите упражнение.

2) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

#### 3) *Выжидательный Точечный Массаж*

(а) Сядьте, войдите в состояние полного покоя тела и сознания, затем закройте глаза и сконцентрируйте сознание на точке *иньтан*. Выполните 7 естественных вдохов-выдохов. Постепенным движением переместите центр сознания в середины глазных яблок и задержите его там в течение 3 минут.

(б) Сожмите руки в кулаки без усилия, разотрите большие пальцы до ощущения тепла, а затем промассируйте глазницы мягкими движениями больших пальцев по часовой стрелке, одновременно делая вдох, а затем выполните такой же массаж против часовой стрелки, делая выдох.

(в) Сожмите руки в кулаки без усилия, разотрите большие пальцы до ощущения тепла, а затем промассируйте надбровные дуги. Одновременно раскачивайте голову влево и вправо, синхронно с движениями пальцев. Все движения должны быть мягкими и медленными. Выполняйте вдох, когда головой делается мах влево, и выдох - на махе вправо. Повторите движения 18 раз.

(г) Положите подушечки больших пальцев на точки *Цзянчжу* и надавливайте на них сначала мягко, а затем потихоньку прибавляйте усилие. Делайте вдох при надавливании, считая про себя до 18. Отпуская руки, делайте выдох, вновь считая до 18.

(д) Поместите подушечки больших пальцев на точки *Юяо*. Сначала нажимайте на них, а потом массируйте. Нажимая, вдыхайте и считайте про себя до 18. Выдыхая, растирайте точки и считайте про себя еще раз до 18.

(е) Согните большие и указательные пальцы в форме лука. Одновременным движением нажмите точки *Янбай* указательными пальцами, а точки *Ювэй* - большими пальцами. Сначала сделайте нажатие с вдохом, а затем растирание с выдохом. Повторите движения 18 раз.

(ж) Промассируйте точки *Цзинмин* нажатиями и щипками. Сначала нажмите на вдохе, потом ущипните на выдохе. Повторите движения 18 раз.

(з) Промассируйте точки *Чэнци* нажатиями и щипками. Сначала нажмите на вдохе, потом ущипните на выдохе. Повторите движения 18 раз.

(и) Промассируйте точки *Сябай* нажатиями и щипками. Сначала нажмите на вдохе, потом ущипните на выдохе. Повторите движения 18 раз.

(к) Промассируйте точки *Цзюляо* нажатиями и щипками. Сначала нажмите на вдохе, потом ущипните на выдохе. Повторите движения 18 раз.

(л) Повороты глаз. Закройте глаза, приведите сознание в состояние покоя и поверните глазные яблоки по 14 раз вправо и влево. Делайте выдох при повороте влево и вдох при повороте вправо. Затем на секунду прервите повороты глаз, резко откройте их и всмотритесь в точку перед собой, фокусируя взгляд в течение примерно полуминуты.

(м) Мягко разотрите точки *Тайян* подушечками больших пальцев. Разотрите ладони рук друг о друга до появления тепла, а затем сделайте сухое умывание лица, продвигая ладони от точки *Чэнцзян* под губами вверх вдоль носа в точку *Байхуэй* и далее, проводя их по затылку и шее к подбородку, и оттуда вновь возвращаясь в точку *Чэнцзян*. Выполните эту последовательность массажных движений 36 раз, а затем закончите упражнение.

### 3. Пример из практики

Господин Ли страдал болезнью глаз с 7-летнего возраста, при этом в последние два года болезнь начала постепенно входить в стадию катаракты. В возрасте 16 лет, проходя обучение у мастера цигун, он освоил технику точечного и общего массажа. Через год после начала занятий развитие болезни прекратилось. Он оставил занятие цигун в среднем возрасте. После пятидесяти лет у него развилась более тяжелая форма катаракты: он более не мог четко видеть. В ходе операции на глазах был поврежден зрачок правого глаза, при этом катаракта левого глаза вообще не была удалена. Зрение больного значительно ухудшилось, при этом в глазах развились воспалительные осложнения. Разочаровавшись в обычной медицине, больной решил вновь обратиться к методам цигун-терапии. Спустя полгода после начала занятий воспаление полностью прошло, а еще год спустя показатели зрения улучшились с 0,1 и 0,08 единиц до 0,8 и 0,4 единиц для левого и правого глаз соответственно. Через шесть лет его зрение оценивалось в 1,2 единицы для левого глаза и 0,8 единиц - для правого, при этом он был способен свободно читать даже в сумерках.

## ГЛАУКОМА

Глаукома представляет собой заболевание глаз, вызываемое высоким внутриглазным давлением, узостью передних камер и затрудненным выделением внутриглазной жидкости.

## 1. Клинические симптомы

В клиническом отношении глаукома может подразделяться на острую и хроническую формы заболевания. В случаях, когда застойная глаукома входит в период обострения, больной может испытывать сильнейшие головные боли, тошноту, иридизацию (появление в поле зрения радужных кругов вокруг источников света), а также страдать от ухудшения зрения. При обследовании могут обнаруживаться застойное реснитчатое тело, помутнение роговицы, уплощение радужки и высокое внутриглазное давление. Неосложненная глаукома развивается медленно, без характерных симптомов, а потому обычно обнаруживается уже на поздней стадии.

## 2. Методы цигун-терапии

### 1) Упражнение Расслабления Трех Зон

Примите лежачее, сидячее или стоячее положение, можно также прохаживаться. Сконцентрируйте сознание на точках *Тайчун* или *Юнцюань*. В стадии освоения лучше выполнять упражнение в положении сидя или стоя. Оно выполняется 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении гипертонии и последствий апоплексического удара.

2) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся выше, в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

### 3) Глазное Упражнение

Станьте прямо, развернув ладони книзу. Полностью расслабьте тело и будьте в состоянии полного покоя в течение 1-2 минут. Усилием сознания направьте *ци* из точки *Байхуэй* в точку *Мэйчжун* (посредине между бровями), затем разделите ее на два потока и проведите *ци* вокруг глазниц - сначала под веками, а затем все глубже, постепенно концентрируя *ци* таким образом, чтобы ощущать ее в виде двух сгустков размером с теннисный шарик, окружающих глазные яблоки. Усилием сознания проведите *ци* кругами 7 раз подряд, затем верните ее обратно в точку *Мэйчжун* и далее в точку *Байхуэй*. Повторите все упражнение 7 раз подряд, а затем, завершая занятие, повторите 7 раз слово «су».

## 3. Пример из практики

Больной из города Бейджин страдал от неосложненной глаукомы, при этом показатели внутриглазного давления составляли 29 и 28 единиц для левого и правого глаз соответственно, при прогрессирующем ухудшении зрения. После занятий цигун в течение 3 месяцев он почувствовал явное облегчение. Шесть месяцев спустя показатели внутриглазного давления уменьшились до 20 и 18 единиц для левого и правого глаз соответственно, и к больному вернулось зрение.

## ЭЛЕКТРООФТАЛЬМИЯ

Электроофтальмия является общим заболеванием, возникающим в связи с лучевым ожогом глаза. Болезнь обычно вызывается поражением глаза сильным ультрафиолетовым излучением, при этом симптомы зачастую проявляются спустя 6-7 часов после поражения.

## 1. Клинические симптомы

Острая форма: больной испытывает гиперемию, фотофобию (светобоязнь), боль, слезотечение, а также в некоторых случаях - головную боль и тошноту. Обычно больной не в состоянии работать.

Хроническая форма: в типичном случае больной, который занимается работами по резке и сварке металла электродуговым аппаратом, может испытывать светобоязнь и гиперемию конъюнктивы, но при этом сохраняет способность к работе.

## 2. Методы цигун-терапии

1) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются в свободное время утром и вечером. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

2) *Комплекс Долголетия*

Выполняйте упражнения 1 и 2, при этом рассматривайте их как дополнительные по отношению к упражнениям Развивающего Комплекса Трехкратного 8-образного Движения Ци. Упражнения выполняются 1 - 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 15-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 3. Пример из практики

Господин Юй, 40 лет, заболел электроофтальмией в результате собственной неосторожности при работе. Он не мог раскрыть глаза, поскольку из них непрерывно текли слезы. При этом больной жаловался на головные боли и боль в глазах, не позволявшие ему работать. После того как больной дважды выполнил упражнения Развивающего Комплекса Трехкратного 8-образного Движения Ци, у него глаза перестали слезиться, и он смог открыть их. При этом боль оставалась, но он почувствовал значительное облегчение. На следующий день он приступил к своей обычной работе, занимаясь цигун в свободное время. Ему удалось полностью излечиться за три дня.

## СИНДРОМ МЕНЬЕРА

Синдром Меньера (эндолимфатическая водянка), известный также под названием «синдром слухового лабиринтного головокружения», представляет собой серьезное заболевание, вызываемое водянкой внутреннего уха. Болезнь обычно поражает людей в возрасте от 30 до 60 лет.

### 1. Клинические симптомы

Болезнь развивается внезапно: появляется ощущение вращения окружающего пространства, шум в ушах, дрожание глазных яблок, - причем эти симптомы часто сопровождаются тошнотой, бледностью кожи лица и холодным потом. Период развития приступа болезни может быть кратким или продолжительным. Обычно больной оправляется от недуга за несколько часов или несколько дней.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 3 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Придерживайтесь второй техники дыхания, концентрируя сознание на

*Дантянь*. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

3) *Выжидательный Точечный Массаж:*

(а) Поднимайте и потягивайте основания ушей несколько раз, захватив их большими и указательными пальцами, а затем растирайте область вокруг ушей. Всего делается 20 - 30 массажных движений.

(б) Нажимайте и массируйте ладонями голову и поясницу. Всего делается 20 - 30 массажных движений.

(в) Массируйте нажатием болезненные точки на внутренних частях голеней. Всего делается 20 - 30 массажных движений.

(г) Массируйте нажатием точки *Янчи, Мангью и Тайси*, - по минуте каждую точку.

Все рекомендованные выше упражнения точечного и общего массажа должны выполняться дважды в день - утром и вечером.

## **ЛАРИНГОФАРИНГИТ**

Ларингофарингит (острое или хроническое воспаление гортани и глотки) относится к числу общих заболеваний, локализующихся в области уха, горла и носа. Заболевание часто возникает в результате бактериальной или вирусной инфекции, а также в результате частого вдыхания или употребления внутрь раздражающих веществ.

### **1. Клинические симптомы**

При обследовании обнаруживается, что горло у больного красное, припухшее и болезненное. Боли обостряются при глотании. Болезнь часто сопровождается сухим кашлем и слизевыделением, иногда к ним добавляются симптомы тошноты и охриплости.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Упражнение Расслабления Трех Зон*

Станьте прямо или сядьте и выполните упражнение Расслабления Трех Зон, концентрируя сознание на точке *Лицью* на вдохе, и на точке *Чжаохай* на выдохе. Упражнение выполняется 3 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделе о лечении последствий апоплексического удара.

#### *2) Комплекс «Танцы Пяти Животных»*

В качестве основных упражнений выполняются танцы Тигра и Медведя. Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 10-20 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*3) Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 1-2 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

#### *4) Оздоровительный Массаж*

Выполняйте упражнения - «прикладывание языка к небу» и «сглатывание слюны». Техника выполнения описана в Главе Второй.

#### *5) Выжидательный Точечный Массаж*

Выполняется 20-30 растирающих движений боковых поверхностей горла сложенными большим, указательным и средним пальцами, а также прощипывание области горла 20 - 30 щипками, стараясь, чтобы кожа на горле покраснела и возникло ощущение жара в горле. Затем промассируйте нажатием точки *Юйфэн, Тянту и Хэгу*, по одной минуте каждую точку. Массаж выполняется дважды в день.

### 3. Пример из практики

Госпожа Чжан в течение многих лет страдала хроническим фарингитом. У нее часто возникали ощущения дискомфорта, сухости и раздражения в гортани. Эти симптомы еще более усиливались, доходя до ощущения сильной боли при глотании слюны и пищи. При этом она постоянно страдала инфекциями верхних дыхательных путей. Она проходила курсы лечения различными средствами медицины, но улучшения не наступало. Наконец, она решила обратиться к цигун-терапии. Неделю спустя слизистая гортани стала влажной, гладкой и безболезненной, при этом не осталось никаких ощущений дискомфорта.

## ХРОНИЧЕСКАЯ РИНОПАТИЯ

Хроническая ринопатия (воспаление слизистой оболочки носа) относится к числу заболеваний носа и включает в себя хронический неосложненный ринит, хронический обильный ринит, а также хронический, или гнойный назальный синусит. Болезнь обычно возникает в результате простуды, общих заболеваний, раздражающей среды. Эти факторы могут возникать отдельно и вместе, что затрудняет процесс выздоровления.

### 1. Клинические симптомы

Хронический неосложненный ринит представляет собой нарушение проходимости носовых ходов в обеих носовых полостях. Хронический гипертрофированный ринит является более серьезным недугом с обильным выделением слизи из носа или даже нагноением. Симптомы хронического назального синусита напоминают неосложненный ринит, но количество выделений при этом заболевании значительно увеличивается, они имеют неприятный запах, а болезнь часто сопровождается головными болями и головокружениями.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци*. Упражнения выполняются 2-3 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

2) *Комплекс Прямой «как Столб» Стойки*

Придерживайтесь техники естественного дыхания, концентрируя сознание на точке *Юнцюань*. Упражнения выполняются 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

3) *Выжидательный Точечный Массаж*

Сделайте массаж крыльев носа 20 - 30 растирающими и пощипывающими движениями большого, указательного и среднего пальцев. Затем про-массируйте нажатием точки *Битун*, *Шусаньли*, *Хэгу*, *Чэнци*, *Сябай* и *Мэйчжун*, - по одной минуте каждую точку. Массаж выполняется трижды в день.

### 3. Пример из практики

Господин Цяо страдал ринитом более 20 лет. В начале заболевания непроходимость носовых ходов возникала при простуде. Позднее нижние носовые раковины стали гипертрофированными, и прохождение воздуха еще более затруднилось. Больной страдал от нарушения проходимости носовых ходов, от головных болей и затрудненного дыхания, ему было трудно засыпать. Нос удавалось прочистить только на четыре часа в результате применения капель для носа. Наконец, он обратился к цигун-терапии. После занятий цигун на протяжении года и более больной выздоровел, и рецидивов заболевания с тех пор больше не наблюдалось.



## **ХРОНИЧЕСКИЙ МИРИНГИТ**

Хронический мирингит (воспаление барабанной перепонки уха) относится к числу общих заболеваний и обычно развивается в результате неудачного или неправильного лечения острого мирингита.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов болезни относится перфорация (прободение) барабанной перепонки в результате длительного, частого или рецидивирующего гноетечения, при этом болезнь часто сопровождается головными болями и головокружениями.

### **2. Методы цигун-терапии**

#### *1) Комплекс Прямой «как Столб» Стойки*

Придерживаясь техники естественного дыхания, концентрируйте сознание на *Даньтянь* и пораженном ухе. Упражнения выполняются 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 20 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

#### *2) Оздоровительный Массаж: Ушей*

Выполняется 2 раза в день, продолжительность каждого занятия 10 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*3) Развивающий Комплекс Трехкратного 8-образного Движения Ци* Упражнения выполняются 2 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в разделах о лечении хронического бронхита и эмфиземы.

#### *4) Комплекс Долголетия, Тайцзи-боксирование и другие движения.*

Упражнения подбираются с учетом индивидуальной конституции больного.

### **3. Пример из практики**

Один больной, проживающий в провинции Сичуань, в течение более 30 лет страдал хроническим мирингитом. Приступы болезни случались всякий раз, когда он заболел простудой. Наконец, он обратился к методам цигун-терапии, выбрав для себя Комплекс Прямой «как Столб» Стойки в качестве основного метода лечения, в сочетании с разминающим массажем, который он применял как дополнительное средство. Спустя неделю, он почувствовал заметное облегчение. Еще через два месяца его слух улучшился, а симптомы болезни больше не возвращались.

## **Глава четвертая**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЦИГУН-ТЕРАПИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ**

#### **ОПУХОЛЕЙ**

Заболевание злокачественными опухолями носит общее название кар-циноз (рак). Несмотря на изобилие современных методов его лечения, полное выздоровление не гарантируется. В последние годы эту болезнь лечат с помощью методов традиционной китайской медицины, применяемых в сочетании с западными методами. В тех случаях, когда комплексы цигун используются как дополнительные средства, эффект лечения часто усиливается. Иногда удается добиться облегчения симптомов и поставить под контроль развитие болезни, продлевая тем самым жизнь больному. В ряде случаев происходит даже полное выздоровление. В целом наблюдается ободряющая тенденция более широкого приме-

ния цигун-терапии при лечении рака. Методы ее не уничтожают нормальные клетки, как это происходит при использовании химио- и лучевой терапии, задача которых - уничтожить раковые клетки. При этом занятия цигун способствуют усилению иммунной системы, что помогает больным активизировать собственные жизненные силы и создать оптимальные внешние и внутренние условия для выздоровления.

В качестве профилактики и лечения раковых заболеваний цигун-терапия должна использоваться в сочетании с другими методами лечения, включая хирургию, химио- и лучевую терапию, а также лекарственные средства общего и специфического действия, - с тем, чтобы лечение было как можно более комплексным и эффективным. В общем случае больному рекомендуется выполнять упражнения цигун по 4 часа в день, если позволяет состояние здоровья. При наличии воли и настойчивости хорошие результаты обязательно проявятся.

## **КАРЦИНОМА НОСОГЛОТКИ**

Карцинома носоглотки представляет собой злокачественную опухоль, локализирующуюся, главным образом, в носоглотке. Болезни наиболее подвержены взрослые люди в возрасте от 30 до 50 лет.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов болезни относятся заложенный нос, носовые кровотечения, шум в ушах, головные боли, девиация (смещение) глаз и рта, блефароптоз (опущение верхнего века в связи с нарушением мышечных функций), затруднение речи, нарушение глотательного рефлекса и др. При обследовании с помощью назофарингоскопа выявляются узловатые или скрученные образования либо массы, напоминающие формой цветную капусту.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения могут выполняться 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя* Упражнения могут выполняться 3-4 раза в день, продолжительность

каждого занятия 30 минут. Эти упражнения могут выполняться попеременно с Оздоровительным Комплексом Спокойных Сидячих Упражнений.

*3) Комплекс Долголетия*

Упражнения выполняются 1-2 раза в день, продолжительность каждого занятия 60 минут. Исходя из индивидуальных особенностей течения болезни, больной может сам выбрать для выполнения отдельные упражнения комплекса. Сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*4) Упражнение Трехкратного Дыхания*

Станьте прямо и расслабьтесь на 10 - 20 секунд, концентрируя сознание на точке *Шанчжун*. Выполните 3-6 глубоких вдохов-выдохов через нос. После этого переходите к ходьбе. На первых двух шагах сделайте 3 глубоких вдоха. Например, сделайте первый вдох во время шага вперед правой ногой, а третий вдох - в момент, когда левая ступня касается земли. Во время следующих двух шагов сделайте три выдоха. При ходьбе ступня ставится на землю сначала пяткой, а затем перекачивается на носок. В ритме ходьбы делайте взмахи правой рукой, описывая восьмерку. После 3 вдохов и 3 выдохов взмахи левой рукой также должны быть закончены. Другими словами, следует делать вдох, вдох и еще вдох, а затем выдох, выдох и еще выдох, ни в коем случае не задерживая дыхание и не прерываясь. В общем, можно придерживаться темпа в 20 - 25 раз в минуту, при этом серьезные и ослабленные больные

должны выбирать более медленный темп. Ходьба должна быть на расстояние около 1-3 км, при этом можно либо идти прямо, либо ходить по кругу. При регулировании дыхания больной должен уделять особое внимание звуку дыхания. Когда ходьба начинается с левой ноги, вся процедура соблюдается с той же последовательностью. Направляйте *ци* усилием сознания, стимулируя циркуляцию *чжэньци* (истинной *ци*). Эта дыхательная процедура называется техникой грудного дыхания. Направьте *ци* в точку *Шанчжун* и удерживайте ее там все время. Рекомендуется следить за тем, чтобы частота пульса не превышала 100 ударов в минуту. Кроме того, это упражнение может выполняться в положениях лежа, сидя, стоя и даже на бегу.

### 3. Пример из практики

Господин Чжоу, 38 лет, на протяжении двух лет страдал закупоркой носовых проходов в холодное время года. Течение болезни носило пароксизмальный (в виде приступов) характер, и больному часто приходилось дышать ртом. В результате обследования, проведенного в апреле 1979 года, ему был поставлен диагноз -рак носоглотки. Курс химиотерапии в течение 5 месяцев не привел к улучшению состояния. В марте 1980 года больному был назначен курс лечения традиционным китайским лекарством в сочетании с цигун-терапией в качестве дополнительного средства лечения. Спустя три месяца наступил явный положительный перелом: смещение рта исчезло, и больной получил возможность дышать носом. Его состояние, с учетом прибавки в весе, было признано нормальным, если не считать некоторого переразвития слизистой оболочки носоглотки. При этом все злокачественные образования исчезли. Больной продолжал заниматься цигун еще 3 месяца, после чего закончил прием лекарств, не отказываясь от лечебной диеты. В январе 1981 года он вернулся к работе. Результаты обследования, проведенного в январе 1982 года, показали, что носоглотка у него в нормальном состоянии. Он все еще продолжает заниматься цигун в свободное время.

## ЛЕГОЧНАЯ КАРЦИНОМА

Легочная карцинома, также называемая бронхолегочной карциномой, зарождается в слизистой оболочке бронхов и представляет собой наиболее распространенную злокачественную опухоль легких. Эта болезнь встречается очень часто, в особенности ей подвержены мужчины старше 40 лет.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов болезни относятся кашель, мокрота с кровью, кровохарканье, боль в груди, одышка, температура. На поздней стадии заболевания появляется патологическая худоба, жалобы на разбитость, наблюдается небольшая температура либо кахексия (общее истощение).

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй. Больные с тяжелой формой заболевания или ослабленной конституцией могут вместо этого комплекса выполнять Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя.

2) *Упражнение Настройки Дыхания Движениями Вверх-вниз* Расслабьтесь и станьте в стойку, расставив ступни на ширине плеч. Соблюдайте спокойное состояние духа, освободитесь от всех отвлекающих мыслей и сконцентрируйте сознание на нижней *Даньтянь* (точка *Хуэйинь*). Вдыхая, медленным движением поднимите обе руки перед телом. Когда руки достигнут самой верхней точки, разверните их назад. Затем медленно выдыхайте, опуская руки по обе стороны туловища. Одновременно выполняйте приседание, опуская руки до уровня нижней *Даньтянь*, при этом направляйте *ци* также в нижнюю *Даньтянь*. По мере распрямления туловища, поднимайте руки перед туловищем. Движения выполняются медленно, в темпе 5 -10 движений в минуту. Сделайте всю последовательность движений двадцать пять раз подряд. Это упражнение можно выполнять 3 раза в день. Во время каждого занятия можно выполнять один или несколько раз всю последовательность движений в зависимости от самочувствия.

### 3) Упражнение Трехкратного Дыхания

Это упражнение можно выполнять 1-2 раза в день. Техника выполнения упражнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

### 4) Противораковое Упражнение 1

Расслабьтесь и станьте прямо, сложив ладони друг на друга посередине области *Даньтянь* (точка *Цихай*). Мужчины при этом подкладывают левую ладонь под правую, а женщины кладут сверху левую ладонь (Рис. 94-1). Прикройте рот и сделайте вдох через нос. Затем выдохните воздух через чуть открытый рот, в то же время расслабляя колени, тазобедренные суставы и поясницу и выполняя медленное приседание (Рис. 94-2). Далее сделайте следующий вдох (примечание: следует начинать вдох до полного завершения выдоха). Закончив выдох, медленно встаньте в стойку. Повторите всю последовательность движений три раза подряд (этот прием называется *саньсися*). После этого разъедините ладони, разверните их тыльными сторонами навстречу друг другу и раздвигайте их в стороны до тех пор, пока они не разойдутся на расстояние немного шире туловища (Рис. 94-3). Теперь поверните ладони навстречу друг другу и медленно выведите их на уровень среднего *Даньтянь*. В момент, когда ладони почти соприкоснутся (Рис. 94-4), опять разверните их и выполните второй цикл открытия и закрытия. Повторите всю последовательность движений трижды (этот прием называется *санькайхэ*). Далее сделайте шаг вперед левой ногой и вдохните, затем шаг вперед правой ногой и выдохните. Идите прямо, соблюдая эту технику движений, в течение 15-20 минут, в темпе 100-120 шагов в минуту. Перед завершением упражнения выполните еще раз *саньсися* и *санькайхэ*. Упражнение может выполняться по 4 — 6 часов каждый день. Однако, следует иметь в виду, что оно может причинить вред

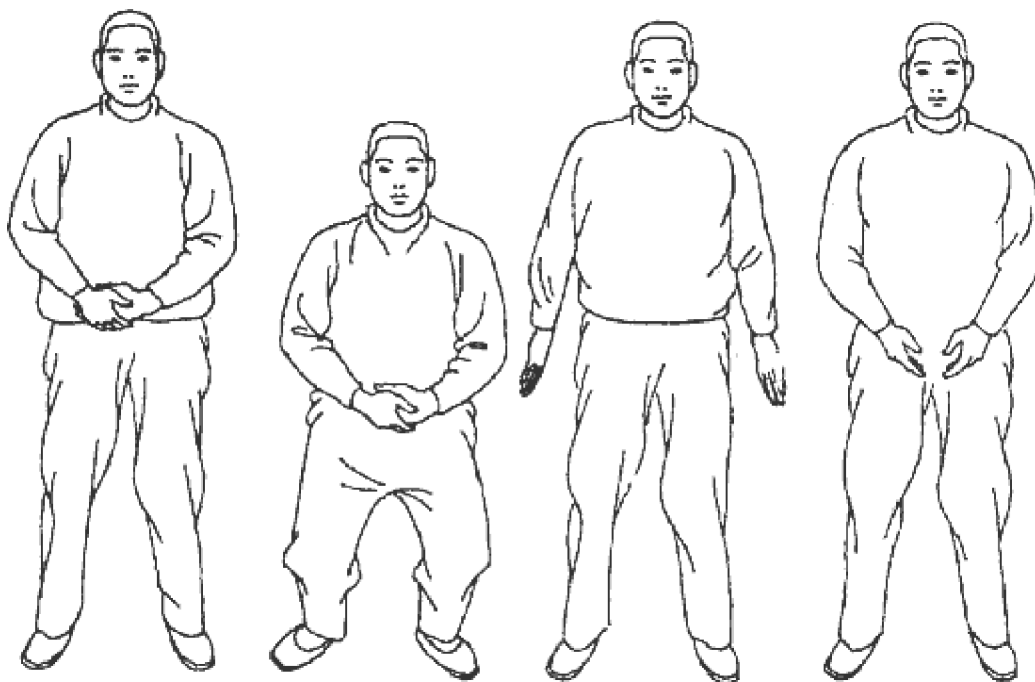


Рис. 94-1

Рис. 94-2

Рис. 94-3

Рис. 94-4

людям, страдающим асцитом (водянкой живота) в связи с раком печени, циррозом, анемией, уринанемией, болезнями сердца, лейкемией, панкреатитом и рядом гинекологических заболеваний.

### 3. Пример из практики

Господин Юй, 42 лет, считал себя здоровым человеком. Однако в результате обследования у него было обнаружено круглое образование в нижней части правого входа в легкое, которое было диагностировано как легочная карцинома. Во время подготовки к операции было обнаружено, что опухоль раз-

мером 7 на 8 см дала метастазы, - и операцию отменили. Врачи предсказывали, что больному осталось жить около 3 месяцев. Через два месяца после начала курса лучевой терапии, больной начал выполнять упражнения цигун, при этом было отмечено некоторое улучшение сна и аппетита. Больной начал набирать вес, а показатели крови постепенно пришли в норму. Спустя год после начала занятий он полностью выздоровел.

## КАРЦИНОМА ПИЩЕВОДА

Карцинома пищевода принадлежит к числу распространенных злокачественных опухолей, которые часто встречаются в отдельных регионах. Болезнь в основном поражает мужчин старше 40 лет. В северных провинциях Китая показатели заболеваемости несколько выше, чем в южных.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов болезни относятся постоянная и прогрессирующая дисфагия (нарушение глотания), чувство дискомфорта и боли в груди, отрыжка. Эти симптомы часто осложняются расщеплением брюшной стенки, одышкой, сухим кашлем, икотой. На поздней стадии заболевания появляется патологическая потеря веса, дегидратация и анемия.

### 2. Методы цигун-терапии

1) *Оздоровительный Комплекс Спокойных Сидячих Упражнений* Упражнения выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

2) *Комплекс Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Этот комплекс можно выполнять в сочетании с Комплексами - Оздоровительным и Спокойных Сидячих Упражнений. Они выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

3) *Упражнение Трехкратного Дыхания*

Это упражнение можно выполнять 1-2 раза в день. Техника его выполнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

4) *Упражнение Настройки Дыхания Движениями Вверх-вниз* Выполняется 3 раза в день. Техника выполнения упражнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы.

5) *Противораковое Упражнение 1*

Техника выполнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы.

6) *Упражнение Профилактики и Лечения Рака*

Расслабьтесь в стойке, выполняя приемы *саньсисю* и *санькайхэ*. Затем сделайте шаг вперед левой ногой и вдохните, после чего сделайте шаг вперед правой ногой и вдохните еще раз. На третьем шаге, начинайте выдох, но на четвертом шаге, в момент шага вперед правой ногой, воздержитесь от вдоха и выдоха. Четыре таких шага образуют группу шагов. Соблюдая такую технику ходьбы и дыхания, больной должен идти 75 минут в темпе 120-140 шагов в минуту. Выполняйте упражнение 2-3 раза в день. Обратите внимание: *саньсисю* и *санькайхэ* выполняются перед завершением каждого комплекса. Это упражнение может выполняться с перерывами в течение 4-6 часов в день.

Однако, следует иметь в виду, что оно может причинить вред людям, страдающим циррозом, раком печени, асцитами, болезнями сердца, уринанемией и анемией в тяжелой форме. Таким больным следует воздерживаться от его выполнения.

### 3. Пример из практики

Господин Сунь, 45 лет, в июне 1979 года страдал дисфагией (нарушением глотания). Предпринятое в сентябре медицинское обследование показало наличие непроходимости в средней части пищевода. Патологическое изменение имело 11,5 см в длину, при этом лейкоцитарная формула WBC составляла 11100. При тщательном обследовании обнаружилось, что в пораженной части пищевода уже образовались язвы. Больной жаловался на трудности в приеме пищи и питья. Ему был поставлен диагноз -рак средней части пищевода. После курса лучевой терапии в течение десяти месяцев и курса лечения средствами традиционной китайской медицины больной все еще страдал затрудненным пищеварением. В феврале 1980 года он приступил к занятиям цигун. Через некоторое время было отмечено улучшение самочувствия во время сна и приема пищи. Рентгенограммы, сделанные в июне, показали улучшение рисунка обоих легких, нормальное состояние сердца и отсутствие каких-либо метастазов в легких. Медицинское обследование в сентябре того же года подтвердило, что патологическое изменение пищевода исчезло. После возвращения к работе больной продолжал заниматься цигун.

## КАРЦИНОМА ЖЕЛУДКА

Карцинома желудка является наиболее распространенной формой злокачественной опухоли в Китае (на долю этого заболевания приходится примерно 50 процентов всех опухолей пищеварительной системы и около 10 процентов всех случаев злокачественных опухолей вообще). Болезнь чаще всего поражает мужчин среднего возраста.

### 1. Клинические симптомы

К числу основных симптомов болезни относятся чувство напряженности, дискомфорта и боли в верхней части живота, потеря аппетита, тошнота и рвота, гематемезис (кровавая рвота) или кровянистый стул. На поздней стадии заболевания появляются новообразования в животе, асциты, наблюдается увеличение лимфатических узлов, прогрессирующая потеря веса, температура и истощение.

### 2. Методы цигун-терапии

#### 1) Упражнение Трехкратного Дыхания

Выполняется 1 - 2 раза в день. Подробная техника выполнения приводится разделе о лечении карциномы носоглотки.

#### 2) Противораковое Упражнение II

Расслабьтесь в стойке и выполните *саньсисю* и *санькайхэ*. Сделайте сначала шаг вперед левой ногой, вдохните и выдохните. Затем сделайте шаг вперед правой ногой, вдохните и выдохните. Два шага образуют один полный цикл. Такая ходьба практикуется непрерывно в течение 20 минут в ритме 40 - 60 шагов в минуту. Перед завершением упражнения вновь выполните *саньсисю* и *санькайхэ*. Закончив, расслабьтесь и по стойте спокойно несколько секунд. Это упражнение можно выполнять 4-6 часов в день с перерывами.

3) Упражнение Настройки Дыхания Движениями вверх-вниз Выполняется 3 раза в день. Техника выполнения упражнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы.

4) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя

Упражнения выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

### 3. Пример из практики

Господин Чжи, 59 лет, на протяжении долгих лет страдал гастритом. Боль несколько отступала при приеме жидкой пищи, но при этом оставалась тошнота. Он прошел курс лечения в больнице препаратами для внутреннего и внутримышечного приема, но улучшения не наступило. В ходе общего обследования была отмечена бледность и желтизна кожи лица, общая худоба и слабость, при этом вес тела составлял только 43,5 кг и имело место нарушение мочеиспускания. Рентгенограмма желудка и гастроскопическое обследование показали наличие раковых образований. Больному была рекомендована операция. Вместо нее больной отправился домой и начал заниматься цигун по 3 часа утром и вечером. Два года спустя он мог уже есть хлеб и работать. У него появилась возможность нормально спать и питаться, а вес тела увеличился до 52 кг. Рентгенограмма желудка, сделанная через полгода, показала отсутствие каких-либо патологических изменений в пищеварительном тракте.

## **КАРЦИНОМА ПЕЧЕНИ**

Карцинома печени представляет собой заболевание, для которого характерны злокачественные опухоли печени и желчных протоков. Болезнь чаще всего встречается у мужчин в возрасте от 40 до 50 лет. Считается, что зарождение болезни тесно связано с заболеванием гепатитом В.

### **1. Клинические симптомы**

К числу основных симптомов болезни относятся прогрессирующая ге-патомегалия (увеличение печени), боль, разлитие желчи, асциты, температура, акратия, патологическое истощение, кровотечения и положительные а-фе-топротеины в анализах.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения комплексов могут выполняться попеременно 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30-60 минут. Эти упражнения способствуют улучшению физического состояния больного. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Противораковое Упражнение II*

Выполняется в течение 4-6 часов каждый день с перерывами. В тяжелых случаях и при повышенной слабости необходимо уменьшить нагрузку. Техника выполнения приводится в разделе о лечении карциномы желудка.

*3) Комплекс Долголетия*

Исходя из особенностей заболевания, следует выбрать упражнения 1, 8, 11, 17, 20, 22 и 25 комплекса. Упражнения выполняются 4 - 6 раз в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*4) Упражнение Настройки Дыхания Лежа*

Примите положение лежа на спине и расслабьтесь. Наложите ладони друг на друга, совместив точки *Лаогун*, и подложите их под голову. Одну ногу нужно выпрямить, а другую согнуть под углом в 60 - 90 градусов (Рис. 95). Слегка прикройте глаза, глядя вверх. Сконцентрируйте сознание на верхней *Даньтянь*. Приложите язык к небу, полуприкройте рот, установите глубокое, долгое, чистое, ровное и постоянное дыхание в ритме 8 вдохов-выдохов в минуту. Всего необходимо сделать 20-50 вдохов-выдохов. По ходу упражнения 3 - 4 раза поменяйте положение ног. Упражнение можно выполнять 4 - 6 раз в день.



**Рис. 95**

*5) Упражнение Трехкратного Дыхания*

Упражнение выполняется с учетом конкретных особенностей заболевания.

## **РАК ГРУДИ**

Рак груди является распространенной злокачественной опухолью, встречающейся у женщин, причем по частоте возникновения эта болезнь занимает второе место после рака матки. В большинстве случаев она поражает женщин в возрасте от 40 до 60 лет, в пору климакса.

### **1. Клинические симптомы**

На ранней стадии болезни какие-либо признаки или симптомы ее отсутствуют. Признаки недуга зачастую устанавливаются случайно, по наличию небольших безболезненных единичных образований в грудной железе. Это твердые на ощупь образования с неровной поверхностью и неясными границами. Их трудно передвинуть. На более поздней стадии образования прикрепляются к коже, образуя углубления, впадины или выступающие бугорки, а также местную дополнительную лимфангиэктазию (расширение лимфатических сосудов).

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения комплексов могут выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Комплексы могут также выполняться по очереди. Больные, вынужденные по состоянию здоровья придерживаться постельного режима, могут выполнять упражнения только лежа. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Упражнение Трехкратного Дыхания.*

Выполняется 1 - 2 раза в день. Техника выполнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

*3) Упражнение Настройки Дыхания Движениями вверх-вниз* Выполняется 3 раза в день. Техника выполнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы.

*4) Противораковые Упражнения I и II*

Выполняется какое-то одно из этих упражнений либо они делаются поочередно. Техника выполнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы и рака желудка.

*5) Комплекс Долголетия*



Исходя из особенностей заболевания, следует выбрать несколько упражнений комплекса. Упражнения выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

### **3. Пример из практики**

У госпожи Цзян, 42 лет, в мае 1975 года в правой груди было случайно обнаружено небольшое образование размером в 1,5 см. Ей был поставлен диагноз рака груди. Больной была незамедлительно сделана хирургическая операция. Два года спустя ей пришлось сделать еще одну операцию, поскольку были обнаружены метастазы карциномы. На этот раз были удалены и яичники. После операции был назначен курс лучевой и химио-терапии. Начиная с июля 1977 года, больная приступила к занятиям цигун. Немного спустя, патологические образования в левой груди и в области грудины, связанные с метастазами, прекратили разрастаться, при этом полностью исчезли такие побочные симптомы лучевой и химиотерапии, как плохой аппетит, нестойкий сон и акратия. Больная почувствовала прилив энергии, а данные анализов крови у нее нормализовались. После излечения она вернулась к работе.

## **РАК ШЕЙКИ МАТКИ**

Рак шейки матки, распространенная злокачественная опухоль женских половых органов, чаще всего обнаруживается у замужних женщин в возрасте от 35 до 55 лет.

### **1. Клинические симптомы**

На ранней стадии болезни нет никаких признаков или симптомов недуга. Позднее может наблюдаться несколько увеличенное образование белей, а также контактное кровотечение в небольших количествах либо прерывистые постменструальные кровотечения. На поздней стадии болезни наблюдаются увеличение вагинальной секреции, кровотечения, упорные боли в нижней части живота, бедрах и в паховой области и др. Эти симптомы также осложняются частыми, с сильными позывами, болезненными мочеиспусканиями, дизурией либо диспорией и кровавистым стулом.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения комплексов могут выполняться 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. В зависимости от особенностей течения болезни может выполняться какой-то один из этих комплексов или оба комплекса поочередно. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Противораковое Упражнение I*

Упражнение выполняется 4-6 часов в день с перерывами. Техника выполнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы и рака желудка.

*3) Упражнение Настройки Дыхания Движениями вверх-вниз* Выполняется 3 раза в день. Техника выполнения приводится в разделе о лечении легочной карциномы.

*4) Упражнение Трехкратного Дыхания.*

Выполняется 1-2 раза в день. Техника выполнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

### **3. Пример из практики**

Госпоже Ван, 42 лет, в 1962 году был поставлен диагноз рака шейки матки. Проведение хирургической операции было признано уже невозможным, поэтому больной пришлось лечь в постель дома. Больная страдала слабостью нижних конечностей, напряженностью брюшной стенки, потерей веса и плохим аппетитом. После проведения курсов лечения методами акупунктуры, западной медицины и растительными препаратами по методам традиционной китайской медицины никаких улучшений не наблюдалось. Однако после 3 месяцев занятий цигун в ее состоянии обнаружились перемены к лучшему, при этом начал возрастать вес тела, а вагинальные кровотечения уменьшились. Полгода спустя вагинальные кровотечения полностью прекратились. Через 9 месяцев в результате контрольного обследования в больнице было установлено, что у нее отличное состояние здоровья.

## **ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ЛИМФОМА**

Злокачественная лимфома (лимфосаркома) относится к числу злокачественных опухолей, поражающих лимфатические узлы и ткани.

### **1. Клинические симптомы**

Заболевание проявляется такими симптомами, как увеличение лимфатических узлов, гепатоспленомегалия (увеличение печени и селезенки), лихорадка и кожный зуд (то есть разного рода раздражения кожи), анемия, болезненная худоба и пр.

### **2. Методы цигун-терапии**

*1) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения комплексов выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. В зависимости от особенностей течения болезни больной может выполнять какой-то один из этих комплексов по выбору или оба комплекса поочередно. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Противораковое Упражнение 1 либо Упражнение Профилактики и Лечения Рака*

Упражнения выполняются 4-6 часов в день с перерывами. Техника выполнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

*3) Упражнение Трехкратного Дыхания.*

Выполняется 1 - 2 раза в день. Техника выполнения приводится в разделе о лечении карциномы носоглотки.

### **3. Пример из практики**

Господину Цяо, 65 лет, в сентябре 1986 года был поставлен диагноз лимфосаркомы. В течение 4 месяцев он проходил курс химиотерапии, в результате чего опухоль уменьшилась в размере. Однако состояние его здоровья ухудшилось по причине эмоционального стресса. У больного в области шеи, подмышечных впадин и в паху пальпировались шесть твердых болезненных образований, каждое размером с яйцо. В мае 1987 года больной приступил к занятиям цигун. Через двадцать дней после начала занятий боли стали не столь сильными, а образования несколько уменьшились в размерах. Спустя два месяца после начала занятий цигун все шесть опухолей полностью исчезли, к нему вернулось прежнее настроение.

## **ОСТЕОСАРКОМА**

Остеосаркома относится к числу злокачественных опухолей, поражающих кости. Она обычно встречается у молодых людей в возрасте от 10 до 25 лет.

## 1. Клинические симптомы

Заболевание проявляется такими основными симптомами, как упорная местная боль, обостряющаяся в ночное время, местные пальпируемые образования и периферический миофагизм, натяжение и блеск кожных покровов в вершинах этих образований. Симптомы осложняются также анорексией (отсутствием аппетита), болезненной худобой, субфебрильной температурой и анемией.

## 2. Методы цигун-терапии

*1) Оздоровительные Комплексы Спокойных Сидячих Упражнений либо Лежачих Упражнений Расслабления и Покоя*

Упражнения комплексов выполняются 3-4 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 минут. Больной может выполнять какой-то один из этих комплексов по выбору или оба комплекса поочередно. Техника выполнения приводится в Главе Второй.

*2) Комплекс Долголетия*

Исходя из особенностей заболевания, следует выбрать несколько упражнений комплекса и выполнять их 3 раза в день по 30 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

*3) Противораковое Упражнение I либо Упражнение Профилактики и Лечения Рака*

Упражнения выполняются 4-6 часов в день с перерывами. Техника выполнения приводится в разделах о лечении легочной карциномы и карциномы пищевода.

*4) Комплекс «Танцы Пяти Животных»*

Упражнения выполняются 2-3 раза в день, продолжительность каждого занятия 30 - 60 минут. Подробные сведения по технике выполнения приводятся в Главе Второй.

## 3. Пример из практики

Молодой человек 17 лет по имени Чжу страдал болями и нарушениями функций левой руки. Двигательные функции левой руки постепенно настолько утратились, что он не мог обходиться без посторонней помощи. Ему был поставлен диагноз остеолической остеосаркомы. Он прошел курс иммунотерапии в сочетании с диетотерапией, а также курс цигун-терапии. Спустя шесть месяцев состояние пациента было признано нормальным, он вернулся к школьным занятиям. Контрольные обследования, проводившиеся в течение 2 лет, не обнаружили рецидивов заболевания. Он упорно продолжал заниматься цигун утром и вечером для закрепления эффекта лечения.

## Глава пятая

### **ЦЗИНГЛУО И ТОЧЕЧНЫЙ ЦИГУН-МАССАЖ**

*Цзинглуо* - это общий термин для описания системы каналов и боковых ответвлений человеческого тела. Главные каналы (продольные пути) проходят в продольном направлении в глубине тела, в то время как боковые каналы (ответвления) отходят от них в поперечном направлении, располагаясь у поверхности тела. Таким образом, *цзинглуо* можно считать системой каналов, которые служат для циркуляции *ци* и крови в человеческом теле. Эти каналы относятся к системе внутренних органов и проходят по всему телу, образуя своеобразную сеть и соединяя в единое органическое целое ткани и

органы, а именно - пять висцеральных (*зан*) и шесть внутренних (*фу*) органов, четыре конечности и кости всего тела, пять органов чувств, девять мембран, кожу, мускулы и сухожилия.

## 1. Двенадцать главных каналов

В число двенадцати главных каналов входят три *инь-канала* руки (легких, перикарда и сердца) и три *Ян-канала* руки (толстой кишки, Тройного Обогревателя - *санцзяо* и тонкой кишки), три *Ян-канала* ноги (желудка, желчного пузыря и мочевого пузыря) и три *Инь-канала* ноги (селезенки, печени и почек). Поскольку эти каналы связаны с двенадцатью внутренними органами и являются главнейшими каналами в системе *цзингуо*, они носят название *цзэн цзин* (главные каналы). Основные функции этих каналов - соединять внутренние органы с конечностями и переносить *ци* и кровь, нужные для питания всего организма.

Все каналы, связанные с шестью висцеральными органами (сердце, печень, селезенка, легкие, почки и перикард) являются *Инь-каналами*: выходя из этих шести органов, они проходят по внутренним частям всех четырех конечностей и далее в грудь и живот. Каналы, идущие по внутренним частям верхних конечностей, являются *Инь-каналами* руки, а проходящие по внутренним частям нижних конечностей - *Инь-каналами* ноги. Что касается каналов, связанных с шестью внутренними органами (желчный пузырь, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, Тройной Обогреватель - *санцзяо* и мочевой пузырь), то они являются *Ян-каналами*. Выходя из этих шести внутренних органов, они проходят по внешним частям всех четырех конечностей и далее в голову,

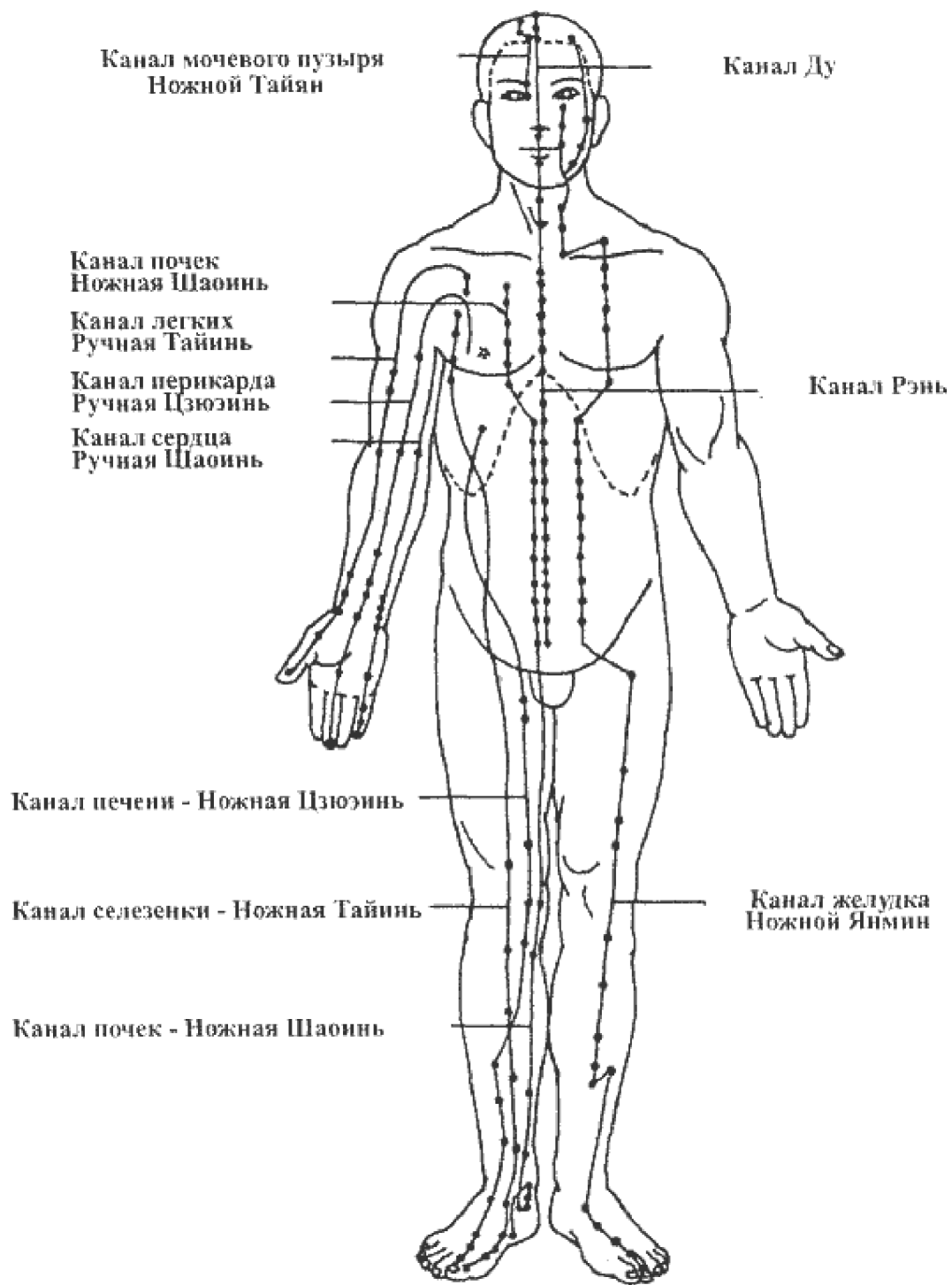


Рис. 96: Каналы (вид спереди)

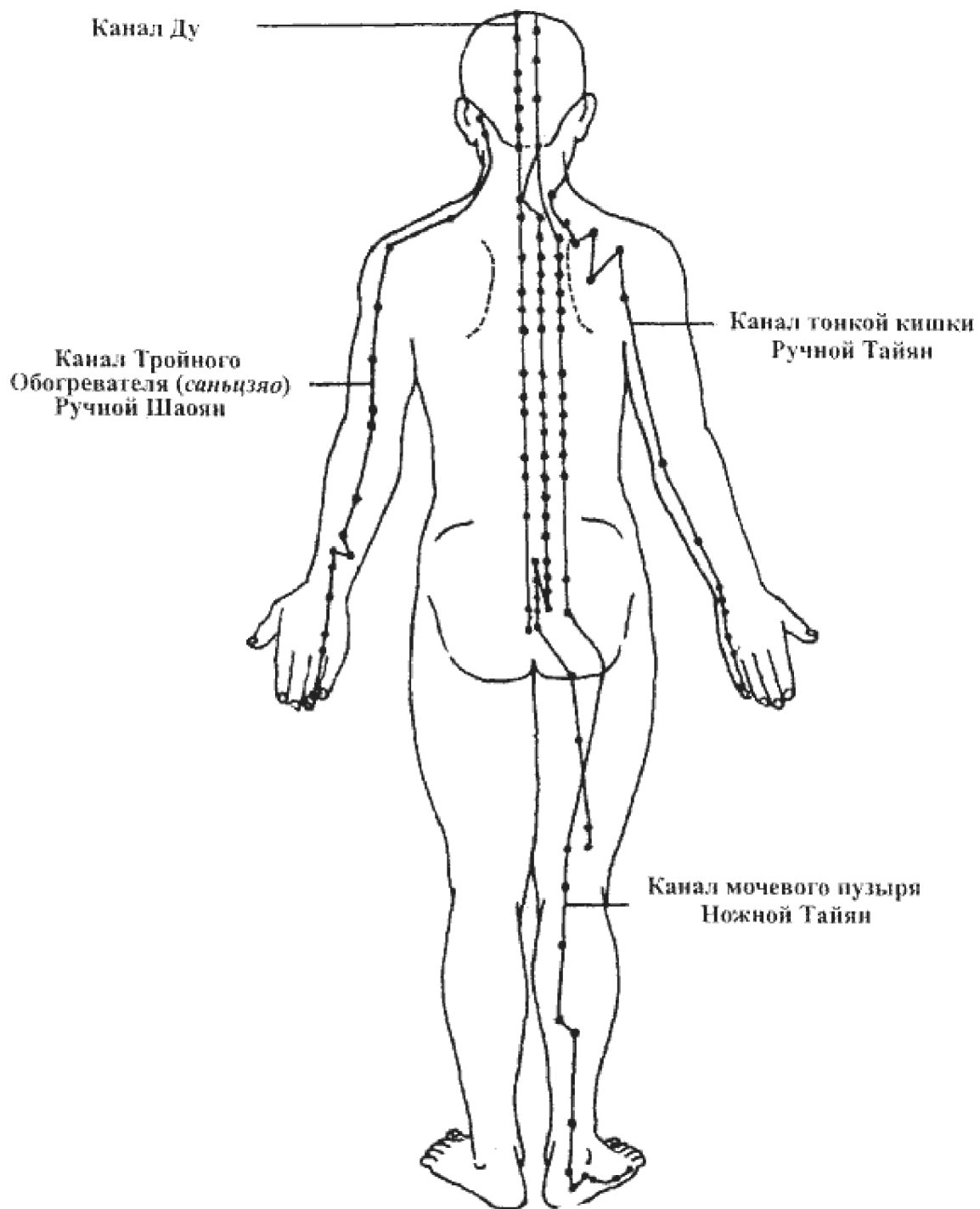


Рис. 97: Каналы (вид сзади)

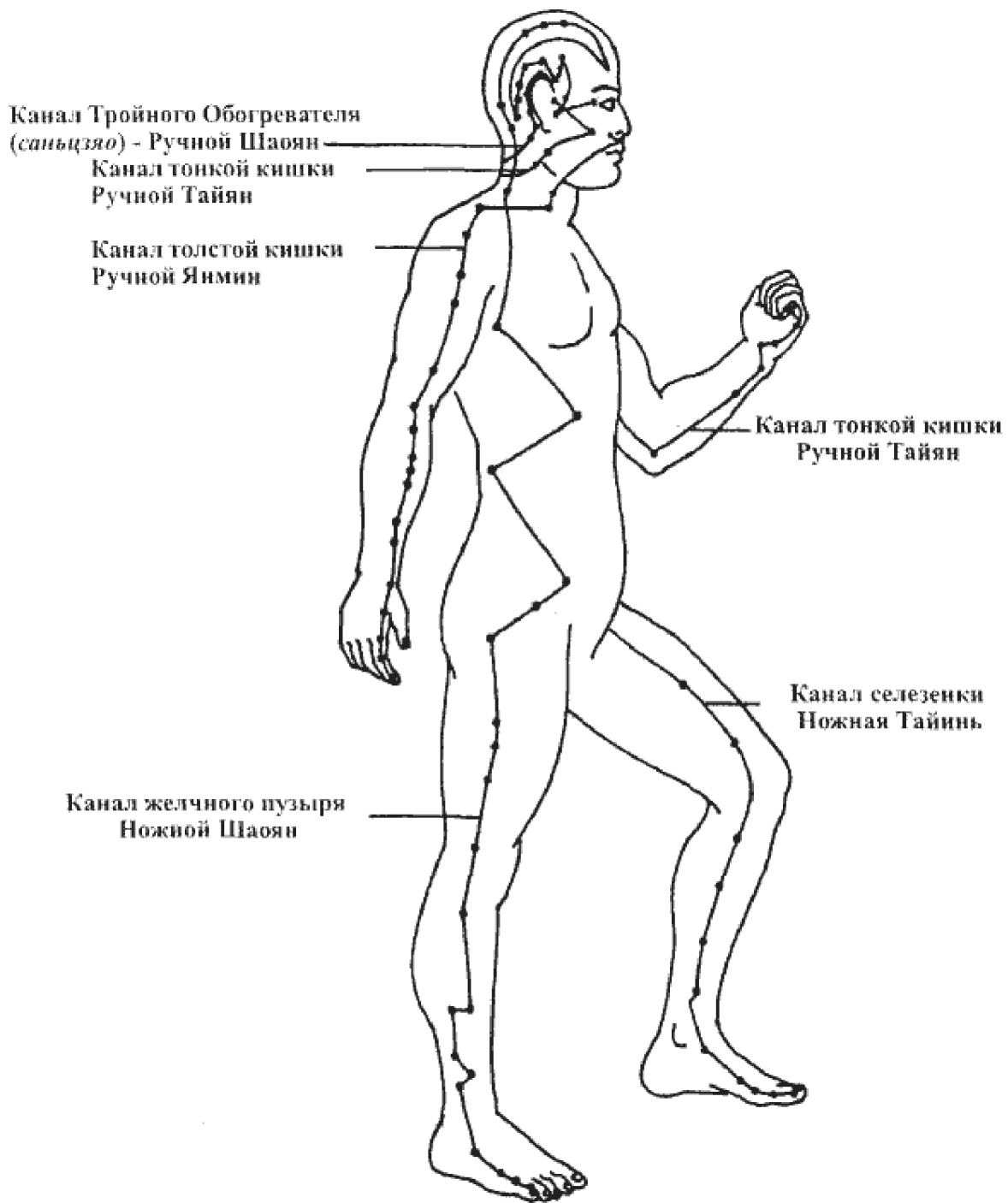
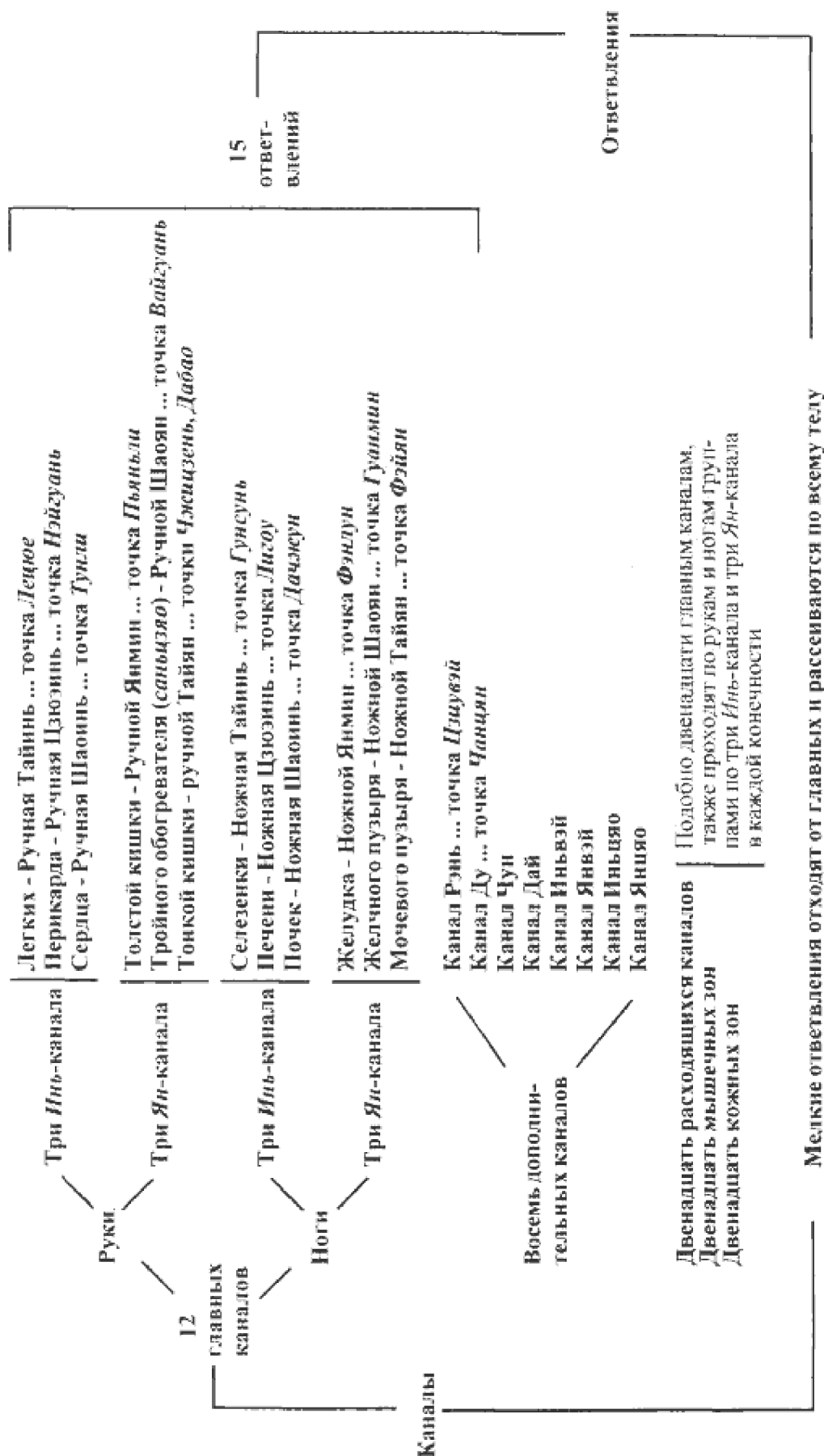


Рис. 98: Каналы (вид сбоку)

Таблица I. Классификация каналов и ответвлений



лицо и позвоночник. Три канала, которые проходят по внешним сторонам верхних конечностей, являются Ян-каналами руки, а три канала, проходящие по внешним сторонам нижних конечностей, являются Ян-каналами ноги. Что же касается распределения двенадцати главных каналов в голове, туловище и четырех конечностях, то *Янмин* трех янских каналов ноги и руки находится спереди, *Шаоян* в



середине, а *Тайян* сзади; при этом *Тайинь* трех иньских каналов руки и ноги находится спереди, *Цзюэинь* в середине, а *Шаоинь* сзади.

Для этих двенадцати главных каналов характерны не только четкое местоположение и путь прохождения каждого из них, но и тесная взаимосвязь между ними.

1) Иньские каналы встречаются с янскими в четырех конечностях. Возьмем, например, канал легкого - Ручная Тайинь. Он встречается с каналом Ручной Янмин на тыльной поверхности кисти. Канал сердца - Ручная Шаоинь встречается с каналом тонкой кишки - Ручной Тайян в мизинце. Канал перикарда - Ручная Цзюэинь встречается с каналом Тройного Обогревателя - *санцзяо* - Ручная Шаоинь в ладони. Канал желудка - Ножной Янмин встречается с каналом селезенки - Ножная Тайинь в пальцах ног и с каналом мочевого пузыря - Ножная Шаоинь в мизинце ноги, а канал желчного пузыря

- Ножной Шаоян встречается с каналом печени - Ножная Цзюэинь во внешнем конце большого пальца ноги.

2) На лице янские каналы встречаются с однознаковыми янскими каналами.

Канал толстой кишки - Ручной Янмин встречается с каналом желудка - Ножной Янмин на боковой поверхности носа. Канал тонкой кишки - Ручная Тайинь встречается с каналом мочевого пузыря - Ножная Тайинь во внутреннем уголке глаза, а канал Тройного Обогревателя - *санцзяо* - Ручная Шаоинь и канал желчного пузыря - Ножная Шаоинь встречаются во внешнем уголке глаза.

3) Иньские каналы встречаются с однознаковыми иньскими каналами (три иньских канала грудной клетки).

Канал желчного пузыря - Ножная Тайинь встречается с каналом сердца

- Ручная Шаоинь в сердце, канал почек - Ножная Шаоинь встречается с каналом перикарда - Ручная Цзюэинь в груди, а канал печени - Ножная Цзюэинь встречается с каналом легких - Ручная Тайинь в легких.

Таким образом, при соединении двенадцати главных каналов образуется единая система циркуляции *ци* и крови. Так, три иньских канала, проходящих из груди в руку, встречаются в руке с тремя янскими каналами. Три янских канала руки, проходя из руки в голову, встречаются с тремя янскими каналами. Три янских канала, идущих из головы в ноги, встречаются с тремя иньскими каналами. Три иньских канала ноги, проходящих из ноги в живот, встречаются с тремя иньскими каналами руки. Вследствие существования взаимосвязей между основными каналами и ответвлениями образуются шесть групп связей «через ответвления» между висцеральными (*зан*) и внутренними (*фу*) органами и шесть групп связей типа «поверхность - внутренность» между иньскими и янскими каналами. Иньский меридиан относится к *цзянлуофу*, а янский меридиан относится к *фулуоцзян*. Таким образом, возникает единая система циркуляции *ци* и крови, образующаяся за счет соединений одноименных меридианов руки и ноги (см. Табл. 1 и 2).

## 2. Восемь дополнительных каналов

Восемь дополнительных каналов - это общий термин, относящийся к восьми каналам, носящим названия Ду, Рэнь, Чун, Дай, Иньвэй, Янвэй, Инь-цяо и Янцяо. Отличаясь от двенадцати главных каналов, они не принадлежат висцеральным органам и не сообщаются с внутренними органами, а также не принадлежат внутренним органам и не сообщаются с висцеральными органами. Между ними нет связей типа «поверхность - внутренность». Их основные функции заключаются в управлении движением *ци* и крови, а также в их накоплении и регулировании в процессе циркуляции по двенадцати главным каналам.

Канал Рэнь проходит посередине живота и груди и далее идет вверх до подбородка, встречаясь со всеми иньскими каналами. По этой причине, он называется «морем иньских каналов». Он отвечает за функции всех иньских каналов.

Канал Ду проходит посередине спины и восходит к сердцу и лицу, встречаясь с янскими каналами. По этой причине, он называется «морем янских каналов». Его назначение заключается в управлении движением *ци* по всем янским каналам тела.

Канал Чун проходит параллельно каналу почек - Ножная Шаоинь вверх до заглазничной области, встречаясь со всеми главными каналами. По этой причине он называется «морем двенадцати каналов», или «морем крови». Его назначение заключается в накоплении *ци* и крови для всех двенадцати каналов.

Канал Дай, начинающийся в подреберной области, проходит вокруг поясницы, связывая между собой все каналы.

Канал Иньвэй соединяется с шестью иньскими каналами и встречается с каналом Рэнь; канал Янвэй соединяется с шестью янскими каналами, встречающимися в канале Ду. Эти два канала регулируют поток *ци* в шести иньских и шести янских каналах, обеспечивая тем самым координацию и равновесие иньских и янских каналов.

**Таблица 2. Соединение двенадцати главных каналов**

		<i>цзин</i> (Инь-каналы, внутренние)	<i>фу</i> (Ян-каналы, внешние)
Сердце	→	Канал легких Ручная Тайинь	<u>кончик указательного пальца</u> Канал толстой кишки Ручной Янмин
	→	Канал селезенки Ножная Тайинь	<u>внутренняя часть конца большого пальца ноги</u> Канал желудка Ножной Янмин
	→	Канал сердца Ручная Шаоинь	<u>кончик мизинца</u> Канал тонкой кишки Ручной Тайян
Грудь	→	Канал почек Ножная Шаоинь	<u>кончик мизинца ноги</u> Канал мочевого пузыря Ножной Тайян
	→	Канал перикарда Ручная Цзюинь	<u>кончик безымянного пальца</u> Канал Тройного обогревателя ( <i>саньцзяо</i> ) - Ручной Шаоян
	→	Канал печени Ножная Цзюинь	<u>внешняя часть конца большого пальца ноги</u> Канал желчного пузыря Ножной Шаоян

Канал Иньцяо начинается на внутренней части пятки, затем вливается в канал Ножная Шаоинь и проходит вверх; канал Янцяо начинается на внешней стороне пятки и вливается в канал Ножной Тайян, поднимаясь далее вверх. Пройдя каждый своим собственным путем, эти каналы встречаются во внутреннем уголке глаза. Они вместе отвечают за регулирование движения нижних конечностей, а также за открытие и закрытие век. Большинство точек *Шу* восьми дополнительных каналов находятся на двенадцати главных каналах, и только каналы Рэнь и Ду располагают собственными точками *Шу*. Поэтому, когда они рассматриваются вместе с двенадцатью главными каналами, то речь идет о системе четырнадцати каналов. Что же касается системы распределения этих четырнадцати каналов в теле, то она представлена на Рис. 96-101. В целом назначение каналов заключается в переносе крови и *ци* для регулирования соотношений *Инь* и *Ян* в теле, питания сухожилий и костей и для улучшения функций суставов. Знающий мастер, который понимает строение системы *цзингуо*, вполне способен оказывать помощь в занятиях цигун и лечении болезней.

## ОБЫЧНАЯ ТЕХНИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЦИГУН

Точечный массаж цигун как разновидность цигун-массажа для точек акупунктуры в системе *цзинглю* человеческого тела может заменять лечение акупунктурой и растительными препаратами. Как утверждает теория этого массажа, он может устранять боли и регулировать физиологические функции тела. С помощью методов этого массажа можно излечивать некоторые болезни без применения иголок и лекарств, - только за счет определенных техник цигун в применении к избранным акупунктурным точкам. 1. Обычно используемые точки и манипуляции С помощью точечного массажа можно усиливать циркуляцию *ци* и крови, прочищать и активизировать каналы и ответвления, тем самым укрепляя иммунные параметры организма и его сопротивляемость болезням. Можно также регулировать поток *ци* и крови, уравнивать *Инь* и *Ян* в теле, укреплять сопротивляемость организма, устраняя таким образом различные болезнетворные явления, а также мобилизовать потенциальную энергию тела на борьбу с различными болезнями для продления жизни человека. Однако при этом особую роль играет правильная техника и точный подбор точек массажа на основе знаний традиционной китайской медицины. 1) Обычно используемые точки и манипуляции При точечном массаже цигун чаще всего проводится воздействие на следующие точки: *Байхуэй*: на срединной линии головы, приблизительно в центральной точке линии, соединяющей верхушки обеих ушных раковин.

*Шансин*: 1 кан (мера длины, приблизительно равная ширине большого пальца, см. Рис. 110. -Прим, перев.) прямо над средней точкой передней границы волосяного покрова.

*Иньтан*: посередине между внутренними концами бровей.

*Тайян*: во впадине на расстоянии примерно в 1 кан позади точки, находящейся точно посередине между внешним концом брови и внешним уголком глазной щели.

*Юйяо*: посередине брови точно над зрачком.

*Цзаньчжу*: во впадине, примыкающей к внутреннему окончанию брови.

*Сычжукун*: во впадине у внешнего окончания брови.

*Цзинмин*: 0,1 кана снаружи и выше внутреннего уголка глазной щели.

*Тунцзыляо*: 0,5 кана снаружи от внешнего уголка глазной щели.

*Цзюйляо*: на уровне левой границы крыла носа, на внешней стороне носогубной складки.

*Чэнци*: если взгляд направлен прямо перед собой, то эта точка находится прямо под зрачком, между глазным яблоком и подглазничным выступом.

*Сибай*: если взгляд направлен прямо перед собой, эта точка находится на расстоянии 1 кана под зрачком, во впадине подглазничного отверстия (*отверстие подглазничного нерва и артерии*. —Прим.перев.).

*Инсян*: в носогубной складке, на уровне средней точки внешней границы крыла носа.

*Битун*: в самой верхней точке носогубной складки.

*Цзяче*: на расстоянии ширины пальца впереди и выше нижнего угла челюсти, на выступе жевательной мышцы, образуемом при сжатии зубов.

*Дицан*: 0,4 кана сбоку от угла рта.

*Рэньчжон*: чуть выше середины подносового желобка, возле ноздрей

*Чэцзян:* во впадине посредине подбородочно-губной складки.

*Тингун:* во впадине, образующейся между козелком ушной раковины и нижнечелюстным суставом во время приоткрывания рта.

*Тинхуэй:* перед междукозелковой выемкой, позади границы мышечного отростка нижней челюсти.

*Юйфэн:* позади мочки уха, во впадине между нижней челюстью и сосцевидным отростком височной кости.

*Фэнчи:* во впадине между верхней частью грудинно-ключично-сосцевидной мышцы (m. sternocleidomastoideus) и трапециевидной мышцей (m. trapezius), на одном уровне с нижней границей сосцевидного отростка височной кости.

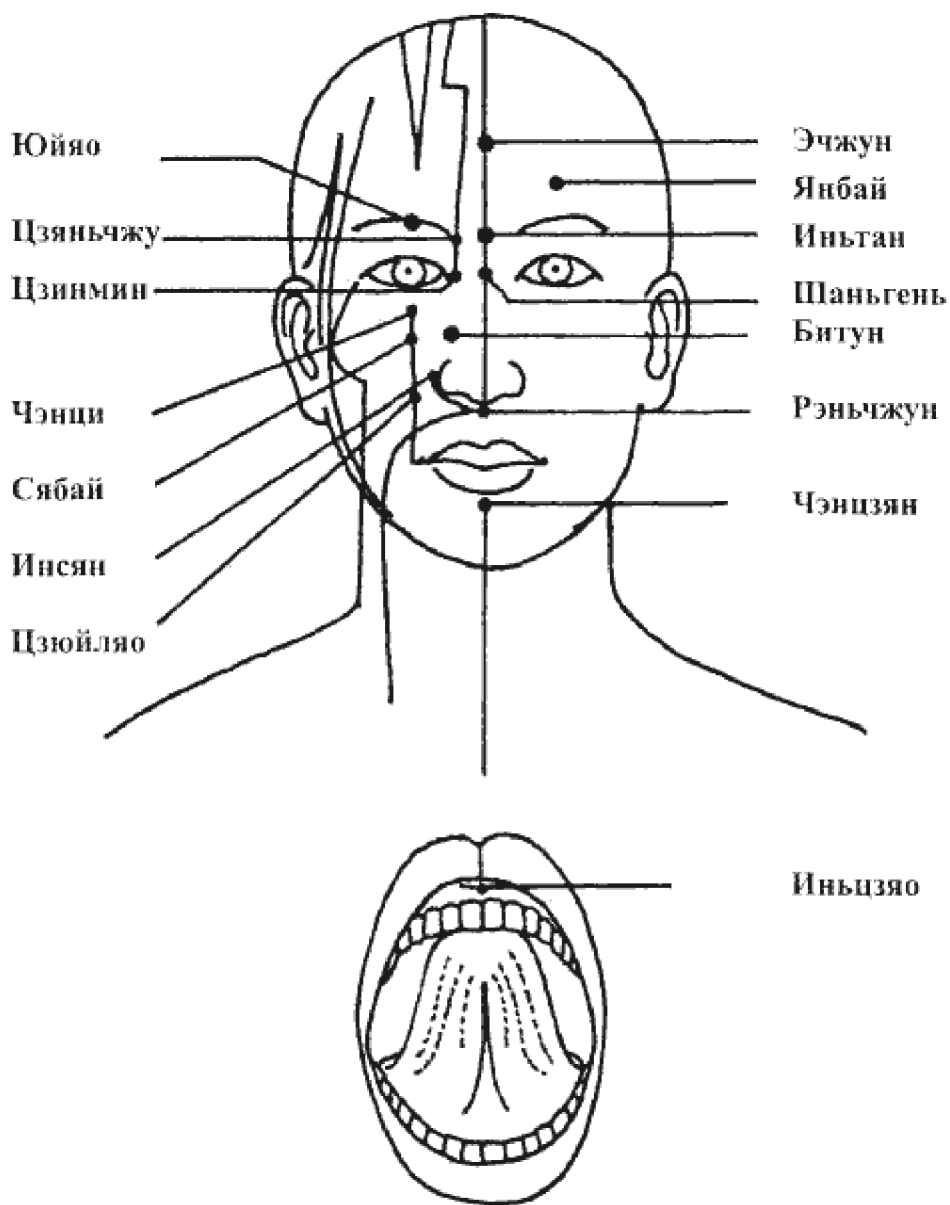


Рис. 99: Точки на голове, лице и шее (вид спереди)

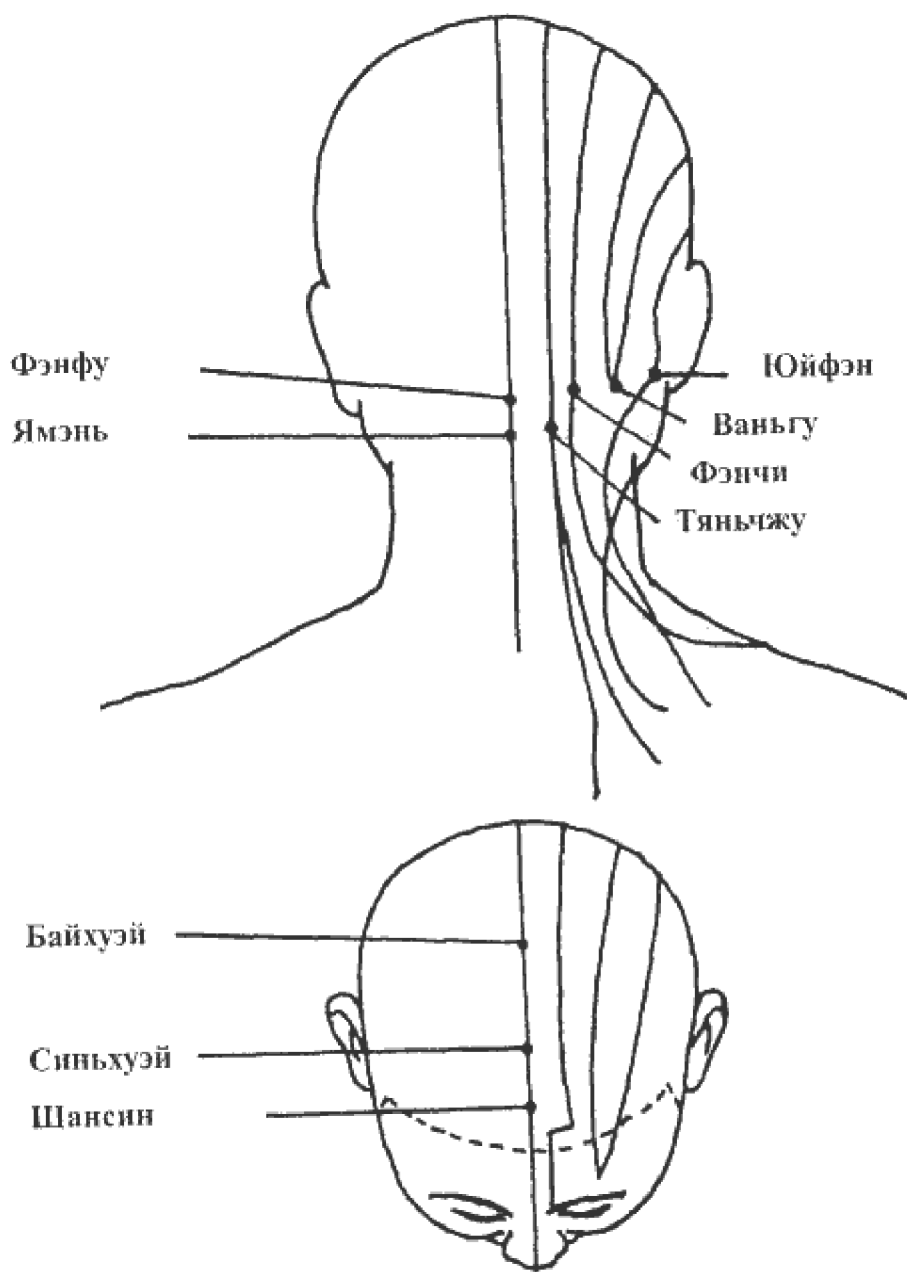
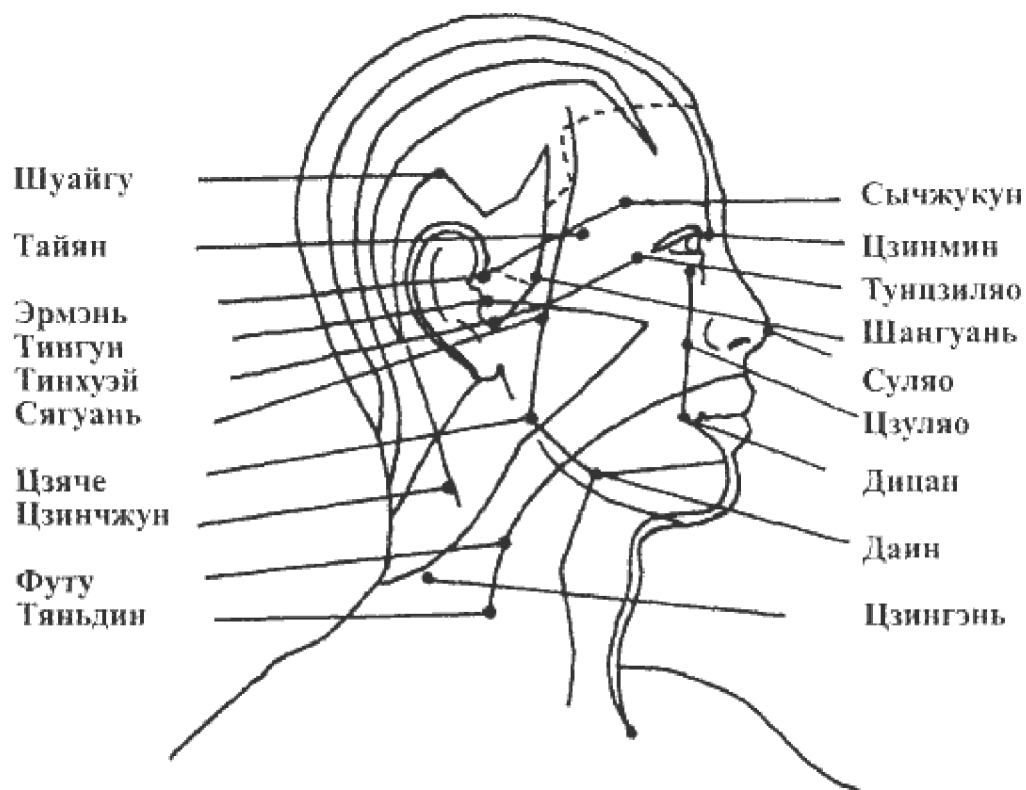


Рис. 100: Точки на голове, лице и шее (вид сзади и сверху)



**Рис. 101: Точки на голове, лице и шее (вид сбоку)**

*Фэнфу*: в 1 кане прямо над центром задней границы волосяного покрова, точно под внешним затылочным выступом, во впадине между обеими трапецевидными мышцами.

*Цзинчжун*: на 2 кана ниже средней точки между точками *Фэнчи* и *Юй-мин*, позади грудинно-ключично-сосцевидной мышцы.

*Тяньчжу*: здесь эта точка отмечает большой затылочный нерв, проходящий по задней части шеи.

*Тоувэй*: 0,5 кана от передней границы волосяного покрова, в углу лба.

*Янбай*: на лбу, в 1 кане прямо над точкой посреди бровей.

*Шангэнь*: точка, находящаяся точно посередине между внутренними уголками глаз.

*Тяньту*: в середине надгрудинной ямки.

*Шаньчжун*: точно посередине между сосками

*Чжунвань*: на средней линии живота, в 4 канах выше пупка.

*Шуйфэнь*: посередине живота, в 1 кане выше пупка.

*Тяньшу*: в 2 канах сбоку от центра пупка (точка канала желудка - Ножной Янмин).

*Хуаншу*. 0,5 кана сбоку от центра пупка (точка канала почек - Ножная Шаоинь).

*Цихай:* на средней линии живота, в 1,5 канах ниже пупка.

*Гуаньюань:* посредине живота, в 3 канах ниже пупка.

*Хуэйинь:* между анусом и мошонкой у мужчин и между анусом и задней точкой сращения внешних срамных губ у женщин.

*Дачжуй:* под спинным отростком седьмого шейного позвонка.

*Минмэнь:* под спинным отростком второго грудного позвонка.

*Шэньшу:* в 1,5 канах сбоку от третьего грудного позвонка.

*Чанцян:* посредине между концом копчика и анусом, причем точка определяется в положении лежа ничком.

*Цюйчи:* если согнуть локоть под углом в 90 градусов, эту точку можно отыскать во впадине у внешнего окончания поперечной локтевой складки, посредине между точкой *Чицзе* и внешним надмыщелком плечевой кости.

*Шоусаньли:* в 2 канах ниже точки *Цюйчи*.

*Хэгу:* находится в месте совпадения поперечной складки межфалангового сустава большого пальца с границей перепонки кожи на мышце между указательным и большим пальцем. Эта точка находится в самом верхнем участке мышцы, вздувающейся, когда прижать большой палец к указательному.

*Вайгуань:* в 2 канах над точкой *Янчи* между лучевой и локтевой костями.

*Цзигу:* в 1 кане над точкой *Вайгуань*.

*Янчи:* на поперечной складке тыльной поверхности кисти, во впадине на внешней части сухожилия мышцы-разгибателя *m. digitorum communis*.

*Шаошан:* на лучевой поверхности большого пальца, в 0,1 кане позади уголка ногтя.

*Нэйгуань:* в 2 канах над поперечной складкой кисти, между сухожилиями мышц *m. palmaris longus* и *m. flexor radialis*.

*Лаогун:* если сжать кисть руки в кулак, эта точка обнаруживается прямо под безымянным и средним пальцами, в месте примыкания к третьей пястной кости.

*Цзусаньли:* в 3 канах ниже точки *Дуби*, на ширину пальца от переднего гребня большой берцовой кости, в передней доле мышцы *m. tibialis*.

*Янлинцюань:* во впадине спереди и сзади малой берцовой кости.



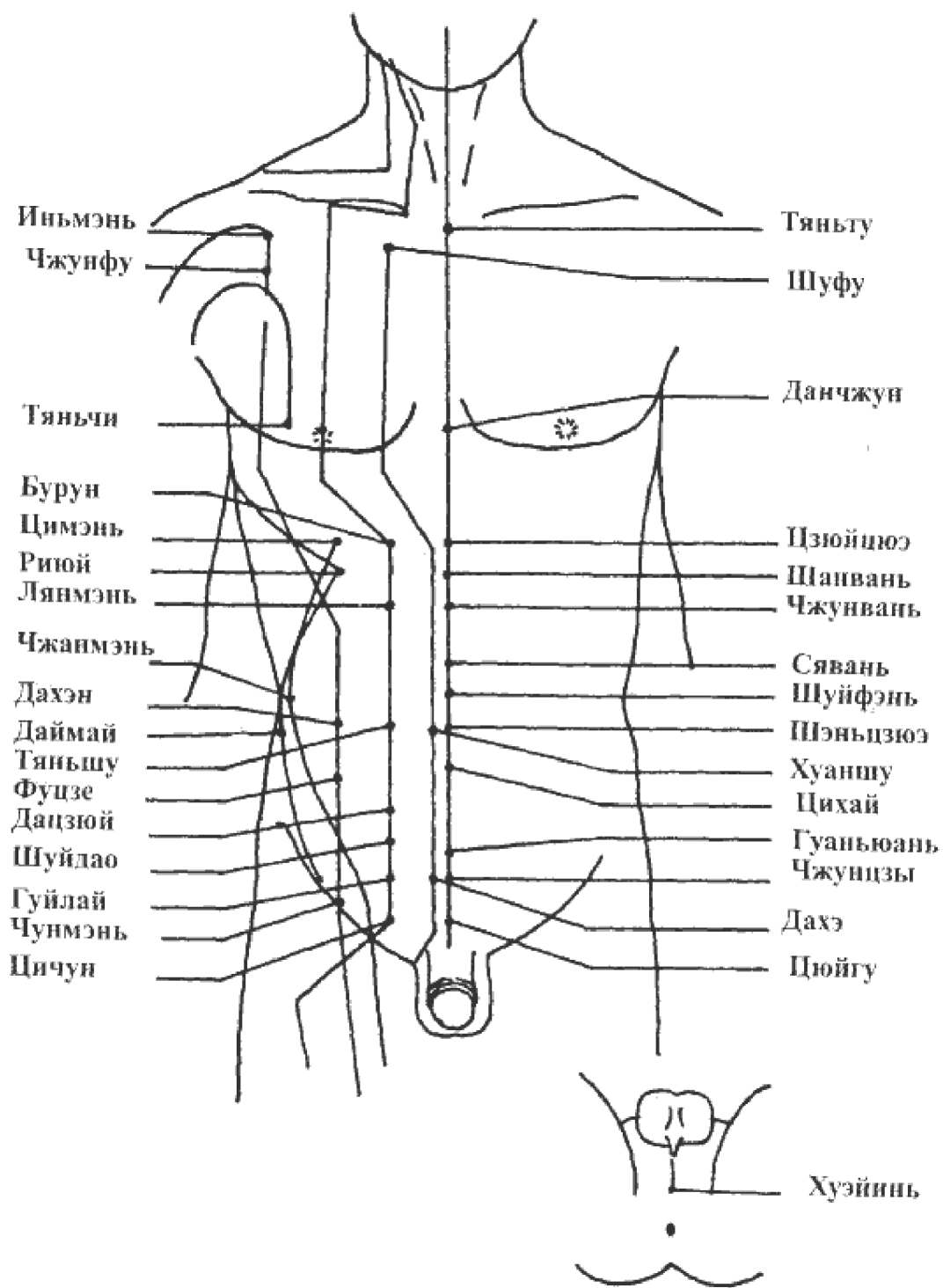


Рис. 102: Точки на груди и животе

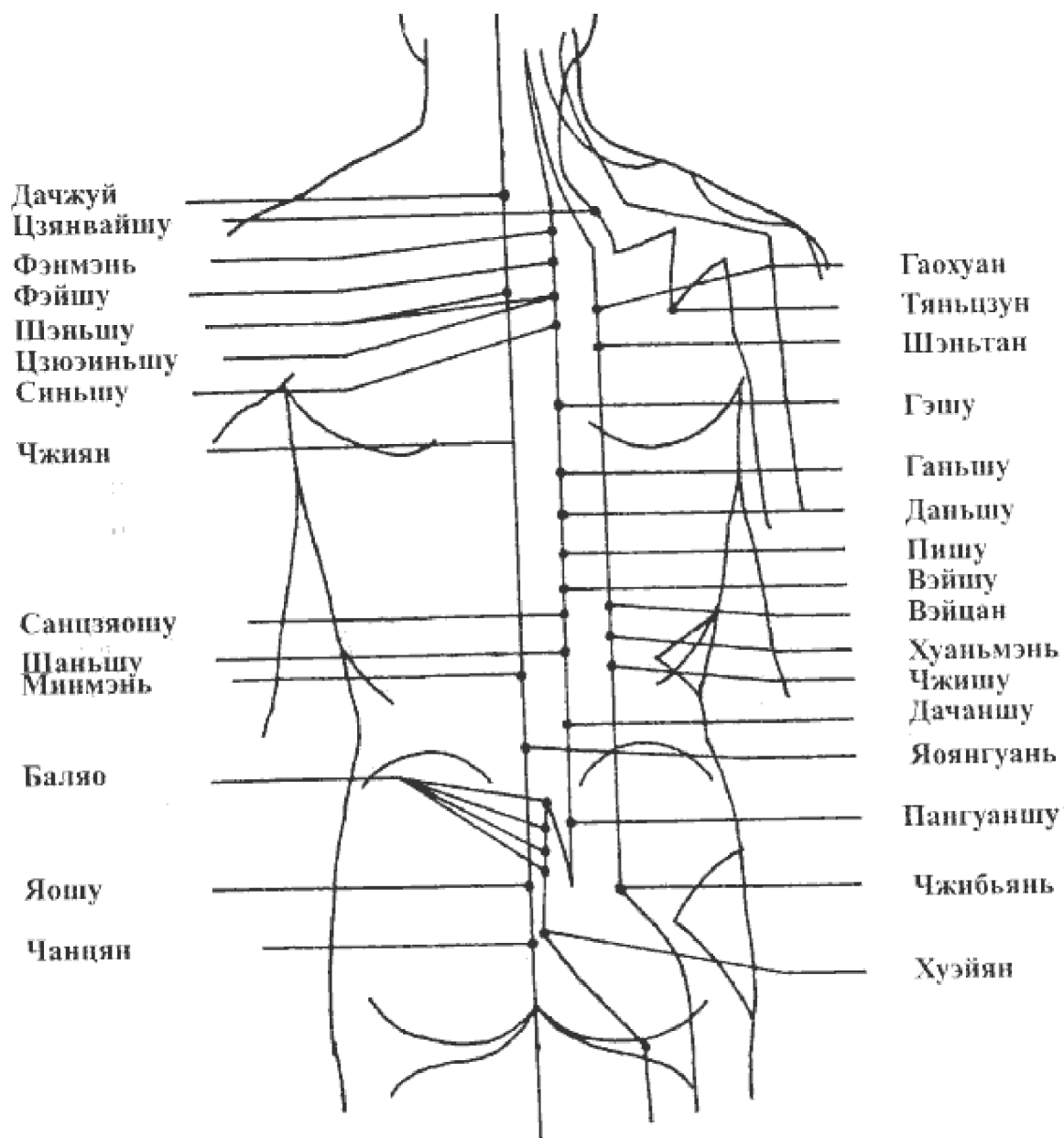


Рис. 103: Точки на спине и пояснице

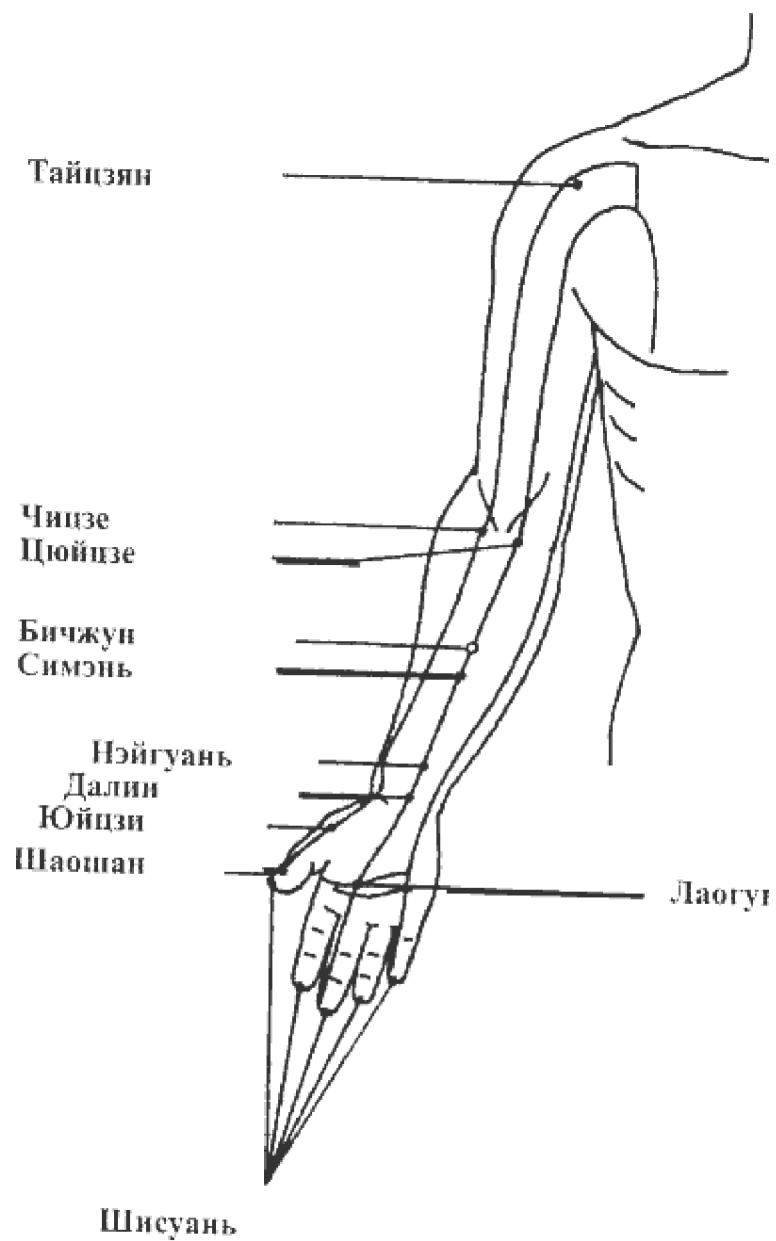


Рис. 104: Точки на верхних конечностях

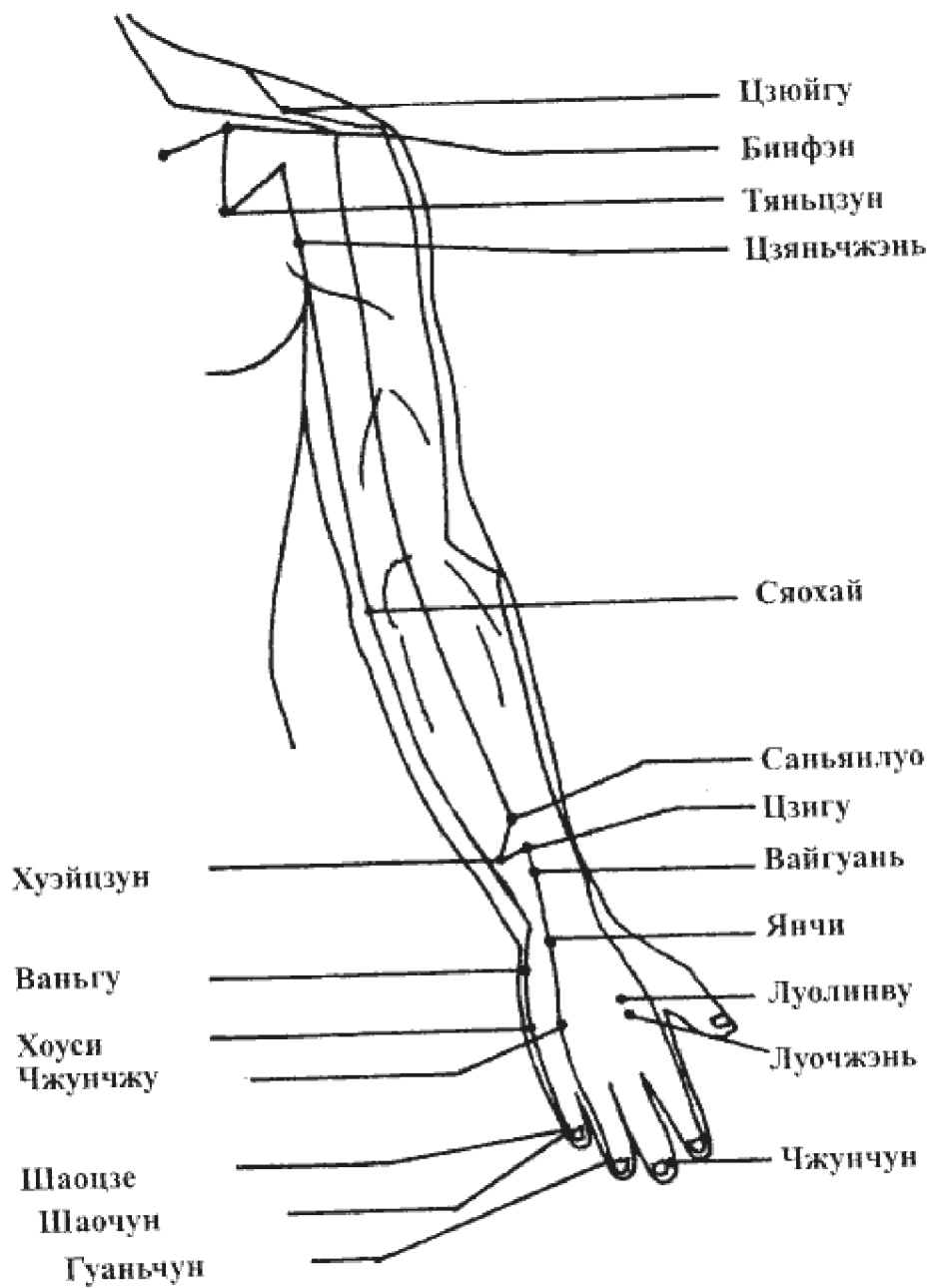


Рис. 105: Точки на верхних конечностях

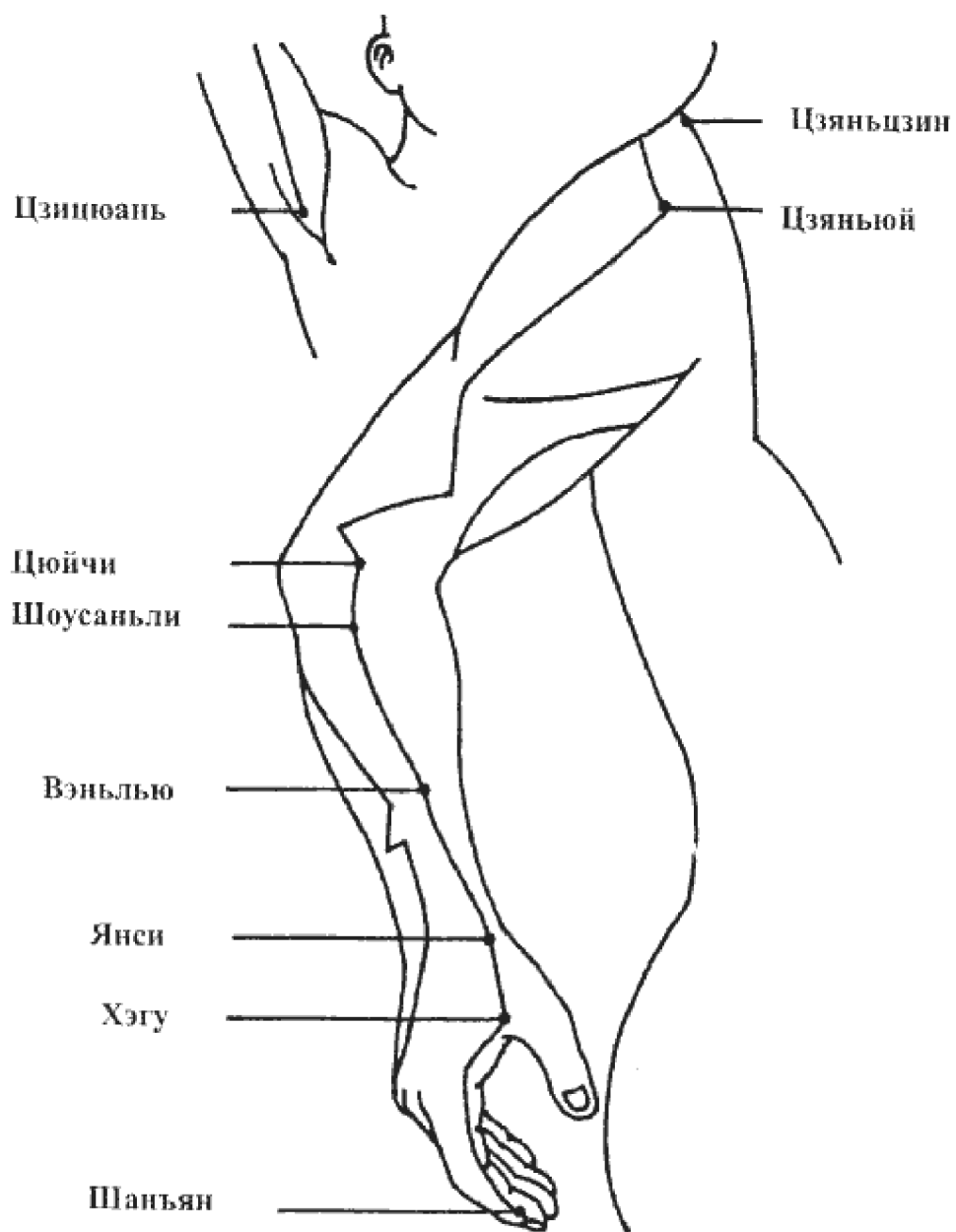


Рис. 106: Точки на верхних конечностях

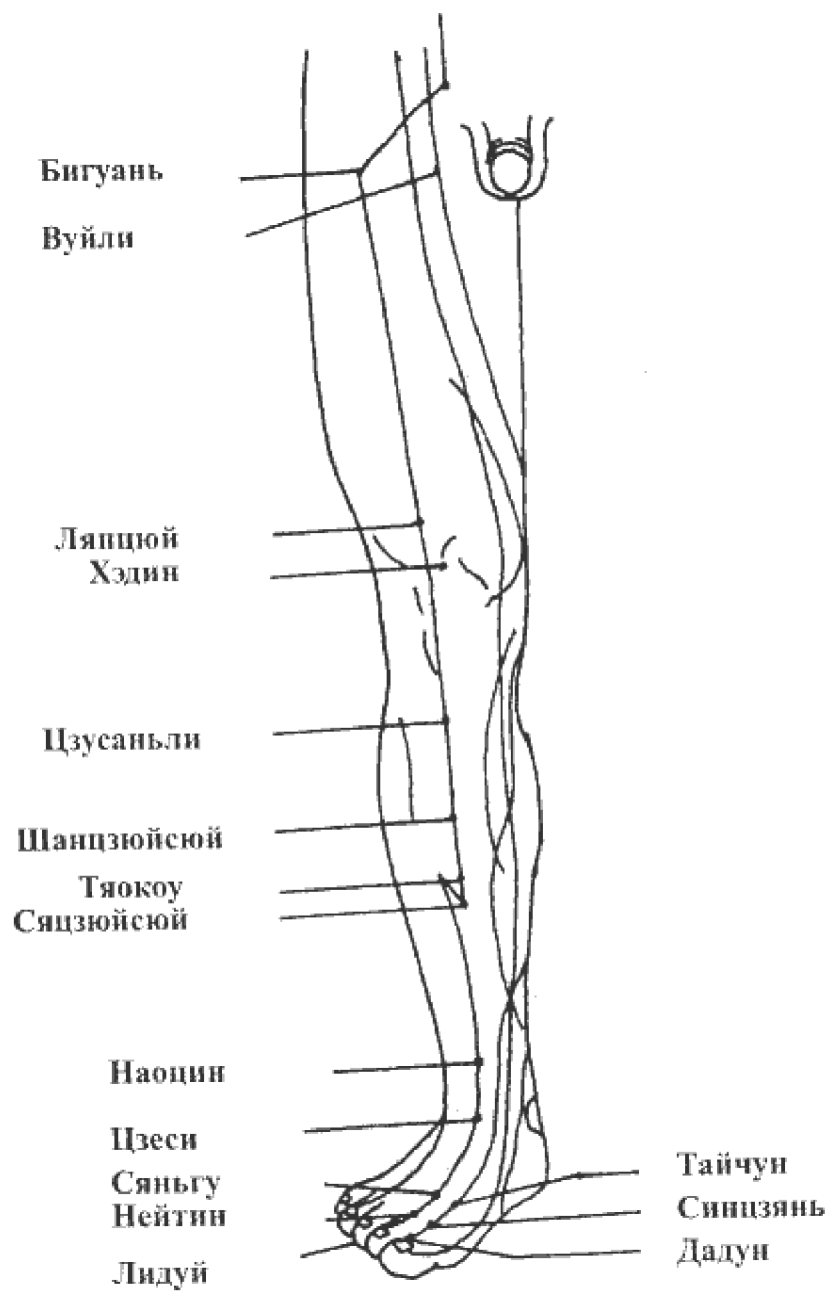


Рис. 107: Точки на нижних конечностях

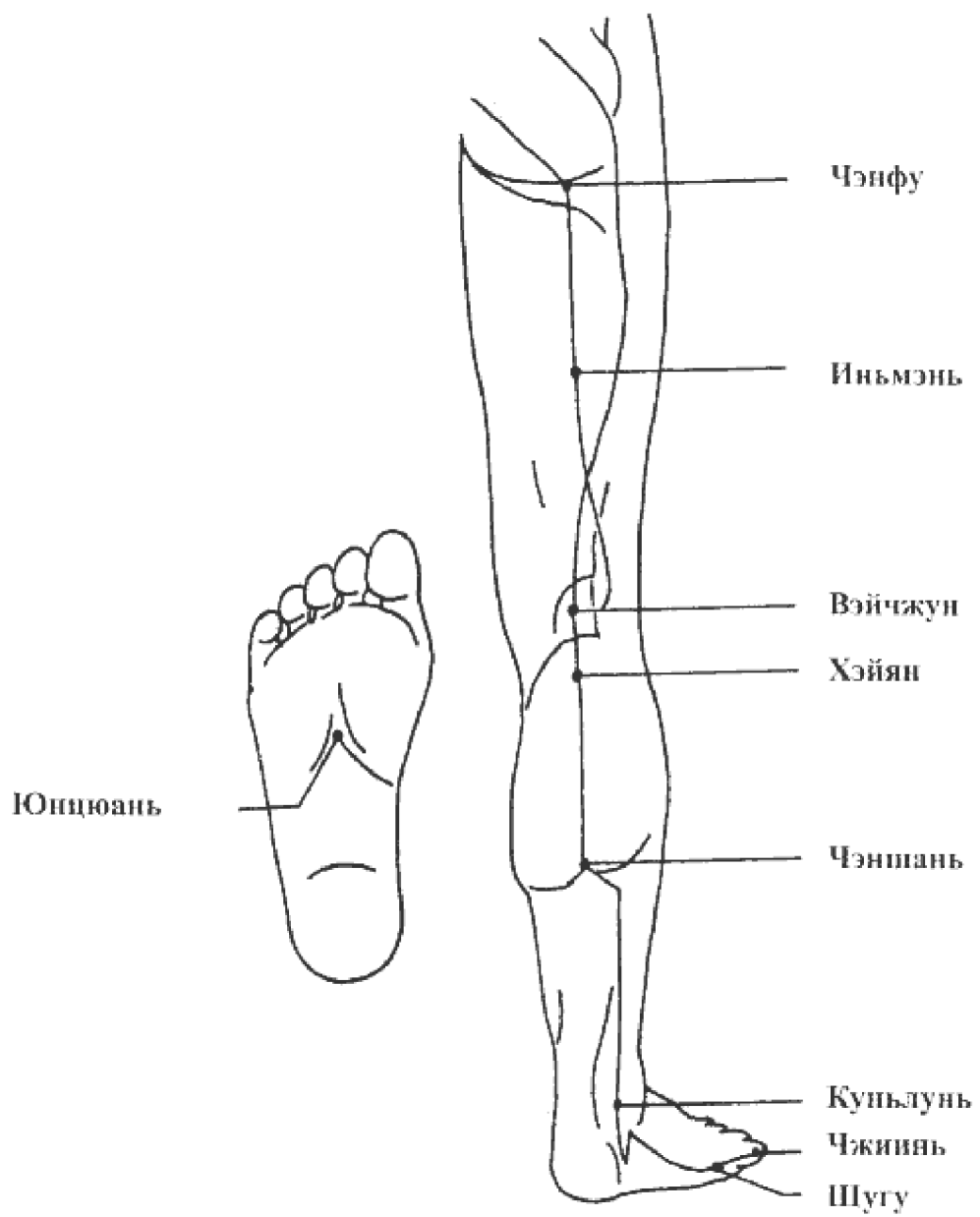


Рис. 108: Точки на нижних конечностях

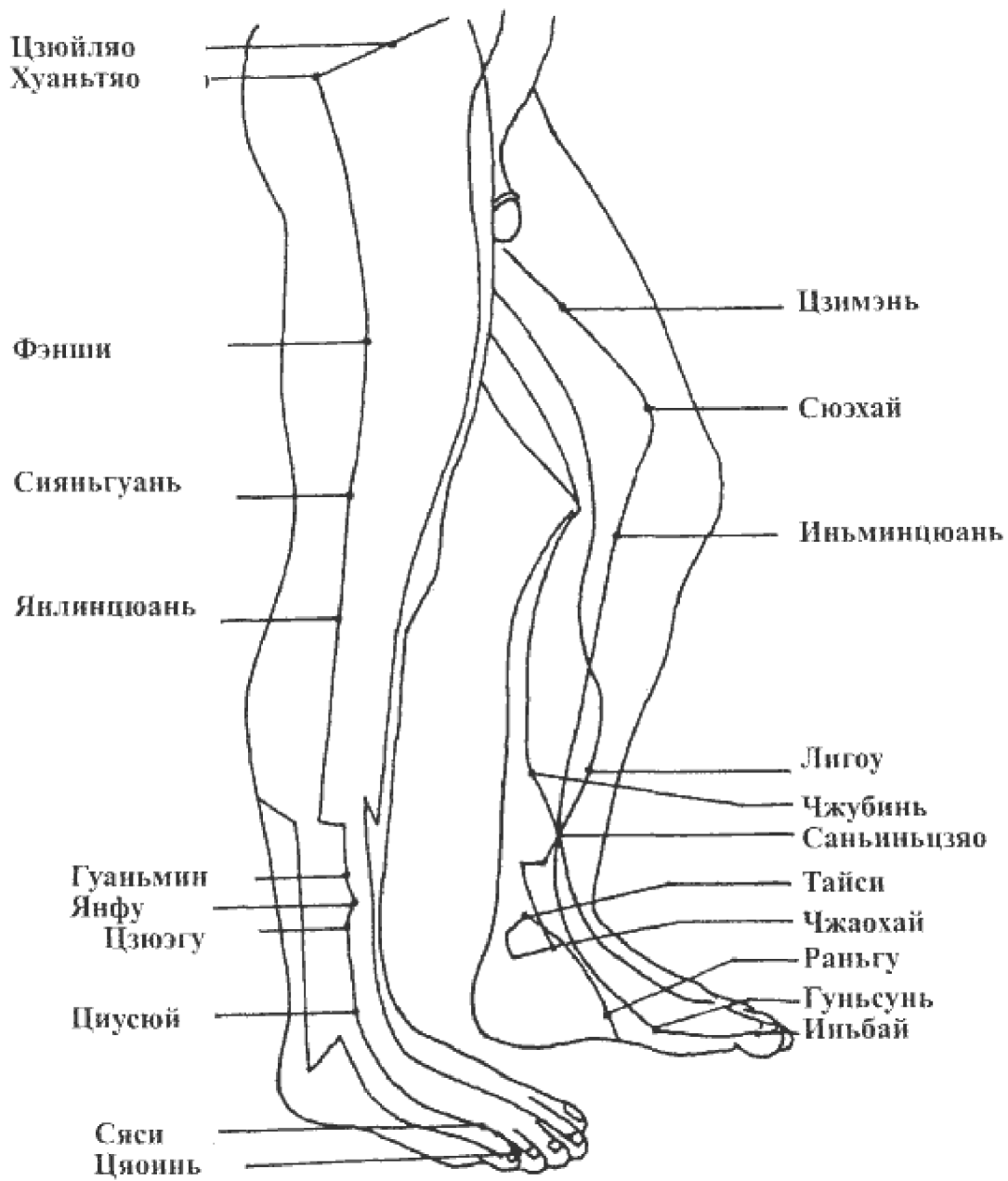


Рис. 109: Точки на нижних конечностях



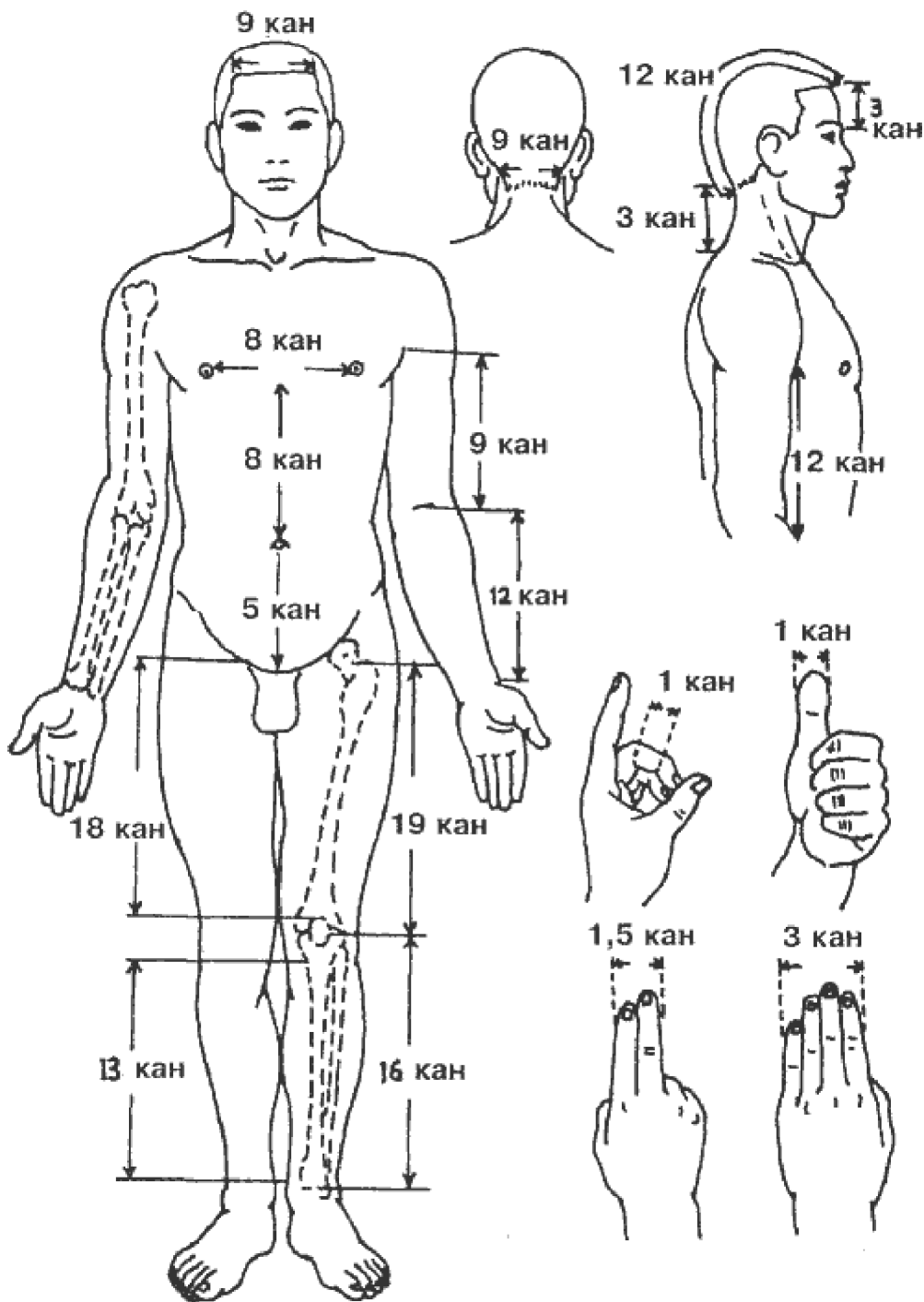


Рис. 110: Примеры измерений в каналах

*Сюэхай:* при сгибании ноги в колене эта точка обнаруживается в 2 каналах над внутренней верхней границей коленной чашечки, на возвышении внутренней доли мышцы *m. quadriceps femoris*.

*Иньлинцюань:* на нижней границе внутреннего мышцелка большой берцовой кости, во впадине на внутренней границе большой берцовой кости.

*Саньбиньцзяо:* в 3 каналах точно над внутренним выступом лодыжки, на задней границе внутренней части большой берцовой кости.

*Тайчун:* на тыльной части стопы, во впадине периферической части соединения первой и второй плюсневых костей.

*Чжаохай*: во впадине на нижней границе внутреннего выступа лодыжки. *Синцзянь*: на тыльной части стопы, между первым и вторым пальцами стопы, в месте примыкания перепонки.

*Юнцюань*: на подошве, во впадине, образующейся при сгибании стопы к подошве, примерно в месте соединения передней трети и задних двух третей подошвы.

*Даньтянь*: существуют *Верхний Даньтянь* (т.е. *Шаньгэнь* или *Иньтан*), *Средний Даньтянь* (*Цихай*), *Нижний Даньтянь* (*Хуэйинь*), *Внутренний Даньтянь* (*Шаньчжун*) и *Задний Даньтянь* (*Минмэнь*). **Нахождение точек**

Каждая из этих многочисленных точек человеческого тела имеет свое точное местоположение. Точность определения точек акупунктуры неизбежно влияет на лечебный эффект массажа. Целители прошлого всегда придавали огромное значение точному определению положения точек. В настоящее время широко используются три метода нахождения точек: 1) измерения пропорций, 2) анатомических ориентиров и 3) измерения пальцами.

## 2. Наиболее распространенные техники точечного массажа

### (а) Надавливание

В этом методе массажа выделяются техники надавливания большим пальцем, кончиками четырех пальцев и кулаком. Техника массажа заключается в наложении пальца (пальцев) на одну или несколько точек на поверхности кожи и определенном давлении на них. Этот вид массажа может применяться ко всем точкам тела. Его назначение заключается в чистке и активизации каналов и ответвлений, рассеянии кровяных стазов и ликвидации застойных явлений, а также в лечении простуды и устранении болей.

### (б) Пальцевый точечный массаж

Техника массажа заключается в нажатии на точку кончиком пальца либо локтевым отростком согнутой руки. Эта техника часто применяется для массажа точек на пояснице, спине и всех четырех конечностях. Назначение этого вида массажа заключается в лечении простуды и устранении болей.

### (в) Разминание

Болезненный участок разминается по часовой стрелке или против нее движениями ладони, основания ладони, пальца, тыльной стороны кисти либо возвышения мизинца. Основное назначение этого вида массажа заключается в устранении местных опухлостей и удалении патогенных зон застуды и жара.

### (г) Похлопывание

Болезненный участок похлопывается ладонью или возвышением мизинца. Массаж выполняется одной ладонью или обеими ладонями сразу. Он применяется для массажа плеч, спины, поясницы, грудной клетки, конечностей и других частей тела. Этот вид массажа способствует улучшению циркуляции *ци*, расслаблению мышц и устранению опухлостей и болей.

### (д) Растирание

Означает растирание мышц болезненного участка движениями ладони или основания ладони проходами вверх и вниз, которые выполняются в непрерывном ритме. Этот вид массажа часто применяется на пояснице, ягодицах и конечностях. Для предотвращения случайных травм можно применять порошок талька. Назначение этого массажа заключается в смягчении печени и ее успокоении для устранения ветров, а также в регулировании движения *ци* и крови.

### (е) Толкание

Означает массаж, при котором определенные точки массируются сильными толчками большого и других пальцев руки. Он применяется для работы с точками на руках и ногах. Назначение этого вида массажа заключается в возбуждении чувствительности и освежении сознания.

#### (ж) Встряхивание

Представляет собой манипуляцию, при которой болезненный орган берется одной рукой или обеими руками и встряхивается. Эта техника применяется для массажа шеи, поясницы и суставов конечностей. Назначение массажа заключается в том, чтобы улучшить состояние мышц, кожи и суставов, а также способствовать активизации функций конечностей.

#### (з) Щипание

При этой технике массажа большой палец складывается с указательным, средним или безымянным пальцами в «утиный клюв», которым с силой прощипывается болезненная часть тела. Затем область щипков смещается вниз и охватывает мышцы и сухожилия.

#### (и) Скручивание

Часть тела захватывается большим и указательным пальцами и скручивается. Этот вид массажа часто применяется для восстановления гибкости в конечностях и для улучшения естественного тока *ци* и крови.

#### (к) Сильное надавливание

Эта техника массажа аналогична технике надавливания, описанной в пункте (а), и отличается только степенью давления. В пункте (а) описано легкое надавливание, а здесь имеется в виду надавливание с силой. Эта техника применяется для массажа мышц и сухожилий и предназначена для прочищения каналов, уменьшения опухлостей и устранения болей, а также для удаления кровяных стазов и застойных явлений.

#### (л) Перебирание

Движения пальцев при этой технике массажа напоминают перебирание струн гитары. Большой палец и остальные четыре пальца перебирают поверхность кожи, перемещаясь по мышцам, сухожилиям и связкам. Этот вид массажа улучшает кровообращение, устраняет кровяные стазы, разрушает спайки и облегчает спазмы.

#### (м) Вибрирование

Прижмите к нужному участку тела сложенные друг на друга ладони либо кончик пальца, сообщая им быструю и ритмичную вибрацию, вызывающую ощущение дрожи в этом месте. Эта техника применяется для массажа головы, поясницы и живота. Такой массаж регулирует функции нервных окончаний и способствует секреции пищеварительных соков.

#### (н) Цигун-массаж

Направьте *ци* в *Нижний Даньтянь*, а затем в точку *Нэйлуогун*. Высвободите *ци* в этой точке и наложите ее на болезненный участок или точку, намеченную для лечения. После этого задача лечения достигнута.

### 3. Несколько методов лечения точечным массажем

По теории точечного массажа, каждому методу лечения присущи как собственные принципы, так и особые техники лечения. Принципы точечного массажа заключаются в укреплении организма при яв-

лениях недостаточности и в снижении явлений избыточности, в увеличении сопротивляемости организма для устранения болезнетворных факторов и в регулировании *ин* и *вэй*. Ниже приводится описание некоторых основных методов точечного массажа, которыми необходимо овладеть.

#### (а) Метод разогрева

Этот метод разогрева янского начала и устранения патологической простуды используется для лечения болезней, возникающих в результате охлаждения в условиях преобладания явлений недостаточности в организме. Эти болезни в основном локализуются во внутренних частях тела либо одновременно во внутренних и внешних частях. В определенных точках, - например, *Цихай*, *Гуаньюань*, *Шэньшу* и *Баляо*, - можно применять техники цигун-массажа, надавливания и разминания. При этом необходимо, чтобы все движения были мягкими и быстрыми, порождающими тепло. Когда тепло проникает глубоко в кожу, мышцы, висцеральные и внутренние органы, оно согревает как внешние, так и внутренние органы и устраняет патогенную застуду.

#### (б) Метод устранения жара

Этот метод массажа часто применяется для устранения патогенного жара. Он особенно эффективен в случаях избыточного патогенного жара либо патогенного разогрева внутренних органов. Назначение этого вида массажа заключается в удалении патогенного жара, регулировании иньского начала, сохранении жидкости в организме и утолении жажды. Варианты симптомов болезней, возникающих в связи с патогенным жаром, очень сложны и многообразны, при этом сам патогенный жар делится на жар в *Цифэнь*, *Сюйфэнь* и *Иньфэнь*, а перед лечением обязательно проводится тщательное исследование болезни. При коматозном состоянии с высокой температурой важнейшее значение приобретает быстрое и существенное снижение жара, - иначе болезнь может перейти в критическую стадию. В случаях синдрома недостаточности снижение жара с устранением болезнетворных факторов должно проводиться одновременно с укреплением сопротивляемости организма. Техника массажа должна выбираться с учетом условий болезни и степени развития патогенного жара. Примером такого массажа может служить точечный массаж точек *Рэнь-чжун* и *Шихуань*, проводимый при лечении теплового удара.

#### (в) Метод укрепления

Этот метод массажа применяется для укрепления ослабленной системы циркуляции *ци* и крови, *Инь* и *Ян*, висцеральных и внутренних органов, при этом цель массажа заключается в том, чтобы поддержать сопротивляемость организма, устранить болезнетворные факторы, отрегулировать соотношение *Инь* и *Ян*, а также восполнить запасы *ци* и крови. Этот вид массажа часто применяется в случаях ослабления системы циркуляции *ци* и крови, а также функций селезенки и желудка, при обильной ночной испарине, поллюциях и т.п. Для массажа выбираются такие точки, как *Чжунвань*, *Тяньшу*, *Цихай*, *Гуаньюань*, *Пишу* и *Вэйшу*. При манипуляциях используются техники надавливания и толкания. С точки зрения переноса *ци* и крови по каналам манипуляции, направленные вдоль направления переноса, способствуют укреплению этой функции. Что касается степени стимуляции, то эффект укрепления вызывает только легкая стимуляция. Если же рассматривать направление тока крови, то эффект укрепления вызывают массажные движения по концентрическим окружностям и манипуляции с движениями по часовой стрелке.

#### (г) Метод снижения явлений избыточности

Этот метод массажа применяется для снижения избыточности в организме, - например, в случаях избыточного жара в точке *Саньцзяо*, сопровождаемого явлениями раздражительности и жажды, нарушениями пищеварения и затруднениями при мочеиспускании и дефекации. Техники надавливания и разминания часто применяются для массажа, начинающегося с точек *Шэньцюй* и *Тяньчжу* с переходом к точке *Чанцянь*. Эффект снижения избыточности возникает при направленности массажных движений против направлений переноса по каналам. Эффект снижения также достигается при сильной стимуляции, круговых массажных движениях и при манипуляциях против часовой стрелки.

#### (д) Метод прочистки

Метод прочистки используется для удаления блокад (закупорок). Этот вид массажа может использоваться для регулирования *инь* и *вэй*, прочистки каналов, устранения болезнетворных факторов и стимуляции выработки жидкости в организме. Этот массаж может применяться для борьбы с явлениями общего опухания, онемения мышц и блокирования каналов. В процессе лечения применяются манипуляции с применением как сильных, так и мягких движений. Чаще всего применяются техники надавливания и толкания.

#### (е) Метод проводки

Этот метод массажа обычно применяется для лечения расстройств, проявляющихся одновременно во внутренних и внешних частях тела. В процессе массажа применяются техники толкания, растирания и цигун-массажа. Массаж подбирается в соответствии с особенностями болезни. Его назначение заключается в проводке жизненной сущности организма.

#### (ж) Потогонный метод

Этот метод массажа часто используется для лечения болезней с помощью потогонных техник, в особенности в случаях внешних синдромов простуды при переохлаждении или перегреве. При переохлаждении массажные манипуляции должны начинаться с легких движений и постепенно усиливаться. Как только появляется пот, цель устранения болезнетворной простуды и холода считается достигнутой. В случаях простуд в результате перегрева массажные манипуляции должны быть легкими и мягкими, при этом следует избегать слишком сильной стимуляции. Необходимо выбирать для массажа точки, обладающие функциями возбуждения теплоты и жара и устранения холода и простуды, например, *Фэнчи*, *Фэнфу*, *Цучи*, *Дачжуй* и *Вэйчжун*. В качестве основных техник массажа при этом используются техники толкания и надавливания.

#### (з) Методы растворения и рассеивания

Эти две техники точечного массажа показывают очень хорошие результаты. Техника рассеивания используется для лечения таких патологических образований, как опухоли. Для лечения же невидимых патологий, - например, болезнетворных ветров в животе, - применяется техника растворения. В процессе рассеивания опухолей, застоев мокроты и скоплений мутной ци используются, в основном, техники толкания, растирания, разминания и похлопывания.

### 4. Манипуляции точечного цигун-массажа

#### 1) Массирование точек на голове

##### (а) *Иньтан*

Примите сидячее положение. После достижения покоя сознания выполняются упражнения Трех Вдохов и Выдохов и Трехкратного Открытия и Закрытия (см. Главу Четвертую). Какое бы из этих упражнений вы не делали, оно обязательно начинается с выдоха. Затем прижмите средний палец левой руки к точке *Иньтан*, а средний палец правой руки прижмите к ногтю среднего пальца левой. Поверните палец сначала девять раз влево, а затем девять раз вправо. Потом выполните упражнение трехкратного дыхания на точке (Рис 111).

##### (б) *Байхуэй* и *Шуайгу*

Положите обе ладони на голову, при этом линии, разделяющие ладонь и запястье, накладываются на кончики ушей, а средние пальцы накладываются друг на друга. Обе точки массируются одновременно ладонями и кончиками средних пальцев, девятью движениями вперед и потом девятью движениями назад. Затем выполните упражнение трехкратного дыхания на точке (Рис. 112).



Рис. 111



Рис. 112

(в) *Фэнфу*

Прижмите средний палец к точке *Фэнфу* и поверните девять раз влево, затем девять раз вправо, а потом выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. После этого проведите массаж блуждающего нерва позади ушных раковин движениями четырех пальцев по направлению к щекам. Опустите руки к *Даньтянь* (Рис. 113-1,2).



Рис. 113-1



Рис. 113-2

(г) *Янбай* и *Тяньчжю*

Промассируйте точки *Янбай*, поворачивая пальцы девять раз движением внутрь и девять раз движениями наружу, а затем выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. Потом переместите руки на голову, промассируйте кожу головы, после чего массируйте щипками точку *Тяньчжю*. Сделайте шесть щипков и шесть растираний (Рис. 114-1, 2). После этого промассируйте заднюю часть шеи, а затем переднюю. Потом опустите руки к *Даньтянь*.



Рис. 114-1



Рис. 114-2

(д) *Тоувэи и Фэнчи*

Прижмите средние пальцы к точке *Тоувэи* и сделайте девять поворотов внутрь, потом девять поворотов наружу. Затем выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. После этого прижмите средние пальцы к точке *Фэнфу* и сделайте девять поворотов внутрь и девять наружу, а затем выполните еще раз упражнение Трехкратного Дыхания на точке. Потом опустите руки к *Даньтянь*, скользя по передним частям щек (Рис. 115-1, 2).

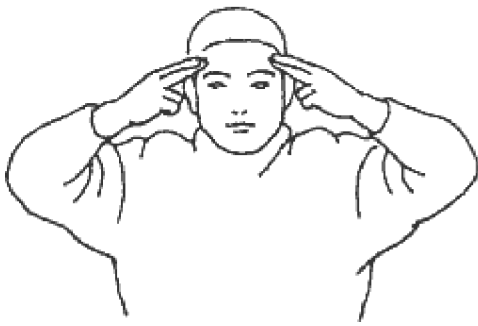


Рис. 116-1

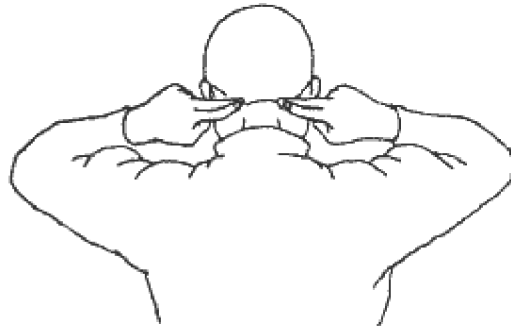


Рис. 116-2

(е) *Тайян*

Поднимите обе руки до уровня бровей и растирающими движениями продвиньтесь от брови до точки *Тайян*. Сделайте поочередно девять движений вперед и девять назад, а затем выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. После массажа прохлопайте лицо пальцами, спускаясь к щекам, а затем опустите руки к *Даньтянь*.

(ж) *Сычжукун*

Поднимите обе руки до уровня бровей и растирающими движениями продвиньтесь от брови до точки *Сычжукун*. Сделайте поочередно девять движений вперед и девять назад, а затем выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. Прохлопайте лицо пальцами обеих рук, спускаясь к щекам, а затем опустите руки к *Даньтянь*.

(з) Точки на ушах

Поднимите обе руки к точке *иньтан* и массируйте, продвигаясь от участка под бровью к передней части ушей. Прижмите средним пальцем точку *Сягуань*, а указательным - точку *Тингун*, а затем одновременно поверните их по девять раз вперед и назад. После этого выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке и опустите руки к *Даньтянь* (Рис. 116).

(и) Точки вокруг глаз

Прижмите мизинец к точке *Цзинмин* и сделайте по девять поворотов наружу и внутрь. Выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. Затем разотрите глазницы тремя проходами (Рис. 117).

(к) Точки на носу

Разотрите боковые поверхности носа обоими средними пальцами, двигая ими шесть раз вверх-вниз, а затем промассируйте точку *Инсян* девятью движениями наружу и девятью внутрь. Выполните упражнение Трехкратного Дыхания на точке. Затем скользните пальцами вдоль уголков рта к точке *Чэнцзян*.



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

(л) *Чэнцзян*

Прижмите указательные пальцы к точке *Чэнцзян* и поверните их по девять раз сначала внутрь, потом наружу, а после этого выполните упражнение дыхания на точке (Рис. 118). Опустите руки к *Даньтянь*. Затем поднимите руки к границе волосяного покрова и промассируйте кожу головы растиранием от передней части к задней, потом от шеи передвигайтесь вдоль блуждающего нерва к подбородку. После этого опустите руки к *Даньтянь*. Повторите последовательность движений девять раз. В конце упражнения, опустив руки к *Даньтянь*, выполните упражнения Трехкратного Открытия и Закрытия и Трех Вдохов и Выдохов.

Это упражнение требует, чтобы при массаже головы и шеи использовались все десять пальцев руки, за счет чего достигаются такие задачи массажа, как очистка и активизация каналов и ответвлений, стимуляция обращения *ци* и крови в покровах головы, питание крови и укрепление функций мозга, тонизирование сердечной деятельности и успокоение сознания, а также задержка избыточного *Ян* для облегчения психической напряженности. Это упражнение можно применять для лечения от головокружений, головных болей, бессонницы, шума в ушах, расстройств слуха, глазных болезней, а также от последствий апоплексического удара, паралича лицевых мышц, гемиплегии (одностороннего паралича тела), расстройств желудка, проктоцеле (выпадения прямой кишки) и болезней крови.

2) Выжидательный точечный массаж

Техника выполнения приводится в Главе Третьей.

**Глава шестая**

**ЦИГУН И ПРИРОДНАЯ КРАСОТА**



Система цигун, применяемая, главным образом, в виде искусства пластики или массажа, может использоваться для укрепления внутренних жизненных сил тела, отлаживания функций нервной системы, регулирования жидкостного баланса организма и поддержания метаболических процессов. При этом методы цигун, будучи совершенно отличными от обычных косметических процедур, не только придают красоту человеческому телу и коже, но и способствуют регулированию функций внутренних органов и укреплению здоровья.

## **ЦИГУН И КРАСОТА ЛИЦА**

Массаж лица способствует улучшению кровообращения и секреции липидов кожи, устраняет морщины и возрастные изменения. Существуют разные способы массажа. В целом для того, чтобы массаж был эффективным, он должен отвечать определенным требованиям. Во-первых, массажные движения должны направляться против выраженных линий образования морщин. Именно таким образом предотвращается развитие поперечных складок на лбу, спинке носа, шее и в других местах. Во-вторых, массажные движения должны способствовать кровообращению. Например, для массажа областей радиальных морщинок, возникающих возле рта и глаз, рекомендуется массаж круговыми движениями. И в-третьих, массаж должен оказывать давление на нервные сплетения. Это давление способствует ослаблению нервов и снятию усталости.

### **1. Избавление от морщин в уголках глаз**

Появление морщин в уголках глаз считается символическим признаком старения. Очень многие люди, в особенности женщины, боятся их появления. Впрочем, избавление от этих морщин не составляет труда, поскольку курс массажной терапии позволяет всего лишь за неделю добиться удовлетворительных результатов.

- 1) Положите указательные пальцы на точки *Цзинмин* и с силой сделайте 5 нажатий за 5 секунд.
- 2) Сделайте 5 нажатий точек *Ченци* за 5 секунд, надавливая вертикально поставленными указательными пальцами.
- 3) Проведите стимуляцию точек, расположенных на расстоянии в 0,2-0,3 кана от уголка глазной щели, 5 нажатиями за 5 секунд.
- 4) Массируйте надавливанием точки, расположенные на меридиане мочевого пузыря (см. Главу Пятую).
- 5) Массируйте надавливанием точки, расположенные на меридиане желудка.
- 6) Массируйте надавливанием точки, расположенные на меридиане желчного пузыря.

### **2. Избавление от усталости глаз**

Сияющие живые глаза - украшение лица. Слишком интенсивная работа глаз приводит к их усталости и потере красоты. Существуют методы цигун-массажа, позволяющие избавиться от этого грустного явления.

- 1) Обоими средними пальцами стимулируйте точки *Цзинмин*, при этом усилие пальцев направляется к носу. Массаж выполняется в течение 5 минут затем повторяется.
- 2) Массируйте надавливанием точки *Ченци*, делая по 5 нажатий обоими средними пальцами.
- 3) Массируйте надавливанием точки *Тунциляо*, делая по 5 нажатий обоими средними пальцами.

4) Легко промассируйте глаза указательными и средними пальцами, в то же время четырьмя пальцами надавливая и чуть потягивая веки наружу. В общей сложности делается 5 массажных движений. Обратите особое внимание на то, чтобы средний палец не оказывал никакого усилия при воздействии на глаза (Рис. 119).

5) Сильно промассируйте 5 стимулирующими движениями обоих больших пальцев точки Хегу.

6) Откройте глаза и поверните глазные яблоки по кругу - 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против нее.

### 3. Сделайте себя «свежей и сияющей»

Метод цигун-массажа позволяет женщине сделать себя «свежей и сияющей», поскольку массаж улучшает кровообращение, расширяет кожные капилляры и способствует улучшению метаболизма. Кроме того, он регулирует центральную нервную систему, устраняет мышечные спазмы и физическую усталость.

1) Сначала промассируйте лицо растирающими движениями обеих ладоней, продвигаясь от нижней челюсти к макушке головы, затем от макушки



Рис. 119

к участкам за ушами, а оттуда обратно к нижней челюсти. Повторите этот цикл более десяти раз.

2) Промассируйте мнущими движениями средних пальцев две маленькие ямки между внутренними уголками глаз и спинкой носа. Массаж выполняется в течение двух минут. После этого разомните точки *Сибай* медленными круговыми движениями также в течение двух минут.

3) Согните большой палец и прижмите к его кончику остальные четыре пальца. Тыльными сторонами больших пальцев промассируйте растирающими движениями верхние веки десяток раз. Затем слегка потяните веки наружу три-пять раз.

4) Массируйте пощипыванием точки *Хегу* до тех пор, пока в них не появится ощущение боли и распухания: сначала левую точку *Хегу* правой рукой в течение одной минуты, а затем правую точку *Хегу* левой рукой также в течение одной минуты.

5) Потрите ладони друг о друга до появления ощущения тепла, а затем быстро разотрите ими лицо 20 - 30 движениями.

6) Разотрите несколько раз с силой точки *Шеншу*. **4. Предотвращение и удаление веснушек**

Веснушки представляют собой пятна кожной пигментации черного или коричневого цвета. Они обычно появляются у молодых людей, приближающихся к половозрелому возрасту, или у беременных женщин.

1) Промассируйте 5 нажатиями боковые стороны пяток вдоль меридиана мочевого пузыря, двигаясь сверху вниз.

2) Промассируйте нажатиями точку Шуайгу, прижимая к голове руки

обратными сторонами пятых плюсневых костей, в течение одной минуты. Выполните 5 нажатий.

3) Промассируйте пояснично-спинную линию сверху вниз 5 проходами. После этого, принимая позвоночник за среднюю линию, сделайте ладонями выжимающие движения наружу более десяти раз.

4) Если веснушки появляются по достижении возраста зрелости, делайте щеткой массаж обеих ног движениями вдоль средней линии бедра к пятке. Выполните 10 движений.

## **5. Устранение новообразований на щеках**

Если на лице появляются какие-либо новообразования, оно приобретает весьма неприглядный вид. Лучше всего такие новообразования удаляются с помощью массажа. Особенность техники массажа в этом случае заключается в том, что движения направляются от нижней челюсти вверх, в направлении ушей, новообразование придерживается пальцами и затем опускается вниз. Движения повторяются несколько раз.

## **6. Упражнения для лицевых мышц**

Пластические упражнения для лицевых мышц позволяют придать крепость и эластичность мышцам лица и шеи. Вся техника пластики может быть подразделена на две части: простые лицевые движения и сложные движения.

1) Комплекс простых движений лицевых мышц

(а) Немного приоткройте рот и наберите в него воздуха. Затем медленно выдуйте. Вдыхайте и выдувайте воздух таким образом вновь и вновь.

(б) Подвигайте нижней челюстью, словно жуете жевательную резинку.

(в) Широко откройте рот и плотно закройте, повторяя движения вновь и вновь.

Каждое из рекомендованных выше упражнений может выполняться в течение 10 минут, а весь комплекс - дважды в день, утром и вечером.

2) Комплекс сложных движений лицевых мышц

(а) Медленным движением поднимите голову, поверните ее вправо и вниз, потом влево и вниз.

(б) Откиньте голову как можно дальше назад, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

(в) Поднимите мышцы обеих щек вверх, действуя большими и указательными пальцами.

(г) Сделайте боковые наклоны головой сначала к правому плечу, потом к левому. Положите руки на плечи и следите за тем, чтобы плечи не двигались вместе с головой.

Каждое из рекомендованных выше упражнений должно выполняться не менее 20 раз в день.

## **ЦИГУН И КРАСОТА ШЕИ**

Шея легко выдает возраст человека. Это происходит по той причине, что кожа шеи достаточно рыхлая, а потому морщины на ней обычно появляются раньше, чем на лице. Во имя сохранения красоты важно применять косметические упражнения цигун как для лица, так и для шеи, в особенности женщинам.

- 1) Откиньте голову назад как можно дальше. Накройте верхнюю губу нижней. Затем медленно возвращайте голову вперед и вниз до тех пор, пока нижняя челюсть не коснется груди. Повторите упражнение 4-6 раз.
- 2) Медленно поверните голову вправо, потом влево, повторите 4-6 раз. Затем проделайте те же движения в быстром темпе 8-10 раз.
- 3) Медленно поверните голову, а затем откиньте ее назад. Повторите упражнение по 4 раза в каждую сторону.
- 4) Наклоните голову в сторону так, чтобы она коснулась плеча. Упражнение выполняется 4-6 раз в каждую сторону. Не поднимайте плечи вверх.
- 5) Наклоните голову боком сначала вправо, затем влево, каждый раз касаясь плеча ухом. Упражнение выполняется 4-6 раз в каждую сторону.
- 6) Выполните вращение головой по часовой стрелке, затем против нее 6 - 10 раз в каждом направлении.
- 7) Опустите нижнюю челюсть и верните ее в исходное положение, а затем опустите ее так низко, чтобы она коснулась груди. Упражнение выполняется 4-6 раз.
- 8) Переплетите пальцы и положите их на затылок. Сначала опустите голову, затем откиньте ее назад быстро и с силой. Упражнение выполняется 4 -6 раз.
- 9) Поставьте оба локтя на стол, подпирая нижнюю челюсть ладонями, положенными одна на другую. Вытолкните нижнюю челюсть руками вверх, затем опустите голову вниз. Упражнение выполняется 4-6 раз.

После выполнения этого комплекса упражнений в течение 10-12 дней удвойте нагрузку. Затем доведите количество занятий комплексом до 20 - 25 раз в день.

## **ЦИГУН И КРАСОТА ЖЕНСКОГО ТЕЛА**

Красивые формы груди, живота и ягодиц - это наиболее важные слагаемые общей красоты женского тела. Выполнение рекомендуемых комплексов упражнений способствует поддержанию красоты фигуры.

### **1. Упражнения для груди**

Упражнения для груди способствуют здоровому развитию груди, делают ее полнее и придают большую эластичность. Они также дают возможность регулировать их положение.

- 1) Станьте прямо. Сначала распрямите грудь, а затем втяните ее. Упражнение выполняется 8 раз подряд.

- 2) Станьте прямо. Сначала втяните грудь, опуская голову и выдвигая плечи вперед, а затем выпятите ее как можно сильнее. Упражнение выполняется 8 раз подряд.
- 3) Сделайте упражнение (1) еще раз, но выполняйте его в более быстром темпе и с большей силой. Упражнение также выполняется 8 раз подряд.
- 4) Станьте прямо. Расправьте грудную клетку вширь, держа руки согнутыми, а затем выпрямите руки. Упражнение выполняется 8 раз подряд.
- 5) Станьте прямо. Сначала опустите голову и втяните грудь, скрестив руки перед туловищем. Поднимите руки, грудную клетку и голову, затем качнитесь в любую сторону. Потом поднимите руки, выпячивая грудь, и качните ими. Упражнение выполняется 8 раз подряд. Делайте выдох при втягивании груди и вдох, когда расправляете ее.
- 6) Опуститесь на колени, поместив ягодицы на голени, вытяните руки вперед и расправьте грудную клетку. Наклонитесь всем туловищем вперед и коснитесь пола ключицами и грудью, а затем лягте ничком. Еще раз вытяните руки вперед, затем согните их в локтях и поднимите тело на руках, медленно откидываясь туловищем назад. Еще раз расправьте грудную клетку, поднимая голову, опуская поясницу и поднимая ягодицы. Выпятите грудь как можно больше. Затем вернитесь в положение на коленях (Рис. 120-1, 2, 3). Упражнение выполняется 3 раза подряд.

## **2. Упражнения для живота**

- 1) Для боковой части живота. Примите положение лежа на спине. Сядьте и захватите руками правое колено. Затем опять лягте на спину. Еще раз сядьте и захватите на этот раз левое колено. Упражнение выполняется 8 раз подряд.
- 2) Для нижней части живота. Примите положение лежа на спине и вытяните носки. Сначала втяните живот и поднимите ноги. Они поднимаются за счет мускулов живота, затем медленно опускаются. Не сгибайте коленей. Упражнение выполняется 8 раз подряд.
- 3) Для верхней части живота. Примите положение лежа на спине. Положите руки вдоль туловища. Сначала с силой сократите мышцы живота, сядьте, а затем вернитесь в исходное положение. Ложась на пол, старайтесь медленно раскладывать позвоночник по полу снизу вверх. Упражнение выполняется 8 раз подряд.
- 4) Для живота в целом. Положите руки вдоль туловища и вытяните носки. Сядьте и захватите колени обеими руками. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 8 раз подряд.

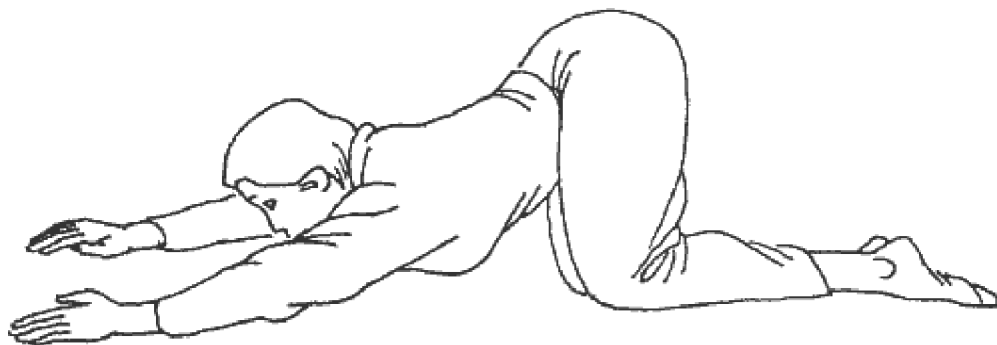


Рис. 120-1

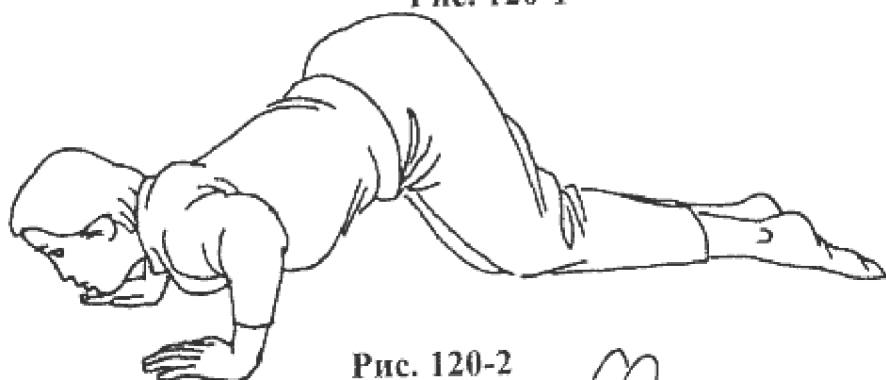


Рис. 120-2



Рис. 120-3

### 3. Упражнения для ягодиц

Скопления избыточного подкожного жира в ягодицах воспринимаются как один из главнейших факторов, нарушающих красоту пропорций тела. С другой стороны, плоские ягодицы - также невыгодная деталь, нарушающая гармонию линий тела. Рекомендуемые ниже упражнения могут помочь женщинам, страдающим обоими этими видами диспропорций.

1) Примите положение лежа на спине. Согните ноги под углом в 90 градусов. Поднимите ягодицы и туловище. Подъемная сила должна создаваться за счет сокращения ягодичных мускулов. Затем сомкните колени и медленно опустите ягодицы в исходное положение. Выполните упражнение 4 раза (Рис. 121).

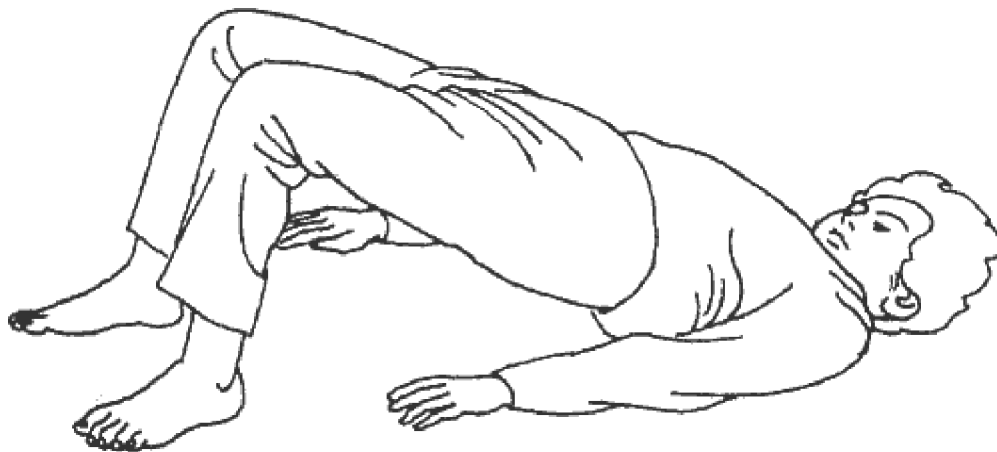


Рис. 121

2) Примите положение лежа ничком. Положите голову на согнутые руки и поднимите ноги на носках подтянутых на себя ступней (Рис. 122-1). Затем раздвиньте ноги и вновь поднимите их на носках подтянутых на себя ступней (Рис. 122-2). Потом дважды поднимите ноги с вытянутыми ступнями (Рис. 122-3). Выполните все упражнение по 4 раза. Очень важно во время всего упражнения выполнять движения за счет усилия ягодиц, при этом коленные суставы должны оставаться прямыми.

3) Опираясь на руки и колени, подайтесь немного вперед всем туловищем. Поочередно резко выбрасывайте ноги назад-вверх, словно нанося удар (Рис. 123). Упражнение выполняется 4 раза. Во время удара подайтесь всем телом немного вперед, выпятите грудь и сократите ягодичные мышцы выбрасываемой ноги, приподнимая ягодицу.



Рис. 122-1

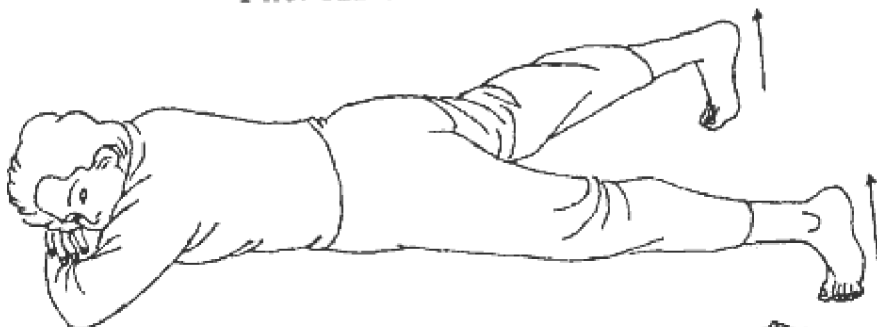


Рис. 122-1

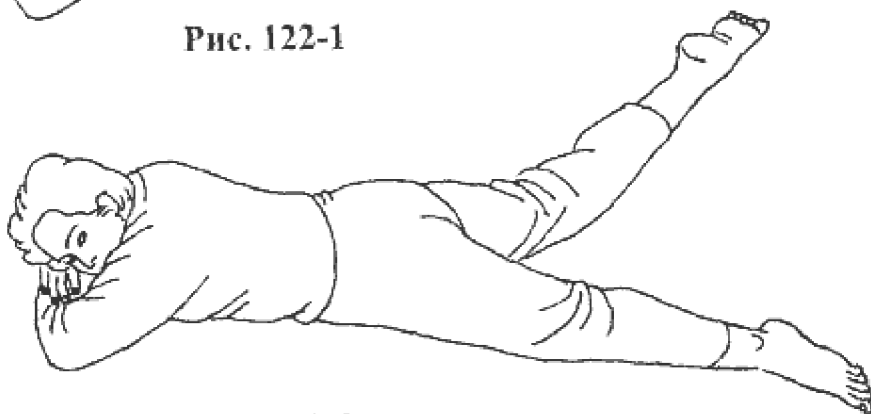


Рис. 122-3

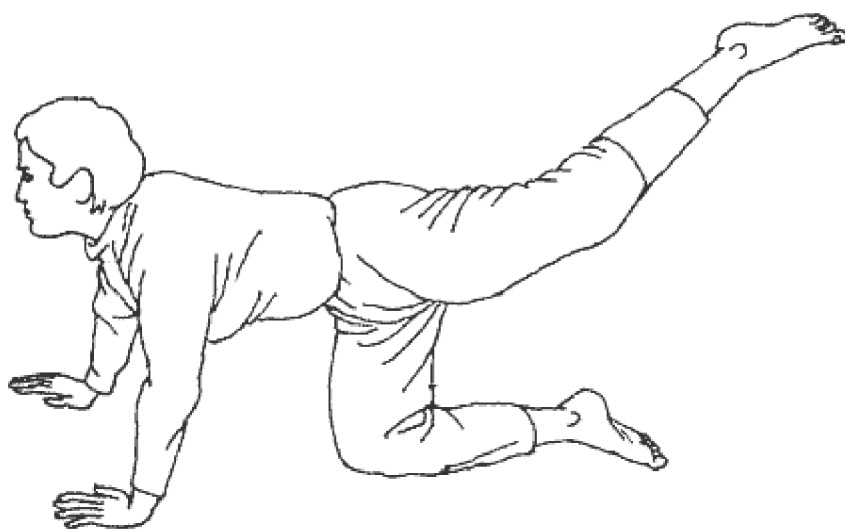


Рис. 123

## ВОЗВРАЩЕНИЕ СТРОЙНОСТИ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЕ

Большинство женщин предпочитают быть стройными. Рекомендуемый здесь метод стимуляции *цзинг-луо* позволяет добиться этой цели за три месяца.

Во время ежедневного купания стимулируйте полотенцем или щеткой семь меридианов, влияющих на красоту тела.

1) Простимулируйте меридианы ступня-печень и ступня-почки. Выполните стимуляцию легкими движениями по спирали, 10 проходами по всей внутренней поверхности ступни.



- 2) Промассируйте ступни рукой или щеткой, в особенности середину подошвы.
- 3) Разотрите с силой меридиан желудка, проходящий по ступне, двигаясь сверху вниз; всего делается 5 проходов.
- 4) С силой разотрите меридиан мочевого пузыря, проходящий по ступне, двигаясь по спирали сверху вниз.
- 5) С силой разотрите щеткой меридиан толстой кишки, меридиан *Санцзяо* и меридиан тонкой кишки, продвигаясь от плеча вниз до кончиков пальцев; всего делается 5 проходов.

В едином комплексе с упражнениями для груди, живота и ягодиц рекомендуемые выше методы массажной стимуляции способствуют усилению функций тела и нормализуют передачу тепловой энергии, придавая красоту фигуре.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИНИЙ ТЕЛА**

Ожиревшие или отвисшие мышцы тела, какими бы аргументами их существование не оправдывалось, придают их обладательнице непривлекательный вид. Предлагаемый комплекс может помочь вам сформировать красивую фигуру с помощью несложных упражнений, похожих на танец.

### **1. Скручивание и раскачивание тела**

- 1) Примите положение лежа на спине, подогнув оба колена к груди и вытянув обе руки в стороны на уровне плеч.
- 2) Вдохните и твердо упритесь плечами в пол, одновременно медленно поворачивая ноги от ягодиц вправо. Постарайтесь коснуться пола обеими коленками, в то же время поворачивая голову влево и выдыхая. Затем вернитесь в исходное положение, вдохните и сделайте поворот в другую сторону (Рис. 124). Повторите всю последовательность движений 25 раз.

### **2. Подъем таза**

- 1) Примите положение лежа на спине, положив руки по бокам туловища. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол на расстоянии 30 см друг от друга.

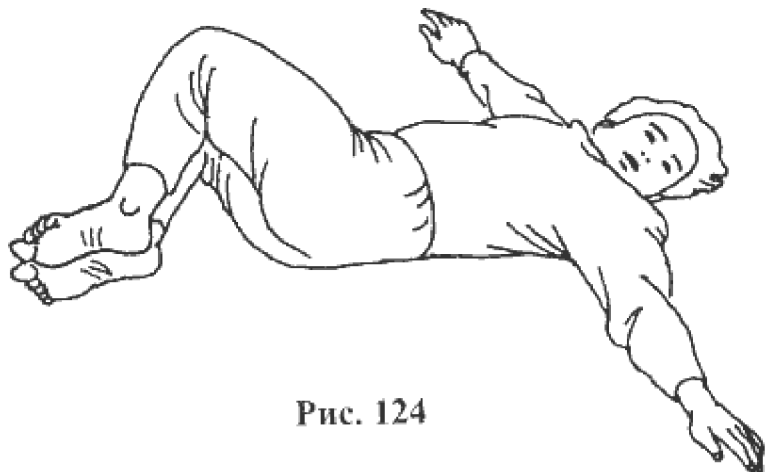


Рис. 124

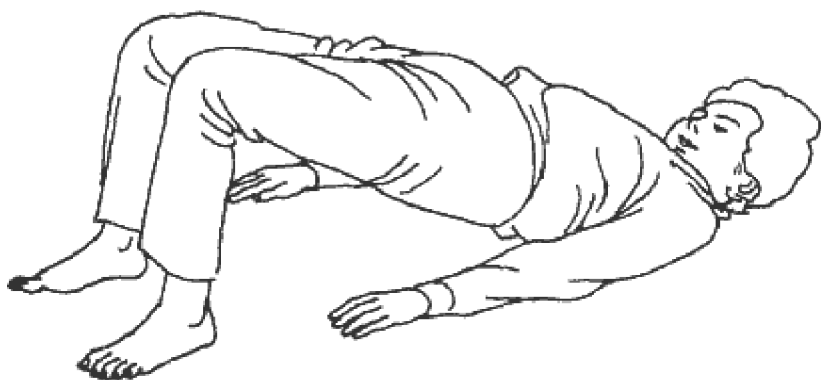


Рис. 125



Рис. 126

2) Вдохните, сократите мышцы живота и медленно поднимите ягодицы, полностью отрывая спину от пола и опираясь всем телом на лопатки. Сохраняйте это положение в течение нескольких секунд. Затем выдохните и медленно вернитесь в исходное положение, постепенно-полностью позвоночник (Рис. 125). Упражнение выполняется 5 раз.

### 3. Подъем ног

1) Примите положение лежа ничком, вытянув руки по бокам ладонями вниз, при этом лицо одной щекой лежит на полу, а ноги разведены на 15 см. Выдохните и сократите ягодичные мышцы.

2) Вытяните носки и поднимите правую ногу на 15 см. Держите ее так одну секунду, а затем медленно опустите. Таз не должен отрываться от пола. Выполните это движение 50 раз, а затем сделайте такое же движение другой ногой еще 50 раз (Рис.126).

### 4. Махи ногами

1) Примите положение лежа на животе, согнув руки и положив ладони на пол на ширине плеч. Крепко прижимая ладони и таз к полу, одновременно поднимайте ноги от пола на 15 см.

2) Выровняйте дыхание и сократите мышцы ягодиц. Помашите ногами, двигая их вверх-вниз, словно во время плавания вольным стилем. Сделайте по 50 - 100 движений каждой ногой (Рис. 127).

### **5. Выбросы ног в положении стоя на коленях**

1) Лежа на животе, обопритесь на предплечья, расставленные на ширине плеч, и на колени, разведенные на расстояние в 20 - 30 см. Выпрямите правую ногу и поднимите ее на 30 см над полом.

2) Выровняйте дыхание и выбросьте правую ногу вверх 25 раз. Потом сделайте такие же движения левой ногой (Рис. 128). Выполните движения по 25 - 50 раз каждой ногой.

### **6. Выбросы ног в положении согнувшись**

1) В положении стоя на четвереньках вдохните, поднимите таз и подтяните лоб к коленям. Подайте вперед правое колено и коснитесь им лба.

2) Выдохните и сократите мышцы ягодиц. Поднимите голову и вытяните правую ногу к потолку. Не задерживая дыхание, вдохните и вновь коснитесь лбом правого колена. Снова выбросьте ногу. Движение должно быть быстрым и непрерывным, при этом не следует применять чрезмерные усилия (Рис. 129). Выполните движения 10 - 25 раз каждой ногой.

### **7. Откидывание туловища**

1) Станьте на колени, держа туловище прямо и свободно свесив руки по бокам, слегка касаясь кистями ног.

2) Вдохните, удерживая позвоночник и бедра в вертикальном положении. Сильно напрягите мышцы ягодиц и откиньтесь всем туловищем назад. Оставайтесь в этом положении 5 секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение (Рис. 130). Повторите движения 5-15 раз.

Закончив упражнения комплекса, необходимо отрегулировать дыхание, походить в медленном темпе и успокоиться. Не следует садиться прежде чем восстановится обычный ритм дыхания.



Рис. 127

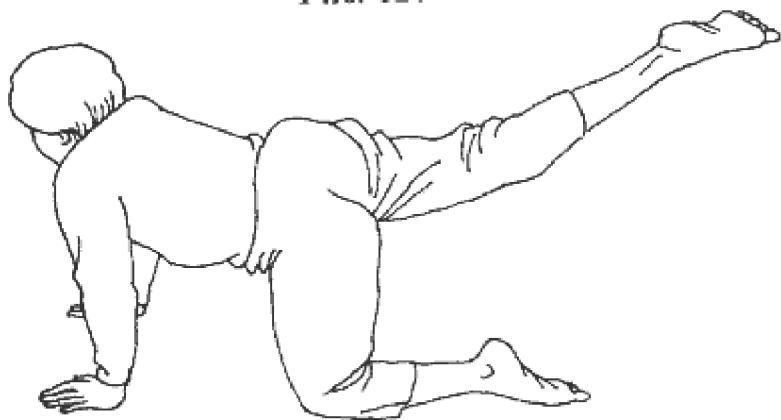


Рис. 128

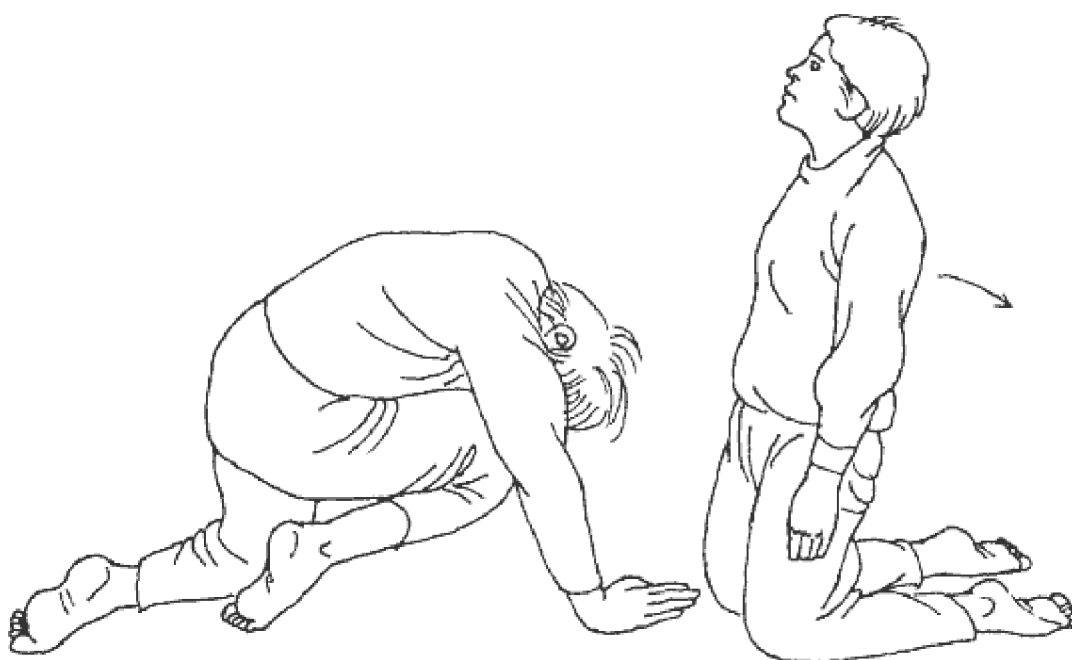


Рис. 129

Рис. 130

## ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ НА ПОЯСНИЦЕ

### 1. Брюшное дыхание

1) Примите положение лежа на спине. Вдохните, полностью наполнив живот воздухом за 1 - 4 секунды.

2) Выдохните и поднимите обе ноги под углом в 45 градусов, вытягивая носки. Движение выполняется в течение 5-8 секунд.

3) Сделайте вдох продолжительностью в 1 - 4 секунды и медленно опустите ноги.

4) Выдохните за 5 - 8 секунд и поднимите ноги под углом в 45 градусов. Выполняйте это упражнение по 8 раз каждый день на пустой желудок.

## **2. Вращательный массаж поясницы**

Приложите щетку к пояснице и, вращая туловищем, растирайте его, держа щетку по возможности неподвижно. Направленное растирание подкожного жира вручную может вызвать уплотнение мышц и растворение жировых клеток. Кроме того, вращения в пояснице способствуют поглощению тепловой энергии, что придает фигуре стройность.

1) Станьте прямо, несколько расставив ступни. Установите щетку на высоте поясницы. Вращая всем туловищем в пояснице, растирайте ее этим движением. Нужно выполнить более 20 поворотов в каждом направлении.

2) Разотрите щеткой спину за счет вращения туловища, выполнив по 20 поворотов в каждом направлении.

## **3. Косметический эффект стимуляции *цзингуо***

1) Промассируйте движением ладоней вниз-вверх по спирали меридиан Ступня - Почки, выполнив 5 проходов.

2) Промассируйте растиранием линию меридиана от бедер к нижней части грудной клетки, выполнив 5 проходов.

3) Промассируйте энергичным растиранием линию от лопаток до поясницы, выполнив 5 проходов.

Двигаясь от этой линии в стороны, Промассируйте тело щеткой влево и вправо, по 10 проходов на каждой стороне.

## **КОРРЕКЦИЯ КИФОЗА**

Кифоз, или горб, представляет собой патологическое заболевание, для которого характерно дугообразное выгибание позвоночного столба кзади. Синдрому патологического кифоза наиболее подвержены конторские работники среднего и пожилого возраста, не уделяющие внимания правильному положению тела. Поэтому, работая, необходимо принимать соответствующие меры при появлении первых признаков кифоза. Во-первых, очень важно, сидя на кресле или стуле, следить за правильной осанкой. Кроме того, для исправления деформации позвоночника можно выполнять следующий комплекс упражнений.

### **1. Упражнения в постели**

1) Примите положение лежа на спине. Опираясь весом тела на затылок и оба локтя, выпятите грудь вверх. Вдохните, подаваясь грудью вверх, и выдохните, опуская тело на постель. Выполните упражнение 10-20 раз.

2) Примите положение лежа на спине, положив руки вдоль тела. Приподнимите вверх голову и плечи, отрывая их от постели. Делайте вдох, поднимаясь вверх, и выдох, опускаясь на постель. Выполните упражнение 10-20 раз.

3) Примите положение лежа на спине, положив руки вдоль тела. Оторвите голову и плечи от постели и задержитесь в поднятом положении в течение 10 секунд. Затем опуститесь на постель. Повторите упражнение вновь после краткого отдыха. Упражнение выполняется 5-8 раз.

4) Лежа ничком, обопритесь на носки ног. Сначала сократите мышцы живота и поднимите анус, выгибая тело дугой. Затем опустите ягодицы и поясницу и приложите низ живота к постели. Наконец, откиньте голову назад и выпятите грудь вперед. Повторите всю последовательность движений 10-20 раз.

## **2. Упражнения в положении стоя**

1) Сплетя пальцы обеих рук, положите их ладонями сзади на шею и сведите локти как можно ближе. Затем разведите их в стороны и подергайте назад мягкими рывками. Одновременным движением выпячивайте грудь вперед. Повторите последовательность движений 10-20 раз.

2) Сплетя пальцы обеих рук, положите их ладонями сзади на шею и наклонитесь вперед в пояснице как можно глубже. Затем выпрямитесь и откиньте голову назад как можно дальше, активизируя тем самым позвоночный столб. Повторите упражнение 10-20 раз.

3) Поднимите руки перед туловищем до уровня плеч, развернув ладонями вниз, и сожмите руки в кулаки. Разверните грудную клетку, при этом одновременно откиньте назад голову, напрягая живот и выпячивая грудь вперед. Повторите упражнение 10-20 раз.

4) На вдохе ритмично скрещивайте руки, вытягивайтесь в пояснице и выгибайте грудь единым движением. Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Этот комплекс упражнений должен выполняться дважды в день по 10 -15 минут. Хорошие результаты обычно появляются спустя 3-6 месяцев.

## **УСТРАНЕНИЕ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА**

Двойной подбородок, доставляющий так много неприятностей, возникает главным образом в результате процессов старения за счет снижения эластичности мышц и образования скоплений жира при отсутствии физических нагрузок. Рекомендваемый ниже комплекс упражнений предназначен для исправления линии подбородка и укрепления расслабленных мышц, причем улучшение состояния может наступить уже через несколько недель.

### **1. Движения головой**

1) Сделайте два вдоха-выдоха. Пожимая плечами, поднимите их вверх как можно выше, стараясь почти коснуться плечами ушей. Поднимите подбородок кверху и постарайтесь придвинуть затылок как можно ближе к плечам.

2) Медленно поверните голову в одну сторону, затем в другую, выполнив по 5 движений в каждую сторону.

3) Удерживая плечи в поднятом вверх положении «пожимания плечами», вращайте головой по часовой стрелке. Выполните 5 оборотов. Затем сделайте такое же вращение против часовой стрелки.

4) Расслабьтесь и опустите плечи в естественное положение. Сделайте два вдоха-выдоха.

5) Расслабьте плечи и повторите всю последовательность движений.

### **2. Касание плеч подбородком и ушами**

1) Поднимите нижнюю губу вверх и накройте ею верхнюю губу. Напрягите мышцы нижней части подбородка, следя за тем, чтобы при этом не напрягались губы.

2) Сохраняйте то же положение губ. Коснитесь левого плеча сначала нижней частью подбородка, а затем левым ухом. Сделайте упражнение 5 раз, а затем повторите его в правую сторону.

3) Повторите движения, описанные в пунктах (1) и (2).

4) Расслабьтесь и сделайте два вдоха-выдоха.

### **3. Давление языком**

1) Приподнимите подбородок на несколько сантиметров и сомкните зубы естественным движением.

2) Подоприте подбородок тыльной стороной кисти правой руки, положив указательный палец на адамово яблоко.

3) Упритесь кончиком языка в нижнюю десну, одновременно подпирая подбородок тыльной стороной кисти правой руки, чтобы увеличить сопротивление. В течение 6 секунд наращивайте давление языка, упираясь им в нижнюю десну. Когда давление достигнет максимума, удерживайте это состояние еще 6 секунд.

4) Медленно отпустите давление и расслабьтесь. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха. Выполните упражнение два раза.

### **4. Дыхательные движения без воздуха**

1) Сделайте два вдоха-выдоха. Сомкните зубы в естественном положении. Выдвиньте подбородок далеко вперед, пока не почувствуете напряжение мышц шеи.

2) Плотнo сомкните губы. В течение 10 секунд делайте дыхательные движения мышцами шеи. Во время движений не вдыхайте воздух, а лишь напрягайте мышцы шеи дыхательными движениями.

Расслабьтесь и сделайте три вдоха-выдоха. Выполните упражнение еще раз.

### **5. Поднятие подбородка**

1) Приподнимите подбородок, немного вытяните его вперед и раскройте рот как можно шире.

2) Медленно поднимите подбородок только за счет усилия мышц подбородка и шеи, при этом голова остается неподвижной.

3) Накройте верхнюю губу нижней, сомкнув при этом зубы. Задержав дыхание, изо всех сил постарайтесь достать нос нижней губой.

4) Расслабьтесь и повторите упражнение. Выполните все эти упражнения 10 раз.

### **6. Смыкание зубов в быстром темпе**

1) Откиньте голову назад, напрягая мышцы шеи. Выдвиньте вперед подбородок.

2) Не двигая головой, откройте рот как можно шире.

3) Не двигая головой и сохраняя выдвинутое положение подбородка, легко сомкните зубы, а затем разомкните. Сделайте 10 таких смыканий-размыканий зубов в быстром темпе. Затем расслабьтесь и сделайте два вдоха-выдоха. Упражнение выполняется 10 раз.

## **7. Откидывание головы назад и давление языком**

1) Выдвиньте подбородок вперед и откиньте назад голову, стараясь подвести затылок к спине. Удерживая зубы в сомкнутом естественном положении, накройте верхнюю губу нижней за счет усилия мышц подбородка.

2) Упритесь кончиком языка в нижнюю десну у нижних резцов. Дышите через нос. Нарращивайте давление языка в течение 8 секунд, пока давление не достигнет максимума. Держите давление на этом уровне более 8 секунд.

3) Расслабьтесь и сделайте два вдоха-выдоха, а затем выполните упражнение еще раз.

Женщинам с двойным подбородком гарантируются хорошие результаты при условии, что они будут систематически выполнять упражнения этого комплекса.

## **УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОД ПОСЛЕРОДОВОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Все женщины после родов очень надеются восстановить фигуру и вернуть ей девическую стройность. Это вполне возможно, если делать комплекс упражнений для послеродового восстановления. Коротко эти упражнения можно описать следующим образом:

1) В положении стоя с силой поднимайте руки вперед, либо делайте приседания, либо вытягивайте руки назад, сидя на табурете или кушетке.

2) Станьте прямо и тянитесь руками вниз с наклоном, дотрагиваясь ими до пола. Можно также принять положение лежа на спине, приподнять туловище, держа ладони на затылке, а затем поднимать обе ноги вместе или попеременно под углом в 90 градусов. Кроме того, можно выбрасывать ноги «лягушачьими» движениями, сидя на стуле.

3) Станьте прямо, поднимите локти и поворачивайтесь всем туловищем вправо и влево, при этом нижняя часть тела остается неподвижной. Можно также, сидя на стуле, делать вращения в пояснице, держа руки на затылке.

Если упорно выполнять упражнения этого комплекса, то объем талии обычно уменьшается около 3 см в месяц.