

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

ЛАО МИНЬ

ЖИТАЙСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

*для укрепления
здоровья и иммунитета*



Сидим дома. Читаем книги

Лао Минь

**Китайские упражнения
для укрепления
здоровья и иммунитета**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Китайские упражнения для укрепления здоровья и иммунитета /
Л. Минь — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома. Читаем
книги)

ISBN 978-5-17-126984-5

Тысячелетия традиционная медицина Востока накапливала знания о работе человеческого организма и способах влияния на него. В центре внимания китайской медицины – энергия ци, которая лежит в основе устройства Вселенной и человека. Для того чтобы энергия ци правильно циркулировала, необходимо воздействовать на биологически активные точки и выполнять упражнения гимнастики цигун – это поможет вам сохранить и укрепить свое здоровье даже в период массовых заболеваний. Методы восточной медицины не противоречат привычным для нас способам лечения и могут применяться вместе с другими процедурами, они хорошо помогают в профилактике самых разных болезней, позволяют значительно ускорить процесс выздоровления и избежать осложнений.

УДК 645.8

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-126984-5

© Минь Л., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Введение	6
Введение в рефлексотерапию	7
Что такое биологически активные точки (БАТ)	8
Как уловить энергию ци	9
«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)	10
Способы рефлексотерапии	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Лао Минь
Китайские упражнения для
укрепления здоровья и иммунитета

© Лао Минь, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Введение

Согласно представлениям медицины Востока, человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Среди разных видов ци китайские врачи издавна выделяли самую важную «истинную ци». Она складывается из трех элементов:

- ◆ врожденной энергии, полученной от предков;
- ◆ ци, получаемой из пищи;
- ◆ ци, вдыхаемой из воздуха.

Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци – это тонкий процесс. И хорошее здоровье возможно только в том случае, если процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика Востока – приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики – способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует нормальное прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск ее избытка.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела.

Основа здоровья – это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам.

Ритм движения ци совпадает с потребностью тела – если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: «ци – источник и учитель крови». Усилением ци движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци – это залог правильного функционирования тела, а кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци. Если между кровью и ци нет гармонии, возникают болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс для лечения простудных заболеваний из элементов рефлексотерапии и динамических физических упражнений.

Введение в рефлексотерапию

Рефлексотерапия – это занятие, без которого человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас – безусловный рефлекс. Мы просто не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно причиняем себе боль в других участках, полагая, что таким образом можем «отвлечься» от изначальных изнурительных ощущений. И наши самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки без всякой команды незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии – научиться помогать телу наиболее результативно. Чтобы непосредственное «потирание ушибленного места» или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия при лечении рефлексотерапией являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно – точки скопления нервных окончаний.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци». БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Болезнь отражается на нервных окончаниях, а через биологически активные точки можно оказать лечебное воздействие на воспаленные участки тела. Каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия покажутся малоразличимы, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются и очень легко запоминаются.

Врач использует многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци.

Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексо-терапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу. Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай! больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

◆ Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

◆ Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает, тело знобит, конечности холодеют.

◆ Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

◆ Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь».

Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например). 3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (см. фото 2).



Фото 1



Фото 2

Способы рефлексотерапии

Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом и многое другое. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

Что такое иглоукалывание

Иглоукалывание в Европе называют акупунктура, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungere* (колоть, жалить). Этот метод лечения использует только врач.

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная, особая стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукалывания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, распирающее, онемение, жжение. Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле. Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

ВНИМАНИЕ! Если у вас есть возможность принять курс иглоукалывания (акупунктуры) у специалиста, учтите, что противопоказаниями к акупунктуре являются опухоли любого происхождения и любого месторасположения и локализации; острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания; истощение организма, психические заболевания и состояния нервного возбуждения (в том числе состояния во время алкогольного опьянения); тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность; состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур. Беременность является противопоказанием к иглоукалыванию.

Что такое прижигание

Еще один метод чжен-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтобы после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого используют сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии.

Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже, и процедуры повторяются.

Чтобы изготовить полынную сигарету, в июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой.

Статичный способ прижигания – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстоянии 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70 °С.

Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия – от 5 до 15 минут (реже – до 20–30 минут).

Клюющий способ прижигания (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Глядящее прижигание, или «утюжка», — полынной сигаретой (мокса-сигаретой) продвигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

Правила воздействия (прижигания, втирания, акупрессуры – см. ниже) на сочетания точек

- ◆ Сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.