

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ
ПОНЯТИЯ КИТАЙСКОЙ
ФИЛОСОФИИ
И МЕДИЦИНЫ**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Восточная медицина проповедует целостный подход, в котором тело рассматривается как единая интегрированная система, тесно связанная с окружающим миром. Ци (жизненная энергия) распространяется в организме по сложной сети меридианов, наполняя жизненной силой все его клетки. Здоровье отдельных органов зависит от состояния организма в целом. Нарушение здоровья определяется как результат дисбаланса или разрушения Ци конкретного человека.

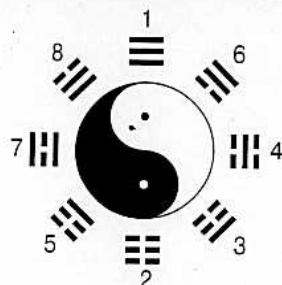
Чувствительные точки, используемые в восточной медицине для управления потоком Ци, называют точками акупунктуры. В этих точках поток энергии проходит очень близко к поверхности тела; было выяснено, что в них очень высока электрическая проводимость. Считается, что точки акупунктуры выполняют функции усилителей потока Ци вдоль меридианов. В этих точках можно воздействовать на поток энергии физически — введением игл, давлением кончиками пальцев, присасыванием, температурной стимуляцией — сжиганием трав на коже или немного выше нее (так называемое прижигание моксы), электрической стимуляцией. На поток Ци также можно воздействовать приемом внутрь определенных веществ (травы, лекарства), а также с помощью медитации и движений (йога, цигун, тай-цзи и т. п.).

Традиционная восточная медицина развивалась более трех тысяч лет, и на нее сильно воздействовали философские и религиозные традиции породивших ее культур. Совершенно невозможно ни понять природу восточной медицины, ни применять ее компетентно без понимания ее философской основы. Хотя детальный обзор этих своеобразных концепций и выходит за рамки данной книги, все же приведем краткие сведения для ознакомления с некоторыми важными идеями.

ИНЬ И ЯН

Восточноазиатская концепция инь и ян утверждает, что все изменения в мире происходят вследствие постоянного взаимодействия двух всеобщих первичных состояний бытия. Сначала их называли «настойчивое» и «уступающее», со временем пришли к терминам ян и инь. Ян — твердое, (изображается непрерывной линией —), инь — уступчивое (изображается пунктирной линией ---). Два этих понятия символизируют две великие силы, действующие во вселенной. Эти силы присутствуют во всех вещах, находятся в состоянии постоянного напряжения и равновесия. Одно определяет другое, и в каждом содержится зародыш противоположной категории. Одно из них главное, но проявляются оба, в постоянной изменчивости. Согласно восточной философии, сила перемен инь—ян проявляется в естественных циклах — таких, как день и ночь, зима и лето. Типичные соотношения приводятся ниже. В традиционной восточной медицине соотношения инь—ян образуют основу диагностики и лечения.

Символ тай-цзи и триграммы



Название триграммы	Свойство	Образ
1. Созидательная	сильная	небо
2. Восприимчивая	уступчивая	земля
3. Окружающая	движущаяся	гром
4. Бездонная	опасная	вода
5. Неизменная	покоящаяся	гора
6. Нежная	проникающая	ветер, дерево
7. Липкая	дающая свет	огонь
8. Радостная	игривая	озеро

Символ инь—ян отражает баланс двух великих сил и их постоянное изменение: ян становится инь, инь переходит в ян, каждая сила содержит в себе свою противоположность. Этот хорошо известный символ отражает совершенство баланса и гармонии, созидательный союз противоположностей во вселенной. Он широко представлен в искусстве и культуре Азии, его даже включают в национальную символику, — например, он присутствует на флаге Южной Кореи.

На рисунке (см. с. 33) изображен символ инь—ян в окружении восьми триграмм, символизирующих первичные комбинации сил инь и ян (все триграммы пронумерованы, и номер соответствует строке описательной таблицы). Триграммы были задуманы как символы происходящего на небе и на земле, они представляют природу изменчивых, преходящих состояний. Каждая триграмма состоит из уникальной комбинации линий инь и ян. Представленные на иллюстрации триграммы классифицируются в приведенной ниже таблице. Идеи данных триграмм подробно описаны в классическом китайском тексте трехтысячелетней давности, называемом «Ицзин».

Соотношения инь—ян

Инь	Ян
земля	небо
женское	мужское
ночь	день
луна	солнце
низкий	высокий
тяжесть	легкость
нисходящая тенденция	восходящая тенденция
движение внутрь	движение наружу
относительный застой	явное движение
внутренность	наружность
передняя часть	задняя часть
нижняя часть	верхняя часть
кости	кожа
внутренние органы	наружные органы
кровь	Ци
запрет	побуждение
недостаток	излишество
уступка	твердость
существо	дух

Пять фаз

Китайские мыслители древности полагали, что Ци образует мировую субстанцию, проявляясь в пяти фазах во вселенной: в дереве, огне, земле, металле и воде. Считается, что данная концепция возникла около 400 года до н. э. и затем распространилась по всей Юго-Восточной Азии.

Пять фаз представляют попытку древнекитайских мыслителей понять процессы, происходящие во вселенной. В те далекие времена китайцы использовали пять фаз (элементов) для создания системы «циклических образов и соответствий», в которой все природные феномены организованы в соответствии с процессами перемен. Каждая из пяти фаз символизирует объединение в группу определенных качеств и функций. На Западе пять фаз называют пятью элементами, и это привело к неправильному пониманию: многие неверно полагают, что пять фаз — это природные материалы, из которых и состоят все вещи.

Со временем пять фаз стали базой для классификации всех известных природных явлений, включая эмоции, цвета, звуки, вкусы, запахи, животных, растения, политические структуры, погоду и планеты. Пять фаз были приложены традиционной восточной медициной и к телу человека. Это позволило обнаружить фазовые связи между органами и анатомическими областями. Далее (см. с. 36) приводится таблица, показывающая типичные соотношения.

Сочетания из пяти фаз образуют тридцать шесть циклов, которые можно расположить в определенном порядке. Два образца, наиболее важные для традиционной восточной медицины и боевых искусств, называются производительным (созидательным) циклом и циклом завоевания (разрушения). В традиционной восточной медицине их широко используют при диагностике и лечении; а в боевых искусствах — при выборе точек для нанесения ударов.

В производительном цикле Дерево создает Огонь, Огонь создает Землю, Земля создает Металл, Металл создает Воду, Вода создает

Дерево — и цикл повторяется сначала. В цикле завоевания Дерево побеждает Землю, Земля побеждает Воду, Вода побеждает Огонь, Огонь побеждает Металл, Металл побеждает Дерево и так далее. Эти два основных цикла схематично изображены на следующей пентаграмме:



Фаза	Свойства
Дерево	растущее или возрастающее явление
Огонь	максимальный рост, приближение упадка
Металл	упадок
Вода	самый низкий упадок, приближение роста
Земля	сбалансированный или нейтральный процесс

Всеобщность теории пяти фаз, система соответствий составляет основу восточноазиатского миропонимания. Однако данной теории уже более двух тысяч лет, и ей трудно ужиться с современными представлениями. В современной восточной медицине и в боевых искусствах теорию пяти фаз используют главным образом для простого нахождения соответствия органов и меридианов, а также для поиска все новых сочетаний точек акупунктуры, эффективных для исцеления и в бою. Основываясь при выборе точек акупунктуры только на механическом применении теории пяти фаз, можно прийти к неверному результату. Данный древний подход большинство современных специалистов считают несостоятельным.

Фундаментальные сущности

В традиционной китайской философии и медицине выделяют пять фундаментальных свойств тела человека, определяющих все физические, психические и эмоциональные процессы. Обычно их называют фундаментальными субстанциями; исходя из этого можно было бы воспринимать их как концепции функций тела, а не как подлинные физические реалии. Основная часть дискуссии о «флюидах и крови» в настоящем разделе относится к восточной концепции фундаментальных субстанций.

К пяти фундаментальным субстанциям относят:

- △ Ци (ее также называют чи или ки);
- △ Кровь (сюэ);
- △ Флюиды (цзинь);
- △ Дух (шень);
- △ Сущность (цзин).

Ци

Первичные силы инь и ян часто называют объединяющим их словом Ци (Чи по-китайски). Само слово неприводимо, хотя им часто обозначают понятие «жизненная энергия», которая приводит в движение вселенную; она течет всюду и наполняет жизнью все предметы. Концепция Ци составляет базис восточной медицины и многих целительских искусств, полностью чужда западной науке, хотя на подобных устремлениях основывался западный оккультизм и примитивные духовные традиции коренного населения в Америке в течение нескольких веков. Медицинские традиции Индии также придерживаются сходной энергетической концепции, в Индии первичную энергию называют «прана».

Внутри организма человека, как полагают, Ци осуществляет шесть важных функций: защищает от болезни, поддерживает и осуществляет все движения; осуществляет трансформации тела; удерживает фундаментальные сущности, орга-

ны и флюиды и регулирует нормальную температуру тела. В восточной медицине ци анализируют для выяснения природы заболевания и выбора метода лечения.

За тысячелетия своего развития восточная медицина выделила несколько различных форм ци. Рассмотрим их.

Ци исходная, получаемая человеком при рождении, — фундаментальная энергия тела. Она формируется из сущности Почек, из питательных веществ, полученных из пищи и энергии, поглощенной Легкими из воздуха. Она течет по всему телу и составляет основу для всех движений и действий. В восточной медицине ее состояние может быть оценено и проверено с помощью специфических процедур, эмпирически разработанных в условиях клинических наблюдений за период, превышающий две тысячи лет. Исходная Ци проявляется в различных формах, включая Ци органов, Ци каналов, питающую Ци, защитную Ци и Ци предков.

Ци органов ассоциируется с функциями и деятельностью внутренних органов.

Ци каналов ассоциируется с передачей и двигательными функциями меридианов.

Питающая Ци (ее также называют Ци Крови) движется вместе с кровью, ее главная зада-

ча — производство и перенос Крови, питание кровью тканей тела.

Защитная Ци циркулирует между кожей и плотью. Она защищает тело от вредных внешних воздействий (болезней), регулирует его температуру, открывая и закрывая поры, а также увлажняет кожу, мышцы и волосы. Днем движется по поверхности тела, а ночью уходит глубоко во внутренние органы.

Ци предков (наследственная) — это сила, движущая питательную и защитную Ци по всему телу. Она собирается в груди, затем поднимается вверх, к горлу, и опускается вниз, в живот. Точка акупунктуры СО-17 соответствует ее центру (жизненно важная цель в большинстве боевых искусств). Ци предков регулирует частоту сердцебиения и участвует в осуществлении речевых и дыхательных функций. Укрепления тела посредством воздействия на Ци предков часто является целью медитации.

Кровь

Кровь определяют одновременно как силу и как вещество, она связана с чувствительностью органов. Полагают, что Кровь образуется в среднем обогревателе меридиана Тройного обогревателя с использованием Ци, полученной Легкими из воздуха, а также Селезенкой из пищи. Отсюда она растекается по всему телу для осуществления своей главной задачи — питать его ткани.

Соответствия в процессах пяти фаз

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Направление	восток	юг	центр	запад	север
Время года	весна	лето	длинное лето	осень	зима
Климат	ветер	летняя жара	влажность	сухость	холод
Процесс	рождение	рост	изменение	урожай	сохранение
Цвет	зеленый	красный	желтый	белый	черный
Вкус	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
Запах	козлиный	паленый	нежный	прогорклый	тухлый
Органы инь	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
Органы ян	желчный пузырь	тонкий кишечник	желудок	толстый кишечник	мочевой пузырь
Отверстия	глаза	язык	рот	нос	уши
Ткани	сухожилия	кровеносные сосуды	плоть	кожа/волосы	кости
Эмоции	гнев	счастье	задумчивость	печаль	страх
Звуки	крик	смех	песня	плач	стон

Флюиды

Флюидами называют пот, мочу, слюну, слезы и секреты желез. Вязкие Флюиды инь увлажняют и питают внутренние органы и мозг, способствуют подвижностикостей и суставов. Текучие Флюиды ян увлажняют мышцы и кожу, особенно ее чувствительные участки и места, через которые выделяются Флюиды.

Дух

В большинстве культур и религий считают, что каждое человеческое существо становится живым благодаря божественной силе — ее часто называют духом, душой или присутствием Бога в человеке. В восточноазиатской философии такая концепция называется Шень или Шин, что в переводе соответствует слову «дух». Верят, что Шень проявляется в каждом человеке уникальным, свойственным только ему одному способом, и именно это определяет наш внутренний дух, или подлинную натуру. Считается, что Шень находится в Сердце, определяет эмоциональную и физическую природу человека, управляет всеми движениями Ци. Ее работу можно видеть, наблюдая изменения психической энергии человека и его эмоциональную гармонию, она руководит и разумом, и волей. Дух — это то в человеке, что защищает его подлинную сущность, выделяя из множества других людей. За это «отвечает» именно ян.

Сущность

Дух (Цзинь) как воплощение сил инь определяется как сила вне сознания и разума. Сущность (как воплощение силы ян) определяется как сила, действующая внутри тела, она составляет основу роста, развития и сексуальности. Врожденная Сущность — часть Сущности тела, которая передается по наследству и определяет характер роста каждого человека после рождения. При потере врожденная Сущность не может быть восполнена, однако ее можно дополнить приобретенной Сущностью, получаемой с пищей.

В китайской медицине Ци, Дух и Сущность называют тремя сокровищами. Гармония между этими элементами считается важнейшим условием здоровья, да и самой жизни человека.

Восточная концепция органов

Важно понимать, что восточная концепция органов (называемых внутренними органами) радикально отличается от концепции западной медицины. Ее наиболее яркая отличительная особенность состоит в том, что она не придерживается реальной анатомии. Восточные названия органов подобны западным, но они не отражают специфики тканей этих органов. Более того, это просто абстрактные понятия, определяющие функции тела. Данные функции были определены путем наблюдений за больными на протяжении веков, а не в результате хирургического исследования, как на Западе. Один из таких концептуальных органов — Тройной обогреватель (его иногда еще называют Тройным сжигателем) — не имеет анатомического прообраза. Это важное различие между органами как анатомическими структурами, с одной стороны, и органами как частями тела, выполняющими определенные функции, — с другой, часто неправильно понимают на Западе. Определение этой разницы жизненно важно, поскольку взаимосвязь органов образует фундаментальную концепцию, на которой и основывается система меридианов. Попытки истолковать систему меридианов или органов с помощью физиологических понятий западной медицины приведут к смешению понятий и затруднят практическое применение указанной системы как в целительстве, так и в боевых искусствах. Например, на кровяное давление воздействуют иглоукальзыванием точек меридиана Толстого кишечника, а не меридиана Сердца, на который надо было бы воздействовать, исходя из физиологии.

В восточной медицине выделяют пять Органов инь (в теории меридианов добавляется еще шестой — Перикард), шесть Органов ян и шесть Необычных органов. Системы Органов инь и ян наиболее важны для определения функций тела.

Полагают, что системы Органов инь производят, трансформируют, регулируют и хранят фундаментальные сущности. Что касается систем Органов ян, то полагают, что они принимают, перерабатывают пищу, превращенную в фундаментальные сущности, и выводят неиспользованные остатки наружу. К Необычным органам относятся: Мозг, Костный мозг, Кости, Кровеносные сосуды, Утроба и Желчный пузырь (Желчный пузырь также является Органом ян). В классической литературе встречаются дискуссии относительно функций Необычных органов. Для медицинской практики они не имеют значения, поскольку не имеют специфических функций, отличных от системы 12 Органов, контролирующей почти все функции организма.

Восточная философская концепция рассматривает тело человека как сложную сеть меридианов.

ОБЗОР СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ

Меридианы (их также называют каналами) — это пути, по которым Ци, Кровь и Флюиды распространяются по всему телу, объединяя все его части в единое целое. Система 12 Регулярных (стандартных) меридианов, 8 Чудесных меридианов, сеть соединительных сосудов, 12 отходящих каналов, 12 мышечных каналов и 12 кожных областей. В основном система работает следующим образом: 12 Регулярных меридианов внутри соединяются с Органами, а снаружи — с конечностями и суставами. Ци и Кровь растекаются по Регулярным меридианам и их ответвлениям (отходящим каналам и соединительным сосудам) по всем частям тела, включая мышечные каналы и кожные области. Когда Ци в избытке, она течет по Чудесным меридианам, в которых хранится, и перетекает в Регулярные меридианы при ослаблении в них потока Ци.

ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ

На рисунке справа приведено древнее изображение анатомии человека (примерно 200 год до н. э.). Древние восточные целители не затрудняли себя изучением материальной физической структуры тела. Гораздо больше они были заинтересованы в выявлении таких его свойств, функций и внутренних взаимосвязей, от которых зависит его сбалансированное состояние и расстройство которых приводит к нарушению этого баланса.

В большинстве восточных медицинских систем органы определяются своими функциями в теле, взаимосвязью с фундаментальными сущностями, другими органами и системами тела. Гармоничное взаимодействие этих элементов обеспечивает хорошее самочувствие. Восточная медицина признает по шесть Органов инь и ян и шесть Необычных органов.

Шесть Органов инь (внутренних)

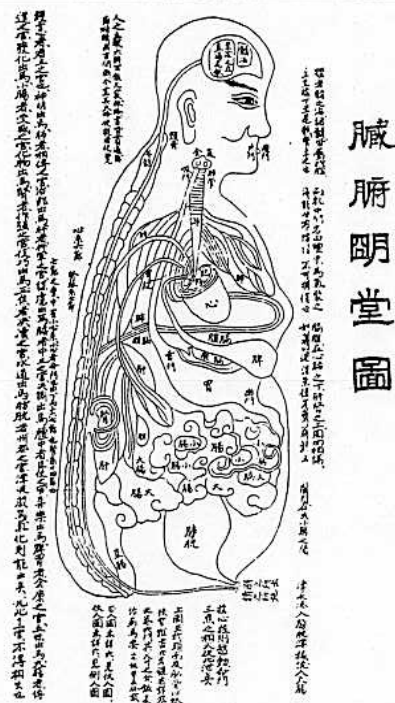
Легкие
Селезенка
Сердце
Почки
Перикард
Печень

Шесть Органов ян (кишечник)

Толстый кишечник
Желудок
Тонкий кишечник
Мочевой пузырь
Тройной обогреватель
Желчный пузырь

Шесть Необычных органов

Мозг
Костный мозг
Кости
Кровеносные сосуды
Утроба (чрево)
Желчный пузырь



12 Регулярных меридианов

Регулярные меридианы являются парными, они проходят по обеим сторонам тела. Каждый меридиан состоит из внутреннего протока (расположенного глубоко внутри тела и подсоединяющегося к Органу, название которого он и носит); из внешнего протока, который проходит вдоль поверхности тела, и на котором находятся точки акупунктуры; из одного или нескольких отходящих каналов, ведущих глубоко в полость тела.

Регулярные меридианы классифицируются по их отношению к инь и ян и к конечности, вдоль которой они проходят. Меридианы инь проходят вдоль внутренней поверхности конечности, пересекают грудь и живот. Меридианы ян проходят вдоль внешней поверхности конечности, по спине и ягодицам. Меридианы инь соединяются с внутренними органами, расположенными в верхней части тела, а меридианы ян — с нижними пищеварительными органами (с Кишечником).

Поток Ци

По каждому Регулярному меридиану Ци течет в определенном направлении, в соответствии с определенными законами. Все 12 меридианов последовательно связаны соединительными сосудами и отходящими каналами. Поток Ци в теле подчиняется циклическому закону. Цикл составляет 24 часа (его называют однодневным, или суточным). Поток начинается в меридиане Легких, затем течет всегда в одном и том же порядке по всем Регулярным меридианам, заканчиваясь в последней точке меридиана Печени, где цикл начинается снова. В каждом меридиане концентрация Ци и Крови максимальна в течение двух часов его активности. Биоритм и направление потока используют и в целительстве, и в боевых искусствах для увеличения эффективности воздействия. Например, больше пользы принесет массаж меридиана в направлении по ходу потока Ци в нем, чем в противоположном, а удар в точку акупунктуры в период ее активности будет более эффективным.

8 Чудесных меридианов

Функции этих меридианов (их также называют сосудами) сильно отличаются от функций 12 Регулярных меридианов. В них не происходит постоянного взаимосвязанного кругоборота Ци, они не связаны с определенными Органами. За исключением Управляющего меридиана и меридиана Зачатия, они не имеют своих собственных точек акупунктуры, а используют точки Регулярных меридианов. По Чудесным меридианам Ци течет в переменных направлениях, которые зависят от того, какая область пересекается — область с недостатком Ци или с ее избытком. Поток стремится установить баланс Ци в Регулярных меридианах. Исторически сложилось так, что эти восемь меридианов называют Странными потоками; считается, что они жизненно важны и связывают между собой все энергетические потоки тела. Обычно они группируются по четыре пары (см. табл. на с. 40). 8 Чудесных меридианов также составляют основу для многих внутренних даосских процедур, древних систем акупунктуры и массажа. Они очень чувствительны к нажиму руками, к медитации и напрямую связаны с Мозгом, Чревом, Печенью и Почками (то есть органами, где сосредоточена исходная Ци).

Соединительные сосуды

Соединительные сосуды представляют собой ответвления от более крупных меридианов. Есть две основные подсистемы. Первая состоит из 15 больших соединительных сосудов, ответвляющихся от каждого из 12 Регулярных меридианов, от Управляющего меридиана, меридиана Зачатия и большого соединительного сосуда Селезенки. Их важнейшая функция — связывать Регулярные меридианы с дополнительными (с точки зрения соотношений инь — ян). Они отходят от Регулярных меридианов в особых точках и проходят

близко к поверхности тела. Вторая подсистема состоит из малых соединительных сосудов, которые помогают распространять Ци и Кровь по всему телу (малые соединительные сосуды ответвляются от 15 больших соединительных сосудов; поверхностные соединительные сосуды обслуживают поверхность тела, то есть 12 кожных областей; кровеносные соединительные сосуды разделяются на мелкие и видимые).

12 отходящих каналов

Отходящие каналы — это ответвления, отходящие от каждого из 12 Регулярных меридианов и проходящие внутри тела. Их основная функция — усиливать связь инь—ян между Регулярными меридианами (например, между меридианами Легких и Толстого кишечника), доставлять Ци к лицу и голове и связывать другие, не связанные между собой части тела в единую взаимосвязанную систему меридианов. Они обеспечивают связь и функционирование разных точек акупунктуры, органов и других частей тела, которые не охвачены внутренними или наружными путями Регулярных и Чудесных меридианов. Хотя отходящие каналы и являются ответвлениями от 12 Регулярных меридианов, их часто считают обособленной системой вследствие их неповторимых свойств и способности распространять Ци на значительные области.

12 мышечных каналов

Мышечные каналы представляют собой группы мышц, сухожилий и связок, повторяющих пути 12 Регулярных меридианов и носящих соответствующие названия. Обычно они начинаются в крайних точках конечностей и идут к голове или туловищу. Мышеч-

ные каналы не имеют точек акупунктуры, не переносят Кровь, Ци и не связаны с органами. Их функции подобны функциям того, что в западной медицине называют мускулатурой. Они зависят от поступления Ци и Крови из других меридианов, которые нужны для их нормального функционирования. Мышечные каналы соединяются и сходятся в различных частях тела. Каждый мышечный канал связан по крайней мере с одним мышечным каналом. Четыре группы мышечных каналов (сгруппированные по признакам инь—ян, нога—рука) соединяются в четырех местах: на щеках, в области половых органов, на лбу и в пограничной области между грудью и животом.

12 кожных областей

Поверхность тела (Кожа) делится на 12 кожных областей, которые связаны с каждым из 12 Регулярных меридианов и являются их продолжением. К этим поверхностным регионам подходят поверхностные соединительные сосуды. В восточной медицине считают, что болезни входят в тело и выходят наружу через Кожу. Если заболевание не лечат и не препятствуют его развитию, то оно проникает дальше по соединительным сосудам и меридианам, достигая в результате глубоко расположенных органов и тканей. Если болезнь обнаружить и лечить в начальной стадии или если иммунная система тела (защитная Ци) изгоняет источник болезни, то он движется наружу к Коже и покидает тело. В восточной медицине кожные области часто анализируют, выявляя цвет, чувствительность Кожы или наличие изменений на ней, что дает возможность определить природу и очаг заболевания.

Система меридианов

Меридианы

12 Регулярных меридианов	Главные меридианы, снабжающие Ци и Кровью все тело; одним концом они соединяются с органами, другим — с конечностями и суставами
8 Чудесных меридианов	Выполняют роль резервуаров, балансируя систему меридианов; связаны с Регулярными меридианами, а также с Мозгом, Чревом, Печенью и Почками
12 отходящих каналов	Ответвляются от Регулярных меридианов и вновь соединяются с ними внутри тела, доставляют Ци к голове; соединяют пары меридианов инь—ян

Соединительные сосуды

15 больших соединительных сосудов	Ответвляются от 14 главных меридианов в точках акупунктуры на конечностях; переносят Ци и Кровь; соединяют пары меридианов инь—ян
Малые соединительные сосуды	Малые ответвления от 15 больших соединительных сосудов; помогают распространять Ци и Кровь по всему телу
Кровеносные соединительные сосуды	Малые видимые сосуды вблизи поверхности тела

Связанные области

12 мышечных каналов	Группы мышц, сухожилий и связок. Идут вдоль путей 12 Регулярных меридианов, зависят от наполненности других меридианов Ци и Кровью
12 кожных областей	Делят поверхность тела на 12 частей, обслуживаются поверхностными соединительными сосудами; связаны с 12 Регулярными меридианами
Органы	Абстрактные понятия, определяются посредством приписывания им определенных функций тела, а не исходя из анатомических особенностей реальных структур и органов
6 Органов инь (внутренних)	Системы органов, производящие, трансформирующие, регулирующие и хранящие фундаментальные субстанции (Ци, Кровь, Флюиды, Дух и Сущность)
6 Органов ян (кишечник)	Системы органов, получающие, измельчающие и адсорбирующие пищу, превращая ее в фундаментальные субстанции, и выводящие неиспользованные остатки
6 Необычных органов	Мозг, Костный мозг, Кости, Кровеносные сосуды, Утроба и Желчный пузырь (орган ян); их значение для теории и практики невелико

Акупунктурные точки

Меридианные точки акупунктуры	361 точка; расположены на внешних проходах 12 Регулярных меридианов, меридиана Зачатия и Управляющего меридиана
Внемеридианные точки акупунктуры	394 точки; расположены на поверхности тела; большинство из них не находится ни на каких меридианах, за исключением некоторых — их еще называют смешанными (или новыми) точками акупунктуры
Двусторонние точки акупунктуры	Так называют точки, расположенные симметрично на обеих сторонах тела
Срединные точки акупунктуры	Так называют точки, расположенные только на средней линии тела (вертикальной линии, разделяющей тело на левую и правую половину)

12 Регулярных меридианов: названия и классификация

<i>Ручные меридианы инь</i>		<i>Ручные — меридианы ян</i>	
Ручной Большой инь — меридиан Легких		Ручной Светлый ян — меридиан Толстого кишечника	
Ручной Абсолютный инь — меридиан Перикарда		Ручной Малый ян — меридиан Тройного обогревателя	
Ручной Малый инь — меридиан Сердца		Ручной Большой ян — меридиан Тонкого кишечника	
<i>Ножные меридианы инь</i>		<i>Ножные — меридианы ян</i>	
Ножной Большой инь — меридиан Селезенки		Ножной Светлый ян — меридиан Желудка	
Ножной Абсолютный инь — меридиан Печени		Ножной Малый ян — Меридиан Желчного пузыря	
Ножной Малый инь — меридиан Почек		Ножной Большой ян — Меридиан Мочевового пузыря	

Примечание. Названия Регулярных меридианов представляют собой комбинацию нескольких составных частей, обозначающих конечность, по которой проходит меридиан, традиционную полярность инь—ян и Орган, с которым связан меридиан. Такие длинные традиционные названия меридианов все еще встречаются во многих текстах по медицине, но обычно для простоты изложения их сокращают. Например, ручной Большой инь обычно называют меридианом Легких. В таблице даны полные названия каждого меридиана и (после тире) сокращенные.

12 Регулярных меридианов: обозначения, связи

Меридиан	Обозначение	Тип	Фаза	Точки акупунктуры	Направление потока Ци	Время активности	Место соединения	С каким органом связан
Легких	LU	инь	Металл	11 (x2)	от груди к кисти	с 3 до 5 ч	Толстый кишечник	Селезенка
Толстого кишечника	LI	ян	Металл	20 (x2)	от кисти к кисти	с 5 до 7 ч	Легкие	Желудок
Желудка	ST	ян	Земля	45 (x2)	от головы к ступне	с 7 до 9 ч	Селезенка	Толстый кишечник
Селезенки	SP	инь	Земля	21 (x2)	от ступни к груди	с 9 до 11 ч	Желудок	Легкие
Сердца	HT	инь	Огонь	9 (x2)	от груди к кисти	с 11 до 13 ч	Тонкий кишечник	Почки
Тонкого кишечника	SI	ян	Огонь	19 (x2)	от кисти к кисти	с 13 до 15 ч	Сердце	Мочевой пузырь
Мочевового пузыря	BL	ян	Вода	67 (x2)	от головы к ступне	с 15 до 17 ч	Почки	Тонкий кишечник
Почек	KI	инь	Вода	27 (x2)	от ступни к груди	с 17 до 19 ч	Мочевой пузырь	Сердце
Перикарда	PC	инь	Огонь	9 (x2)	от груди к кисти	с 19 до 21 ч	Тройной обогреватель	Печень
Тройного обогревателя	TW	ян	Огонь	23 (x2)	от кисти к кисти	с 19 до 21 ч	Перикард	Желчный пузырь
Желчного пузыря	GB	ян	Дерево	44 (x2)	от ступни к груди	с 21 до 23 ч	Печень	Тройной обогреватель
Печени	LV	инь	Дерево	14 (x2)	От ступни к груди	с 23 до 1 ч	Желчный пузырь	Перикард

Примечание 1. Названия Регулярных меридианов отражаются в парах инь—ян, согласно направлению потока Ци. Двусторонние точки акупунктуры (x2) имеются на каждой стороне тела, а срединные точки акупунктуры встречаются только один раз.

Примечание 2. В мире принято несколько систем буквенно-цифрового обозначения точек акупунктуры: китайская «пиньинь», латинская, азиатско-тихоокеанская, английская, американская, французская, японская и некоторые другие. В данной книге используется американская система буквенно-цифрового обозначения точек акупунктуры.

8 Чудесных меридианов: обозначения, связи

Меридиан	Обозначение	Тип	Точки акупунктуры	Время активности	Точки пересечения
Зачатия	CO	инь	24 срединных	в любое время	6 Регулярных меридианов инь
Управляющий	GV	ян	28 срединных	в любое время	6 Регулярных меридианов ян
Проникающий		инь	12 двусторонних, 2 срединные	в любое время	KI, CO, ST (совместные точки акупунктуры)
Опоясывающий		ян	3 двусторонние	в любое время	GB (совместные точки акупунктуры)
Связывающий инь		инь	6 двусторонних, 2 срединные	в любое время	KI, SP, LV, CO (совместные точки акупунктуры)
Связывающий ян		ян	13 двусторонних, 2 срединные	в любое время	GV, GB, TW, SI, BL (совместные точки акупунктуры)
Пяточный инь		инь	3 двусторонние	в любое время	BL, KI (совместные точки акупунктуры)
Пяточный ян		ян	12 двусторонних, 1 срединная	в любое время	GV, GB, BL, ST, LI, SI (совместные точки акупунктуры)

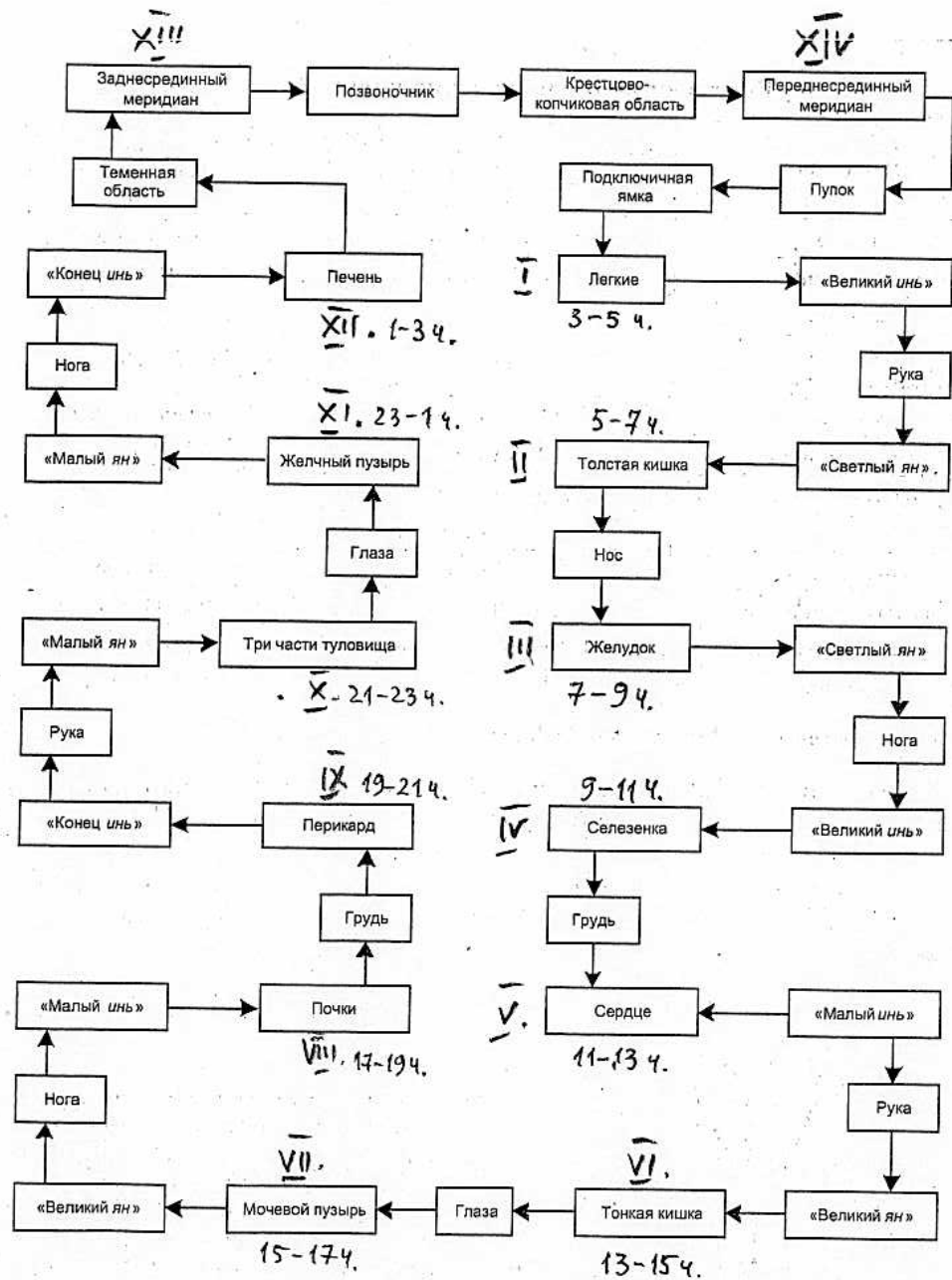


Схема 2. Кругооборот энергии в 12 главных, переднесрединном и заднесрединном меридианах (Хоанг Бяо Тяу, 1988).

«Великий ян» (2) — много крови, мало энергии; «Малый ян» (2) — мало крови, много энергии;
 «Светлый ян» (2) — много крови, и энергии; «Малый инь» (2) — мало крови, много энергии;
 «Конеч инь» (2) — много крови, мало энергии; «Великий инь» (2) — много энергии, мало крови;

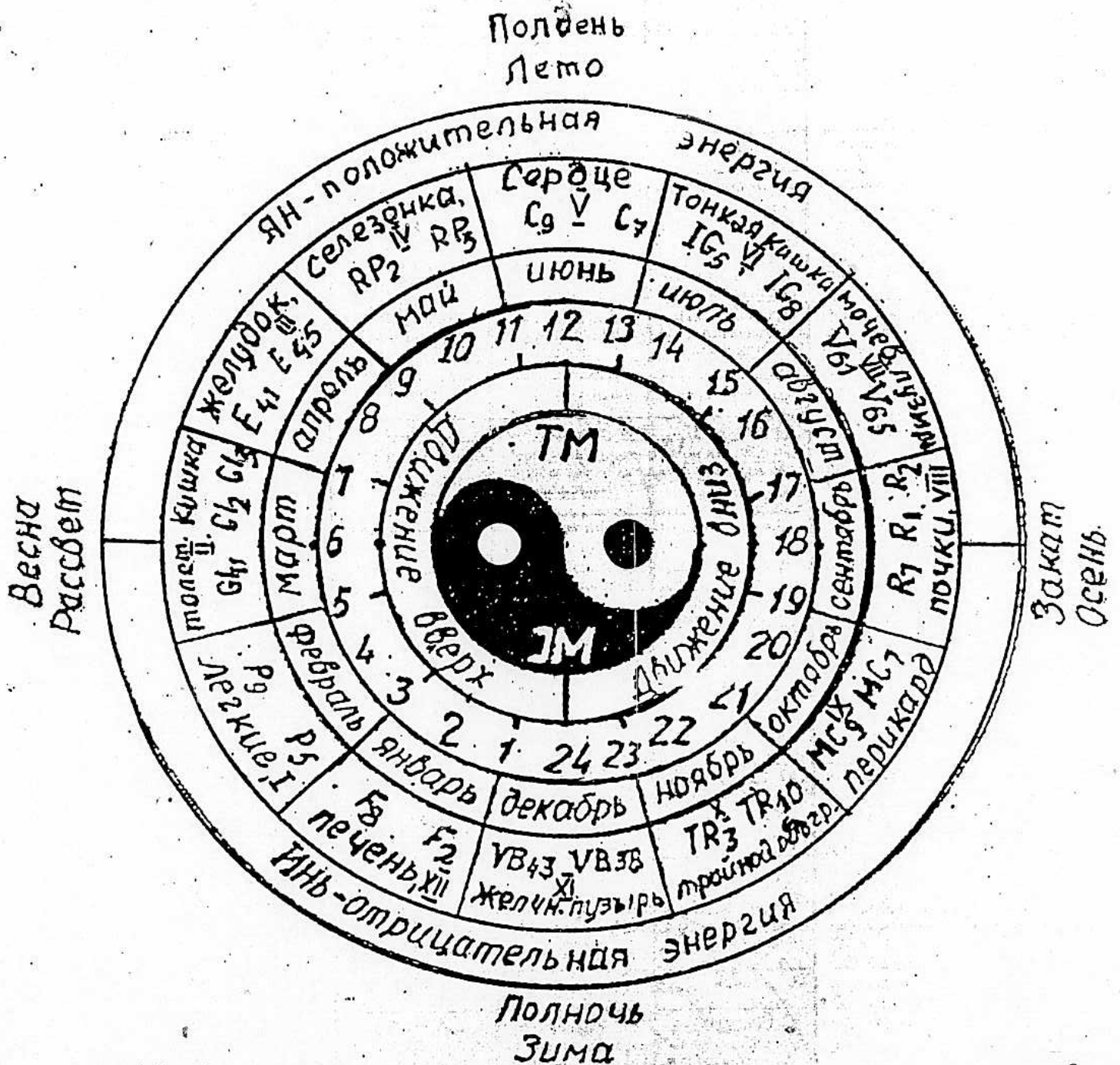
«шоу» — рука; «тай-инь» — «Великий инь»; «ян-мин» — «Светлый ян»; «шао-инь» — «Малый инь»;
 «цзю» — нога; «тай-ян» — «Великий ян»; «цзюе-инь» — «Конеч инь»; «шао-ян» — «Малый ян»;
 «фэй» — легкие; «да-чан» — ТЛС. кишка; «вэй» — желудок; «пи» — селезенка; «синь» — сердце;
 «сяо-чан» — ТЛК. кишка; «пан-гуань» — моч. пузырь; «шэн» — почка; «синь-бао-ло» — перикард;
 «сань-цзю» — ТЛС. органы; «ган» — печень; «дун» — желчный пузырь; «шэн-бао-ло» — перикард;

Внутренние биологические часы

Таблица 2

Меридиан	Время, ч *	
	максимальной активности энергии	минимальной активности энергии
легких	3 ночи — 5 утра	15 — 17 дня
толстой кишки	5 — 7 утра	17 — 19 вечера
желудка	7 — 9 утра	19 — 21 вечера
селезенки — поджелудочной железы	9 — 11 утра	21 — 23 вечера
сердца	11 — 13 дня	23 вечера — 1 ночи
тонкой кишки	13 — 15 дня	1 — 3 ночи
мочевого пузыря	15 — 17 дня	3 ночи — 5 утра
почек	17 — 19 вечера	5 — 7 утра
перикарда	19 — 21 вечера	7 — 9 утра
трех обогревателей	21 — 23 вечера	9 — 11 утра
желчного пузыря	23 вечера — 1 ночи	11 — 13 дня
печени	1 — 3 ночи	13 — 15 дня

* Время для расчетов берется астрономическое.



Зимний период — это период, когда энергия находится в состоянии покоя.

Таблица 1

Классификация пяти первоэлементов и соответствующих им первооснов

Первоосновы	Пять первоэлементов Земли				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
Пять сезонов природы	весна	лето	конец лета	осень	зима
Пять превращений	рождение	рост (развитие)	изменение	Накопление (увядание)	исчезновение
Пять цветов	зеленый	красный	желтый	белый	черный
Пять сторон света	восток	юг	Середина (центр)	запад	север
Пять явлений природы	ветер	жара	влажность	сухость	холод
Пять планет	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Пять полезных злаков	пшеница	просо	рожь	рис	бобы
Пять видов полезного мяса	курятина	баранина	говядина	конина	свинина
Пять вкусовых ощущений	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
Пять отверстий («окоя»)	глаза	язык	рот	нос	уши
Пять структур тела	связки	сосуды	мышцы	кожа и волосы	кости
Пять выделений	слезы	пот	слюна	выделения из носа	моча
Пять звуко сочетаний	цзюе	вэй	пуань	шань	юе
Пять эмоций	гнев	радость	задумчивость	грусть	страх
Пять плотных органов <i>инь</i>	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
Пять полых органов <i>ян</i>	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
Пять систем организма	иммунная	эндокринная	пищеварительная	дыхательная	кровеносная
Пять дополнительных функций	регуляция обмена веществ	управление психикой	циркуляция крови	обмен энергии	управление наследственностью

Названия и индексы меридианов, принятые в различных странах Таблица 3

Обозначение меридианов*	Название меридиана и его буквенное обозначение (индекс)				
	русское	китайское	французское**	немецкое	английское
I	легких	шоу-тай-инь-фэй-цзин	Poumons P	Lungen LU	Lungs LU
II	толстой кишки	шоу-ян-мин-да-чан-цзин	Gros intestin GI	Dickdarm Di	Lange Intestine LI
III	желудка	цзу-ян-мин-вэй-цзин	Estomac E	Magen M	Stomach St
IV	селезенки — поджелудочной железы	цзу-тай-инь-пи-цзин	Rate-pancreas RP	Milz-Pankreas MP	Spleen SP
V	сердца	шао-инь-синь-цзин	Coeur C	Herz H	Heart Ht
VI	тонкой кишки	шоу-тай-ян-сяо-чан-цзин	Intestine grele IG	Dündarm Dü	Small-Intestine SI
VII	мочевого пузыря	цзу-тай-ян-пан-гуань-цзин	Vessie V	Blasen B	Bladder Bl
VIII	почек	цзу-шао-инь-шэнь-цзин	Reins R	Nieren N	Kidney K
IX	перикарда	шоу-цзюе-инь-синь-бао-ло-цзин	Maitre du coeur MC	Kreislauf KS	Heart-Constrictor (Pericardium) HC
X	трех обогревателей	шоу-шао-ян-сань-цзяо-цзин	Trois rechauffeurs TR	Drei-Erwärmer 3E	Three Heaters TH
XI	желчного пузыря	цзу-шао-ян-дань-цзин	Vesicule Biliaire VB	Gallenbl- asen G	Gall Bladder GB
XII	печени	цзу-цзюе-инь-гань-цзин	Foire F	Leber Le	Liver Liv
XIII	заднесрединный	ду-май	Vaisseau gouverneur (Toumo) T (VG)	Gouverneur- neurgefaß GG (TM)	Governing Vessel GV
XIV	переднеспинный	жэнь-май	Vaisseau de Conception (Jenn-mo) J (VC)	Konzeptions- gefäß Kg (JM)	Conception Vessel CV

* Цифровой индекс дан по Д. М. Табеевой (1980).

** Французский индекс считается международным.

12 Регулярных меридианов

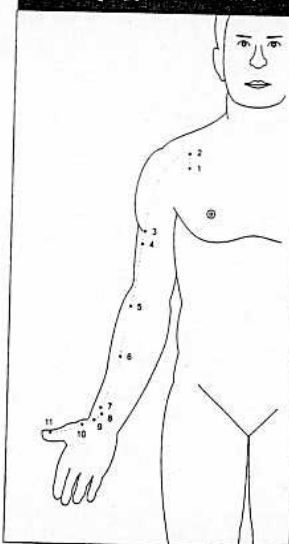
Для большинства мастеров боевых искусств и целителей-практиков наиболее важными объектами при изучении 12 Регулярных меридианов являются их поверхностные пути и точки акупунктуры. Для большей наглядности здесь приводится упрощенное изображение каждого меридиана в отдельности. Внутренние проходы, ответвления, соединительные сосуды, отходящие каналы, которые также входят в состав каждого Регулярного меридиана, не показаны — это излишне усложнило бы рисунок. Далее в этом разделе представлен полный перечень меридианов и точек акупунктуры с детальными сведениями о них, включая их китайские названия, а также точное анатомическое расположение и указание соответствующих нервов и кровеносных сосудов (западная медицина).

Меридианы пронумерованы (с 1-го по 12-й) в порядке активности в них потока Ци:

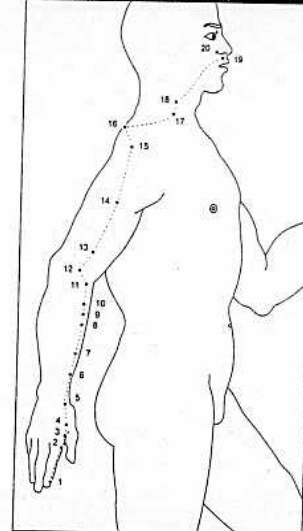
- 1) Легких;
- 2) Толстого Кишечника;
- 3) Желудка;
- 4) Селезенки;
- 5) Сердца;
- 6) Тонкого кишечника;
- 7) Мочевого пузыря;
- 8) Печени;
- 9) Перикарда;
- 10) Тройного обогревателя;
- 11) Желчного пузыря;
- 12) Печени.

■ меридианы инь
■ меридианы ян

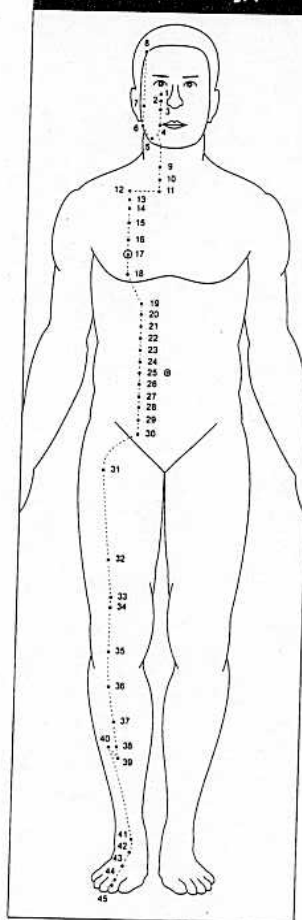
Меридиан Легких



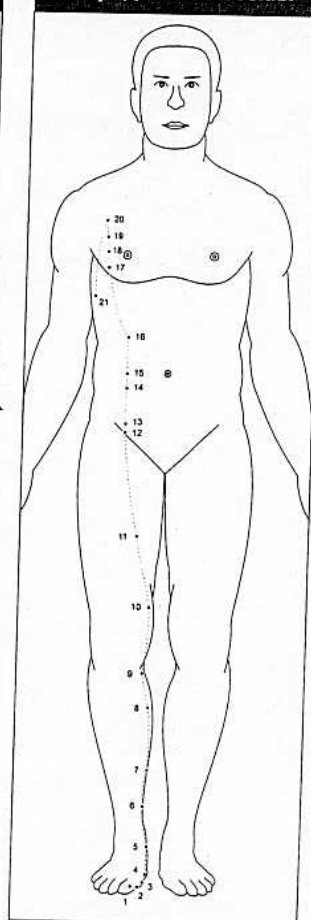
Меридиан Толстого кишечника

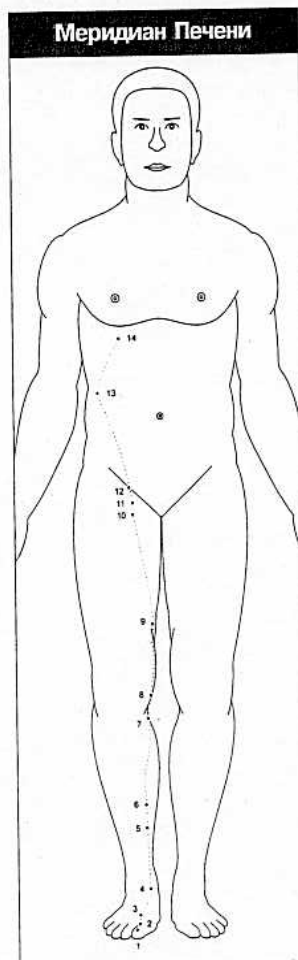
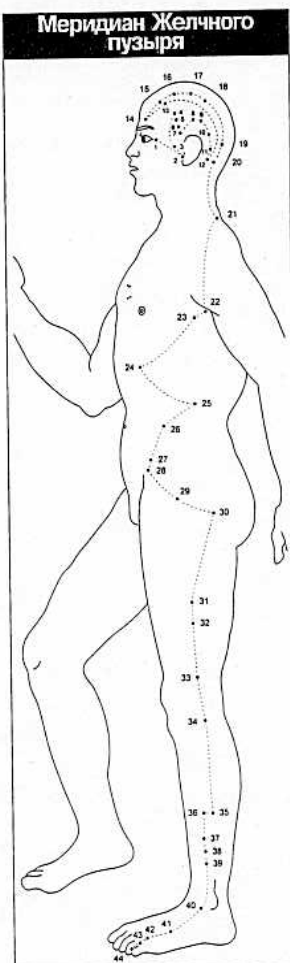
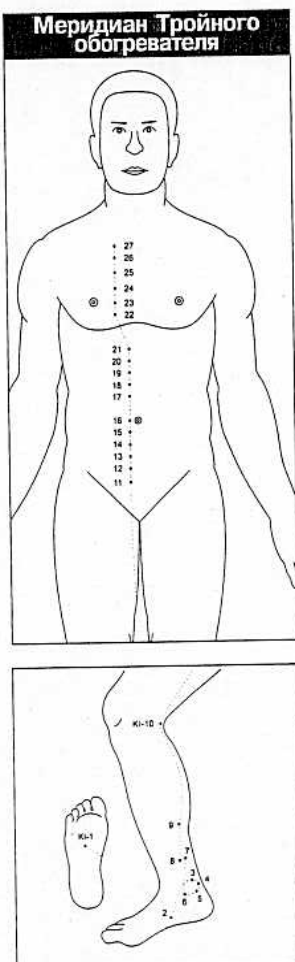
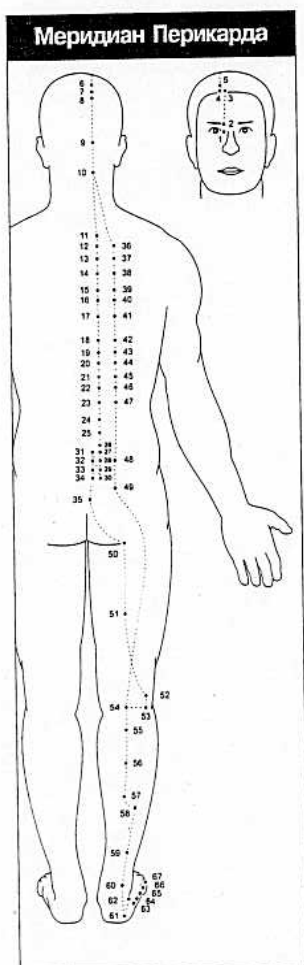
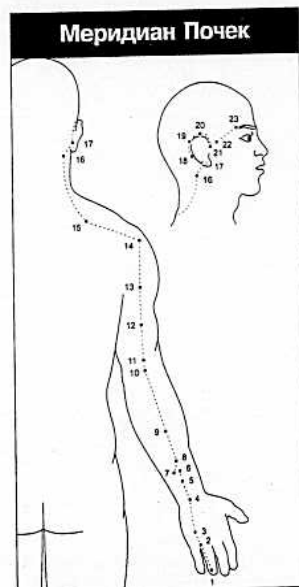
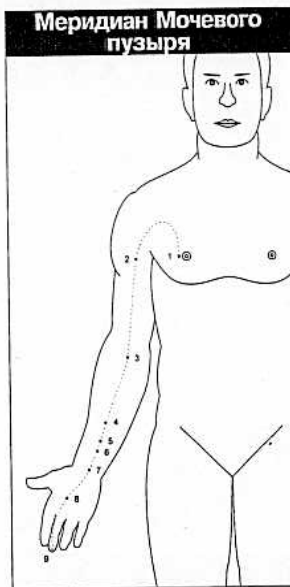
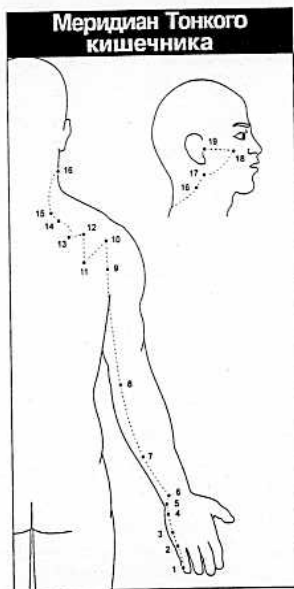
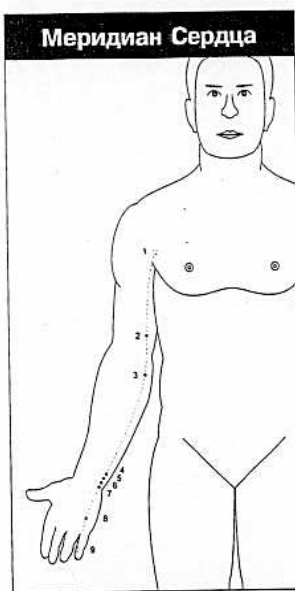


Меридиан Желудка



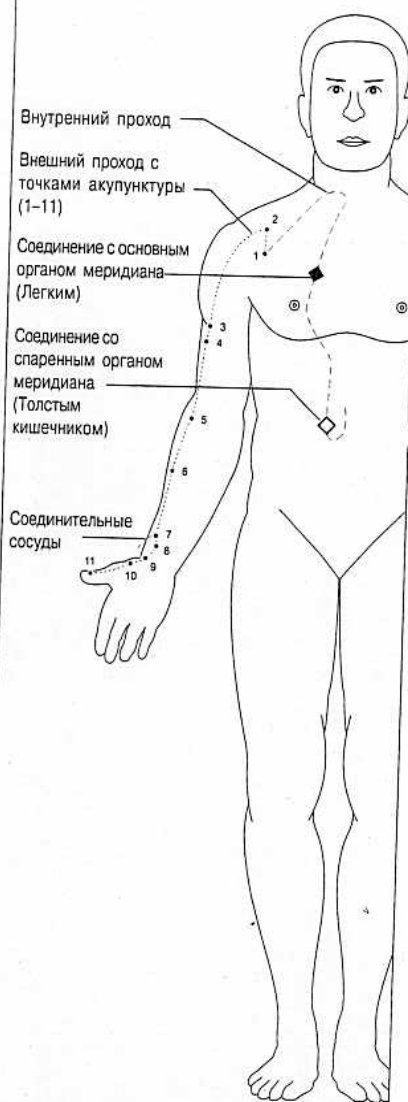
Меридиан Селезенки



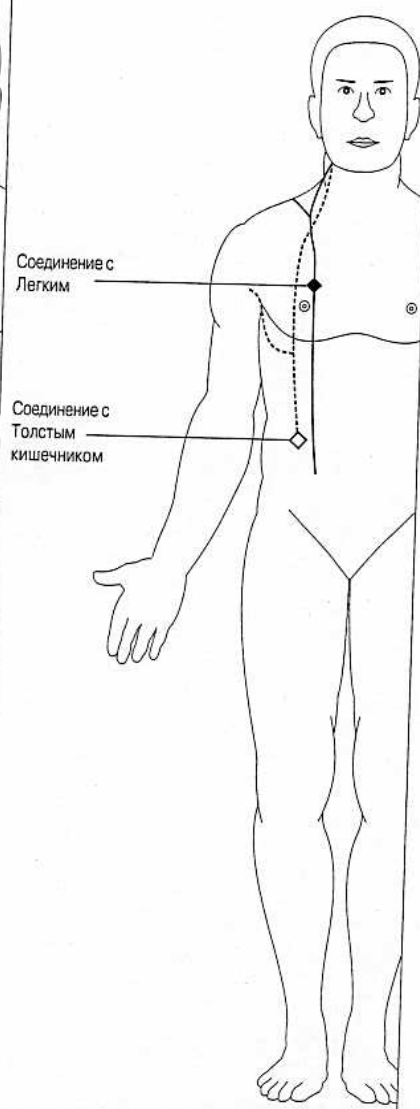


Компоненты Регулярного меридиана

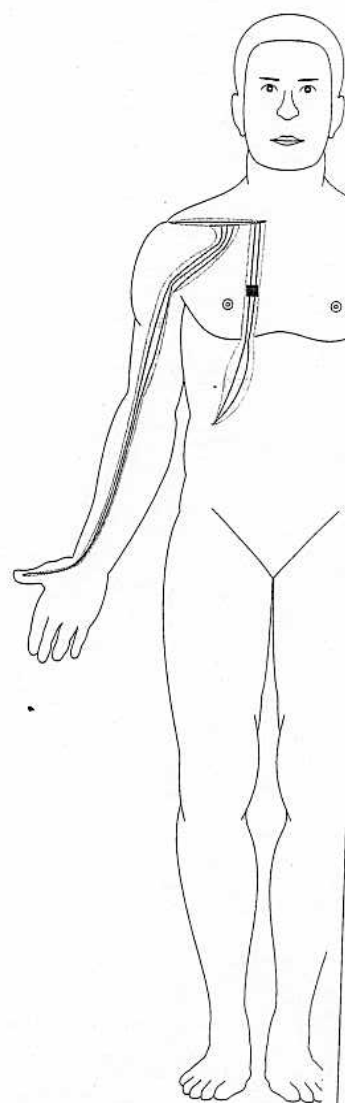
Основное русло
меридиана Легких



Отходящие каналы меридиана
Легких и Толстого кишечника



Мышечный канал меридиана
Легких



Примечание. На рисунках показаны внутренние и наружные проходы меридиана Легких, соединительный сосуд, отходящий и мышечный каналы. Остальные Регулярные меридианы состоят из аналогичных элементов.

8 Чудесных меридианов

На рисунках (см. с. 48) показаны поверхностные проходы и точки акупунктуры 8 Чудесных меридианов. 2 из них, меридианы Зачатия и Управляющий имеют свои собственные, присущие только им точки акупунктуры. Остальные 6 Чудесных меридианов используют точки Регулярных меридианов. Некоторые из совместных точек используются двумя и даже более Чудесными меридианами.

Полный список меридианов и точек акупунктуры, снабженный подробными рисунками, размещен в конце данного раздела.

8 Чудесных меридианов обычно группируют в пары, имеющие взаимодополняющие функции и пути.

Меридианы Зачатия и Управляющий

Эту пару меридианов китайские классики называли Великим центральным каналом и считали, что по ним течет наиболее значительный поток Ци.

Великий центральный канал состоит из меридиана Зачатия, проходящего по передней средней линии, и Управляющего меридиана, поднимающегося вверх по телу вдоль задней средней линии. По этим меридианам течет Ци, регулируя всю систему меридианов тела: она перетекает между областями ее недостатка и избытка.

Меридиан Зачатия называют еще Морем меридианов инь или Великим материнским потоком; он регулирует потоки 6 Регулярных меридианов инь. Управляющий меридиан называют также Морем меридианов ян или Великим отеческим потоком; он регулирует потоки шести Регулярных меридианов ян. Левая и правая сторона каждого Регулярного меридиана соединяются в одной или нескольких точках с ними, образуя непрерывный поток. Все 6 ян-меридианов сходятся в точке акупунктуры GV-14.

Проникающий меридиан

Проникающий и Опоясывающий меридианы больше всего отличаются от других пар Чудесных меридианов, у каждого есть собственные ответвления и пути. Проникающий меридиан, называемый в китайской классике Морем 12 меридианов, обладает регулирующим воздействием на все 12 Регулярных меридианов. Говорят, что в нем хранится подлинная Ци тела и что от него зависит развитие дородовой и послеродовой Ци. В классических текстах утверждается, что этот меридиан контролирует и регулирует связки (мышцы и сухожилия) и меридианы всего тела. Его также называют Морем Крови, поскольку он регулирует менструации.

Во многих внутренних даосских техниках Управляющий, Зачатия и Проникающий меридианы считают тремя главными психическими меридианами, которые распространяют энергию Космоса по всему телу, преимущественно управляя дыханием. Отток или приток Ци в указанные три меридиана обычно оказывает успокаивающее, концентрирующее воздействие.

Опоясывающий меридиан

Опоясывающий меридиан напоминает пояс или ремень вокруг бедер. Это единственный меридиан, в котором Ци течет горизонтально. Его основная функция — объединять все меридианы, идущие вверх и вниз вдоль туловища, балансируя восходящие и нисходящие потоки Ци во всем теле. Он имеет три точки пересечения с меридианом Желчного пузыря.

Поскольку указанные точки — двусторонние, они встречаются как на левой, так и на правой половине тела; таким образом, на Опоясывающем меридиане есть шесть точек.

Меридианы, связывающие инь и ян

Эта пара меридианов в классической китайской медицине называется Каналом большого регулятора; считается, что он связывает все сосуды. Меридиан, связывающий инь, соединяет потоки шести Регулярных меридианов инь (Легкого, Селезенки, Сердца, Почек, Перикарда, Печени), усиливая и балансируя потоки Ци полярности инь. Считается, что он контролирует поступление энергии, питающей тело, и регулирует поступление Крови во внутренние области. Меридиан, связывающий ян, соединяет потоки шести Регулярных меридианов ян (Толстого кишечника, Желудка, Тонкого кишечника, Мочевыводящего пузыря, Тройного обогревателя, Желчного пузыря), усиливая и балансируя потоки Ци полярности ян. Говорят, что он контролирует защитную энергию тела, регулирует внешние области и сопротивляемость внешним источникам болезней.

Пяточные меридианы инь и ян

Эта пара меридианов в классической китайской литературе называется Канал-мост, поскольку они работают как мост, связывая энергии инь и ян. Их главное назначение — контролировать физиологические функции, включая подъем флюидов и опускание Ци, открытие и закрытие глаз, а также контролировать общую мышечную активность. Излишек Ци в одном из пяточных меридианов обычно сопровождается недостатком Ци в другом, что приводит к излишку энергии полярности либо инь, либо ян. Нарушение или закупорка потока Ци в пяточном меридиане инь часто приводит к утомляемости, сонливости. Закупорка пяточного меридиана ян в основном проявляется повышением давления крови и бессонницей.

Совместные точки акупунктуры

6 Чудесных меридианов, перечисленных далее, имеют совместные точки с другими меридианами. Точки, принадлежащие 2-м Чудесным мери-

дианам одновременно, отмечены звездочкой (*). Данные 6 меридианов, как правило, двустороннесимметричны и проходят по обеим сторонам тела.

Проникающий меридиан

KI-21	KI-15
KI-20	KI-14
KI-19	KI-13
KI-18	KI-12
KI-17	KI-11
KI-16	ST-30
CO-7*	CO-1*

Опоясывающий меридиан

GB-26
GB-27
GB-28

Связывающий меридиан инь

CO-23*	CO-22*
LV-14	SP-16
SP-15	SP-13
SP-12	KI-9

Связывающий меридиан ян

GV-15*	GV-16*
GB-20*	GB-19
GB-18	GB-17
GB-16	GB-15
GB-14	GB-13
GB-21	TW-15
SI-10*	GB-35
BL-63	

Пяточный меридиан инь

BL-1*
KI-8
KI-6

Пяточный меридиан ян

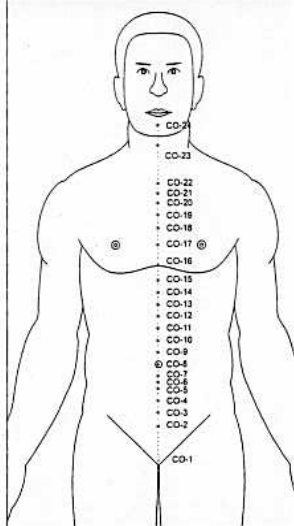
GV-16*	GB-20*
BL-1*	ST-1
ST-3	ST-4
LI-15	LI-16
SI-10*	GB-29
BL-59	BL-61
BL-62	

© Точка пересечения с другими Чудесными меридианами (см. рисунок на с. 48)

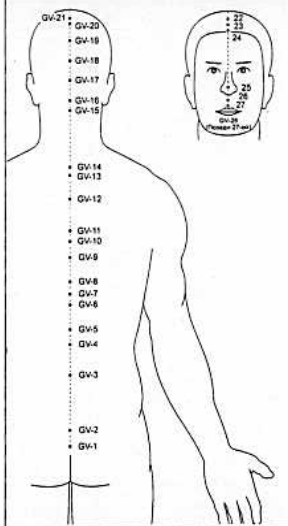
■ Меридианы инь

■ Меридианы ян

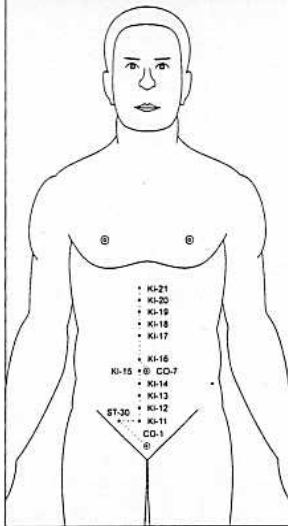
Меридиан Зачатия



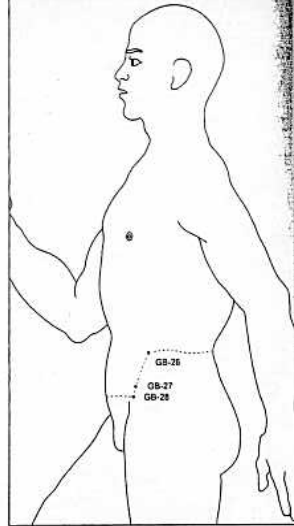
Управляющий меридиан



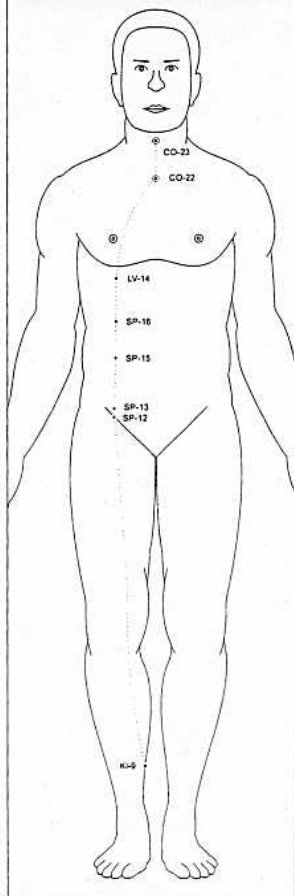
Проникающий меридиан



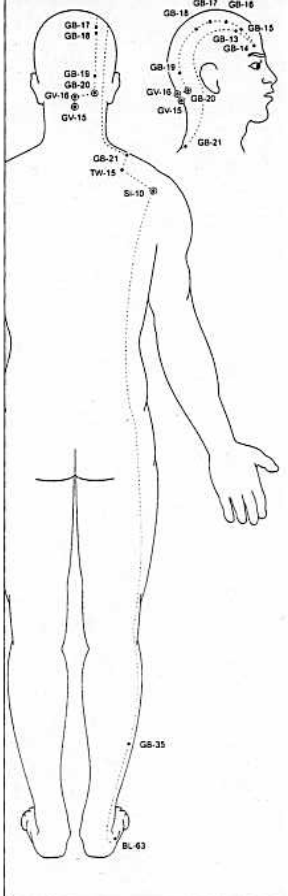
Опоясывающий меридиан



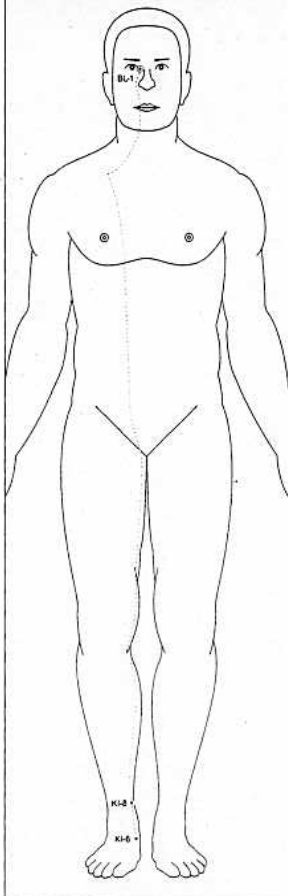
Связывающий инь меридиан



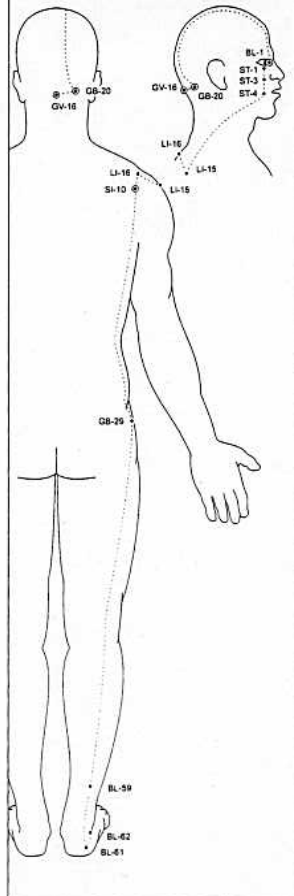
Связывающий ян меридиан



Пяточный меридиан инь



Пяточный меридиан ян



14 ГЛАВНЫХ МЕРИДИАНОВ

На рисунках (см. с. 50, 51) изображены поверхностные пути и точки акупунктуры 12 Регулярных меридианов и 2 из Чудесных меридианов — меридианов Зачатия и Управляющего. Вместе они образуют 14 Главных меридианов — это основа системы меридианов. На рисунках также показаны обычные внемеридианные точки акупунктуры, напрямую не связанные с меридианами. Используемый в книге метод графического представления системы меридианов весьма распространен; у специалистов нередко можно встретить большие настенные карты расположения точек акупунктуры. Внутренние проходы, ответвления, соединительные сосуды, отходящие каналы и мышечные каналы, также являющиеся составными частями каждого меридиана, не показаны. Причина в том, что это чрезвычайно усложнило бы восприятие рисунков, да и используются они преимущественно в медицине.

Замечания к рисункам

Все 12 Регулярных меридианов — двусторонние, они проходят и по левой, и по правой стороне тела. Меридианы Зачатия и Управляющий встречаются только однажды и проходят по средней линии тела. На видах спереди и сзади одна половина рисунка содержит только изображение меридиана, а стрелками показано направление потока Ци; на другой половине изображены те же меридианы с точками акупунктуры, обозначенными в соответствии со стандартной американской буквенно-цифровой системой. Мнения специалистов не всегда совпадают относительно меридианов, особенно это относится к меридиану Мочевого пузыря, но китайские названия точек акупунктуры и их свойства остаются едиными.

Меридиан	Вид
BL Мочевое пузыря	сзади, спереди, сбоку
CO Зачатия	спереди
GB Желчного пузыря	сбоку, спереди
GV Управляющий	сзади, спереди, сбоку
HT Сердца	спереди, сбоку
KI Почек	спереди, сбоку
LI Толстого кишечника	сбоку, сзади
LV Печени	спереди, сбоку
LU Легких	спереди
PC Перикарда	спереди
SI Тонкого кишечника	сзади, сбоку
SP Селезенки	спереди, сбоку
ST Желудка	спереди, сбоку
TW Тройного обогревателя	сзади, сбоку

Условные обозначения к рисункам на с. 50—52:

- Точка акупунктуры, лежащая на меридиане
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Точка акупунктуры, расположенная на противоположной стороне тела
- Маршрут меридиана
- Поверхность тела
- ▶ Направление потока Ци
- Линии синего цвета — меридианы инь
- Линии красного цвета — меридианы ян

- BL — меридиан Мочевое пузыря
- CO — меридиан Зачатия
- GB — меридиан Желчного пузыря
- GV — Управляющий меридиан
- HT — меридиан Сердца
- KI — меридиан Почек
- LI — меридиан Толстого кишечника
- LV — меридиан Печени
- LU — меридиан Легких
- PC — меридиан Перикарда
- SI — меридиан Тонкого кишечника
- SP — меридиан Селезенки
- ST — меридиан Желудка
- TW — меридиан Тройного обогревателя

ТОЧКИ АКУПUNKТУРЫ

В настоящее время восточная медицина насчитывает на теле человека более 2000 точек акупунктуры, хотя используют их все лишь несколько систем. Набор используемых точек зависит от системы. Например, акупунктура охватывает больше точек, чем массаж.

Большинство современных систем акупунктуры использует 361 меридианную точку. Они расположены на поверхностных путях 12 Регулярных меридианов, меридиана Зачатия и Управляющего меридиана. Имеются еще 394 внемеридианные точки; большинство из них не лежат ни на одном меридиане, а те немногие, которые находятся на 12 Регулярных меридианах, теоретики классифицируют отдельно. Напомним еще раз, что точки, расположенные симметрично на обеих сторонах тела, называют двусторонними; точки, встречающиеся один раз на средней линии тела (линии, образованной пересечением воображаемой вертикальной плоскости, делящей тело на левую и правую половину), называются срединными; внемеридианные точки могут встречаться и один раз, и дважды.

12 Регулярных меридианов (двусторонних)	309 точек
Меридианы Зачатия / Управляющий	52 точки
Внемеридианные точки	394 точки
Всего	755 точек

Точки акупунктуры определяли постепенно, на протяжении веков, в процессе экспериментов и наблюдений. К 300 году н. э. было известно более 95 процентов существующих сегодня меридианных точек акупунктуры. С 1950-х годов было обнаружено много новых точек на главных нервных стволах и ответвлениях, вокруг глаз, ушей, на нижних конечностях. Этому способствовало объединение традиционной теории меридианов с западным анатомическим подходом к системам органов. Новые точки акупунктуры были также обнаружены в результате электрических измерений электропроводности

кожи: было выявлено много электрически возбудимых точек в нервах и мышцах. Многие из новых точек имеют узкоспециальное медицинское применение, например для лечения паралича, глухоты, немоты и расстройства зрения.

Названия точек акупунктуры

Исторически точкам акупунктуры давали названия в честь явлений природы, метафорически соотнося их с местом расположения на теле. Образные, наполненные смыслом названия использовали для запоминания медицинских теорий, местоположения, эффектов от воздействия и энергетических особенностей, связанных с каждой точкой акупунктуры. Эта терминология применяется и в настоящее время. Позже возникла буквенно-цифровая система с применением букв и цифр для сокращения и упрощения названий, а также для создания универсальной системы. Название меридианной точки акупунктуры состоит из буквы (или букв), обозначающей меридиан, и цифры, являющейся порядковым номером специфической точки. Номера точек акупунктуры возрастают в направлении потока Ци. Буквы, обозначающие внемеридианные точки, указывают на их анатомическое расположение. Например, обозначение M-LE-13 трактуется так: смешанная точка номер 13 на нижней конечности (L и E — первые буквы английских слов «low» — нижняя и «extremity» — конечность). К сожалению, буквенно-цифровая система имеет свои недостатки. В различных текстах употребляются разные сокращения (что связано с разными языками) и присваиваются разные номера одной и той же точке.

Далее в этом разделе приводится таблица соответствий наименований каждой точки акупунктуры в китайской системе, американской и русской с указанием их анатомического расположения. Это позволяет уточнить сведения о нужной точке и правильно ориентироваться в других системах и книгах.

Функции точек акупунктуры

Природа и функции точек акупунктуры определяются их местоположением, меридианом, на котором они расположены, принадлежностью к особым группам, клиническими наблюдениями целителей-практиков и мастеров боевых искусств за период свыше двух тысяч лет. В медицинских текстах приводятся подробные таблицы со сведениями об использовании точек и эффекте от воздействия на них. Из 755 точек мастера боевых искусств и целители-практики обычно используют не более 200.

Воздействуя на определенную точку акупунктуры, можно управлять потоком Ци, проходящим в области ее местонахождения, оказывая влияние на окружающие мышцы, ткани, суставы или органы, а иногда — в зависимости от положения точки — и на обширную область тела. Воздействие на одну и ту же точку может дать различные эффекты. Например, каждую точку в области колена можно использовать как для исцеления больного сустава, так и для поражения здорового.

Точка акупунктуры СО-12 меридиана Зачатия близка к желудку и часто используется для воздействия на него. Точка, занимающая важное положение, например такая, как СО-17 на груди, может влиять на всю грудную область, включая глубоко расположенные органы. Ее значимость определяется тем, что она лежит на пересечении четырех меридианов (SP — меридиана Селезенки, SI — меридиана Тонкого кишечника, KI — меридиана Почек и TW — меридиана Тройного обогревателя); это важная точка диагностики (болевая точка, точка тревоги, мо-пункт меридиана Перикарда), она одна из восьми важных точек, воздействующих на Ци (точка встречи, ху-точка). В целительстве ее используют для лечения болезней желудка и кишечника, а во многих системах боевых искусств она является наиболее уязвимой мишенью.

Особые группы точек акупунктуры

Многие точки акупунктуры относятся к одной или нескольким особым группам, каждая из которых характеризуется специфическим отношением к меридианам и соединительным сосудам. К общеизвестным группам относятся:

12 точек-источников (юань-точек, точек-пособников, первичных точек, ю-точек)

Точки расположены на каждом из 12 Регулярных меридианов, в местах накопления и распределения исходной Ци. Они тесно связаны с Тройным обогревателем.

15 соединительных ло-пунктов (стабилизирующих точек)

Эти точки расположены в местах ответвления соединительных сосудов от Главных меридианов. Одиночная точка принадлежит каждому из 12 Регулярных меридианов, меридиану Зачатия и Управляющему. Две точки связаны с Селезенкой, по одной на каждый из ее соединительных сосудов: с соединительным сосудом Селезенки (SP-4) и большим соединительным сосудом Селезенки (SP-21).

16 точек-щелей (си-точек, противоболевых точек)

Это точки, где Ци накапливается по мере прохождения по меридианам. При излишках Ци ощущается чувство ущемления в месте расположения точки и повышенная чувствительность (распухание, покраснение) или неудобство (тупая боль). По одной точке расположено на каждом из 12 Регулярных меридианов и на 4 Чудесных меридианах (меридианах, связывающих инь и ян, и пяточных меридианах инь и ян)

8 точек встречи (ху-точек)

Каждая такая точка воздействует на специфический элемент тела, как показано на иллюстрациях. Они часто используются совместно с другими точками для лечения определенных заболеваний. Эти точки были обнаружены в древности китайскими специалистами в результате клинических наблюдений, проводившихся на протяжении веков.

4 управляющие точки

Эти точки управляют отдельными областями тела; впервые они были обнаружены в XIV веке. В медицине их используют для лечения болезней в «подвластных» им областях.

12 точек-глашатаев (болевых точек, точек тревоги, мусье-точек, мо-пунктов)

Точки располагаются на груди и животе в местах схождения меридианов, по одной на каждый Регулярный меридиан (их также называют точками сбора). Они располагаются вблизи или непосредственно над связанным с ними Органом. В медицине они выступают в основном как инструмент диагностики, сигнализируя целителю о патологии. Их часто используют для лечения болезней, связанных с 6 Органами Кишечника.

12 ассоциированных точек сочувствия (точек согласия, успеха, Шу-точек, шу-точек)

Эти точки расположены на меридиане Мочевого пузыря вдоль той его части, которая проходит параллельно позвоночнику. Каждая шу-точка — место, где Ци проходит по пути, ведущему в определенный орган. В восточной медицине такие точки преимущественно используют для диагностики и лечения связанного с точкой органа, название которого они носят (например: шу Сердца, шу Легких и т. п.).

6 Нижних соединительных точек хэ

3 меридиана ян, начинающихся в кисти (LI, SI, TW), соединяются в голове с тремя меридианами ян, заканчивающимися в стопе (ST, BL, GB). На каждом из меридианов ян есть одна хэ-точка.

Особые группы точек акупунктуры

Точки Меридиан	Точка-источник (ю-точка)	Соединительная точка (ло-пункт)	Точка-щель (си-точка)	Точка-глашатай (мо-пункт)	Точка сочувствия (шу-точка)	Нижняя соединительная точка (хэ-точка)
Легких ---	LU-9	LU-7	LU-6	LU-1	BL-13	
Толстого кишечника —	LI-4	LI-6	LI-7	ST-25	BL-25	ST-37
Желудка —	ST-42	ST-40	ST-34	CO-12	BL-21	ST-36
Селезенки ---	SP-3	SP-4, SP-21	SP-8	LV-13	BL-20	
Сердца ---	HT-7	HT-5	HT-6	CO-14	BL-15	
Тонкого кишечника —	SI-4	SI-7	SI-6	CO-4	BL-27	ST-39
Мочевого пузыря —	BL-64	BL-58	BL-63	CO-3	BL-28	BL-54
Почек ---	KI-3	KI-4	KI-5	GB-25	BL-23	
Перикарда ---	PC-7	PC-6	PC-4	CO-17	BL-14	
Тройного обогревателя —	TW-4	TW-5	TW-7	CO-5	BL-22	BL-53
Желчного пузыря —	GB-40	GB-37	GB-36	GB-24	BL-19	GB-34
Печени ---	LV-3	LV-5	LV-6	LV-14	BL-18	
Зачатия ---	CO-15					
Управляющий —	GV-1			8 точек встречи (ху-пунктов) LV-13 — органы инь CO-12 — органы ян CO-17 — Ци BL-17 — Кровь GB-34 — Мышцы, Сухожилия GB-39 — Костный мозг BL-11 — Кости LU-9 — Кровеносные сосуды		
Связывающий инь ---	KI-9					
Связывающий ян —	GB-35					
Пяточный инь ---	KI-8					
Пяточный ян —	BL-59					
				4 управляющие точки ST-36 — живот BL-54 — спина (верх / низ) LU-7 — голова, задняя часть шеи LI-4 — лицо, рот		

Примечание. Названия Регулярных меридианов или Органов приводятся в парах инь—ян по ходу потока Ци: ян —, инь ---.

ТОПОГРАФИЯ МЕРИДИАНОВ, ТОЧЕК АКУПUNKТУРЫ И ПОКАЗАНИЯ К ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

В этом разделе приводится подробная информация о 12 Регулярных меридианах. Меридианы перечислены в порядке активности в них потока Ци (с 1-го по 12-й). 8 Чудесных меридианов здесь представлены взаимодополняющими парами и пронумерованы от E1 до E8. В заключение приведены внемеридианные точки акупунктуры (обычно не связываемые с меридианами).

№ п/п	Название меридиана	Страница
1	Меридиан Легких —	68, 69
2	Меридиан Толстого кишечника —	70—72
3	Меридиан Желудка ---	73—80
4	Меридиан Селезенки ---	81—83
5	Меридиан Сердца —	84, 85
6	Меридиан Тонкого кишечника —	86—88
7	Меридиан Мочевого пузыря ---	89—97
8	Меридиан Почек ---	98—102
9	Меридиан Перикарда —	103, 104
10	Меридиан Тройного обогревателя —	105—107
11	Меридиан Желчного пузыря ---	108—113
12	Меридиан Печени ---	114, 115
E1	Меридиан Зачатия —	116—118
E2	Управляющий меридиан ---	119—123
E3	Проникающий меридиан —	124, 125
E4	Опоясывающий меридиан ---	126, 127
E5	Связывающий меридиан инь —	128, 129
E6	Связывающий меридиан ян ---	130, 131
E7	Пяточный меридиан инь —	132, 133
E8	Пяточный меридиан ян ---	134, 135
X	Внемеридианные точки акупунктуры	136—142

Китайские названия

В книге применяются:

- 1) названия меридианов и точек акупунктуры с использованием системы стандартного американского алфавитно-цифрового кода;
- 2) китайские названия, записанные кириллицей.

Условные обозначения на схемах

- Меридианная точка акупунктуры
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Глубинная (задняя) точка акупунктуры
- ▲ Точки пересечения меридианов
- Поверхностный маршрут меридиана
- == Внутренний маршрут меридиана
- Поверхность тела
- ← Направление потока Ци
- ◆ Внутренние органы
- ◇ Парные органы

- Точки акупунктуры, являющиеся главными целями,
- изображены красным цветом

Пропорциональная шкала

Каждый промежуток соответствует одной единице длины (одному цуню).

Линия после названия меридиана означает:

- меридиан инь
- меридиан ян

Меридианы: обозначения, названия, точки

Название меридиана	Обозначение в США	Обозначение в России*	Название (кит. / рус.)	Точки	Всего точек
меридиан Легких--	LU	I	Шоу тайинь — Фэй цзин / ручной Большой инь — меридиан Легких	11 двусторонних	22
меридиан Толстого кишечника—	LI	II	Шоу янмин — Дачан цзин / ручной Светлый ян — меридиан Толстого кишечника	20 двусторонних	40
меридиан Желудка—	ST	III	Цзу янмин — Вэй цзин / ножной Светлый ян — меридиан Желудка	45 двусторонних	90
меридиан Селезенки--	SP	IV	Цзу тайинь — Пи цзин / ножной Большой инь — меридиан Селезенки	21 двусторонняя	42
меридиан Сердца--	HT	V	Шоу шаоинь — Синь цзин / ручной Малый инь — меридиан Сердца	9 двусторонних	18
меридиан Тонкого кишечника—	SI	VI	Шоу тайян — Сяочан цзин / ручной Большой ян — меридиан Тонкого кишечника	19 двусторонних	38
меридиан Мочевого пузыря--	BL	VII	Цзу тайян — Пангуан цзин / ножной Большой ян — меридиан Мочевого пузыря	67 двусторонних	134
меридиан Почек—	KI	VIII	Цзу шаоинь — Шень цзин / ножной Малый инь — меридиан Почек	27 двусторонних	54
меридиан Перикарда--	PC	IX	Шоу цзюеинь — Синь баоли цзин / ручной Абсолютный инь — меридиан Перикарда	9 двусторонних	18
меридиан Тройного обогревателя—	TW	X	Шоу шаоян — Санцзяо цзин / ручной Малый ян — меридиан Тройного обогревателя	23 двусторонние	46
меридиан Желчного пузыря—	GB	XI	Цзу шаоян — Дань цзин / ножной Малый ян — меридиан Желчного пузыря	44 двусторонние	88
меридиан Печени--	LV	XII	Цзу цзюеинь — Гань дзин / ножной Абсолютный инь — меридиан Печени	14 двусторонних	28
меридиан Зачатия--	E1 (CO)	ЧМ V (XIII)	Жень май / Меридиан Зачатия (Переднесрединный)	24 срединные	24
Управляющий меридиан—	E2 (GV)	ЧМ I (XIV)	Ду май / Управляющий меридиан (Заднесрединный)	28 срединных	28
Проникающий меридиан--	E3	ЧМ VIII	Чжун май / Проникающий меридиан	12 двусторонних, 2 срединные	26
Опоясывающий меридиан—	E4	ЧМ IV	Дай май / Опоясывающий меридиан	3 двусторонние	6
Связывающий инь-меридиан--	E5	ЧМ VII	Инь вэй май / Связывающий меридиан инь	6 двусторонних, 2 срединные	14
Связывающий ян-меридиан—	E6	ЧМ III	Ян вэй май / Связывающий меридиан ян	13 двусторонних, 2 срединные	28
Пяточный меридиан инь--	E7	ЧМ VI	Инь цзяо май / Пяточный меридиан инь	3 двусторонние	6
Пяточный меридиан ян—	E8	ЧМ II	Ян цзяо май / Пяточный меридиан ян	12 двусторонних, 1 срединная	25

В данном руководстве используется следующая терминология:

Восходящий — ведущий к голове или к верхней части какой-либо структуры.
 Нисходящий — ведущий от головы или к нижней части какой-либо структуры.
 Передний — расположенный на передней части тела или неподалеку.
 Задний — расположенный на задней части тела или неподалеку.
 Срединный, медиальный — расположенный вблизи средней продольной линии тела или какой-либо его части.
 Боковой, латеральный — расположенный далеко от средней продольной линии тела или какой-либо его части.

Проксимальный — расположенный ближе к срединной плоскости тела или к основному органу системы (например, в руке — плечо).
 Дистальный — расположенный дальше от срединной плоскости тела или от основного органа системы (например, кисть).
 Поверхностный — направленный к поверхности или расположенный на поверхности.
 Глубинный — удаленный от поверхности тела.
 Единица длины — относительная единица измерения, в основу которой положена ширина пальцев руки (цунь).

* Предложено доктором медицинских наук Д. М. Табеевой (см. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии. М.: Медицина, 1982. 560 с.).

1. МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (LU)

Основной путь

Меридиан Легких начинается в срединной полости тела (называемой Средним обогревателем), затем спускается к Толстому кишечнику и соединяется с ним, затем направляется вверх и, проходя через диафрагму, попадает в орган, являющийся его «домом», — в Легкие. Далее он через горло выходит наружу и опускается вниз, появляясь на поверхности тела. Его путь на поверхности начинается наверху и сбоку на груди, немного выше подмышки (LU-1). Затем меридиан опускается по внутренней поверхности руки, оканчиваясь у внешнего угла ногтя большого пальца (LU-11). Соединительный сосуд Легких, отходя от основного пути в точке (LU-7), устремляется к кончику указательного пальца, где соединяется с меридианом Толстого кишечника.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Легких воздействуют на нос, горло, трахею, грудь, легкие и кожу и влияют на работу дыхательной и нервной систем.

Основные данные

Тип — инь

Фаза — Металл

Точки акупунктуры — 11 (x2)

Активность потока Ци — с 3 до 5 ч

Место соединения — меридиан Толстого кишечника

Связан с Селезенкой

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LU-9

Соединительный ло-пункт — LU-7

Точка-щель (си-точка) — LU-6

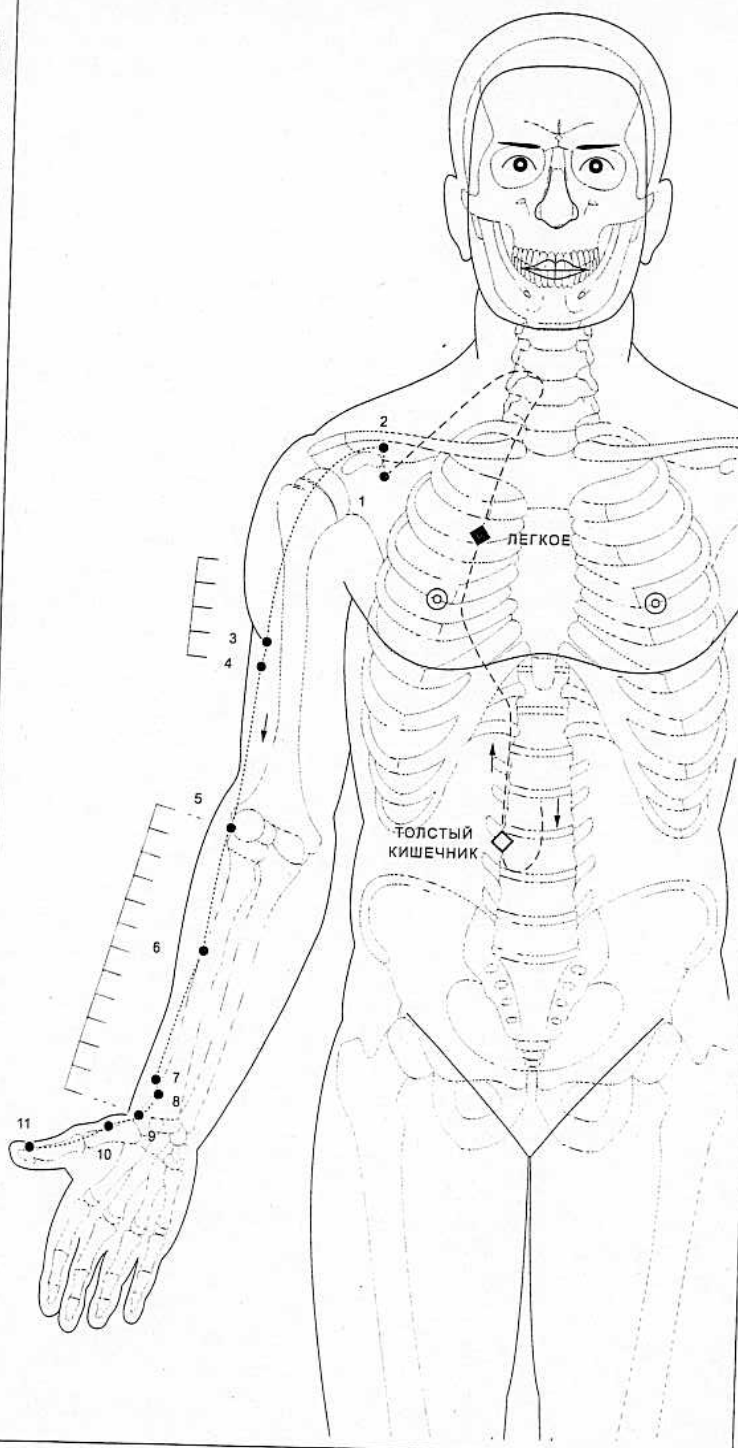
Точка-глашатай (мо-пункт) — LU-1

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-13

Точка встречи (ху-точка) (воздействует на кровеносные сосуды) — LU-9

Управляющая точка (воздействует на голову и заднюю часть шеи) — LU-7

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — с меридианом Селезенки LU-1



2. МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (LI)

Основной путь

Меридиан Толстого кишечника начинается на поверхности тела на лучевой стороне указательного пальца (LI-1). Он поднимается по внешней стороне руки, проходит над плечевым суставом, пересекает точки SI-12 и GV-14. Затем входит внутрь тела у надключичной впадины и идет до точки ST-12, в которой разветвляется на два пути: внутренний и поверхностный. Внутренняя ветвь соединяется с Легким, затем, опускаясь, проходит сквозь диафрагму и входит в орган, являющийся «домом» меридиана, — в Толстый Кишечник. Поверхностная ветвь поднимается по передней стороне шеи, пересекает щеку и входит в нижнюю десну. Отсюда по поверхности она идет через верхнюю губу, оканчиваясь в глубинной (задней) точке ноздри (LI-20). Обратите внимание на то, что правый и левый меридианы Толстого кишечника пересекаются над верхней губой.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Толстого кишечника воздействуют на лицо, глаза, уши, нос, десны, зубы, горло, кожу и кишечник; они связаны с воспалительными заболеваниями, с процессами метаболизма и поглощения воды.

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LI-4
Соединительный ло-пункт — LI-6
Точка-щель (си-точка) — LI-7
Точка-глашатай (мо-точка) — ST-25
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-7
Нижняя соединительная точка — ST-37
Управляющая точка (воздействует на лицо) — LI-4

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С Пяточным меридианом ян — LI-15, -16
С другими меридианами — GV-14, GV-26, SI-12, ST-4, ST-12, ST-37, TW-20

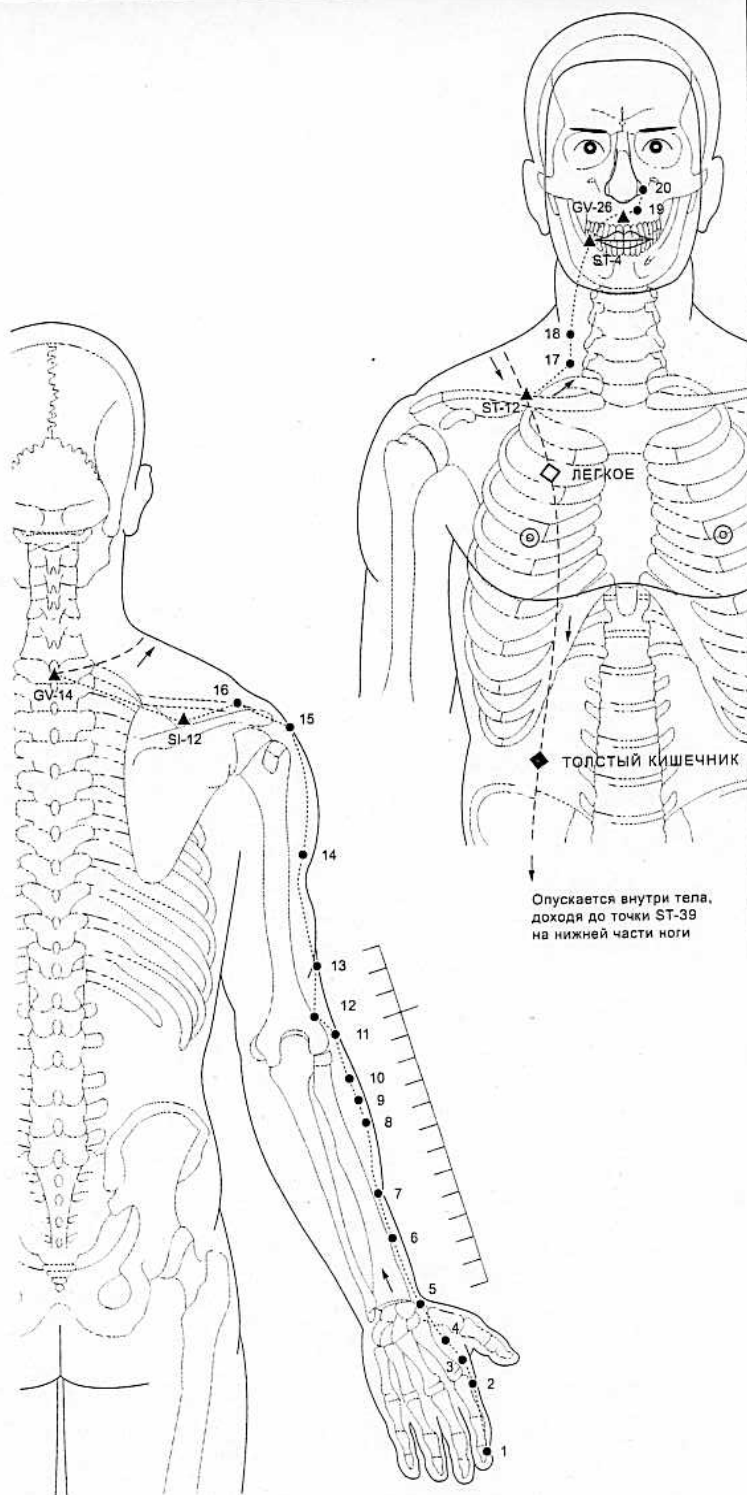


Рис. Меридиан легких (P):
1 — чжун-фу; 2 — юнь-мэнь; 3 — тьян-фу; 4 — ся-бай; 5 — чи-цзе; 6 — кун-цзуй; 7 — ле-цзюе; 8 — цзин-цзюй; 9 — тай-юань; 10 — юй-цзи; 11 — шао-шань.

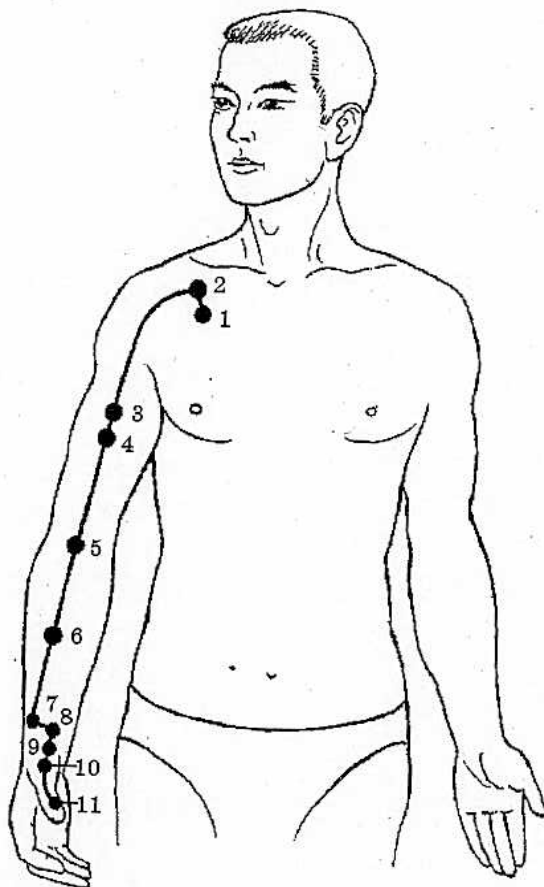
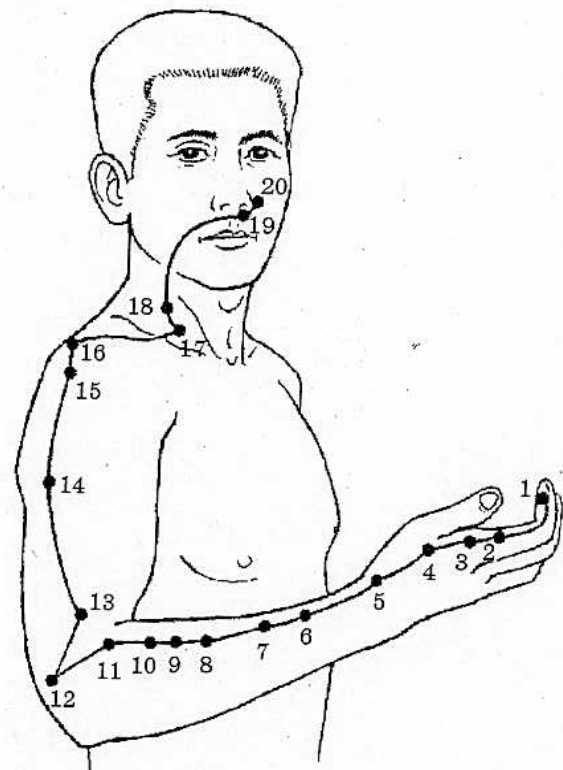


Рис. Меридиан толстой кишки (GI):
1 — шан-ян; 2 — эр-цзянь; 3 — сань-цзянь; 4 — хэ-гу; 5 — ян-си; 6 — пянь-ли; 7 — вэнь-лю; 8 — ся-лянь; 9 — шан-лянь; 10 — шоу-сань-ли; 11 — цзюй-чи; 12 — чжоу-ляо; 13 — шоу-у-ли; 14 — би-нао; 15 — цзянь-юй; 16 — цзюй-гу; 17 — тьянь-дин; 18 — фу-ту; 19 — хэ-ляо; 20 — ин-сян.



3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Основной путь

Меридиан Желудка начинается внутри тела, на боковой стороне ноздри в точке, где заканчивается меридиан Толстого кишечника (LI-20). Он восходит к внутреннему уголку глаза, пересекая точку BL-1. Затем меридиан огибает глаз с внутренней стороны, проходя через точку ST-1, и опускается вдоль боковой поверхности носа, проходит через верхнюю десну и пересекает точку GV-26 на верхней губе. Отсюда он опускается к подбородку, проходя через точку CO-24, и огибает лицо сбоку, проходя через точки GB-3 и GB-6 и затем, поднимаясь к середине лба, пересекает точку GV-24.

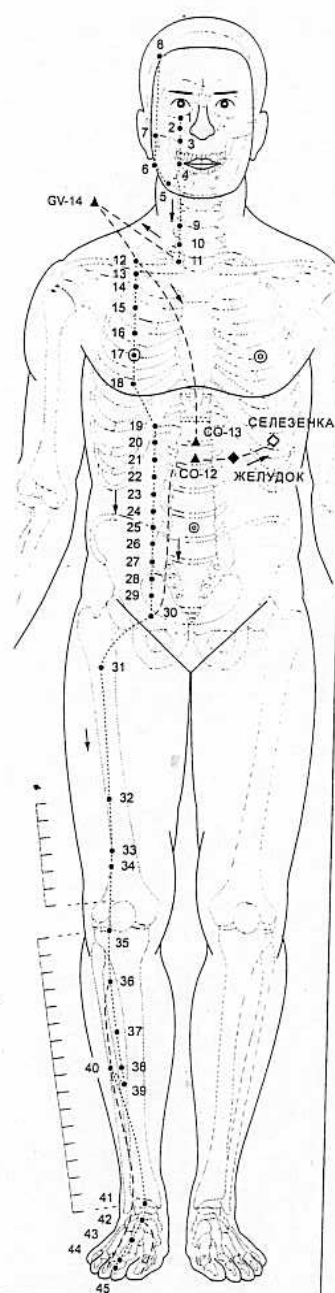
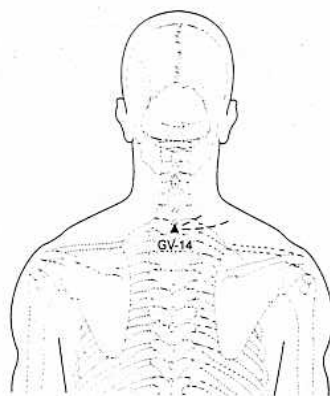
Внешняя ветвь отделяется у челюсти, опускается вдоль шеи, входит внутрь тела, проходит сквозь него и на верхней части спины проходит через точку GV-14. Отсюда меридиан идет вниз, проходя через диафрагму, и пересекает точки CO-13 и CO-12, а затем входит в свой «орган» — Желудок и соединяется с Селезенкой. Другая поверхностная ветвь опускается от надключичной впадины (от точки ST-12) вниз, проходя по груди и животу, и заканчивается в паху (в точке ST-30).

Другая ветвь, внутренняя, начинается внизу желудка, опускается в пах, соединяясь с поверхностным путем в точке ST-30. Отсюда она опускается по поверхности тела, заканчиваясь у внешнего уголка ногтя второго пальца ноги (ST-45).

Еще две внутренние ветви находятся внизу ноги; первая ответвляется от основного меридиана в точке ST-36 (ниже колена) и заканчивается на боковой стороне среднего пальца ноги; вторая ответвляется в точке ST-42 (верх ступни) и заканчивается на средней стороне большого пальца ноги, соединяясь с меридианом Селезенки в точке SP-1.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Желудка влияют на лицо, нос, десны, горло, желудок, кишечник, на общее состояние психики и связаны с воспалительными процессами.



Основные данные

Тип — ян
Фаза — Земля
Точки акупунктуры — 45 (*2)
Поток Ци — активен с 7 до 9 ч
Место Соединения — Селезенка
Связан с Толстым кишечником

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — ST-42
Соединительный ло-пункт — ST-40
Точка-щель (си-точка) — ST-34
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-12
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-21
Нижняя соединительная точка — нет

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — ST-4, -12, -37
С меридианом Тонкого кишечника — ST-39
С меридианом Желчного пузыря — ST-5, -7, -8, -12
С меридианом Зачатия — ST-1
С Проникающим меридианом — ST-30
С Пяточным меридианом ян — ST-1, -3, -4,
С другими меридианами — BL-1, CO-12, CO-13,
CO-24, GB-3, GB-4, GB-6, GV-14, GV-24, GV-26

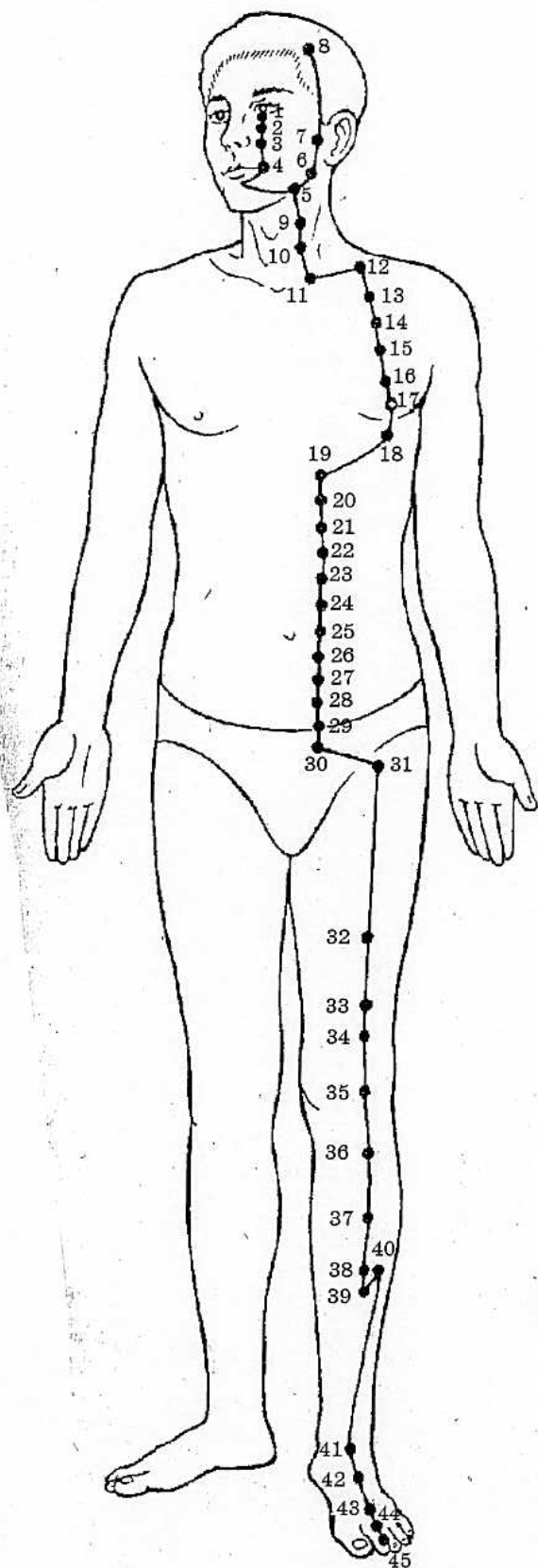


Рис. . Меридиан желудка (Е):
 1 — чэн-ци; 2 — сы-бай; 3 — цзюй-ляо;
 4 — ди-цан; 5 — да-ин; 6 — цзя-чэ; 7 —
 ся-гуань; 8 — тоу-вэй; 9 — жэнь-ин;
 10 — шуй-ту; 11 — ци-шэ; 12 — цюэ-
 пэнь; 13 — ци-ху; 14 — ку-фан; 15 —
 у-и; 16 — ин-чуан; 17 — жу-чжун;
 18 — жу-гэнь; 19 — бу-жун; 20 — чэн-
 мань; 21 — лян-мэнь; 22 — гуань-
 мань; 23 — тай-и; 24 — хуа-жоу-мэнь;
 25 — тянь-шу; 26 — вай-лин; 27 — да-
 цзюй; 28 — шуй-дао; 29 — гуй-лай;
 30 — ци-чун; 31 — би-гуань; 32 — фу-
 ту; 33 — инь-ши; 34 — лян-цю; 35 —
 ду-би; 36 — цзу-сань-ли; 37 — шан-
 цзюй-сюй; 38 — тяо-коу; 39 — ся-
 цзюй-сюй; 40 — фэн-лун; 41 — цзе-си;
 42 — чун-ян; 43 — сянь-гу; 44 — нэй-
 тин; 45 — ли-дуй.

4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ (SP)

Основной путь

Меридиан Селезенки начинается снаружи, наверху боковой стороны большого пальца (SP-1). Проходит по внутренней стороне ступни, восходит по внутренней стороне ноги и животу, пересекая меридиан Зачатия в нескольких точках. Затем входит внутрь тела и устремляется к своему «органу-дому» — Селезенке и соединяется с Желудком. Продолжая поверхностный путь, меридиан поднимается по животу и груди, пересекая точки GB-24, LV-14 и LU-1. На груди он входит в тело, затем по горлу к корню языка, где Ци из сплошного потока превращается в туманное облако капель — происходит дисперсия. Внутренняя ветвь разделяется в области Желудка и, проходя через диафрагму, поднимается к Сердцу.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Селезенки влияют на губы, на пищеварительную и мочеполовую систему.

Основные данные

Тип — Инь

Фаза — Земля

Точки акупунктуры — 21 (x2)

Поток Ци — активен с 9 до 11 ч

Место соединения — Желудок

Связан с Легкими

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — SP-3

Соединительный ло-пункт — SP-4, -21

Точка-щель (си-точка) — SP-8

Точка-глашатай (мо-точка) — LV-13

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-20

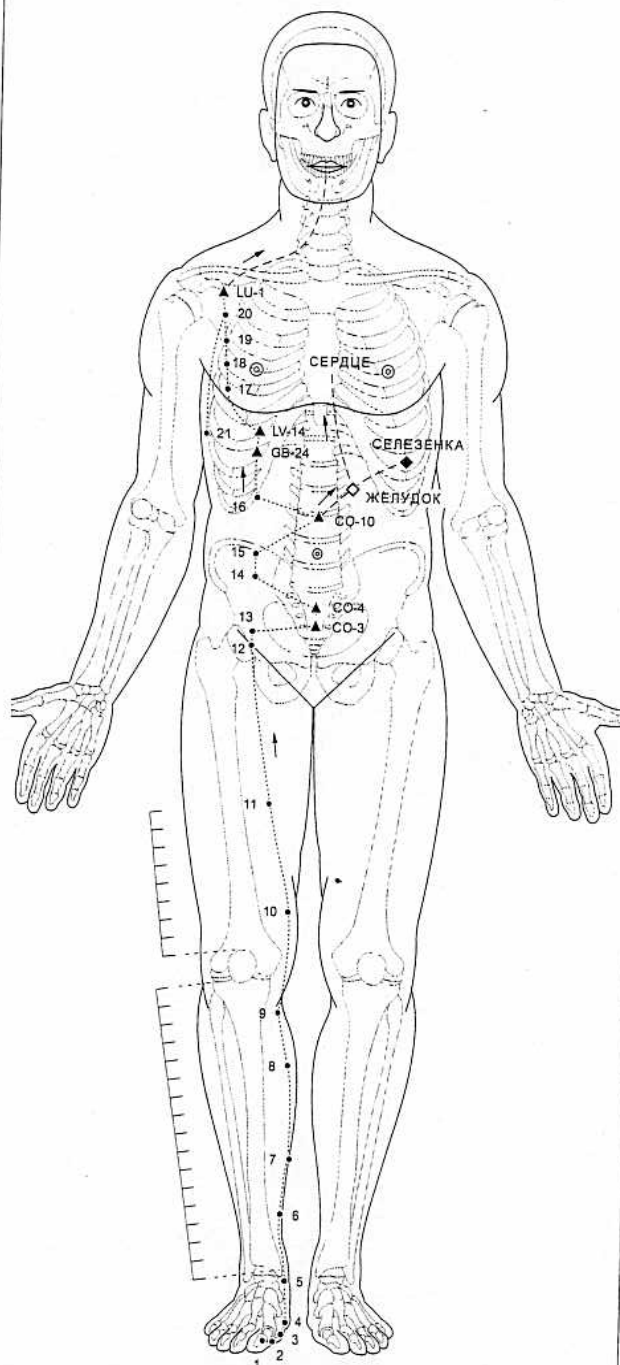
Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Почек — SP-6

С меридианом Печени — SP-6, SP-12, SP-13.

Со связывающим меридианом инь — SP-12, -13, -15, -16

С другими меридианами — CO-3, -4, -10, -17; GB-24, LU-1, LV-14



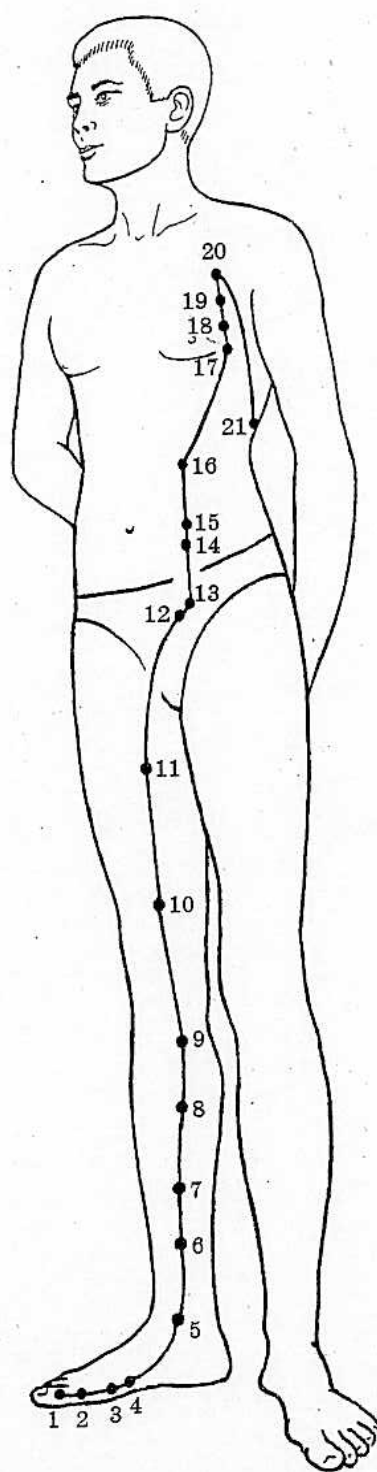


Рис. . Меридиан селезенки—поджелудочной железы (RP):
 1 — инь-бай; 2 — да-ду; 3 — тай-бай; 4 — гунь-сунь; 5 — шан-цю; 6 — сань-инь-цзяо;
 7 — лоу-гу; 8 — ди-цзи; 9 — инь-лин-цюань; 10 — сюе-хай; 11 — цзи-мэнь; 12 — чун-мэнь; 13 — фу-шэ; 14 — фу-цзе; 15 — да-хэн; 16 — фу-ай; 17 — ши-доу; 18 — тянь-си;
 19 — сюн-сян; 20 — чжоу-жун; 21 — да-бао.

5. МЕРИДИАН СЕРДЦА (HT)

Основной путь

Меридиан Сердца имеет три основных пути, каждый из которых начинается в Сердце. Первый путь проходит через сеть кровеносных сосудов, окружающих Сердце, опускается внутри тела, пересекая диафрагму, и соединяется с Тонким кишечником. Второй путь направляется внутри тела вверх вдоль пищевода, проходит через ткани, расположенные за глазом, и соединяется с Мозгом. Третий путь идет сбоку от Сердца к Легкому, а затем опускается вниз, появляясь на поверхности в подмышечной впадине в точке HT-1. Отсюда он опускается по поверхности вдоль внутренней стороны руки и ладони, оканчиваясь на внутреннем крае мизинца, позади уголка ногтя (точка HT-9).

Функции

Точки акупунктуры меридиана Сердца влияют на язык, грудь, сердце, кровеносные сосуды и общее психическое состояние.

Основные данные

Тип — инь

Фаза — Огонь

Точки акупунктуры — 9 (x2)

Поток Ци — активен с 11 до 13 ч

Соединяется с Тонким кишечником

Связан с Почками

Особые точки

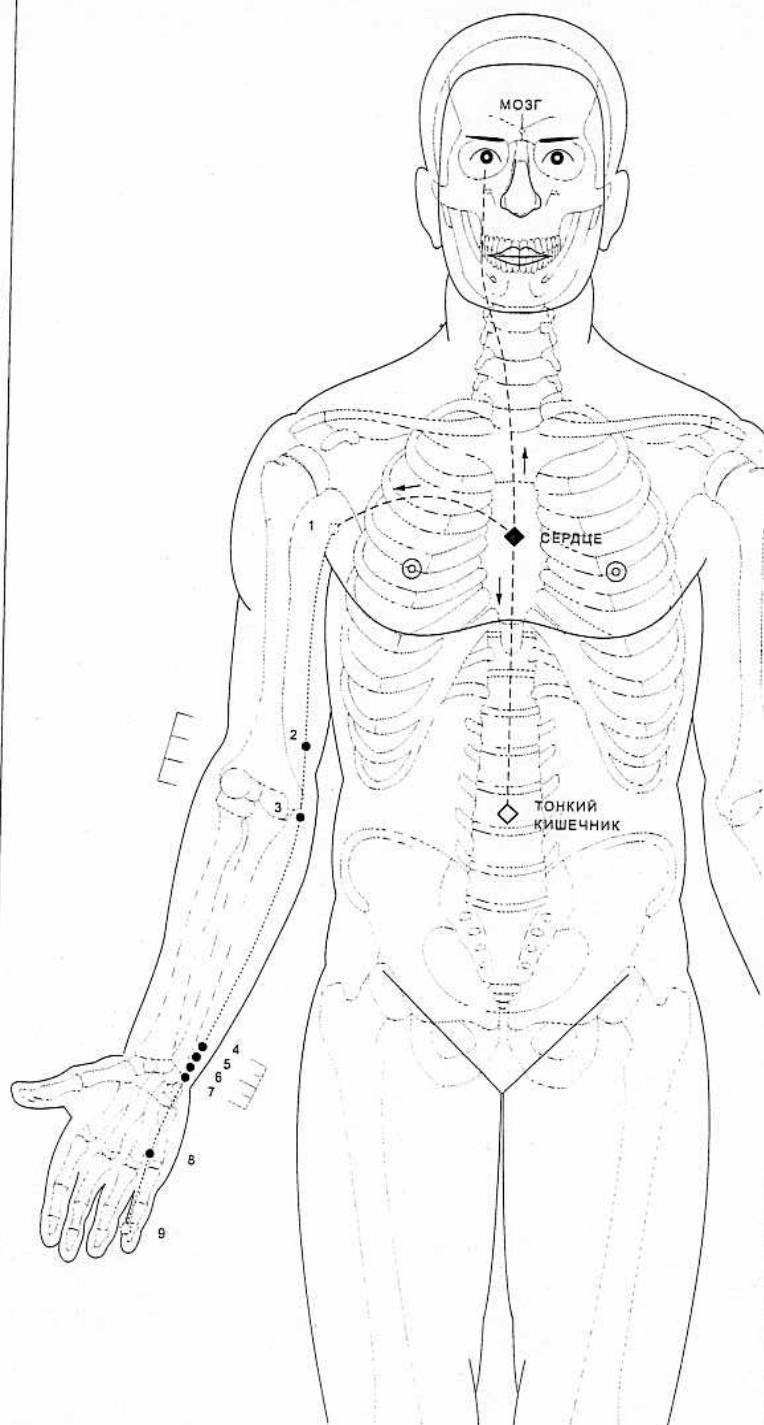
Точка-источник (ю-точка) — HT-7

Соединительный ло-пункт — HT-5

Точка-щель (си-точка) — HT-6

Точка-глашатай (мо-точка) — CO-14

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-15



6. МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (SI)

Основной путь

Меридиан Тонкого кишечника начинается снаружи, на внешнем крае мизинца (SI-1). Он поднимается по задней стороне руки к задней части плеча и на своем пути к середине спины пересекает точки BL-11, BL-36 и GV-14. Затем он входит внутрь тела и разделяется на два пути — внутренний и внешний. Внутренняя ветвь соединяется с Сердцем и опускается вдоль пищевода, проходя через диафрагму, чтобы соединиться с Желудком. Далее он пересекает точки CO-13 и CO-12, перед тем как войти в свой «орган-дом», Тонкий кишечник. Внешняя ветвь выходит на поверхность тела, восходит по боковой стороне шеи, огибает ее (пересекая точки GB-1 и TW-22) и входит в ухо в точке SI-19. Короткая ветвь отделяется на шее и поднимается к внутреннему уголку глаза (точка BL-1).

Функции

Точки акупунктуры меридиана Тонкого кишечника влияют на глаза, уши, глотку, на психическое состояние, на регуляцию жидких и твердых составляющих тела.

Основные данные

Тип — ян

Фаза — Огонь

Точки акупунктуры — 19 (x2)

Поток Ци — активен с 13 до 15 ч

Соединяется с Сердцем

Связан с Мочевым пузырем

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — SI-4

Соединительный ло-пункт — SI-7

Точка-щель (си-точка) — SI-6

Точка-глашатай (мо-точка) — CO-4

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-27

Нижняя соединительная точка — ST-39

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — SI-12

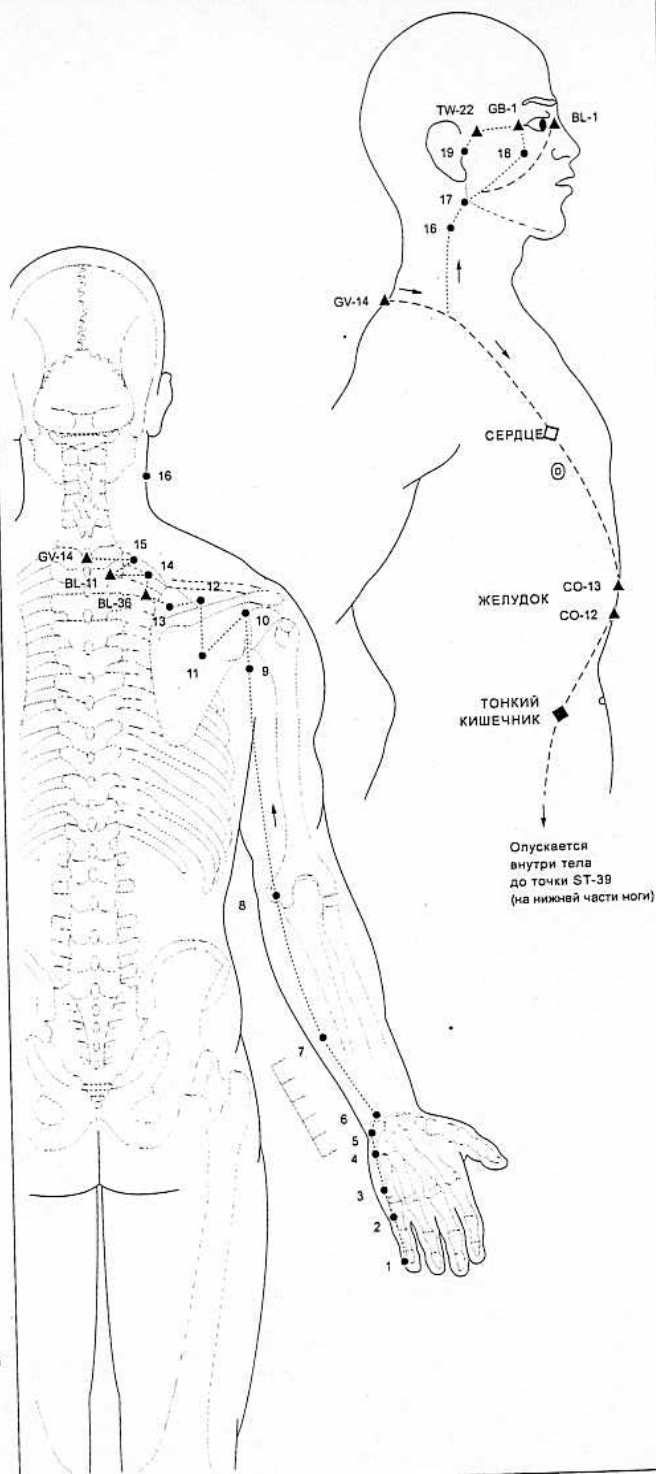
С меридианом Тройного обогревателя — SI-12, -18, -19

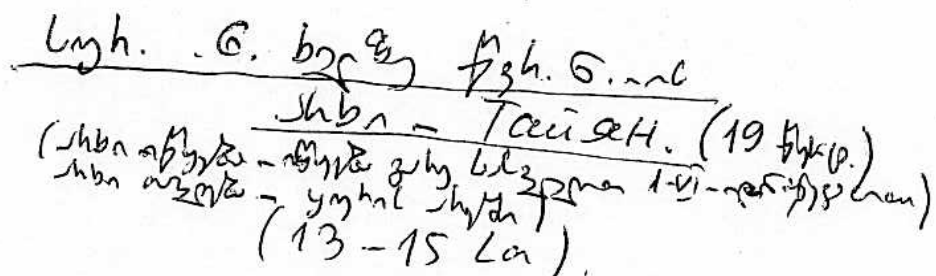
С меридианом Желчного пузыря — SI-12, -17, -19

Со Связывающим меридианом ян — SI-10

С Пяточным меридианом ян — SI-10

С другими меридианами — BL-1, -11, -36(41); CO-12, -13, -17; GB-1, GV-14, ST-39, TW-22





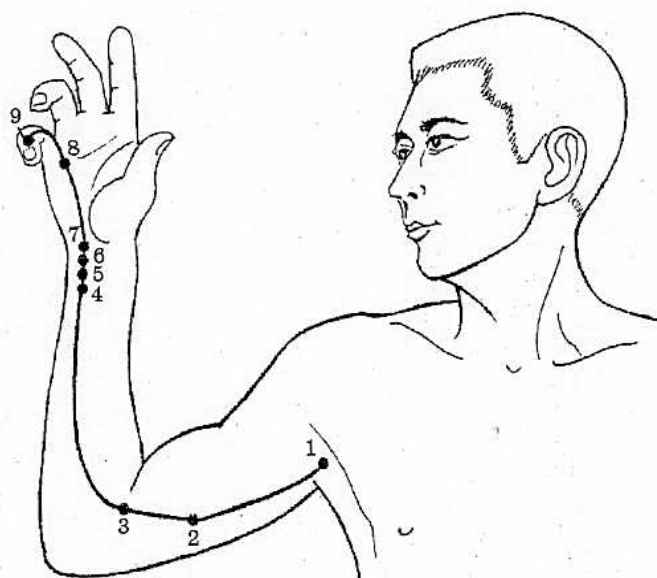


Рис. . Меридиан сердца (С):
1 — цзи-цюань; 2 — цин-лин; 3 — шао-хай; 4 —
лин-дао; 5 — тун-ли; 6 — инь-си; 7 — шэнь-
мэнь; 8 — шао-фу; 9 — шао-чун.

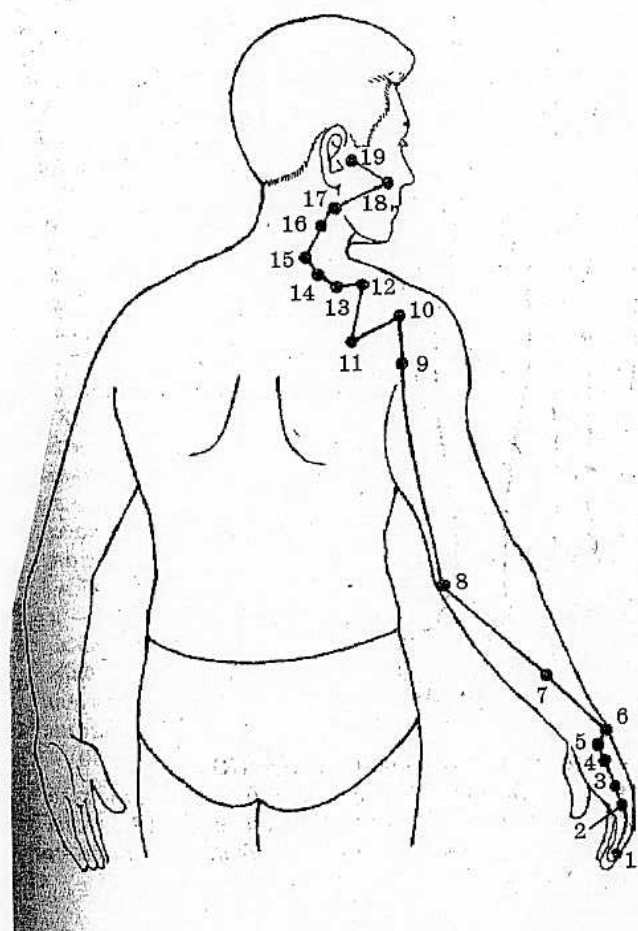


Рис. . Меридиан тонкой кишки
(IG):

1 — шао-цзе; 2 — цзянь-гу; 3 —
хоу-си; 4 — вань-гу; 5 — ян-гу;
6 — ян-лао; 7 — чжи-чжэн; 8 —
сяо-хай; 9 — цзянь-чжэнь; 10 —
нао-шу; 11 — тянь-цзун; 12 —
бин-фэн; 13 — цюй-юань; 14 —
цзянь-вай-шу; 15 — цзянь-чжун-
шу; 16 — тянь-чуан; 17 — тянь-
жун; 18 — цюань-ляо; 19 — тин-
гун.

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Основной путь

Меридиан Мочевых пузыря начинается снаружи, у внутреннего уголка глаза (BL-1), идет по лбу (GV-24, GB-15) к макушке (GV-20). В этой точке от основного русла отходят 2 ветви: первая — к области над ухом, вторая — вертикально вниз через мозг и выходит наружу в GV-17. Основное внешнее русло меридиана спускается по шее и делится на 2 параллельные ветви, которые идут вниз (непосредственно соединяясь с Сердцем), сливаются над коленом в один тяж. Огибая пятку сзади, он заканчивается на медиальном крае мизинца (BL-67). На пояснице отходит еще одна внутренняя ветвь, через Почки, в свой «орган-дом» — Мочевой пузырь.

Функции

Точки акупунктуры этого меридиана влияют на верх головы, глаза, нос, область позвоночника, на общее состояние психики, вызывающие жар болезни.

Основные данные

Тип — ян

Фаза — Вода

Точки акупунктуры — 67 (x2)

Поток Ци — активен с 15 до 17 ч

Соединяется с Почки

Связан с Тонким кишечником

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — BL-64

Соединительный ло-пункт — BL-58

Точка-щель (си-точка) — BL-63

Точка-глашатай (мо-точка) — CO-3

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-28

Нижняя соединительная точка — BL-54

Точка встречи (ху-пункт) (кровь) — BL-17

Точка встречи (ху-пункт) (кости) — BL-11

Управляющая точка (спина) — BL-54

Точки пересечения (цзяо ху-точки)

С меридианом Легкого — BL-1

С меридианом Желудка — BL-1

С меридианом Тонкого кишечника — BL-1, -11, -36, -41

С меридианом Тройного обогревателя — BL-53

С меридианом Желчного пузыря — BL-31, -34,

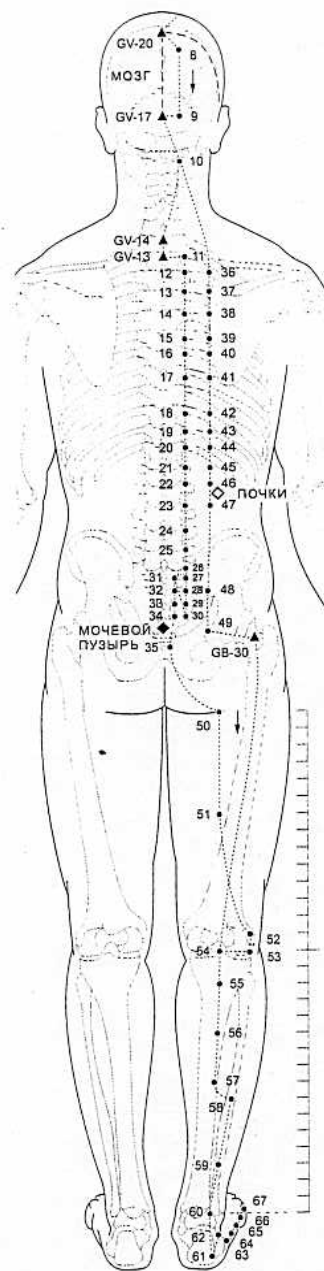
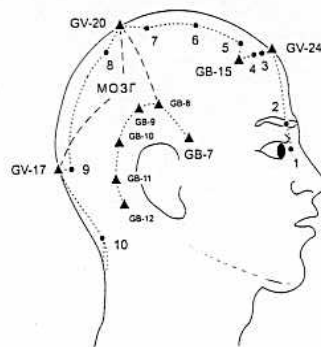
С Управляющим меридианом — BL-12

Со Связывающим ян-меридианом — BL-63

С Пяточным меридианом инь — BL-1

С Пяточным меридианом ян — BL-1, -59, -61, -62

С другими меридианами — GB-7, -8, -9, -10, -11, -12, -15, -30, GV-13, -14, -7, -20, -24



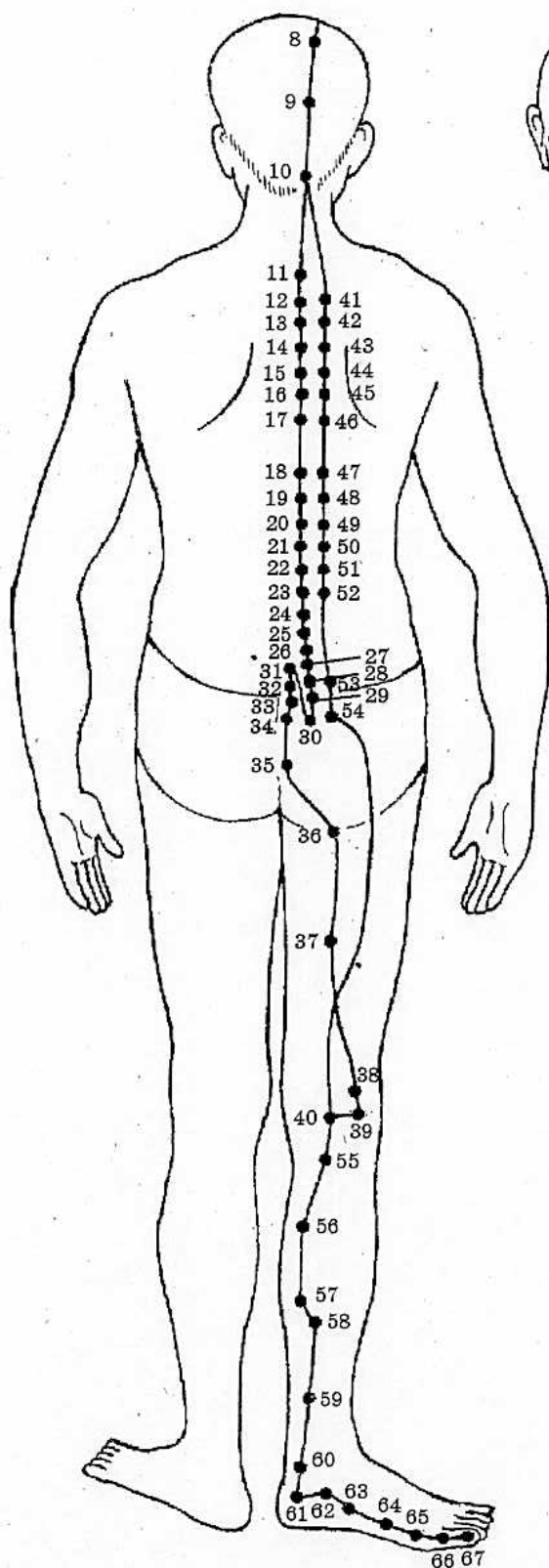


Рис. . Меридиан мочевого пузыря (V):

1 — цин-мин; 2 — цуань-чжу; 3 — мэй-чун; 4 — цюй-ча; 5 — у-чу; 6 — чэн-гуан; 7 — тун-тянь; 8 — ло-цюе; 9 — юй-чжэнь; 10 — тянь-чжу; 11 — да-чжу; 12 — фэн-мэнь; 13 — фэй-шу; 14 — цзюе-инь-шу; 15 — синь-шу; 16 — ду-шу; 17 — гэ-шу; 18 — гань-шу; 19 — дань-шу; 20 — пи-шу; 21 — вэй-шу; 22 — сань-цзяо-шу; 23 — шэнь-шу; 24 — ци-хай-шу; 25 — да-чан-шу; 26 — гуань-юань-шу; 27 — сяо-чан-шу; 28 — пан-гуань-шу; 29 — чжун-люй-шу; 30 — бай-хуань-шу; 31 — шан-ляо; 32 — цы-ляо; 33 — чжун-ляо; 34 — ся-ляо; 35 — хуэй-ян; 36 — чэн-фу; 37 — инь-мэнь; 38 — фу-си; 39 — вэй-ян; 40 — вэй-чжун; 41 — фу-фэнь; 42 — по-ху; 43 — гао-хуан; 44 — шэнь-тан; 45 — и-си; 46 — гэ-гуань; 47 — хунь-мэнь; 48 — ян-ган; 49 — и-шэ; 50 — вэй-цан; 51 — хуань-мэнь; 52 — чжи-ши; 53 — бао-хуан; 54 — чжи-бянь; 55 — хэ-ян; 56 — чэн-цзинь; 57 — чэн-шань; 58 — фэй-ян; 59 — фу-ян; 60 — кунь-лунь; 61 — пу-шэнь; 62 — шэнь-май; 63 — цзинь-мэнь; 64 — цзин-гу; 65 — шу-гу; 66 — цзю-тун-гу; 67 — чжи-инь.

8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)

Основной путь

Меридиан Почек начинается под мизинцем, пересекает подошву ступни, выходит на поверхность у арки (в точке KI-2), огибает лодыжку сзади с внутренней стороны, проходит через пятку. Затем он поднимается по внутренней стороне ноги, пересекает точку SP-6, а дальше направляется к основанию позвоночника, где пересекает точку GV-1 и входит в свой «орган-дом» Почки, затем он опускается, чтобы соединиться с Мочевым пузырем и пересечь точки CO-4 и CO-3. Потом меридиан возвращается на поверхность над лобковой костью и поднимается на передней части туловища, заканчиваясь прямо над головкой ключицы у грудины (в точке KI-27). Внутренняя ветвь восходит от Почек, проходит через Печень и диафрагму, входит в Легкие, затем поднимается к горлу и к корню языка. От Легких также отходит короткая ветвь, она соединяется с Сердцем и распространяет Ци в груди.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Почек воздействуют на уши, горло, талию, мочеполовую систему, кости, на волосы, на общее психическое состояние и на процессы обмена жидкостями внутри тела.

Основные данные

Тип — инь
Фаза — Вода
Точки акупунктуры — 27 (x2)
Поток Ци — активен с 17 до 19 ч
Соединяется с Мочевым пузырем
Связан с Сердцем

Особые точки:

Точка-источник (ю-точка) — KI-3
Соединительный ло-пункт — KI-4
Точка-щель (си-точка) — KI-5
Точка-глашатай (мо-точка) — GB-25
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-23

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С Проникающим меридианом — от KI-11 до KI-21
Со Связывающим меридианом инь — KI-9
С Пяточным меридианом инь — от KI-6 до KI-8
С другими меридианами — CO-3, -4, -17; GV-1, SP-6

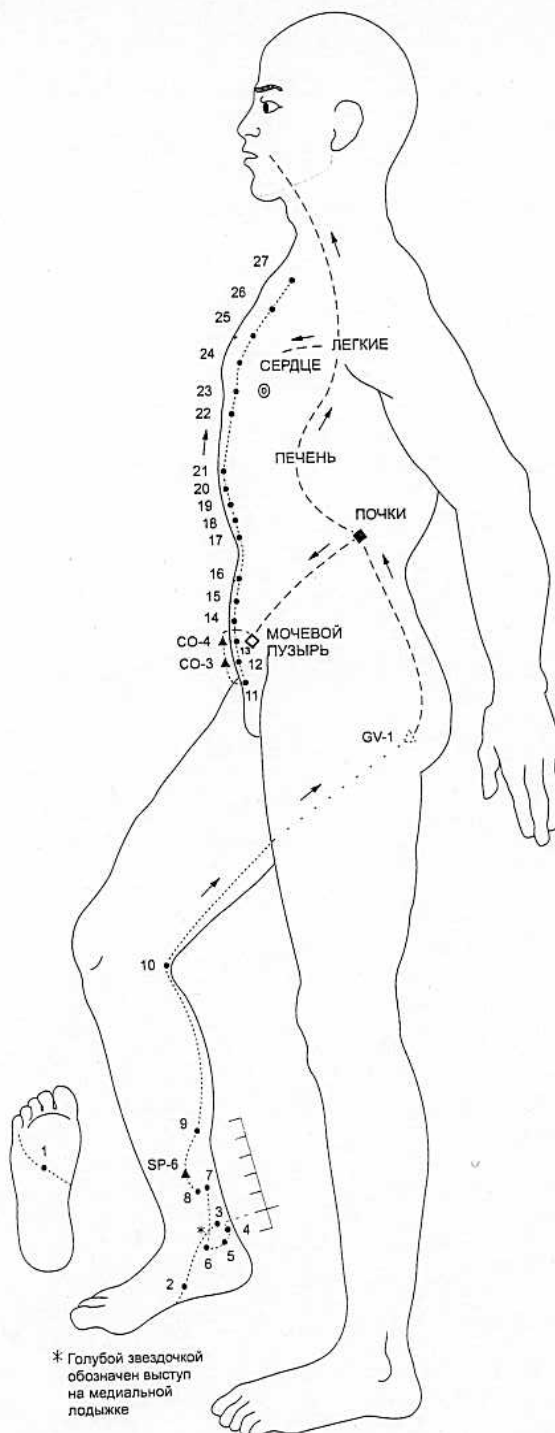
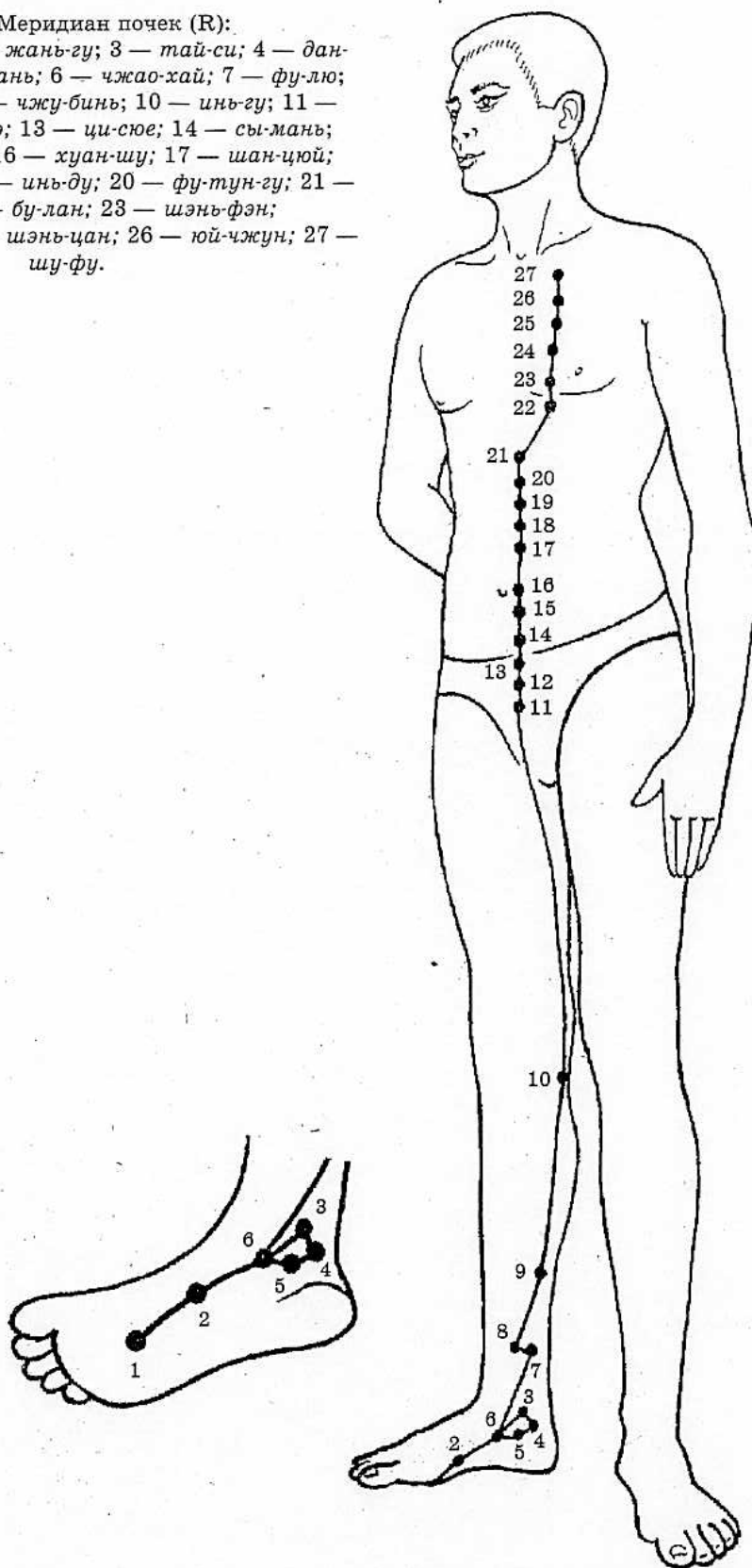


Рис. 1. Меридиан почек (R):

- 1 — юн-цюань; 2 — жань-гу; 3 — тай-си; 4 — дан-чжун; 5 — шуй-цюань; 6 — чжао-хай; 7 — фу-лю; 8 — цзяо-синь; 9 — чжу-бинь; 10 — инь-гу; 11 — хэн-гу; 12 — да-хэ; 13 — ци-сюе; 14 — сы-мань; 15 — чжун-чжу; 16 — хуан-шу; 17 — шан-цюй; 18 — ши-гуань; 19 — инь-ду; 20 — фу-тун-гу; 21 — ю-мэнь; 22 — бу-лан; 23 — шэнь-фэн; 24 — лин-сюй; 25 — шэнь-цан; 26 — юй-чжун; 27 — шу-фу.



9. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (РС)

Основной путь

Меридиан Перикарда начинается на груди, где входит в свой «дом» — Перикард. Он опускается внутри тела, проходит через диафрагму и полость живота, последовательно соединяя верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя.

Другая внутренняя ветвь идет вбок от Перикарда, пересекает грудь и выходит на поверхность около соска (точка РС-1). Отсюда внешний путь меридиана продолжается к подмышечной впадине, поворачивает вниз и опускается по середине внутренней поверхности руки, доходя до ладони. Заканчивается меридиан на лучевой стороне кончика среднего пальца (точка РС-9). Короткая ветвь отходит от основного меридиана на ладони и идет к концу четвертого (безымянного) пальца, где соединяется с меридианом Тройного обогревателя.

В некоторых целительских искусствах используют альтернативные названия меридиана Перикарда, например: Защитник Сердца, Сжиматель Сердца, меридиан Кровобращения/Секса.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Перикарда воздействуют на грудь, Сердце, Желудок, а также влияют на область горла, талии, на мочеполовую систему, кости, волосы, на процессы водного обмена, на общее психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

Тип — инь

Фаза — Огонь

Точки акупунктуры — 9 (x2)

Поток Ци — активен с 19 до 21 ч

Соединяется с Тройным обогревателем

Связан с Печенью

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — РС-7

Соединительный ло-пункт — РС-6

Точка-щель (си-точка) — РС-4

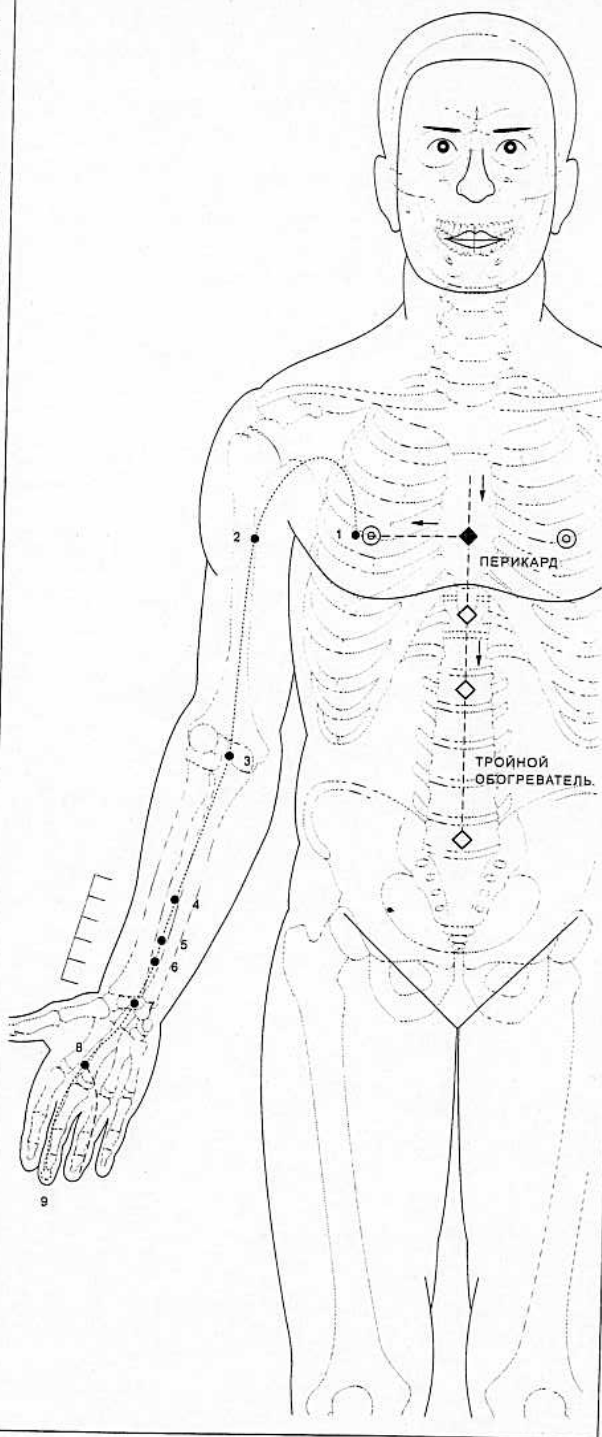
Точка-глашатай (мо-точка) — СО-17

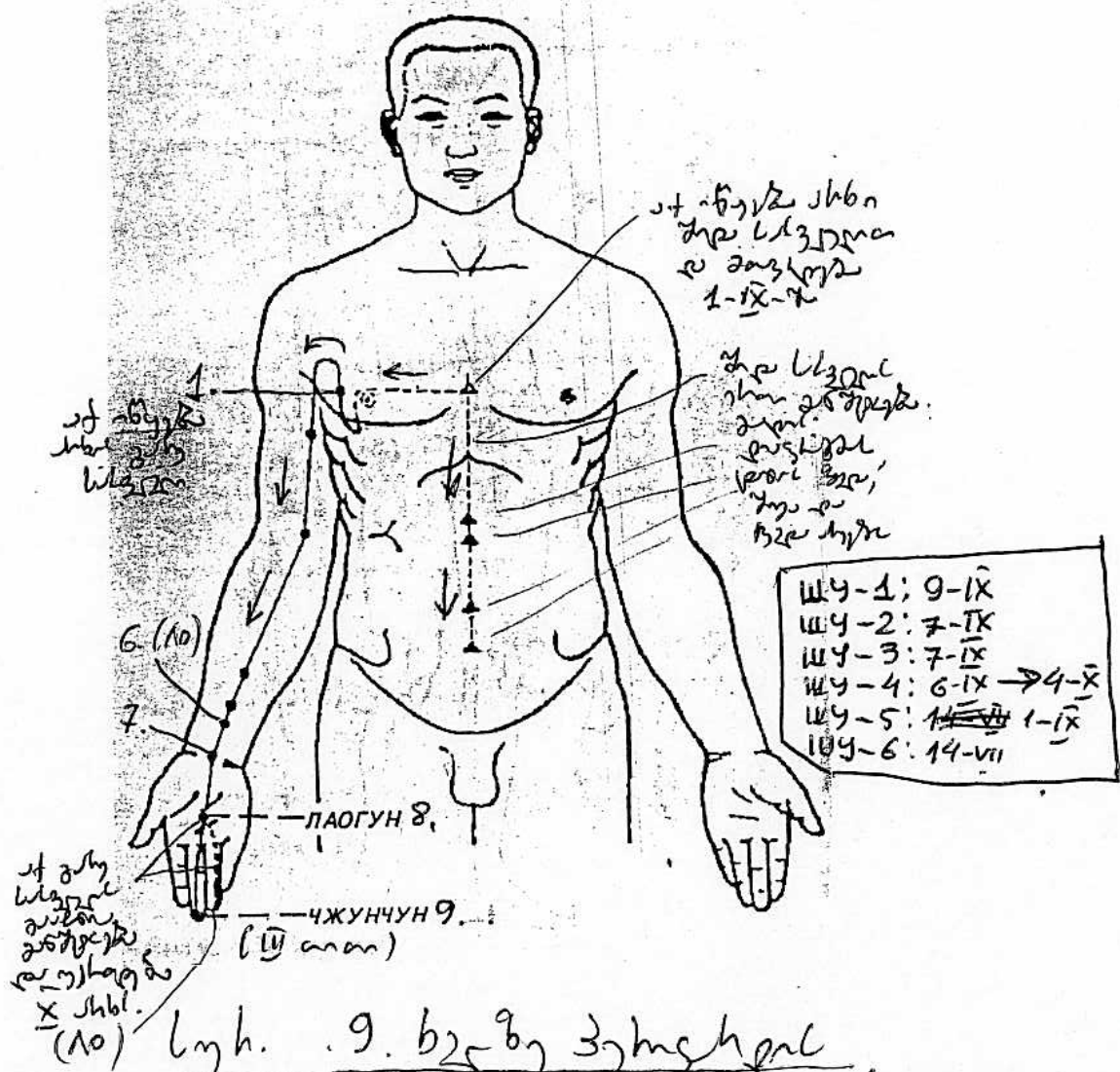
Точка сочувствия (шу-точка) — ВЛ-14

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Желчного Пузыря — РС-1

С другими меридианами — СО-3, -4





10. МЕРИДИАН ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ (TW)

Основной путь

Меридиан Тройного обогревателя начинается снаружи, на кончике 4-го пальца (точка TW-1). Далее он восходит по внешней стороне руки к плечу и наверх спины, последовательно пересекая точки SI-12, GV-14 и GB-21. Здесь он входит внутрь тела, проходит через грудь и пересекает точку CO-17. Затем соединяется с Перикардом и опускается внутрь тела, входя в верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя («орган-дом»). В точке CO-17 от основного меридиана отходит ветвь, которая продолжается внутри тела и выходит на поверхность на шее. Затем она продолжается позади уха, пересекает точки GB-6 и GB-4, идет по лицу, заканчиваясь в точке SI-18. Еще одна ветвь отделяется от основного пути позади мочки уха, входит в ухо, затем появляется на поверхности на лбу и пересекает его, заканчиваясь у брови в точке TW-23.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Тройного обогревателя воздействуют на глаза, уши, горло, водный метаболизм, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

Тип — ян

Фаза — Огонь

Точки акупунктуры — 23 (x2)

Поток Ци — активен с 21 до 23 ч

Соединяется с Перикардом

Связан с Желчным пузырем

Особые точки:

Точка-источник (ю-точка) — TW-4

Соединительный ло-пункт — TW-5

Точка-щель (си-точка) — TW-7

Точка-глашатай (мо-точка) — CO-5

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-22

Нижняя соединительная точка — BL-22

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — TW-20

С меридианом Тонкого кишечника — TW-22

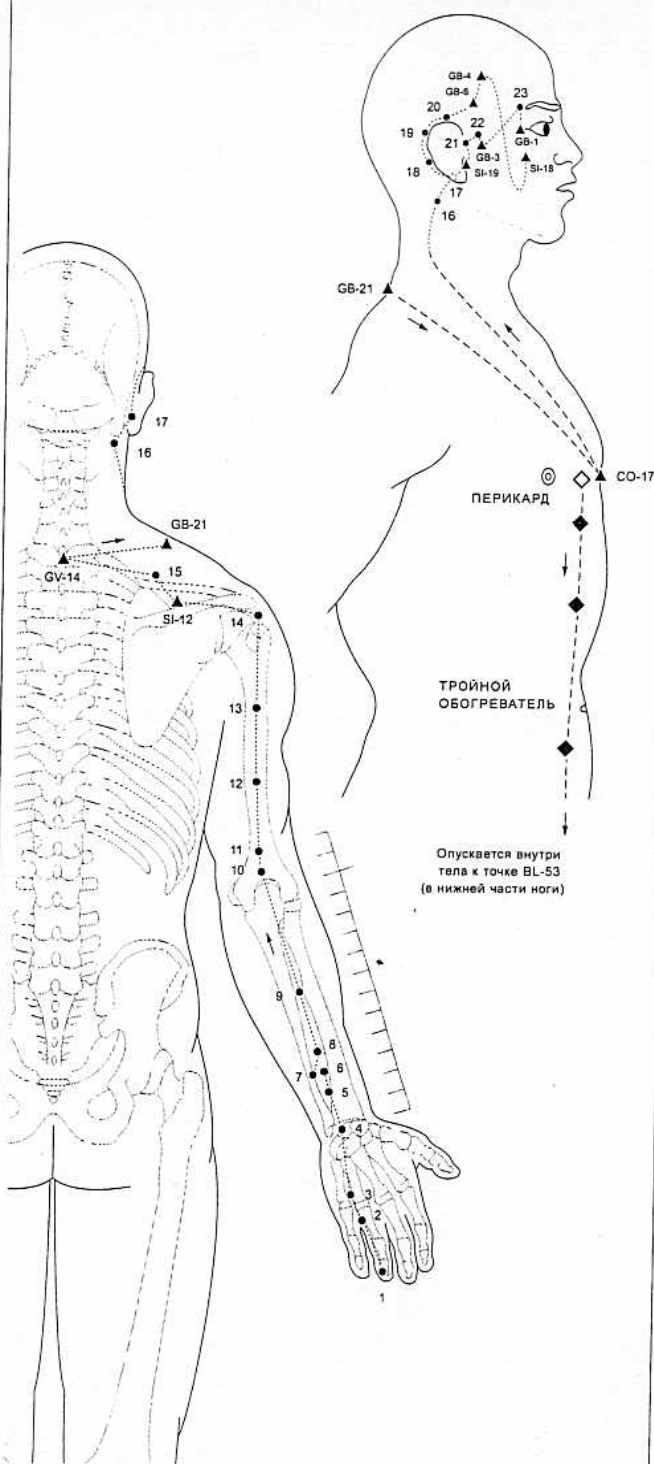
С меридианом Желчного пузыря — TW-17, -20, -22

С меридианом Зачатия — ST-1

Со Связывающим меридианом ян — TW-15

С Пяточным меридианом ян — TW-15

С другими меридианами — BL-53, CO-12, -17; GB-1, -3, -4, -6, -21; GV-14, SI-12, -18, -19



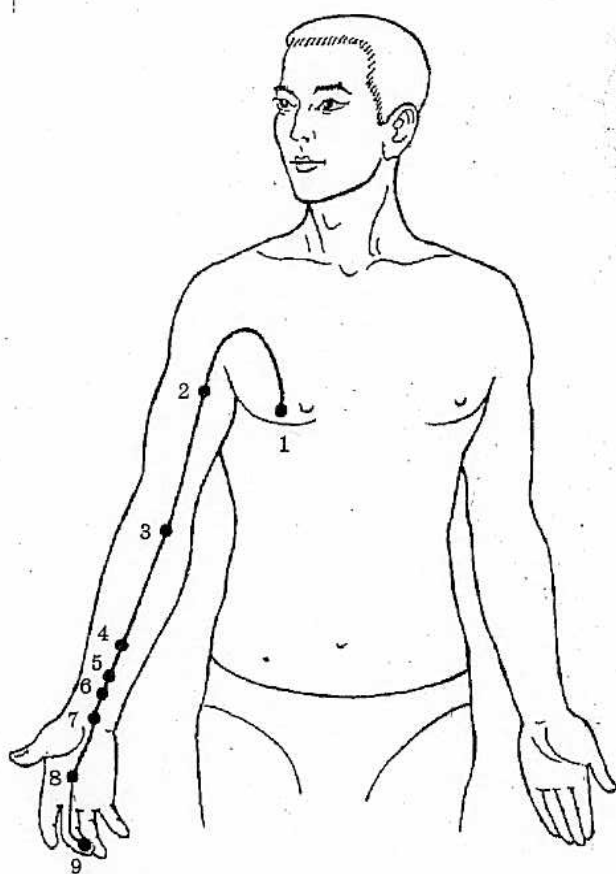
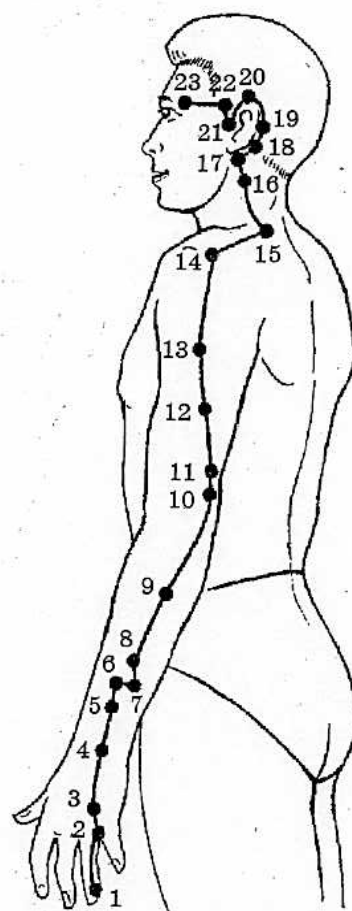


Рис. . . . Меридиан перикарда (МС):

1 — тянь-чи; 2 — тянь-цзюань; 3 — цюй-цзе; 4 — си-мэнь; 5 — цзянь-ши; 6 — нэй-гуань; 7 — да-лин; 8 — лао-гун; 9 — чжун-чун.

Рис. . . . Меридиан трех обогревателей (TR):

1 — гуань-чун; 2 — е-мэнь; 3 — чжун-чжу; 4 — ян-чи; 5 — вай-гуань; 6 — чжи-гоу; 7 — хуэй-цзун; 8 — сань-ян-ло; 9 — сы-ду; 10 — тянь-цзин; 11 — цин-лэн-юань; 12 — сяо-лэ; 13 — нао-хуэй; 14 — цзянь-ляо; 15 — тянь-ляо; 16 — тянь-ю; 17 — и-фэн; 18 — ци-май; 19 — лу-си; 20 — цзяо-сунь; 21 — эр-мэнь; 22 — хэ-ляо; 23 — сы-чжу-кун.



11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Основной путь

Меридиан Желчного пузыря начинается двумя ветвями в GB-1 (наружный угол глаза). Внешняя ветвь «путешествует» на голове, возвращается на лицо (где от нее отходит короткая веточка — через TW-17, SI-19 и ST-7 — и заканчивается у наружного угла глаза), пересекает SI-17 под ухом, GV-14 и SI-12 на спине, ST-12 на ключице; спускается к бедру (BL-31, BL-34), разветвляется в BL-41 на 2 отрезка, которые заканчиваются на латеральном кончике 4-го пальца ноги (GB-44) и на большом пальце, в точке меридиана Печени. Внутренняя ветвь из GB-1 по лицу (через ST-5) спускается через ST-12, PC-1 к Печени, идет в «орган-дом» — Желчный пузырь, затем через пах — на соединение с внешней ветвью (GB-30) на бедре.

Функции

Точки акупрессуры меридиана Желчного пузыря воздействуют на глаза, уши, нос, рот, психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

Тип — ян

Фаза — Дерево

Точки акупрессуры — 44(х2)

Поток Ци — активен с 23 до 01 ч

Соединяется с Печенью

Связан с Тройным обогревателем

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — GB-40

Соединительный ло-пункт — GB-37

Точка-щель (си-точка) — GB-36

Точка-глашатай (мо-точка) — GB-24

Точка сочувствия (шу-точка) — BL-19

Нижняя соединительная точка — GB-34

Точка встречи (ху-точка) (сухожилия) — GB-34

Точка встречи (ху-точка) (костный мозг) — GB-39

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Желудка — GB-3, 6

С меридианом Селезенки — GB-24

С меридианом Тонкого кишечника — GB-1

С меридианом Мочевыводящего пузыря — GB-7, -8, -10, -11, -12, -15, -30

С меридианом Тройного обогревателя — GB-1, -3, -4, -6, -21

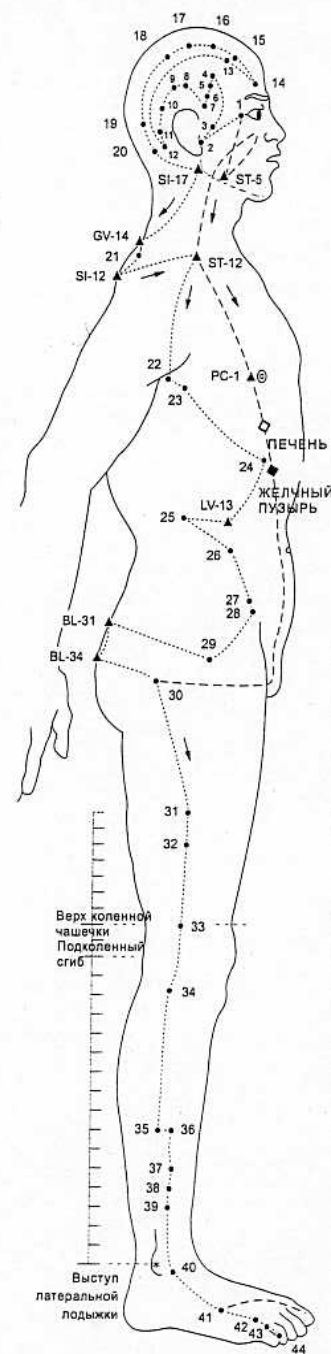
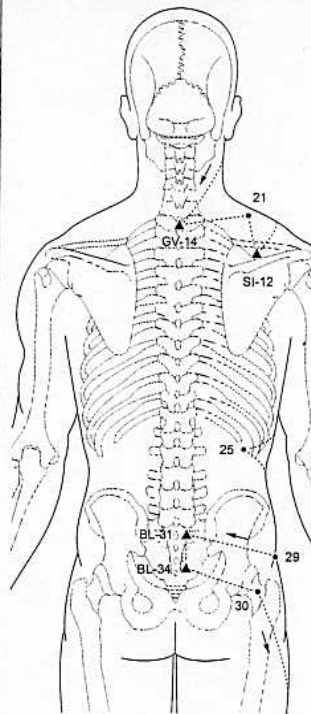
С Опопасающим меридианом — GB-26, -27, -28

Со Связывающим меридианом ян — GB-13, -14, -15, -16, -17, -18, -19, -20, -21, -35

С Пяточным меридианом ян — GB-20, -29

С другими меридианами — BL-31, -34; GV-1, -14; LV-13;

PC-1; SI-12, -17, -19; ST-5, -7, -8, -12; TW-17, -20, -22



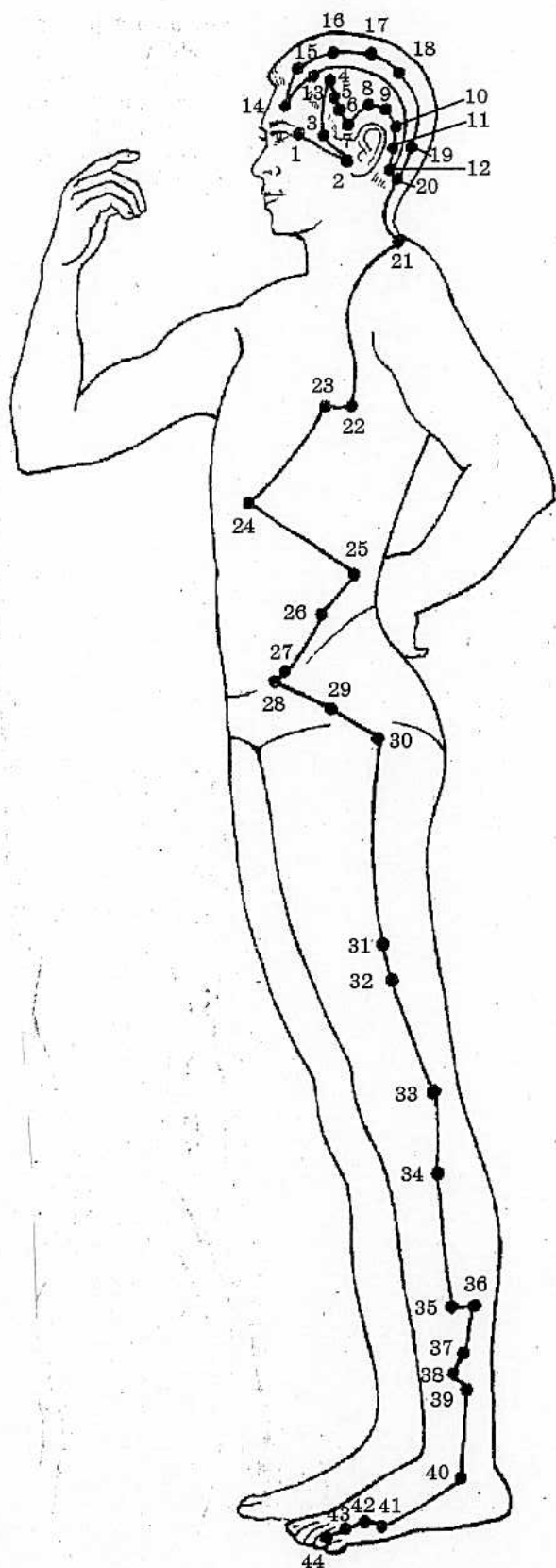


Рис. . Меридиан желчного
пузыря (VB):

1 — тун-цзы-ляо; 2 — тин-хуэй; 3 — шан-гуань; 4 — хань-янь; 5 — сюань-лу; 6 — сюань-ли; 7 — цюй-бинь; 8 — шуай-гу; 9 — тянь-чун; 10 — фу-бай; 11 — тоу-цяо-инь; 12 — вань-гу; 13 — бэнь-шэнь; 14 — ян-бай; 15 — тоу-лин-ци; 16 — му-чуан; 17 — чжэн-ин; 18 — чэн-лин; 19 — нао-кун; 20 — фэн-чи; 21 — цзянь-цзин; 22 — юань-е; 23 — чжэ-цзинь; 24 — жи-юе; 25 — цзин-мэнь; 26 — дай-май; 27 — у-шу; 28 — вэй-дао; 29 — цзюй-ляо; 30 — хуань-тяо; 31 — фэн-ши; 32 — чжун-ду; 33 — цзу-ян-гуань; 34 — ян-лин-цюань; 35 — ян-цзяо; 36 — вай-цю; 37 — гуан-мин; 38 — ян-фу; 39 — сюань-чжун; 40 — цю-сюй; 41 — цзу-линь-ци; 42 — ди-у-хуэй; 43 — ся-си; 44 — цзу-цяо-инь.

12. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (LV)

Основной путь

Меридиан Печени начинается на поверхности тела, у внутреннего кончика большого пальца ноги (точка LV-1). Он проходит спереди по внутренней стороне лодыжки, пересекает точку SP-6, затем поднимается по внутренней стороне ноги в область паха, где пересекает точки SP-12 и SP-13. После этого огибает половые органы и пересекает точки CO-2, CO-3 и CO-4. Продолжая подниматься, доходит до низа живота (точка LV-14), затем входит внутрь тела и в свой «орган-дом» — Печень, соединяется с Желчным пузырем. Внутренний путь меридиана продолжает восхождение, проходя через диафрагму, позади горла и доходит до ткани, окружающей глаза. Затем меридиан поднимается ко лбу, где встречается с Управляющим меридианом. Короткая ветвь отделяется от основного меридиана позади глаз и огибает губы изнутри, недалеко от поверхности. Другая ветвь отходит от Печени и входит в Легкое, после чего весь цикл потока Ци начинается сначала.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Печени воздействуют на голову, глаза, мышцы, суставы, сухожилия, ногти, живот, эндокринную систему, мочеполовую систему, психическое состояние.

Основные данные

Тип — инь
Фаза — Дерево
Точки акупунктуры — 14(x2)
Поток Ци — активен с 1 до 3 ч
Соединяется с Желчным пузырем
Связан с Перикардом

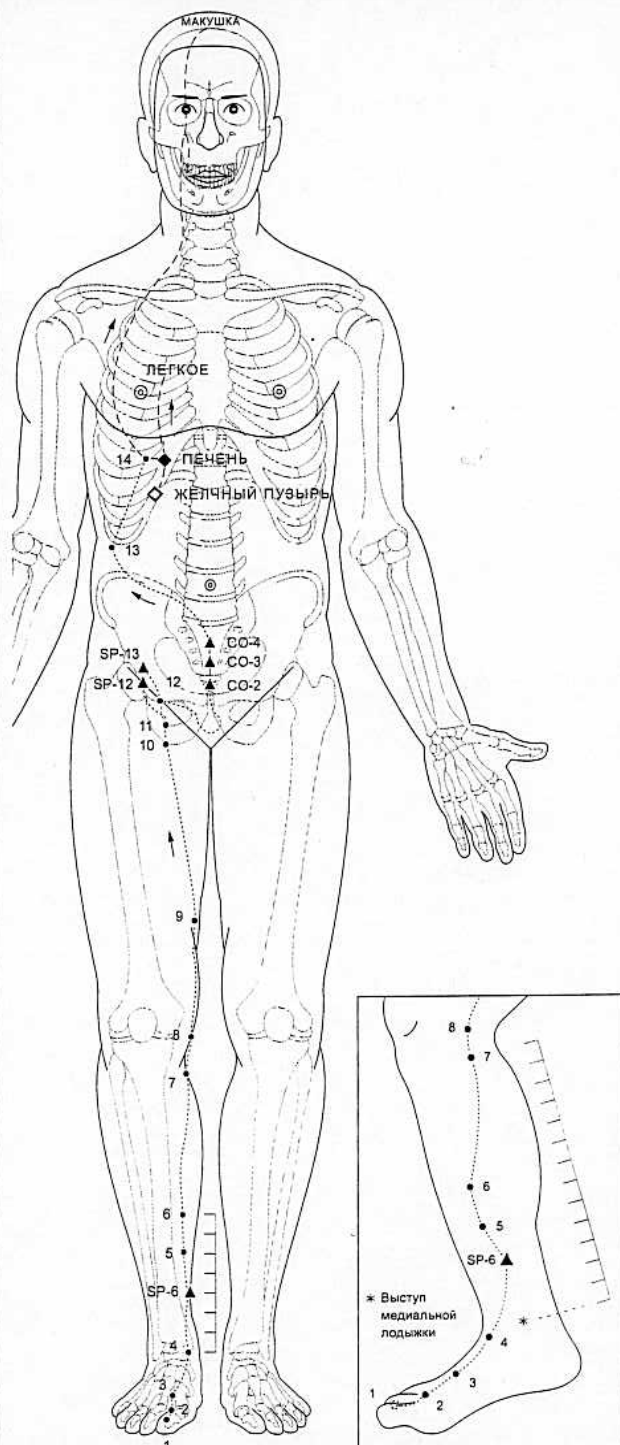
Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LV-3
Соединительный ло-пункт — LV-5
Точка-щель (си-точка) — LV-6
Точка-глашатай (мо-точка) — LV-14
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-18
Нижняя соединительная точка — GB-34
Точка встречи (ху-точка) (органы инь) — LV-13

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Селезенки — LV-14
С меридианом Желчного пузыря — LV-13
Со Связывающим меридианом инь — LV-14

С другими меридианами — CO-2, -3, -4; SP-6, -12, -13



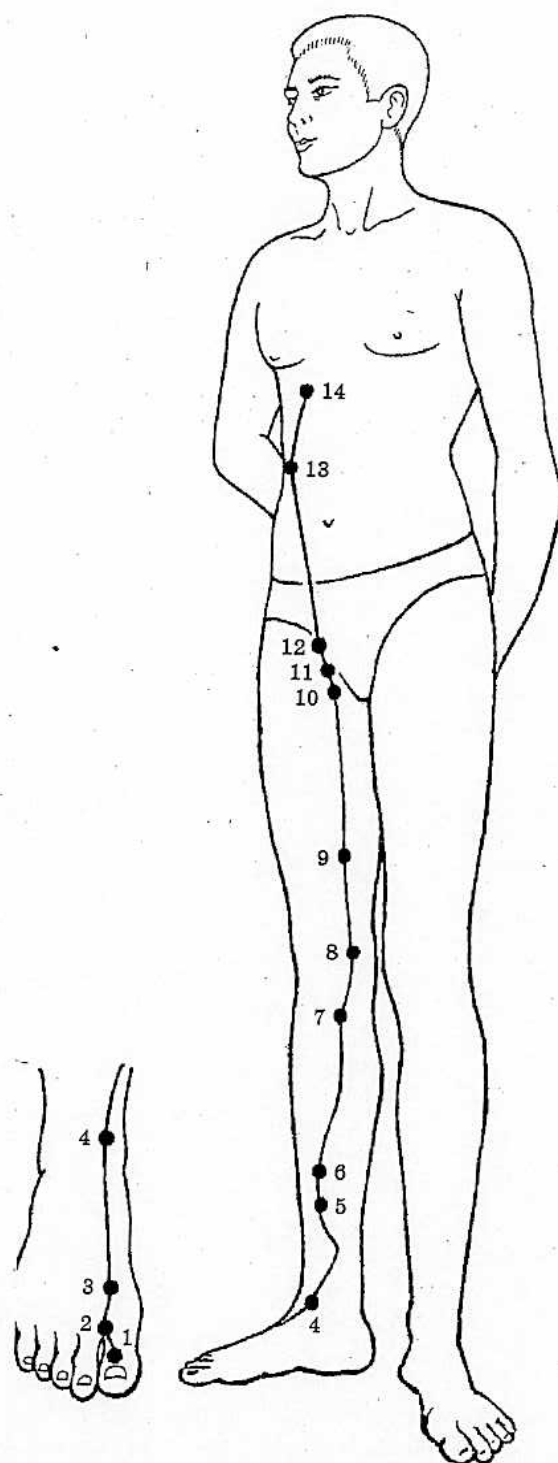


Рис. . . Меридиан печени (F):
 1 — да-дунь; 2 — син-цзянь; 3 — тай-чун; 4 — чжун-фэн; 5 — ли-гоу; 6 — чжун-ду;
 7 — ци-гуань; 8 — цюй-цюань; 9 — инь-бао; 10 — цзу-у-ли; 11 — инь-лянь;
 12 — цзи-май; 13 — чжан-мэнь; 14 — ци-мэнь.

8 ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ

Е1. МЕРИДИАН ЗАЧАТИЯ (CO)

Основной путь

Меридиан Зачатия имеет два основных пути. Первый начинается в тазовой полости, соединяется с внутренними мочеполовыми органами и выходит на поверхность в промежности, в точке CO-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Он поднимается по поверхности вдоль передней средней линии тела до подбородка (точка CO-24). Здесь расщепляется на две внутренние ветви, окружающие рот и пролегающие по лицу в подглазничную впадину (точка ST-1). Второй путь тоже начинается в тазовой полости, входит в позвоночник и поднимается внутри тела по спине. Меридиан Зачатия пересекает Управляющий меридиан в точке GV-28.

Функции

Меридиан Зачатия регулирует работу шести регулярных меридианов инь и связан с Печенью, Почками и Маткой.

Основные данные

Тип — инь

Точки акупунктуры — 24

Поток Ци — активен в любое время

Связан с Управляющим меридианом

Особые точки

Соединительный ло-пункт — CO-15

Точка встречи (ху-точка) (Ци) — CO-17

Точка встречи (ху-точка) (органы ян) — CO-12

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Желудка — CO-12, -13, -24

С меридианом Селезенки — CO-3, -4, -10, -17

С меридианом Тонкого кишечника — CO-12, -13, -17

С меридианом Почек — CO-3, -4, -17

С меридианом Перикарда — CO-3, -4

С меридианом Тройного обогревателя — CO-12, -17

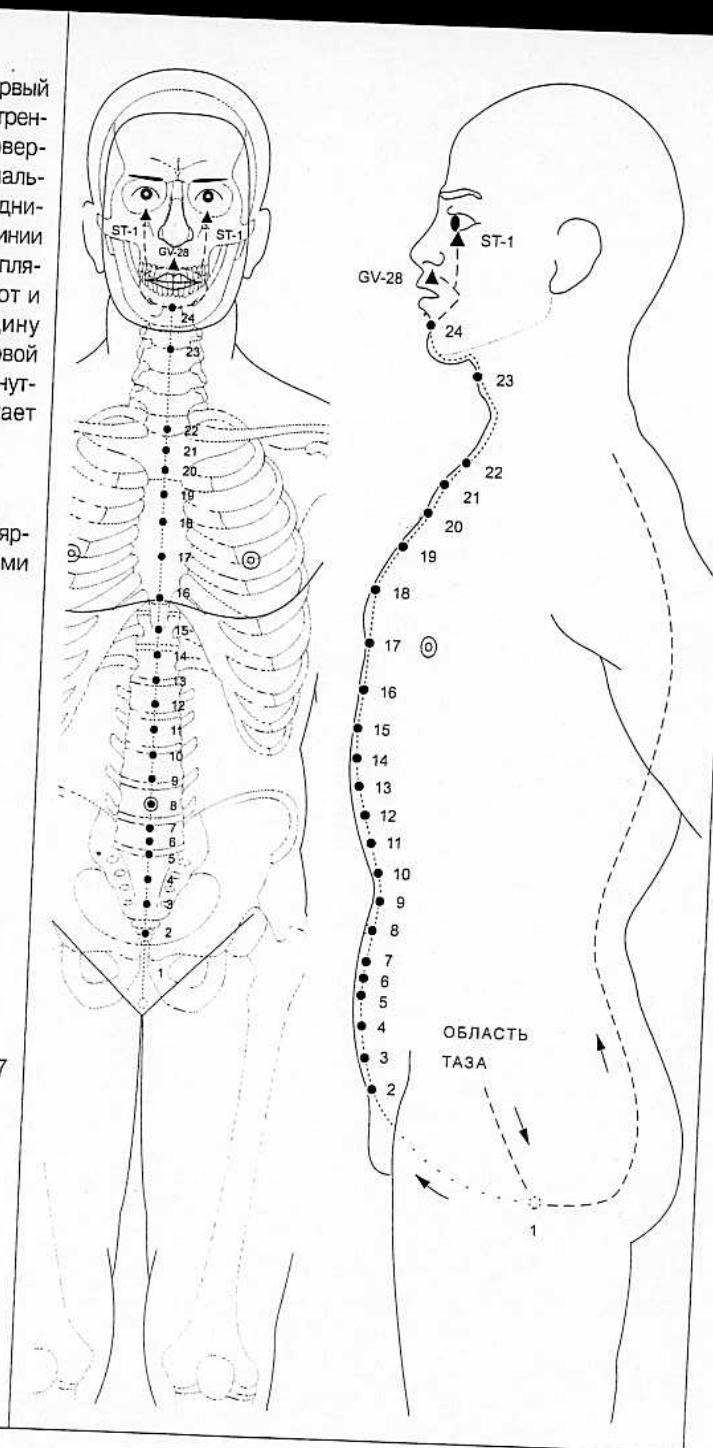
С меридианом Печени — CO-2, -3, -4

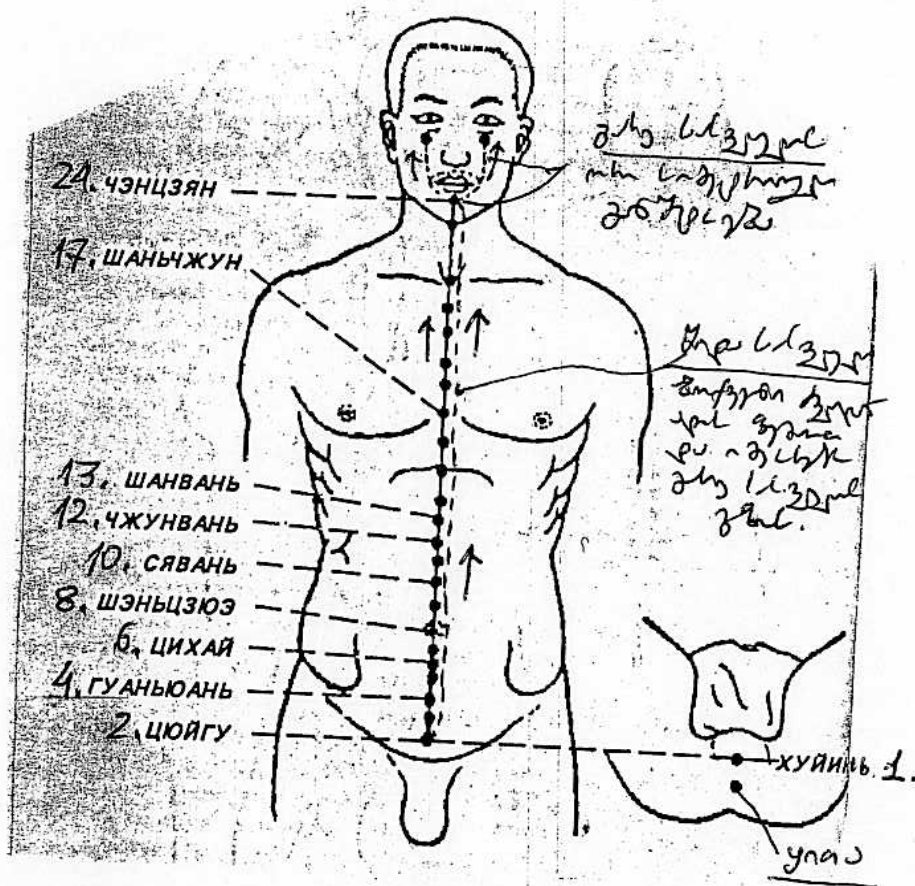
С Управляющим меридианом — CO-1

С Проникающим меридианом — CO-1, -7

Со Связывающим меридианом инь — CO-22, -23

С другими меридианами — ST-1, GV-28





(y h. ... f. b. u. f. y. f. z. y. h.)
 (h b. n. - 24 f. y. h. m. a. i. (24 f. y. h.)
 (h b. n. - f. y. h. - 24 f. y. h.) (4 m. - v) (24 f. y. h.)
 (h b. n. - f. y. h. - 24 f. y. h.) (1. - v. i. v.) (24 f. y. h.)

Е2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)

Основной путь

Управляющий меридиан имеет четыре пути. *Первый* начинается в полости таза, выходит на поверхность в промежности, в точке CO-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Он поднимается по поверхности вдоль средней линии позвоночника до точки GV-16, на задней стороне шеи. Затем он входит в мозг, выходит на поверхность головы на макушке (в точке GV-20) и, опускаясь по лбу, заканчивается у верхней десны.

Второй путь тоже начинается в тазовой полости и поднимается по позвоночнику к Почкам.

Третий путь (двусторонний) начинается у внутренних уголков обоих глаз (точка BL-1), обе его ветви сходятся на макушке, затем он опускается через мозг и появляется на поверхности на задней части шеи, внизу. Здесь он снова разделяется на два пути, которые проходят вдоль позвоночника, симметрично по отношению к нему, и входят в Почки.

Четвертый путь начинается в нижней части живота, проходит через Сердце и трахею, а затем разделяется на две ветви, которые огибают рот и заканчиваются под глазами.

Функции

Управляющий меридиан регулирует работу шести Регулярных меридианов ян, которые сходятся в точке GV-14. Данный меридиан связан с физиологией мозга, позвоночника и половых органов.

Основные данные

Тип — ян

Точки акупунктуры — 28

Поток Ци — активен в любое время

Связан с меридианом Зачатия

Особые точки

Соединительный ло-пункт — GV-1

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника —

С меридианом Желудка — GV-14, -24, -26

С меридианом Тонкого кишечника — GV-14

С меридианом Мочевого Пузыря — GV-13, -14, -17, -20, -24

С меридианом Почек — GV-1

С меридианом Тройного обогревателя — GV-14

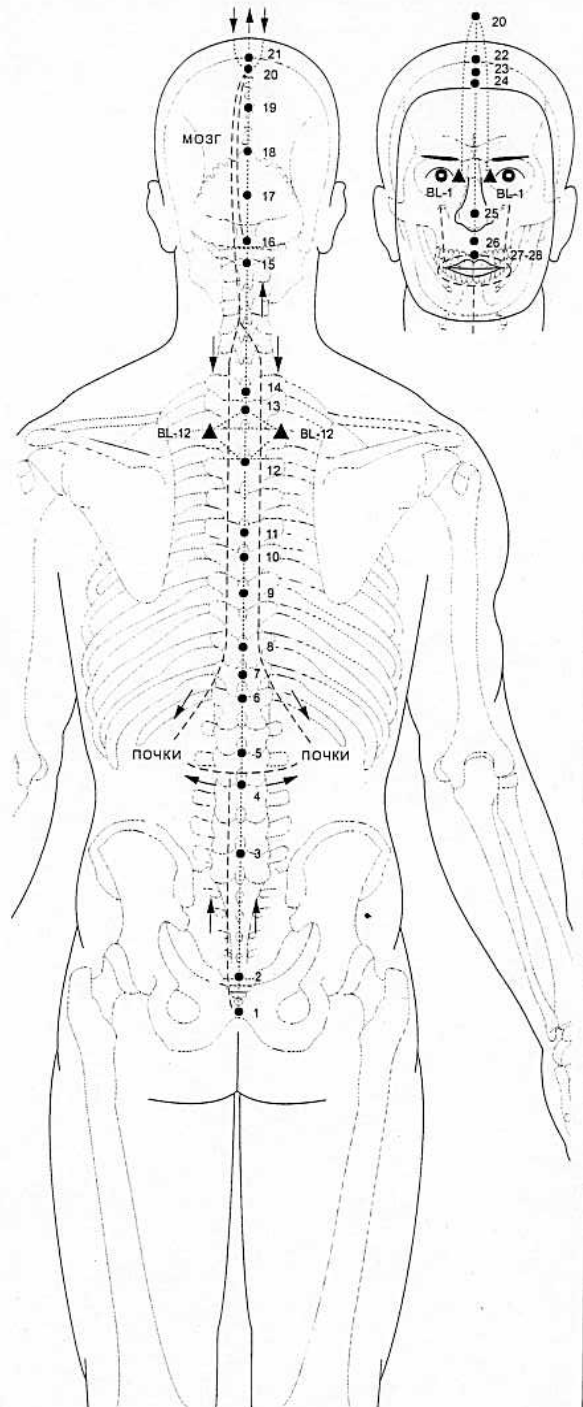
С меридианом Желчного Пузыря — GV-1, -14

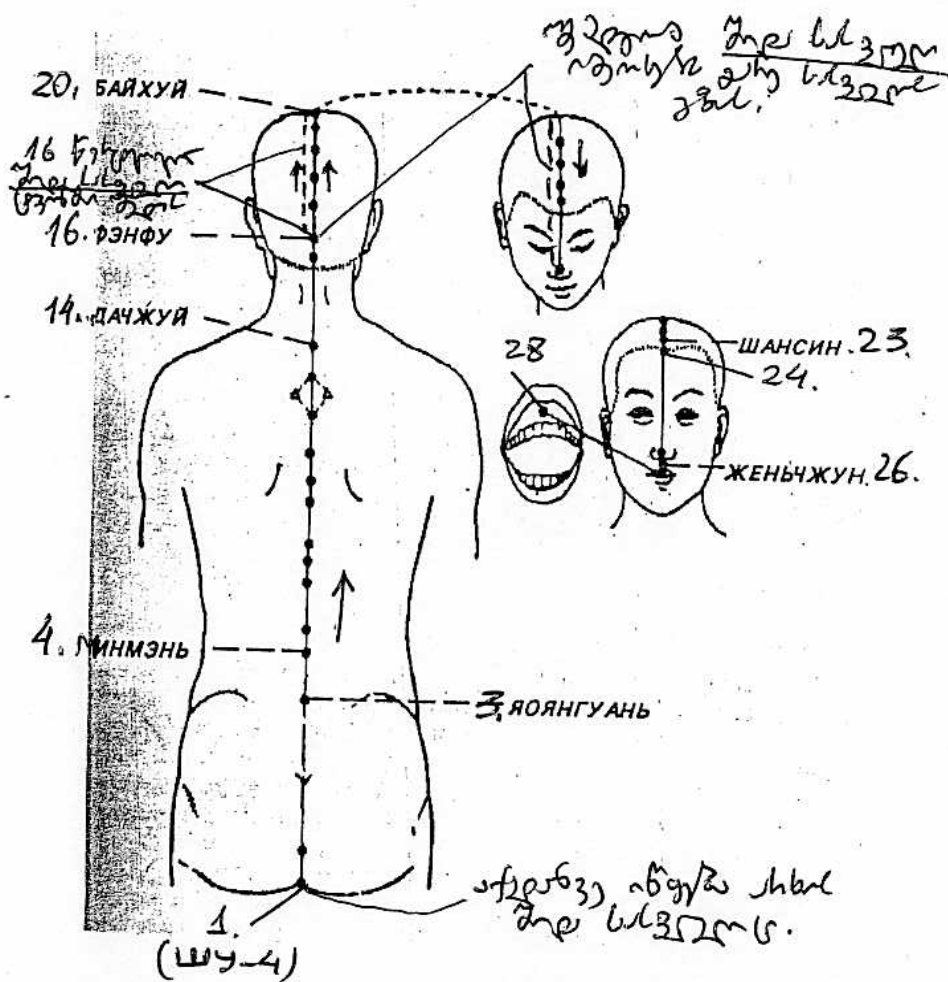
С меридианом Зачатия — GV-28

Со Связывающим меридианом ян — GV-15, -16

С Пяточным меридианом ян — GV-16

С другими меридианами — BL-12, CO-1





Lyh. : ШУ-4 (28-й пункт)

(ЧМ-1). (22-й пункт) (26-й пункт).

(ШУ-4) - 28-й пункт (22-й пункт) (26-й пункт).

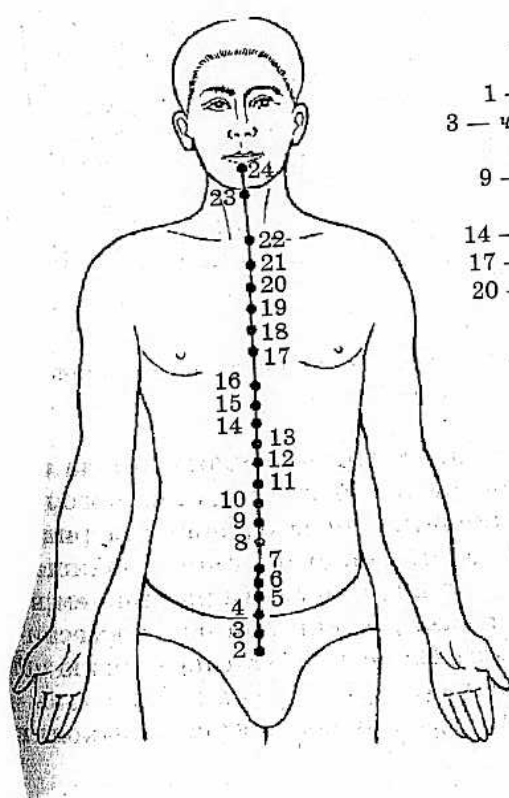


Рис. Переднесрединный меридиан жэнь-май (J):

- 1 — хуэй-инь (в промежности); 2 — цюй-гу;
3 — чжун-цзи; 4 — гуань-юань; 5 — ши-мэнь; 6 —
ци-хай; 7 — инь-цзяо; 8 — шэнь-цюэ;
9 — шуй-фэнь; 10 — ся-вань; 11 — цзянь-ли;
12 — чжун-вань; 13 — шан-вань;
14 — цзюй-цюе; 15 — цзю-вэй; 16 — чжун-тин;
17 — тань-чжун; 18 — юй-тан; 19 — цзы-гун;
20 — хуа-гай; 21 — сюань-цзи; 22 — тянь-ту;
23 — лян-цюань; 24 — чэн-цзянь.

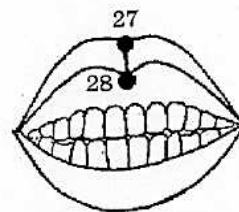
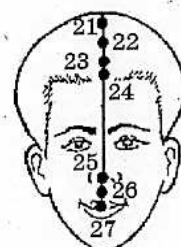
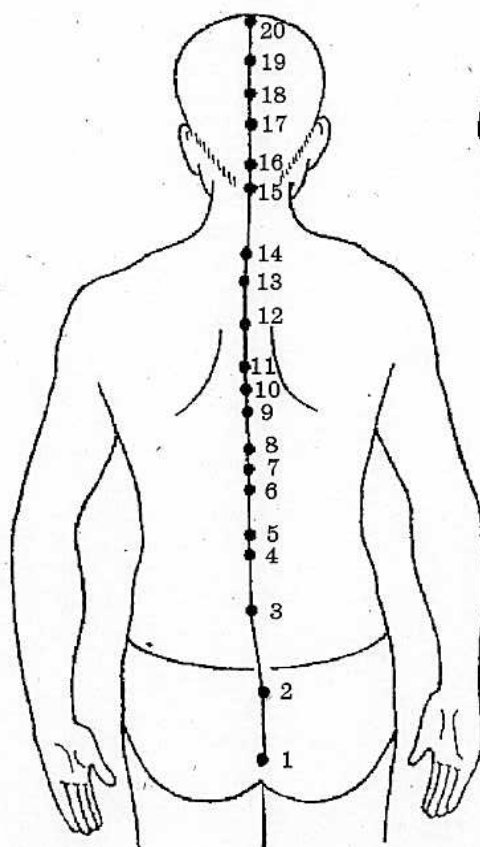
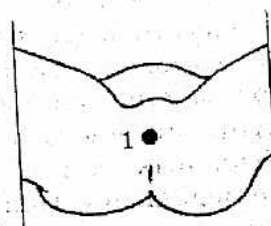


Рис. Заднесрединный меридиан ду-май (Т):

- 1 — чан-цян; 2 — яо-шу; 3 — яо-ян-гуань; 4 — мин-мэнь; 5 — сюань-шу;
6 — цзи-чжун; 7 — чжун-шу; 8 — цинь-со; 9 — чжи-ян; 10 — лин-тай;
11 — шэнь-дао; 12 — шэнь-чжу; 13 — тао-дао; 14 — да-чжуй; 15 — я-мэнь;
16 — фэн-фу; 17 — нао-ху; 18 — цян-цзянь; 19 — хоу-дин; 20 — бай-хуэй;
21 — цян-дин; 22 — синь-хуэй; 23 — шан-си; 24 — шэнь-тин; 25 — су-ляо;
26 — жэнь-чжун; 27 — дуй-дуань; 28 — инь-цзяо (на уздечке верхней губы).

ЕЗ. ПРОНИКАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Основной путь

Проникающий меридиан имеет пять путей. Первый начинается в нижней части живота, выходит на поверхность в промежности (CO-1 между анальным отверстием и половыми органами). Пересекает точку ST-30, поднимается по поверхности живота вдоль меридиана Почек (пересекая CO-7) и заканчивается на груди, где распространяет Ци по телу.

Второй путь начинается на груди, проходит по горлу и лицу, огибает рот и заканчивается в полости носа.

Третий путь начинается в нижней части живота, опускается по внутренней поверхности ноги, проходит позади выступа медиальной лодыжки и заканчивается на подошве стопы.

Четвертый путь отделяется от третьего на большеберцовой кости (нижней части ноги), входит в пятку, пересекает ступню и заканчивается у большого пальца ноги.

Пятый путь отделяется от основного в полости таза и поднимается вдоль позвоночника.

Функции

Проникающий меридиан регулирует работу всех 12 регулярных меридианов, связан с менструальным циклом и физиологией половых органов. Проникающий меридиан считается важным связующим звеном между меридианами Почек и Желудка и между меридианом Зачатия и Управляющим меридианом.

Основные данные

Тип — инь

Двусторонние точки акупунктуры 12(х2)

Срединные точки акупунктуры — 2

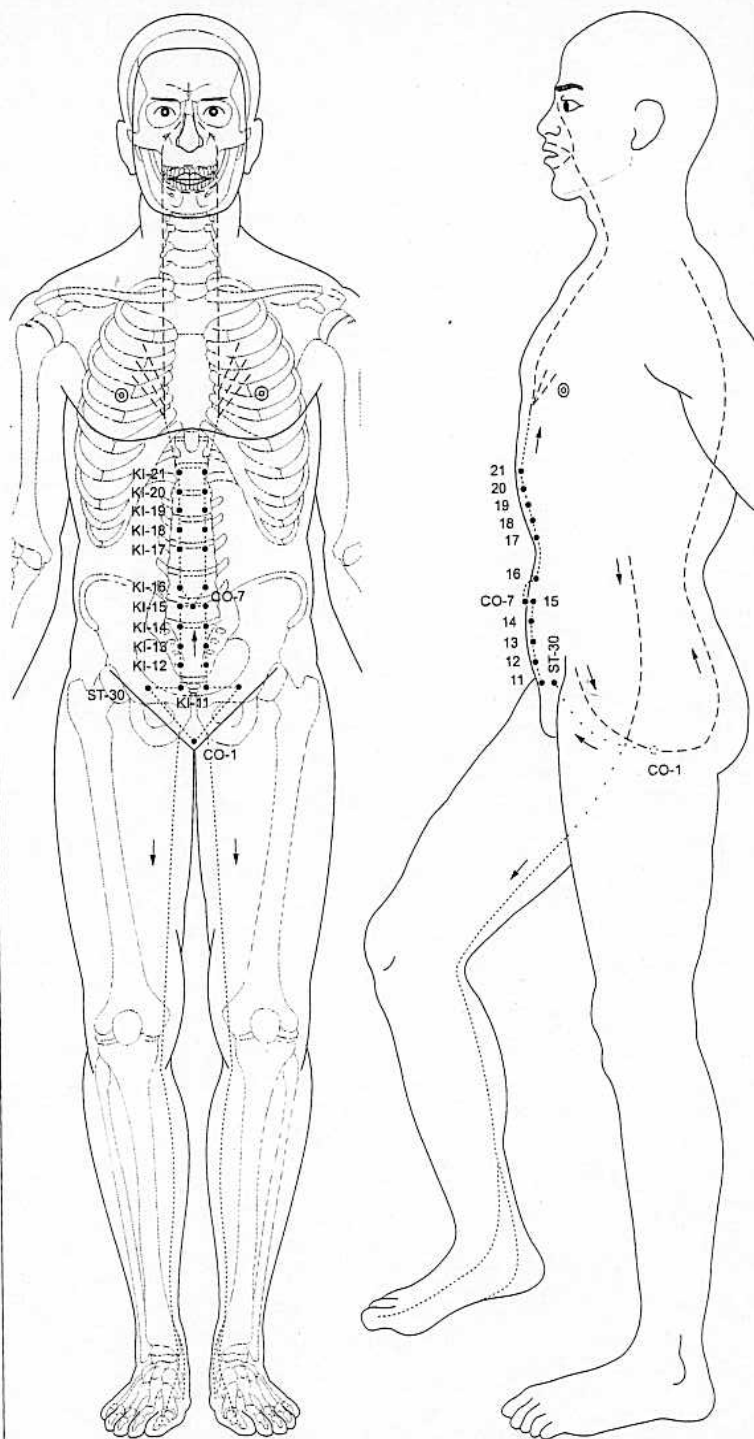
Поток Ци — активен в любое время

Связан с Опясывающим меридианом

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — SP-4

С меридианом Зачатия — CO-1, -7



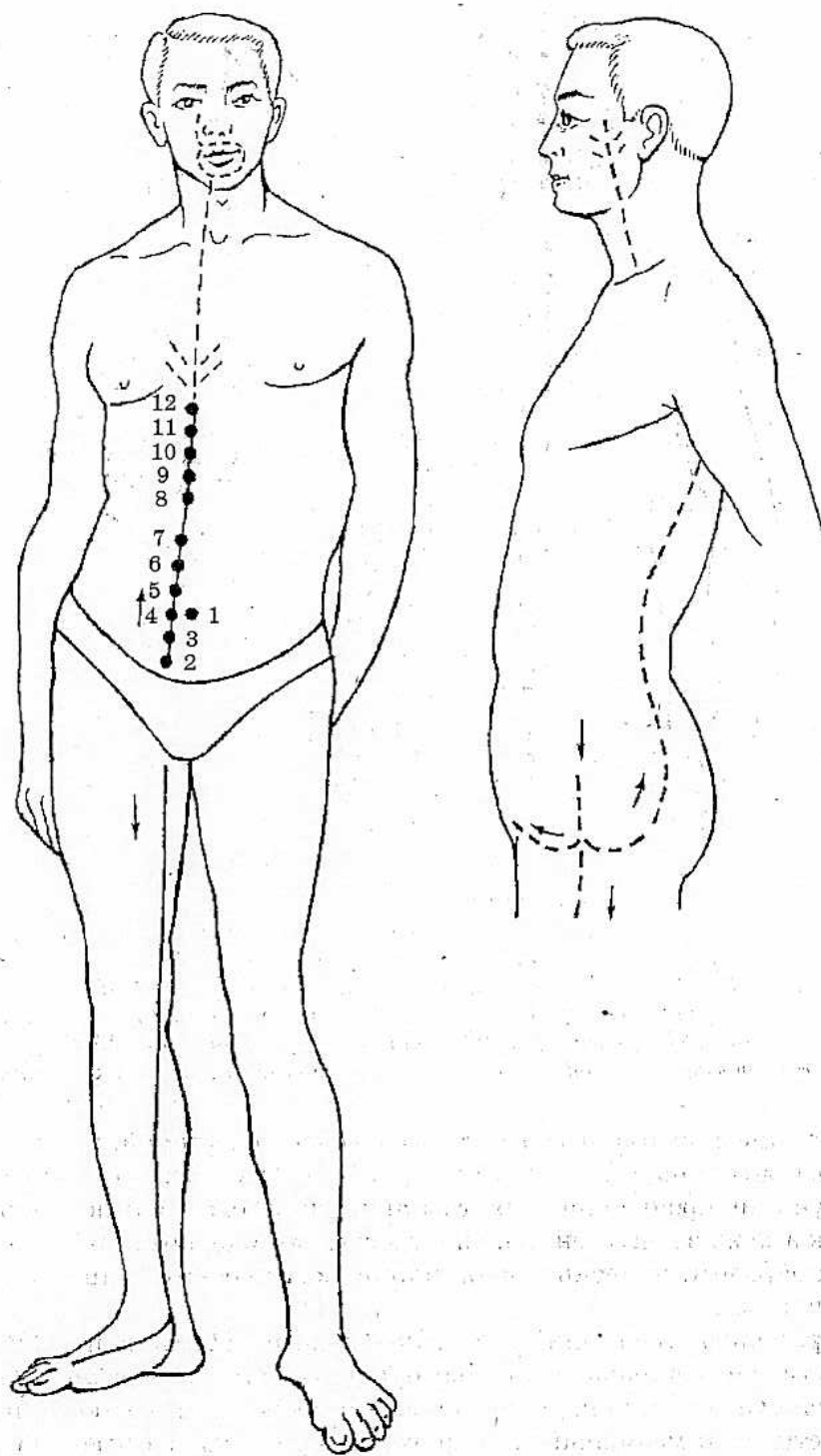


Рис. . Чудесный меридиан чжун-май:
 — гуань-юань; 2 — хэн-гу; 3 — да-хэ; 4 — ци-сюе; 5 — сы-мань; 6 — чжун-чжу;
 7 — хуан-шу; 8 — шан-цзюй; 9 — ши-гуань; 10 — инь-ду; 11 — фу-тун-гу;
 12 — ю-мэнь.

Е4. ОПОЯСЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Основной путь

Опоясывающий меридиан начинается в подреберье (верхняя боковая часть живота) на уровне второго поясничного позвонка ниже 10-го ребра. Меридиан огибает талию подобно поясу, пересекая меридиан Желчного пузыря в точках GB-26, GB-27 и GB-28. Большинство целительских теорий определяют Опоясывающий меридиан как путь, проходящий через эти три двусторонние точки. Некоторые целители добавляют к ним также точку LV-13, которую иногда даже называют началом этого меридиана. Если точка LV-13 включена, то Опоясывающий меридиан содержит четыре двусторонние точки акупунктуры.

Функции

Опоясывающий меридиан оказывает регулирующее воздействие на поток Ци во всех меридианах, идущих вверх или вниз по туловищу. Он связан с физиологией поясничной области, живота, нижних конечностей, женских половых органов.

Основные данные

Тип — ян

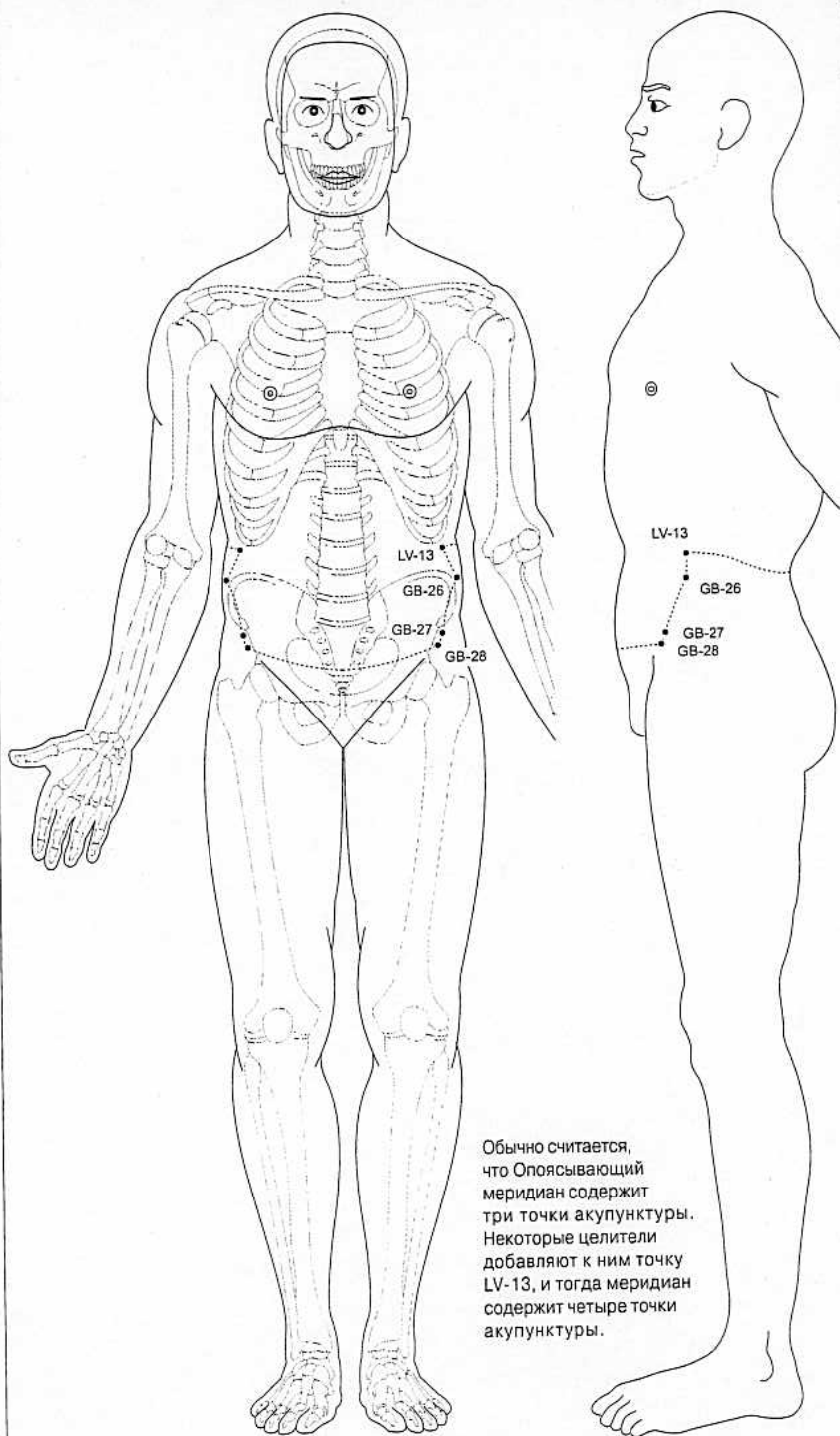
Точки акупунктуры — 3(х2)

Поток Ци — активен в любое время

Связан с Проникающим меридианом

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху точка) — GB-41



Обычно считается, что Опоясывающий меридиан содержит три точки акупунктуры. Некоторые целители добавляют к ним точку LV-13, и тогда меридиан содержит четыре точки акупунктуры.

Рис. 20. Чудесный меридиан дай-май:
1 — дай-май; 2 — у-шу; 3 — вэй-дао.

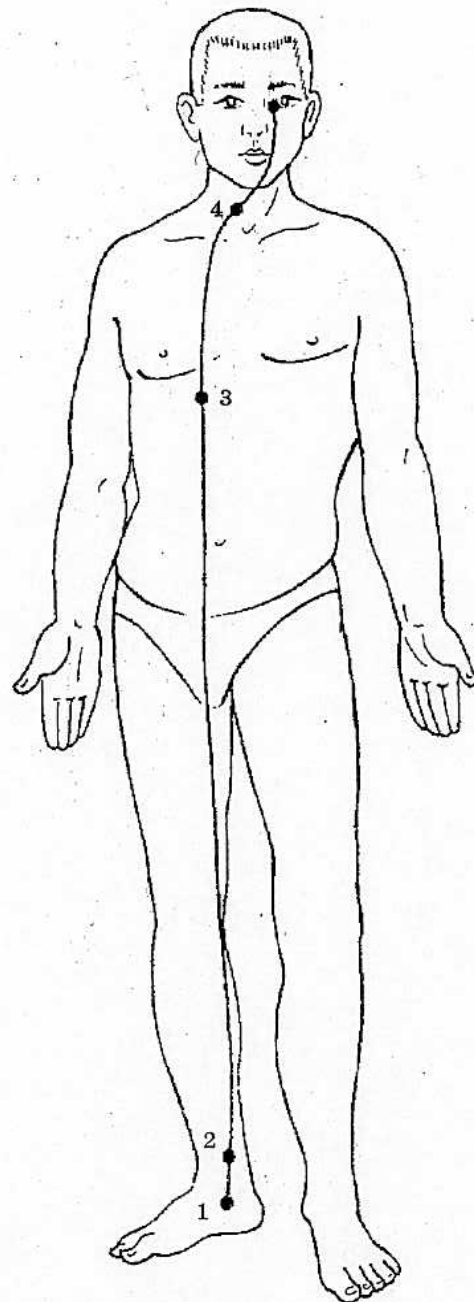
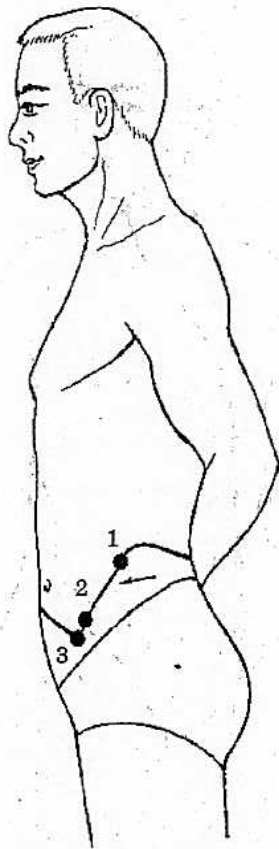


Рис. Чудесный меридиан инь-цзяо-май:
1 — чжао-хай; 2 — цзяо-синь;
3 — бу-жун; 4 — шуй-ту; 5 — цин-мин.

Е5. СВЯЗЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Основной путь

Связывающий энергию инь меридиан начинается на внутренней поверхности голени, в точке KI-9. Эта область также является общей для всех трех ножных меридианов инь — Селезенки, Печени и Почек. От точки KI-9 меридиан, Связывающий инь-меридиан, поднимается вдоль внутренней поверхности ноги и по животу, пересекая точки акупунктуры меридианов Селезенки и Печени. Он продолжается на груди, поднимается к горлу, где пересекает меридиан Зачатия в точках CO-22 и CO-23.

Функции

Связывающий меридиан инь, оказывает регулирующее воздействие на потоки Ци в шести Регулярных меридианах инь: в меридиане Легких, в меридиане Селезенки, в меридиане Сердца, в меридиане Почек, в меридиане Перикарда и в меридиане Печени. Считают, что Связывающий меридиан инь контролирует энергию, питающую тело, регулирует кровообращение и внутренние области тела, а Связывающий меридиан ян связан с внешними областями.

Основные данные

Тип — инь

Двусторонние точки акупунктуры — 6 (x2)

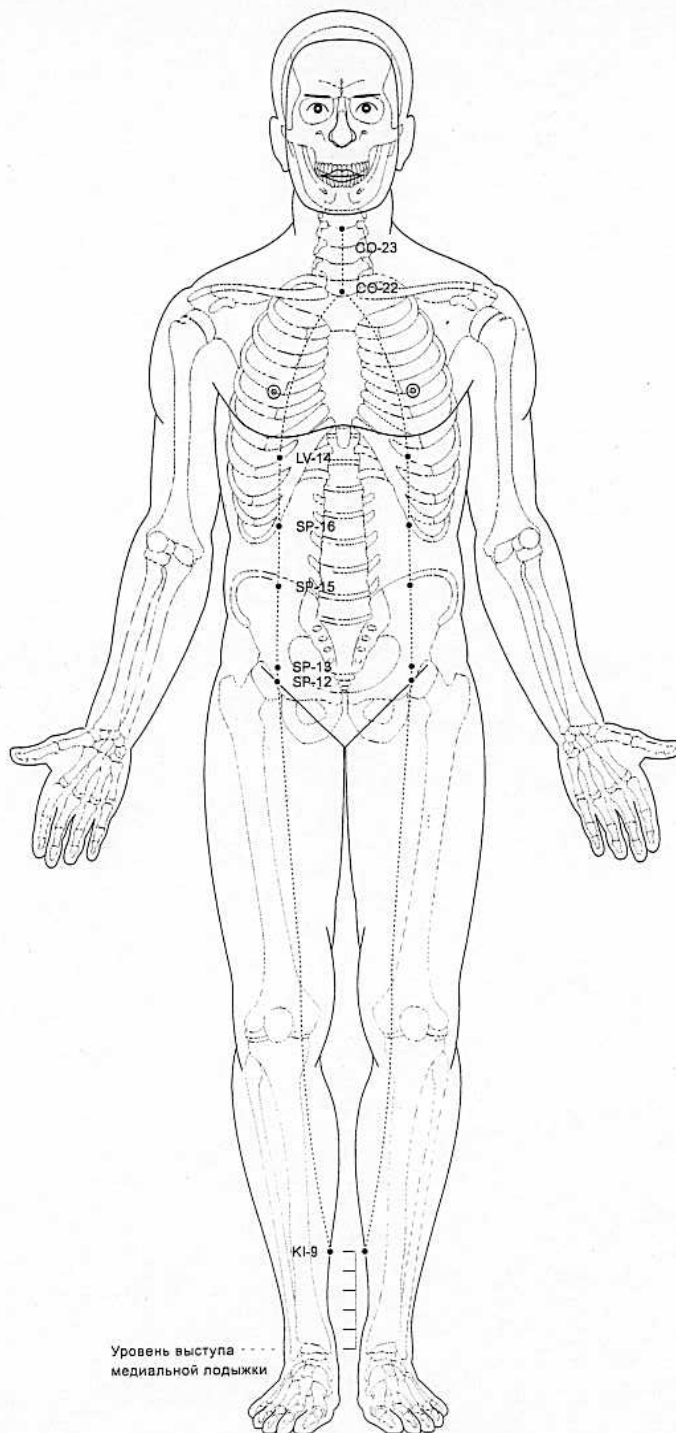
Срединные точки акупунктуры — 2

Поток Ци — активен в любое время

Связан со Связывающим меридианом ян

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — PC-6



Е6. СВЯЗЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН ЯН

Основной путь

Связывающий меридиан ян начинается на внешней стороне ступни, ниже выступа латеральной лодыжки, в точке BL-63. Эта область также является общей для всех трех ножных меридианов ян: меридиана Желудка, меридиана Желчного пузыря и меридиана Мочевого пузыря. От точки BL-63 он поднимается по внешней стороне ноги вдоль пути меридиана Желчного пузыря, пересекая точку GB-35. Затем продолжает подниматься по внешней стороне ступни до задней части плеча, где пересекает точку SI-10. Отсюда поднимается по шее, проходит позади уха ко лбу, снова возвращается на верхнюю часть головы, после чего опускается сзади на шею, заканчиваясь в точке GV-16. За время своего пути Связывающий меридиан ян пересекает точки акупунктуры меридиана Мочевого пузыря, меридиана Желчного пузыря, меридиана Тонкого кишечника, меридиана Тройного обогревателя и Управляющего меридиана.

Функции

Связывающий меридиан ян оказывает регулирующее воздействие на потоки Ци в шести Регулярных меридианах ян: в меридиане Толстого кишечника, в меридиане Желудка, в меридиане Тонкого кишечника, в меридиане Мочевого пузыря, в меридиане Тройного обогревателя и в меридиане Желчного пузыря. Считают, что Связывающий меридиан ян, контролирует защитную энергию тела и сопротивляемость внешним причинам болезней, что он регулирует деятельность внешних областей тела. Связывающий меридиан инь отвечает за внутренние области.

Основные данные

Тип — ян

Двусторонние точки акупунктуры — 13(×2)

Срединные точки акупунктуры — 2

Поток Ци — активен в любое время

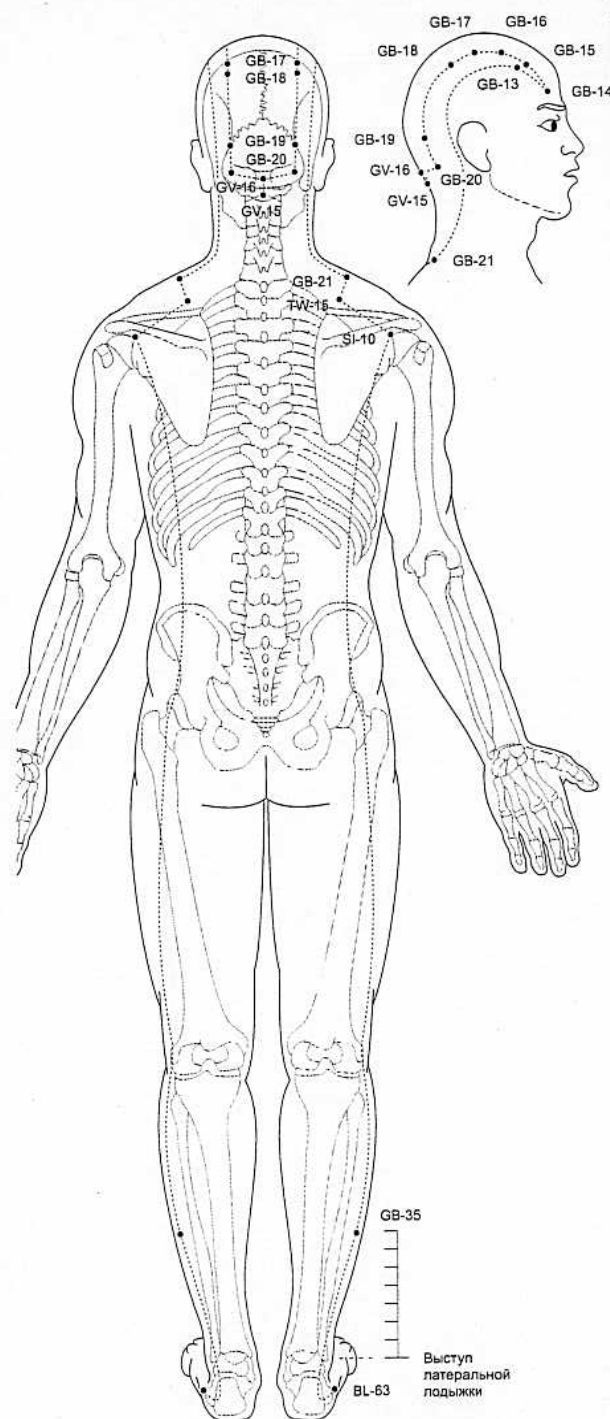
Связан со Связывающим меридианом инь

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — TW-5

С Управляющим меридианом — GV-15, -16

С Пяточным меридианом ян — GV-20



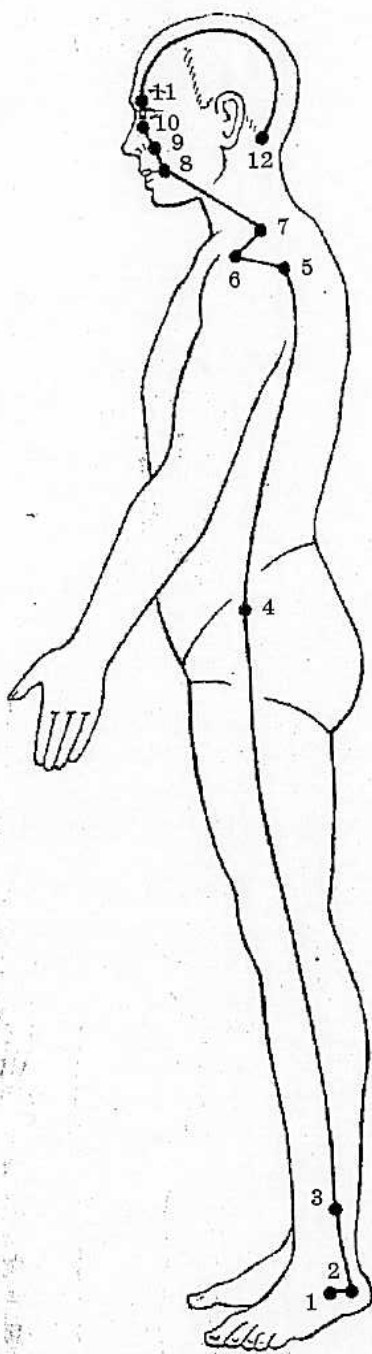


Рис. Чудесный меридиан
ян-цзяо-май:

1 — шэнь-май; 2 — пу-шэнь;
вэй-цан; 4 — цзюй-ля; 5 — нао-шу;
цзянь-юй; 7 — цзюй-гу; 8 — ди-цан;
9 — цзюй-ляо; 10 — чэн-ли;
11 — цин-мин; 12 — фэн-чи.

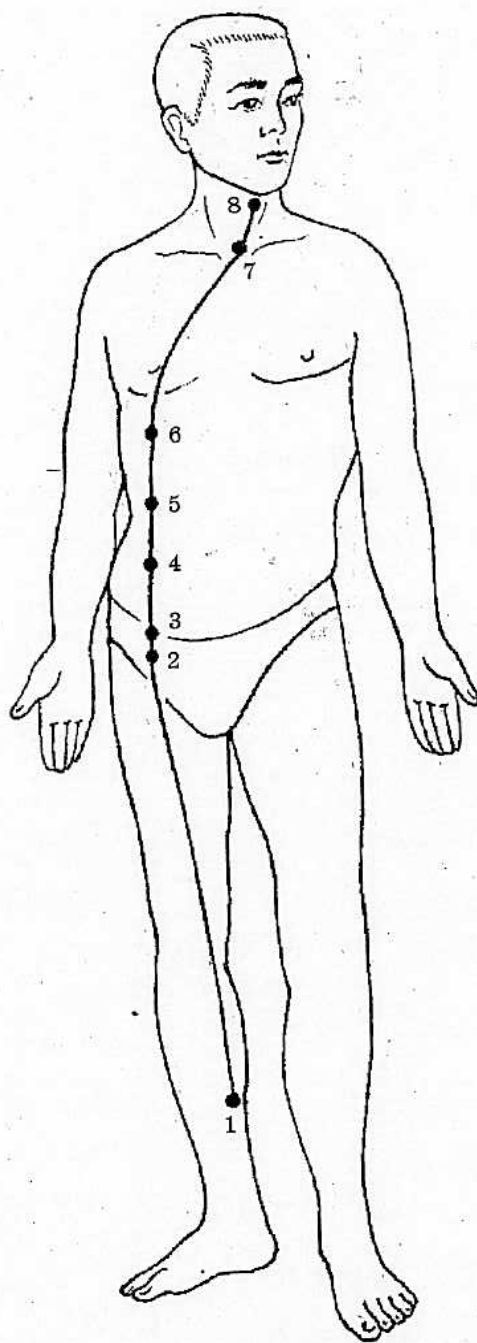


Рис. Чудесный меридиан
инь-вэй-май:

1 — чжу-бинь;
2 — чун-мэнь;
3 — фу-шэ; 4 — да-хэн;
5 — фу-ай; 6 — ци-мэнь;
7 — тянь-ту; 8 — сюань-ци.

Е7. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Основной путь

Пяточный меридиан инь (его также называют Пяточный сосуд инь) начинается на внутренней стороне ступни, как раз под выступающей костью на медиальной лодыжке (точка KI-6). Он поднимается по внутренней стороне ноги, к точке KI-8, пересекает область половых органов, поднимается по груди и уходит в глубь тела у надключичной впадины. Далее меридиан проходит внутри по горлу и выходит на поверхность в точке ST-9, продолжает подниматься по щеке, заканчиваясь у внутреннего уголка глаза (точка BL-1). Здесь он соединяется с Пяточным меридианом ян и меридианом Мочевого пузыря, которые поднимаются выше и входят в мозг.

Функции

Пяточный меридиан инь и Пяточный меридиан ян выполняют роль моста, связывающего энергии инь и ян. Их главная задача — контролировать физиологические функции, включая создание флюидов и распространение Ци, открывание и закрывание глаз, общую мышечную активность. Пяточный меридиан инь также связан с физиологией глаза, мышцами нижней части ноги, низа живота и половых органов.

Основные данные

Тип — инь

Точки акупунктуры — 3(х2)

Поток Ци — активен в любое время

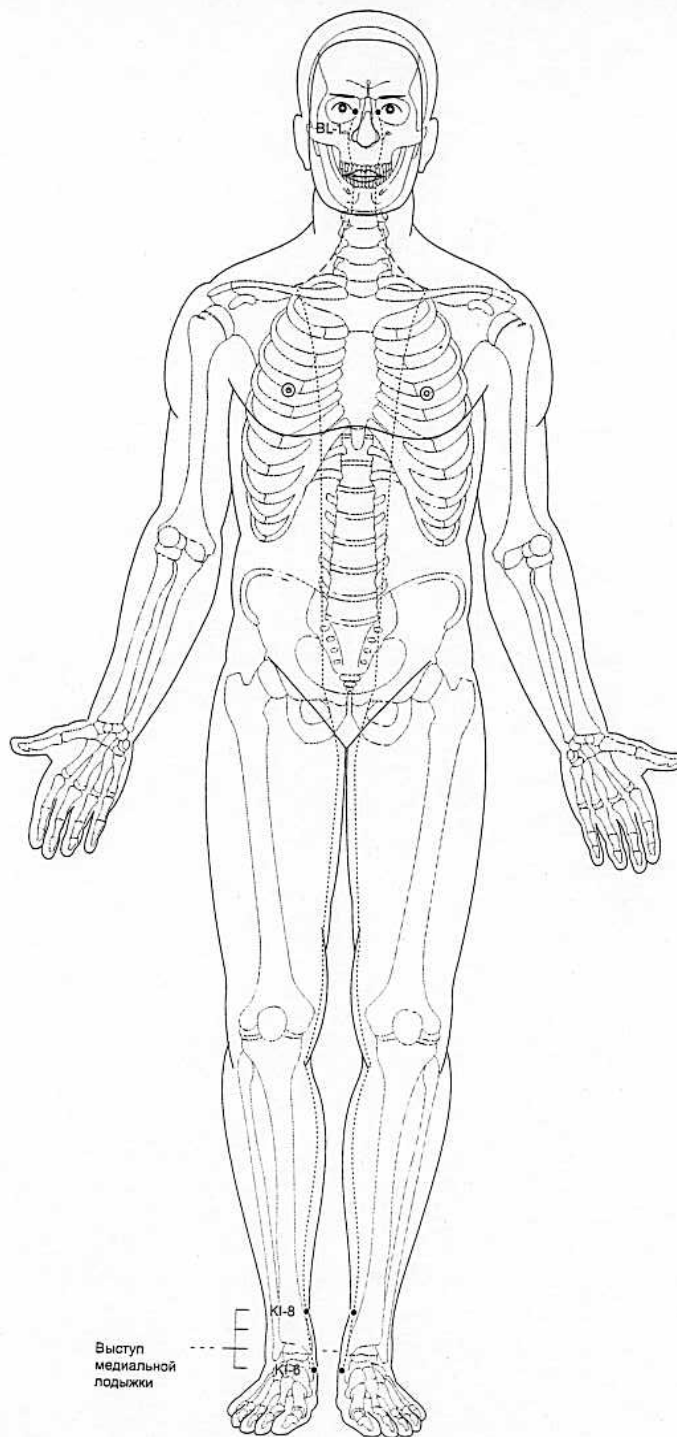
Связан с Пяточным меридианом ян

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) —

KI-6

С Пяточным меридианом ян — BL-1



Е8. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ЯН

Основной путь

Пяточный меридиан ян (его также называют Пяточный сосуд ян) начинается на внешней стороне стопы, как раз под выступом латеральной лодыжки (точка BL-62). Он поднимается по внешней стороне ноги и боку корпуса до задней поверхности плеча. Затем пересекает плечо, переходя на переднюю сторону тела, поднимается по шее и щеке к внутреннему уголку глаза, где соединяется с Пяточным меридианом инь и меридианом Мочевого пузыря в точке BL-1. Далее он продолжает подниматься и позади уха пересекает точку GB-20. Затем меридиан пересекает основание черепа и входит в мозг в точке GV-16. Пяточный меридиан ян пересекает точки акупунктуры меридиана Мочевого пузыря, меридиана Желчного пузыря, меридиана Тонкого кишечника, меридиана Толстого кишечника, меридиана Желудка и Управляющего меридиана.

Функции

Пяточный меридиан инь и Пяточный меридиан ян выполняют роль моста, связывающего энергии инь и ян. Их главная задача — контролировать физиологические функции, включая создание флюидов и распространение Ци, открывание и закрывание глаз, общую мышечную активность. Пяточный меридиан ян также связан с физиологией глаза, мышцами нижней части ноги и области поясницы.

Основные данные

Тип — ян

Двусторонние точки акупунктуры — 12(х2)

Срединные точки акупунктуры — 1

Поток Ци — активен в любое время

Связан с Пяточным меридианом инь

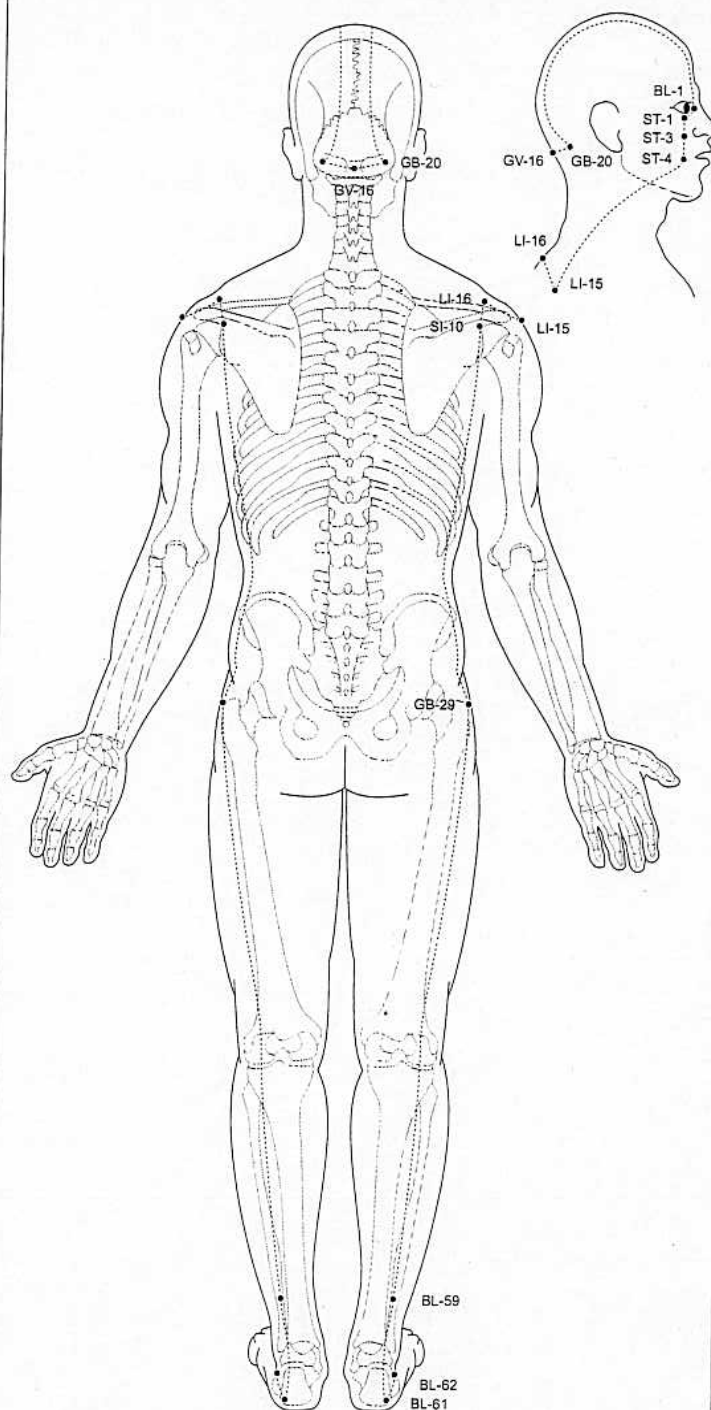
Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — BL-62

С Пяточным меридианом инь — BL-1

С Управляющим меридианом — GV-16

Со Связывающим меридианом ян — GV-16, GB-20, SI-10



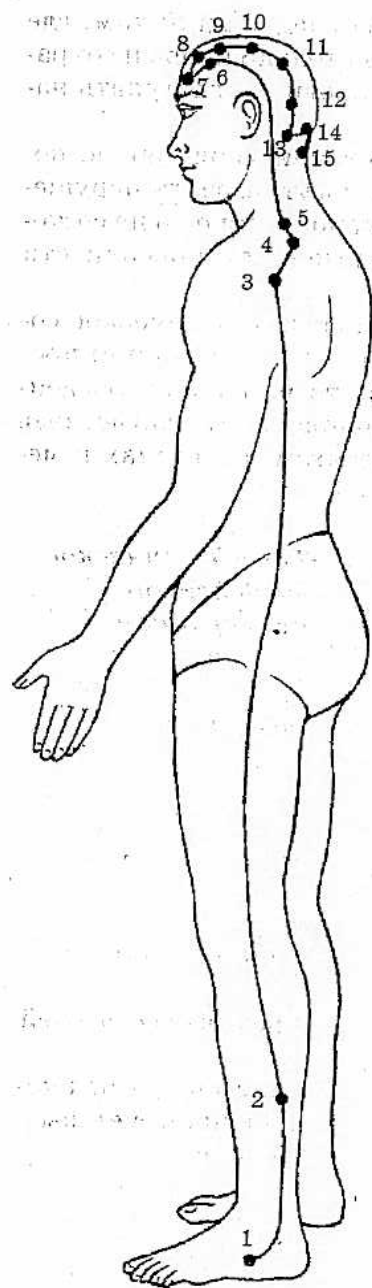
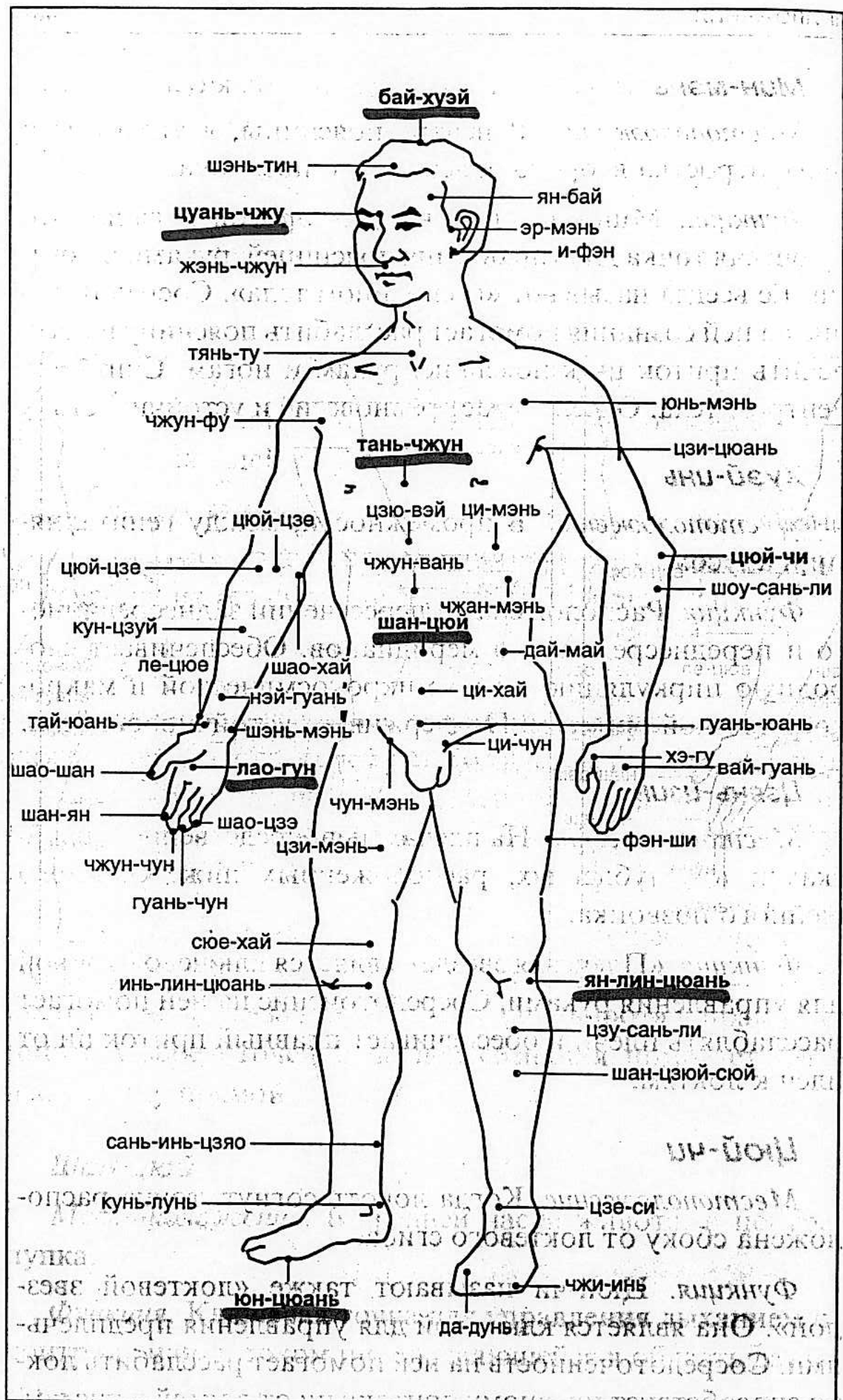
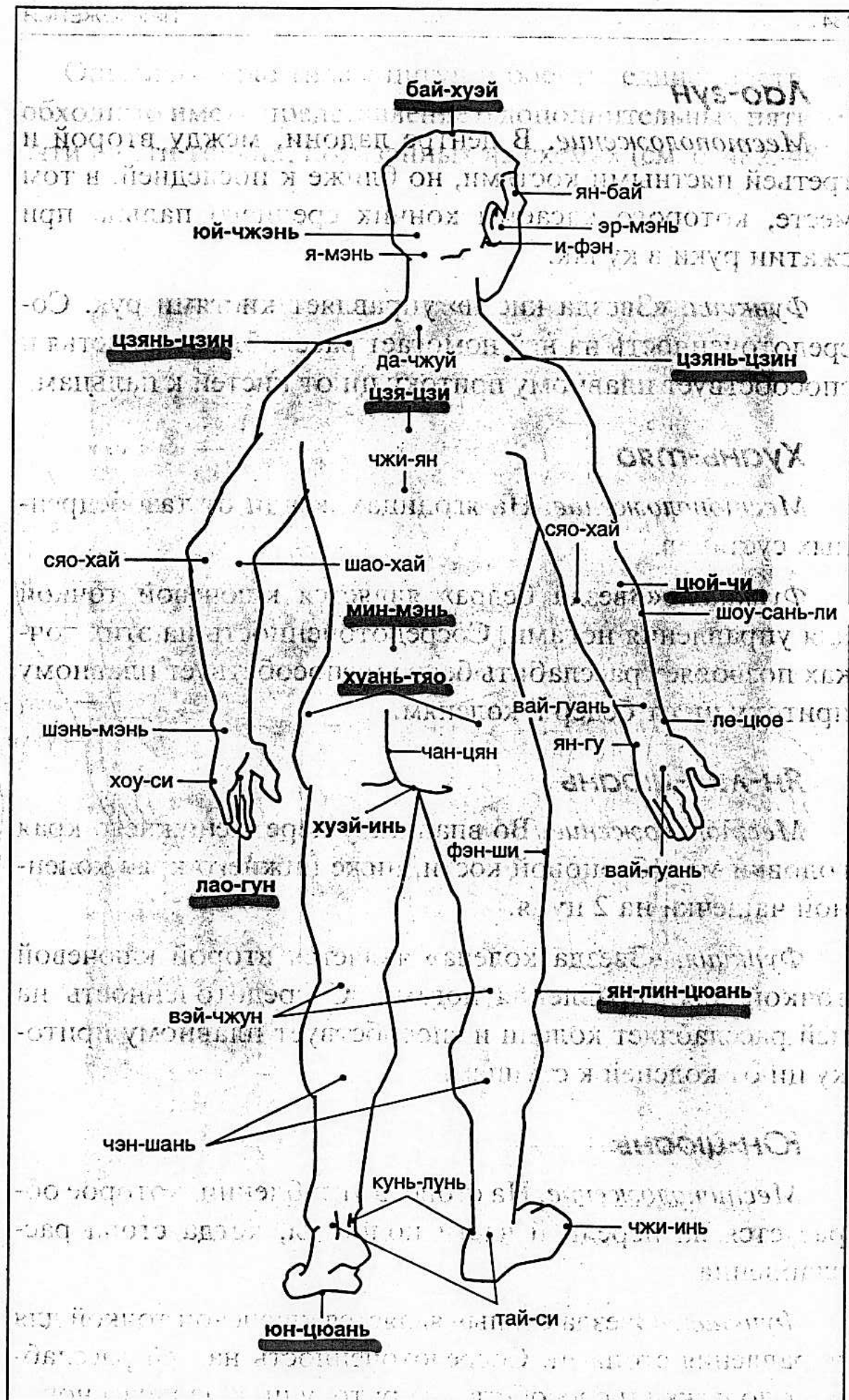


Рис. . Чудесный меридиан
ян-вэй-май;

- 1 — цзинь-мэнь; 2 — ян-цзяо;
- 3 — нао-шу; 4 — тянь-ляо;
- 5 — цзянь-цзинь; 6 — бэнь-шэнь;
- 7 — ян-бай; 8 — тоу-лин-ци;
- 9 — му-чуан; 10 — чжэн-ин;
- 11 — чэн-лин; 12 — нао-кун;
- 13 — фэн-чи; 14 — фэн-фу;
- 15 — я-мэнь.



Акупунктурные точки на передней поверхности тела

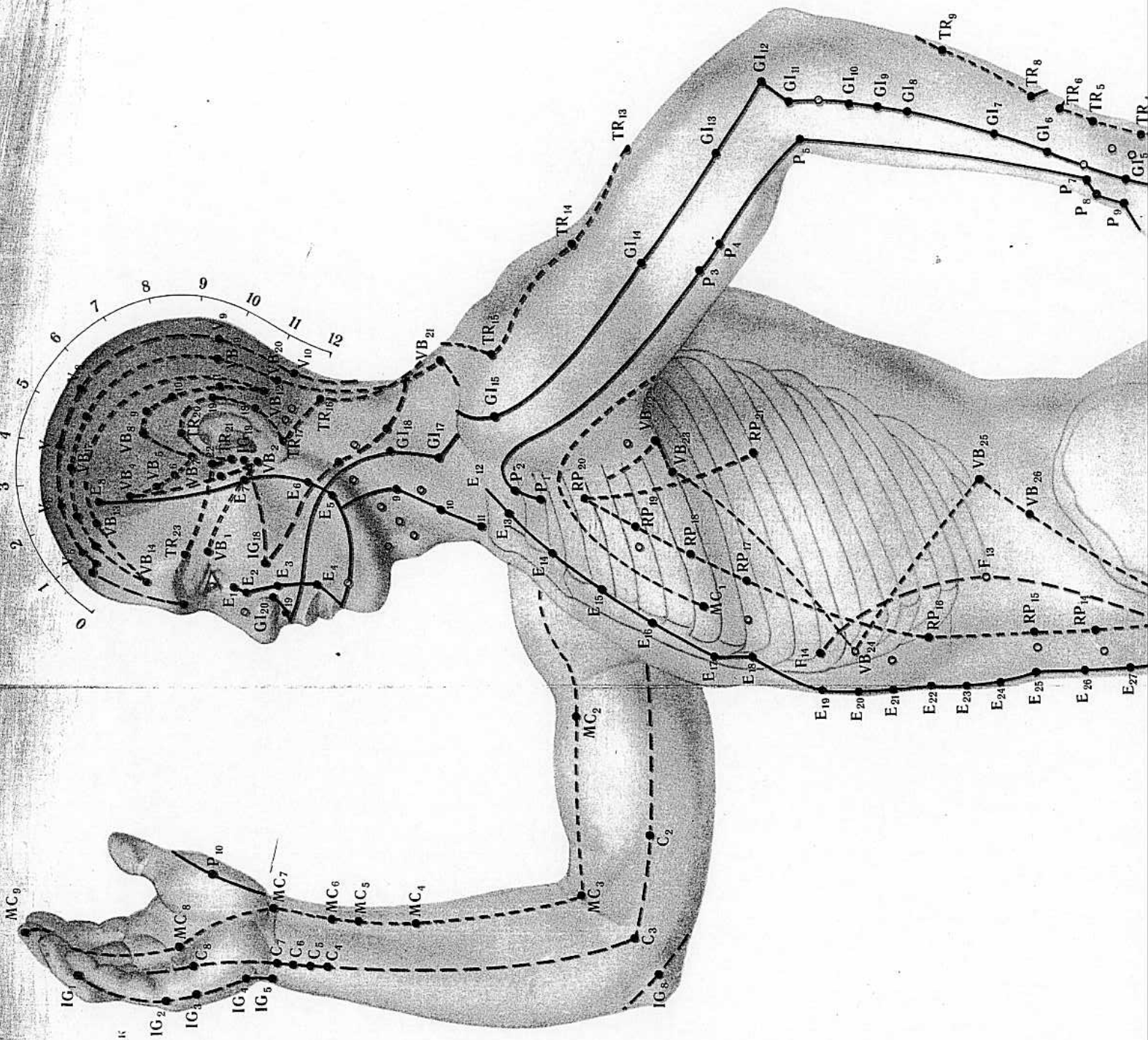


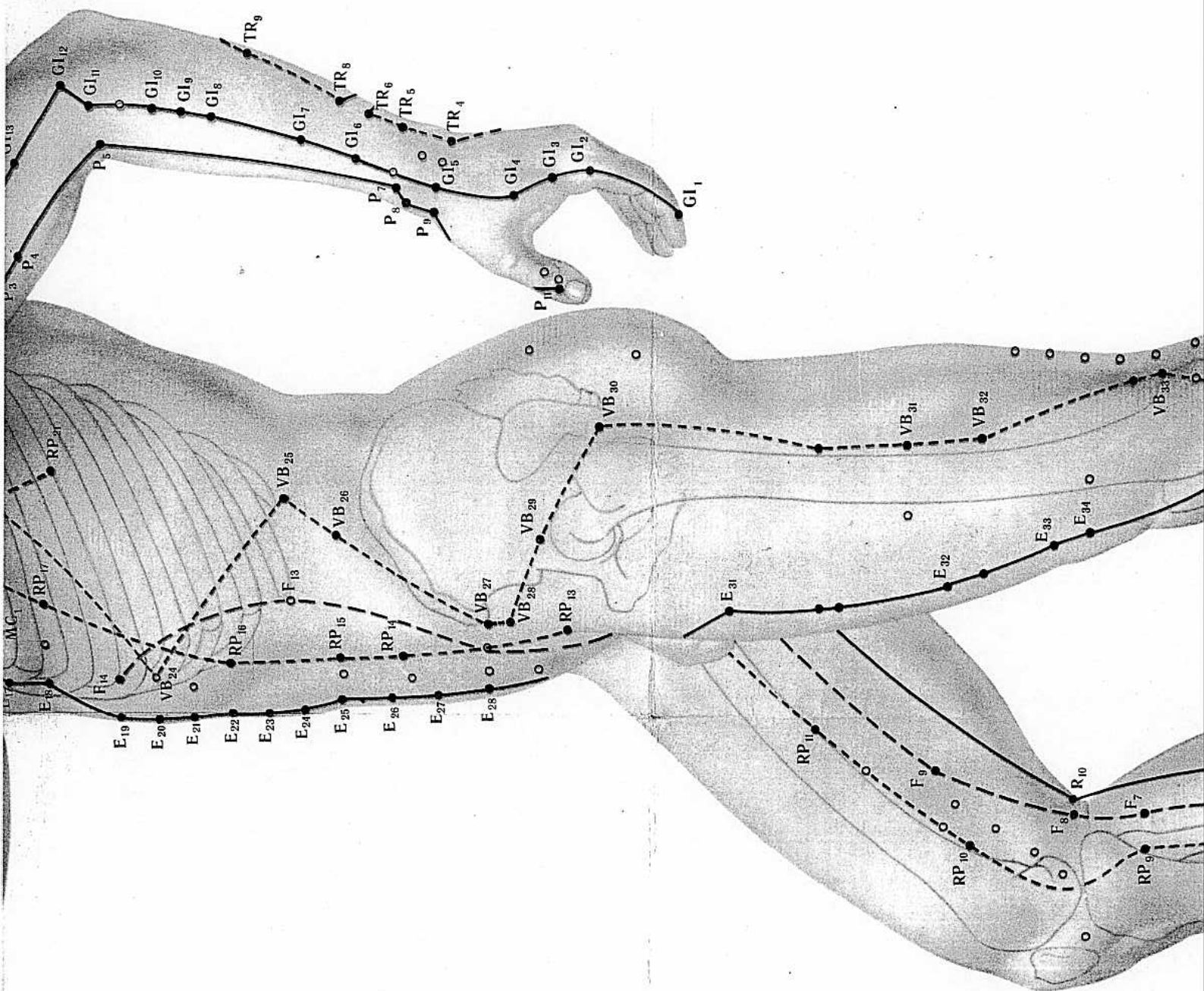
Акупунктурные точки на задней поверхности тела

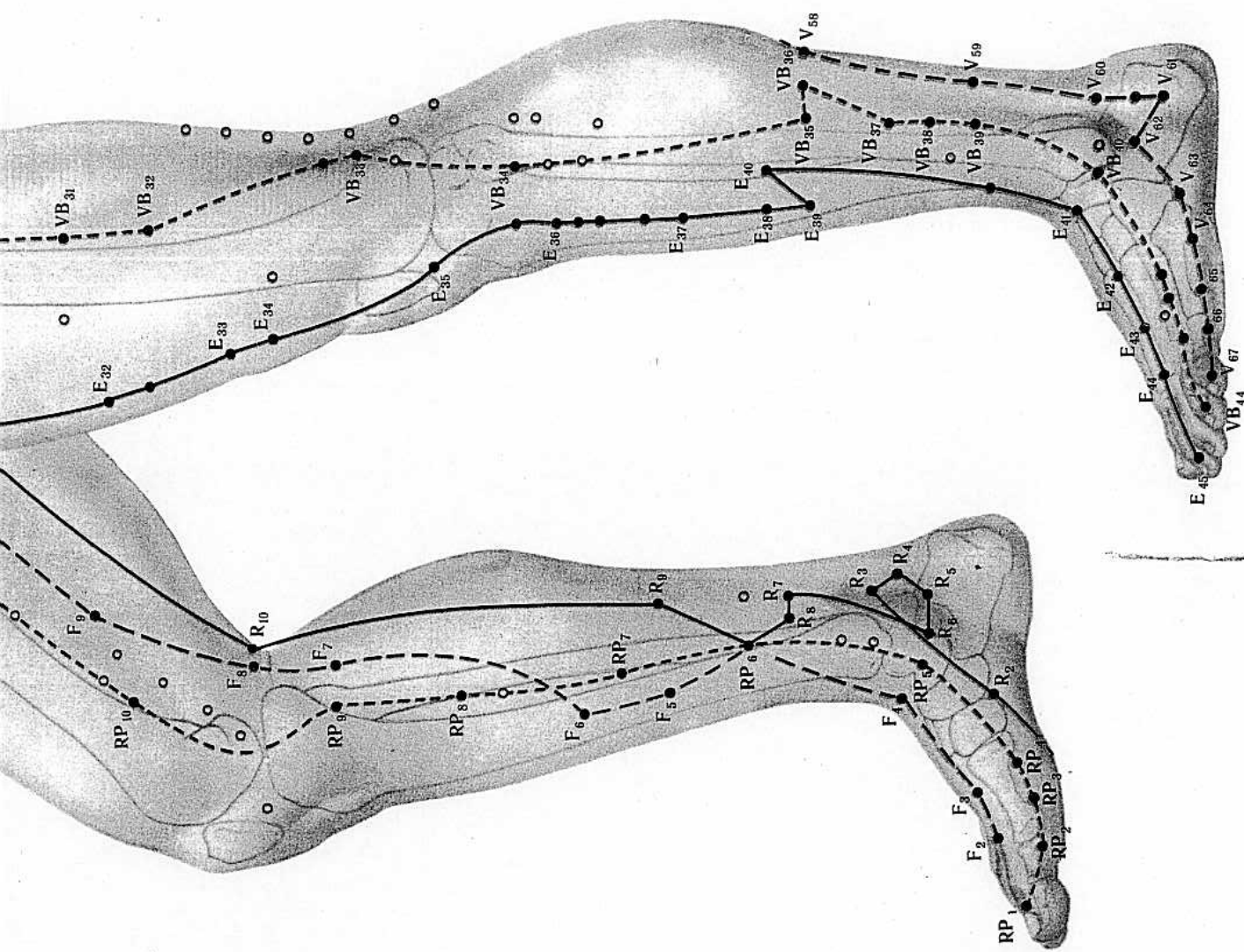
The diagram illustrates the placement of electrodes for recording electrodermal activity on a human figure. Key points include:

- Head:** Points IG₁ through IG₉ are marked along the scalp and forehead, corresponding to the circular scale (0-12).
- Neck and Torso:** Points MC₁ through MC₉ are located on the neck and upper chest. Points E₁ through E₂₇ are distributed across the chest and abdominal areas.
- Limbs:** Points C₁ through C₈ are on the arms, and points P₁ through P₉ are on the hands. Points RP₁ through RP₂₀ are on the forearms and upper arms.
- Lower Body:** Points VB₁ through VB₂₆ are on the legs, and points TR₁ through TR₁₅ are on the feet.
- GI Points:** Points GI₁ through GI₁₅ are located on the upper torso and neck area.

Solid lines connect points on the head and torso, while dashed lines connect points on the limbs and torso.







Топография меридианов и основных точек
задней поверхности тела.

