

ЛИ ДИН

КИТАЙСКИЙ ЦИГУН



բո՞նի: Յիքսեյը Եյեախ

ճո՞ղաջը ճե՞նդձը:

Часть 1 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕРИДИОНАЛЬНОГО ЦИГУНА

ВВЕДЕНИЕ

История гимнастики цигун*, называемой также «даоинь» и «туна», насчитывает уже более 3000 лет. Это одно из сокровищ традиционной китайской медицины. Несмотря на свою древность, цигун и сегодня остается очень популярным. Упражнения цигуна помогают выдыхать использованную ци (энергию) и вдыхать свежую, накапливать в организме ци, противостоящую вредоносным воздействиям, укреплять здоровье, противостоять старости и продлевать жизнь. Описанные в этой книге упражнения цигуна возникли в IV веке до н. э. С тех пор они помогли множеству людей.

Спустя какое-то время после начала занятий вы научитесь ощущать поток тепла — *жизненной энергии, или ци*, которая течет внутри вашего организма. Иногда она выделяется организмом в окружающее пространство, и тогда ее называют *внешней ци*. А *внутренняя ци* следует внутри тела по меридиа-

* Объяснения терминов традиционной китайской медицины вы найдете в разделе II приложения 5 к данной книге.

нам (каналам) и их ветвям (коллатералям). Меридиональная теория акупунктуры — краеугольный камень меридионального цигуна. Именно система меридианов и ветвей соединяет пять плотных и шесть полых органов, члены и кости, пять органов чувств и девять отверстий с различными тканями и органами поверхностной части тела, придавая ему органическую целостность.

Сеть меридианов и их ветвей очень сложна. Система меридианов включает в себя **меридианы постоянные и экстраординарные («чудесные»)**, а система ветвей состоит из **ветвей Бие, ветвей Сунь и ветвей Фу**. Помимо этого существуют 36 различных второстепенных меридианов, к которым относятся, в частности, 12 мышечно-сухожильных меридианов и 12 меридианов кожи. Однако главными магистралями течения жизненной энергии являются постоянные меридианы: 12 Основных, а также меридианы Ду и Жэнь.

В меридиональном цигуне ци перемещают вдоль этих 14 меридианов и их ветвей, регулируя дыхание и контролируя движения. Если заниматься меридиональным цигуном систематически, последовательно работая с меридианами тела, внутренняя ци будет циркулировать по меридианам, «пробки» в меридианах и ветвях устранятся, ци и кровь начнут взаимодействовать, а в организме станет накапливаться *антипатогенная ци*. Люди со слабым здоровьем укрепят свое тело, больные избавятся от болезней, пожилые продлят свою жизнь.

Меридиональный цигун, созданный на основе традиционного китайского лечебного цигуна, — это активные, но в то же время спокойные, мощные и одновременно плавные упражнения, в которых теории цзан-фу и меридианов органически сочетаются с такими понятиями цигуна, как «циркуляция ци» и «регуляция дыхания».

СОХРАНЕНИЕ ОБЩЕЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ: ВЗАИМОСВЯЗИ ЧЕЛОВЕКА С ПРИРОДОЙ

Человек — часть природы и тесно с ней связан. Разнообразные изменения природной среды: например, погода или географические условия, непосредственно влияют на его физиологию при развитии, росте, старении и болезни. Однако человек научился приспосабливаться к природным изменениям и, более того, научился активно изменять саму природу. Это явление называют взаимосвязью человека с природой.

В течение года происходят четыре основные перемены погоды: весной — тепло, летом — жарко, осенью — прохладно, зимой — холодно. Человек приспосабливается к этим изменяющимся условиям, регулируя функции организма, в том числе ци и кровь. Весной и летом ян, или «положительная» ци, выделяется организмом. При этом ци и кровь стремятся циркулировать ближе к поверхности тела, кожа становится рыхлой и выделяет много пота. Осенью и зимой, напротив, «янская» ци накапливается, ци и кровь стремятся циркулировать глубже, поэтому кожа становится плотной и выделяет не столько пот, сколько слезы. Но когда происходят внезапные резкие перемены погоды, это часто превышает способность организма приспосабливаться к различным изменениям, и в нем могут возникать функциональные нарушения. Это справедливо и в отношении реакции тела на изменения географической среды. Способности каждого человека к адаптации индивидуальны, поэтому на одну и ту же среду разные люди реагируют по-разному. Как же стимулировать приспособляемость к изменениям в природной среде, чтобы противостоять болезням?

В результате долгих поисков способов защиты от губительных сил природы и болезней древние китай-

цы разработали действенную систему усиления внутренней регуляции тела, известную под названием «цигун». Это своеобразная гимнастика, которая благодаря активному использованию потока сознания концентрирует ум, регулирует дыхание и укрепляет органы тела. В результате антипатогенная (противодействующая болезням) ци удерживается в организме, вредные элементы нейтрализуются, поддерживается взаимосвязь человека с природой и организм лучше адаптируется к изменениям природной среды. Практика показывает, что цигун особенно полезен при хронических и сложных заболеваниях, поскольку он развивает регуляторные способности организма, стимулирует иммунные функции и ускоряет процесс заживления.

Несчастный случай или заражение, изменение состояния или протекание какой-либо болезни — все это борьба между антипатогенной и патогенной ци. Когда антипатогенная ци преобладает над патогенной, болезни излечиваются; но если антипатогенная ци израсходована и патогенную ци не удастся более контролировать, болезнь усиливается и даже может привести к смерти. Таким образом, наша жизнь базируется на антипатогенной ци.

Антипатогенная ци — способность организма противостоять разнообразным вредным факторам окружающей среды, поддерживать относительный баланс между энергиями инь и ян и приспосабливаться к внутренним и внешним изменениям. Эта способность зависит от того, нормально ли функционируют органы цзан-фу и достаточны ли уровни субстанций ци и духа.

Патогенная (вредоносная) ци возникает в результате воздействия различных факторов, затрудняющих функционирование органов цзан-фу. К таким факторам относятся, например, ветер, холод, летняя жара, сырость, сухость, неестественная жара (огонь, сильный перегрев) и резкие перемены погоды.

РЕГУЛЯЦИЯ УМА, ДЫХАНИЯ И ЭНЕРГИИ

Регуляция ума: протекание ци вдоль меридианов придает устойчивость Семи эмоциям

В традиционной китайской медицине виды психической деятельности человека, относящиеся к эмоциям, известны как **радость, гнев, меланхолия, чрезмерное погружение в себя, печаль, опасения и испуг.**

Эти семь эмоциональных факторов обычно являются нормальными проявлениями душевного состояния и не вызывают серьезных физических изменений в организме. Однако, если психическое возбуждение будет слишком интенсивным и продолжительным, организм окажется не в состоянии соблюдать равновесие энергий инь и ян, перестанет координировать циркуляцию ци и крови — в результате произойдет закупорка меридианов и ветвей, что вызовет нарушения в работе органов цзан-фу. Антипатогенная ци организма иссякнет, и начнется болезнь.

Семь эмоциональных факторов по своей природе являются эндогенными (внутренними по своему происхождению) и наносят непосредственный вред пяти плотным органам. Сильный гнев повреждает печень; чрезмерное самоуглубление, приводя к потере аппетита, повреждает селезенку; безмерная радость повреждает сердце, вызывая повышение кровяного давления и приводя к апоплексии; глубокая печаль повреждает легкие, вызывая кровохарканье, а сильный испуг повреждает почки, вызывая недержание мочи. Те же эндогенные вредоносные факторы влияют и на нормальную циркуляцию ци в организме: радость ее замедляет, гнев усиливает, излишнее самоуглубление — концентрирует, печаль — рассредоточивает, а опасения и испуг — уменьшают. В результате функционирование органов цзан-фу не может поддерживаться должным образом, что опять-таки приводит к заболеваниям.

Меридиональный цигун оказывает воздействие на организм за счет концентрации ума на одной-единственной мысли — только в этом случае ци беспрепятственно продвигается по меридианам. Циркуляция ци не только регулирует психику и функционирование коры головного мозга, но и налаживает взаимодействие между органами цзан-фу. Если ци течет по меридианам легко, психическое состояние улучшается: это будет заметно по тому, как у вас заблестят глаза, исчезнут болезни, окрепнет тело.

Цигун предотвращает избыточную стимуляцию и позволяет излечить образовавшиеся патогенные зоны организма. В результате центральная нервная система начинает функционировать лучше и происходит регуляция деятельности органов цзан-фу.

Вдох и выдох: регуляция накопления энергии посредством дыхания и аккумуляция кислорода

Такие физические упражнения, как баскетбол, гимнастика, беговые и игровые виды спорта, вызывают усиленный расход энергии, учащают сердцебиение и дыхание и заставляют мышцы напрягаться. В цигуне особое значение придается легкости, успокоенности и регуляции дыхания. Фактически занятия цигуном — это способ **накопления энергии, который называется «нейянгун»**, что переводится как «построение тела изнутри». Тот, кто занимается цигуном, ощущает и осознает каждый свой вдох и выдох, что активизирует работу большей части тех 75 миллионов альвеол, из которых состоят легкие. Газообмен в организме протекает эффективнее, а значит, повышается уровень кислорода в крови и улучшается метаболическая активность клеток. Антипатогенная ци становится достаточно действенной для того, чтобы перебороть болезнь и тем самым увеличить продолжительность жизни.

Движение и покой: активизация частей тела массажем с целью регуляции энергии

При занятиях цигуном движение сосуществует с покоем: в покое присутствует движение, а в движении — покой; в движениях частей тела сила сочетается с мягкостью, как при массаже. Энергия регулируется конечностями, которые заставляют ци течь по меридианам и ветвям за счет плавных согласованных движений рук и ног, локтей и коленей, плеч и бедер; то же самое происходит при массаже акупунктурных точек головы и лица. Движение стимулирует меридианы и ветви и способствует функционированию этих точек. В результате вы обретаете ясность мысли и блестящие глаза*.

Медленные, глубокие, равномерные вдохи и выдохи изменяют давление в брюшной полости, вследствие чего происходит одновременный «массаж» желудка и кишечника. Поэтому упражнения цигуна улучшают процессы пищеварения и всасывания и повышают секрецию пищеварительных желез. После занятий повышается аппетит.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Лучшее время для занятий меридиональным цигуном — от 5 до 7 часов утра или ранний вечер. В это время спокойнее вокруг и больше свежего воздуха. Частота занятий зависит от вашего состояния. Пожилым, страдающим серьезными заболеваниями и болезненными людям следует заниматься менее интенсивно — как правило, 1 или 2 раза в день по 20—

* Блестящие глаза, согласно китайским диагностическим представлениям, являются одним из основных внешних признаков физического здоровья и энергичности человека.

40 минут. Но люди молодые, здоровые или с легкими недомоганиями могут заниматься 2 или 3 раза в день по 20—40 минут. Если больной лежит в больнице, частоту занятий должны определять врачи. Считается нормальным, если человек занимается цигуном хотя бы 1 раз в день в течение 30 минут сразу после подъема. Частота и продолжительность занятий в конечном счете зависят от реакции организма, и при правильно подобранной нагрузке занятия цигуном не будут утомительны.

Обычное расположение тела при занятиях — параллельно магнитным линиям Земли, лицом к югу или к северу. Можно также становиться лицом по направлению к восходящему солнцу или к луне (на каком бы месте небосклона они ни находились). Однако, поскольку приспособляемость человека очень велика, можно не ограничиваться указанными вариантами расположения тела: успех в занятиях цигуном зависит прежде всего от их регулярности.

ЧТО СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ МЕРИДИОНАЛЬНЫМ ЦИГУНОМ

Перед началом занятий

1. Нельзя думать о посторонних вещах или отвлекаться на окружающих. Не смущайтесь ни себя, ни других. Выкиньте все мысли из головы и сосредоточьтесь на движении ци по меридианам. Суть процесса заключается в следующем.

- Сосредоточившись на течении ци вдоль 14 меридианов и ветвей, мысленно двигайтесь сначала по меридиану Легких, затем переходите к меридиану Толстой кишки, потом последовательно к меридианам

Желудка, Селезенки, Сердца, Тонкой кишки, Мочевых пузыря, Почек, Перикарда, Трех обогревателей (Саньцзяо), Желчного пузыря и Печени и обратно к меридиану Легких; затем ци потечет из меридиана Жэнь (Переднесрединного) в меридиан Ду (Заднесрединный).

- При занятиях цигуном необходимо, чтобы все конечности и части тела двигались плавно, последовательно передавая ци от меридиана к меридиану и тем самым правильно генерируя энергию ци. Движения должны быть грациозными; это перетекание движения в покой; сила проявляется в плавности, а расслабление чередуется с напряжением.

- Дышите естественно, вдыхая носом и выдыхая через рот. Дыхание должно быть медленным, глубоким, плавным и размеренным. Избегайте перенасыщения легких кислородом.

- Если вокруг вас во время занятий становится шумно или возникают какие-то иные помехи, продолжайте заниматься, как будто вы ничего не видите и не слышите.

2. По возможности выберите для занятий тихое место, где много цветов, деревьев и свежего воздуха. Если заниматься приходится в помещении, оно должно хорошо проветриваться. Зимой позаботьтесь о том, чтобы не мерзнуть.

3. Это не обычный, а меридиональный цигун, поэтому, прежде чем приступить к занятиям, следует изучить расположение органов тела, пути циркуляции энергии, их соединения с органами чувств и отверстиями человеческого тела.

4. Перед занятиями почистите зубы, умойтесь и сходите в туалет. Воротник и пояс не должны быть тесными.

5. Люди пожилые, с расстроенным здоровьем, те, кто страдает хроническими заболеваниями или не в состоянии стоять, могут заниматься цигуном, сидя на краешке кровати или на скамейке. Все остальные требования при этом остаются в силе.

Во время занятий

Требования к выполнению упражнений, связанных с каждым из меридианов, подробно изложены в соответствующих разделах части 3.

Завершение занятий

1. Занятия необходимо правильно завершать. Если этого не делать, могут возникнуть неприятные ощущения и ваше самочувствие может ухудшиться.

Согните колени, сосредоточьте ци в кистях рук, передайте ее в сердце и сделайте паузу. Затем трижды поднимите почечную ци, встаньте на носки, одновременно делая глубокий вдох, а затем опуститесь обратно и выдохните. Расслабьте все тело. Если приходится неожиданно прервать сеанс, все равно завершайте его описанным способом: тогда возможные неприятные ощущения сведутся к минимуму.

2. Выполнять все 14 комплексов движений не обязательно. В зависимости от того, чем вы болеете, выбирайте меридиан (меридианы) и ветвь (ветви), работа с которыми будет для вас наиболее эффективной. Но в любом случае в конце занятия надо воспользоваться методом, изложенным выше.

Эффективность занятий

1. Немедленные эффекты, возникающие сразу по окончании сеанса

Непосредственно после окончания упражнений человек ощущает, что его мышление сделалось быстрым и ясным; он в хорошем настроении, расслаблен; зрение и слух обострены. Если занятия проходят утром, появляются хороший аппетит и способность энергично работать в течение всего дня. Причина в том, что благодаря мери-

диональному цигуну человек учится концентрировать свой ум на движении ци по меридианам и ветвям. Его дыхание становится глубоким и равномерным, так что уровень кислорода в крови возрастает. Наконец, все части тела и суставы подвижны, а акупунктурные точки головы и лица (вокруг глаз, ушей, носа и рта) стимулируются массажем, который вы проводите во время занятий.

2. Отдаленные эффекты (после занятий цигуном в течение 1—3 месяцев)

Через месяц практики можно ожидать облегчения таких состояний, как головная боль, головокружение, бессонница и сонливость, плохой аппетит, слабость, кашель, поверхностное дыхание, избыток густой мокроты, пониженный тонус, сердцебиение, ощущение стесненности в груди, менструальные нарушения, импотенция, преждевременная эякуляция, люмбаго, боль в суставах и плохая память.

Через два месяца постоянных занятий эти симптомы должны существенно уменьшиться или совсем исчезнуть. Снова появятся силы, усилится пищеварительная функция, уменьшатся отеки. Если даже ожидаемые изменения происходят медленнее, чем ожидалось, все равно продолжайте заниматься.

Через 3 месяца занятий вы почувствуете глобальные улучшения в таких сферах здоровья, как кровяное давление, зрение, мозг, работа печени, почек и легких, уровень кислорода в крови, состояние языка и пульса.

ЗАНЯТИЯ МЕРИДИОНАЛЬНЫМ ЦИГУНОМ ПРИ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Предполагается, что тот, кто практикует меридиональный цигун, сначала осваивает весь комплекс его упражнений и учится с легкостью его выполнять. За-

тем практикующий сможет выбрать меридианы, на которых желает сконцентрировать свои усилия, — это зависит от состояния здоровья и конкретной болезни или расстройства. Приведем несколько примеров.

Пример 1. Причины неврастения, бессонницы, потери памяти, преждевременной эякуляции, поллюций и импотенции локализуются в меридианах Сердца, Почек, Жэнь и Ду. Поэтому, освоив выполнение всех упражнений цигуна, пациенты, страдающие перечисленными расстройствами, должны сосредоточиться на упражнениях для этих меридианов. Следует также уделить внимание упражнениям для меридианов Тонкой кишки и Мочевого пузыря, которые соприкасаются с сердцем и почками с их внутренней и наружной стороны.

Пример 2. Причины диспепсии, хронического бронхита, истощения и отеков локализуются в меридианах Селезенки, Легких, Почек и Жэнь. Поэтому, освоив все упражнения, страдающие указанными недугами должны сосредоточиться на упражнениях для этих меридианов, а также для меридианов Толстой кишки и Желудка, которые с внутренней и наружной стороны также примыкают к селезенке и легким.

Пример 3. Причины гипертонии на ранней стадии, недостатка крови в мозговых артериях, сердцебиения, хронического гепатита и хронического холецистита локализуются в меридианах Печени, Желчного пузыря, Перикарда и Трех обогревателей. Поэтому больные с подобными недугами после общих занятий должны сосредоточиться на выполнении упражнений для этих меридианов.

Те, кто занимается или занимался другими вариантами цигуна, могут практиковать и меридиональный цигун, который вполне их заменяет. Однако подразу-

меваются, что мы практикуем «Успокаивающую позицию»*, с тем чтобы расслаблять тело.

Прежде чем начинать сеанс занятий меридиональным цигуном, займите исходную позицию (рис. 1, 2), чтобы передать ци в сердце, затем глубоко выдохните и вдохните.

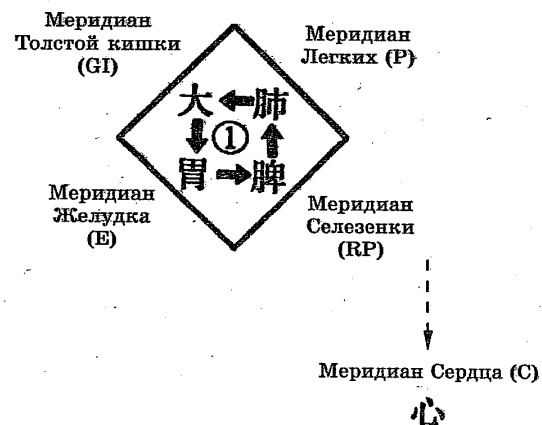


Рис. 1

Исходная позиция: схема протекания энергии в меридианах I—V

* Успокаивающая позиция — одно из основных исходных положений тела в традиционных школах цигуна.

ЛИ ДИН

КИТАЙСКИЙ ЦИГУН



Գրառ: Ձեռքբերյալ կազմ

ժողովուրդի համայնք:
ՅՈՒՆԵՍԿՕ ԳՀ. ԼՍՀ-ում
Ձևաշերտ

Часть 2

ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

РАЗМЕЩЕНИЕ ЦИ В ДАНЬТЯНЕ

Выполнение упражнения

1. *Встаньте, расставив ноги (рис. 2).*

Выпрямите позвоночник. Расслабьтесь. Дышите как обычно. Не расправляйте специально плечи и не надувайте живот. Ступни расположены на ширине плеч, параллельно друг другу, и всей поверхностью опираются на пол. Глаза полуприкрыты (плотно зажмуренные или, наоборот, широко распахнутые глаза не позволят вам сконцентрировать ум). Смотрите прямо перед собой. Уроните руки по сторонам туловища. Мягко, без усилия прикройте рот и кончиком языка коснитесь нёба у основания верхнего ряда передних зубов. Освободите свой ум от всего, что его отвлекает.



Рис. 2

2. *Поднимите руки (рис. 3, 4, 5).*

Сделайте вдох и одновременно медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч.

3. *Опустите руки (рис. 5).*

Делая выдох, медленно прижмите руки к передней поверхности таза.



Рис. 3

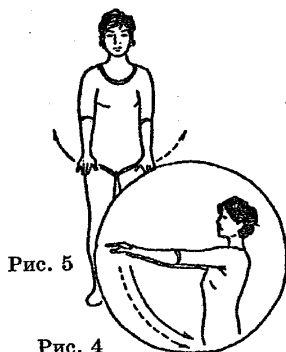


Рис. 5

Рис. 4

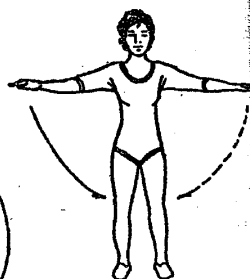


Рис. 6

4. Поднимите руки в стороны (рис. 6).

На вдохе медленно поднимите руки в стороны до уровня плеч.

5. Согнув ноги в коленях, удерживайте ци (рис. 6, 7).

Во время выдоха медленно согните ноги в коленях и присядьте на корточки. Руки расставлены так, как будто вы держите большой мяч.

6. Распрямитесь и поднимите руки над головой (рис. 8, 9).

Делая глубокий вдох, медленно распрямитесь, руки медленно поднимают мяч над головой.

7. Переместите ци вниз и выдохните замутненную ци (рис. 9, 10).

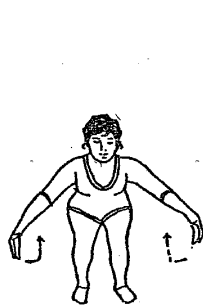


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Выдыхая, медленно опускайте предплечья и кисти рук, держащие ци, вдоль лица, шеи и груди. Замутненная ци выбрасывается из организма.

8. Сосредоточьтесь на Даньтяне (рис. 11).

Продолжайте перемещать ци вниз, к Даньтяню. Сосредоточьтесь на Даньтяне. Напрягите живот, сожмите мышцы вокруг гениталий и ануса, стисните зубы. Однако дыхание при этом должно оставаться нормальным.

Проделайте это упражнение 3 раза. Это называется «поднимать почечную ци внутренним движением».

Пояснение

Даньтянем, в общем смысле этого слова, называется область, включающая в себя следующие акупунктурные точки: гуаньюань (VC 4), расположенную пониже пупка, цихай (VC 6), шимэнь (VC 5) и чжунцзи (VC 3). Точка цихай — это сердце Даньтяня. В узком значении слова даньтянем называют только район точки гуаньюань. Здесь имеется в виду вся область.

ВЫДОХ И ВДОХ

Выполнение упражнения

1. Вытяните руки кпереди (рис. 12).

Согнутые руки, повернутые ладонями кверху, медленно вытяните перед и затем, делая медленный вдох, поднимите.

2. Поглядите на небо и разведите руки в стороны (рис. 13).

Делая медленный и глубокий вдох, продолжайте разводить поднятые руки в стороны. Одновременно поднимите голову и посмотрите вверх.

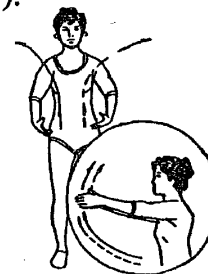
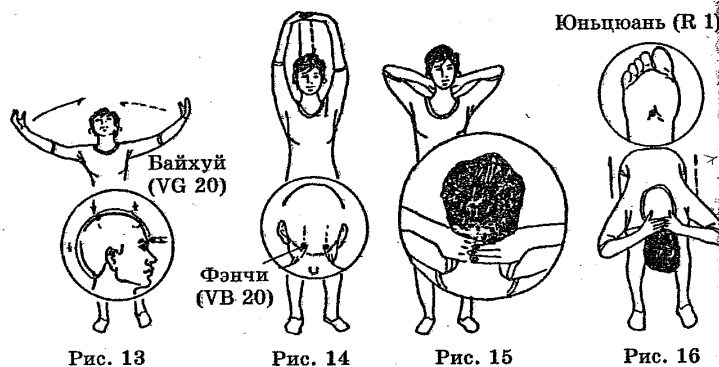


Рис. 12



3. Распрямитесь и соедините руки (рис. 13).

Распрямите тело, постепенно сближая руки над головой и делая медленный и глубокий вдох.

4. Сплетите пальцы высоко над головой (рис. 14).

Переплетите пальцы рук (кроме больших) и выпрямите руки над макушкой. Обычно правая рука лежит поверх левой. Вдох прекращается.

5. Точка лаогун касается точки фэнчи (рис. 15).

Во время выдоха уроните руки на затылок и дайте точке лаогун (MC 8) соприкоснуться с точкой фэнчи (VB 20).

6. Вдох и выдох. Выдыхая, сосредоточьтесь на точке юнцюань (рис. 16).

Сделайте вдох. Затем медленно выдыхайте, глядя прямо перед собой, и наклоняйтесь вперед, пока глаза не будут смотреть в пол. Сосредотачивайте внимание на точке юнцюань (R 1), пока не закончите выдох.

7. Вдох и выдох. Вдыхая, сосредоточьтесь на точке лаогун (рис. 17).

Медленно выпрямляясь, наблюдайте поток сознания (ци), который восходит из точки юнцюань (R 1) вдоль нижних конечностей к точке лаогун (MC 8), а затем медленно возвращается. В течение всего процесса следует делать глубокий и долгий вдох. Когда сознание достигнет точки лаогун (MC 8), вдох нужно прекратить.

Пояснение

Упражнения на выдох и вдох можно повторять несколько раз подряд. Обычно проделывают 3—9 повторов. Те, у кого слабая энергия легких (ци легких) или есть хронические болезни дыхательных путей, например хронический трахеит или бронхит, могут повторять эти упражнения более 9 раз.

После того как чистая ци (кислород) заместит собой замутненную ци (углекислый газ), занимающиеся почувствуют себя очень освеженными.

8. Расцепите и опустите руки (рис. 18).

Медленно отведите кисти рук от точки фэнчи (VB 20). Медленно опустите руки к среднему цзяо (обогревателю), который является начальным пунктом первого из 12 Основных меридианов — меридиана Легких на руках — Тайинь.

Внимание!

Пока ци движется к среднему цзяо, делайте выдох.

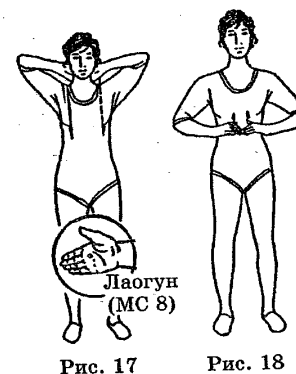
Выдержите паузу и затем сосредоточьтесь на этом положении.

Пояснение

Верхний цзяо, или обогреватель, — это зона туловища от горла до диафрагмы.

Средний цзяо — зона от диафрагмы до пупка.

Нижний цзяо — зона между пупком и лобком.



ЛИ ДИН

КИТАЙСКИЙ ЦИГУН



բոճոն: Ձերպեցուն Լյեախո

բոճոն շնորհակալություն
սիրտը Երկրից:

**Приложение 3
АКТИВНЫЕ ТОЧКИ,
УПОМИНАЕМЫЕ В КНИГЕ,
И ИХ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ:
АЛФАВИТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Байхуй	Ду (Заднесрединный)	VG 20	На макушке, посередине линии, соединяющей верхушки обеих ушных раковин
Вайгуань	Трех обогревателей	TR 5	На 2 цуня выше точки янчи, между локтевой и лучевой костями
Ваньгу	Желчного пузыря	VB 12	В углублении позади и ниже сосцевидного отростка
Вэйчжун	Мочевого пузыря	V 40	Середина поперечной складки подколенной ямки
Вэйян	Мочевого пузыря	V 39	Латеральнее центра подколенной ямки на 1 цунь, на одной горизонтальной линии с точкой V 40 вэйчжун
Гуанмин	Желчного пузыря	VB 37	Прямо над наружной лодыжкой, на 5 цуней выше нее, на переднем крае малой берцовой кости
Гуаньчун	Трех обогревателей	TR 1	На боковой поверхности безымянного пальца, примерно на 0,1 цуня позади угла ногтя
Гуаньюань	Жэнь (Передне-срединный)	VC 4	На средней линии живота, на 3 цуня ниже пупка
Дабао	Селезенки	RP 21	На срединной линии подмышки, на 6 цуней ниже подмышки, на равном расстоянии от подмышки и свободного конца 11-го ребра
Дадунь	Печени	F 1	Сбоку от спинки последней фаланги большого пальца ноги, между латеральным углом ногтя и межфаланговым сочленением
Дани	Желудка	E 5	Позади угла нижней челюсти, на заднем крае жевательной мышцы, в бороздкообразном углублении, которое появляется, если надуть щеку

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Далин	Перикарда	MC 7	В углублении посередине поперечной складки запястья, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы — лучевого сгибателя кисти
Дачжуй	Ду	VG 14	Между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, приблизительно на уровне плеч
Дуби	Желудка	E 35	На передненаружной поверхности голени у нижнего края коленной чашечки, выше латерального мыщелка большеберцовой кости, где прощупывается углубление
Емэнь	Трех обогревателей	TR 2	Проксимально от края перемычки между безымянным пальцем и мизинцем
Жиюэ	Желчного пузыря	VB 24	Ниже соска, между хрящами 7-го и 8-го ребер
Жэньин	Желудка	E 9	На уровне кадыка, по ходу сонной артерии, на переднем крае грудинно-ключично-сосцевидной мышцы
Жэньчжун	Ду	VG 26	Под носом, немного ниже середины носовой перегородки
Иисян	Толстой кишки	GI 20	В носогубной ямке, у центра наружного края ноздри
Иньбай	Селезенки	RP 1	На медиальной стороне большого пальца ноги, примерно на 0,1 цуня позади угла ногтя
Иньгу	Почек	R 10	На медиальной стороне подколенной ямки; если согнуть ногу в колене, располагается на одном уровне с точкой V 40 вэйчжун, между сухожилиями полусухожильной и полуперепончатой мышц
Иньлиньцюань	Селезенки	RP 9	На нижнем крае медиального мыщелка большой берцовой кости, в углублении между задней границей большой берцовой кости и икроножной мышцы

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Иньцзяо	Ду	VG 28	Между верхней губой и верхней десной, в уздечке верхней губы
Ифэн	Трех обогревателей	TR 17	Позади мочки уха, в углублении между нижней челюстью и сосцевидным отростком
Куньлунь	Мочевого пузыря	V 60	В углублении между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием
Лаогун	Перикарда	MC 8	Когда кисть повернута ладонью вверх, точка находится между второй и третьей пястными костями, проксимально от пястно-фалангового сустава, на 3-й пястной кости по стороне лучевой кости
Лецюэ	Легких	P 7	Над шиловидным отростком лучевой кости, на 1,5 цуня выше поперечного сгиба запястья. Если скрестить указательные и большие пальцы обеих рук так, чтобы указательный палец одной руки лег на шиловидный отросток лучевой кости другой, точка окажется в углублении прямо под кончиком указательного пальца
Лидуй	Желудка	E 45	На латеральной стороне 2-го пальца ноги, примерно на 0,1 цуня кзади от угла ногтя
Минмэнь	Ду	VG 4	Под остистым отростком 2-го поясничного позвонка
Наошу	Тонкой кишки	IG 10	Когда рука прижата к туловищу, точка находится прямо над точкой цзяньчжэнь, в углублении ниже и в сторону от отростка лопатки
Нэйгуань	Перикарда	MC 6	На 2 цуня выше поперечной складки запястья, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы — лучевого сгибателя кисти
Сань-иньцзяо	Селезенки	RP 6	На 3 цуня выше вершины медиальной лодыжки, на задней гра-

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Сигуань	Печени	F 7	ниже большой берцовой кости, на линии, соединяющей медиальную часть лодыжки с точкой иньдинцянь (RP 9)
Синцзян	Печени	F 2	Позади и ниже медиального мыщелка большой берцовой кости, на верхней части медиальной головки икроножной мышцы, на 1 цунь позади точки иньлинцянь (RP 9)
Сыбай	Желудка	E 2	Между 1-м и 2-м пальцами, у края перемычки
Сычжукун	Трех обогревателей	TR 23	Ниже точки чэнци (E 1), в углублении возле подглазничного отверстия
Сюаньчжун	Желчного пузыря	VB 39	В углублении у латерального края брови
Сюнсян	Селезенки	RP 19	На 3 цуня выше вершунки наружной лодыжки, на заднем краю малой берцовой кости
Сяохай	Тонкой кишки	IG 8	В 3-м межреберье, на 6 цуней в сторону от средней линии
Сяцзюй-скай	Желудка	IG 8	Между локтевым отростком лучевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости
Тайси	Почек	E 39	На 6 цуней ниже точки E 36 цзусаньли
Тайчун	Печени	R 3	В углублении между медиальной лодыжкой и ахилловым сухожилием, на уровне вершунки медиальной лодыжки
Таньчжун	Жэнь	F 3	В углублении дистальнее сочленения 1-й и 2-й костей плюсны
Таодао	Ду	VC 17	На средней линии грудины, между сосками, на уровне 4-го межреберного промежутка
Тингун	Тонкой кишки	VG 13	Между остистыми отростками 1-го и 2-го грудных позвонков
		IG 19	Между козелком и челюстным суставом, там, где образуется углубление, когда рот слегка приоткрыт

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Тинхуй	Желчного пузыря	VB 2	Перед выемкой ушной раковины, прямо под точкой IG 19 тингун, у заднего края мышечного отростка нижней челюсти. Точка обнаруживается, если рот приоткрыт
Тоувэй	Желудка	E 8	В 0,5 цуня кзади от границы волосистой части головы, в углу лба
Тунцзы-ляо	Желчного пузыря	VB 1	Рядом с наружным углом глаза, в углублении на латеральной стороне глазницы
Тяньту	Жэнь	VC 22	В центре надгрудной ямки
Тяньцзин	Трех обогревателей	TR 10	Если согнуть руку в локте, точка находится в углублении примерно на 1 цунь выше локтевого отростка лучевой кости
Тяньчжу	Мочевое пузыря	V 10	Примерно на 1,3 цуня в сторону от точки ямэнь (VG 15), за задней линией волос, рядом с трапециевидной мышцей
Тянь-чжуан	Тонкой кишки	IG 17	Позади угла нижней челюсти, в углублении на переднем крае грудинно-ключично-сосцевидной мышцы
Тянь-чжун	Тонкой кишки	IG 11	В подлопаточной ямке, между верхней и средней третями расстояния от нижнего края лопаточного отростка до нижнего угла лопатки
Тяньчи	Перикарда	MC 1	На 1 цунь латеральнее соска, в 4-м межреберном промежутке
Фэнфу	Ду	VG 16	Прямо под поверхностью затылочного бугра, в углублении между трапециевидными мышцами обеих сторон шеи
Фэнчи	Желчного пузыря	VB 20	На задней стороне шеи, ниже затылочной кости, в углублении между верхней частью грудинно-ключично-сосцевидной мышцы и трапециевидной мышцей

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Хуаньтяо	Желчного пузыря	VB 30	На границе средней и латеральной третьей расстояния между большим бугром и зияющей щелью крестца
Хуйинь	Жэнь	VC 1	В центре промежности — между анусом и мошонкой у мужчин, между анусом и задней перемычкой половых губ у женщин
Хэгу	Толстой кишки	GI 4	Между 1-й и 2-й пястными костями, приблизительно возле середины 2-й кости со стороны лучевой кости
Хэнгу	Почек	R 11	На 5 цуней ниже пупка, на верхней границе лобкового сращения костей таза, на 0,5 цуня в сторону от точки цюйгу (VC 2)
Цзань-чжу	Мочевое пузыря	V 2	На медиальном конце брови, или на надглазничном валике, над точкой V 1 цзинмин
Цзеси	Желудка	E 41	На тыльном сгибе стопы, на 1,5 цуня кзади от точки E 42 чунъян, где на одной линии со 2-м пальцем прощупывается углубление
Цзима	Печени	F 12	Ниже и сбоку от лобкового отростка, в 2,5 цунях от меридиана Жэнь, у паховой складки сбоку и ниже точки цичун (E 30)
Цзинмин	Мочевое пузыря	V 1	На 0,1 цуня выше внутреннего угла глаза
Цзин-мэнь	Желчного пузыря	VB 25	На боковой части живота, на нижнем краю свободного конца 12-го ребра
Цзи-цюань	Сердца	C 1	В центре подмышки, на медиальной стороне подмышечной артерии
Цзу-линьци	Желчного пузыря	VB 41	В углублении дистальнее сочленения 4-й и 5-й костей плюсны, рядом с ножками сухожилия мышцы — разгибателя мизинца

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Цау-саньли	Желудка	E 36	На 3 цуня ниже точки дуби (E 35)
Цау-цяоинь	Желчного пузыря	VB 44	На боку 4-го пальца, примерно на 0,1 цуня от угла ногтя
Цзюйляо	Желчного пузыря	VB 29	На полпути между передне-верхним отростком подвздошной кости и большим бугром
Цзяньляо	Трех обогревателей	TR 14	Позади и ниже акромиального отростка, в углублении примерно на 1 цунь за точкой цзяньюй (GI 15)
Цзянь-цин	Желчного пузыря	VB 21	На полпути между точкой да-чжуй (VG 14) и акромиальным отростком, на высшей точке плеча
Цзянь-чжэнь	Тонкой кишки	IG 9	Позади и ниже плечевого сустава; когда рука прижата к туловищу, точка расположена на 1 цунь выше заднего конца подмышечной складки
Цзяньюй	Толстой кишки	GI 15	Сзади и вниз от акромиального отростка, в середине верхней части дельтовидной мышцы
Цзячэ	Желудка	E 6	На расстоянии толщины пальца впереди и кверху от нижнего края нижней челюсти, там, где, если стиснуть зубы, выступает жевательная мышца
Цимэнь	Печени	F 14	На линии молочных желез, на 2 ребра ниже соска, в 6-м межреберном промежутке
Цихай	Жэнь	VC 6	На средней линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка
Цичун	Желудка	E 30	На 5 цуней ниже пупка, на 2 цуня латеральнее точки цюйгу (VC 2), у верхнего края лобковой кости, на медиальной стороне бедренной артерии
Цишэ	Желудка	E 11	У верхнего края грудинного конца ключицы, между стернальной и ключичной головками грудинно-ключично-сосцевидной мышцы

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Цюань-ляо	Тонкой кишки	IG 18	Прямо под наружным углом глаза, в углублении на нижнем крае скулы
Цюйгу	Жэнь	VC 2	На середине верхнего края лобкового симфиза
Цюй-гуань	Печени	F 8	На медиальной стороне коленного сустава. Когда нога согнута в колене, точка находится над медиальным концом поперечной коленной складки, позади медиального мыщелка большой берцовой кости, на передней границе места прикрепления полуперепончатой и полусухожильной мышц
Цюйцзэ	Перикарда	MC 3	На поперечной локтевой складке, на прилежащей к локтевой кости стороне сухожилия двуглавой мышцы предплечья
Цюйчи	Толстой кишки	GI 11	Если согнуть руку в локте, точка будет находиться в углублении у латерального края поперечной складки локтевого сгиба
Цюэпэнь	Желудка	E 12	В центре надключичной ямки, на 4 цуня кнаружи средней линии груди
Чанцян	Ду	VG 1	На полпути между кончиком копчика и анусом. Ищите эту точку, лежа ничком
Чжан-мэнь	Печени	F 13	В боковой части живота, под свободным концом 11-го ложного ребра
Чжаохай	Почек	R 6	На 1 цунь ниже медиальной лодыжки
Чжинь	Мочевового пузыря	V 67	На латеральной стороне мизинца ноги, примерно на 0,1 цуня позади угла ногтя
Чжиши	Мочевового пузыря	V 52	На уровне промежутка между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков, на 3 цуня в сторону (параллельно точке V 23 шэньшу)

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Чжиян	Ду	VG 9	Под остистым отростком 7-го грудного позвонка, приблизительно на уровне нижнего угла лопатки
Чжоу-чжуан	Селезенки	RP 20	На 1 ребро выше точки сюнсян (RP 19), прямо под точками чжунфу (P 1) и юньмэнь (P 2), во 2-м межреберном промежутке, на 6 цуней латеральнее меридиана Жэнь
Чжубинь	Почек	R 9	На линии, проведенной от точки R 3 тайси к точке R 10 иньгу, у нижнего края икроножной мышцы, примерно на 5 цуней выше точки тайси
Чжун-вань	Жэнь	VC 12	На средней линии живота, на 4 цуня выше пупка
Чжунфу	Легких	P 1	Под акромальным отростком ключицы, на 1 цунь ниже точки юньмэнь (P 2)
Чжунфэн	Печени	F 4	На тыльной стороне стопы, на 1 цунь впереди от медиальной лодыжки
Чжунцзи	Жэнь	VC 3	На передней средней линии, на 4 цуня ниже пупка и на 1 цунь выше верхнего края лобкового сращения костей таза
Чжунчун	Перикарда	MC 9	В центре кончика среднего пальца руки
Чицзэ	Легких	P 5	На локтевом сгибе, в месте прикрепления двуглавой мышцы плеча к лучевой кости
Чунмэнь	Селезенки	RP 12	Над латеральным краем паховой складки, латеральнее бедренной артерии, на уровне верхнего края лобкового сращения костей таза, на 3,5 цуня латеральнее точки цюйгу (VC 2)
Чунъян	Желудка	E 42	Дистальнее точки цзеси (E 41), на высшей точке подъема стопы
Чэньцзян	Жэнь	VC 24	В углублении в центре подбородочно-губной бороздки

Продолжение таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Чэнци	Желудка	E 1	Между глазным яблоком и серединой подглазничного гребешка
Шанц-зюйской	Желудка	E 37	На 3 цуня ниже точки цзусаньли (E 36)
Шанъян	Толстой кишки	GI 1	На лучевой стороне указательного пальца, примерно на 0,1 цуня позади уголка ногтя
Шаохай	Сердца	C 3	Если согнуть руку в локте, точку можно найти на медиальной стороне поперечной складки локтевого сгиба в углублении перед медиальным надмыщелком плечевой кости
Шаоцзэ	Тонкой кишки	IG 1	На локтевой стороне мизинца, примерно на 0,1 цуня позади уголка ногтя
Шаочун	Сердца	C 9	На мизинце со стороны лучевой кости предплечья, примерно на 0,1 цуня кзади от уголка ногтя
Шаошан	Легких	P 11	На лучевой стороне большого пальца, примерно на 0,1 цуня ниже уголка ногтя
Шимэнь	Жэнь	VC 5	На средней линии живота, на 2 цуня ниже пупка
Шуфу	Почек	R 27	В углублении на нижнем краю ключицы, на 2 цуня в сторону от меридиана Жэнь
Шэимэнь	Сердца	C 7	На поперечной складке запястья, в области сочленения гороховидной и локтевой костей, в углублении на ближайшей к лучевой кости стороне локтевой связки — сгибателя кисти
Шэньцзэ	Жэнь	VC 8	В центре пупка
Шэньчжу	Ду	VG 12	Под остистым отростком 3-го грудного позвонка
Шэньшу	Мочевое пузыря	V 23	Примерно на 1,5 цуня в сторону от нижнего края остистого отростка 2-го поясничного позвонка
Эрмэнь	Трех обогревателей	TR 21	В углублении перед выемкой над ушным отверстием, немного выше мыщелкового отростка нижней челюсти. Точка обнаруживается, если приоткрыть рот

Окончание таблицы

Название точки	Меридиан	Индекс	Местоположение (по анатомическим ориентирам)
Эрхэляо	Трех обогревателей	TR 22	Спереди и выше точки TR 21 эрмэнь, на одном уровне с началом ушной раковины, на заднем крае височной линии волос, там, где проходит поверхностная височная артерия
Юйцюэ	Жэнь	VC 14	На 1,5 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота
Юмэнь	Почек	R 21	На 6 цуней выше пупка, на 0,5 цуня в сторону от точки юйцюэ (VC 14)
Юнцюань	Почек	R 1	В углублении, которое появляется на подошве, если согнуть плоскость стопы, приблизительно на границе передней и средней третей подошвы
Юньмэнь	Легких	P 2	В углублении под акромиальным отростком ключицы, на 6 цуней в сторону от меридиана Жэнь
Ямэнь	Ду	VG 15	Посередине задней стороны шеи, на 0,5 цуня ниже точки VG 16 фэнфу, в углублении на 0,5 цуня за линией волос
Янбай	Желчного пузыря	VB 14	На лбу, на 1 цунь выше середины брови
Янлао	Тонкой кишки	IG 6	Дорзальное головки локтевой кости. Если повернуть руку ладонью к груди, точка обнаружится в межкостном промежутке на лучевой стороне шиловидного отростка локтевой кости
Янлиньцюань	Желчного пузыря	VB 34	В углублении спереди и снизу от головки малой берцовой кости
Янчи	Трех обогревателей	TR 4	У сочленения локтевой кости и костей запястья, в углублении рядом с сухожилием мышцы — общего разгибателя пальцев
Яошу	Ду	VG 2	В висящей щели крестца
Яоянгуань	Ду	VG 3	Под остистым отростком 4-го поясничного позвонка