100 китайских исцеляющих упражнений

Син Су

ВЫЛЕЧИ СЕБЯ САМ!

Син Су

100 китайских исцеляющих упражнений. Вылечи себя сам!

Серия «Академия здоровья и удачи»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6053661
100 китайских исцеляющих упражнений. Вылечи себя сам! / Син Су. : АСТ; Москва; 2012
ISBN 978-5-17-073777-2

Аннотация

В этой книге собраны методы и упражнения, которые отрабатывались и совершенствовались на протяжении тысяч лет сотнями поколений китайских целителей. С этой книгой вы сможете быстро и эффективно помочь себе и своим близким отразить натиск болезни, направить организм на путь выздоровления.

Содержание

Книга даст «ответ» на любую вашу болезнь 5
Изначальные положения тела 7
Положение стоя-I 7
Положение стоя-II 9
Положение стоя-III 11
Положение сидя 13
Определение точек 16
Как провести прижигание 19
Метод прижигания полынным конусом 19
Метод прижигания полынной сигаретой 20
1. Оздоровление организма и укрепление здоровья 21
1.1. Работа с дань-тянь 21
1.2. Массаж зубов 25
1.3. Глубокие наклоны 27
1.4. Прижигание живота полынными сигаретами 30
1.5. Работа с точками, расположенными на голове 32
2. Заболевания, связанные с воспалительными процессами 38
2.1. Активизация точки цзянь-ши 38
2.2. Массаж головы 41

2.3. Скрещивание ног 43
2.4. Правильное распределение энергии Ци в теле 48
Конец ознакомительного фрагмента. 53

Син Су
100 китайских исцеляющих упражнений

Книга даст «ответ» на любую вашу болезнь

Перед вами комплекс лечебных и профилактических упражнений, разработанный в Китае и имеющий тысячелетнюю историю.

Известно, что китайские монахи на протяжении веков поддерживали свое здоровье и справлялись с болезнями благодаря подобным упражнениям.

Упражнения, которые собраны в этой книге, не только прошли многовековую проверку, но и адаптированы к современным условиям.

Болеть – дорого, это известно, каждому.

Упражнения, собранные здесь, просты в исполнении, но по своему эффекту зачастую заменяют целый набор дорогих лекарств. Причем не имеют побочных эффектов. Точнее имеют, но все эти «эффекты» – полезные. Единственное, что вам потребуется, это внимательное ознакомление с матери-

алом, правильный настрой и время. Согласитесь, это не так уж и много для того, кто хочет излечиться и избавиться от хвори.

Упражнения в книге распределены по разделам, которые соответствуют различным системам человеческого организма. Каждое упражнение в разделе, работает с проблемой или болезнью, «присущей этой системе». Замучил кашель – значит вам, в «Дыхательную систему», проблемы с печенью – добро пожаловать в раздел «Печень».

Все просто: у вас болезнь – у нас в книжке «ответ».

Все упражнения снабжены рисунками и написаны доступным языком.

Не болейте и долгих, долгих вам лет!

Изначальные положения тела

Каждое упражнения в нижеуказанном цикле начинается с определенной позы.

Вот описание основных поз.

Положение стоя-I

Спина выпрямлена. Вес равномерно распределен на обе ноги. Ноги вместе, руки опущены вниз, расположены вдоль тела. Ладони касаются бедер.

Средние пальцы касаются точек фэн-ши[1].

Язык касается верхнего неба, взгляд направлен вперед.

Тело расслаблено, сознание очищено от лишних мыслей (см. Рис. 1)

[1] **фэн-ши** – точки находятся на внешней стороне бедер на 7 цуней выше уровня подколенной складки.

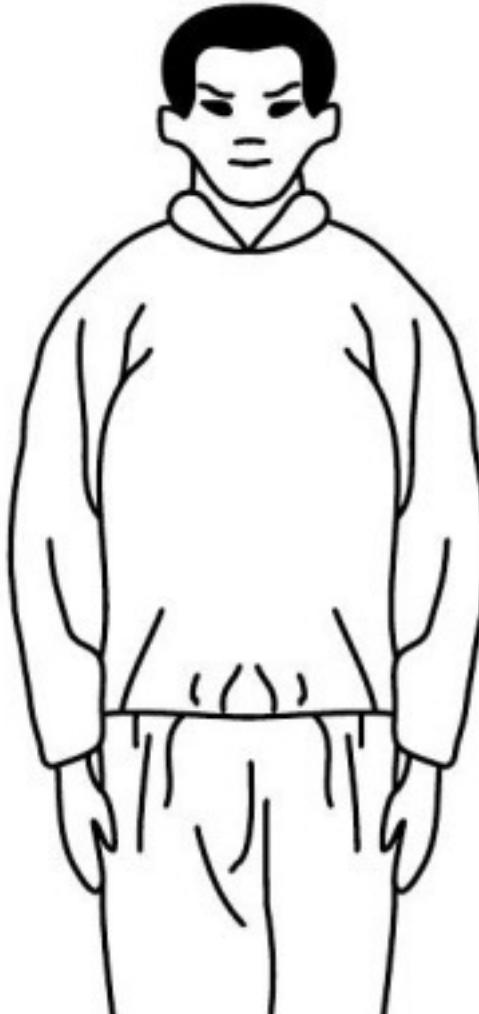

Рис. 1 (1)

Положение стоя-II

Спина выпрямлена. Ноги на уровне плеч. Вес равномерно распределен на обе ноги. Руки опущены вниз, расположены вдоль тела. Ладони касаются бедер.

Средние пальцы касаются точек фэн-ши.

Язык касается верхнего неба, взгляд направлен вперед.

Тело расслаблено, сознание очищено от лишних мыслей (см. Рис. 2)

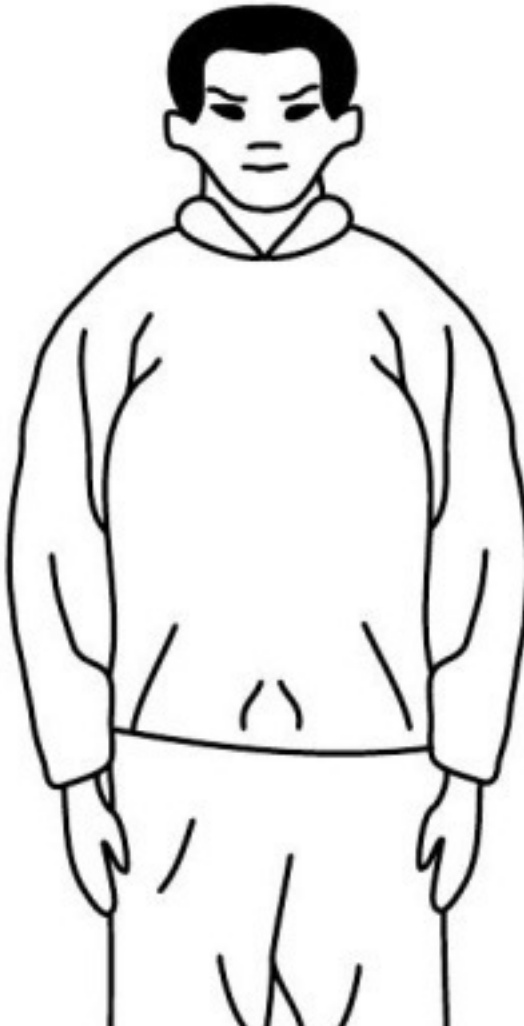

Рис. 2 (2)

Положение стоя-III

Спина выпрямлена. Ноги шире уровня плеч. Ноги полусогнуты. Стопы направлены внутрь (но несильно). Вес равномерно распределен на обе ноги. Руки опущены вниз, расположены вдоль тела. Ладони касаются бедер.

Средние пальцы касаются точек фэн-ши[2].

Язык касается верхнего неба, взгляд направлен вперед.

Тело расслаблено, сознание очищено от лишних мыслей (см. Рис. 3)

[2] **фэн-ши** – точки находятся на внешней стороне бедер на 7 цуней выше уровня подколенной складки.

Рис. 3 (3)

Положение сидя

Спина прямая. Ноги на уровне плеч. Колени согнуты под прямым углом. Руки опираются на ноги. Подбородок немного выставлен вперед.

Тело расслаблено, сознание очищено от лишних мыслей (см. Рис. 4).

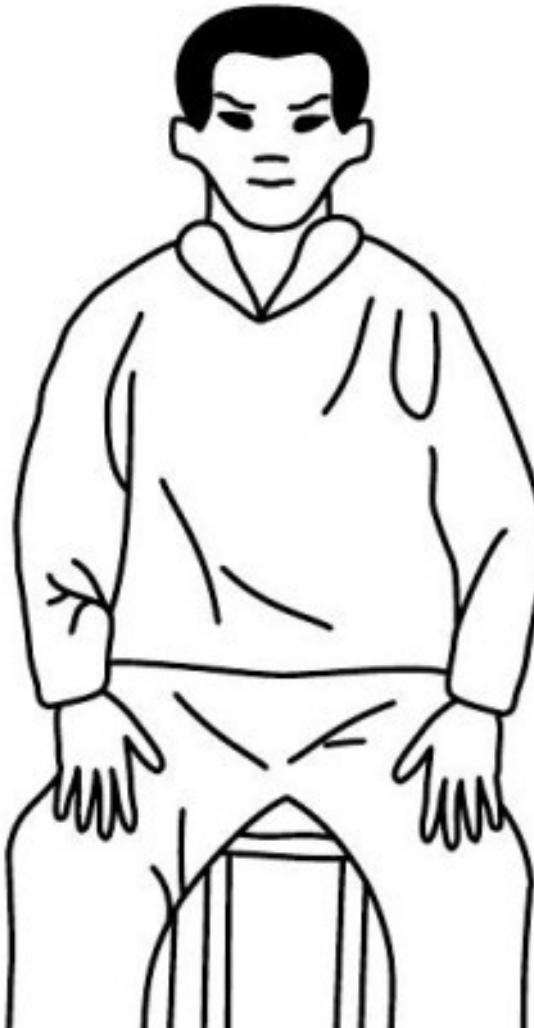

Рис. 4 (4)

Определение точек

Длинна измерения: цунь.

Как найти: Соедините средний и большой пальцы. Длина второго сустава среднего пальца и принимается за *один* **цунь** (см. Рис. 5).

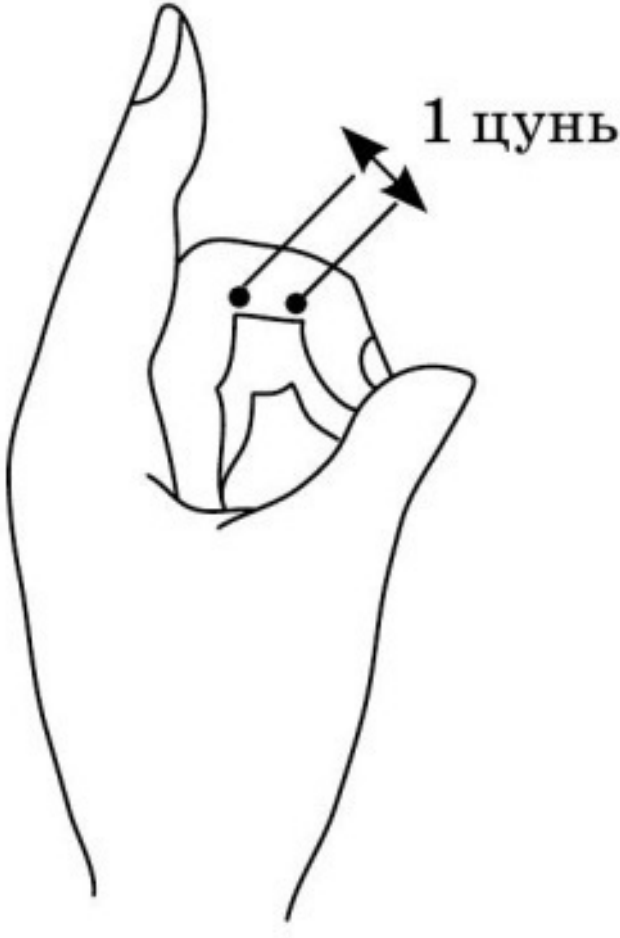

Рис. 5 (5)

Один **фэнь –** составляет одну десятую цунь.

Как провести прижигание

Некоторые из приведенных рецептов содержат цзю-терапию – рекомендации по прижиганию активных точек.

Это очень эффективный метод, который можно проводить даже в тех случаях, когда иглоукалывание противопоказано и если оно не помогает.

История прижиганий насчитывает тысячелетия, за это время методы прижиганий изменялись, но рекомендации по точкам прижиганий оставались неизменными.

Существует два современных способа прижигания:

- с помощью полынного конуса;
- с помощью полынной сигареты.

Метод прижигания полынным конусом

Полынь высушить и истолочь в порошок. Сжимая и покручивая горстку порошка в пальцах, свернуть маленький конус высотой максимум 1 см. Делать это следует очень тщательно, чтобы во время прижиганий конус не развалился.

Конус установить на точку (воткнуть как иголку) и поджечь.

Чтобы случайно не обжечь кожу, можно вырезать из свежего корня имбиря тонкую пластинку, проткнуть ее в середине и положить на кожу над точкой прижигания. Сверху в

дырочку втыкается и поджигается полынный конус.

Метод прижигания полынной сигаретой

Сигареты для прижиганий также делают из порошка полыни. Для этого у профессиональных мастеров имеются специальные гильзы. Вы можете сделать такую сигарету с помощью обычной папиросной бумаги.

Набивать порошок нужно очень туго, чтобы он правильно горел и не рассыпался.

Перед сеансом полынную сигарету разжигают, а когда она хорошо прогреется, помещают ее над выбранной точкой на расстоянии 1,5 см над кожей.

В настоящее время это наиболее распространенный и наиболее щадящий метод прижиганий, поэтому в этой книге рекомендуется именно он.

Периодичность и время прижигания указаны в каждом из методов, описанных в этой книге.

1. Оздоровление организма и укрепление здоровья

1.1. Работа с дань-тянь

Дань-тань – энергетический резервуар, где накапливается энергия ци. Это мышцы и внутренние органы нижней части живота. Активизация этой зоны восстановливает энергию и продлевает жизнь.

Профилактика: упражнение регулирует энергетический баланс в организме, что приводит к укреплению и омоложению организма.

Изначальная поза: Положение стоя-II.

Тело расслаблено, сознание очищено от лишних мыслей, глаза закрыты. Дыхание спокойно, внутренний взгляд направлен в себя. Руки соединены перед собой в «молитвенной позе» (см. Рис. 6).

Рис. 6 (282)

Представьте по очереди точки:
- средний дань-тянь,
- дань-чжун (см. Рис. 79),
- левую точку цзянь-цзин,
- цюй-чи (см. Рис. 80) (левая рука),
- внешняя точка лао-гун (левая рука),

далее:
- верхняя точка среднего пальца (левая рука),
- внутреннюю точку лао-гун (левая рука),

потом:
- внутренняя точка лао-гун (правая рука),
- верхняя точка среднего пальца (правая рука),
- внешняя точка лао-гун (правая рука),

следом:
- цюй-чи (правая рука),
- правая точка цзянь-цзин,
- дань-чжун,

вернитесь в изначальную точку средний дань-тянь (см. Рис. 7).

Рис. 7 (283)

Время на визуализацию – не менее 30 минут.

Сколько раз выполнять упражнение: упражнение следует выполнять дважды в день, как утром, так и вечером.

1.2. Массаж зубов

Лечение и профилактика: укрепление зубов, кариес, периодонтит.

Изначальная поза: Положение стоя-II.

Первый этап. Чистыми руками массируйте ротовую полость. Массировать следует следующим образом: указательным пальцем левой руки массировать обе десны с правой стороны. Движения массажа – вправо-влево. Количество движений – 36 раз для верхней десны и столько же для нижней (см. Рис. 8).

Рис. 8 (279)

Второй этап. Указательным пальцем правой руки массировать обе десны с левой стороны. Движения массажа – влево-вправо. Количество движений – 36 раз для верхней десны и столько же для нижней (см. Рис. 9).

Рис. 9 (280)

Сколько раз выполнять упражнение: упражнение следует выполнять дважды в день, как утром, так и вечером.

1.3. Глубокие наклоны

Профилактика: упражнение способствует укрепления и восстановлению волос.

Изначальная поза: Положение сидя на полу.

Первый этап. Тело расслаблено, ноги вытянуты вперед, руки на коленях (см. Рис. 10).

Рис. 10 (273)

Нагнитесь вперед и постарайтесь дотронуться головой до голеней (см. Рис. 11).

Рис. 11 (274)

Второй этап. (Для выполнений второго этапа данного упражнения, вам потребуется некоторая тренировка). Разведите ноги так, чтобы расстояние между ступнями составляло около 36 сантиметров. Руки положите на голени. Теперь нагнитесь так, чтобы ваша голова коснулась пола (см. Рис. 12).

Рис. 12 (275)

Упражнение следует выполнить 36 раз.

Сколько раз в день выполнять упражнение: для наилучшего результата упражнение следует выполнять дважды в день, как утром, так и вечером.

1.4. Прижигание живота полынными сигаретами

Это упражнение способствует продлению жизни и сохранению здоровья.

Упражнение следует выполнять:

В день весеннего равноденствия (20 или 21 марта),

Осеннего равноденствия (22, 23 или 24 сентября),

Зимнего солнцестояния (21, 22 или 23 декабря),

Летнего солнцестояния (21 или 22 июня).

Что делать: взять полынную сигарету, зажечь ее. Держать сигарету надо на расстоянии от 3 до 5-ти сантиметров от пупка. Увеличьте расстояние между телом и сигаретой, когда почувствуете жжение на коже. Будьте аккуратны (см. Рис. 13).

Рис. 13 (281)

Прижигать пупок следует 20 минут.

1.5. Работа с точками, расположенными на голове

Лечение и профилактика: трихиаз (неправильный рост ресниц).

Изначальная поза: Положение стоя-II.

Первый этап. Тело расслабленно. Взгляд устремлен вперед. Руки вытянуты в разные стороны. Поднимите руки вверх, соедините ладони вместе точками лао-гун[3], и, сложенные таким образом руки («молитвенная поза), расположите перед грудью (см. Рис. 14).

[3] **лао-гун –** точка находится над вертикальной линей, проходящей посередине ладони, между второй и третьей пястной костями, там, где при сжатии руки в кулак, находится подушечка среднего пальца (см. Рис. 17).

Рис. 14 (276)

Второй этап. Смотрите, не отрываясь, 5-ть минут на место соединения ладоней.

Третий этап. Массируйте голову. Движения массажа – «расчесывание волос», количество движений – 108 раз.

Четвертый этап. Массируйте точку бай-хуэй[4]. Движения массажа – надавливание. Надавливать следует указательным пальцем. Количество движений – 36 раз (см. Рис. 15).

Рис. 15 (277)

[4] **бай-хуэй** – точка находится на макушке головы, в центре (см. Рис. 18).

Пятый этап. Массируйте точку фэн-чи[5]. Движения массажа – вверх-вниз. Количество движений – 36 раз (см. Рис. 16).

Рис. 16 (278)

Третий, четвертый и пятый этапы этого упражнения следует повторить по 3 раза.

Сколько раз выполнять упражнение: упражнение следует выполнять дважды в день, как утром, так и вечером.

---

[5] **фэн-чи** – точка расположена в затылочной части головы, в углубление, образованном грудино-ключично-сосцевидной мышцей и верхним окончанием трапециевидной мышцы.

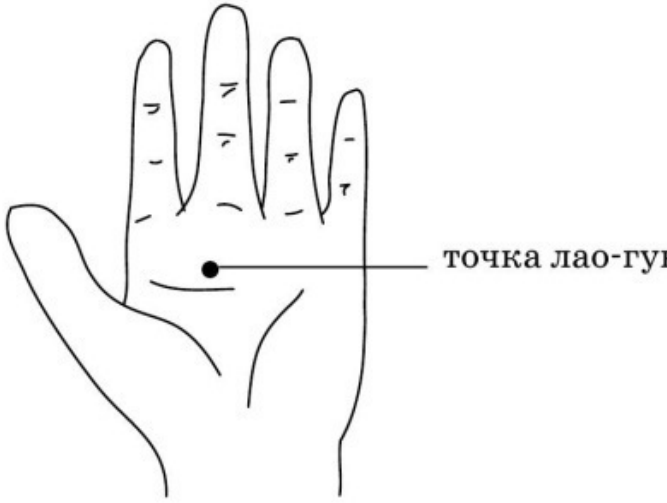

Рис. 17 (20)

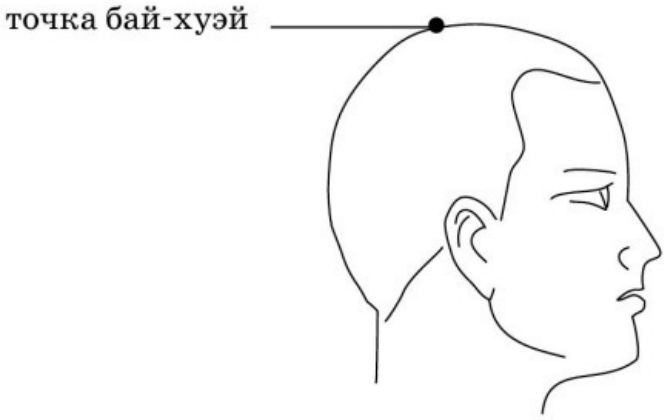

Рис. 18

2. Заболевания, связанные с воспалительными процессами

2.1. Активизация точки цзянь-ши

Профилактика и лечение: кожные заболевания: фурункулы и карбункулы.

Изначальная поза: сидячее положение (1).

Первый этап: Большим пальцем левой руки надавить на точку цзянь-ши[6], расположенную на правой руке. Сделать это нужно 108 раз.

Второй этап: Большим пальцем правой руки надавить на точку цзянь-ши, расположенную на левой руке (см. Рис. 19)

[6] **Цзянь-ши**-точка находится на 4 цунь выше третьей складки, проходящей поперек запястья (см. рис. 20).

Рис. 19 (257).

Сколько раз выполнять упражнение. Упражнение выполнять дважды в день, как утром, так и вечером.

Рис. 20 (256).

2.2. Массаж головы

Лечение и профилактика: пролапс ануса у детей

Описание: Указательным пальцем следует массировать макушку головы ребенка (см. Рис. 21)

Рис. 21 (271)

Как массировать: массаж нужно проводить круговыми движениями. 36 раз по часовой стрелке и столько же – про-

тив.

Сколько раз в день выполнять массаж: Для лучшего результата массаж необходимо производить несколько раз в день.

2.3. Скрещивание ног

Болезни и профилактика: болевые ощущения в коленных суставах, геморрой.

Изначальная поза: Сесть на пол, спину выпрямить. Колени согнуть и развести в стороны, таким образом, чтоб ступни ног касались друг друга.

Первый этап. Руками, взявшись за ступни, потяните их на себя. (см. Рис. 22)

Рис. 22 (252)

Второй этап. Переместите руки к коленям. Потяните колени вверх, оставляя ступни, по-прежнему, прижатыми друг к другу (см. Рис. 23)

Рис. 23 (253)

Третий этап. Расслабьтесь. Опустите колени. Вернитесь к первому этапу. И повторите все три этапа еще раз. Таких повторений следует сделать 24 раза.

Четвертый этап. В том же положении сидя на полу, держась за ступни, совершить 24 вращательных движения телом как по часовой стрелке, так и против (см. Рис. 24, 25)

Рис. 24

Рис. 25 (254, 255)

2.4. Правильное распределение энергии Ци в теле

Профилактика и лечение: грыжа; упражнение стимулирует кровообращение.

Изначальная поза: положение стоя-II.

Первый этап. Тело расслабленно (см. Рис. 26)

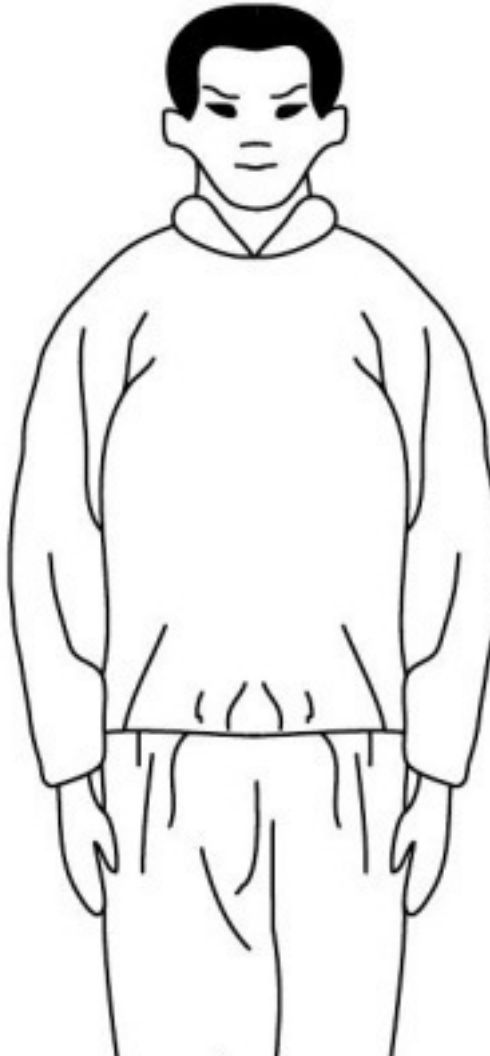

Рис. 26 (258)

Не сгибая колени, наклонитесь вперед. Коснитесь руками пальцев ног, и оставшись в этом положении, сделайте 7 глубоких вдохов (см. Рис. 27)

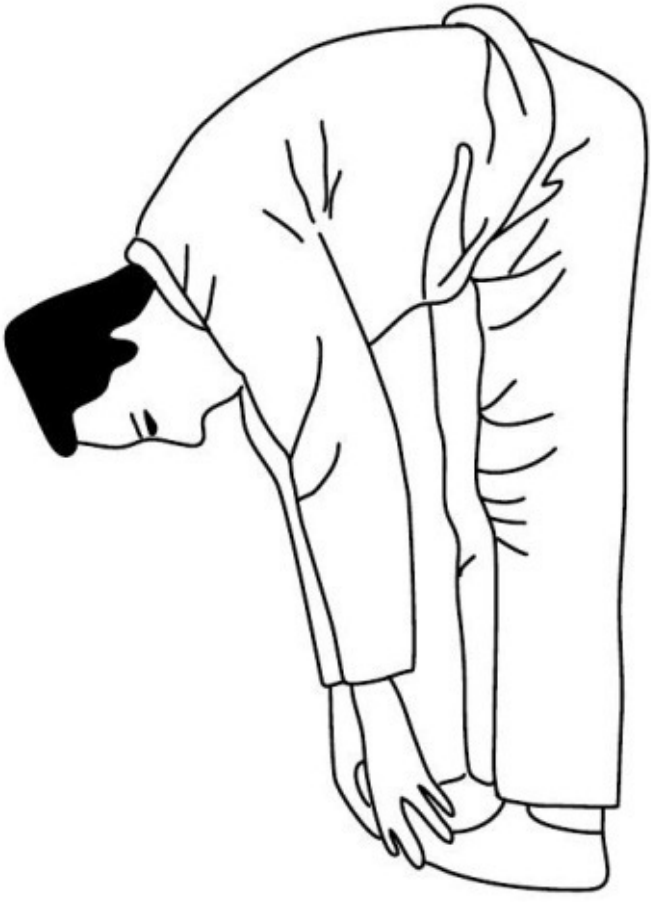

Рис. 27 (259)

И вернитесь в изначальную позу.

Второй этап. Почувствуйте энергию Ци. Теперь представьте, что она циркулирует в вашем теле, течет по следующему маршруту:

Через точки шень-май (на стопе) поднимается вверх по внешней стороне лодыжек, по ногам, деле вверх через точки вэй-лу, минь-мэнь, цзя-цзи, бай-хуэй. Бежит по плечам, по обеим рукам, достигает ладоней, затем спешит в точку дань-чжун (см. Рис. 79), спускается в точку нижний дань-тянь (см. Рис. 28)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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