Чиа Мантэк, Чиа Мэниван
Ци нейцзан II. Массаж внутренних органов

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 6 УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЭМОЦИЙ И ТОНИЗАЦИЯ ОРГАНОВ
A. Расслабление диафрагмы
B. Тонизация органов и высвобождение эмоциональной энергии
C. Тонизация Ци Пупочного Центра и уменьшение стресса
D. "Выжаривание" органов
E. Медитация
ГЛАВА 7 ДЕТОКСИКАЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
A. Левое легкое
B. Селезенка
C. Поджелудочная железа
D. "Насосные" техники для желудка, селезенки, поджелудочной железы и левой части толстого кишечника
E. Печень
F. Желчный пузырь
G. Желудок
H. Правое легкое: ручные техники
J. Мочевой пузырь
K. Сердце, Управитель Перикарда и Тройной
ГЛАВА 8 ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ
A. Лимфатическая система
ГЛАВА 9 ЦЕНТРИРОВАНИЕ, УРАВНОВЕШИВАНИЕ И ПРОМЫВКА
A. Центрирование пупка
B. Центрирование пульса и аорты
C. Регулировка пульсов
D. Управление потоком крови с помощью аорты и промывание органов
ГЛАВА 10 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИ НЭЙЦЗАН В СЛУЧАЕ ОБЩИХ НЕДОМОГАНИЙ
A. Боли в нижней части спины
B. Боль в седалищном нерве
C. Боли в шее и связанные с ними головные боли
D. Астма
E. Женские проблемы
F. Мужские проблемы
G. Некоторые общие проблемы, возникающие в брюшной полости
H. Использование Ци Нейцзан после хирургической операции
J. Техника, применяемая при опущении мочевого пузыря
K. Сердечная аритмия или застой, стенокардия, сердечный приступ, астма
L. Подготовка к смерти
ГЛАВА 11 РАБОЧИЙ ПЛАН И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
A. Меры предосторожности
B. Как позаботиться о себе самому
C. Первое занятие - методы наложения рук
D. Второе занятие
E. Третье занятие
F. Четвертое занятие
G. Пятое занятие

H. Наиболее часто возникающие вопросы
ГЛАВА 12 ЦИ НЭЙЦЗАН И УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ
A. Определение стресса
B. Симптомы заболеваний, вызванных стрессами
C. Анатомия тела, подвергнувшегося стрессу
D. Применение Ци Нейцзан
E. Техники Исцеляющего Дао для борьбы со стрессом
ГЛАВА 13 ЦИ НЭЙЦЗАН И КЛИНИЧЕСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ
A. Первый случай - глубокая депрессия
B. Второй случай - кататоническая параноидальная шизофрения
C. Третий случай - паранойя, сопровождаемая болями и неврозами
D. Краткое обобщение
ГЛАВА 14 ИНТЕРВЬЮ И ИСТОРИИ БОЛЕЗНЕЙ
A. Интервью
B. Отдельные случаи лечения

Китайский Мастер Мантэк Чиа и его жена госпожа Мэни-ван Чиа стали первыми представителями новой традиции, которых Учителя подготовили специально для того, чтобы мир людей получил полноценное и компетентное изложение из первых рук ее эзотерической практики и теории.

Книги Мастера Чиа суть явление совершенно особое. В них открыто излагается информация, бывшая до совсем недавнего времени "закрытой", но сделано это так, что использовать ее в качестве средства психологической или психоэнергетической агрессии просто невозможно. Все дело в практике - она построена таким образом, что ключи к возможности подобного рода манипуляций человек получает тогда, когда уровень его развития и самоосознания уже полностью исключает возможность возникновения у него желания нанести вред кому бы то ни было и в какой бы то ни было форме, кого-либо поработить или же насильно облагодетельствовать, что по сути своей есть одно и то же.

ГЛАВА 6
УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЭМОЦИЙ И ТОНИЗАЦИЯ ОРГАНОВ

Любое эмоциональное напряжение проявляется в том, как вы дышите. Эмоциональная чувствительность имеет непосредственное отношение к легким и толстой кишке. Процесс уравновешивания эмоций тесно связан с установлением хорошего режима дыхания и обеспечением способности тела удалять все то, в чем оно не нуждается.

- Здесь приходят на помощь Законы Созидания и Управления Пяти Фаз Энергии. Легкие и толстая кишка включают в себя металлическую фазу энергии Дм. Согласно Закону Созидания, Металл управляется Огнем (сердцем и тонкой кишкой). Это означает, что одним из способов воздействия на толстую кишку и легкие, является работа с тонкой кишкой - органом огня, отвечающим за переваривание пищи. Тонкая кишка отвечает также за "переваривание" эмоций: на ней отражается то, как реагирует сознание. Все "непереработанные" травмы, которые нам приходилось получать в жизни, накапливаются в тонкой кишке в виде узлов. И каждый узел сохраняется до тех пор, пока у него не появляется надежная возможность от него избавиться. Для большинства людей освобождение тонкой кишки от узлов может быть осуществлено с помощью освобождения толстой кишки. Стоит очиститься от накопленных травм, и энергия Огня станет сильнее. После этого она сможет помочь восстановить мощь и полноту энергии Металла в легких и толстой кишке. Восстановление свободного полного дыхания позволит освободиться от негативных эмоций.

Для освобождения легких от печали необходимо снять закупорки по всей длине толстой кишки, а затем с каждой ее стороны, между пупком и точками легких. Кроме того, воздействуя на точки легких, следует восстановить здоровое дыхание, в котором полностью используется диафрагма, в результате чего облегчаются поперечные перемещения грудной клетки. Наконец, поскольку Огонь управляет Металлом, вы должны будете тонизировать сердце, управитель сердца и Тройной Обогреватель (используемый в акупунктуре термин тонизировать означает настроить с помощью привлечения энергии).

Вам уже известно, что с каждым внутренним органом связаны конкретные отрицательные эмоции. Воздействуя на конкретный орган и тонизируя его, вы сможете освободиться от отрицательных эмоций.

Прежде чем избавиться от гнева в печени, вы должны освободить дыхание справа. Проверьте, чтобы диафрагма не была напряженной или сжатой. Затем освободитесь от закупорок в том участке тонкой кишки, который находится между пупком и печенью.

От беспокойства в селезенке и поджелудочной железе вы можете освободиться, освободившись от узлов и сплетений в той части тонкой кишки, которая расположена между пупком, селезенкой и поджелудочной железой. Здоровое дыхание в средней и левой части грудной клетки вы сможете восстановить, освободив диафрагму и тонизировав печень.

Для избавления от страха и паранойи, накопившихся в почках, работайте над избавлением от узлов, сплетений и закупорок в той части тонкой кишки, которая находится под почками. Это поможет восстановить глубокое дыхание в нижней части брюшной полости.

Освобождение от жестокости и нетерпения, которые хранятся в сердце, требует глубокой обработки всей тонкой кишки. Однако сначала вам следует избавиться от высокого давления в грудной клетке, активно воздействуя на диафрагму и тонизируя почки. На это потребуется два-три сеанса.

А. Расслабление диафрагмы

Диафрагма представляет собой дыхательную мышцу, прикрепленную к нижней части грудной клетки и поясничному отделу позвоночника. Она имеет форму купола, поднимающегося к сердцу и легким (рис. 6-1). Во время вдоха диафрагма давит на брюшную полость, создавая разрежение в грудной клетке и позволяя воздуху и Ци заполнять легкие. Если диафрагма становится напряженной или неэластичной, что часто случается при ощущении подавленности, это мешает полному и глубокому дыханию легких.

Легкие называют Морем Ци. В легких Дм, полученная из воздуха, смешивается с Дм, полученной из пищи (в желудке и селезенке). Вместе они образуют Ци крови и питающую Ци, которые обслуживают все функции организма. Чем больше извлекается Дм, тем выше уровень вашего здоровья. Если работа легких ослаблена в результате напряжения или закрепощения диафрагмы, то нетрудно представить себе последствия. Кроме того, глубокое дыхание направляет Дм к тем органам, которые находятся ниже, - к почкам и мочевому пузырю, и особенно к толстой кишке. Таким путем толстая кишка получает энергию. Если энергия отсутствует, она не может выполнять свою работу по очищению организма.

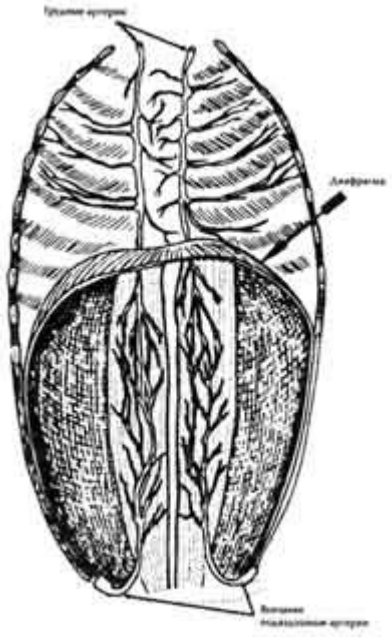


Рис. 6-1. Внутренняя полость тела. Диафрагма имеет куполообразную форму.

Воздействие на диафрагму и удаление любого возникшего в ней напряжения поможет преобразовать поверхностное грудное дыхание в глубокое брюшное. Диафрагма сможет полностью растягиваться, и легкие получат возможность вобрать в себя больше кислорода и Ци. Важность брюшного дыхания трудно переоценить.

Во время брюшного дыхания диафрагма опускается, оказывая давление на жизненно важные органы и заставляя их сжиматься. Это позволяет заполнить воздухом нижние доли легких и выпятить живот. Грудная

клетка и грудина опускаются. Во время выдоха желудок опять становится более плоским, и все остальные жизненно важные органы тоже восстанавливают прежние размеры и форму (рис. 6-2),

1. Тренировка брюшного дыхания

a. Для осуществления брюшного дыхания необходимо сильно расслабить грудную клетку. Сначала это может показаться трудным, но добиться этого очень важно.

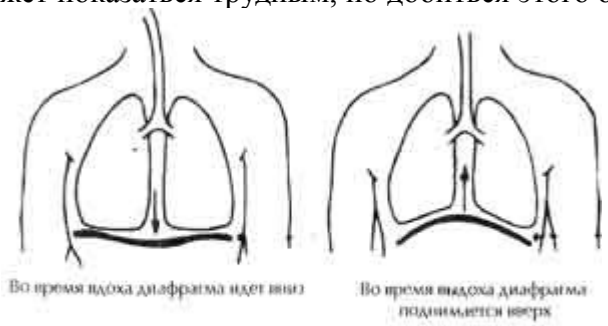


Рис. 6-2. Вид диафрагмы спереди.

Делая вдох, втягивайте воздух животом (рис. 6-3). Вам может помочь представление, будто вы сначала вдыхаете через копчик, затем через крестец, а после этого через каждый позвонок позвоночного столба.

b. Вогните грудную клетку и опустите диафрагму вниз. Вы почувствуете давление внутри живота, который при этом начнет выпячиваться во все стороны, приобретая округлую форму. Не расширяйте только желудок. Когда диафрагма опускается и живот заполняется воздухом, пространство, содержащее внутренние органы, сокращается и происходит самомассаж органов.

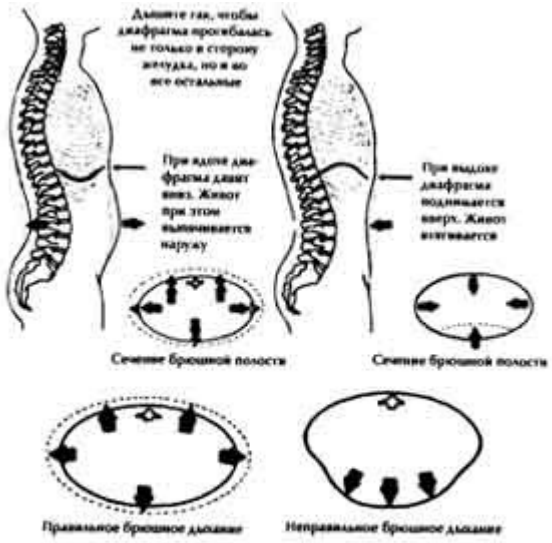


Рис. 6-3. Брюшное дыхание.

c. При выдохе подтяните живот кверху, сжимая его со всех сторон и заставляя воздух выходить через нос.

2. Техника расслабления диафрагмы: создание пространства

a. Всякий раз, приступая к практике Ци Нэйцзан, начинайте с массажа вокруг пупка, чтобы снять там напряжение. Это даст возможность подготовить место для вдоха, когда живот начнет расширяться. Иногда живот бывает напряжен и переполнен токсинами. Ваш ученик с трудом выдерживает ваши прикосновения, настолько они для него болезненны. Представьте, какое у него в этом случае дыхание. Глубокое брюшное дыхание становится просто невозможным, даже если человек знает, как оно осуществляется. Оно будет для него слишком болезненным.

Это довольно распространенное явление. Если вам попадется ученик с таким состоянием живота, вам

прежде всего необходимо воздействовать на его диафрагму. Это наихудший случай.

Но даже если вы работаете над диафрагмой при более здоровом животе, почти всегда необходима некоторая предварительная работа. Чтобы определить, в какой помощи нуждается ученик, понаблюдайте за характером его дыхания и почувствуйте напряжение и уровень токсинов в брюшной полости.

b. Когда толстая кишка переполнена или имеет место запор, кишечник будет подпирать диафрагму, легкие и сердце.

Освободите кишечник, начиная с участка у нижней левой стороны грудной клетки, вдоль нисходящей ободочной кишки, возле селезеночного изгиба. Затем начинайте работать над поперечной ободочной кишкой под грудной клеткой справа, расслабляя эту область. Помните, что вы должны воздействовать на кишечник в обратном направлении, продвигаясь к началу толстой кишки, которая начинается от илеоцекального клапана. Это делается для того, чтобы освободить толстую кишку от застоя и дать возможность грудной клетке и диафрагме расширяться. Как только вы открыли толстую кишку, начинайте воздействовать на нее в обратном направлении, используя уже изученную технику, чтобы стимулировать движения кишечника.

c. Положите одну руку на левую сторону грудной клетки, тогда как другой рукой старайтесь проникнуть под ребра, приподнимая их во время вдоха.

d. Когда ученик делает выдох, надавливайте на грудную клетку рукой, которая находится на ее поверхности. Диапазон движений ребер увеличится, поскольку вы постепенно ослабляете напряжение внутренних межреберных мышц. Если напряжение очень сильное, вы можете использовать технику расслабления грудной клетки, применяемую при лечении астмы, которая описывается в десятой главе.

e. Как только будет достипгут максимальный диапазон движений, найдите легочные точки и надавите на них, стараясь проникнуть как можно глубже (рис.6-4). Это позволит вам добраться до той части диафрагмы, которая крепится к поясничным позвонкам.

f. Проделайте ту же работу с правой стороны грудной клетки.

g. Начните с левой части грудной клетки и пройдите вдоль всего ее нижнего края, надавливая пальцами вниз (рис. 6-5).

h. Начав справа, воздействуйте на весь нижний край грудной клетки, проникая большими пальцами обеих рук под ребра и совершая ими вращательные движения. Это поможет расслабить мышцы диафрагмы (рис. 6-6).

i. Продолжайте совершать спиралевидные движения вдоль мышц, сдвигая грудную клетку к грудине (рис. 6-7).

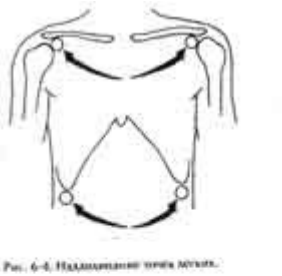


Рис. 6-4. Надавливание точек легких.

Рис. 6-6. Расслабление диафрагмы с помощью спиралевидных движений больших пальцев.

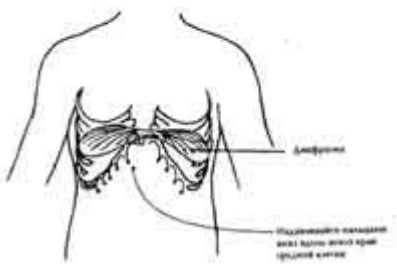


Рис. 6-5. Расслабление диафрагмы.

Рис. 6-7. Расслабление диафрагмы с правой стороны с помощью спиралевидных движений больших пальцев.

j. Расслабьте диафрагму в области грудины. Измените способ работы пальцами. Безымянным пальцем поддерживайте средний палец и надавливайте вниз и вперед, совершая спиралевидные движения (рис. 6-8).

k. Используя четыре пальца руки, расслабьте диафрагму в области грудины (рис. 6-9). Вы можете менять способ использования пальцев, пока не найдете наиболее подходящий для вашей руки, что позволит вам справиться с этой работой. Знание различных пальцевых техник даст вам возможность выбирать наиболее подходящую для тела своего пациента - худощавого, мускулистого, тучного, хрупкого и т. д.

1. Для того чтобы расслабить диафрагму, массируйте ее обеими руками, производя спиралевидные движения (рис. 6-10).

т. Продолжайте расслаблять диафрагму, перемещаясь вниз к левому подреберью, проходя мимо селезенки. Движения остаются спиралевидными (рис. 6-11).

п. Результатом применения этой техники должно быть произвольное глубокое брюшное дыхание с минимальным движением верхней части грудной клетки.

В. Тонизация органов и высвобождение эмоциональной энергии

Медицинский словарь Уэбстера определяет топус как "состояние нормального напряжения тканей, благодаря чему органы готовы к работе в ответ па соответствующий стимул". Это как раз то состояние, в котором вам желательно оставлять тело обучаемого. Его системы уравновешиваются и готовы ко всему, что бы ни случилось. Достижение такого состояния может включать устранение застойных эмоциональных блоков, застоявшихся ветров и других энергий разложения.

Рис. 6-8. Расслабление диафрагмы у грудины. Давление среднего пальца усиливается при помощи безымянного.

Рис. 6-10. Расслабление диафрагмы двумя руками.

Рис. 6-9. Расслабление диафрагмы при помощи четырех пальцев.

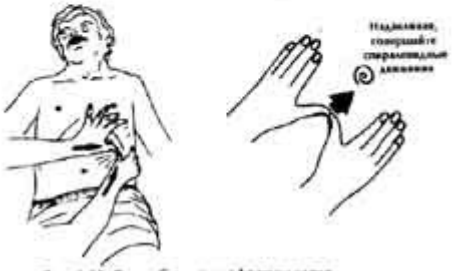


Рис. 6-11. Расслабление диафрагмы слева.

Тонизирование органов начинает происходить автоматически сразу же после их освобождения от токсинов. Энергия, которую органы тратили на хранение и обработку токсинов, теперь может быть использована органами для собственной пользы. Применяя методы Ци Нэйцзан, вы также стимулируете точки на энергетических меридианах этих органов. Тонизирование действует успокаивающе, и ваш ученик может легко заснуть.

1. Техники

Этим техникам вам следует обучить своих учеников, чтобы они могли пользоваться ими в домашних условиях.

а. Легкие

1) Одну руку держите на точке легких LU-1 (Lung-1), которая находится на грудной клетке (рис. 6-12), в то же время массируя другой рукой область легких, как показано на схеме Ци РЫщзан, приведенной на рис. 6-13. Точки массируются с обеих сторон, начиная слева.

2) В то время, когда вы надавливаете на точки, ваш ученик должен делать вдох через ваши руки. Во время выдоха ученик мягко произносит Звук Легких (СССССССС) и представляет белый цвет. Оба вы можете почувствовать, как из вас выходит печаль, что вызовет у вас тяжелый вздох.

После того как легочная энергия очистится от негативных влияний, постарайтесь почувствовать, является ли она сильной, здоровой, холодной и сухой. Для этого используйте свой собственный метод. У вас может очень хорошо получаться определение эмоциональной реакции, а может быть, вам легче будет определить едва уловимые изменения в температуре органов. Или же ваш метод может быть основан на сильно развитой интуиции. Иногда изменения энергии бывают очень сильными, но временами они едва уловимы.

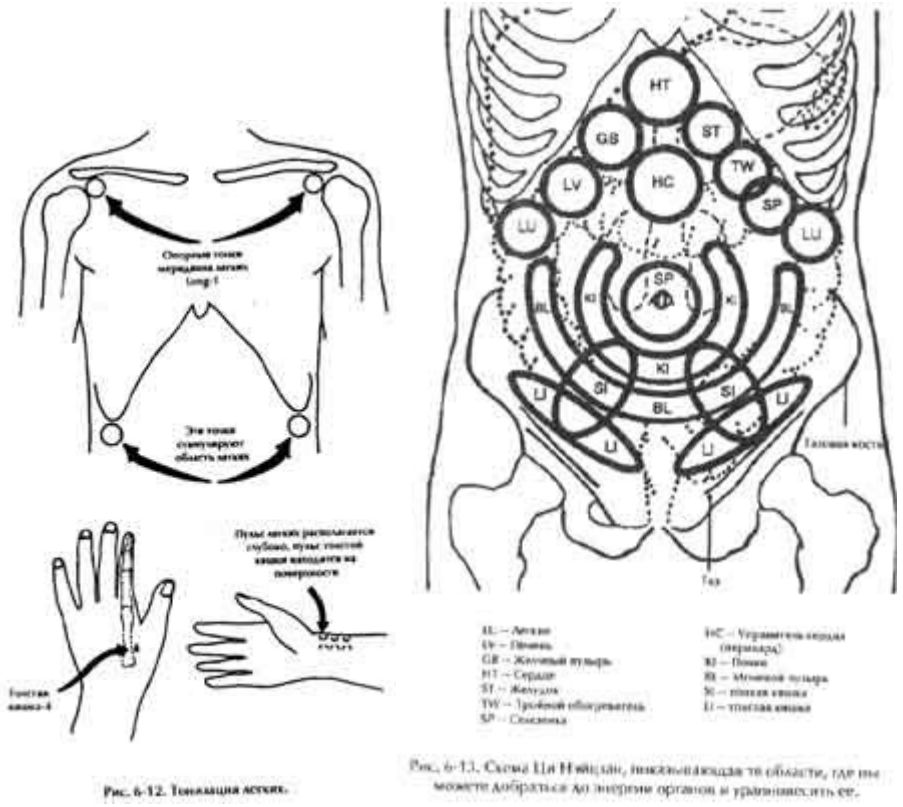


Рис. 6-12. Тонизация легких.

Рис. 6-13. Схема Ци Ниджан, показывающая те области, где вы можете добраться до энергии органов и уравновесить ее.

3) Если требуется больше энергии, стимулируйте точку толстой кишки-4 (I J-4), которая находится па перепонке между большим и указательным пальцами.

4) Следите за легочным пульсом на запястье.

Все органы могут тонизироваться одинаково, но не следует бояться, что при ваших действиях может выделиться много непредсказуемой эмоциональной энергии. Обычно, как только высвобождается одна из эмоций, это помогает ослабить напряжение в соседних органах в соответствии с законами Пяти Фаз Энергии.

Вы можете работать вместе со своим учеником для предупреждения и уменьшения ударов, наносимых высвобождением эмоций. Если вага ученик начинает терять способность сохранять положительное состояние сознания, обучите его тому, как с этим справиться, иначе высвобождающиеся негативные эмоции могут передаться вам. Если вы сумеете определить, какой тип негативных эмоций преобладает, то как только начнется высвобождение эмоций, вы и ваш ученик должны сосредоточиться на противоположной положительной эмоции. При этом вам обоим следует выполнять Внутреннюю Улыбку.

Здесь как раз уместно напомнить, как важно стимулировать энергию -обучаемого, чтобы избежать истощения собс-ТВСННОРІ. Стимуляция легких поможет вам определить, насколько сильной должна быть стимуляция всех остальных систем вашего ученика для достижения состояния их полного равновесия и гармонии. Следить за этим вы сможете, постоянно проверяя пульс и положение пупка. Так как все люди разные, одни больше нуждаются в воздействии на точки легких, другие - на точки печени. Постарайтесь определить, какой именно энергии не хватает вашему ученику, а какая имеется в избытке, и затем постарайтесь энергию уравновесить. В этом вам поможет техника расширения ауры рук (глава 2), которая позволит, сканируя внутренние органы с помощью рук, определить их потребности.

b. Селезенка

1) Одну руку держите на канале селезенки в точке SP-10, которая находится на бедре возле колена (рис. 6-14). Другой рукой массируйте область желудка и селезенки (вдоль нижнего края грудной клетки) (рис. 6-13). При этом ученик может проявлять некоторое беспокойство.

2) Когда вы надавливаете на точки, ученик должен вдыхать через ваши руки. Во время выдоха он должен мягко произнести Звук селезенки (ХХХУУУУУУУУ) и представить желтый цвет.

3) Если потребуется больше энергии, стимулируйте точку SP-3, которая находится на меридиане селезенки на стопе (рис. 6-14).

4) Следите за селезеночным пульсом на правом запястье.

c. Управитель сердца

1) Массируйте точку перикарда, обозначенную на схеме Ци Нэйцзан. Будьте особенно осторожны с этой точкой, поскольку здесь находится очень хрупкий мечевидный отросток грудины, да и вся область солнечного сплетения очень нежная.

2) Другой рукой надавливайте на точку HC-6 управителя сердца посередине запястья (рис. 6-15). Это часто вызывает у человека непроизвольный смех.

d. Желчный пузырь

1) Массируйте область желчного пузыря, отмеченную на схеме Ци Нэйцзан, а другой нажимайте на точку меридиана толстой кишки LI-4, которая находится на перепонке между большим и указательным пальцем (рис. 6-12).

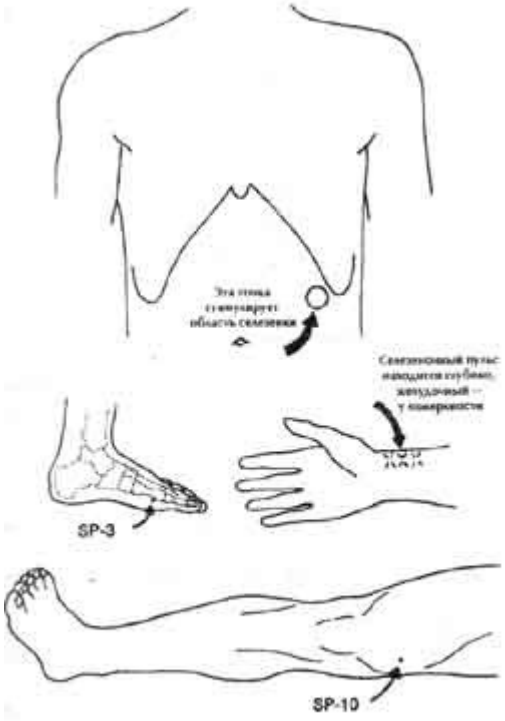


Рис. 6-14. Тонизация селезенки.

Рис. 6-15. Тонизация управителя сердца (перикарда).

2) Ученик должен сделать вдох через ваши руки, а на выдохе мягко произносить Звук печени (ШШШШШШШШШШШШ) и представлять зеленый цвет.

e. Печень

1) Выполняя массаж этой области, можно освободить ученика от злости. Одной рукой массируйте область печени, отмеченную на схеме Ци Нэйцзан, а другую держите на точке меридиана печени LV-3 (Liver), расположенную возле большого пальца ноги (рис. 6-16).

2) Сделав вдох через ваши руки, ученик должен во время выдоха мягко произносить Звук печени (ШШШШШШШШШШШШ) и представлять зеленый цвет.

3) Следите за пульсом печени и желчного пузыря на левом запястье.

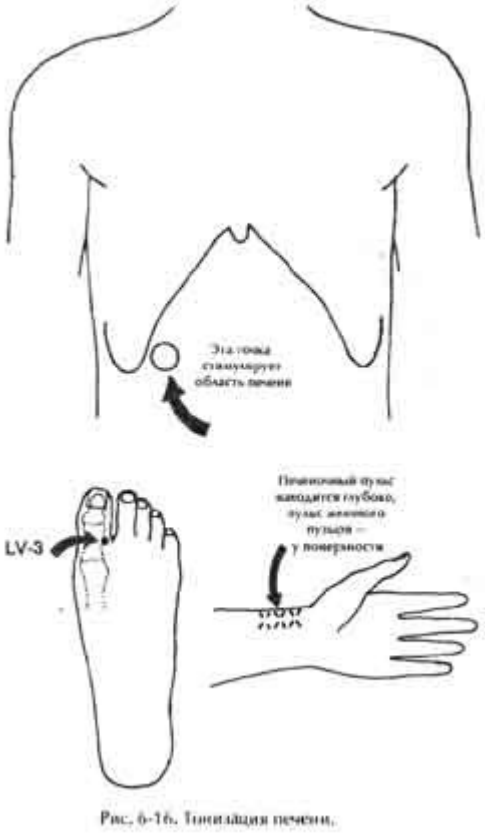


Рис. 6-16. Тонизация печени.

f. Почки

1) Одной рукой массируйте область почек в соответствии со схемой Ци Нэйцзан, держа вторую руку на точке К-3 на лодыжке. При этом ученик может избавиться от страха. Массаж следует производить с обеих сторон.

2) Ученик должен делать вдох через ваши руки, а на выдохе мягко произносить Звук почек (УУУУУУУУУ) и представлять темно-синий цвет.

3) Если необходима дополнительная энергия, стимулируйте точку К-1 (Kidney) на стопе.

4) Контролируйте почечный пульс на левом запястье.

д. Сердце

Если человек проявляет нетерпение, беспокойство, вспыльчивость и/или испытывает чувство ненависти, область сердца будет застойной, уплотненной, болезненной и блокированной. Дыхание может быть затруднено. Для снятия напряжения и скованности и повышения самооценки и уверенности помассируйте область грудины рядом с сердцем (рис. 6-18).

1) Массаж производите одним пальцем, начиная с верхней части грудины и продвигаясь мелкими спиралевидными движениями к мечевидному отростку грудины (рис. 6-18). Если попадаются болезненные участки, воздействуйте на них медленно и нежно, не жалея времени. Наблюдайте за лицом ученика. Если на нем отражается боль, некоторое время подержите точку на конце грудины, а также точку Н'Г-7. Массируйте конец грудины нежно и внимательно, так как он очень мягкий. Тщательно помассируйте грудину сверху донизу.

2) Помассируйте между ребрами и в местах соединения их с грудиной. Особенно проработайте область под ключицами.

Здесь вы найдете болезненные точки у большинства людей.

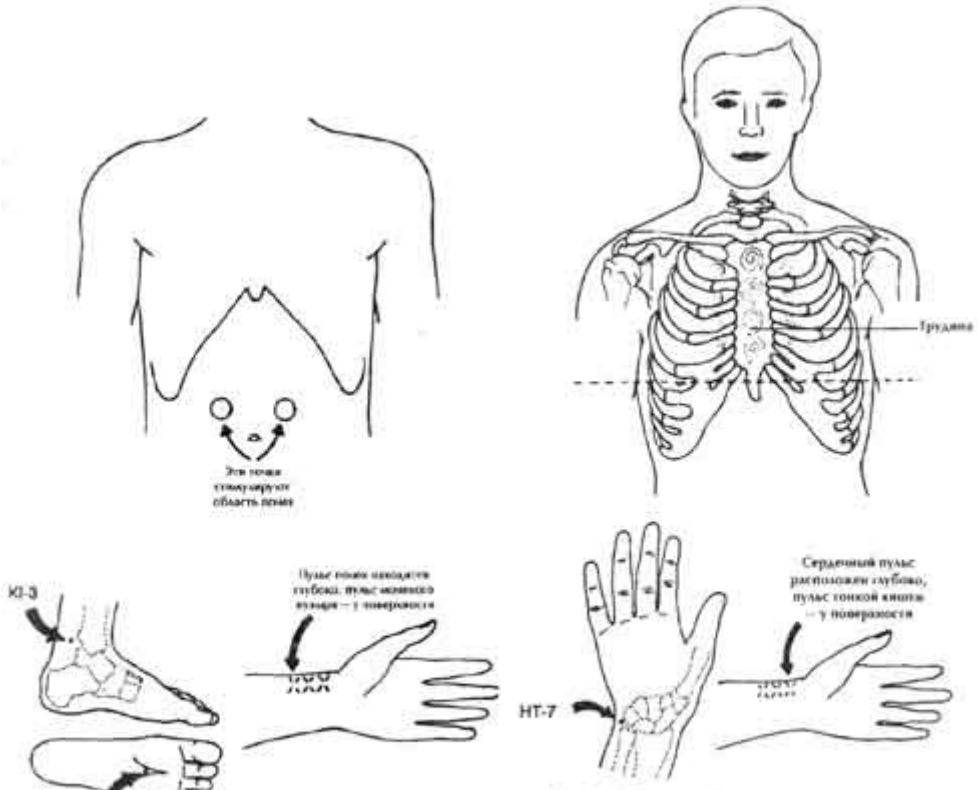


Рис. 6-17. Локализация почек.

Рис. 6-18. Выполняйте массаж грудины мелкими спиралевидными движениями сверху вниз; при наличии боли надавливайте на точку на конце грудины и точку HT-7.

3) Если ученик испытывает сильную боль, не прекращая массажа попросите его на выдохе произнести Звук сердца (ХХХЛАААААААА) и представить при этом красный цвет.

h. Область вокруг пупка

При переполнении горечью и ненавистью, область вокруг пупка будет напряженной и болезненной.

1) Массируйте живот одним пальцем как можно ближе к ободку пупка (рис. 6-19).

2) Воздействие на болезненные места должно быть мягким.

Чаще всего вы будете ощущать уплотнения по обе стороны пупка. Иногда это воспринимается как два больших сухожилия, выпячивающихся с обеих сторон.

3) Надавите на напряженные точки и подержите некоторое время, затем слегка отпустите и опять ненадолго надавите.

4) Если боль очень сильная, ученик должен произносить Звук селезенки, а воздействие не должно быть слишком усердным и долгим. Чтобы снять напряжение, может потребоваться не одна попытка.

I. Область на сгибе ноги в паху

Напряжение в этой области свидетельствует о чувстве вины.

1) При помощи одного или двух пальцев надавливайте и массируйте по спирали паховую область из конца в конец. Массаж должен быть медленным и мягким.

2) Надавливайте на напряженные места и удерживайте давление некоторое время, затем надавливайте глубже, пока не почувствуете, что они расслабились.

Если эмоций слишком много, сделайте упор на Внутреннюю Улыбку и Целительные Звуки. Воздействуйте на сердце, усиливая добродетели. Чувство любви поможет освободиться от отрицательных эмоций и избежать проблемы в будущем.

Рис. 6-19. Массаж околопупочной области.

C. Тонизация Ци Пупочного Центра и уменьшение стресса

Это упражнение поможет уменьшить напряжение и перезарядить Пупочный Центр энергией Ци.

1) Поместите большой палец правой руки на правую тазовую кость и вытяните пальцы над почкой. Средний палец должен быть на крестце, остальные должны лежать вдоль позвоночника. Если руки у вас маленькие, а вы работаете с кем-то очень крупным, следите внимательно за тем, чтобы почка все же была накрыта вашей рукой. С помощью руки направляйте энергию в почку. Сильная почка может питать все тело. Это особенно благоприятно для нижней части брюшной полости, так как помогает снять боль и напряжение в нижней части спины.

2) Поместите ладонь левой руки над пупком, сразу под грудиной. Надавливая вниз, совершайте ладонью круговые движения против часовой стрелки. Правой рукой давите кверху. Постепенно перемещайте левую ладонь вниз по направлению к пупку (рис. 6-20).

3) Повторите девять, восемнадцать или тридцать шесть раз. Отдохните и в течение некоторого времени концентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как в пупке начинает двигаться энергия Ци и собираться в Пупочном Центре.

4) Поменяйте руки местами и выполните такой же массаж слева от пупка. Положите правую руку па область пупка, а левую - на бедро и почку. Используйте проксимальную часть ладони, ладонь и пальцы правой руки для массажа Ци пупка, производя движения по часовой стрелке, постепенно опускаясь от области грудины до пупка. Вы можете проделать это девять, восемнадцать или тридцать шесть раз.

D. "Выжаривание" органов

Кроме тонизации органов описанными выше способами, вы можете применить многие другие техники непосредственно к органам, чтобы удовлетворить их особые нужды.

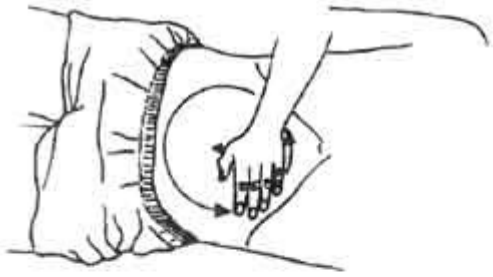


Рис. 6-20. Перекрещивание пупочной области.

Рис. 6-21. «Выжаривание» печени.

1. Техника "выжаривания"

Положите левую ладонь сзади, а правую спереди беспокоящей вас области, так чтобы через нее проходила исцеляющая энергия, идущая от правой руки к левой. Если необходима более сильная стимуляция, с помощью верхней руки заставьте эту область вибрировать и встряхиваться.

2. "Выжаривание" печени

Подведите левую руку под нижнюю часть грудной клетки справа. Правую положите на область печени поверх грудной клетки. "Выжаривайте" печень между руками (рис. 6-21). Это успокаивает нервы и стимулирует образование клеток для восстановления поврежденной печени.

3. "Выжаривание" поджелудочной железы, селезенки, легких и почек

Используйте ту же технику, что и для "выжаривания" печени.

Е. Медитация

Теперь вы можете понять, как важно сначала обучить учеников Шесты Целительным Звукам и ознакомить их с техникой Внутренней Улыбки и Микрокошической Орбитой. Обучая учеников некоторым способам самоисцеления, вы помогаете им взять ответственность за свое исцеление на себя, что ускорит этот процесс. Если вы научите людей ловить рыбу, тогда все будут знать, как это делается и ни у кого не будет необходимости приходить к вам за рыбой.

Объясните своим ученикам, что их проблемы будет намного легче разрешить, если они займутся медитацией. Они смогут концентрироваться на различных точках Микрокосмической Орбиты, что окажет помощь в различных конкретных случаях.

1. Передача энергии ученику через Микрокосмическую Орбиту

Вначале, для того чтобы показать ученику, как движется энергия через Микрокосмическупо Орбиту, вы можете использовать руки.

a. Начните с обучения концентрации на пупке, предложив ученику направить сюда все его внимание. Когда он почувствует тепло, перемещайте это тепло от пупка вверх к солнечному сплетению. Это поможет справиться с проблемами в печени, селезенке, желудке, поджелудочной железе и всей системе пищеварения.

b. При болях в спине и почках надо вызвать тепло в пупке, как это описано выше, а затем переместить энергию и сконцентрировать ее в спине возле позвоночника между почками. Это одна из наиболее мощных энергетических зон во всей системе.

Обучите учеников тому, как вращать здесь энергию по спирали, а затем, по окончании, как вернуть ее

обратно в область пупка для хранения.

c. Если человеку не хватает энергии или он быстро устает, он может переместить энергию от пупка до точки Т-11 позвоночника и концентрировать ее здесь то тех пор, пока область не нагреется. Это поможет стимулировать надпочечники. В заключение энергию следует вернуть обратно к пупку.

d. При высоком кровяном давлении перемещайте энергию от пупка к подошвам стоп.

e. При проблемах с сердцем и депрессии сконцентрируйте энергию на позвоночнике между точками Т-5 и Т-6, которые находятся между лопатками напротив сердца. Не забывайте по окончании перемещать энергию обратно к пупку.

f. В случае астмы и других заболеваний легких посылайте энергию из пупка к точке С-7 между лопатками, а затем обратно к пупку.

g. Энергия должна удерживаться в той области, где она нужна, примерно от пятнадцати до двадцати минут.

2. Микрокосмическая Орбита для домашней работы ученика

После того как вы познакомите своего ученика с тем, как движется энергия вверх по позвоночнику и вниз по передней части тела, проходя по Микрокосмической Орбите, объясните, как правая рука отдает, а левая рука получает энергию. Затем продемонстрируйте, как расположение рук может побуждать энергию двигаться по орбите. Например, положите правую руку на пупок, а левую - на Дворец Яичника или Дворец Семени. Затем постепенно перемещайте энергию по спирали из пупка в правую руку. Отсюда перешлите ее в левую руку и затем направляйте по спирали в любую желаемую область. Сохраняйте энергию, приходящую из правой руки, холодной, так чтобы левая рука могла вобрать ее.

ГЛАВА7
ДЕТОКСИКАЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Постоянно, день за днем во внутренних органах понемногу накапливаются и откладываются негативные эмоции, отходы жизнедеятельности организма, различные загрязнения и токсины. Из-за этого образуются узлы, которые блокируют циркуляцию энергии и передачу нервных импульсов, вследствие чего поток Ци, идущий по энергетическим каналам к ногам и рукам, уменьшается.

Каждый орган является первичным генератором определенной разновидности Ци, и когда он оказывается заблокированным, традиционный мышечный массаж или стимулирование рефлекторных точек этого органа можно сравнить с использованием дистанционного управления там, где необходимо ручное вмешательство. Применение Ци Нэйцзап позволяет работать непосредственно с каждым органом.

Очищение органа от вредных веществ не ведет к немедленному повышению его тонуса, если он был слабый, холодный и в нем преобладала энергия Инь, точно так же, как не ведет к расслаблению органа, если он был перевозбужденный, горячий и в нем преобладала энергия Ян. Очищение органов от токсинов и напряжений прежде всего уравновешивает энергетические процессы в них и благодаря этому гармонизирует их состояние. Когда работа по очистке того или иного органа будет закончена, он сможет сам обеспечить свой нормальный тонус и поддерживать состояние равновесия. Если внутренние органы обильно снабжаются кровью и энергией Ци, то они, как и все остальное тело, способны исцелить себя сами (рис. 7-1).

Когда вы имеете дело с другими людьми, не забывайте с помощью соответствующей концентрации направлять по меридианам энергию из своего Пупочного Центра, а также Энергию Земли, Энергию Космических Частиц и Энергию Универсума, Ци направится туда, куда вы ее попросите, но вы обязательно должны попросить.

Старайтесь соблюдать последовательность действий описываемых ниже техник, но подходите к делу творчески. Это наиболее эффективные из известных техник, но не следует относиться к ним так, как если бы они были высечены на камне. Человеческий организм очень сложен, и для работы с ним может быть открыто еще множество новых техник и их разновидностей. Те, кто хорошо знаком с Исцеляющим Дао и пользуется методами Ци Нэйцзан, постоянно сообщают о новых и эффективных усовершенствованиях в этой области. Многие из этих усовершенствований включены в эту книгу.

А. Левое легкое

1. Расположение

Легкие - это парный орган, расположенный в грудной клетке и имеющий коническую форму. Между

легкими находится сердце и плевральные оболочки. Плевральные оболочки окружают каждое легкое. От брюшной полости легкие отделены диафрагмой.

2. Функция

В легких происходит насыщение крови кислородом, с их помощью происходит удаление использованного воздуха, двуокиси углерода и других токсинов. Движение легких управляется диафрагмой и межреберными мышцами.

Как упоминалось ранее, легкие в Системе Пяти Стихий являются иньским органом и соответствуют Металлу. У них много функций, но первая из них - создавать Jilt Металла. Легкие управляют этой Ци и в процессе дыхания направляют ее на клеточный уровень. Именно в клетках легких Ци тела соединяется с Ци воздуха. Кроме того, легкие управляют процессами, происходящими в коже, и связанным с кожей процессом потения.

3. Ручные техники для легких

a. Начинайте работу с левого легкого

Всегда начинайте с удаления застоя в области селезеночного изгиба толстого кишечника, расположенного под ребрами слева. Используйте для этого технику "цифры 5", которая описана в главе 5.

b. Детоксикация легких

Для того чтобы стимулировать область легких, сначала воздействуйте на левую часть грудной клетки, постепенно проникая в левое подреберье. Затем с левой стороны найдите точки LU-1 или LU-2, которые находятся на меридиане легких под ключицей (рис. 7-2). Стимулируйте ее, крепко нажав кончиками пальцев. Пусть ученик некоторое время произносит на выдохе Звук легких (СССССССС), направляя его в ваши пальцы, пока вы не почувствуете, как в меридиане активизировалась энергия легких. Когда это произойдет, вы почувствуете пульсацию в точке LU -1.

c. фаза выдоха

1) Положите одну руку на верхнюю часть грудной клетки, другую - на нижнюю. При работе с женщинами одну руку размещают над грудной железой, вторую - под.

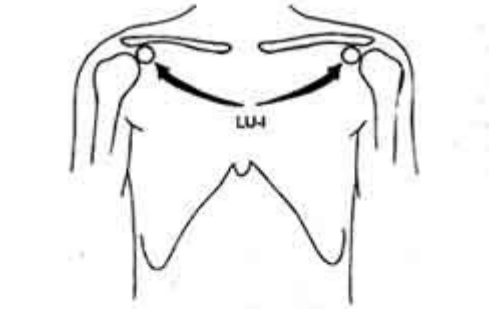


Рис.7-2. Точки стимуляции легких. Нажмите точку LU-1 на канале легких под ключицей.

Рис.7-3. Детоксикация легких – фаза выдоха.

2) Ученик делает глубокий вдох животом. Когда его легкие наполнятся воздухом, начинайте раскачивать его грудную клетку (рис. 7-3). При выдохе подтолкните грудную клетку в противоположном направлении.

3) После завершения выдоха задержитесь на мгновение и нажмите на грудную клетку. Затем сопровождайте вдох ученика, осторожно, но твердо нажимая на его грудную клетку руками. При

возвращении в исходное положение опять начинайте раскачивать и встряхивать грудную клетку.

4) Повторите все те же действия для трех-пяти дыхательных циклов. Помните, что вы можете также раскачать грудную клетку после полного выдоха.

d, фаза вдоха

1) Эта фаза начинается при том же положении рук. На этот раз начинаем с состояния полного выдоха. Потрясите грудную клетку на полном выдохе и попросите ученика сделать глубокий вдох (рис. 7-4).

2) Когда ученик делает вдох, надавите руками на его грудную клетку и попросите его направлять вдыхаемый воздух в ваши руки.

3) После полного вдоха, начинайте раскачивать грудную клетку, продолжая оказывать на нее давление. Сопровождайте выдох этими действиями вплоть до момента начала следующего вдоха. Повторите три-пять раз.

4) Попросите ученика сделать последний вдох глубже и быстрее. Как только ученик сделает полный вдох, прекратите давить на его грудную клетку, но рук не убирайте. Пусть грудная клетка и легкие некоторое время остаются наполнены воздухом.

5) Ту же самую технику используйте для правого легкого.

B. Селезенка

1. Расположение

Селезенка располагается под грудной клеткой слева, ниже желудка.

2. Функция

Селезенка представляет собой наиболее крупное скопление лимфатической ткани и является самым большим лимфатическим узлом нашего тела. Однако не существует никаких каналов, которые бы соединяли ее с остальной частью лимфатической системы. Она не служит фильтром для лимфы - в ней фильтруется, накапливается и очищается кровь. Здесь разрушаются и извлекаются бактерии и отработанные клетки крови, после чего они поступают в желчь, направляемую в печень. Кроме очищения крови, селезенка выполняет функцию хранилища, где сберегается некоторое количество крови (порядка 0,25 литра), которая может быть использована в случае необходимости. Селезенка играет ведущую роль в иммунной системе организма. Она производит В-лимфоциты, из которых развиваются плазмоциты, вырабатывающие антитела. При массаже селезенки из нее в сердечно-сосудистую систему выводится лишняя кровь, которая может быть использована организмом для поддержания иммунитета.

В китайской медицине селезенка и поджелудочная железа являются иньскими органами, и с ними в качестве стихии сопоставляется Земля. Их пищеварительные функции, связанные с пищеварительной функцией печени и желчного пузыря, отвечают за "преобразование и перенос". Селезенка извлекает Ци из пищи, смешивает ее с Ци, поступающей из легких, а получаемые соединения распределяет согласно пяти вкусам и связывает с соответствующими стихиями и органами. Если селезенка заблокирована или работает неэффективно, то может нарушиться циркуляция крови и Ци во всем организме.

Рис. 7-4. Детоксикация мягких – фаза вдоха.

Рис. 7-5. Детоксикация селезенки – массаж с помощью спиралеобразных движений большого пальца.

Селезенка также отвечает за передачу Ци мышцам и конечностям. Мышцы - это ткани стихии Земля, и любые связанные с ними проблемы можно разрешить, работая над функциями стихии Земля в теле. При использовании акупунктуры все мышечные нарушения обычно излечиваются при воздействии па канал селезенки, поджелудочной железы и желудка или любые другие части других каналов, связанные с стихией Земля.

3. Ручные техники для селезенки

a. Сначала устраните любые закупорки в селезеночном изгибе толстой кишки.

b. С помощью спиралеобразных движений большого пальца или других пальцев руки помассируйте область селезенки.

Селезенка находится достаточно глубоко, поэтому для усиления давления используйте вторую руку (рис. 7-5).

c. Когда вы в области левого подреберья будете пытаться достичь селезенки и нащупать ее край, вы не встретите никакого сопротивления, поскольку она состоит из мягких тканей, и поэтому маловероятно, что вы почувствуете се. Однако для того, чтобы улучшить се природную функцию и повысить "насосный" эффект, вы должны будете потратить некоторое время и поработать по всей ее длине. Массирование селезенки помогает нагнетать кровь в нее и из нее и таким образом увеличивает ее очистительное действие. Кроме того, массаж повышает энергетический уровень во всей системе меридиана селезенки поджелудочной железы и распространяет достигнутый эффект на всю лимфатическую систему.

d Пусть ученик вытолкнет ваши, пальцы с помощью своей селезенки и Ци.

e. Используйте технику "выжаривания", расположив одну руку на селезенке, а вторую под ней (со стороны спины).

C. Поджелудочная железа

1. Расположение

Поджелудочная железа расположена за желудком, при этом ее "головка" находится ближе к центральной линии, а "хвост" - с левой стороны подреберья, рядом с селезеночным изгибом толстой кишки (рис. 5-14). Ее длина составляет около пятнадцати сантиметров.

2. Функция

Назначение поджелудочной железы состоит в выделении поджелудочного сока, который помогает перевариванию пищи в тонкой кишке. Этот сок обладает высокощелочной реакцией и, вместе с выделяемой

желчным пузырем желчью, помогает нейтрализовать кислотность желудочных соков. В этом и состоит пищеварительная функция поджелудочной железы.

У поджелудочной железы есть еще и эндокринная функция, которая заключается в выделении в кровь инсулина, помогающего клеткам крови усваивать содержащийся в крови сахар. Когда инсулин вырабатывается в недостаточных количествах, это становится причиной возникновения диабета и сахар перестает усваиваться.

Поскольку каждый из нас употребляет слишком много сахара, поджелудочная железа вынуждена перенапрягаться и за короткий срок вырабатывать очень много инсулина. Избыток инсулина выбрасывается в кровь, в результате чего возникает гипогликемия, и тогда только лекарства могут помочь освободиться от сахара.

Работая пальцами в левом подреберье, вы будете находиться как раз над поджелудочной железой. В отличие от селезенки, она легко прощупывается, особенно если человек употребляет много сахара. Массаж поджелудочной железы заметно улучшает ее работу, но выполнять его следует очень мягко - чем плотнее поджелудочная железа, тем мягче ее нужно массировать.

3. Техника массажа поджелудочной железы

a. Расположите ребро ладони по середине живота, так чтобы оно оказалось над головкой поджелудочной железы, и вдавите его поглубже. Прилагайте такое усилие, какое ученик в состоянии выдержать. Если это допустимо, добавьте вес второй руки, положив ее сверху. Если вы работаете с человеком, привыкшим употреблять много сахара, или с алкоголиком, эта область будет очень болезненной (рис. 7-6). Не забывайте основное правило: выполнять массаж медленно и мягко. Чем плотнее поджелудочная железа, тем мягче должен быть массаж.

b. Надавливайте на поджелудочную железу, перекатывая ребро ладони и пальцы. (Предупреждение: движения совершайте по направлению к средней линии тела, так чтобы камни или кристаллы не могли войти в селезенку.) Когда вы достигнете узкого конца поджелудочной железы вблизи левого подреберья (где масса железы уменьшается), вы должны снизить прилагаемое вашими пальцами давление, постепенно сводя его на нет (рис. 7-7).

c. Вместе с учеником вы должны во время массажа произносить Звук Селезенки (ХУУУУУ).

d. Если вы делаете массаж себе, используйте базовую технику круговых движений обеими руками. В этом случае вы можете увеличить давление, если вы сядете и обопретесь на свои пальцы (рис. 7-8).

Рис. 7-6. Детоксикация поджелудочной железы – исходное положение.

Рис. 7-7. Детоксикация поджелудочной железы – конечное положение.

D. "Насосные" техники для желудка, селезенки, поджелудочной железы и левой части толстого кишечника

Для освобождения от токсинов и напряжений в этой области сначала следует воспользоваться круговыми движениями больших пальцев обеих рук, а затем применить "насосную" технику для желудка и поджелудочной железы.

1) При использовании этой техники одну руку вы располагаете поверх нижних ребер с левой стороны грудной клетки, оказывая на них давление, чтобы помочь выдоху. Другой рукой делайте массаж под ребрами, постепенно продвигая руку вперед. Когда это соответствует моменту, вы должны приподнимать грудную клетку, усиливая ее движение при вдохе, делая это с помощью руки, которая находится под ребрами. Вы можете усилить это "насосное" воздействие па внутренние органы для того, чтобы ослабить межреберные напряжения и улучшить качество дыхания (рис. 7-9).

2) Несколько раз повторите массаж с применением "насосной" техники, согласуя свои движения с выдохом ученика. "Накачивающие" движения направляйте к средней линии и внутрь тела (как при массаже печени), делая рукой "черпающие" движения в направлении пупка от селезенки и желудка. Эта техника обеспечивает очень хорошее расслабление. Не забывайте следовать за ритмом дыхания своего ученика, раскачивая свое тело для усиления движения. Расслабьте свое тело и руки.

Рис. 7-8. Массаж собственной поджелудочной железы и желудка.

Рис. 7-9. Массаж селезенки, желудка и поджелудочной железы с применением «щелочной» техники.

Е. Печень

1. Расположение

Печень расположена в правом подреберье, под правым легким и диафрагмой. Она пересекает центральную линию тела и достигает левого бока (рис. 5-14). Когда печень не заполнена кровью и другими жидкостями, ее вес составляет около 1,4 кг. Печень состоит из четырех долей (рис. 7-10).

2. Функция

Печень запасает большое количество крови, минеральных веществ и витаминов. Печень подготавливает сложные углеводы для поступления в тело, расщепляя их на более простые сахара. Она отвечает за производство протеинов и аминокислот. В ней образуются жиры, антитела и большинство протеинов плазмы. Кроме того, в печени вырабатываются желчные соли, которые с помощью желчного пузыря подаются в тонкую кишку для поглощения жира из потребляемой пищи. Печень вырабатывает Ци, соответствующую стихии Дерева.

В печени накапливаются все токсины, яды, химические элементы и лекарства, попадающие в тело. Ее функции заключаются в химическом расщеплении ядов на менее токсичные составляющие, так чтобы они могли быть скорее выведены из организма. Однако, прежде чем подвергнуться обработке, эти токсины обычно очень долгое время находятся в печени. Если перегруженность печени ядами становится слитком сильной, это начинает мешать печени надлежащим образом выполнять свою пищеварительную и другие функции. Это, в свою очередь, замедляет выделение желчи желчным пузырем, в результате чего она кристаллизуется, образуя желчные камни.

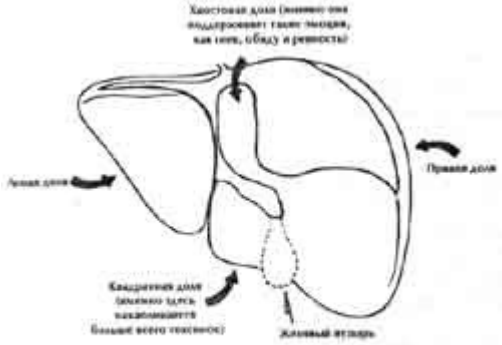


Рис. 7-10. Четыре доли печени (вид сзади).

Печень накапливает множество токсинов, в том числе алкоголь. Во время сеанса Ци Нэйцзан алкоголь

может выделяться и вызывать интоксикацию занимающегося. Поскольку с течением времени в печени может накопиться большое количество таких веществ, как алкоголь, наркотики, лекарства или различные токсины, то соблюдайте осторожность при их выведении - в первое время не позволяйте выделяться слишком большому количеству. Детоксикация печени обычно сопровождается детоксикацией селезенки и лимфатической системы и повышением Toiryca почек.

Согласно китайской медицине, печень является иньским органом, и ей соответствует стихия Дерево. Печень отвечает за согласованное функционирование всех частей тела - любое нарушение равновесия в печени может оказать очень сильное влияние на все системы организма. Она также играет определенную роль в мыслительных процессах и нервной деятельности, поскольку ей подчиняется нервная система.

Печень находится там же, где живут Хунь, духовные сущности. Они очень норовисты, но робки и боятся резких звуков. Им категорически не нравится гнев и ядовитые токсины вроде алкоголя или наркотиков. Когда в организме присутствуют эти вещества, Хунь нередко покидают его, а это может привести к печальным результатам. Единственный способ уговорить их вернуться - это сделать много добрых дел, а также проявлять побольше сострадания к другим людям. Хунъ любят такое поведение, они останутся с вами и будут приносить вам удачу, если вы будете хорошо себя вести.

3. Ручная техника для печени

Работа с печенью начинается с расчистки толстого кишечника путем освобождения его от закупорок. Толстая кишка, в том месте, где она делает изгиб возле печени, должна быть очищена, иначе работа с печенью будет вызывать боль. Очистите толстую кишку, начиная с илеоцекального клапана и до сигмовидной кишки. Это очень важно для очищения меридиана печени, который проходит как раз через илеоцекальный клапан (клапан между тонкой и толстой кишкой) и огибает яички у мужчин или яичники у женщин. Это единственный способ воздействовать на ту часть меридиана печени, которая проходит глубоко и недоступна акупунктурным иглам.

Нужно также расчистить место для работы с селезенкой, поджелудочной железой, грудной клеткой и диафрагмой. После этого, наконец, вы сможете добраться до печени. Для этого можно использовать большие пальцы или остальные пальцы рук - что вам покажется легче.

a. Кончиками пальцев проделайте небольшие круговые движения над местом расположения печени, выискивая уплотнения. Эти уплотнения представляют собой места скопления токсинов. После их удаления печень будет располагать большим местом и у нее будет больше энергии, в результате чего она будет работать более эффективно, а это приведет к улучшению здоровья всего тела.

b. Когда вы обнаружите неподатливое место, уделите ему больше времени, поработайте над ним до тех пор, пока не почувствуете, что оно становится мягче. Помните, что за один раз не следует освобождать слишком много токсинов. Задавайте своему подопечному вопросы, чтобы поддерживать с ним обратную связь. Разговаривайте с ним и следите за его глазами, чтобы вовремя заметить в них признаки боли. Если подопечный заснет, прислушивайтесь к его вздохам и стонам.

c. Для работы с нижней частью печени и освобождения не от токсинов вместо кончиков пальцев следует работать только большими пальцами рук, используя их одновременно в разных точках или прижимая один к другому. Поместите их снизу под правую сторону грудной клетки вашего подопечного. Остальные пальцы рук должны при этом мягко покоиться поверх ребер.

d. Вдавливайте большие пальцы в правое подреберье и вращайте их, добираясь до печени. Обоими большими пальцами делайте вычерпывающие движения, создавая "насосный" эффект и освобождая тем самым нижний край печени. Не торопясь и очень осторожно продвигайтесь вдоль нижнего края грудной клетки. Мелкими спиралеобразными движениями продвигайтесь вверх к общему желчевыводящему каналу. Движения должны быть медленными, но проникающими достаточно глубоко, чтобы можно было достичь тканей печени. Добивайтесь устранения любых узлов и уплотнений. Ученик при этом должен произносить Ищеляющий Звук Печени (ШШШШШШШШШШШ), направляя дыхание непосредственно в место уплотнения. Помните, что все движения следует выполнять очень осторожно.

Используйте большие пальцы и для обработки средней доли печени. В ней содержится много отрицательных эмоций, и в частности, подавленный гнев и злоба.

Продолжайте работу с печенью снизу грудной клетки. Когда это возможно, меняйте угол наклона своих больших пальцев так, чтобы они достигали как можно лучшего контакта с тканями печени. Не спешите и

соблюдайте осторожность. Вы можете пройти по всей области несколько раз, с каждым разом увеличивая давление и проникая все глубже. Продолжайте работу до тех пор, пока не достигнете желчного пузыря.

c. Для обработки верхней части печени расположите руки справа от мечевидного отростка.

f. Поместите одну руку поверх другой, для того чтобы поддерживать и направлять се.

g. Кончиками пальцев под ребрами делайте выметающие движения в направлении желчного пузыря. Обработка этой области поможет активизировать сердце, так как верхняя доля печени находится прямо под сердцем и как раз на точке стимуляции сердца. Когда в печени образуется избыточное тепло, то это приводит к перегреву сердца. Поэтому следите за тем, чтобы не вызвать появления слитком большого количества тепла в этой области.

i. В течение всей процедуры ученик должен произносить Исцеляющий Звук Печени, но когда вы работаете вблизи сердца, следует использовать Звук Сердца (ХАААААААА). Это поможет противодействовать перегреву этой области.

j. Окончив работу, попросите ученика, чтобы он вытолкнул ваши пальцы с помощью своей печени и Ци.

4. "Насосная" техника для печени

Печень подо ша губке, поскольку все ее клетки либо фильтруют вещества, либо накапливают их. Используя "насосную" технику (рис. 7-11), вы воздействуете на ее пористую структуру и помогаете ей в ее работе. "Насосная" техника для печени состоит из следующих действий:

a. Правая рука неподвижна. Она расположена так, что большой палец находится под нижней частью грудной клетки, а указательный направлен на грудину.

b. Левую руку располагаете на грудной клетке справа, прямо над печенью, и г, производите ею прокачивающее движение.

Это мягкое движение, направленное вниз к пупку или к левому бедру.

c. Повторите несколько раз, согласуя с выдохом. Использование этой техники обеспечивает очень сильное расслабление.

Не забывайте следовать за ритмом дыхания своего ученика, раскачивая свое тело и усиливая тем самым движения руки.

d. Ваше тело и руки все время должны находиться в расслабленном состоянии.

5. Работа из-за спины сидящего человека

a. Станьте, сядьте иди опуститесь на колени сзади своего ученика, просуньте свои руки у него под мышками и помассируйте его печень (рис. 7-12).

b. Используйте ту же технику для одновременной работы с печенью и селезенкой. Ил этого же положения можно выполнять массаж любых органов брюшной области (рис. 7-13).

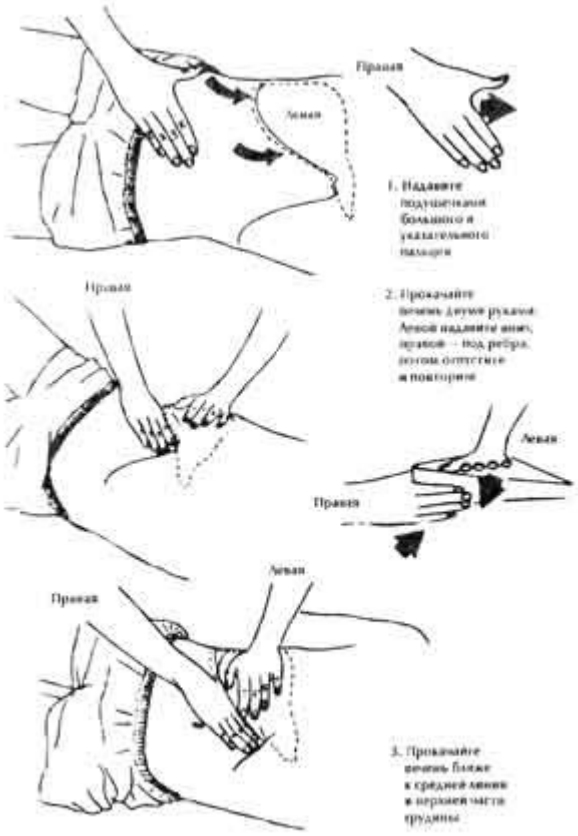


Рис. 7-11. «Насосная» техника для печени.

Рис. 7-12. Работа с печенью из-за спины.

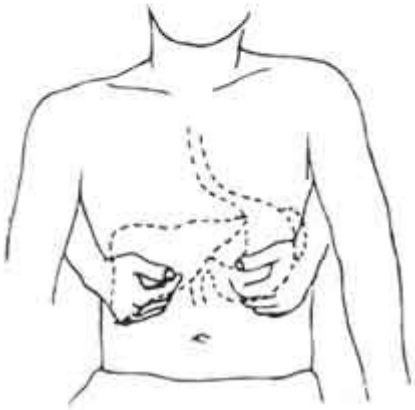


Рис. 7-13. Работа с печенью и селезенкой из-за спины.

F. Желчный пузырь

1. Расположение

Желчный пузырь представляет собой грушевидный мешочек размером с большой палец руки, который располагается в углублении под печенью, между двумя ее передними долями. Самый простой способ определить положение желчного пузыря у мужчин заключается в том, чтобы провести прямую линию от правого соска до пупка (рис. 7-14). Для того чтобы найти желчный пузырь у женщины, проведите воображаемую линию, соединяющую правое плечо с пупком. В обоих случаях желчный пузырь находится на этой линии вблизи нижней части печени.

2. Функция

Функция желчного пузыря состоит в хранении и концентрации желчи до тех пор, пока она не потребуется тонкой кишке для процесса пищеварения. Желчь необходима для расщепления содержащихся в пище жиров (рис. 7-15). Основной проблемой, связанной с желчным пузырем, является возможность его чрезмерной закупорки желчными солями. Кроме того, туда могут попасть бактерии, и желчь, обволакивая их, образует камни, похожие на жемчужины. Часто таких "жемчужин" образуется очень много, и они перекрывают желчевыводящий проток, что приводит к необходимости хирургического удаления желчного пузыря.

Согласно китайской медицине, желчный пузырь является янским органом, соответствует Дереву в качестве стихии и имеет отношение к принятию решений. Если он плохо работает, то это приводит к головным болям, вялости, нерешительности. Он управляет энергией Ци стихии Дерево. Желчный пузырь тверже печени. При любых раздражениях, например при наличии мелких желчных камней и кристаллизовавшихся солей желчи, его чувствительность может сильно повыситься.

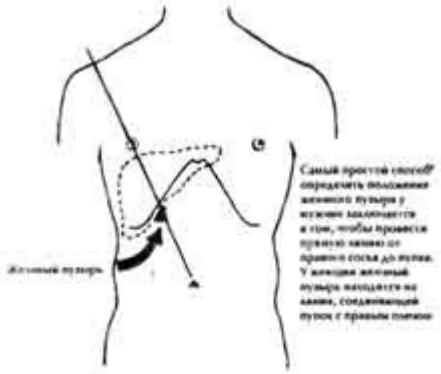


Рис. 7-14. Расположение желчного пузыря.

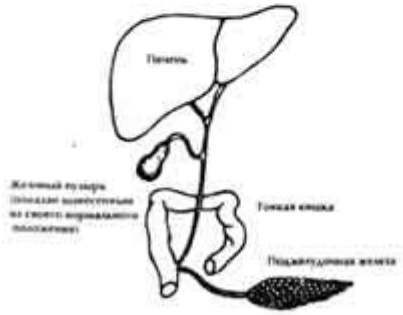


Рис. 7-15. Протоки желчного пузыря и поджелудочной железы.

3. Ручная техника для желчного пузыря

a. Поместите большой палец руки непосредственно на область желчного пузыря. Надавите на палец ребром ладони другой руки, расположив ребро так, чтобы получилась фигура, по форме напоминающая букву "T". Надавливая на желчный пузырь, совершайте одновременно круговые движения - пол оборота по часовой стрелке и пол-оборота против часовой стрелки, как бы рисуя букву "J" - прямую и перевернутую.

Потом начинайте сдавливать желчный пузырь и желчевыводящий проток по направлению к средней линии тела и пупка, что даст возможность переместить дополнительное количество желчи в тонкую кишку. Это поможет освободиться от застоя желчи в протоке, выгнав ее в двенадцатиперстную кишку (рис. 7-16).

b. Когда вы закончите массаж, ученик должен вытолкнуть ваши пальцы с помощью своего желчного пузыря и энергии Ци.

G. Желудок

1. Расположение

Желудок имеет форму буквы "J". Он расположен как раз по центральной линии тела и распространяется влево под грудину (рис. 5-14).

2. Функция

В желудок из пищевода попадает пища, которая накапливается там, а затем поступает в двенадцатиперстную кишку - начальный отдел тонкой кишки. В желудке вырабатываются ферменты и пищеварительные соки, помогающие расщеплению протеинов и превращению их в жидкую массу, которая называется химус. Затем эта масса поступает в тонкую кишку, где она впитывается и усваивается.

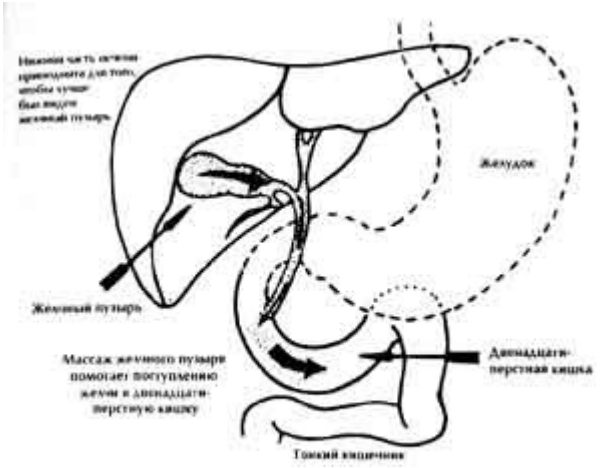


Рис. 7-16. Движение желчи из желчного пузыря.

Согласно представлениям китайской медицины, желудок - это Море Питания, или Море Пищи и Жидкости, и именно здесь начинается процесс образования энергии и крови. Он управляет энергией Ци стихии Земля. Когда пища еще находится в желудке, часть Ци из нее начинает поступать в селезенку. Эта Ци передается в легкие, где она соединяется с Ци, полученной из воздуха, после чего возвращается в поток крови и питательной Ци.

3. Ручные техники для желудка

a. Область желудка вы можете обрабатывать либо с помощью больших пальцев, либо кончиками всех остальных пальцев обеих рук. Начинайте с верхней части и перемещайтесь вниз, надавливая на область правого подреберья. При этом следует совершать небольшие спиралеобразные движения.

b. Работайте над этой областью до тех пор, пока она не освободится от застоев, напряжения и боли. Это позволит так же расчистить место для дальнейшей работы над селезенкой и для очищения лимфатической системы.

H. Правое легкое: ручные техники

1). Постепенно проникайте в правое подреберье и стимулируйте область правого легкого. Затем найдите точку TU-1 или LU-2 внизу под ключицей. Сильно надавите и стимулируйте ее кончиками пальцев. Пусть ученик некоторое время направляет дыхание в ваши пальцы, пока вы не почувствуете, что в канале активизировалась энергия легкого. Когда это произойдет, вы почувствуете в точке LU-1 или LU-2 пульсацию.

2). Следуя указаниям раздела "Выдох и Вдох", приведенным в начале главы для левого легкого, обработайте правое легкое.

I. Почки

1. Расположение

Почки, подобно спинному и головному мозгу, хорошо защищены. Они расположены выше талии в задней части брюшной полости. Почки подвешены в забрюшишюм пространстве, вне области, где находятся пищеварительные органы, и защищены ребрами. По форме и размеру почки напоминают ухо средней величины (рис. 7-17). Почки, подобно сердцу, пульсируют и являются своеобразным насосом. Они являются самыми глубоко спрятанными органами тела, что делает их наиболее иньскими из всех иньских органов.

2. Функция

Почки фильтруют все жидкости, удаляя избыток воды и ненужные побочные продукты химических реакций, происходящих в человеческом теле. Они в состоянии удалить только около шести стаканов жидкости в сутки, включая те жидкости, которые уже находятся в организме, и те, которые вы пьете (вот почему употреблять слишком много жидкости так же вредно, как и слишком мало). Почки регулируют уровень содержания минеральных веществ в крови и кислотный баланс организма. Если в организме слишком мало жидкости, в почках могут образоваться камни.

Рис. 7-17. Работа сбоку обеспечивает лучший доступ к почке.

Почки выводят токсины из организма, после того, как те были нейтрализованы в печени. Если почки оказываются перегруженными токсинами, то они замедляют свою работу. Уменьшение энергии в почках приводит к уменьшению энергии во всем организме.

Почки способны накапливать множество минеральных отложений, что приводит к снижению их работоспособности. Если почки не могут работать надлежащим образом, в крови оказывается слишком много жидкости. Это приводит к повышению кровяного давления. Тонизирование почек является частью оздоровительных процедур, применяемых для снижения давления.

Согласно представлениям китайской медицины, почки являются иньским органом стихии Вода. Они хранят пренатальную и репродуктивную энергию и по мере необходимости распределяют се по всем органам. Почки иногда называют корнями жизни. Они играют очень важную роль в определении уровня жизнеспособности и продолжительности жизни. Сексуальная энергия поступает из почек. Любые нарушения сексуальных или репродуктивных функций берут свое начало в почках. Часто они являются причиной болей в нижней части спины. Кроме того, от почек зависит состояние скелета в целом, а также отдельных костей и зубов. В них образуется Ци стихии Вода.

3. Ручные техники для почек

a. Для того чтобы работать с правой почкой, предложите ученику лечь на спину и затем повернуть правую часть области таза, так чтобы правое бедро было направлено вверх, а правое колено было подтянуто к груди. Под правое колено подложитеподушку (можно диванную), чтобы зафиксировать его положение, или опуститесь позади ученика на колени и для поддержания его бедра используйте свое колено. Попросите ученика расслабить плечи.

b. Осмотрите внимательно зону расположения почки.

Ищите углубление или слабое понижение поверхности кожи.

c. Для того чтобы войти в эту область, используйте пальцы рук, кроме больших. При этом для массажа почки использовать все восемь пальцев не обязательно. Как правило, достаточно двух средних, а остальные просто поддерживают их (рис. 7-17).

d. У разных людей почки отличаются друг от друга. Если нормальная почка расположена не слишком низко, то вы сможете прощупать только самый низ ее. Если она в хорошем состоянии, то ее ткань по плотности может напоминать плод мальвы или калачиков или быть немного тверже. Для того чтобы почувствовать какой бывает здоровая почка на ощупь, наберите в рот воздуха и надуйте щеки, так чтобы они округлились. Пощупайте поверхность ваших щек - она будет такой же мягкой и нежной, как у здоровой почки - с ощущением легкого натяжения на поверхности.

e. Воспользуйтесь помощью своего подопечного, для того чтобы найти его почку. Подопечный должен направлять ваши поиски замечаниями вроде следующих: "Я чувствую что-то похожее на ноготь вашего пальца", "Я чувствую, что вы просто надавливаете на мою кожу". Когда же вы услышите: "Я чувствую что-то в спине" или "Теперь вы ее касаетесь", можете приступать к массажу, начиная с небольших спиралеобразных движений.

f. Поверхность нездоровой почки на ощупь будет неравномерной - на ней мягкие участки будут чередоваться с твердыми. Иногда ваши прикосновения могут вызывать болезненные ощущения, и вы не сможете работать долго. Иногда вы вообще не сможете добраться до почки, потому что окружающие ее ткани стали слишком плотными. В этом случае следует мягко массировать эту область, пока застой не рассосется t вы сможете добраться до почки. Назначьте ученику домашнее задание, после чего используйте

технику, приведенную на рис. 7-17.

Для того чтобы сделать массаж самому себе, ученик должен, сидя на стуле или в туалете, опереться на пальцы, используя вес своего тела и помогая пальцам погрузиться в тело как можно глубже.

g. Когда вы начнете спиралеобразными движениями пальцев массировать подопечному почку, он должен каждый раз на выдохе произносить Звук Почек. Массаж следует делать очень осторожно.

h. На каждую почку следует затрачивать в среднем одну -две минуты, пять минут - максимум.

i. В связи с вопросом продолжительности этой процедуры уместно рассказать об усовершенствованной методике лечения, разработанной женщиной, очень талантливым специалистом Ци Нэйцзан. Если вы хорошо развили свою энергетику и уверены в своей способности восстанавливать свое здоровье и защищать себя, вы можете попробовать воспользоваться ее методом. В медитативном состоянии, она поочередно работает над каждым органом, объединяя энергетическое поле своих органов с энергетическим полем своего подопечного. При этом она знает, когда ее пальцы достигли почки, потому что при этом она чувствует "нечто очень ценное и заслуживающее уважения". Если она обнаружит больную почку, ее почка начинает чувствовать себя больной; если она причиняет боль почке, с которой она работает, она ощущает ту же боль в своей почке. Когда ее пальцы совершают спиралеобразные движения, она чувствует, как те же движения воздействуют на ее почку. Постоянно произнося вместе со своим пациентом Звук Почек, она все время передает хорошую энергию своей почке и почке своего пациента. Время, когда нужно прекратить массаж и процесс исцеления, она определяет по ощущениям в своей почке. Она знает, что когда се почка чувствует себя хорошо, это значит, что она помогла пациенту восстановить его почку, почка стала здоровой и может функционировать в полную силу. Подобным образом она подходит ко всем остальным органам.

j. Важно не забывать о технике высвобождения ваших рук. Когда вы заканчиваете массаж, подопечный должен вытолкнуть ваши пальцы, используя энергию почки и Ци..

k. После окончания массажа вдуйте в почку теплый воздух. Это древняя шаманская практика даосов, которую китайские целители усвоили тогда, когда они начали использовать подожженную корпию для нагревания холодных областей, нуждающихся в тепле.

Почки - это "холодный" орган, которому приятен и полезен разогрев. Вы можете их разогреть, осторожно оттягивая кончиками пальцев кожу над той областью, где вы только что работали.

С расстояния 5 -7 см вдувайте теплый воздух поглубже в почку, произнося на выдохе Звук Почки. Таким образом вы как через воронку направляете целительную энергию прямо в почку. Это вызовет приятное ощущение у подопечного, и он сразу же скажет вам об этом (рис. 7-18). Обычно в таких случаях говорят: "О,- как хорошо!"

Закончив вдувать теплый воздух в почку, вы можете воспользоваться той же методикой для вдувания теплого воздуха в точку К-1 на подошве. Эта техника применима ко всем голодным тканям, включая холодную матку или нижнюю часть кишечника, когда она забита или холодная.

1. Для окончания всей процедуры примените к почке технику "выжаривания".

Рис. 7-18. Прикосновение Звука Почки, надувание в почку теплый воздух.

Рис. 7-19. «Насосная» техника для надпочечников.

4. Надпочечники

Надпочечники расположены в верхней части почек. Надпочечник вместе с соответствующей почкой заключен в один общий слой фасций, но отделен от почки соединительной тканью. Каждый надпочечник весит примерно 40 грамм. Проблемы, возникающие в надпочечниках, часто приводят к онемению шеи. После работы с надпочечниками многие ученики замечают, что проблемы, связанные с шеей, исчезли.

1) Пусть ученик ляжет на бок, а вы станьте у него за спиной.

2) Если надпочечники нуждаются в помощи, то на коже часто образуются пятна, прыщи или бородавки. Поищите такое место.

3) Такое место обычно находится в точке Т-11 (в области 11-го грудного позвонка). Поместите один большой палец на это место, а сверху на него положите второй. Остальные пальцы рук вытянуты и касаются ребер.

4) Надавите большими пальцами на то место, где, по вашему мнению, находится надпочечник. Попросите ученика, чтобы он помог вам его найти. Прощупывайте вокруг, пока не найдете нужное место. К сожалению, это место, как правило, болезненное. Пусть ученик сравнивает свои ощущения в разных местах, пока вы будете искать нужную точку.

5) Раздвиньте пальцы и поместите их на грудную клетку.

Используя приемы "насосной" техники, прокачайте спину наднадпочечником. Большие пальцы должны при этом надавливать на надпочечник. Продолжайте, пока боль не станет слабее или не исчезнет совсем. Для этого обычно требуется до 25 "на сосных" движений (рис. 7-19).

6) Закончив массаж, оставьте большой палец верхней руки на области надпочечника. Большим пальцем нижней руки сделайте выметающие движения, чтобы удалить больную энергию из надпочечника в нисходящую ободочную кишку, через которую эта энергия может быть выведена из организма. Все действия выполняйте с полной концентрацией. Проделайте это 20-30 раз (рис. 7-20).

7) Переверните ученика на другой бок и обработайте второй надпочечник.

J. Мочевой пузырь

1. Расположение и функция

Мочевой пузырь - это полый орган, представляющий собой тонкую оболочку, расположенную в тазовой области. Это янский орган стихии Вода, который принимает и выводит мочу из организма. Канал мочевого пузыря связан почти со всеми функциями тела. Он проходит рядом с позвоночником и оказывает влияние па симпатическую нервную систему. Этот канал часто используется в акупунктуре. Он управляет энергией Ци почек.

2. Ручные техники для мочевого пузыря

a. Прежде чем вы приступите к работе над мочевым пузырем вашего подопечного, желательно, чтобы он опорожнил его. Определите местоположение мочевого пузыря. У женщин он находится под маткой, как раз над лобковой костью. У мужчин чуть-чуть выше паха.

b. Круговыми движениями всех пальцев (или больших пальцев) рук массируйте эту область до тех пор, пока в ней пройдут ощущения боли или застоя.

c. Избавление мочевого пузыря с помощью массажа от узелков и переплетений поможет избавиться от многих проблем в мочевой системе (рис. 7-21).

Рис. 7-21. Работа с мочевым пузырем.

К. Сердце, Управитель Перикарда и Тройной Обогреватель

Если вы будете перемещаться по направлению к центральной линии тела, вы достигнете точек сердца, Управителя Перикарда и Тройного Обогревателя (рис. 7-22).

1. Ручная техника для сердца

Одной рукой массируйте область сердца, одновременно надавливая другой на Точку-7 Сердца (рис. 7-23), которая находится на запястье. Это позволит упокоить сердце и уменьшить число сердечных сокращений.

2. Ручная техника для Управителя Перикарда

Одной рукой массируйте область управителя перикарда, одновременно надавливая другой на Точку-6 Управителя Перикарда (рис. 7-24). Это поможет расслабить диафрагму и улучшить аппетит.

3. Ручная техника для Тройного Обогревателя

Одной рукой массируйте область Тройного Обогревателя, одновременно надавливая другой на Точку-5 Тройного Обогревателя (рис. 7-25), что позволит успокоить нервы.

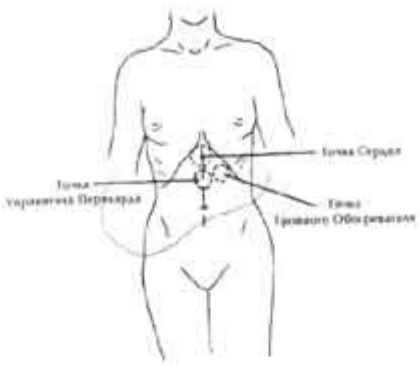


Рис. 7-22. Точки органов.

Рис. 7-24. Ручная техника для Управителя Перикарда.

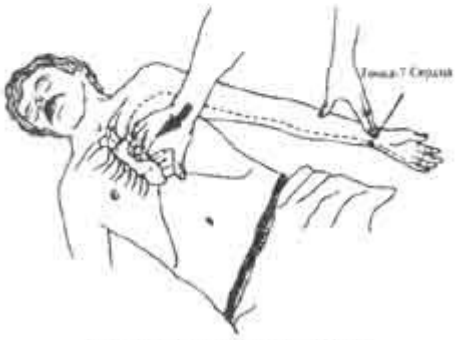


Рис. 7-23. Ручная техника для сердца.

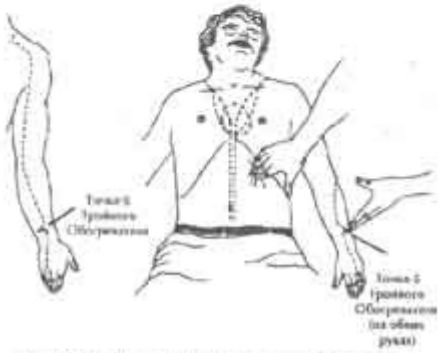


Рис. 7-25. Ручная техника для Тройного Обогревателя.

ГЛАВА 8

ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

А. Лимфатическая система

1. Лимфатические узлы - основа иммунной системы

Правильная работа лимфатических узлов и правильное течение лимфатической жидкости образуют основу нашей иммунной системы. Лимфатическая система служит "очистной системой" нашего организма. Каждый лимфатический узел - это центр очистки, в котором осуществляется детоксикация проходящей через него жидкости.

Лимфа - это плазма крови, которая отличается от крови только тем, что она прозрачная и не содержит красных кровяных телец. Она образуется в межклеточном пространстве нашего тела и собирается в сосудах лимфатической системы. Лимфатическая система состоит из сети сосудов, капилляров, узлов и протоков. Она выполняет роль фильтра и является системой выведения токсических веществ. Лимфатическая система очень тщательно и непрерывно фильтрует и выводит посторонние вещества, мертвые клетки, бактерии, микробы и т. п. Когда лимфатическая система переполнена токсинами, в ней накапливается слизь, которая ухудшает работу иммунной системы.

Лимфатические узлы разбросаны по всему телу, и особенно много их на шее, в паховых областях и под мышками (рис. 8-1). Больше всего лимфатических узлов сконцентрировано в брюшной полости, где они располагаются под кожей и рядом с позвоночником (рис. 8-2 и 8-3). Более крупные узлы, размеры которых достигают размера фасоли, расположены глубже. Они находятся глубоко в брюшной полости рядом с аортой и полой веной.

2. Циркуляция лимфы

Лимфатическая система соединяется с сердечно-сосудистой системой через подключичные вены рядом с ключицами и выходит в сердце, но сердце не оказывает никакого действия на циркуляцию лимфатической жидкости. В отличие от сосудистой системы, циркуляция в лимфатической системе осуществляется не по "замкнутому контуру". Она зависит от сжатия и расслабления суставов и мышц: мышцы, сжимаясь, давят на лимфатические сосуды, проходящие через соседние ткани. Давление на наружную поверхность кожи, любое движение конечностей или мышц, дыхание, пульсация артерий вызывают сжатие лимфатических каналов, что способствует движению лимфы. Поэтому физические упражнения необходимы еще и для того,

чтобы помочь движению лимфы.

В брюшной полости содержится весьма большое количество лимфатических узлов, и поэтому массаж брюшной полости полезен, поскольку он стимулирует эти узлы и способствует движению по ним лимфы. Непосредственный массаж некоторых лимфатических узлов, в частности тех, которые находятся в брюшной полости, стимулирует процесс детоксикации.

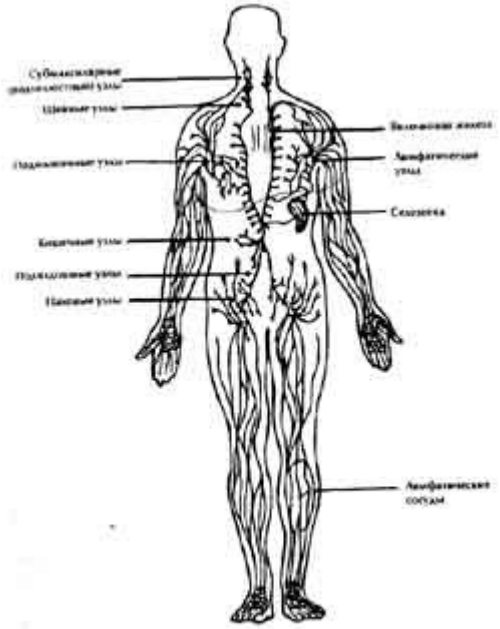


Рис. 8-1. Лимфатическая система.

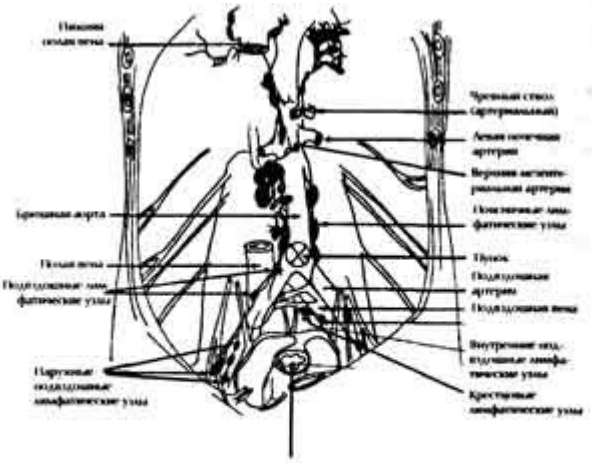


Рис. 8-2. Расположение лимфатических узлов вдоль аорты.

3. Токсины и лимфатические узлы

Токсины содержатся во всем, что нас окружает. Некоторые из них возникают естественным путем, другие создаются в результате человеческой деятельности. Наиболее общими для всех источниками токсинов являются пища, воздух и вода. Компоненты токсинов могут изменяться по размеру от мельчайших микроорганизмов до крупных молекул различных химических соединений, ядов, пыли и мертвых клеток. Их часто поглощают при неосторожном питье и питании, в процессе дыхания (загрязненным воздухом), а некоторые впитываются через кожу. Жидкие токсины отфильтровываются почками, твердые - печенью.

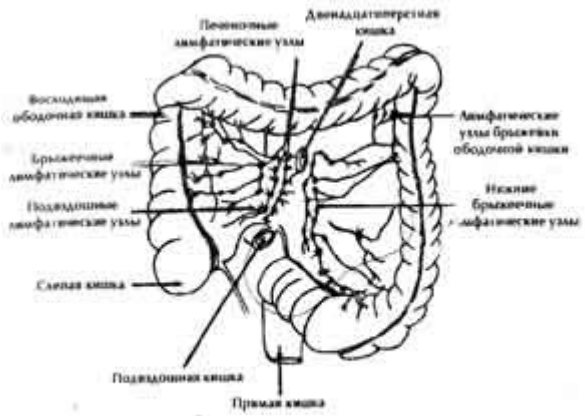


Рис. 8-3. Расположение лимфатических узлов вдоль задней стенки брюшной полости.

Компоненты токсических веществ нередко бывают тяжелыми и с трудом перемещаются в организме. Это в особенности относится к тем токсинам, источником которых являются металлы, например свинец и ртуть. Вот почему их трудно удалить из наших внутренних органов и систем. Когда тело перегружено всевозможными отходами жизнедеятельности, токсическими материалами и загрязняющими веществами, вирусами и бактериями, то все это накапливается в лимфатических узлах, в результате чего те распухают и начинают болеть. Лимфатическая система не в состоянии больше справляться со своими функциями, ее

нормальная работа нарушается и иммунная система ослабевает.

Когда эти маленькие емкости больше не могут вырабатывать достаточного количества лимфы, чтобы освобождаться от скопления токсинов, они постепенно начинают твердеть и, наконец, полностью выходят ил строя, что приводит к снижению очистительной способности лимфатической системы. Если такая картина продолжается несколько лет, это может привести к заболеванию раком.

Занимающийся Ци Нэйцзан уже на первом этапе практики может размягчить и расчистить блоки, активизировать поток лимфатической жидкости и заставить эти токсические вещества снова двигаться по лимфатическим протокам. Тогда тело будет в состоянии от них избавиться (рис. 8-4).

4. Научитесь чувствовать лимфатические узлы на ощупь

Поддержание активности иммунной системы организма - это центральный вопрос практики Ци Нэйцзан, и поскольку иммунная система в значительной степени связана с производством и распределением лимфоцитов, то сначала следует ознакомиться с местами скоплений лимфатичесюгх узлов и с тем, где проходят основные протоки.

Для того чтобы почувствовать, как лимфатический узел воспринимается на ощупь, найдите один из них у себя под мышкой или, поскольку эта область может оказаться слишком чувствительной, возможно, будет легче найти поверхностный лимфатический узел в паху.

a. Найдите большой нерв под артерией; на ощупь он будет напоминать нейлоновый шнур, смоченный в масле. Будьте осторожны.

b. После этого найдите вену. На ощупь она воспринимается как полый водяной шланг. Вы можете почувствовать течение крови через вену, хотя в ней и не слышно биения пульса и давление крови ниже, чем в артерии.

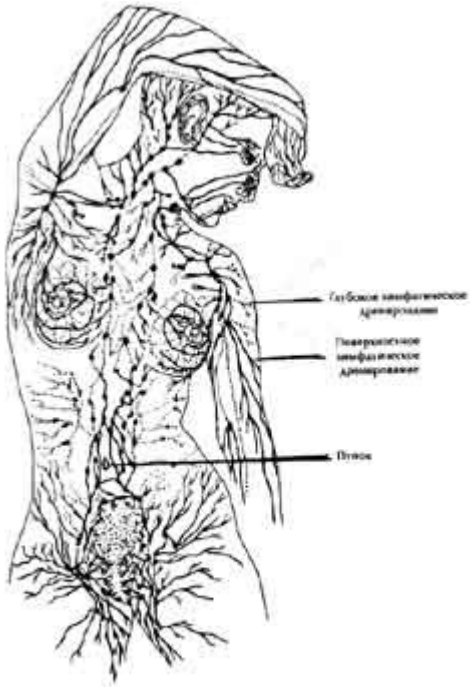


Рис. 8-4. Поверхностное и глубокое лимфатическое дренирование головы, рук и торса.

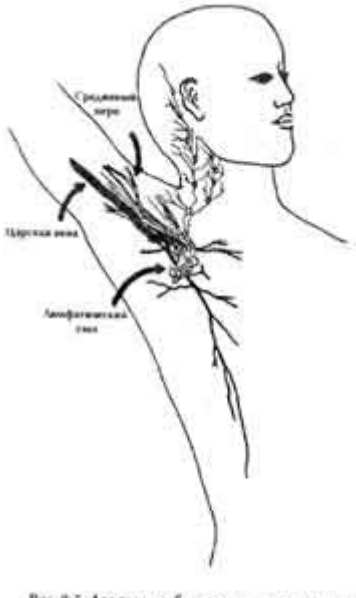


Рис. 8-5. Для того чтобы прочувствовать, что из себя представляет лимфатический узел, найдите такой узел у себя под мышкой.

c. За веной находится артерия. Здесь вы почувствуете четкую пульсацию крови.

d. Наконец, продвигаясь вдоль артерии, вы найдете лимфатический узел. Продолжайте до тех пор, пока вы не станете находить и различать все четыре органа (рис. 8-5), но будьте осторожны и не массируйте распухшие лимфатические узлы под мышками: единственное место, где можно массировать распухшие лимфатические узлы, - это брюшная полость.

Лимфатический узел на ощупь воспринимается как скопление небольших желез, образующих единую массу. В случае образования застоя эта масса затвердевает. Если лимфатический узел на ощупь напоминает размягченную фасолину, помещенную в небольшой пластмассовый мешочек, наполненный маслом, значит,

его состояние не так уж плохо. Если он твердый, не слишком подвижный и по структуре напоминает песок, значит, его состояние неважное и этому узлу необходимо уделить внимание (рис. 8-6 и 8-7).

5. Скопление лимфатических узлов в брюшной области

Самые крупные лимфатические узлы расположены рядом с пупком. Они оказываются очень загрязнены токсинами, которые кровь собирает по всему организму. Когда в этой области накапливается много токсинов, то клетки могут оказаться отравленными ядами и начнут отмирать. В этом случае первый шаг в оздоровлении - это детоксикация организма.

Лимфатические узлы в брюшной полости располагаются в два слоя. Верхний слой находится как раз под подкожным слоем жира, другое большое скопление расположено очень глубоко - вокруг почек и непосредственно под позвоночным столбом (рис. 8-8 и 8-9). В нижней части брюшной полости находится большее количество лимфатических узлов, чем в верхней ее части, и обычно они больше подвергаются загрязнению.

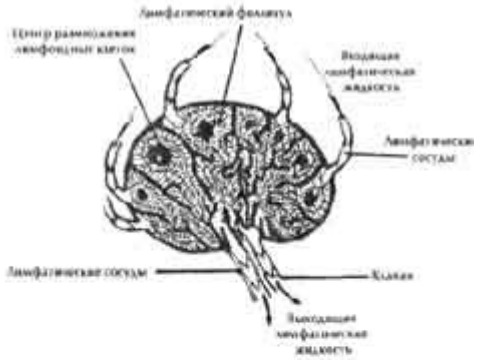


Рис. 8-6. Внутреннее строение лимфатического узла.

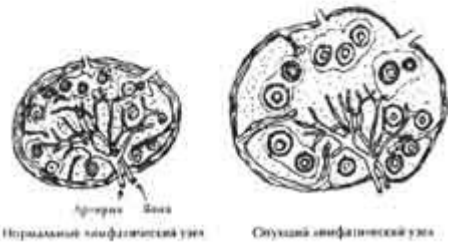


Рис. 8-7. Нормальный и опухший лимфатический узел.

6. Лимфатическое дренирование организма

Система лимфатического дренирования организма покрывает все тело (рис. 8-10, 8-11 и 8-12). Лимфатическая жидкость из брюшной полости, нижней части тела и ног поступает в цистерну трудно го протока (в нижней части брюшной полости, перед первым и вторым поясничными позвонками), откуда она перетекает в грудной лимфатический проток. Здесь эта лимфа соединяется с лимфой, поступающей от левой стороны головы, шеи и грудной клетки. В правый лимфатический проток поступает лимфа из правой верхней части тела ц от правой стороны головы и шеи.

Рис. 8-9. Лимфатические пути вблизи толстой кишки.

Рис. 8-10. Поверхностное лимфатическое дренирование стопы.

Рис. 8-11. Поверхностное лимфатическое дренирование гениталий и промежности.

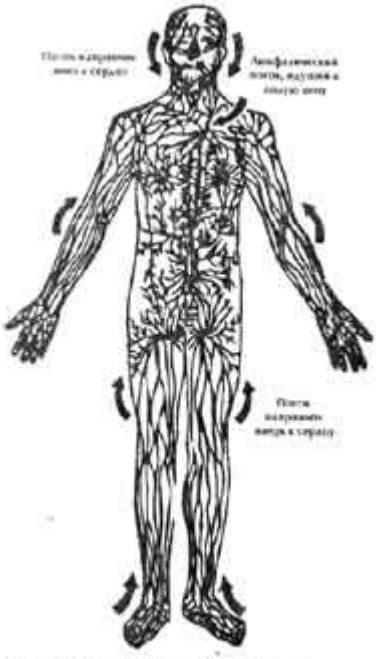


Рис. 8-12. Направление лимфатического потока.

В конечном счете вся лимфатическая жидкость из грудного лимфатического протока сбрасывается в левую подключичную вену, а из левого лимфатического протока - в правую подключичную вену (рис. 8-13 и 8-14). Отсюда лимфа направляется в сердце и в кровь, и весь цикл повторяется сначала (рис. 8-15).

7. Детоксикация лимфатической системы

Когда вы выполняете массаж брюшной полости, производимое вами давление на ткани автоматически стимулирует лимфатические железы, Г)то стимулирование усилится, если вы начнете осторожно работать непосредственно с лимфатическими узлами. Легкое стимулирование лимфатической системы в брюшной области поможет освободиться от застоя в лимфатических узлах в этой области. Лимфатические узлы и лимфатическая система брюшной полости играют очень важную роль, потому что они тесно связаны с кишечником и пищеварительной системой, а также с системой детоксикации печени. Обычно источником лимфатических отходов служит пища (белки животного происхождения, жиры, молоко). Неправильное питание приводит к повреждениям кишечника и всей системы. Лечением в этом случае может служить правильная диета и массаж лимфатической системы по методу Ци Нэйцзан.

Как только вы начнете процесс, направленный на улучшение тока лимфатической жидкости, организм сам его продолжит. Не всегда есть необходимость в продолжении работы над конкретным лимфатическим узлом до полного его очищения. Во время следующего сеанса вы сможете заметить, что узел стал мягче и весь лимфоток улучшился. Вы обязательно должны обратить на это внимание вашего ученика, подчеркнув замеча-телыгую способность тела к исцелению и заметив, что тело любит, чтобы его немного подбодрили.

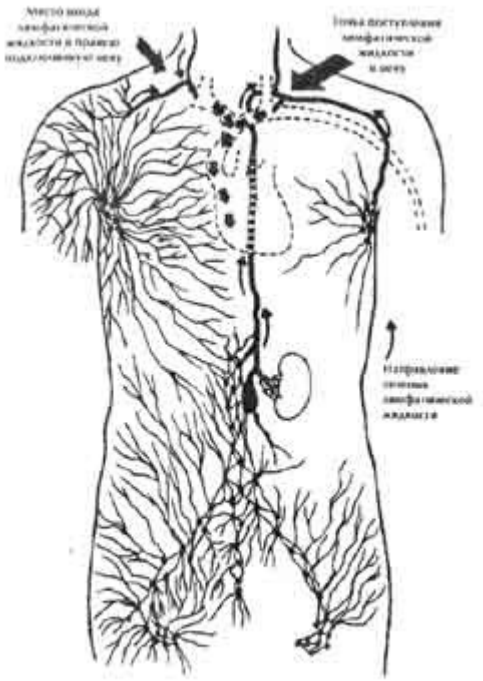


Рис. 8-13. Лимфатическая дренажная система.

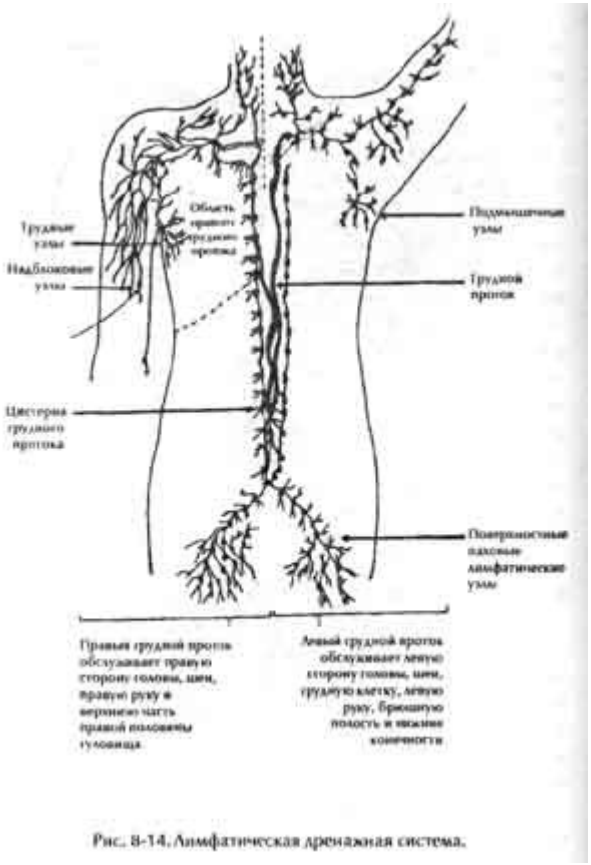


Рис. 8-14. Лимфатическая дренажная система.

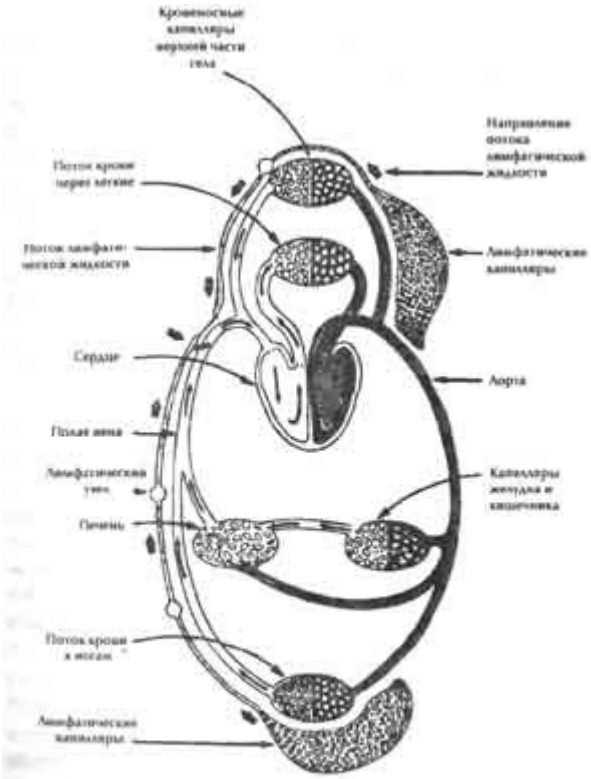


Рис. 8-15. Схема циркуляции крови и лимфы.

а. Ручные техники детоксикации части лимфатической системы, расположенной в глубине брюшной полости

1) Выведение токсинов из лимфы в области брюшной полости начинается с массажа области пупка.

Массаж выполняется сначала по часовой стрелке, а потом против.

2) Используйте технику волновых движений до тех пор, пока вы не расчистите участок и не проникнете достаточно глубоко в брюшную полость. Прочувствуйте лимфатические узлы вдоль средней линии тела. Они будут меньше узлов или переплетений. ?хли вы их чувствуете, значит, в них образовался застой. Легко помассируйте их кончиками пальцев.

3) Продолжайте поиск узлов в этой области, особенно вокруг аорты и полой вены рядом с позвоночником. Осуществляйте массаж любого найденного узла.

b, Работа над остальной частью лимфатической системы тела

1) Начните с того, что раскройте ладони и поместите их на область пупка. Нажимайте ладонями на эту область и попросите ученика направлять вдох так, чтобы тот оказывал сопротивление вашему давлению. Когда он делает выдох, нажимайте немного сильнее, активизируя таким образом поток лимфы в грудном лимфатическом протоке.

2) Поглаживая ребра подопечного, проведите очищение поверхностной части лимфатической системы кожи. Переместите руки к нижним ребрам на уровень печени. Поместите большие пальцы под, ребра и делайте ими проталкивающие движения с боков и вперед по направлению к центральной линии, очень мягко поглаживая (только не тереть!) при этом кожу. Постепенно продвигайтесь по направлению к грудине.

3) Перейдите к межреберным участкам с левой стороны грудины. Помещайте в каждый такой участок кончики всех пальцев, кроме больших, и с помощью спиралеобразных движений с одновременным нажатием вниз выталкивайте лимфу по направлению к грудному протоку. Сначала обработайте нижнюю часть грудной клетки, а потом постепенно переходите к верхней вплоть до самой ключицы. То же повторите для правой стороны.

4) Проведите дренаж надключичной области, опять направьте лимфу вниз. Поместите средние и указательные пальцы обеих рук с двух сторон в ямки над ключицами и проделайте ими спиралеобразные движения, направляя лимфатическую жидкость в полую вену.

5) Станьте со стороны головы подопечного и поверните его голову влево. Сделав это, подведите под нее левую руку и поддерживайте ее, чтобы ученик мог расслабиться. Перед тем как вы начнете направлять лимфу вниз от правой ключицы, опустите голову подопечного. Поскольку эта область отличается повышенной чувствительностью, следует использовать очень легкие, воздушные прикосновения. Пальцами воздействуйте на лимфатические сосуды, расположенные под челюстью и ухом, направляя лимфу вниз по боковой части шеи и дальше в пространство над правой ключицей (рис. 8-16). При наличии у пациента заболеваний щитовидной железы эту процедуру выполнять не следует, так как пациенту это может быть неприятно.

6) Если лимфатические узлы в области подмышек и на шее увелтгчены и болезненны, массировать их не следует. Подождите, пока боль пройдет. Эти лимфатические узлы находятся близко от области дренирования сердца, и их массирование может вытолкнуть инфекцию в кровь и таким образом разнести ее по всему телу.

Рис. 8-16. Поверхностное и глубинное лимфатическое дренирование головы и шеи и направление потока лимфы.

В брюшной полости находится болыное число крупных лимфатических узлов. Так как они находятся далеко от области дренирования сердца, то с ними можно обращаться так же, как с остальной частью лимфатической системы, и это не приведет к отрицательным последствиям. Массаж лимфатических узлов в этой области может помочь улучшить всю иммунную систему.

7) Затем поверните голову подопечного направо, обоприте ее о свою руку и повторите весь массаж для левой стороны тела.

Вы можете выполнять массаж с обеих сторон одновременно, поместив свои руки с обеих сторон шеи - при этом кончики пальцев должны находиться на задней части шеи. Совершайте спиралеобразные движения, направленные вниз, поглаживая, но не растирая кожу. Если ладони у вас небольшие, вы можете сделать массаж в верхней части, а потом переместить их ниже и повторить все движения для того, чтобы обработать всю шею.

8) Ладонями плашмя нажимайте на левые подмышечные лимфатические узлы, направляя лимфу по телу вниз. Повторите то же для правой подмышечной области.

9) Давите на паховые лимфатические узлы ладонями или пальцами в направлении сборной точки нижней части брюшной области рядом со вторым поясничшлм позвонком.

10) В заключение вы можете положить руки ученика на область пупка и предоставить ему возможность отдохнуть.

Поблагодарите лимфатические узлы за то, что они позволили вам побеспокоить их и поработать над ними.

ГЛАВА 9
ЦЕНТРИРОВАНИЕ, УРАВНОВЕШИВАНИЕ И ПРОМЫВКА

Древнекитайская культура снабдила нас замечательными описаниями и пониманием всех систем нашего организма, а кроме того, и простыми естественными методами исправления нарушений равновесия этих систем. Усвоение древней мудрости и древних техник поможет вам повысить свою квалификацию как учителя. Для этого вам необходимо понимать, как организм работает, как использовать свои руки, как создавать хорошую энергию, и освоить практические методы работы. Эта глава посвящена работе с брюшной полостью и содержит техники, которые помогают вернуть правильное положение тканям и артериям, центрировать энергию, восстановить координацию тела и использовать кровоток для вымывания из организма отходов и токсинов.

Предлагаемые техники не требуют постоянного применения. Пользуйтесь ими в случае необходимости и научите своих учеников пользоваться ими для того, чтобы отрегулировать работу собственного организма.

А. Центрирование пупка

В этом случае вся работа ведется вокруг пупка, центра нашего тела. Правильное воздействие на область пупка приводит к изменению его вида. Здоровый пупок должен быть круглым, расслабленным и располагаться точно в центре живота. Кожа вокруг пупка должна быть равномерной по толщине. Форма пупка отражает как все нарушения равновесия в организме, так и направления смещения этого равновесия (см. главу 3, где речь идет о форме пупка).

Попробуйте надавливать на живот вокруг пупка, чтобы понять, что делает его круглым, плоским и гладким. Все время следите за формой пупка во время работы, чтобы иметь возможность определять свой следующий шаг. Комбинированные техники, приведенные в этой книге, позволяют добиться того, что пупок станет центрированным. В результате воздействия на брюшную полость пупок сам себя центрирует. Первый таг - перенести пупок в центр брюшной области, смещая к центру кожу, тонкую кишку, полую вену и аорту.

1. Техники для возвращения пупка в правильное положение

а. Для исправления положения пупка используют подталкивание, оттягивание или вычерпывание, что осуществляется с помощью пальцев, большого пальца или ладони. Вы заметите, что иногда, для того чтобы центрировать пупок и сделать его круглым, вам придется перемещать его то в одном, то в другом направлении, а когда вы ослабите свое воздействие, пупок не обязательно останется центрированным и круглым. Иногда произведенного вами регулирования оказывается достаточно, но обычно это не так. Когда вы видите, что пупок опять уходит от центра и возвращается на прежнее место, внимательно за этим пронаблюдайте и постарайтесь определить, что в брюшной полости нарушает гармонию и симметрию.

b. Возле пупка, который трудно центрировать, обычно имеются узлы или переплетения. Вам не удастся добиться своего, пока вы не освободите эту область от них. Иногда у этих узлов и переплетений имеется голова и хвост. Голова находится рядом с пупком, а хвост показывает в противоположную от него сторону. Всегда обрабатывайте узелок или переплетение и направлении от головы к хвосту.

c. Пупок может отклоняться от центра в связи с напряжением мышц и фасций. Если вам кажется, что проблема заключается именно в этом, выполните массаж мышц брюшной полости, начиная с нижней левой ее части, рядом с лобковой костью. Массируйте всю область вплоть до солнечного сплетения, выполняя спиралеобразные движения по часовой стрелке и против. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы и фасции расслабились и натяжение их уменьшилось.

То же проделайте на правой части брюшной полости. После этого опять попробуйте центрировать пупок.

d. Используйте глубокое брюшное дыхание. Это поможет расслабить мышцы и направить Ци в фасции.

e. Для того чтобы сместить пупок в центр, расположите свои ладони на животе подопечного: одну на несколько сантиметров выше пупка, другую - на несколько сантиметров ниже.

Мышцы брюшной полости должны быть полностью расслаблены. Захватите каждой рукой такое количество мышц, какое вам будет удобно. В результате в центре живота образуется небольшое возвышение. Пупок должен находиться в середине верхней части этого возвышения. Какое-то время подталкивайте, подтягивайте и удерживайте это возвышение, а потом от пустите его. Повторите два-три раза.

B. Центрирование пульса и аорты

Чтобы центрировать пульс аорты, его следует переместить в точку непосредственно над пупком, чуть левее центральной линии (рис. 9-1). Для этого поместите свои пальцы (один палец, два, большой палец или все пальцы, как вам удобнее) прямо над пупком и оказывайте ими давление до тех пор, пока вы не почувствуете под кончиками пальцев биение пульса. Для того чтобы вы могли с уверенностью почувствовать пульс, ваши пальцы должны быть расслабленными и чувствительными. Если ученик слитком напряжен или мышцы живота его слишком плотные и вы не можете найти пульс, больше поработайте над детоксикацией кожи. Это поможет вам сделать живот более мягким. После этого вернитесь к пульсу.

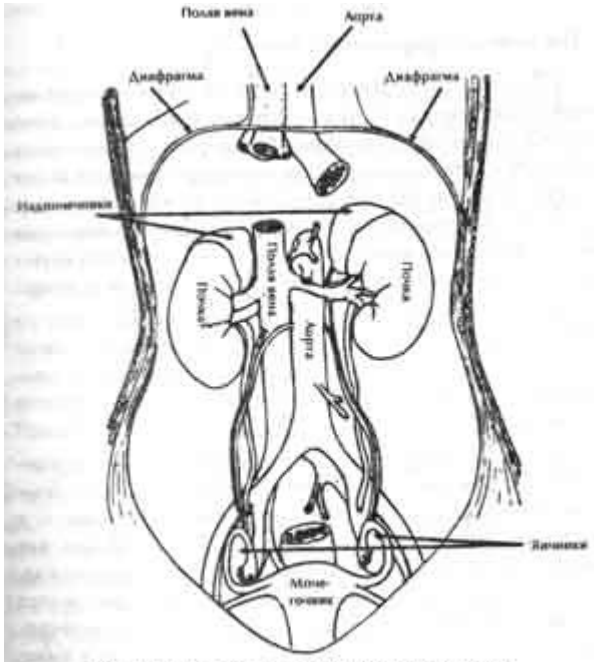


Рис. 9-1. Пульс аорты находится непосредственно над пупком чуть левее центральной линии тела.

1. Техники центрирования пульса аорты

a. Для того чтобы центрировать пульс аорты, который находится слишком далеко от центральной линии

справа, легко надавите руками справа и начинайте осторожно подталкивать его по направлению к центру. Если вы будете удерживать пупок и аорту, то другие ткани вернутся назад в свое естественное положение. Удерживание пупка и аорты в течение одной -трех минут снимет напряжение в фасциях и освободит ткани, благодаря чему они смогут вернуться в свое нормальное положение.

Повторите процедуру от трех до шести раз. Пройдите по центральной линии вверх и вниз, чтобы почувствовать места напряжений и застоя. Здесь часто могут находиться переплетения или узлы, которые смещают аорту и пульс с центрального положения.

Если пупок, внутренние органы и другие системы центрированы неправильно, то и фасции смещаются со своего нормального положения. А в этом случае фасции усыхают и, в связи с нарушением равновесия, начинают действовать как преграда, не пропускающая энергию. Органы оказываются зажатыми и слипаются. Это приводит к прекращению потока энергии, в результате чего образуются комки и узлы, увеличивается количество токсических веществ, накапливается избыточное тепло и аорта уходит от центрального положения.

Применение техники удержания поможет фасциям восстановить свою влажную консистенцию, в результате чего они смогут легче перемещаться. Кроме того, это освободит другие системы тела, улучшит смазку органов и тканей и восстановит свободное течение Ци,

b. Перемещайте аорту медленно и осторожно. Следите затем, как она перемещается. Может пройти несколько минут прежде, чем вы заметите какие-нибудь изменения.

c. У некоторых людей аорта может оказаться расположенной справа или лишь чуть смещена вправо от центральной линии, и это может быть анатомической нормой. Поэтому пытайтесь центрировать аорту, осторожно воздействуя на нее, лишь до тех пор, пока она будет передвигаться относительно легко. Если аорта не хочет перемещаться к центральной линии, не заставляйте ее! Может быть, на следующем занятии вам удастся расслабить более глубокие ткани, которые удерживают ее в этом положении.

d. Возможен случай, когда аорта во время работы над ней будет постоянно откатываться назад. Постарайтесь запомнить се исходное положение и в соответствии с этим центрировать ее.

2. Проверка характера пульса

У разных людей пульсы аорты разные. Пульс может быть очень сильным и ощущаться прямо на поверхности кожи, но может быть расположен и глубоко - тогда найти его бывает трудно. Он может быть медленным или быстрым. Даже у здоровых людей пульсы в разных местах тела отличаются друг от друга. Сравнивая пульс на аорте возле пупка с другими пульсами тела, вы можете обнаружить нарушение ритмического равновесия. Работа с пульсом па аорте отличается от работы с пульсом на запястье, который, как вы помните, отражает состояние внутренних органов.

Надавите на пульс аорты и удерживайте давление в течение минуты, потом отпустите. Повторите это от трех до шести раз. Вы почувствуете, что пульс стал сильнее, равномернее и несколько замедлился. Работа пульса должна улучшиться.

С. Регулировка пульсов

Если вы найдете узел, блокирующий пульс аорты в солнечном сплетении, то можно предположить, что другие пульсы не синхронизированы между собой. Тогда следует сравнить пульс аорты с пульсами в различных местах тела. Разумно использовать пульс аорты в качестве эталона, потому что он отражает пульс сердца и центральной части тела. Сравните частоту и интенсивность различных пульсов между собой и с частотой и интенсивностью пульса аорты. Они должны быть примерно одинаковыми, но могут слегка отличаться. Если они отличаются, проверьте область живота и, если найдете там блоки, займитесь устранением их, производя обеими руками небольшие круговые движения. Отрегулировать пульсы вы можете, надавливая одной рукой на артерию, а другую держа на десинхронизированном пульсе.

Для регулировки пульсов и устранения блокировок в области живота может потребоваться больше одного занятия. Добиться результатов в течение одного занятия можно в том случае, если ученик сам работает над этой проблемой в перерывах между занятиями. Дайте ему домашнее задание!

Помните, что освобождение от узлов и переплетений в брюшной области оказывает общее положительное влияние на весь организм. Ваши усилия по их уничтожению обеспечивают одновременное давление на аорту и на полую ветгу. Таким образом, вы легко воздействуете на ряд систем и органов, прямо или косвенно. Если вы, например, работаете над желудком, прилагая давление на среднем или глубоком

уровне, то вы воздействуете также на аорту, поджелудочную железу, поперечную ободочную кишку и поясничную мышцу, так как эти органы расположены в параллельных слоях один за другим от передней части живота к спине.

1. Ручные техники - потренируйтесь на себе

a. Проверьте область пупка. Нажимайте на нее во всех направлениях и следите за своими ощущениями. С помощью большого пальца руки массируйте кишечник и продвигайтесь вдоль него. Иногда вы можете почувствовать, что пульс аорты у вас прощупывается где-то в глубине брюшной полости (рис. 9-2). Если он смещен относительно центрального положения, попытайтесь вернуть его на место с помощью техники центрирования, основанной на массаже пупка. Если вы будете сохранять внутреннее спокойствие, вам удастся все привести в порядок. Иногда для этого может сначала потребоваться повторная коррекция. Когда вы почувствуете, что добились удовлетворительных результатов с пульсом аорты, переходите к описанным ниже техникам, противопоставляя и сравнивая его с другими пульсами вашего тела, чтобы отрегулировать их и привести все пульсы в гармонию.

Рис. 9-2. Найдите пульс аорты.

Ь. Сравните пульс аорты с пульсом на запястье, а также с остальными пульсами своего тела. Держа левую руку на пульсе у пупка и используя его в качестве эталона, прощупайте правой рукой пульс на левом запястье. Удерживайте здесь руку до тех пор, пока пульс на запястье не синхронизируется и не будет биться с той же частотой, что и пульс аорты. Поменяйте руки местами и повторите то же самое для другого запястья.

Такая практика позволит вам ознакомиться с методикой. После этого вы можете перейти к другим перечисленным ниже пульсам.

2. Ручные техники - работа с пациентом по синхронизации пульса аорты с остальными пульсами

Сначала отрегулируйте пульсы с левой стороны, затем переходите к правой (рис. 9-3 и 9-4).

a. Начинайте с левой стороны тела ученика. Сначала найдите пульс на аорте и держите на нем левую руку. Затем один или два пальца правой руки поместите на сонной артерии, нащупайте пульс и легко придерживайте его, пока пульс аорты и пульс сонной артерии не синхронизируются между собой.

b. Затем, продолжая держать левую руку па пульсе аорты, найдите пальцами правой руки пульс под мышкой. Прочувствуйте его и удерживайте на нем пальцы до тех пор, пока оба пульса не синхронизируются.

c. После этого перенесите пальцы правой руки на пульс в локтевом изгибе. Держа на нем руку, добейтесь синхронизации.

d. Аналогичным образом синхронизируйте пульс лучевой артерии на запястье.

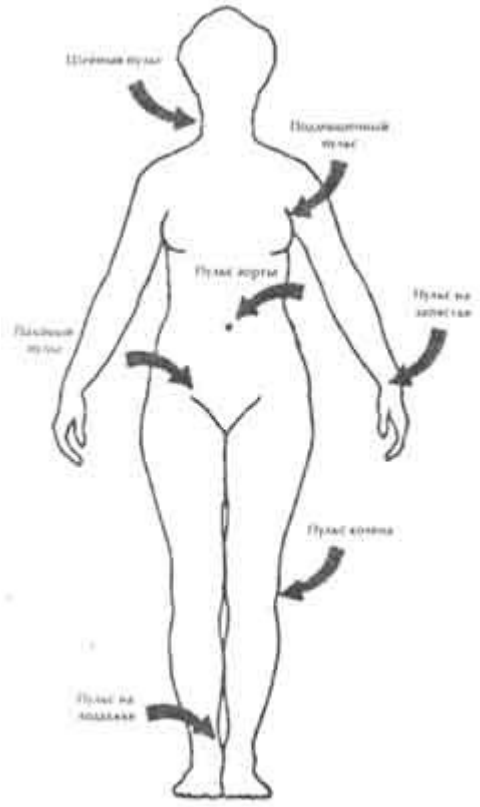


Рис. 9-3. Пульсы.

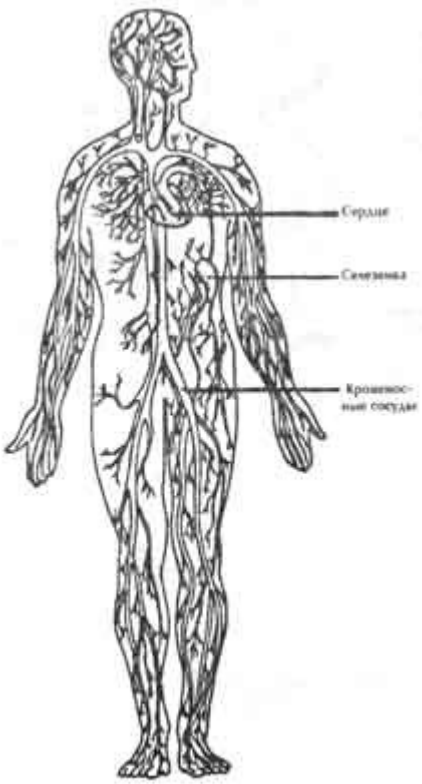


Рис. 9-4. Сердечно-сосудистая система.

e. Перенесите правую руку на пульс аорты, так чтобы вы смогли использовать левую руку для синхронизации пульсов левой ноги.

f. Продолжая правую руку держать на пульсе аорты, поместите большой палец (или другие пальцы) левой руки на левую бедренную артерию в области паховой связки. Левая бедренная артерия находится как раз под изгибом между тазом и бедром.

Этот пульс очень сильный и найти его не представляет трудностей, если только вы будет перемещать свои пальцы не спета.

Держа левую руку на этом пульсе, а правую на пульсе аорты и ощущая их биение, вы синхронизируете пульсы двух главных артерий.

g. После этого перенесите левую руку под левое колено, под самый изгиб. Прочувствуйте подколенный пульс. Продолжайте держать на нем руку и дайте возможность телу синхронизировать этот пульс с пульсом аорты.

h. Наконец, переместите левую руку на внутреннюю кость лодыжки и почувствуйте пульс непосредственно под голеностопным суставом. Держа на нем руку, дождитесь, пока он не синхронизируется с пульсом аорты.

i. Переходите к правой части тела ученика и повторите весь процесс сначала.

3. Техники для синхронизации пульсов правой и левой сонных артерий

a. Положите большой палец или остальные пальцы одной руки на правую сонную артерию, а пальцы второй руки - на левую сонную артерию (рис. 9-5). Очень осторожно, используя очень легкое нажатие, пощупайте пульсы, чтобы проверить, синхронизированы ли они.

b. Если пульс с одной стороны слабее, слегка ослабьте давление на эту сторону и немного увеличьте давление там, где пульс сильнее. Удерживайте руки на пульсе, пока не насчитаете пять ударов. Потом восстановите прежнее давление рук и синхронизируйте оба пульса (рис. 9-6).

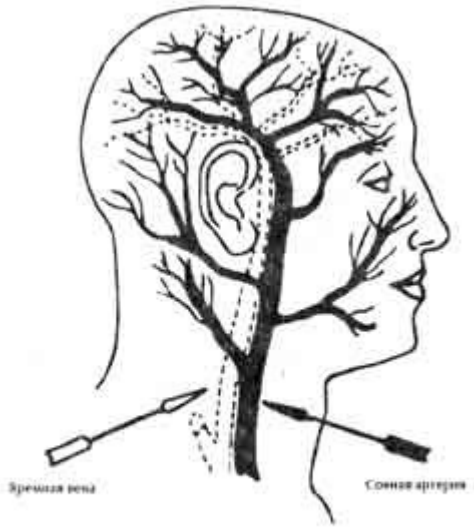


Рис. 9-5. Правая сонная артерия и яремная вена.

c. Если пульсы не откорректировали, повторите процедуру еще несколько раз.

d. Если они по-прежнему не синхронизируются, возможно, где-то есть блокировка. Посоветуйте ученику обратиться к врачу для обследования. Телесные блоки неясной природы требуют обследования и врачебного диагноза.

4. Аорта, сонные артерии и головные боли

Если ваш ученик страдает головными болями, синхронизируйте пульс аорты с пульсами левой и правой сонных артерий. Затем начинайте ритмично нажимать на аорту в течение 10-12 секунд, прикладывая небольшое усилие. После этого на 10 секунд отпустите руку. Кровяное давление упадет, и частота пульса снизится. Это должно привести к уменьшению или устранению головной боли.

5. Высокое кровяное давление

Если у вашего ученика высокое кровяное давление, положите одну руку на аорту, а другую на пульс на лодыжке и мысленно заставьте кровь течь к стопе. После этого с помощью описанной выше техники синхронизируйте сонные артерии с аортой. Поместите одну руку на одну из сонных артерий, а другую - на пульс на лодыжке. Снова мысленно направьте кровь к стопам.

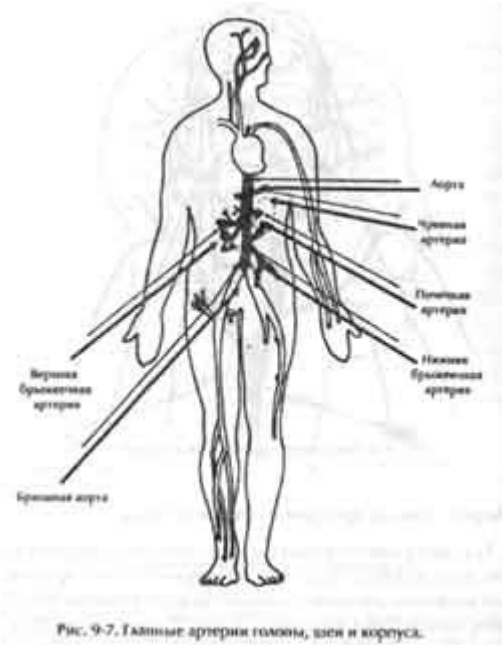


Рис. 9-7. Главные артерии головы, шеи и корпуса.

6. Четыре пункта быстрой проверки

1) Нажмите на аорту.

2) Синхронизируйте пульсы на лодыжках с пульсом аорты.
3) Синхронизируйте пульсы на запястьях с пульсом аорты.
4) Синхронизируйте пульсы сонных артерий с пульсом аорты.

D. Управление потоком крови с помощью аорты и промывание органов

Аорта, главный кровеносный сосуд, проходит вглубь брюшной полости в области пупка, а от нее ответвляются артерии, которые несут кровь и Ци ко всем органам тела, к кишечнику и нижним конечностям (рис. 9-7, 9-8, 9-9 и 9-10). При наличии некоторой практики вы сможете направлять кровь к конкретным органам и участкам тела. Это даст вам возможность "вымывать" токсины и блокировки, восстанавливать просвет в сжатых кровеносных сосудах и увеличивать поток крови и Ци через сосудистую систему и органы тела. Это поможет наладить кровяное давление, а также охладить органы.

Вы можете проверить, как подается энергия к жизненно важным органам, и повлиять на эту подачу, если будете в разных местах и с различной силой нажимать на аорту как на толстую плотную трубку. Чтобы этому научиться, потребуется некоторое время, все равно как научиться игре на музыкальном инструменте. Сначала вы учите ноты и то, как их играть, и постепенно начинаете их чувствовать. Хотя в этом и нет абсолютной необходимости, но некоторое умение читать показания пульса на запястье может оказаться очень полезным. Вы можете направить кровь к какому-нибудь из органов, а потом, проверив пульс этого органа, убедиться в произошедшем изменении. Это даст вам возможность произвести дальнейшее регулирование энергии этого органа. Упражняйтесь с пульсом запястья, прислушивайтесь к его сообщениям, и вы освоите это искусство.

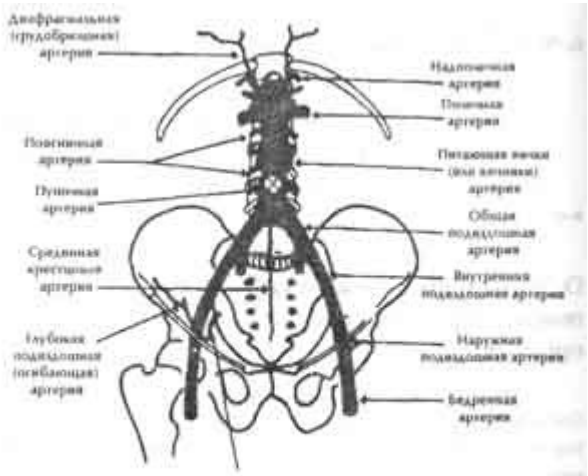


Рис. 9-8. Брюшная аорта и ее ответвления.

1. Техника, используемая для направления крови

а. Прежде всего определите положение аорты, которая находится как раз над пупком в положении часовой стрелки, указывающей на час. Для этого большим пальцем руки нажимайте непосредственно на место расположения аорты. После осторожных нажатий на аорту, примерно на одну треть ее толщины, вы сможете замедлить кровоток. Приток крови к органам

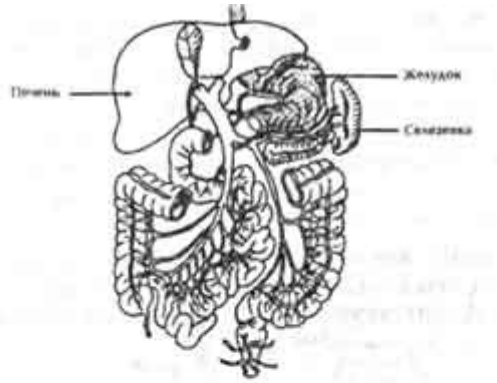


Рис. 9-9. Кровеносные сосуды внутренних органов.

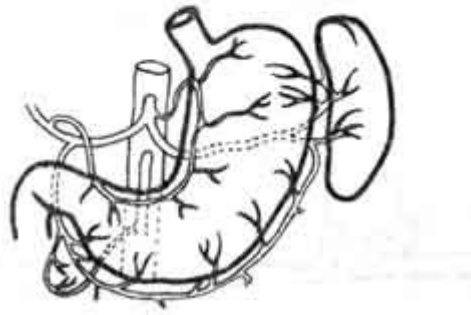


Рис. 9-10. Артерии, ведущие к желудку и селезенке.

вызовет увеличение давления, аналогично тому, как это происходит при нажатии на шланг (рис. 9-11). Кровь будет слегка задерживаться, занимая больший объем и создавая дополнительное давление. Это повышение давления передастся в верхнюю часть аорты и ее ответвления, что вызовет повышенное кровоснабжение органов и тканей тела, в результате чего будет обеспечен дополнительный приток крови к тем участкам, которые не могут получить ее при нормальном давлении и количестве крови (рис. 9-12).

ВНИМАНИЕ! НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ Э'ГИМИ ТЕХНИКАМИ, ПОКА ВЫ НЕ ПОРАБОТАЕТЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НА 25 УЧЕНИКАХ. ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ ДОСТАТОЧНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ В КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ ВАМ РАБОТАТЬ С АОРТОЙ, НЕ ПРИЧИНИВ ВРЕДА.

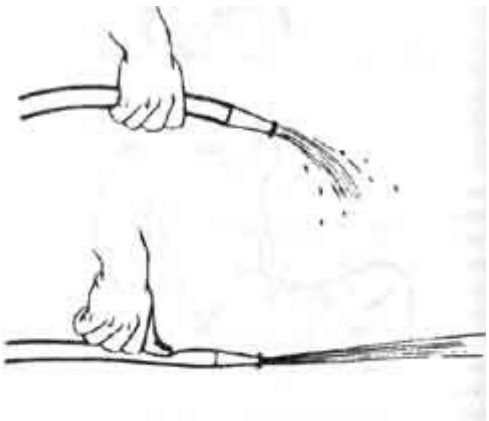


Рис. 9-11. Увеличение давления крови с помощью легкого надавливания на аорту, что подобно надавливанию на шланг, в результате чего давление в нем увеличивается.

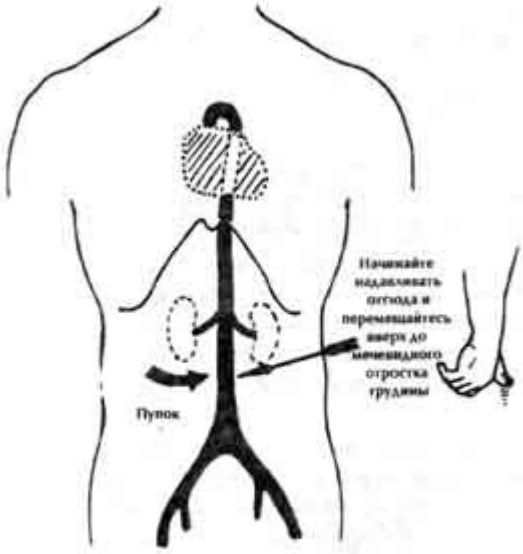


Рис. 9-12. Обеспечение притока крови путем надавливания на аорту на одну треть ее толщины.

b. Начинайте перемещать большой палец руки вверх по аорте вплоть до грудины, продвигаясь шагами, примерно равными ширине вашего большого пальца. Это даст вам возможность направить кровь в органы, расположенные выше. Повторите все действия еще раз, а потом надавите на аорту и, держа палец в этом же положении, ослабьте давление. Продолжайте двигаться вверх по аорте, после каждого надавливания отпуская палец, пока не дойдете до мечевидного отростка грудины.

c. Работайте осторожно, прилагая небольшое давление, чтобы увеличить силу кровотока к органам. Иногда даже не большой толчок может помочь избавиться от блокировок, токсинов, камней и мертвых тканей. Небольшого увеличения кровотока оказывается достаточно для того, чтобы очистить системы организма. Это очень мощная техника.

d. Когда в органе имеются какие-нибудь отложения, то увеличение потока крови к этому органу позволяет вымыть их из него. Промыв органы, опять проверьте все пульсы. Если вы разрушили блокировки, необходимо вымыть образовавшиеся частицы. Обычно после выполнения такой очистки пульс улучшается.

e. После того как вы направите кровь в данный участок тела, ваш ученик должен почувствовать тепло в спине. -Это говорит о том, что промыты почки. Когда вы промываете печень, он может почувствовать тепло в области печени. После этого вы промоете поджелудочную железу и селезенку. Продолжайте двигаться вверх по аорте. Вы можете промыть все органы, за исключением сердца и легких.

2. Направление крови в область таза и к ногам

Использование этой техники для направления крови и область таза и крестца поможет увеличить поток крови и Ци в репродуктивную систему и нижнюю часть живота.

a. Начните с детоксикации и избавления от застоев в нижней части живота и в области толстой и тонкой кишки.

b. Проверьте, одинаковы ли оба бедренных пульса (в выемке между тазом и бедром). Если один слабее другого, нажмите сначала на более сильный, чтобы помочь избавиться от блокировки, которая приводит к ослаблению другого пульса.

c. Когда область очищена, станьте или сядьте сбоку от ученика (или между его ногами) и нажмите ребрами обеих ладо ней на левую и правую наружные подвздошные или бедренные артерии. Надавливать следует на обе артерии одновременно (рис. 9-13 и 9-14). Это поможет направить кровь обратно в тазовую или паховую область. Повторите два-три раза, каждый раз надавливая в течение 10 секунд. Если вы хотите направить кровь в левую ногу, уменьшите давление левой ладони. Для того чтобы направить кровь в правую ногу, отпустите ладонь правой руки (рис. 9-15).

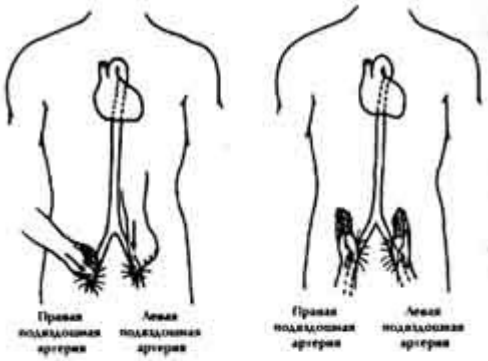


Рис. 9-14. Использование больших пальцев или опорных частей ладоней для увеличения потока Ци и крови к нижней части живота.

Рис. 9-13. Направление крови в область таза и крестца.

Рис. 9-15. Надавливание на левую подвздошную артерию помогает направить кровь в правую ногу.

ВНИМАНИЕ! ПРИМЕНЕНИЕ ВСЕХ ТЕХНИК ЦИ НЭЙЦЗАН, ОСОБЕННО ТЕХ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОТОКОМ КРОВИ, ТРЕБУЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ОСТОРОЖНОСТИ. РАБОТАЙТЕ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО, ВСЕ ВРЕМЯ ПЕРЕГОВАРИВАЯСЬ С УЧЕНИКОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.

ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИСТОРИЮ БОЛЕЗНИ СВОЕГО УЧЕНИКА, СТАРАТЕЛЬНО ОЗНАКОМИВШИСЬ С КАЖДЫМ ПУНКТОМ.

НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ЭТИ МЕТОДЫ В ТОМ СЛУЧАЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ ИЛИ КОГДА У НЕГО ИМЕЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ: СТЕНОКАРДИЯ ИЛИ ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ПРОБЛЕМЫ С ЦИРКУЛЯЦИЕЙ КРОВИ, ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ, АНЕВРИЗМА, ДИАБЕТ, НЕВРАЛГИЯ ИЛИ ВЫПАДЕНИЕ ДИСКОВ. НЕ РАБОТАЙТЕ С ТЕМИ, У КОГО ЗАМЕЧЕНО РАСШИРЕНИЕ ВЕН, ТРОМБОЗ (СВЕРТЫВАНИЕ КРОВИ В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ) ИЛИ ФЛЕБИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ВЕН), А ТАКЖЕ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ.

ВЫЯСНИТЕ, ПОЛУЧАЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ДОСТАТОЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, НАПРИМЕР ЗАНИМАЕТСЯ ЛИ ОН ПЛАВАНИЕМ, ЕЗДОЙ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, БЕГОМ ИЛИ ХОТЯ БЫ ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ. ЕСЛИ НЕТ, ЗНАЧИТ, ДАВЛЕНИЕ КРОВИ У НЕГО МОЖЕТ БЫТЬ ПОВЫШЕННЫМ.

ГЛАВА 10

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИ НЭЙЦЗАН В СЛУЧАЕ ОБЩИХ НЕДОМОГАНИЙ

А. Боли в нижней части спины

Подобно подвесному мосту, тело работает наилучшим образом тогда, когда правильно отрегулирован крутящий момент или напряжение. Если напряжение отсутствует, слишком слабое или слишком сильное, равновесие в теле нарушается, и это оказывает влияние на весь организм. Смещается положение телесного центра? и это сказывается на энергии всех органов и желез внутренней секреции.

Классический пример "подвешенно-напряженного" дисбаланса - это боль в нижней части спины, что является очень распространенным недомоганием. Врачи для его лечения приписывают мышечное расслабление и противовоспалительные средства.

Многие хиропрактики и хирурги-ортопеды посвятили свои жизни решению этой проблемы, которая

получила широчайшее распространение. В большинстве случаев боли в нижней части спины вызываются проблемами, связанными с поясничными мышцами и седалищными нервами. Ци Нэйцзан - мощный метод для устранения причин, вызывающих заболевания нижней части спины.

1. Снятие седалищных болей с помощью воздействия на поясничные мышцы и пояснично-крестцовое сплетение

Воздействие на поясничные мышцы и седалищные нервы производится одновременно, потому что они оказывают влияние друг на друга. Токсины и напряжения, накопившиеся в брюшной полости, оказывают давление на нервы, мышцы и сухожилия, идущие от позвоночника. А это приводит к ослаблению нервов. Напряжения в мышцах остаются незамеченными, и мышцы не получают необходимого сообщения об отдыхе. Для того чтобы восстановить функцию нервов по управлению мышцами, необходимо ослабить давление.

Сначала, для снятия внутреннего давления, используйте детоксикацию кожи. Выведите токсины из толстой и тонкой кишки. Это позволит вам проникнуть глубже и воздействовать на пояснично-крестцовое сплетение и поясничные мышцы. Но прежде, чем вы начнете работать над этой областью, необходимо размягчить живот. Действуйте мягко и осторожно. Это работа с очень глубокими органами.

Основные поясничные мышцы берут начало от позвоночника - от -двенадцатого грудного и до пятого поясничного позвонка включительно - спускаются через область таза и присоединяются к верхней части бедренной кости (рис. 10-1). Они образуют часть задней стенки брюшной полости и помогают поддерживать расположенные в ней органы. Кроме того, они служат мышцами-сгибателями бедра. Некоторые поясничные мышцы не доходят до кости бедра, а крепятся к верхнему краю нижней тазовой кости.

В китайской медицине поясничные мышцы называют почвой души. Нарушение равновесия между напряжением левых и правых мышц может привести к искривлению позвоночника, неправильному положению бедер, разной длине ног и болям в седалищной области.

Когда в брюшной полости скапливается большое количество токсинов, это оказывает влияние на поясничное сплетение и создает хроническое напряжение в нижней части спины, что, в свою очередь, приводит к ослаблению поясничных мышц, в результате чего в них легко возникают спазмы. В хронических случаях начинается их атрофия. В таком состоянии для поддержания прямого положения тела требуется сверхкомпенсация со стороны мышц нижней части спины. Кроме того, разница в напряжении левой и правой поясничных мышц автоматически приводит к нарушению правильного положения позвоночника. Поэтому очень важно расслабить, удлинить и уравновесить поясничные мышцы с обеих сторон туловища. Воздействие на них может помочь разрешить множество эмоциональных проблем, особенно депрессию.

Обеспечьте воздействие как на правую, так и на левую сторону. Если вы работаете над левой стороной, начинайте с левого бока и наоборот. Обычно одна сторона бывает в нормальном состоянии, а вторая сжата и напряжена. Между этими мышцами, подобно большинству спаренных органов, существует симпатическая связь. Начинайте работу с той стороны, состояние которой лучше.

2. Техники расслабления поясничных мышц

a. Внимательно рассмотрите ноги и стопы ученика, когда он находится в лежачем положении. Одна нога у него может оказаться короче другой. Это говорит о том, что со стороны более короткой ноги поясничные мышцы напряжены. Одна нога может быть немного вывернута, тогда как другая прямая. Напряженная нога и ступня свидетельствуют о напряжении в поясничных мышцах и седалищных нервах с той же стороны тела.

b. Массируйте нижнюю часть живота и область таза, чтобы устранить узлы и переплетения.

c. Всеми пальцами нажмите на область поясничной мышцы. Она находится очень глубоко, и ученик должен вам помочь ее найти. Помогите ему поднять колено и подтянуть его как можно ближе к грудной клетке (рис. 10-2). Потом он должен поворачивать его из стороны в сторону, вперед и назад, чтобы вы могли найти поясничную мышцу (рис. 10-3), которая участвует в этом движении ноги и колена. Вы можете почувствовать это движение. Так как поясничная мышца находится очень глубоко, это простейший способ ее найти. Когда вы почувствуете движение этой мышцы, захватите ее всеми пальцами обеих рук, вытянутыми в ряд по ее длине (рис. 10-4). Когда вы это сделаете, ученик должен опустить ступню на пол,

но колено оставить согнутым..

d. Надавите на мышцу и оставьте пальцы неподвижными.

Начинайте раскачиваться из стороны в сторону, прилагая достаточно энергии. Пальцы твердо держите на мышце так, чтобы благодаря движениям вашего тела, они осуществляли ее массаж. Поднимите ногу, оперев стопу о стул, и используйте для массажа столько пальцев, сколько вам будет удобно. Пройдитесь по всей ее длине вверх и вниз, используя обычные спира леобразные движения.

Поясничные мышцы могут легко вернуться в свое зажатое состояние. У людей вырабатывается защитная привычка. Научите их ходить, как их любимый герой, как принц или принцесса. Пока человек не научится ходить полным большим шагом, держать себя прямо и с большим достоинством, проблемы, связанные с поясничными мышцами, могут возвращаться. Человек должен научиться ходить так, чтобы движение начиналось из телесного центра, а не просто с помощью нижней части ног. Движение от центра с помощью таза и верхних частей ног помогает во время ходьбы массировать и натягивать поясничные мышцы. Поза должна быть уравновешенной, и идущий не должен наклоняться из стороны в сторону, вперед или назад. Посоветуйте ему изучить Железную Рубашку и Тайцзи или заняться танцами.

Рис. 10-2. Поднимите колено, чтобы активизировать поясничную мышцу.

Рис. 10-3. Введите руку поглубже, чтобы нащупать поясничную мышцу.

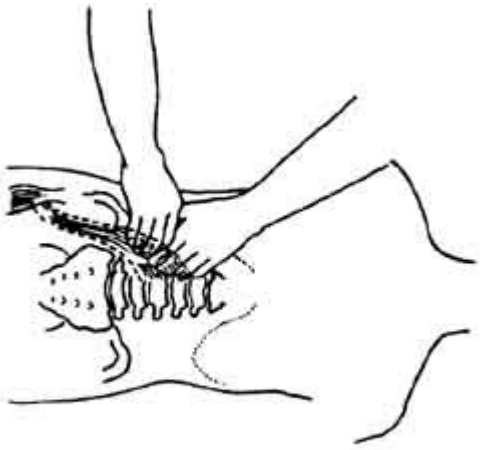


Рис. 10-4. Положите все пальцы на поясничную мышцу.

3. Вытягивание сухожилий для завершения работы над поясничными мышцами

Эту технику хорошо применять после окончания массажа поясничных мышц с обеих сторон тела. Она заключается в массаже поясничных сухожилий, которые находятся сразу под сгибом ноги. Английское название сухожилия - tendon - происходит от латинского tendere, что означает "растяжение". С помощью сухожилий мышцы соединяются с костями, со связками, а также друг с другом и с фасциями. Сухожилия обеспечивают натяжение различных тканей. Эта техника позволит вам помочь сухожилию поясничной мышцы натягиваться и расслабляться.

4. Техника глубокого массажа сухожилия поясничной мышцы

Если вага ученик лежит на полу, опуститесь рядом с ним на колени ниже его талии. Если вы работаете на столе, присядьте рядом с ним. Поднимите его ногу и обоприте о свое плечо (рис. 10-5). Проникните в область нижней поясничной мышцы и найдите сухожилие рядом с нижней частью поясничной мышцы. Оно соединяет мышцу с верхней частью бедренной кости в области тазобедренного сустава. Вторая часть

поясничной мышцы соединяется с верхним краем входа в таз.

Осторожно передвигайте свое плечо в направлении головы ученика. Это заставит его ногу немного приподняться. Затем опустите свое плечо. Когда вы почувствуете, что сухожилие удлинилось, начинайте его массировать и осторожно оттягивать. Действуйте мягко, но с уверенностью. Это позволит еще сильнее растянуть и расслабить сухожилие. В завершение помассируйте эту область. Повторите всю процедуру по несколько раз для каждой из сторон.

В. Боль в седалищном нерве

Вы можете также непосредственно воздействовать на нервы, расположенные в нижней части поясницы. Давление со стороны толстой кишки, скручивание и натяжение, вызываемые внутренними переплетениями и узлами, избыточное тепло и влажность, пребывание на холодном ветру часто приводят к перегрузкам этих нервов. Осторожно проникая вглубь в область позвоночного столба, вы сможете почувствовать застойные явления различного уровня. Когда вы это почувствуете, вы можете воздействовать непосредственно на нерв для того, чтобы осторожно его успокоить и отрегулировать.

Рис. 10-5. Массаж сухожилия поясничной мышцы.

Из позвоночного столба в область нижней части спины выходит множество нервов (рис. 10-6, 10-7 и 10-8). Они обслуживают ягодицы, промежность и нижние конечности. Одним из таких нервов является седалищный нерв - он обслуживает мышцы ног и стоп. Это самый крупный нерв во всем теле. Он состоит из двух нервов, которые являются непосредственным продолжением всех корешков крестцового сплетения, выходящих из 4-го и 5-го поясничного и 1-го, 2-го и 3-го крестцовых позвонков. Он пересекает ягодицы и, приблизившись к поверхности тела, подобно змее, огибает бедра и спускается вниз. В области подколенной ямки он делится на две ветви, которые идут в нижнюю часть ноги, к лодыжке. В самом начале толщина седалищного нерва достигает толщины мизинца. У многих из ваших учеников могут возникать боли в спине и в ногах, причиной которых являются проблемы, связанные с этим нервом и с поясничными мышцами (рис. 10-9).

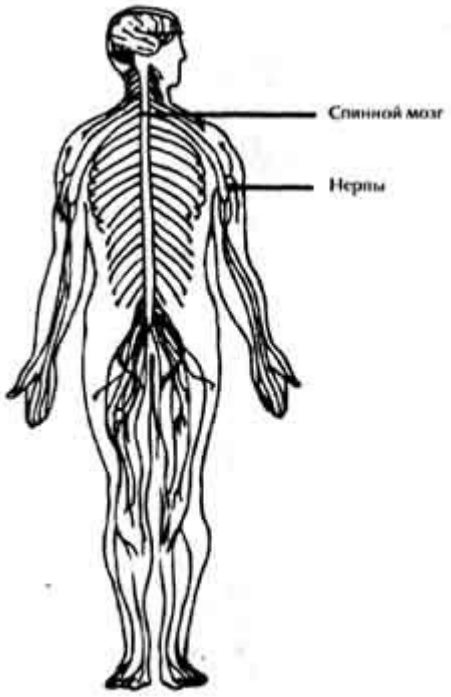


Рис. 10-6. Центральная нервная система.

Рис. 10-7. Нервы нижней части позвоночника.

Рис. 10-8. Нервы позвоночника.

1. Ознакомление с областью крестцового сплетения и его массаж

a. Начав от пупка, медленно продвигайтесь в направлении позвоночника. Когда вы достигнете тонкой кишки, осторожно оттолкните ее в стороггу. Не забудьте после окончания массажа вернуть ее на место.

b. Когда вы достигнете позвоночного столба, продвигайтесь к любой из его сторон, и вы окажетесь рядом с поясничной мышцей. Если мышца напряжена, это может вызывать боль в ноге и в спине, особенно неприятными будут ощущения в нижней части спины. Вы только что научились тому, как можно осторожно расслабить эту мышцу. Прежде чем вам удастся достигнуть седалищного нерва, вы должны проникнуть за поясничную мышцу.

c. Ответвления седалищного нерва выходят из позвоночника в области крестца. Если седалищный нерв раздражен, это может приводить к болям в спине и в ногах (рис. 10-10). Причиной его раздражения может быть грыжа межпозвоночных дисков, проблемы в крестцово-подвздошном соединении, а также уплотнение тканей и застой в окружающих его связках и мышцах. Снять эту боль можно с помощью глубокого массажа крестца, а также путем надавливания и массирования различных участков тела, расположенных вблизи седалищного нерва.

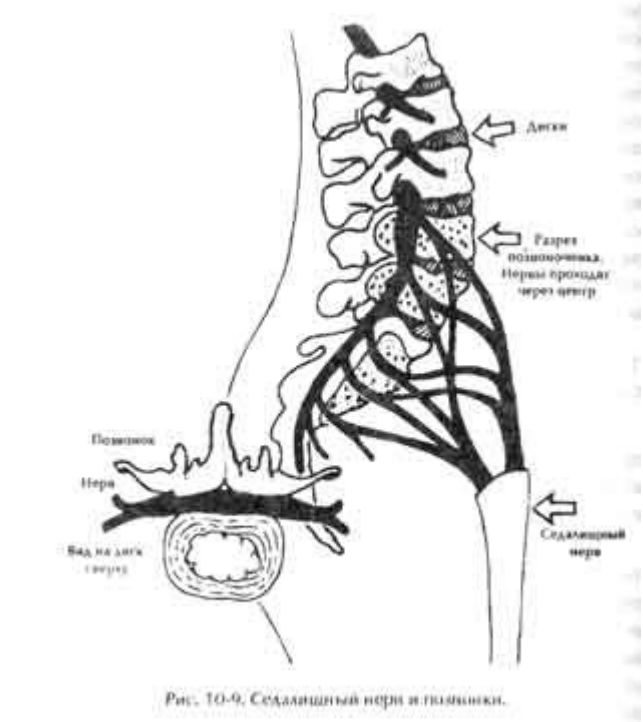


Рис. 10-9. Седалищный нерв и позвонки.

d. Прочувствуйте узелки, припухлости или сплетения в области нижней части спины (рис. 10-11). Промассируйте их (рис. 10-12)

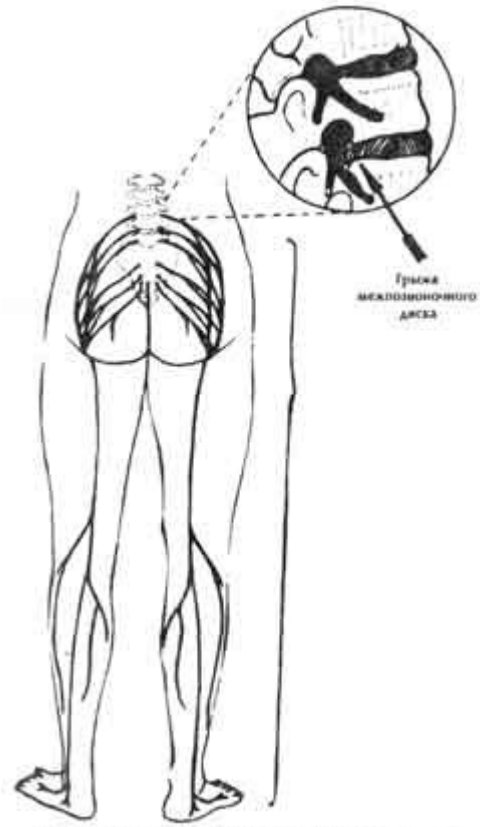


Рис. 10-10. Грыжа межпозвоночного диска может привести к болям в седалищном нерве, распространяющимся на ноги.

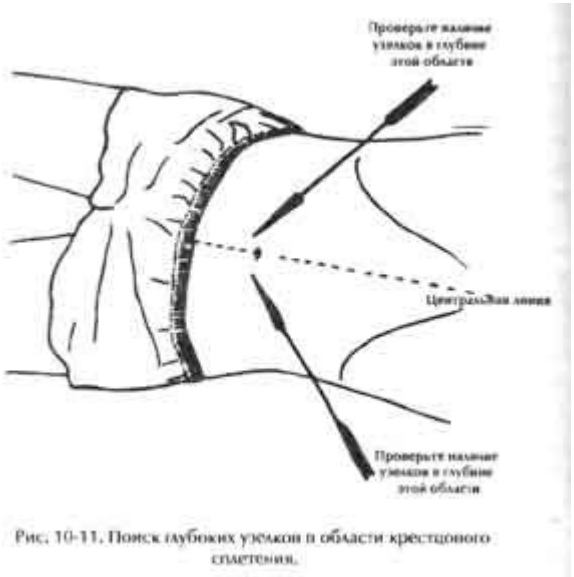


Рис. 10-11. Поиск глубоких узелков в области крестцового сплетения.

2. Освобождение седалищного нерва в ягодицах и в ногах

a. Из положения лежа на спине поднимите ближайнгую к вам ногу ученика, притяггув ее поближе к его груди, и начинайте ее вращать в тазобедренном суставе. Это поможет правильно установить кости области таза (рис. 10-13). Можно поднять одновременно обе ноги и, придерживая колени вместе, осторожно

вращать обе ноги.

b. Поверните ученика на левый бок. Для того чтобы найти грушевидную мышцу, найдите впадину, или "дырку", между средней и большой ягодичными мышцами (рис. 10-14). Про-массируйте и освободите сжавшуюся грушевидную мышцу, находящуюся рядом с той частью седалищного нерва, которая проходит через ягодицы. Надавливайте на нее большим пальцем руки или локтем (рис. 10-15). Если в этой области существуют какие-то проблемы, она будет очень болезненной. Если боль отсутствует, значит, пет и проблем. Необходимо уделить некоторое время работе с этой областью. Если она болезненная, массаж ее будет "сладкой болью": ученик будет испытывать боль, но он сразу начнет чувствовать, что эта боль приносит ему улучшение. Не забывайте сконцентрироваться и посылать це-лителыгую энергию в эту область.

Рис. 10-13. Вращение ноги в тазобедренном суставе.

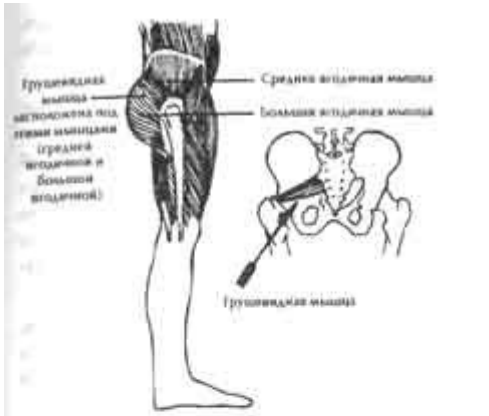


Рис. 10-14. Найдите в ягодицах грушевидные мышцы.

10-15. С помощью большого пальца или локтя выполните массаж грушевидной мышцы.

c. Выполните массаж средней линии задней части бедра, двигаясь сверху вниз, чтобы расслабить соответствующую мышцу.

d. Следующее место - подколенные сухожилия, которые расположены под коленями (рис. 10-16 и 10-17). Па них следует воздействовать с обеих сторон колена, так как седалищный нерв здесь имеет два ответвления. Большими пальцами обеих рук массируйте левую и правую сторону колена, одновременно с помощью остальных пальцев оттягивая сухожилие в разные стороны. Это позволит растянуть сухожилия и мышцы и ослабить давление, оказываемое на нервы.

e. Третье место - внутри под голеностопным суставом, рядом с Точкой-3 Почек (рис. 10-18). Выполняя массаж этого места, нажимайте на него большим пальцем или остальными пальцами руки.

f. В завершение процедуры поднимите ногу своего пациента и легко постучите кулаком по пятке (рис. 10-19).

g. Повторите всю процедуру с правой стороны.

C. Боли в шее и связанные с ними головные боли

В случае болей в шее и связанных с ними головных болей необходимо проникнуть в плечевые нервные сплетения и попытаться найти там узлы и переплетения (рис. 10-20). Напряжение в этой области может приводить также к распространению боли вниз к рукам. Если эта область чистая, обрабатывать ее не

следует. При наличии в ней блокировок, сначала вы должны проникнуть в их середину. После этого, с помощью больших пальцев рук, производится массаж обеих боковых поверхностей шейных и плечевых позвонков. Если плечевая область уплотнена, она может стягивать шею и плечо, что приводит к возникновению боли в этих местах, а также к головным болям. Проблема часто носит хронический характер, и приведение области в порядок может оказаться очень медленным процессом, поэтому работа с ней потребует много времени.

Рис. 10-18. Массаж области нерва под поперечно-реберным суставом

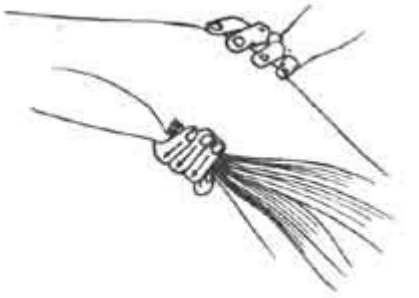


Рис. 10-16. Захват пальцами подкожных сухожилий и мышц

Рис. 10-17. Растяните подкожные сухожилия в разные стороны, так чтобы они могли добраться до нервов

Рис. 10-19. В завершение массажа седалищного нерва постучите кулаком по пятке.

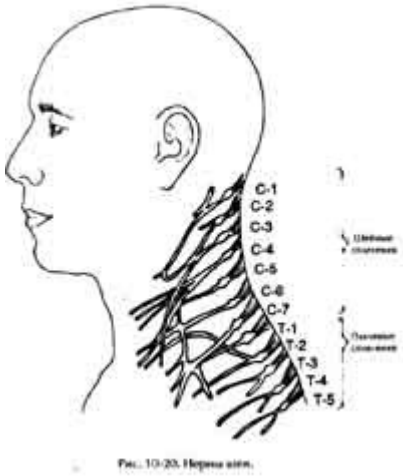


Рис. 10-20. Нервы шеи.

1. Воздействие на плечевые сплетения

a. Из положения лежа лицом вниз отведите правую руку ученика назад, так чтобы она лежала поперек спины, тыльной стороной к позвоночнику. Своей правой рукой слегка придерживайте его руку, поместив свою руку сверху. Большим пальцем левой руки выполните массаж лопаточной мышцы под правой лопаткой (рис. 10-21).

b. Затем захватите трапециевидную мышцу, так чтобы она оказалась между большим пальцем и остальными пальцами левой руки. Осторожно помассируйте ее, перемещаясь в сторону плеча (рис. 10-22).

c. С помощью обоих больших пальцев выполните массаж правой стороны позвоночного столба сверху вниз (рис. 10-23).

d. Повторите процедуру для левой стороны.

2. Змеевидный массаж позвоночника

a. Массаж выполняется с помощью двух пальцев одной руки. Другая рука располагается при этом сверху массирующей для увеличения давления.

b. Начинайте с правой стороны позвоночного столба от седьмого шейного позвонка (C-7).

c. Двигайтесь так, чтобы пересечь позвоночник справа палево.

d. Достигнув левой стороны позвоночного столба, сразу начинайте двигаться слева направо.

e. Продолжайте змеевидные S-образные движения вплоть до крестца (рис. 10-24).

Рис. 10-21. Массаж мягкотканой мышцы под правой лопаткой.

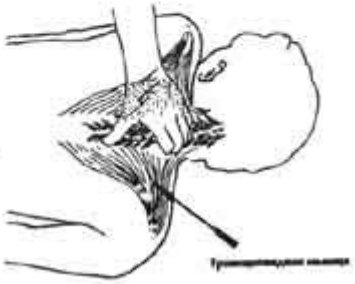


Рис. 10-22. Захват трапециевидной мышцы пальцами левой руки.

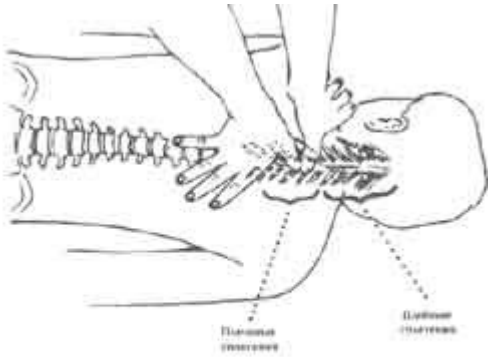
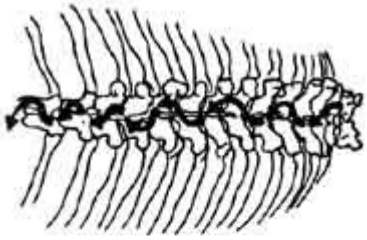


Рис. 10-23. Массаж боковой поверхности позвоночного столба с помощью больших пальцев обеих рук.

D. Астма

Астма - это проблема, связанная с тем, что дыхание сопровождается спазмами, судорогами и одышкой. Грудная клетка при этом часто оказывается сильно расширенной и напряженной, и страдающие астмой просто вынуждены использовать брюшное дыхание, но это не приводит к облегчению в области груди, то есть диафрагма у них может расширяться, но грудная клетка расслабиться не может.

Проблема заключается в том, что грудная клетка становится неподвижной, и это мешает легким расширяться. Но можно добиться того, что грудная клетка начнет двигаться.



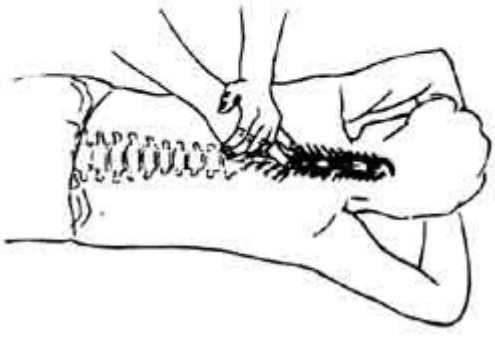


Рис. 10-24. Заключительный массаж позвоночника.

У астматического больного часто утрачивается подвижность глаз, челюстей и бедер. Глаза и бедра утрачивают способность двигаться из стороны в сторону. Так же как и грудная клетка, они заблокированы и

напряжены. Все ГУГИ органы оказываются заторможенными. По вы можете научить своего пациента тому, как их разблокировать, заставить двигаться и восстановить здоровое дыхание. Все части тела способны восстановить способность работать нормально. Для этого ученик должен заниматься ежедневно, пока астматическое состояние не начнет проходить. Вы можете гарантировать ученику, что однажды он будет дышать и двигаться, как олимпийский атлет. Приводимые ниже техники были разработаны специалистом Ци Нэйцзан, который использовал их для излечения собственной тяжелой астмы.

1. Ручные техники

a. Станьте или опуститесь на колени сбоку от своего ученика. Обхватите одной рукой его грудную клетку и поддерживай те ее в области нижних ребер. С помощью быстрых, легких толчков и ударов осторожно массируйте ребра ближайшего к вам бока подопечного (рис. 10-25).

b. Сконцентрировавшись, направляйте Ци через рабочую руку. Почувствуйте, как импульсы достигают второй стороны грудной клетки (и лежащей под больным вашей руки). Вы можете почувствовать, как ребра на другой стороне грудной клетки начинают слегка двигаться. Продолжайте массаж. Перемещайте руки вверх и вниз вдоль грудной клетки. Вы должны пройти с обоих боков грудной клетки и расслабить ее. Через некоторое время отнимите вторую руку и начинайте наносить легкие толчки обеими руками.

c. Поместив обе руки на противоположную от вас сторону грудной клетки ученика, начинайте быстрыми осторожными движениями обеих рук одновременно подтягивать мышцы грудной клетки по направлению к себе (рис. 10-26).

Рис. 10-25. Массаж астматического больного -- работа с ребрами.

d. Положите ученика на бок и массируйте спинную часть ребер, используя описанные выше движения рук. Затем переверните его на другой бок и проделайте то же самое со второй половиной грудной клетки. Это позволит расслабить спину (рис. 10-27). Дайте ученику возможность расслабиться.

e. Попробуйте сделать аналогичный массаж собственной грудной клетки. Хотя вам и не удастся поработать над своей спиной, вы можете вместо этого подложить что-нибудь под спину, например теннисный мяч, который будет моделировать воздействие пальцев. Объясните своему ученику, как он должен работать дома. Подчеркните, что домашнее задание следует выполнять ежедневно. Не забудьте ему сказать, что вначале он будет испытывать боль, потому что грудная клетка будет сопротивляться.

Рис. 10-26. Массаж астматического больного – работа с ребрами с противоположной от нас стороны.

Рис. 10-27. Массаж астматического больного – работа со спинной частью ребер.

2. Дыхание для растяжения ребер

Кроме массажа, научите своего ученика "дыханию для растяжения ребер": направляя дыхание в бок под ребра, растягивать боковую часть ребер. Потом направлять дыхание вперед, в сторону спины, всякий раз растягивая ребра в соответствующем направлении. После этого следует расслабиться. Объясните своему ученику необходимость ежедневной работы.

3. Работа с глазами

Объясните ученику, как нужно двигать глазами. Часто человек смотрит прямо вперед. В действительности же глаза должны следовать движению грудной клетки. Иногда тело забывает об этом естественном поведении. Когда вы, выполняя массаж ребер, подталкиваете их в сторону, ваш ученик должен переводить глаза в том же направлении, в котором следуют ваши толчки. Если вы оттягиваете мышцы, его глаза должны смотреть на вас. Когда вы применяете толчки в спину, его глаза должны быть направлены вперед. Пусть ученик обязательно упражняется дома. Дополнительная практика поможет освободить энергию. Неподвижные глаза также могут свидетельствовать о наличии болей в спине - удерживая глаза на месте, человек сдерживает боль.

4. Упражнения для скул

Как уже упоминалось выше, у многих астматиков скулы и бедра "зажаты". Для вас может показаться удивительным, что бедра и грудная клетка расслабляются, как только расслабляется нижнечелюстное соединение, с помощью которого нижняя челюсть подвешивается к черепу. Этот метод воздействия кажется волшебным, но роль волшебника здесь играет энергия. Одной из причин того, что Внутренняя Улыбка приносит так много пользы, является постоянное перемещение и упражнение этого соединения. Расслабление и активизация этой области создает очень мощный поток энергии, потому что эта область является местом пересечения четырех каналов, или меридианов: тонкой кишки, Тройного }богревателя, мочевого пузыря и желудка.

Двигая нижней члюстыо из стороны в сторону, а также взад-вперед, двумя пальцами каждой руки массируйте мышцы и сухожилия обоих нижнечелюстных соединений (рис. 10-28). Кроме того, проделайте нижней челюстью круговые движения. Следите за тем, чтобы ваши глаза следовали за движением челюсти.

Е. Женские проблемы

Ци Нэйцзан располагает множеством техник, которые помогут избавиться от проблем, связанных с яичниками, маткой и фаллопиевыми трубами. Возникновение застоев и узелков в этой области часто приводит к спазмам, болям в ятгчниках, кистообразованию, эндометриозу, раку яичников и шейки матки, фригидности и бесплодию. Рекомендуемые техники Ци Нэйцзан можно использовать после родов, выкидыша, аборта или операции в нижней части живота. Это поможет вернуть матку в нормальное положение и восстановить ее естественные размеры.

Важно, чтобы эта область оставалась открытой, чтобы через нее могла течь энергия. Половая, или репродуктивная, энергия - это одна из основных энергий нашего организма. Блокировка или застой половой энергии могут быть связаны с эмоциональными проблемами.

ЗАМЕЧАНИЕ: нельзя работать с женщиной во время менструации или беременности, а также при наличии венерических заболеваний или рака.

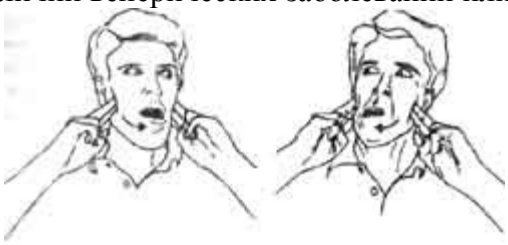


Рис. 10-28. Массаж нижнечелюстных сочленений.

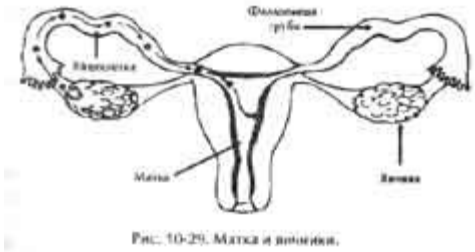


Рис. 10-29. Матка и яичники.

1. Матка

Матка связана с телом с помощью сухожилий, которые часто бывают напряжены из-за внутренних застоев и поэтому требуют регулировки. Такому состоянию часто способствуют проблемы, связанные с тонкой и толстой кишками, мочевым пузырем и почками. Если не обеспечена нормальная циркуляция крови и Ци, матка становится "холодной" и повышается возможность образования кисты.

a. Расположение

Матка расположена между мочевым пузырем и прямой кишкой и имеет форму перевернутой груши (рис. 10-29). В ней имеется три отдела: куполообразная часть, которая служит ее дном, центральная часть - тело матки, и узкая часть, открывающаяся во влагалище, - шейка матки. Матка соединяется с яичниками с помощью двух фаллопиевых труб, по которым яйцеклетка попадает в матку. Эти трубы часто могут быть перекрученными или слипшимися.

Для того чтобы определить местоположение своей матки, женщина должна сложить вместе большие и указательные пальцы обеих рук в форме буквы V и поместить большие пальцы на пупок, а указательные оттянуть вниз. Они покажут на то место, где находится матка (рис. 10-30).

b. Массаж матки

1) Поместите восемь пальцев обеих рук с одной стороны матки, а соединенные вместе большие пальцы - с противоположной. Руки касаются друг друга, а пальцы установлены по одной линии. В таком положении выполняйте глубоко проникающие движения, как будто вы месите тесто. Массируйте любые узелки или перекрученные места, какие вам удастся найти, и некоторое время удерживайте матку обеими руками в центральном положении.

Рис. 10-30. Расположение матки и яичников.

2) На матке и на ведущих к ней фаллопиевых трубах часто бывают узелки и переплетения. Причиной их образования может быть захват избыточного тепла или его чрезмерное выделение. Избавьтесь от него с помощью техники удаления ветров.

3) К аналогичным проблемам могут привести также уплотнения в мышцах и фасциях, поддерживающих матку в нормальном положении. Эти застойные явления могут вызвать небольшой наклон матки. Для того чтобы избавиться от застоя, воспользуйтесь техниками массажа, применяемого для детоксикации. Потом поместите руки между яичниками, слегка подталкивая их и массируя область над шейкой матки, чтобы устранить любые застойные явления. Когда во время овуляции и менструации через эту область течет энергия, могут возникать зажимы и боли. Эта методика может также успешно применяться для регулирования выделения гормонов.

4) Другим методом является мягкий круговой массаж фаллопиевых труб.

2. Яичники

Яичники представляют собой парные железы внутренней секреции, которые по форме и размеру напоминают очищенный миндаль. Располагаются они с обеих сторон матки. Во время овуляции (выделения яйцеклетки) яичники распухают, на них образуются рубцы и морщины. После наступления менопаузы яичники атрофируются.

a. Расположение

Найдя положение матки и оставляя руки в том же положении, отведите мизинцы в стороны. Они укажут как раз на яичники (рис. 10-30). Здоровые яичники должны быть мягкими и ровными и напоминать желе.

b, Проблемы и рекомендации

1) Убедитесь в правильности положения яичников. В случае менструальных спазмов эта область будет припухшей. При коснитесь к области яичников и ощутите поток энергии. Если только началось движение яйцеклетки, область будет теплой.

Если близка овуляция, она будет горячей, а после окончания цикла - холодной.

2) Иногда яичники могут находиться слишком близко друг к другу или один может быть расположен выше другого. Из того, который выше, происходит отток в нижний и он ослабевает, высыхает и уплотняется. Это может вызвать спазмы во-время менструации и сделать беременность невозможной. Выход яйцеклетки из яичника будет затруднен или станет причинять сильную боль. Один из яичников может находиться ближе к поверхности, другой - глубже, иногда настолько глубоко, что его не удается прощупать. Во время беременности матка разрастается, занимая брюшную полость, и яичники входят в нее. После родов вы можете помочь им вер1гуться точно на свое место.

Возвращение яичников в правильное положение - процесс медленный. Будьте осторожны. Работать вы должны понемногу, повторяя процедуру несколько раз. Из правильного положения яичники могут быть оттянуты связками матки. Если вы работаете над собой, помассируйте яичники круговыми движениями болышгх пальцев. Освобождение от застоя в окружающей области может помочь им вернуться в правильное положение.

3) Менструальные спазмы могут вызываться препятствиями на пути выхода яйцеклетки. В этой области могут иметься узелки. Потряхивание поможет избавиться от поверхностных застоев. Возможно, нарушено правильное положение фаллопиевой трубы или там имеются спазмы. Иногда яичник и труба могут быть перекручены. Вы можете этого не чувствовать, но на поверхности кожи появятся тревожные признаки, и вся область при прикосновении будет очень болезненной. Если фаллопиевы трубы очень напряжены,

беременность становится невозможной.

Может иметь место нарушение подачи крови в эту область. Операции рядом с областью яичников могут привести к менструальным проблемам. Если на яичники надавливают нижние части толстой кишки или мочевого пузыря, это может вызывать боль. Чтобы избавиться от подобных проблем, следует сначала расслабить эту область, а затем устранить любой застой в области сигмовидной и слепой кишки, иначе вам не удастся добраться до яичников. Всегда начинайте с сигмовидной кишки. Для того чтобы достичь их, необходимо расчистить пространство. Очень часто этого бывает достаточно для того, чтобы избавиться от болей в яичниках.

Произведите детоксикацию печени. Прокачайте печень. Два-три раза произнесите Звуки Печени, Почек и Селезенки.

4) Могут быть спутаны артерии и вены яичников. Рядом с яичниками часто возникает множество очень маленьких узелков, затвердений и блокировок. Их тоже следует устранить.

Соединительные ткани яичников могут их перекрутить, что приводит к бесплодию, спазмам и ранней менопаузе.

5) Ци Нзйцзан может также оказаться очень эффективным методом для устранения кисты яичников, если она еще не успела перерасти в раковую опухоль. Массаж помогает избавиться от застоя. Если уплотнение не рассасывается, посоветуйте подопечной обратиться к врачу. Если существуют медицинские проблемы, приступайте к работе только с разрешения врача.

Вы можете научить свою ученицу стимулировать и поднимать энергетический уровень органов, а также тонизировать ткани брюшной полости. Это в конечном счете поможет избавиться от проблемы.

6) Один из методов уравновешивания энергии в яичниках - поместить кончики пальцев на область яичников, легко надавить и помассировать это место. Проверьте, нет ли уплотнений слева и справа, а также определите чувствительность к теплу и к ветру.

3. Техника массажа яичников

a. Когда ученица в положении лежа подтянет колени, найдите ее яичники (см. рис. 10-30).

b. Поместив руку на область яичника и оперев ее пальцами и проксимальной частью ладони, начинайте раскачивать руку.

Если вы работаете с правой стороны, проксимальная часть ладони массирует правый яичник (рис. 10-31). Когда рука немного погрузится в тело, пальцы начнут массировать левый яичник. Для увеличения прилагаемого веса вы можете надавить сверху второй рукой, хотя обычно достаточно тяжести одной руки (рис. 10-32). После того как вы в течение пяти минут (или немного дольше) будете выполнять эти движения, многие из перечисленных выше проблем будут устранены. Подталкивайте и выкачивайте. Легонько трясите и перекатывайте. Передайте яичникам энергию, скажите им, чтобы они исцелились. Это очень понравится пациентке, она почувствует искренность и будет испытывать доверие.

Рис. 10-31. Массаж яичников: начинайте массаж опорной частью ладони.

Рис. 10-32. Работая над яичником, который находится с той стороны, которая дальше от нас, помогайте второй рукой, чтобы увеличить силу давления.

с. Эта техника работает лучше, если ее выполняет другой человек, и результат достигается быстрее, чем при работе с каждой стороны поочередно. Тем не менее вам следует научить свою ученицу, как работать над собой дома, чтобы поддерживать достигнутые ранее результаты (рис. 10-33). Если она не будет работать дома, яичники через несколько дней вернутся в первоначальное состояние. Они привыкли находиться на этом месте и будут стремиться туда вернуться, следуя старым привычкам. Дайте им почувствовать себя удобно в новом положении.

4. Фригидность

Фригидность, или отсутствие сексуальной реакции, - это очень сложная проблема. Хотя это явление может быть связано с неполадками в различных органах, часто причиной его является эмоциональное напряжение. Обычно это проблема "двух людей" и выходит за рамки настоящей книги.

Тем не менее техники Ци Нэйцзап могут помочь и здесь. Начните с расслабления диафрагмы. После этого проведите детоксикацию и добейтесь эмоционального расслабления и равновесия. Тонизируйте половые органы. Поработайте сначала над почками, затем над точками Тройного Обогревателя и перикарда согласно схеме Ци Нэйцзан. Тонизируйте печень.

Рис. 10-33. Самомассаж яичников.

5. Менструация

Описанные техники успешно можно использовать в случае возникновения проблем с менструацией. Они помогут ученице избавиться от токсинов, скопившихся в нижней части живота. Кроме того, они могут помочь ослабить нервное напряжение. Регулярное использование техник Ци Нэйцзан в период менструации при особенном внимании к нижней части живота может помочь уменьшить и даже предотвратить менструальные спазмы, задержку выведения жидкости из организма и вспучивание живота.

6. Эндометриоз

Техники Ци Нэйцзан дают возможность справиться с эндо-метриозом, который возникает в результате ненормального разрастания выстилки матки. Выстилка разрастается за пределы стенок матки, в результате чего образуются переплетения в тонкой кишке, лимфатической системе и крестцовом сплетении. Кроме того, ее разрастание может повлиять на циркуляцию крови в этой области. Это очень распространенная проблема, которая лишь временно приостанавливается во время беременности. Движения плода массируют стенки матки, в результате чего эндометриоз на время отступает. Массаж Ци Нэйцзан имитирует эти движения.

Если у вас есть ученица с подобными проблемами, научите ее, как нужно работать над собой. Если ей рекомендована операция, вы должны поговорить с ее врачом и предложить альтернативный метод избавления. В то время как операция позволяет избавиться от запущенной болезни, массаж Ци Нэйцзан может быть использован в качестве последующей меры и для предотвращения операции.

7. Дополнительные методики Исцеляющего Дао для женщин, практикующих Ци Нэйцзан

Женщинам, которые занимаются дома, можно посоветовать следующие дополнительные практики: дыхание через яичники, упражнение с нефритовым яйцом, массаж грудных желез, направление оргазма вверх, а также технику оттягивания, используемую в Цигун - "Железной рубашке". Их описание вы можете найти в следующих книгах: "Дао исцеляющей любви", "Развитие женской сексуальной энергии" и Цигун - "Железной рубашке". Использование этих техник поможет постоянно поддерживать в здоровом состоянии сексуальную и репродуктивную функцию.

F. Мужские проблемы

Даосы считают, что потери жизненно важной сексуальной энергии во время семяизвержения являются причиной многих возникающих у мужчин проблем, таких, например, как импотенция и заболевания предстательной железы. Верите вы в это или нет, вы можете с успехом воспользоваться принципами и техниками Ци Нэйцзан для того, чтобы помочь в подобных случаях.

1. Импотенция

a. Если ученик страдает импотенцией, сначала поработайте над его печенью. Канал печени проходит через яички. Любое ослабление этого канала может привести к сексуальным проблемам.

Проверьте, нет ли узлов и переплетений в нижней части живота, а также на сгибах ног. Изучите анатомическую схему этой области и разберитесь, каким образом нервы и кровеносные сосуды проходят в пенис. Любая блокировка в этом месте может повлиять на эрекцию пениса. Выполните массаж этой области, чтобы ее очистить. Будьте осторожны и внимательны.

b. Покажите ученику, как оп должен выполнять массаж яичек и канала, описание которого приведено в

даосской книге по исцелению "Нейгун - искусство омоложения организма".

c. Оттяните уретру в области промежности и сожмите ее, чтобы помочь освободиться от любых следов песка.

d. С помощью круговых движений двух пальцев массируйте область непосредственно над лобковой костью, пока не обнаружите понижение, которое находится как раз над мочевым пузырем и предстательной железой. Этот участок помассируйте немного дольше.

c. Для работы над узелками и переплетениями найдите отверстие в верхней части мошонки, через которое выходят в мошонку кровеносные сосуды и семявыводящий проток. Введите палец в это отверстие, чтобы найти и устранить подобные препятствия.

d. Выполните массаж почек и надпочечников.

2. Предстательная железа

Импотенция может быть вызвана блокировками в области предстательной железы. Устранив эти блокировки, можно восстановить нормальную работу половых органов. Другой причиной подобной проблемы может быть скопление в этой железе токсинов.

Предстательная железа находится прямо над промежностью, между анусом и яичками, непосредственно под кожей. Помассируйте эту область и яички.

G. Некоторые общие проблемы, возникающие в брюшной полости

Киико Матсумото и Стефан Берч в своей книге "Hara Diagnosis: Reflections of the Sea" ("Хари-диагностика: отражение моря") говорят о некоторых общих недомоганиях, связанных с брюшной полостью. В этом разделе мы приведем описание некоторых из этих симптомов, а также техники Дм Нэйцзан, которые позволяют справиться с подобными проблемами.

1. Напряжение в мышцах, покрывающих мочевой пузырь и поджелудочную железу

a. Описание симптомов

1) Чрезмерное напряжение мышц, которые покрывают желчный пузырь с правой стороны и поджелудочную железу с левой, часто является рефлекторной защитой ослабленных органов, которые лежат под ними. Эта область очень плотная и недоступна для пальцев. Такое состояние может сопровождаться хроническим беспокойством.

Сильное надавливание на эти уплотненные мышцы может вызывать затрудненное дыхание, ощущение дискомфорта в груди, иррадиацию болей, которые распространяются от шеи к плечу, рассеянную боль в верхней части руки, которая постепенно опускается вниз по руке.

Ь. Применение Ци Нэйцзан

1) Если задеты обе мышцы, начинайте с левой стороны.

a. Потрите и понажимайте на левую сторону грудной клетки, работая попеременно обеими руками.

b. Продолжая оказывать давление, перенесите его на углубленные точки грудной клетки.

c. Для того чтобы снять давление под ребрами, используйте технику "цифры 5" и "перевернутой цифры 5" (см. главу 5).

2) Повторите то же самое для правой стороны грудной клетки.

3) Выполните глубокий мягкий массаж мышц.

4) Выполните детоксикацию и тонизацию соответствующих органов.

2. Пупочная область

a. Описание симптомов

Область у поверхности припухшая и мягкая, глубже - твердая. Очень часто ощущается тяжесть в левом подреберье.

b. Применение Ци Нэйцзан

1) Выполнить детоксикацию кожи.

2) Использовать технику волновых движений (см. главу 5), пока область брюшной полости не станет мягче.

3) Выметающими движениями выгнать, используя технику "цифры 5".

4) Тонизировать область желудка, селезенки и поджелудочной железы.

3. Небольшие переплетения в левой части пупочной области

a. Описание симптомов

Область плотная и твердая на ощупь и выпячивается над поверхностью живота. При прикосновении болезненна, и в ней чувствуется тяжесть. Глубокое надавливание на эту область может вызвать стреляющие боли в грудной клетке, лице, голове, руках, ногах или в любом месте спины и шеи.

b. Применение Ци Нэйцзан

1) Произвести вокруг пупка детоксикацию кожи. Воздействие на эту область должно быть достаточно продолжительным, чтобы ослабить внутренне давление.

2) Обработать толстую кишку, применив технику волновых движений.

3) Использовать глубокий массаж обеими руками, чтобы избавиться от узелков.

4) Проникнуть поглубже в направлении позвоночника, чтобы возбудить колебательные движения, распространяющиеся отсюда на все остальное тело.

5) Обнаружив уплотнение с правой стороны, используйете ту же технику. Произведите детоксикацию и тонизацию печени.

4. Сильное напряжение в нижней части живота

a. Описание симптомов

Нижняя часть живота плотная и твердая. Такое состояние часто бывает связано с запорами, застоем жидкостей в желудке, проблемами в почках, с болью в нижней части спины, слабостью легких и с гинекологическими проблемами.

b. Применение Ци Нэйцзан

1) Произведите детоксикацию кожи.

2) Откройте Ворота Ветров (см. главу 4).

3) Примените технику волновых движении.

4) Выгоните отрицательные энергии из-под грудной клетки, применив технику "цифры 5".

5) Поработайте поглубже под ребрами до тех пор, пока
ткани не станут мягкими.

6) Примените технику волновых движений.

7) Тонизируйте легкие.

8) Тонизируйте печень.

9) Тонизируйте почки.

10) Применяйте технику волновых движений до тех пор, пока нижняя часть живота не станет полностью мягкой. Это может занять часа полтора.

11) Массируйте поясничные мышцы.

12) Массируйте поясничное сплетение.

5. Боли в нижней части живота слева или справа

a. Описание симптомов

Иногда возникают боли слева или справа нижней части живота, поближе к ребрам. Эти боли могут отдаваться в паху.

Вся эта область становится напряженной, и в ней вы можете обнаружить мышцы, натянутые как струны. В тонкой кишке могут прощупываться твердые кускн и пузырьки газа.

При прикосновении область болезненна. Могут возникать боли в ногах и в нижней части спины.

b, Применение Ци Нэйцзан

1) Произведите детоксикацию кожи.

2) Примените технику волновых движений, детоксикацию и тонизацию.

3) Выведите токсины из печени.

4) Выведите токсины из легких.

5) Выведите токсины из почек.

6) Расслабьте поясничные мышцы.

7) Массируйте поясничное и крестцовое сплетение.

8) Ослабьте давление на седалищный нерв.

6. Боли в нижней части живота рядом с позвоночником

a. Описание симптомов

Обычно область затвердевшая и прикосновение к ней вызывает боль. Если она мягкая, внутри

прощупываются перемещающиеся узелки. Нижняя часть живота холодная. Больной может страдать запорами или диареей, у него могут возникать боли в пояснице, у женщин - гинекологические проблемы.

b. Применение Ци Нэйцзан

1. Выведите токсины из кожи.

2. Примените технику волновых движений. Начинайте вблизи пупка, где легче всего работать, не вызывая дополни

тельных болезненных ощущений.

3. Раскачивайте тело, поддерживая поясничную область.

4. Продолжайте волновые движения до тех пор, пока не исчезнут боли и уплотнения.

5. Массируйте поясничные мышцы.

6. Массируйте поясничное и крестцовое сплетение.

7. Боли в правом подреберье

a. Описание симптомов

Область очень уплотнена. Грудная клетка опущена и правая сторона кажется мягче левой. При прикосновении отходит назад. Желудок воспален и в нем ощущается жжение.

б. Применение Ци Нэйцзан

1. Произведите детоксикацию кожи.

2. Примените технику волновых движений.

3. Примените технику "перевернутой цифры 5".

4. Воздействуйте как можно глубже на левое подреберье.

5. С правой стороны грудной клетки работайте мягко и осторожно. Продвигайтесь постепенно, пока не сможете добраться до края грудной клетки и приподнять его. Попросите ученика, чтобы он отталкивал вашу руку, когда она поддерживает грудную клетку. Это поможет расширить соответствующую область:

6. Расслабьте диафрагму.

Научите пациента брюшному дыханию.

7. Произведите тонизацию и детоксикацию печени.

8. Произведите тонизацию и детоксикацию селезенки.

9. Произведите тонизацию и детоксикацию почек.

10. Произведите тонизацию и детоксикацию легких.

8. Боли в левом подреберье

a, Описание симптомов

Область уплотнена. При прикосновении ученик нервничает и старается уклониться от прикосновения.

b, Применение Ци Нэйцзан

1. Произведите детоксикацию кожи.

2. Выведите отрицательные энергии из-под левого подреберья, "выметая" грудную клетку с использованием техники "цифры 5".

3. Произведите детоксикацию лимфы.

4. Произведите детоксикацию и тонизацию печени.

5. Произведите детоксикацию и тонизацию легких.

Н. Использование Ци Нэйцзан после хирургической операции

Ци Нэйцзан может помочь при восстановлении после хирургической операции. Для того чтобы пройти вглубь тела, хирург разрезает несколько слоев тканей. Закончив операцию, он сшивает как внутренние, так и поверхностные слои. В результате может возникнуть ряд проблем.

Вспомните описание фасций, которые представляют собой увлажненную выстилку, покрывающую большинство органов и мышечных групп и обеспечивающую их легкое скольжение друг относительно друга. Любое раздражение фасций может привести к серьезным проблемам, приостановив поток энергии, что, в свою очередь, может привести к внутреннему застою. Внутренний рубец в брюшной полости подобен песчинке в раковине устрицы: он обрастает множеством тканей, которые стремятся его изолировать. А это может вызвать смещепие жизненного центра. Массаж внугренних швов (в отличие от наружных) приводит к их постепенному рассасыванию. Следовательно, Ци Пэйцзан может помочь

избавиться от многих послеоперационных травм, включая психологическое напряжение, вызванное хирургическим вмешательством.

I. Еще о головных болях

Головная боль - это прежде всего боль. А любая боль является предупреждающим сигналом о том, что что-то не в порядке. Когда вы принимаете обезболивающие средства, вы просто подавляете этот сигнал (симптом) и игнорируете настоящую причину боли. Ваше тело подает вам сигнал тревоги - не пренебрегайте этим сигналом. При использовании Ци Нмцзаи боль указывает на источник проблемы. Отнеситесь к ней внимательно и просто отдохните. Может быть, вам удастся сберечь энергию тела, которая будет им использована для укрепления внутренних органов. Люди обычно не желают этого даже слышать: они хотят работать или развлекаться и поэтому принимают болеутоляющие средства, будучи убеждены в том, что у них нет времени для принятия профилактических мер.

Часто боль, если она отражает состояние соответствующих органов, распространяется по конкретному каналу. Большинство каналов проходит через голову. Когда головная боль локализована, обратитесь к схеме головных каналов, чтобы определить орган, который является причиной этой боли. Наиболее распространенной причиной головных болей является наличие жара в печени, блокировка мочевого пузыря и запор.

Причиной может быть также напряжение или стресс. Страх улавливается почками и приводит к их ослаблению, а также к ослаблению надпочечников. Это создает напряжение, которое вызывает появление жара в сердце. Когда этот жар увеличивается, то в голове возникает напряжение и давление.

Вы можете смягчить это давление следующим образом:

1. Проведите детоксикацию кожи.
2. Расслабьте толстую кишку.
3. Произведите детоксикацию печени, мочевого пузыря и почек.
4. Массируйте надпочечники.

J. Техника, применяемая при опущении мочевого пузыря

Многие женщины страдают от опущения мочевого пузыря, хотя иногда с этой проблемой сталкиваются и мужчины.

1. Станьте у головы ученика, и пусть он согнет ноги в коленях, так чтобы стопы оставались на полу.

2.1 la счет "три" ученик выпрямляет ноги. Эти движения он должен повторить несколько раз, так чтобы ноги опускались быстро и оставались полностью расслабленными. Потом вернуть ноги в исходное положение (рис. 10-34).

3. Сложив вместе восемь пальцев обеих рук в форме черпаха, захватите ими мочевой пузырь. На счет "три" ученик выпрямляет ноги (как только что было отрепетировано), а вы в это время удерживаете мочевой пузырь на месте. Пальцы ваших рук должны быть подведены глубоко под мочевой пузырь и под лобковую кость (рис. 10-35). Обычно такая процедура выпол няется только один раз.

4. Эту технику нельзя рекомендовать для людей с воспалением мочевого пузыря. Когда инфекция будет устранена, описанное движение поможет вернуть мочевой пузырь на место.

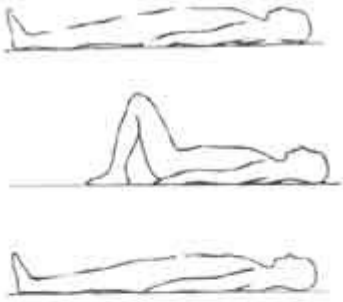


Рис. 10-34. Тренировка перед использованием техники, применяемой при опущении мочевого пузыря.

Рис. 10-35. Техника, применяемая при опущении мочевого пузыря

К. Сердечная аритмия или застой, стенокардия, сердечный приступ, астма

В связи с сердцем могут возникнуть две основные проблемы: нарушение сердечного ритма или застой и уплотнение сердечной мышцы. Сильный застой и уплотнение артерий и сердечной мышцы приводят к сердечным приступам. Наступает удушье, которое иногда приводит к смерти. Методы Ци Пэйц-зан могут помочь устранить сердечный застой, а также восстановить нормальный сердечный ритм.

Живот жертвы сердечного приступа или того, кто к нему близок, всегда крайне перегружен и уплотнен. Тонкая кишка и сердце представляют собой парные органы и влияют друг на друга. Такое состояние ясно подтверждает эту связь, поэтому вам следует уделить достаточно времени тому, чтобы освободить тонкую кишку и всю остальную брюшную полость.

1. Положите правую руку (или, если вам больше нравится, левую) на аорту в области пупка. Рука будет перемещаться вместе с ударами пульса: она подпрыгивает, когда прыгает пульс, и ее движения ускоряются, когда пульс нарастает (рис. 10-36).

2. Левую руку положите на сердце. Когда вы чувствуете, что биение аорты "отталкивает" правую руку, левой рукой осторожно надавливайте на сердце. Левая рука как бы прокачивает сердце в ритме его ударов.

3. Если вы все делаете правильно, руки двигаются попеременно. Когда правая рука поднимается, левая опускается, а когда левая рука начинает подниматься, правая уже начинает опускаться.

Рис. 10-36. Воздействие на сердце.

4. Может случиться, что вы потеряете ритм прокачки. Если это случится, прекратите работу и начните

все сначала.

5. После нескольких попыток ритм сердечных сокращений выравнивается.

L. Подготовка к смерти

Наблюдая живот умирающего человека, даосы заметили, что он обычно уплотнен и заблокирован. В момент смерти образуется множество узелков. Так как в этот момент дута и дух либо уходят через пупок, либо поднимаются к макушке, то им для выхода из тела приходится преодолевать эти узелки. Па эту борьбу расходуется много времени и энергии, и в результате душа и дух могут утратить свое свечение или не сохранить достаточно энергии для того, чтобы следовать за светом, который появляется в момент смерти, чтобы их забрать.

Рис. 10-39. Сосредоточьтесь на Полярной звезде и Большой Медведице.

5. Научите его сосредоточивать все свои чувства на области пупка, так чтобы дута и дух не могли выйти через отверстия, связанные с органами чувств.

6. Найдите точку в задней части макушки, которая соединяется с шишковидной железой, и положите на нее свой палец.

Скажите пациенту, чтобы он сконцентрировал свое внимание на этой точке.

7. Сосредоточьтесь на Полярной звезде и Большой Медведице. Пусть ваш подопечный представит себя летящим на север (рис. 10-39).

8. Очень важно помочь ему собрать силы в области пупка и Двери Жизни.

ГЛАВА 11
РАБОЧИЙ ПЛАН И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

A. Меры предосторожности

1. Ци Нэйцзан - это искусство исцеления. И как в любом искусстве, вам необходимо время для приобретения знания и опыта. Работайте всегда внимательно и осторожно. Самое главное - правильно выполняйте техники и вы получите прекрасные результаты.

Помните, что практикуя Ци Пэйцзан, вам не следует заниматься диагностикой. Это могут делать только врачи. Иногда, при некоторых заболеваниях, необходимо координировать свою работу с медицинскими учреждениями. Когда вы не уверены, что в данном конкретном случае можно применять Ци Нэйцзан или когда вы не можете обнаружить причину заболевания, следует проконсультироваться с врачом. Ци Лэйцзан

оказывает благоприятное воздействие на все системы организма, предотвращая возникновение заболевании и укрепляя тело. Техники Ци Нэйцзан способствуют очищению органов от вредных веществ и ликвидации труднопроходимых для энергии Ци участков. Если становится очевидным, что проблема связана с опорно-двигательным аппаратом, человеку следует обратиться к хиропрактику или к остеопатологу. Если развивается серьезное заболевание и острая инфекция, также необходима консультация врача. При появлении умственных нарушений следует обратиться за советом к психиатру или к психологу.

2. Перед тем как работать с учениками, расспросите их о состоянии здоровья. Установите, есть ли какие-либо противопоказания к применению техник Ци Иэйцзан. Если существуют какие-либо подобные проблемы, позвольте ученику посоветоваться с врачом и выяснить, может ли он или она практиковать Ци Пэйцзан. Иногда врачи могут откорректировать лечение с привлечением различных видов лечения с использованием массажа.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

o НЕ СЛЕДУЕТ ПРАКТИКОВАТЬ ПРИ НАЛИЧИИ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: РАК, ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТРОМБОЗ, ОСТРЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ, КОЖНЫЕ ИНФЕКЦИИ, РАСШИРЕНИЕ АРТЕРИЙ, МЕЛАНОМА, ЛИМФОМА. ВЫ МОЖЕТЕ ПРАКТИКОВАТЬ ПРИ ЭТИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ ВРАЧА ИЛИ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ПСИХОТЕРАПЕВТА.

o НЕ РАБОТАЙТЕ С ЖЕНЩИНАМИ, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА. ЭТИ СРЕДСТВА ИМПЛАНТИРУЮТСЯ В МАТКУ. ВЫ МОЖЕТЕ ПОВРЕДИТЬ ЕЕ. МАТКА СВЯЗАНА С ПОЧКАМИ И ПЕЧЕНЬЮ, ПОЭТОМУ ВЫ МОЖЕТЕ ТАКЖЕ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЭТИ ОРГАНЫ.

o НЕ РАБОТАЙТЕ С МУЖЧИНАМИ ИЛИ ЖЕНЩИНАМИ, КОТОРЫМ ВСТРОЕН РИТМИЗАТОР СЕРДЦЛ. ЭТИ ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВ А ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕРДЦА. ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИ НЭЙЦЗАН ВЫ БУДЕТЕ ПЕРЕМЕЩАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПОЛЯ, И ЭТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА РИТМИЗАТОР СЕРДЦА. НЕ РАБОТАЙТЕ С ПОЯСНИЧНОЙ МЫШЦЕЙ ИЛИ СЕДАЛИЩНЫМ НЕРВОМ ЛЮДЕЙ С ИСКУССТВЕННЫМИ БЕДРОМ ИЛИ КОЛЕНОМ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ РАБОТАЙТЕ С ДРУГИМ БЕДРОМ ИЛИ КОЛЕНОМ, ЕСЛИ ОНИ НЕ ИСКУССТВЕННЫЕ. (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ РАБОТАЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНОЙ ТЕЛА, ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫЗВАТЬ РЕАКЦИЮ СИМПАТИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, КОТОРАЯ БЛАГОПРИЯТНО ПОВЛИЯЕТ НА ОПИСАННУЮ ОБЛАСТЬ.)

НЕ РАБОТАЙТЕ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ. ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ИМ, ОБУЧАЯ ТОМУ, КАК УЛУЧШИТЬ ДЫХАНИЕ ПУТЕМ РАССЛАБЛЕНИЯ ДИАФРАГМЫ.

В. Как позаботиться о себе самому

Описанные во второй главе упражнения предназначены для повышения уровня вашей собственной энергии и защиты от болезненной энергии человека, с которым вы работаете. Далее следуют описания методов лечения самого себя во время работы с кем-либо и рассказывается, что нужно делать сразу после этого.

В процессе вашей работы с пациентом вам следует активизировать все ваши "турбины", перерабатывающие энергию. Практикуйте Микрокосмическую Орбиту, Шесть Исцеляющих

Звуков, Слияние Стихий I, Кань и Ли. Это максимально защитит вас и ваших учеников.

Даже если вы и не освоили в совершенстве эти техники, вы можете, тем не менее, освободиться от любой негативной энергии, которую вы, возможно, накопили. Но подождите, пока ваши ученики уйдут. Это будет проявлением вежливости. Вы не должны смущать людей, обратившихся к вам, описанием того, насколько "больна" их энергия.

1. Не мойте руки сразу после того, как вы поработали с пациентом. Сначала стряхните руки и сконцентрируйтесь на своем пупке. Почувствуйте, как пупок, руки и ладони становятся теплыми. Если до этого вы практиковали с деревом и имеете с ним связь, вы можете представить себе это дерево и перенести энергию в него. Когда у вас есть реальная возможность прикоснуться к дереву и медитировать на нем, вы можете прямо передать энергию ему (рис. 11-1).

Деревья и Мать-Земля обладают силой преобразовывать плохую энергию в хорошую.

2. Если у вас нет хорошей связи с деревом (или если его нет рядом), вы можете использовать стену и

через нее опустить болезненную энергию в землю. Сначала встряхните и расслабьте ваши руки, почувствуйте, как они становятся теплыми. Затем прикоснитесь к бетонной или кирпичной стене, пока не почувствует как болезненная энергия переходит в нее (рис.11-2).

Если вы не можете найти стену, используйте водопроводную трубу, которая уходит в землю. Вы можете передать энергию большому камню. Не прикасайтесь к металлическим ручкам дверей или окон, потому что человек, который прикоснется к ним после вас, может захватить эту плохую энергию.

3. Помните, что энергии, с которыми вы работаете, реальны; они - не плод вашего воображения. Когда уровень вашей энергии повысится, вы не будете так уязвимы. В будущем вы сможете блокировать болезненную энергию силой ума. Тренируйте ваш ум для того, чтобы быть способным сжигать болезненную энергию своей усиливающейся аурой, используя "солнце" в пупке. Поместите также "солнце" в ладони, чтобы это способствовало полному сжиганию болезненной энергии.

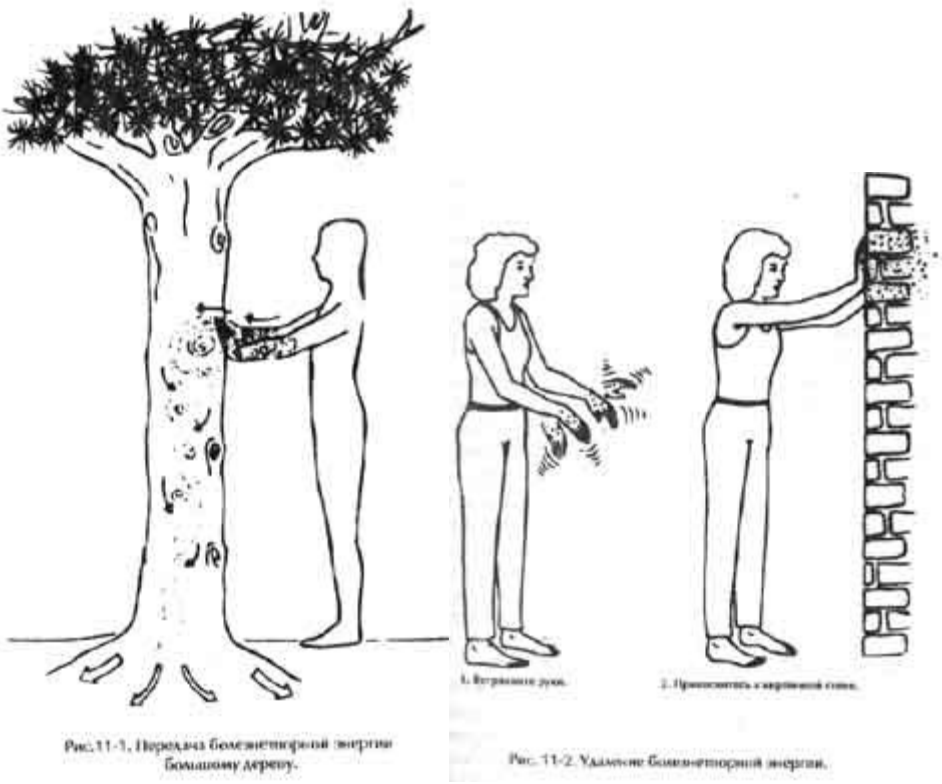


Рис.11-1. Передача болезнетворной энергии большому дереву.

Рис. 11-2. Удаление болезнетворной энергии.

4. После того как вы послали болезненную энергию в землю, вы можете уравновесить себя с помощью медитации. Сидя в позе для медитации, соедините ваши ладони. Медитируйте, пока не почувствуете тепло в области пупка. Ощутите, как тепло распространяется по вашим рукам. Тепло указывает на то,

что болезненная энергия выходит через вашу кожу.

5. Если вы хотите помыть руки, используйте прохладную проточную воду. Если вы будете мыть руки в стоячей воде, вы не избавитесь от болезненной энергии и она будет быстро накапливаться в ваших костях. От болезненной энергии, поступившей в организм таким путем, очень трудно избавиться.

6. Медитация после занятия является важным моментом, и к ней следует отнестись серьезно. Проигнорировав этот совет, вы сможете установить (но это более трудный путь), почему это предостережение так важно. У вас может повыситься температура, появиться сыпь, бессонница или рвота. Это может продолжаться несколько минут. Когда болезненная энергия поступает внутрь вас, вы неспособны помочь не только себе, но и окружающим. Когда уровень вашей энергии повысится, вы сможете медитировать не только после занятий, но и после встреч с людьми или в конце дня.

7. Очень важно практиковать Космический Цигун и Исцеляющий Цигун с помощью рук, потому что энергия во время выполнения этих техник выходит и входит преимущественно через ваши пальцы. С помощью этих упражнений укрепятся энергетические каналы, а также очень сильно возрастет ваша способность ощущать энергию руками. Медитации Космического Цигуна и Исцеляющего Цигуна с

помощью рук повысят вашу способность противостоять болезненной энергии. Вы научитесь направлять энергию через кончики ваших пальцев наружу и укреплять все ваши энергетические системы.

8. На протяжении занятия очень важно не терять связь с внешними источниками энергии. Почувствуйте силу Вселенной, которая поступает через макушку голо вы, Энергию Человеческого Плана (Космических Частиц), поступающую через межбровье, и Энергию Земли, поступающую через ступни ног и промежность. Почувствуйте энергию вашей собственной звезды, Полярной звезды и созвездия Большой Медведицы (рис. 11-3).

Если вы не чувствуете энергию, остановитесь и повторно соединитесь с силой, и после этого продолжайте.

9. Работая на полу или за столом, очень важно держать спину прямо, приподняв голову, подбородок нужно опустить, плечи расслабить, грудь слегка вогнуть (рис. 11-4 и 11-5).

Положение тела имеет большое значение и основано на тех же принципах, которые рассматривались в Тайцзи и Цигун - Железной Рубашке. Правильная поза позволяет энергии свободно проникать и перемещаться по телу. Если вы не будете держать спину и шею прямо и будете напряжены, вы заблокируете поток свободно текущей энергии.

C. Первое занятие - методы наложения рук

Для изучения основ Ци Нэйцзан ученику обычно необходимо пять занятий по одному часу. Нужно обучать ученика базовым техникам, чтобы он мог выполнять домашние задания. Чем больше отравлен организм, тем больше это займет времени. Вам нужно учить человека до тех пор, пока он или она не смогут взять на себя полностью заботу и ответственность за свое здоровье. Это является основной целью Ци Нэйцзан и этой книги. Организация "Исцеляющее Дао" хочет помочь создать культуру, в которой люди смогут заботиться о себе как в физическом, так и в духовном плане.

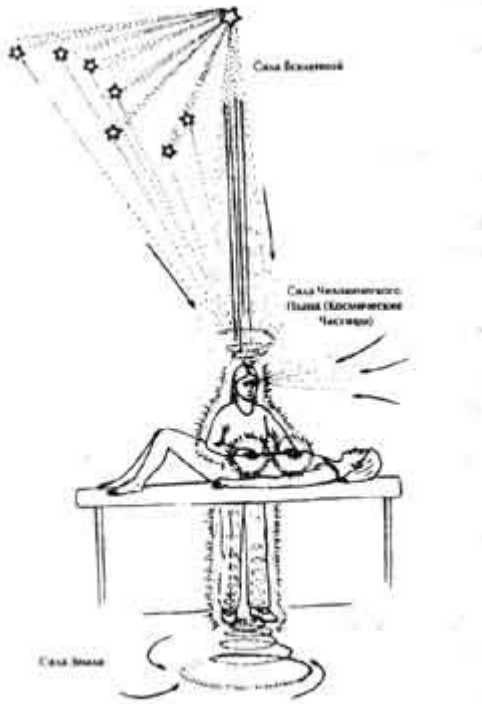


Рис.11-3. Прикасаясь к человеку, не теряйте связи с Силами. Проводите Силу Универсума через макушку. Проводите Силу Человеческого Плана через Третий глаз. Чувствуйте Силу Земли, идущую через ступни ног и промежность.

Рис. 11-4. Правильное положение тела способствует свободному прохождению потока энергии. Держите спину прямо, подбородок немного опущен, плечи расслаблены, грудь вогнута

Рис. 11-5. Работая на полу, старайтесь сохранять правильное положение тела, чтобы энергия проходила свободно.

1. На первом занятии проведите опрос вашего ученика с помощью анкеты, приведенной в третьей главе. Не забудьте, в частности, отметить форму пупка, областей напряжения возле пупка и в брюшной полости.

2. Если ученик - мужчина, сидите или стойте справа от него. Если это женщина, то сидите или стойте слева от нее. Это не строгое правило, а традиция. Приподнимите колени, подкладывая подушку под них. Это снимет напряжение мышц живота (рис. 11-6).

3. Помните, что вы даете человеку жизненную энергию.

Она должна быть качественно лучше той энергии, которая была у пациента до занятия. Выполните Микрокосмическую Орбитальную Медитацию и Слияние Пяти Стихий.

4. Важно отцентрировать себя и сбалансировать свою энергию. Искренне и с уважением пожелайте своим ученикам добра. Расширьте вашу ауру и накройте ею ауру каждого из учеников. Почувствуйте, что вы соединены с Универсумом, Человеческим Планом (Космическими Частицами) и Энергией Земли.

5. Всегда начинайте работу с открытия Ворот Ветра, активизируя точки в паху. Иногда пупок бывает очень жестким, и в нем ощущается боль. При этом ученик не может оказывать пальцем давление, необходимое для открытия Ворот Ветра. В этом случае вам, в первую очередь, необходимо ослабить напряжение и застой.

6. Укрепите и сбалансируйте энергию легких, обучайте дыханию животом, научите Звуку Легких. Снимите эмоциональное напряжение в легких. Это можно сделать при помощи мяг, делайте круговые движения по расходящейся спирали по часовой стрелке. Расскажите ученику, что вы знаете о пупке, включая очищение кожи вокруг него. Не пугайте учеников рассказами о том, что вы видите или чувствуете. Будьте чуткими и обучайте их тому, что вы делаете так, чтобы они могли научиться самостоятельно очищать себя. Это очень важно. Если они не научатся расслаблять брюшную полость, вы не сможете обучать их последующим упражнениям.

8. Очищайте толстый кишечник. Проверьте состояние сигмовидной кишки, слепой кишки и баупшиевой заслонки (подвздошная и слепая кишка). Для этого используйте техники вы черпывания, волновых движений и "цифры 5".

a. Используйте большие пальцы рук или второй-четвертый пальцы.

b. Используйте технику пальцев, собранных горстью.

c. Выполните круговые движения по расходящейся спирали по часовой стрелке, чтобы собрать энергию в пупке.

d. Сделайте стряхивающие движения и массаж для освобождения от вредных веществ.

e. Похлопайте по животу.

9. Сконцентрируйтесь на пупке, затем на пульсе аорты.

Сбалансируйте пульс.

10. Дайте домашнее задание. Когда вы обнаружите блок или труднопроходимое место, используйте нетоксичный маркер для обозначения этого участка или обозначьте это место на схеме Ци Нэйцзан. Научите учеников тому, как работать с такими участками. Попросите их позаниматься в вашем присутствии. Гели необходимо, сделайте замечание.

11. Выполните круговые движения по спирали для накопления энергии в пупке.

12. Накройте пупок руками и вместе с учениками медитируйте на удержании жара в пупке. Жар поможет сжечь некоторую часть болезненной энергии.

13. Обучите всех ваших учеников тому, как нужно встряхивать руками и ногами. Эти движения необходимо выполнить перед тем, как встать. Они активизируют циркуляцию крови и лимфы. Рекомендуйте ученикам выполнять эти движения каждое утро перед тем, как встать с постели.

14. Позвольте вашим ученикам отдохнуть, а затем они должны подняться через правую сторону.

15. Обучите их Исцеляющим Звукам Легких и Почек. Ознакомьте .учеников с техникой Микрокосмической Орбиты. Научите их медитировать на области пупка, чтобы они знали, как нужно концентрировать свое внимание на этой области до появления в ней тепла. Научите их также основам техники Внутренней Улыбки.

D. Второе занятие

1. Повторите пункты 1-8 первого занятия.

2. Очистите, укрепите и сбалансируйте эмоциональную энергию в селезенке и поджелудочной железе. Обучите Исцеляющему Звуку Селезенки. Наполните энергией селезенку и поджелудочную железу.

3. Ликвидируйте застой в тонком кишечнике. Отыщите и промассируйте все блоки и труднопроходимые места.

4. Расскажите ученикам о лимфатической системе, массаже и способам освобождения лимфатических узлов брюшной полости от вредных веществ. Закупоренные лимфатические узлы имеют тенденцию приобретать шаровидную и эллипсоидную форму. Легко массируйте такие узлы до тех пор, пока они не

станут мягкими. При этом применяйте прием массажа с использованием одного пальца. Потрясите узлы, и пусть подопечный дышит через ваши руки, чтобы направить лимфу в грудной лимфатический проток. Помните, что каждый лимфатический узел состоит из очень тонкой ткани, поэтому будьте осторожны.

5. Работайте с конкретными заболеваниями.

Научите женщин, страдающих от спазмов яичников, работать с этими органами. Мужчин обучайте массажу яичек (техники массажа яичек описаны в книге "Нейгун - искусство омоложения организма").

6. Дайте домашнее задание. Позвольте ученикам почувствовать все блоки, труднопроходимые места и другие проблемы, которые вы обнаружили. Покажите им, как делать массаж.

7. Выполните круговые движения по спирали, собирая энергию в пупке.

8. Накройте пупок руками и вместе с учениками медитируйте до появления тепла в области пупка.

9. Позвольте ученикам отдохнуть, а затем они должны подняться через правую сторону.

10. Разучите с ними Исцеляющие Звуки Печени и Сердца.

Учите их медитировать на области пупка, концентрируя внимание на этой области и делая ее теплой. Распространите это тепло до Ворот Жизни (Мин-Мень), которые находятся напротив пупка.

11. Более подробно изучите технику Внутренней Улыбки.

Пошлите Внутреннюю Улыбку к глазам, лицу и вниз к сердцу.

Почувствуйте любовь, радость и счастье. Затем пусть любовь и радость заполнят легкие. Энергия Внутренней Улыбки увеличится в легких, поскольку она преобразует грусть и депрессию в доброту и смелость. Завершите технику собиранием энергии в области пупка.

E. Третье занятие

1. Повторите пункты 1-5 из второго занятия.

2. Поработайте глубже с тонким и толстым кишечником, выявляя блоки и труднопроходимые места.

3. Активизируйте работу сердца и той области, которую оно контролирует.

4. Очистите, укрепите и сбалансируйте энергию в печени и желчном пузыре. Обучите учеников Исцеляющему Звуку Печени и произнесите его вместе с ними. Наполните печень энергией.

Когда печень очищена, все больше вредных веществ будет автоматически выводиться печенью из организма до тех пор, пока тело не будет полностью очищено.

5. Расслабьте ребра и диафрагму.

6. Сбалансируйте пульс.

7. Поработайте с конкретными заболеваниями.

8. Дайте домашнее задание.

9. Выполните круговые движения по спирали, собирая энергию в пупке.

10. После отдыха ученики должны подняться через правую сторону.

11. Учите Исцеляющим Звукам Селезенки и Тройного Обогревателя. Продолжайте обучать тому, как концентрировать сознание в области пупка и нагревать ее. Распространите текло и сосредоточьтесь на Воротах Жизни, напротив пупка. Сконцентрируйтесь на сексуальном центре. Соедините его с пупком и Воротами Жизни. Почувствуйте, как вся нижняя часть тела расширяется и нагревается.

Продолжайте обучать технике Внутренней Улыбки. Позвольте любви из сердца и храбрости из легких распространиться в печень и преобразовать злость, находящуюся в ней, в доброту. Распространите любовь, храбрость и доброту в селезенку и поджелудочную железу. Эти энергии вместе со здоровой Улыбкой достаточно сильны, чтобы преобразовать беспокойство в селезенке в честность. Затем пошлите все позитивные энергии, собранные таким образом, к почкам. В почках эти энергии помогут рассеять любые страхи и преобразовать их в мягкость. Внутренняя Улыбка действует мгновенно. Вы вместе с учениками можете почувствовать ее воздействие немедленно.

F. Четвертое занятие

1. Повторите пункты 1-7 третьего занятия.

2. Освобождайте от ядов желудок и желчный пузырь.

3. Обучайте Исцеляющему Звуку Сердца.

4. Найдите глубоко скрытые блоки и труднопроходимые места.

5. Укрепите и очистите почки. Обучайте Исцеляющему Звуку Почек. Поработайте с надпочечниками.

6. Активизируйте кровообращение и очищайте органы.

7. Переместите Ветры в брюшную полость и сожгите их.
8. Если есть проблемы с поясничными мышцами, поработайте с ними.
9. Поработайте с конкретными заболеваниями.
10. Дайте домашнее задание.
11. Выполните круговые движения по спирали, собирая энергию в пупке.
12. После отдыха ученики должны подняться через правую сторону.
13. Повторите Шесть Исцеляющих Звуков и продемонстрируйте, каким образом нужно нагревать всю нижнюю область живота. Продолжайте обучать технике Внутренней Улыбки. Улыбайтесь органам. Верните Улыбку назад к глазам и выполните эту технику по срединной линии вдоль пищеварительного тракта. Начинайте с проглатывания слюны. Сопровождайте слюну Улыбкой. Пошлите энергию Улыбки в желудок, тонкий и толстый кишечник. Проведите Улыбку через прямую кишку к анальному отверстию. Это будет способствовать укреплению пищеварительного тракта.

G. Пятое занятие

1. Повторите пункты четвертого занятия с первого по девятый.
2. Практикуйте произнесение Звука Тройного Обогревателя.
3. Постарайтесь обнаружить и ликвидировать труднопроходимые места и блоки, находящиеся очень глубоко.
4. Если в области поясничного и крестцового сплетений есть проблемы, поработайте над ними.
5. Освободитесь от боли в седалищном нерве.
6. Поработайте над специфическими проблемами.
7. Сделайте круговые движения по спирали и соберите энергию в пупке.
8. Отдохните. Проследите за тем, чтобы ученики встали через правую сторону.
9. Изучайте технику Шести Исцеляющих Звуков.

Снова обучайте учеников тому, как медитировать на области пупка и концентрировать внимание на этой области, ощущая в ней тепло. Распространите тепло до Ворот Жизни. Сконцентрируйте внимание на сексуальном центре и соедините его с пупком и Воротами Жизни. Заставьте учеников почувствовать, как тепло распространяется в нижнюю часть тела. Покажите ученикам, как энергия поднимается по позвоночнику и опускается вниз по передней части тела при выполнении Микрокосмической Орбиты. Научите их тому, как делать круговые движения и собирать энергию в Дань-тянь.

Продолжайте обучать их Внутренней Улыбке. Улыбнитесь, чтобы объединить энергии. Пошлите Улыбку от глаз вниз, вдоль линии органов, и вернитесь к глазам, а затем проглотите слюну. Улыбнитесь пищеварительной системе. После этого направьте Улыбку в мозг, опустите ее вниз по позвоночнику и ребрам. Улыбнитесь всем костям скелета, включая тазовые кости, кости бедер и голеней. Последний этап обучения технике Внутренней Улыбки заключается в том, чтобы научиться посылать Улыбку всему телу одновременно. Улыбнитесь самому себе. Вы собираетесь научить многих людей помогать самим себе. Удачи вам.

H. Наиболее часто возникающие вопросы

В: Что вы делаете, если у пациента чрезвычайно напряжена брюшная полость?

О: Необходимо расслабить мышцы брюшной полости с помощью массажа кожи, делая успокаивающие, поглаживающие и похлопывающие движения по всему телу. Когда вы массируете кожу, позвольте пальцам мягко проникать между мышц, чтобы мышцы расслабились. Пальцы должны быть очень мягкими. Чем напряженнее живот, тем мягче должны быть пальцы. Вам нужно около двадцати минут делать похлопывающие движения перед тем, как перейти к технике волновых движений. Технику волновых движений необходимо выполнять до тех пор, пока не исчезнут остатки мышечного напряжения.

В: Что нужно делать, если область живота у пациента очень болезненна?

О: Никогда не массируйте слишком болезненный участок. Вместо этого работайте вокруг него, чтобы ликвидировать застой, который вызывает боль. Работайте в местах застоя и труднопроходимых участках, как будто вы распутываете клубок ниток. Вначале массируйте менее напряженную область вокруг труднопроходимого участка. Когда вы снимете напряжение в этой области, тогда будет легче ликвидировать застой. Если этот участок слишком плотный, делайте движения по направлению к центру. Старайтесь вначале освободиться от вторичных блоков, а затем начинайте работать с основным блоком или

труднопроходимым участком. Это облегчит вам работу.

В: Что вы делаете, если болезненна вся область живота?

О: Если у ученика острая боль, которая сопровождается высокой температурой, вы должны посоветовать ему обратиться к врачу. В остальных случаях положите одну руку на область пупка и совершайте поглаживающие и похлопывающие движения по всему телу, а ученика попросите делать глубокое брюшное дыхание. Если живот остается по-прежнему болезненным, поверните ученика на живот и поработайте над симпатическими ганглиями вдоль позвоночного столба и над межреберными мышцами, чтобы уменьшить боль от нервного напряжения.

В: Что вы делаете, если человек очень боится щекотки?

О: Боязнь щекотки - признак напряжения. Попытайтесь сделать поглаживающие и похлопывающие движения, описанные выше. Работайте сверху вниз. Этот процесс может занять много времени.

Время от времени вы можете просить ученика делать глубокое брюшное дыхание, когда он лежит на спине в обычной позе. Массаж делайте только во время выдоха. Чтобы расслабить нервную систему, используйте поглаживающие и похлопывающие движения.

В: Что вы можете сказать о лечении колитов и других форм воспалений?

О: Вначале нужно провести медикаментозное лечение воспаления или инфекции, а затем уже применять Ци Нэйцзан для предотвращения подобных случаев в будущем.

В: Можно ли лечить грыжу?

О: Грыжа - это выпячивание ткани или части органа через отверстие в мышцах. Она вызывается внутренним давлением и слабостью тканей. В медицинском справочнике есть список более 90 видов различных грыж в различных частях тела. Вы можете излечить грыжу брюшной полости, но для этого потребуется дополнительное время. Сначала расслабьте эту область, уменьшив давление в других частях брюшной полости. Это позволит постепенно уменьшить, а затем и ликвидировать давление, которое вызвало грыжу. Не нужно практиковать непосредственно на грыже, так как это слитком болезненно. Вместо этого поработайте вокруг этого места, особенно в здоровых областях брюшной полости. Постепенно площадь здоровых областей увеличится, что позволит "проникнуть" в больные ткани, в которых находится грыжа. Основная идея лечения состоит в том, чтобы уменьшить давление в брюшной полости и постепенно укрепить ткани. Когда боль от грыжи пройдет, можно будет работать непосредственно с выпячиванием и укреплять ткани этой области.

В: Можно ли лечить язвы?

О: Язва - это нарушение целостности поверхности органа или ткани, которое вызывается раздражающей жидкостью, образующейся или поступающей в эту область. Язвы могут возникать в различных частях тела, но чаще всего они встречаются в желудке. Вначале необходимо обратиться к врачу. Снятие острой боли, лечение острых и хронических заболеваний не является непосредственной целью Ци Нэйцзан. Цель Ци Нэйцзан заключается в прекращении процессов разрушения органов и тканей, улучшении и укреплении их состояния. Ваша работа и работа вашего ученика может остановить процесс ухудшения здоровья, восстанавливая работу органов и изменяя образ жизни, который привел к заболеванию. Впоследствии энергия органов ученика будет достаточно сильной, чтобы вылечить язву или другое заболевание.

Язвы чаще всего возникают в результате стресса. Никогда не работайте непосредственно на язве или другом болезненном участке, поскольку этим вы усилите боль и вызовете дополнительные проблемы. Напротив, начинать следует со здоровых участков тела, постепенно увеличивая их площадь. Старайтесь также улучшать состояние здоровых областей. Работайте над всем телом и расслабьте его. Работайте над тем, чтобы сбалансировать и укрепить эмоциональное состояние. В частности, постарайтесь избавиться от злости в печени, страха в почках, беспокойства в желудке и селезенке. Чрезвычайно важно изучить технику Слияния Пяти Стихий I. Советуйте ученикам интенсивно заниматься техникой Внутренней Улыбки и Шести Исцеляющих Звуков. Укрепляйте органы и предоставьте им лечение язвы. Энергия, приходящая из здоровых органов, и обновленная энергия Пупочного Центра могут вылечить любое заболевание тела.

В: Можно ли лечить выпадение или защемление межпозвоночных дисков?

О: Заболевания, связанные с дисками позвоночника, могут возникать в результате ослабления тканей вокруг дисков. Это приводит к нарушению циркуляции жидкости в позвоночнике. Такие заболевания впоследствии осложняются мышечной слабостью и изменением осанки тела. Поэтому необходимо

улучшать состояние тканей во всем организме. Нужно выводить из тела токсичные вещества и ослаблять внутреннее давление. Следует находить труднопроходимые глубоко расположенные участки в области крестцового сплетения.

В: Можно ли с помощью Ци Нэйцзан лечить рак?

О: Вообще мы не работаем с раком. Но иногда курс химиотерапии настолько шокирующе действует на организм, что требуются специальные техники, чтобы вновь наполнить тело энергией. Поговорите с лечащими врачами таких больных, узнайте, нет ли противопоказаний. Если больному назначен курс химиотерапии, вы можете помочь ему укрепить тело, чтобы выдержать лечение. Не работайте непосредственно с опухолью. Обучайте таких пациентов технике Шести Исцеляющих Звуков, Микрокосмической Орбите и Внутренней Улыбке. Расскажите больному о ежедневных упражнениях, медитациях, книгах и занятиях. Онкобольным чрезвычайно важно будет прочесть книгу "Квант здоровья" Дипака Чопра и все книги по медитациям Системы Исцеляющего Дао.

ГЛАВА 12
ЦИ НЭЙЦЗАН И УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

А. Определение стресса

Среди различных стрессовых ситуаций, с которыми современные мужчины и женщины сталкиваются в жизни, некоторые действуют на них чрезвычайно быстро, вызывая эмоциональный стресс и стресс от перенапряжения на работе. И в случае эмоционального стресса, и в случае стресса от перенапряжения, в первую очередь поражается тонкий кишечник, который ответствен не только за переваривание пищи, но является местом накопления последствий эмоциональных травм. Это вызывает тяжесть, боль и вздутие желудка, плохое переваривание пищи, запоры, предменструальный синдром и другие заболевания. Это, в свою очередь, вызывает заболевания печени и желчного пузыря.

Эмоциональный стресс может развиться из-за плохих взаимоотношений, мыслей или предчувствия разрыва, вызванных раздельным проживанием близких людей, разводом или смертью. Такой стресс поражает сердце, сердечный центр и легкие. Работа легких ухудшается при негативных воздействиях на сердце из-за горя и печали, возникших в результате потери или отсутствия привязанностей и дружеских отношений.

Стресс от перенапряжения на работе чаще всего вызывает заболевания. Темп современной деловой жизни, обусловленный все возрастающими потребностями в росте, расширении и финансовом выживании предприятий, требует от руководителей, менеджеров и рабочих находиться в состоянии напряжения дольше, чем могут позволить их физиологические возможности. В результате этого, кроме усталости от постоянного истощения жизненной энергии почек и надпочечников, в организме накапливаются раздражение и разочарование, которые поражают печень. Страх потерять работу, деньги или дело разрушает почки. Сомнительный или неэтичный бизнес рикошетом поражает легкие и сердце. Работа в неприятном месте ослабляет функции желудка, поджелудочной железы и селезенки.

1. Взаимосвязь эмоционального стресса и стресса от напряженной работы

Эмоциональный спад отрицательно влияет на человека, истощая его энергию легких, вызывая состояние печали и грусти. Это приводит к нарушению работы нервной системы, влияя на ясность мышления и отрицательно воздействуя на печень, вызывая разочарование и гнев. (Согласно Закону Контроля, Металл (легкие) контролирует Дерево (печень).) Такое эмоциональное состояние человека приводит к потере контроля за своими действиями и делает любую рабочую ситуацию для него неприемлемой. Этим людям постоянно не везет, они быстро попадают в конфликтные ситуации с сотрудниками и начальством.

Люди, находящиеся в состоянии стресса на работе, возвращаются домой усталыми, раздраженными и полными негативных эмоций. Они легко раздражаются и часто выплескивают эти эмоции на своих близких. Супруги все время ссорятся, поскольку им необходимо освободиться от злости. Дерево питает Огонь (Цикл Порождения) - это означает, что отрицательная энергия, которая течет из печени, питает сердце. Поскольку гнев поступает в сердце, оно начинает излучать раздражение и жестокость вместо любви, радости и уважения. Очень часто такие пары ссорятся, создавая нескончаемую цепь конфликтных ситуаций. Такие ссоры, часто продолжающиеся всю ночь, приводят к чрезмерному потреблению алкоголя, вызывая интоксикацию печени, которая становится тяжелой, как кирпич. Это еще больше ухудшает настроение. Интоксикация печени в конце концов приводит к снижению уровня возбуждения и злости.

Человек доходит до полного истощения и идет спать. Вскоре такие супружеские отношения прекращаются, и один из партнеров становится алкоголиком, наркоманом, начинает слишком много есть или у него начинаются другие нарушения.

2. Главные причины стрессов

a. Беспокойство о будущем

Большинство отрицательных эмоций, которые образуются в результате стресса, часто накапливаются задолго до того, как возникает стрессовая ситуация. Люди попадают в стресс от того, что "живут будущим" и начинают беспокоиться о проблеме, которая не связана с причиной возникшего беспокойства. Люди находятся в страхе от того, что может "случиться наихудшее". Даосизм учит нас, что жить нужно настоящим, поскольку вы в любом случае имеете весьма незначительный контроль над будущим.

b. Неорганизованность

Люди хотят делать все сразу и быстро. Они распыляют свою энергию и не способны ничего сделать. Это приводит к сожалению о потерянном времени и его неэффективном использовании.

c. Повышенная подозрительность

Очень часто людей преследует мысль о том, что все следят за каждым их движением. На самом деле, никто ни за кем не наблюдает, так как у всех людей одинаковые мысли и они думают об одном и том же одинаково. Такое общее состояние сознания не только увеличивает изоляцию людей друг от друга, но создает атмосферу подозрительности, неосуществленных желаний и целей.

d. Отсутствие уверенности

У нас часто отсутствует необходимая самоуверенность при выполнении своих обязанностей. Но когда люди достигают высокого положения и высокооплачиваемой работы, они часто занимают должности, превосходящие их способности. Вследствие этого работа выполняется на низком уровне и результат оказывается плачевным. Это создает страх перед замечаниями от начальства и перед критикой выполненной работы. Иногда Следует знать пределы своих возможностей.

e. Социальная изоляция - отсутствие поддержки

Из-за того что современное общество основано на индивидуализме, мы часто окружены людьми, чья жизнь и борьба за существование наполнены духом конкуренции, а не сотрудничества. Мы рождаемся в обществе, которое не мы создали, и в нем очень легко оказаться совершенно одиноким. Часто наша семья - это вес, что мы имеем. Однако сегодня оказывается, что даже члены семьи легко ссорятся и не могут предложить столь необходимые любовь, заботу и участие. На протяжении последних десяти-пятнадцати лет произошел бум возникновения различных групп помощи ближнему, таких, как общества "Анонимных алкоголиков", "Анонимных обжор", "Взрослых детей алкоголиков", "Приверженцев любви и секса" и многих других подобных групп. В любое время дня и ночи в эти группы могут прийти одинокие, страждущие и озабоченные люди, чтобы поделиться своими проблемами и найти поддержку. Эти общества по всему миру создали "пристанища" от стрессов, в которых люди, утратившие место и ориентацию в жизни, могут восстановить свои силы и прийти в состояние равновесия. В этом есть что-то очень притягательное. Возможно, это доказательство того, как легко и эффективно мы можем помочь друг другу и самим себе. Это то, чем занимается Ци Нэйцзан.

f. Накопление негативных эмоций

Переполненные мусорные свалки являются большой повсеместной проблемой. Люди, в силу обычая, привычки и беззаботности, свои природные ресурсы и ценности тоже превращают в отходы. Похоже, что в результате жизни в обществах, которые "все выбрасывали в мусор" на протяжении веков, многие граждане вследствие духовной и общественной атрофии утратили свои естественные способности и возможности излучать любовь, счастье и уважение. Вместо того чтобы уметь преобразовывать любую боль или стресс, с которыми они сталкиваются в жизни, люди сбрасывают их на ближайшее беззащитное окружение - семью или коллег. Стресс, накопленный на протяжении работы или в результате конфликтных ситуаций, часто является причиной, по которой люди действуют так непочтительно по отношению к природе.

Если вы не можете снять стресс дома или на работе, сбросьте его в Землю.

B. Симптомы заболеваний, вызванных стрессами

С целью облегчения работы и поиска симптомов, последние разделены на пять категорий в соответствии со стихиями, к которым они принадлежат. К категории Металл принадлежат симптомы заболеваний,

связанные с дыханием и очищением организма. Вода включает симптомы заболеваний, связанные с уровнем энергии и контролем над жидкостями. В категорию Дерево входят симптомы заболеваний нервной системы. Огонь включает симптомы, связанные с высоким давлением и жаром. В категории Земля находятся симптомы, связанные с питанием, привычками и окружающей средой. Симптомы взаимосвязаны, но с целью обучения мы рассматриваем их по отдельности. Например, высокое кровяное давление относится к категории Огня и Воды. И хотя высокое кровяное давление влияет на сердце, оно является нарушением функционирования жидкости в результате ослабления работы почек. Дегенеративные изменения отнесены к категории Воды (почки), потому что они являются результатом нарушения Ching, но симптомы нарушения могут появляться в любом месте организма. К ним относятся рак, рассеянный склероз, СПИД, артрит, болезнь Паркинсона и другие.

1. Металл - легкие и толстый кишечник

Одышка
Астма
Запоры
о Диарея (понос)
Колит
о Депрессия

2. Вода - почки и мочевой пузырь

о Страх
Фобии
Постоянная утомляемость Импотенция
о Высокое кровяное давление
о Дегенеративные изменения

3. Дерево - печень и желчный пузырь

о Головокружение
Бессонница
Ночные кошмары
Нервный тик и кусание ногтей
о Головные боли
Боли в шее и спине
Кожная сыпь
о Приступы злости и насилия
о Аллергии
Интоксикация и зависимость от препаратов Склонность к несчастным случаям

4. Огонь - сердце и тонкий кишечник

о Сильное сердцебиение
о Болезни сердца
Высокое кровяное давление
о Импотенция
о Паралич
Парацентоз стоп и пальцев
о Кишечные спазмы
Дивертикулит
Острая диспепсия

5. Земля - селезенка, поджелудочная железа и желудок

о Тошнота
Рвота
о Потеря аппетита
Патологическая тяга к еде
о Повышенное чувство голода
Отсутствие аппетита

o Хроническое нарушение пищеварения
Язва
Состояние постоянного беспокойства
Клаустрофобия (боязнь оставаться в закрытом помещении)
o Агарофобия (боязнь открытого пространства)

C. Анатомия тела подвергшегося стрессу

1. Ответная реакция типа "борись или беги"

Попадая в чрезвычайную стрессовую ситуацию, тело реагирует следующим образом.
o Происходит перенапряжение работы мозга
В кровь выделяется избыток адреналина
o Все железы выделяют повышенное количество гормонов
o Расширяются зрачки
Учащается сердечный ритм
Напрягаются мышцы
o Происходит сужение кровеносных сосудов кожи и
конечностей и кровь течет к середине тела
Происходит расширение всех других кровеносных со
судов, в частности мышц, сердца, мозга и органов,
участвующих в борьбе с болезнью
o Учащается дыхание
o Повышается уровень сахара в крови

Все нормальные процессы в теле, такие, как пищеварение, замедляются или даже останавливаются, и тело собирает и накапливает всю доступную энергию для противодействия опасности

В случае опасности, когда ваша жизнь находится на грани срыва, вам следует быть благодарным телу за то, что оно реагирует описанным выше способом. Однако, когда такая ситуация длится чрезвычайно долго или повторяется очень часто за короткий промежуток времени, она может привести к хроническому состоянию, в котором тело не может отдохнуть. Это и есть стресс.

В результате ответная реакция типа "борись или беги" будет вызываться даже незначительными ситуациями. Такое длительное внутреннее состояние заставляет человека представлять себе опасность и тогда, когда ее не существует. Оно может развиться в паранойю или "адреналиновую зависимость".

Кофеин, никотин и сахар способны активизировать и осуществлять ответ типа "борись или беги".

2. Ответные реакции тела и ума на стресс

a. Тело

После обычного периода накопления стресса тело дает несколько предупреждающих сигналов (язвы, нарушения нервной системы, депрессия, простуда и т. д.). Такие предупреждающие сигналы будут разными у разных людей в зависимости от уравновешенности их энергий, склонностей и физического состояния.

b. Ум

Первая ответная реакция ума у разных людей одинакова - ОТРИЦАНИЕ. Каждый говорит: "Я чувствую себя хорошо". Результатом этого является накопление и увеличение симптомов до определенной точки, когда ум, наконец, неохотно начинает понимать, что проблема действительно существует. Это тот момент, когда больного человека начинают волновать конкретные симптомы.

3. Анатомическое описание симптомов заболеваний при стрессе

a. Ребра, грудная клетка

В связи с длительным сокращением (хронической контрактурой) межреберных мышц и диафрагмы дыхание становится ограниченным, грудная клетка не может двигаться (расширяться или уменьшаться) свободно во время нормального дыхания. Для этого необходимы большие усилия, а иногда и вообще невозможно поднять или опустить грудную клетку. Торс, вся верхняя часть туловища становится как бы "замороженной".

b. Брюшная полость

Мышцы брюшной полости становятся жесткими и теряют эластичность, а во всей внутренней полости чувствуется очень сильное давление. Вся поверхность живота становится похожей на запертые ворота или

массивную, непроницаемую дверь подвала. Тело обладает достаточным знанием того, как защитить свои ослабленные органы от внешних вредных влияний. Находясь под впечатляющим давлением мышц, внутренности будут отражать различные вредные факторы.

1) Тонкий кишечник

Мы уже изучили, что напряжение в разных частях или срезах тонкого кишечника предполагает участие определенного органа в формировании застоя. Часто при хронических стрессах страдает и становится жестким весь тонкий кишечник. Это свидетельствует о том, что в результате возникшей ситуации все органы ослабляются и становятся неспособными перерабатывать ядовитые вещества или негативные эмоции.

Кроме этого, поспешность во время принятия пищи и невнимание к ее качеству не способствуют процессу нормального пищеварения и повышают количество накопляемых вредных веществ.

2) Толстый кишечник

Отсутствие подвижности брюшной полости и нарастающее в ней давление приведут к нарушению нормальной перистальтики и вызовут застой в толстом кишечнике. Из-за этого выступающие изгибы селезенки и печени, которые находятся недалеко от точек легких, окажутся очень чувствительными к прикосновению.

3) Поджелудочная железа

Потребление сахара и алкоголя приведет к нарушениям в поджелудочной железе и высокой чувствительности к прикосновениям. Вздутие кишечника от воздуха и жидкости вокруг поджелудочной железы говорит о накопленной тревоге, беспокойстве.

4) Желудок

Тяжесть и повышенная чувствительность желудка, особенно возле двенадцатиперстной кишки, являются признаком повышенной нервозности и беспокойства и часто сопровождаются нарушениями в желчном пузыре и поджелудочной железе.

5) Печень и желчный пузырь

Болевые ощущения при прикосновении к печени и желчному пузырю свидетельствуют о накоплении вредных веществ и интоксикации. Любое проявление скрытой или явной злости будет изменять движение правой стороны грудной клетки.

Продолжительные проявления злости и/или насилия, а также любая нагрузка на печень приведут к истощению почек (Вода питает Дерево). Эмоциональным результатом этого будет возрастающее чувство страха и проявления насилия. В крайних случаях это может привести к развитию фобии.

6) Почки

Повышенная чувствительность проекции области почек вокруг пупка (см. схему Ци Нэйцзан, глава 6), особенно при сопутствующей повышенной утомляемости или истощении, говорит о том, что надпочечники работают "широко открытыми", постоянно наполняясь и опустошаясь. Чувство страха и паранойи, ощущение холода и застоя в нижней части живота над лобковой костью (сексуальный центр) говорит о том, что почки истощены. Жизненная сила, пренатальная Ци бесполезно покидает тело. Вот почему говорят, что "стресс убивает".

D. Применение Ци Нэйцзан

1. Техники с использованием рук

a. Избавьтесь от блоков в области пупка.

b. В случае стресса, вызванного эмоциями, очистите печень и желчный пузырь.

c. При отсутствии аппетита очистите селезенку, поджелудочную железу, желудок и печень.

d. Практикуйте Шесть Исцеляющих Звуков.

2. Рекомендации

Самое лучшее, что вы можете порекомендовать человеку, подвергшемуся стрессу, это найти и использовать как можно больше времени для изучения методов борьбы со стрессом. Сюда входят изменения в поведении во время работы, езды и приема пищи. Такие рекомендации научат человека тому, как налаживать межличностные отношения, повышать коммуникабельность и выражать свои чувства дома и на работе. Конечно, они также научат применять техники релаксации в повседневной жизни.

E. Техники Исцеляющего Дао для борьбы со стрессом

1. Внутренняя Улыбка
2. Шесть Исцеляющих Звуков
3. Микрокосмическая Орбита
4. Слияние Пяти Стихий

Эти древние техники остаются наиболее эффективными способами борьбы со стрессом. Стрессовые ситуации возникают изо дня в день, из года в год. Но вы не должны позволять современной жизни разрушать ваше здоровье. Если ваши защитные системы ослаблены, то Ци Нэйцзап, техники по медитации и положения Исцеляющего Дао помогут вам преобразовать плохую энергию в хорошую и трансформировать стресс в жизненную энергию.

ГЛАВА 13
ЦИ НЭЙЦЗАН И КЛИНИЧЕСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Ци Нэйцзан может значительно облегчить работу в области клинической психиатрии, психологии и общей терапии. Мы рады, что центр Исцеляющего Дао может предложить опыт доктора Николь Трембли (Nicole Tremblay), психолога и инструктора этого центра. Она является опытным врачом и успешно соединяет эту систему с собственными новаторскими подходами в работе. Ци Нэйцзан имеет широкий спектр всевозможных применений. Если вам подходит система Ци Нэйцзан, то вы и ваши пациенты сможете получить пользу от занятий с Николь Трембли. Осваивая ее методы, вы будете иметь возможность поделиться собственным опытом в центре Исцеляющего Дао и передать его вашим коллегам.

Приведенные ниже описания методов работы Николь Трембли взяты из некоторых интервью с ней во время рабочей конференции по Ци Нэйцзан в 1990 году в Финишии, Нью-Йорк. Она говорила но памяти, не используя рабочих записей:

"Я, Николь Трембли, психолог, специалист по акупунктуре и массажу, специализирующийся в изучении шиацу, джиншин до и Ци Нэйцзан. Я практиковала в Квебеке (Канада) с 1983 года. Моя работа как психолога заключается в том, чтобы лечить эмоциональные расстройства. Люди приходят ко мне со своими страхами, злостью, переживаниями, ненавистью и печалью, которые мешают им жить. Мои занятия западной психологией научили меня выслушивать жалобы людей, точно выявлять их негативные эмоции и давать им соответствующие объяснения, чтобы позволить пациентам самим исследовать те эмоции, которые ограничивают их личностные возможности. Но такой метод работы ведет к длительному процессу лечения и эмоционально истощает врача. Я разработала другой подход, который объединяет в себе традиции восточной и западной медицины. Этот метод помогает мне ускорить процесс лечения людей с нарушениями эмоционального состояния и одновременно укрепить мое собственное здоровье с целью защиты от влияния, оказываемого пациентами. Я полагаю, что для того, чтобы стабилизировать эмоциональную жизнь пациентов, очень важно оказывать им как физическую, так и духовную помощь.

Для эффективного снятия стресса у пациента и для помощи ему/ей в управлении своими эмоциями обычно я начинаю лечение, объединяя методы западной психологии и массажа с методами традиционной китайской медицины. После этой первой фазы лечения следует процесс установления доверия и ответственности, на протяжении которого я предлагаю пациенту разнообразные техники Исцеляющего Дао. Па этой стадии лечения очень важно развивать доверие к системе и чувство ответственности за свое здоровье. Человеку необходимо соединить техники самоисцеления и духовного роста со своей повседневной жизнью. Пациенты находятся под наблюдением для того, чтобы убедиться, что используемая техника подходит им (например, пациентов с психическими расстройствами не следует обучать техникам, которые повышают уровень их сексуальной энергии).

Я устанавливаю доверие пациентов ко мне как к врачу путем взаимодействия с ними на физическом уровне, используя массаж и акупунктуру и одновременно выслушивая их проблемы. Система Ци Нэйцзан оказывается очень полезной па этой стадии лечения, потому что позволяет пациенту почувствовать немедленное освобождение от стресса. Традиционная западная психотерапия, которая основана преимущественно на словесном общении, не является эффективной тогда, когда болезнь проявляется на физическом уровне тела. Пациент быстро начинает понимать связь между применением массажа и акупунктуры и улучшением самочувствия. Обучение элементарным техникам самомассажа и оценке состояния собственного тела возможно тогда, когда такая связь уже существует. Начиная использовать эти техники и видя положительные результаты их действия, пациент развивает у себя силу контроля над

любыми эмоциональными состояниями.

Соблюдение правильного рациона питания очень важно для улучшения состояния здоровья. Я знакомлюсь с рационом питания пациентов вместе с ними и даю рекомендации по его улучшению в соответствии с традиционной теорией Питания па основе Пяти Стихий. На протяжении лечения я акцентирую внимание пациентов на том, что для того, чтобы иметь здоровый ум, необходимо иметь здоровое тело.

Обычно я предлагаю своим пациентам две концепции традиционной китайской медицины. Первая заключается в том, что эмоциональные расстройства обычно происходят одновременно с физическими нарушениями систем основных органов тела. Вторая заключается в том, что всехлюдей можно разделить на категории но уровню силы систем основных органов. Я обсуждаю эти особенности и показываю связь между нарушениями в организме и эмоциональными расстройствами. Я помогаю пациентам улучшить их умственное и физическое здоровье, используя курс лечения, направленный на укрепление ослабленных систем органов. Этот курс самолечения в виде серии занятий записан на пленку. У пациентов есть кассеты для записи, которые они приносят на каждое занятие, когда им предлагается новая программа по самолечению.

Программа, которая им предлагается, включает изменения в питании, направленные на укрепление ослабленных органов (питание согласно теории Пяти Стихий), на позитивную визуализацию здорового органа (медитация Внутренняя Улыбка), на физические упражнения с телом (Ци Нэйцзан) и на умственные упражнения для снятия стресса в органах (Шесть Исцеляющих Звуков). Следуя этой программе, пациенту необходимо регулярно уделять внимание своим собственным физическим и эмоциональным потребностям. Поддерживая положительное и требовательное отношение к собственному здоровью и сознанию, пациент начинает чувствовать ответственность за себя.

Со временем пациенты начинают воспринимать себя в качестве энергетических существ, постоянно чувствующих ответственность за свое эмоциональное состояние. Нужно постоянно избавляться от стрессов. Пациент приходит к пониманию того, что эмоциональный дисбаланс обладает способностью к самоусилению и поэтому должен быть ликвидирован как можно быстрее. Положительные эмоции можно развивать с помощью приобретения такого физического и умственного поведения, которое соответствует положительному взгляду на мир и выражает благодарность за жизнь такую, какая она есть. Я учу своих пациентов тому, что физическое тело является основой энергетического тела. На протяжении лечения появляется глубокий подход к умственному и физическому здоровью, вследствие которого пациенты могут дальше продолжать исцелять себя сами. Приведенные ниже примеры будут служить иллюстрацией развития этого процесса".

А. Первый случай - глубокая депрессия

Описание, пациента: женщина; 52 года; не замужем; детей нет; телефонистка. Она выросла в семье, где было двенадцать детей. Она была близка с отцом, который умер, когда она была еще девушкой. Она была направлена к врачу в состоянии глубокой депрессии, сопровождающейся психосоматическими нарушениями. До начала лечения она не работала уже шесть месяцев.

История болезни: туберкулез в юности, операция по удалению одного легкого и почки, жалобы на отсутствие энергии, постоянный кашель и простуды. Постоянно принимает антибиотики и снотворные. Она страдает от запоров, у нее холодные руки и ноги. Она устала от телефона и от своей работы.

Образ жизни: у нее нет друзей, она не общается и не выходит на улицу. Плохо ест, не может готовить пищу, живет и работает в однообразном окружении.

Результаты обследования с помощью традиционной китайской медицины:

Тип: Тай-ян, высокая, худощавая, волосы каштановые.

о Пульсы: почек - гиперактивный; легких - сильный; сердца - сильный. Все пульсы ложного янско-го типа для компенсации слабой Инь.

Эмоциональное состояние: грусть, страх, беспокойство.

Лечение: эту женщину лечили на протяжении одного года, используя методы психотерапии и акупунктуры, с перерывами в одну неделю. Сначала я выслушала ее опасения по поводу туберкулеза, а также потребность иметь мужчину и нескольких друзей в жизни. Я выяснила ее вкусы и увлечения классической музыкой, литературой, театром и писательской работой.

Я помогла ей изменить поведение. Это включало регулярное питание, употребление большего количества соков, сокращение количества антибиотиков и снотворных и изучение способов приготовления пищи. Для своих легких она установила дома увлажнитель воздуха с добавкой эвкалиптового масла, обработала этой водой одежду, которую она носила на работе. Я обучила ее тому, какие изменения в диете необходимо сделать с учетом ее типа и заболеваний, основываясь на теории питания Пяти Стихий.

После первых семи месяцев лечения она вернулась на работу, став спокойней, имея хороший аппетит и сон. Постоянный кашель прекратился, а интервалы между респираторными заболеваниями увеличились до трех-четырех месяцев. Потребность в лечении сократилась до одного раза в месяц.

На втором году лечения я показала ей дополнительные оздоровительные техники. Я предложила ей различные методы релаксации, и она выбрала техники Исцеляющего Дао: Внутреннюю Улыбку и Шесть Исцеляющих Звуков. Она практиковала на протяжении шести месяцев без возобновления каких-либо симптомов заболеваний. Она начала изучать литературу в университете. В курс лечения входило обучение ее тому, как энергетически восстановить легкое и почку. Она узнала, как проводить по каналам энергию из этих органов. За всю зиму у нес было только две простуды. Через шесть месяцев я предложила ей заниматься Ци Нэйцзан, в частности самоисцеляющим массажем, который ей подходил. Я начала с уравновешивания энергии в области пупка н Ворот Ветров и перешла к очищению кожи. Затем я очистила легкие и почки, используя Шесть Исцеляющих Звуков. После этого я работала с ее толстым и тонким кишечником, сердцем, печенью и селезенкой, а закончила работой с лимфатической системой.

У пациентки выработалось повышенное чувство контроля за своим образом жизни и здоровьем. Она продолжала работать и учиться, присоединившись к группе студентов в музее. У нее появился крут друзей, и она приобрела уверенность в том, что может справиться с эмоциональными и физическими проблемами в своей жизни.

В. Второй случай - кататоническая параноидальная шизофрения

Описание пациента: мужчина; 35 лет; холост; детей нет. Работает над дипломной работой, которую никак не закончит. Он не может жить обычной полноценной жизнью и не может закончить свою университетскую работу, пока живет с кем-нибудь. Он пришел к врачу самостоятельно. Он чувствовал неспособность продолжать лечение у другой женщины-психолога, которая отказала ему в любви.

История болезни: он лечился у психиатра от депрессии после смерти отца, когда ему было двадцать лет. Он жалуется на боль и спазмы в брюшной полости и в области пупка, на бессонницу, запор, плохое пищеварение и постоянную утомляемость.

Образ жизни: он жил одиноко на протяжении пяти лет и не имел друзей. Он поддерживает связь со своей семьей. Он не готовит пищу и ест нерегулярно. Он не делает зарядку и плохо спит. Он принимает лекарства, антидепрессанты и др.

Резупьтаты обследования с помощью традиционной китайской медицины:

о Тип: Ян-мин, среднего роста.

Пульсы: все - низкие (ослаблены в связи с блокадой); тело напряжено.

о Эмоциональное состояние: злость, страх и ненависть.

Лечение: для того чтобы помочь преодолеть такое эмоциональное состояние, пациента лечили с помощью методов психотерапии, акупунктуры и массажа.

В начале лечения он выражал эмоции с помощью гримас и всем своим поведением. Его сны также живо отображали нарушенное эмоциональное состояние. Хотя в лечении наблюдался прогресс, пациент выражал огромную злость и ненависть по отношению к своему отцу, который еще с детства не принимал во внимание его мечту стать хоккеистом, а хотел, чтобы он работал в семейной фирме. Пациент был зол на свою мать, которую он обвинял в пренебрежении им и отсутствии любви к нему. Он рассуждал о своих страхах и говорил, что все женщины имеют кровосмесительную связь: его бабушка, мать, сестры, племянница, подруги и его предыдущий психолог. Он часто хотел кончить жизнь самоубийством. Лечение общими терапевтическими методами и методами акупунктуры принесли некоторое облегчение. У него наблюдались периоды улучшения, но в основном он все еще отказывался сделать что-либо для себя или для окружающих. Он все время спал. Не был активен. У него не было интереса к окружающему миру. Он не хотел достичь успеха ни в чем, что могло бы обрадовать отца, если бы он был жив. Пациент постоянно просил своего врача отправить его в больницу, где он находился бы полностью па иждивении. Мать

выдвинула альтернативное предложение - жить с ним. Позже он не согласился с тем, чтобы сестра приходила к нему со своими детьми. Он заявил, что, если мать решит переехать к нему, он прекратит есть и заботиться о себе вообще.

На протяжении второго года его лечения я обсудила возможность выполнения некоторых упражнений по релаксации дома. Я начала обучать его технике Внутренней Улыбки и Шести Исцеляющим Звукам. Я обучала его техникам очень медленно, каждое занятие по одному органу. Я особенно заботилась о том, чтобы он полностью понимал каждое упражнение перед тем, как переходить к следующему. Я не разрешала ему посещать групповые занятия и практиковать Микрокосмическую Орбиту из-за сильных сексуальных нарушений.

Практикуя Исцеляющие Звуки и Внутреннюю Улыбку, он постепенно прекратил гримасничать и смог уже говорить о своем реальном эмоциональном состоянии. Он хотел покончить с собой потому, что всегда хотел убить своего отца. Когда отец умер, его подсознательная мечта осуществилась, а чувство вины заблокировало его способность стремиться к успеху или самореализации. Это привело к тому, что он прекратил работать над дипломом и общаться с окружающими, живя все более и более изолированно. Но при всех своих проблемах он все еще хотел преодолеть болезнь. Это выразилось в том, что он хотел узнать о лекарствах, которые он принимал. Он желал следовать программе физических упражнений даже несмотря на то, что выполнять их было очень сложно из-за боли и спазмов в брюшной полости, потери аппетита и запора.

Я посоветовала ему для ускорения выздоровления заниматься Ци Нзш^лш-массажем каждый день. Я начала медленно обучать его тому, как уравновешивать энергию в области паха и пупка, предложив практиковать эту технику на протяжении двух недель. После этого мы работали над очищением кожи. Мы обнаружили, что все органы были жесткими и заблокированными, в частности печень, сердце и селезенка. Для того чтобы снять напряжение с этих трех жизненно важных органов, мы с пациентом решили вместе поработать с тонким и толстым кишечниками. Я научила его Цм-массажу в области живота. Он практиковал самомассаж и технику Шести Исцеляющих Звуков, которые он освоил раньше. Чтобы он мог улучшить процесс пищеварения и избавиться от запоров, я предложила ему специальную диету. После этого мы приступили к работе с желчным пузырем, печенью, сердцем, селезенкой и желудком. Напряжение и блоки были столь глубоки, что мы работали с этими органами на протяжении двух месяцев. Из-за напряжения мышц брюшной полости почки оказались наиболее труднодоступными органами для массажа. На протяжении этого лечения было много отрыжек и зевков. Он часто плакал, боялся остаться больным на всю жизнь и не хотел возвращаться к работе.

После четырех месяцев занятий боль и напряжение в брюшной полости начали ослабевать. Он стал понимать, что нужно принимать ту пищу, которая ему необходима. Он начал совершать прогулки по пятнадцать минут в день, увеличивая время до одного часа. Пациент стал интересоваться препаратами, которые выписывал ему психиатр и, после некоторых дискуссий и ознакомления со своей историей болезни, попросил психиатра ограничить дозировку принимаемых лекарств. На протяжении последних двух месяцев он стал больше заботиться о себе, своей одежде и здоровье.

Сейчас он стал лучше отдавать себе отчет в том, как он относится к окружающим. Он начал помогать матери мыть посуду, стирать белье и самостоятельно ходит на терапевтические занятия. Наконец он закончил работу над дипломом.

С. Третий случай - паранойя, сопровождаемая болями и неврозами

Описание пациента: женщина; 43 года; выросла в семье, где было одиннадцать детей; одинока; один ребенок. Она работала художником и сотрудником Национального музея. Она была самой старшей дочерью в семье и до девятнадцати лет мать плохо обращалась с ней. Выйдя замуж, ее мать закончила свою карьеру артистки. Ее отец был учителем, который никогда не вмешивался в поведение своей жены. Он не оказывал никакой эмоциональной поддержки обижаемой дочери, но когда ей было одиннадцать лет, он сообщил ей, что молился о смерти своей жены.

История болезни: заблокирован кишечник, бессонница, боль в области шеи, плеча и верхней части спины. У пациентки крайне негативное представление о себе, она видит себя плохой матерью и считает сложным иметь друзей или любовника. Она продолжала работать, но жаловалась на упадок сил и сложность найти эмоциональную поддержку в своем окружении для плодотворной работы.

Образ жизни: она живет одна, посещает свою дочь приблизительно раз в две недели, у нее есть друг, который бывает у нее от случая к случаю. У нее есть друзья в других го родах. Она питается нерегулярно, ведет неподвижный образ жизни, нет никаких увлечений.

Результаты обследования с помощью традиционной китайской медицины:

Тип: Шао-инь, ширококостная, кожа бледная, ноги холодные.

о Пульсы: слабый пульс почек, селезенки, желудка и легких.

о Эмоциональное состояние: беспокойство, печаль, злость, ненависть и страх.

Лечение: после использования методов акупунктуры и проведения анализов пациентку лечили, применяя техники Ци Нэйцзан. В начале лечения на протяжении занятий акупунктурой у пациентки появились негативные эмоции. Сначала она боялась прикосновений, страданий и боли, так как унаследовала страх перед лечением от своей матери. В ее памяти сохранилось много специфических случаев. Мы не могли быстро продвигаться, гак как необходимо было предоставить ей время для того, чтобы избавиться от негативных эмоций, освобождаемых в процессе лечения. Поэтому между каждым курсом лечения проходило две недели. После исчезновения страха перед болью она рассказывала о том, как неуважительно к ней относились в семье и никто ей не помогал. Печаль об этом вызывала спазмы в желудке и другие нарушения в желудочно-кишечном тракте. Третьим эмоциональным переживанием была злость на то, что с ней плохо обращаются и ей приходится делать все самой без чьей-либо помощи. Она отказывалась от любой ответственности за свое поведение. "Меня били и я ответственна за это - НЕТ!" - была готова закричать она. Четвертой эмоцией, которая была обнаружена в ходе лечения, была ненависть к своей матери.

Она мечтала о том, чтобы убить ее, и не могла осуществить эту мечту. Пациентка знала, что не сможет осуществить это, и начала просить о помощи - научить ее методам релаксации. Я пыталась научить ее технике Внутренней Улыбки, но она не могла улыбаться самой себе. У нее все еще было очень плохое мнение о себе и очень много негативных эмоций. Так как она не могла научиться тому, как трансформировать разрушающие эмоции органов в положительные, я начала обучать пациентку технике Шести Исцеляющих Звуков, Она чувствовала, что негативные эмоции не исчезают, так как они очень глубокие и интенсивные. Чтобы помочь ей, я предложила пациентке при появлении негативной эмоции окружать ее шаром света, который нейтрализует ее и не дает ей распространяться.

На протяжении этой стадии лечения она начала ассоциировать специфические эмоциональные воспоминания с эмоциями в настоящее время. Мы практиковали эти упражнения каждую неделю на протяжении трех месяцев до тех пор, пока она не почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы выполнять их самостоятельно дома. На протяжении этих трех месяцев она постепенно преодолевала страх перед другими глубокими эмоциями, которые она сможет впоследствии обнаружить внутри себя. Она решила посетить семинар но Микрокосмической Орбитальной Медитации, но потерпела неудачу. Она еще не была готова толерантно относиться к участникам группы из-за своего плохого мнения о себе и отсутствия любви к себе, из-за чувства бесполезности для общества. Она продолжала отрицать концепцию собственной ответственности и все еще несла в себе некоторые негативные эмоции.

Затем она получила индивидуальный инструктаж по Микрокосмической Орбитальной Медитации. Цель этого заключалась в том, чтобы активизировать энергию, застоявшуюся в нижней части живота, и помочь преобразовать такие негативные эмоции, как страх, ненависть и печаль. Ее отношение к себе все еще было очень плохим. Ее речь была слишком возбужденной. Она называла себя мешком мусора, грязной свиньей, плохой собакой, которую никто не может любить. Я предложила ей идентифицировать себя с образом положительного животного, которое ей нравится, а затем перенести его хорошие качества на себя и свое поведение. Она выбрала дельфина, и я попросила ее находить по одному такому качеству каждый день, наслаждаясь жизнью, как дельфин. Па этой стадии лечения я обсуждала концепцию объединения самомассажа Ци Нэйцзан с ее программой помощи себе. Я объяснила ей, что Ци Нэйцзин помогает ослабить напряжение и направить его в центр брюшной полости и во внутренние органы; это поможет освободиться от концентрации на негативных эмоциях.

Вначале ее пупок был очень холодный и пульса в нем не было. Основное напряжение находилось в области сердца и печени. Остальные органы были ослаблены, но в них не было такого огромного напряжения. Мы начали массаж с пупка, открыли Ворота Ветров, а затем перешли к очищению кожи. Ей

все еще было очень трудно делать это, но она была готова обнаружить свой страх и сказать об этом вслух. Мы поговорили об этом и решили, что ей следует практиковать массаж на протяжении одного месяца самостоятельно. Затем в клинике мы продолжали заниматься более мягким массажем, чтобы она могла войти в контакт с собственным телом и соединить хороший опыт мягкого прикосновения с ощущением своего тела.

Когда пациентка начала проходить курс лечения в клинике, она чувствовала глубокую боль в области шеи и плеча. Я научила ее, как выводить эту боль но каналу, используя меридиан мочевого и желчного пузыря. Она спросила: "Что я буду делать без боли? У меня есть только она". В конце концов она решилась на то, чтобы избавиться от боли. Мы начали снова заниматься Ци Нэйцзан и глубоко массировать печень, сердце, селезенку, желудок и почки. Она стала более восприимчивой и с готовностью решила практиковать самостоятельно. Я обратила ее внимание на то, что после массажа каждого органа ей следует оставлять руки на некоторое время на этом органе и позволять энергии соответствующего цвета укреплять эту область. Постепенно мы добавили упражнения по нормализации пульсов.

В конце концов она освоила полный арсенал практик по самоисцелению, включая следующие техники: Тайцзи, Шестъ Исцеляющих Звуков, Внутреннюю Улыбку, Микрокосмическую Орбиту и Ци Нэйцзан. Сейчас она практикует новый "набор" медитаций. Она должна использовать их для того, чтобы улучшить свое состояние и почувствовать ответственность за собственное исцеление.

D. Краткое обобщение

Каждый человек, приходящий ко мне, по-своему уникален. К каждому нужно найти особый и индивидуальный подход, чтобы убедить его в том, что он сам ответствен за свое здоровье и должен для этого заниматься самолечением. Большинство пациентов приходят ко мне с обычным отношением к существующим проблемам, которое заключается в отделении себя от своих эмоций; они мысленно анализируют свои эмоции, а затем забывают о них. Они обращаются за помощью ко мне, потому что такое отношение не может решить их проблем.

Некоторые люди не могут забыть беспокоящие их эмоции. Они могут преобразовывать отрицательные эмоции в положительные после полного процесса воспоминания, но затем сталкиваются с жизненной ситуацией, которая вновь вызывает появление негативных эмоций. Западные техники психоанализа помогают таким людям исправить подобную жизненную ситуацию. Психотерапевт может помочь больному проанализировать негативные ассоциативные эмоции и затем преобразовать их в положительные. Согласно энергетическим техникам Дао мастера Мантэка Чиа, я пользуюсь большим шаром хорошей энергии, Ци - шаром, чтобы окружить им плохие эмоции. Техника захвата отрицательной эмоциональной энергии для преобразования ее в положительную является весьма распространенной среди различных даосских систем. Она основана на принципе сохранения энергии жизненной силы, которая поддерживает определенный уровень эмоциональной энергии. По этой теории человек, который постоянно освобождается от большого количества отрицательных эмоций, часто становится очень слабым и не способным сохранять эмоциональную стабильность, необходимую для эффективной жизни в обществе. По если он научится преобразовывать отрицательные эмоции и использовать их для укрепления своего здоровья, то у него будет меньше шансов стать жертвой физических или эмоциональных нарушений.

Техники преобразования эмоций в теории Дао расширяют традиционную китайскую медицинскую концепцию но теории пяти эмоций. Эта теория в своем самом простом изложении утверждает, что страх порождает гнев, гнев порождает ненависть, ненависть вызывает беспокойство, беспокойство увеличивает печаль, печаль вызывает еще больший страх (Закон Порождения). Эту схему последовательного перехода эмоций соотносят с пятью главными органами: почками, печенью, сердцем, селезенкой или легкими. Ключевой момент медитативных техник Дао, которым обучает мастер Чиа, заключается в том, чтобы научить преобразовывать отрицательные эмоции в положительные.

Сложность использования этих техник непосредственно в моей практике заключалась в том, что преобразующие техники системы Дао обычно используют омоционалыю уравновешенные люди, которые ищут способы дальнейшего духовного и физического очищения. Я использовала западные психоаналитические техники для того, чтобы люди с сильными эмоциональными нарушениями могли легко и безопасно использовать техники Исцеляющего Дао.

Я - первый пациент в своей клинике каждое утро. Я работаю над собой и делаю упражнения по Системе

Исцеляющего Дао, являющиеся серьезной поддержкой в очищении моего организма от отрицательной эмоциональной энергии, которую я получаю от людей, обращающихся в мою клинику. Б то же самое время, Система Исцеляющего Дао является превосходным инструментом для преобразования их самих. Духовные положения даосских техник, которые я практикую, убедили меня в том, что мне нужно приступать к работе тогда, когда мое тело здорово и сильно, голова ясная, сердце открыто, а Дух чист.

ГЛАВА 14
ИНТЕРВЬЮ И ИСТОРИИ БОЛЕЗНЕЙ

А. Интервью

1. Интервью с китайским специалистом по акупунктуре и лечению травами

В: Расскажите нам о вашем опыте.

О: В своей практике я использую технику Ци Нэйцзаи, а также акупунктуру. У меня много случаев с очень хорошими результатами лечения. У меня их так много, что я не знаю, с какого начать. Я расскажу об одном из самых последних.

Женщина в 60 лет уже успела перенести несколько серьезных операций: на шее, в нижней части спины и операцию, связанную с раком легких. Она обратилась ко мне две или три недели назад. При первом посещении ее нужно было нести вверх по лестнице в мой кабинет, так как она не могла подняться самостоятельно. Для ходьбы она использовала палку. Пациентка находилась под наблюдением в больнице. Врачи давали ей всевозможные лекарства, назначали курсы лечения и учили бороться с болью. Она рассказывала, что боль часто была такой невыносимой, что она хотела броситься из окна и покончить с собой. В основном у нее болели голова, шея и спина.

На первом занятии я был очень осторожен, поэтому все техники Ци Нэйцзан я проводил без использования иглотерапии. После работы на протяжении около десяти минут в области брюшной полости, я предложил ей попытаться подняться, чтобы посмотреть, как она себя чувствует. Сначала она очень боялась сделать какие-либо движения телом, особенно спиной. Поэтому я убеждал ее поверить в себя и попытаться чуть-чуть подвигаться на столе. Она сделала несколько движений, а затем попыталась проявить еще большую активность. Но вскоре она почувствовала, что сильно ослабела. Поэтому я поработал с ней дополнительно несколько минут, а затем попросил ее попытаться встать со стола. В конце концов она сделала это. Она встала и обошла вокруг стола без помощи палки. Она была очень возбуждена, и на лице ее сияла большая улыбка. Когда я поинтересовался се самочувствием, она ответила, что чувствует себя лучше на сорок процентов.

Во втором случае я работал с женщиной в возрасте 30 лет. Она была преуспевающим бизнесменом. Однажды она пришла ко мне и пожаловалась на шишковидное образование на груди. Она боялась, что потребуется операция. Я начал работу с техники Ци Нэйцзан и, как ожидал, обнаружил очень чувствительное место в области брюшной полости. В то время как я работал с этой областью, она почувствовала, что опухоль постепенно размя!чается и рассасывается. Я поработал с чувствительным местом брюшной полости около десяти минут, а затем применил иглоукалывание этой области. После занятий я дал ей немного травяного чая. Весь курс лечения занял около трех занятий. После этого опухоль исчезла.

2. Интервью с врачом-массажистом

В: Расскажите, пожалуйста, о себе.

О: В прошлом году я впервые пошел на лекцию по Ци Нэйцзан. До этого я был на нескольких встречах с мастером Чиа и подумал, что такая лекция могла оказаться интересным дополнением к моим занятиям рейки. Когда я вернулся с лекции, мой отец вдруг серьезно заболел. Он проходил лечение, связанное с улучшением работы сердца и кровообращения. Неожиданно врачи решили, что ему необходимо провести открытую операцию на сердце. Они установили плохую проходимость всех периферических и коронарных артерий. Отец решил, что находится на лечении слишком долго, и у него возникло желание что-то предпринять. Он спросил меня: "Можешь ли ты предложить что-нибудь другое?" Я попросил отца сейчас же прийти и поговорить со мной. Когда он приехал, его лицо было серого цвета. Я никогда не видел, чтобы живой человек имел такой цвет лица. Он был очень слаб и сильно похудел.

Я обнаружил, что диагноз врачей соответствовал действительности лишь частично. У отца было очень слабое кровообращение. Когда я проверил пульсы по всему телу, то установил, что поток крови у него

слабый везде, кроме одной руки. Все остальные части тела были полностью заблокированы.

Некоторое время я работал с этими нарушениями, используя рейки, Ци Нэйцзан и Ладонь Будды. Через некоторое время я увидел, что его лицо становится розовым, и подумал, что начинают происходить изменения. Он сказал мне, что когда пришел, был очень уставшим, а сейчас чувствует себя намного лучше. Это было его первой реакцией. Ему больше не было холодно. Когда занятие закончилось, он чувствовал тепло по всему телу и вся кожа его была розового цвета. Перед тем как он пошел домой, я обучил его некоторым техникам очищения кожи, так как не хотел работать с ним слишком глубоко с помощью массажа. Для этого он был еще очень слаб. Я посоветовал ему выполнять упражнения по очищению кожи, произносить Исцеляющий Звук Сердца и глубоко дышать для расслабления. Он перенес тяжелую ангину и очень боялся заболеть снова. Чтобы избавить его от этого состояния, я использовал мой опыт лечения гипнозом. Отец очень боялся, что ангина может вызвать дополнительные осложнения, и именно поэтому он часто болел ангиной до этого.

В: Чувствовали ли вы, что существует определенная техника Ци Нэйцзан, которая поможет ему?

О: Я чувствовал, как у него очищались артерии и в них снова появился ток крови. До начала лечения кровь в артерии не поступала, но после окончания лечения, кровообращение восстановилось. Произошли какие-то изменения.

В: Так проводили ли вы общий массаж Ци Нэйцзан?

О: Нет, первое время не проводил. Я практиковал легкое очищение кожи. В первую очередь я работал над артериями и венами и пытался усилить кровообращение.

В: Работали ли вы затем с аортой?

О: Да, очень много, потому что она вообще почти не функционировала. Я хотел направить кровь к периферическим артериям и венам для того, чтобы прочистить все заблокированные области тела. Эти блоки были вызваны, как и у большинства людей, частотно способом питания и образом жизни, но также многим другим. Отец сказал, что чувствует себя намного лучше, и он, действительно, стал более энергичным. Он пришел домой, и моя мать рассказывала потом, что отец делает упражнения. Когда он пришел на следующей неделе, то выглядел значительно лучше. Отец сказал, что у него появилось больше энергии и он не устает как раньше. Он посетил врача, который осмотрел его периферические вены. Отец сказал врачу, что чувствует себя не так, как раньше. Но врач ему не поверил. Тогда мой отец ответил: "Мне нужен другой врач". Мой отец занимается уже на протяжении десяти месяцев и чувствует себя хорошо. У пего ничего не болит и он больше не болеет ангиной.

В: Как вы считаете, сколько часов вы занимались с ним техникой Ци Нэйцзан?

О: Я занимался с ним около четырех часов на протяжении трех недель. Он говорит, что все еще работает над очищением тела и иногда практикует исцеляющий Звук Сердца. Отцу сказали, что у него есть нарушения в печени, где развивается злокачественный процесс. Я не хотел очень много работать с этим. Врачи говорили, что это вопрос времени. Это было прошлой зимой. После того случая, когда у него произошло нарушение работы сердца, врачи сообщили ему о болезни печени, потому что он продолжал терять вес. Но сейчас снижение веса прекратилось и вес нормализовался. Вот это мой опыт работы с отцом. У меня также есть некоторый опыт работы с другими людьми.

Около трех месяцев назад ко мне пришла женщина. Ей сказали, что унес рак челюсти. Эту опухоль обнаружили с помощью рентгеноскопии. Женщина была в ужасе от того, что опухоль разрасталась очень быстро. Врачи собирались делать биопсию. Я не хотел приступать к слишком энергичным манипуляциям, чтобы не способствовать распространению рака. Поэтому я работал с ее челюстью, используя рейки и Двойной Луч Ладоней Будды. Во время этого она вдруг сказала, что не чувствует опухоль так, как раньше. А когда я закончил, она сказала, что не чувствует ее совсем. Она чувствовала, будто опухоль прижигается интенсивным жаром, но пе чувствовала его на поверхности кожи. Вместо этого она ощущала жар в челюсти, в самой кости, где и находилась опухоль.

В: Проходила ли она какие-либо клинические обследования после этого?

О: Я не знаю. Я потерял с ней контакт, но встречался с ней дважды. Во время второго визита она сказала, что не чувствовала опухоли уже на протяжении недели со времени первого посещения. Но до этого она чувствовала опухоль постоянно. Она ощущала, что энергия сжигает опухоль. Я не знаю, подтвердились ли эти результаты клинически, но я точно знаю, что случай с моим отцом задокументирован, и в настоящий

момент врачи выписывают его из больницы.

3. Интервью с изучающим Ци Нэйцзан

В: Что вы можете рассказать о пашем опыте занятий Ци Нэйцзан?

О: У меня был достаточно необычный опыт. Я не знал ничего о Ци Нэйцзин, но пришел на занятие с готовностью принять любую информацию. Это было очень простое занятие; не было ничего сложного. Оно началось с круговых движений по спирали в области пупка. Сначала я работал с Ларри Тупером. Он объяснил мне, что область пупка связана с органами, различными их функциями и координирует их работу. Поэтому любые блоки, возникающие в теле, будут отражаться и ощущаться в этой области. Начав работать со мной, он объяснил, что у меня есть небольшие блоки, труднопроходимые места и узлы величиной с горошину, от которых можно избавиться, совершая мягкие круговые движения и слегка разглаживая их.

Оказываемое давление было легким. Сначала я не чувствовал ничего, кроме очень мягкого давления в брюшной полости. Затем я ощутил, как в результате работы Ларри маленькие "горошины" одна за другой рассасываются и исчезают. Он продолжал работать, с помощью круговых движений воздействуя на различные области вокруг пупка. Я чувствовал нарастающее напряжение в соединительной ткани, связках, близлежащих мышцах. Он объяснил мне это их дисбалансом. Мой пупок слегка смещался в одну сторону. Чтобы исправить это положение, необходимо было ослабить напряжение в этой области.

В связи с тем, что он работал над ослаблением более глубоких блоков, через некоторое время я ощутил давление большей интенсивности. Я начал чувствовать действие круговых движений и открытие точек в области пупка. Я смог ощутить движение энергии вокруг пупка сильнее, чем когда-либо ранее во время моих медитаций. Для того чтобы привести поток энергии в движение, я стал практиковать Микрокосмическуго Орбиту.

В ходе занятия я стал ощущать силу во время выполнения Микрокосмической Орбитальной Медитации и у меня повысилось ощущение потока энергии по спирали в области пупка. Во время практики я стал чувствовать потрясающее состояние релаксации, которое постепенно возросло к концу занятия. Ларри осуществлял частые круговые движения вокруг пупка, постепенно расширяя спираль. Я ощутил легкость. Я почувствовал, как мои плечи полностью расслабились. Я чувствовал, как напряжение в шее исчезает. Я избавился от всякого напряжения в нижней части спины. Когда я закрыл глаза, то увидел спираль, идущую из моего пупка и которая вдруг разрослась до огромных размеров и большими волнообразными кругами охватила всю мою ауру.

После занятия Ларри попросил меня медленно подняться и осторожно сесть. Через некоторое время я встал и начал ходить. Я пережил такой необычный опыт, как будто побывал на другой планете.

В: Кроме таких прекрасных ощущений сразу после занятия, не чувствовали ли вы позже каких-либо физических нарушений, боли или других подобных состояний?

О: Я могу сказать, что у меня возросла сила при выполнении медитации и я продолжал находиться в расслабленном состоянии. Но потрясающий эффект занятия - интенсивная релаксация и состояние парения, которые я чувствовал в течение нескольких часов после окончания занятия, постепенно исчез. Частично это было связано с тем, что через короткое время после занятия я начал заниматься Тайцзи Цигун.

В: Когда вы упомянули о релаксации, вы сказали, что были расслаблены более, чем когда-либо. Были ли у вас проблемы с релаксацией до занятия?

О: Да. У меня были постоянно напряжены плечи и, несмотря на занятия спортом и хорошее здоровье, постоянно болела нижняя часть спины. Я не мог избавиться от напряжения в этих частях моего тела. Занятие действительно оказало на меня огромное влияние.

В: Вы сказали о нижней части спины. Продолжали ли вы ощущать какой-либо дискомфорт после занятия?

О: Дискомфорта больше не было, но, так как я интенсивно практиковал на протяжении следующих нескольких дней Тайцзи Цигун, образовалось огромное количество энергии, которая проходила через мое тело. Я не чувствовал глубоких блоков в области крестца и брюшной полости. Несмотря па эффект от занятия, я чувствовал дисбал.анс, который становился все более очевидным. Я начал уделять больше внимания областям, над которыми нужно было продолжать работать.

В: Я так понимаю, что занятие действительно повысило вапгу чувствительность и осознание собственного тела. Так ли это? .

О: Абсолютно верно! Это невероятно. Оно значительно повысило мою чувствительность к собственному организму, а также ощущение потока энергии в теле.

В: Вы сказали, что сначала вас лечил Ларри. Где вас лечили потом?

О: Я лечился, но не с помощью практикующего Ци Нэйц-зан врача или опытного учителя. Это был уникальный опыт, который я не могу ни с чем сравнить.

В: Что вы можете добавить еще?

О: Я хотел бы сказать, что, работая с Ларри Тупером, я осознал громадный потенциал Ци Нэйцзан. Это очень важный момент моего занятия, который останется со мной на всю жизнь.

4. Интервью с практикующим Ци Нэйцзан

В: Как вы начали заниматься Оздоровительным Дао и Ци Нэйцзан?

О: Четыре года назад я прошел специальный курс в Кембридже и несколько других курсов Мантэка Чиа. Я считаю, что они были очень интересными. Последний год (1989) я посещал занятия Ци Нэйцзан, и они мне понравились.

В: Практиковали ли вы другие формы массажа в прошлом?

О: Около пяти лет назад я посещал курсы по оздоровительному массажу, а также изучал другие виды массажа. Это дало мне возможность ознакомиться с различными техниками массажа.

В: Как вы считаете, что есть общего между Ци Нэйцзан и другими техниками?

О: Другие техники работают со всем телом, и воздействие их больше направлено на получение удовольствия. Система Мантэка Чиа занимается областью живота и обладает более сильным воздействием.

В: Была ли у вас возможность практиковать на других людях или вы работали самостоятельно? Как вы использовали техники, которым обучались?

О: В основном я работал сам. Ларри Тупер, который практикует в Бостоне, провел несколько занятий в прошлом году. Они были потрясающими.

В: Таким образом, вы практиковали техники Ци Нэйцзан с опытным терапевтом?

О: Правильно.

В: Чего вы достигли в результате занятий?

О: Когда у меня была напряженная неделя, упражнения Ци Нэйцзан помогали сохранить состояние равновесия. Я занимаюсь бизнесом и у нас есть двенадцать дочерних предприятий, поэтому мне приходится много ездить. Занятия меня полностью восстанавливают, уравновешивают и успокаивают. Они всегда действуют очень эффективно.

В: Были ли у вас какие-то проблемы со здоровьем, когда вам действительно нужен был врач?

О: На протяжении последних восьми лет у меня были огромные перепады в настроении. За последние шесть лет я проверил и испытал различные способы, чтобы уравновесить себя. Практики Исцеляющего Дао оказались наиболее эффективными.

В: Включили ли вы техники Ци Нэйцзан в общий набор практик Исцеляющего Дао? Рхли да, легко ли это было вам сделать?

О: Конечно. Самой легкой вещью в мире было проснуться утром и приступить к массажу живота. Когда вы чувствуете заблокированные области, расслабьте их и позвольте энергии ликвидировать их. Это сразу же уравновесит ваш организм, и вы почувствуете себя хорошо.

В: Что вы еще можете добавить?

О: Да, это очень прекрасная система и хороший способ для уравновешивания самого себя. Она очень эффективна. Ее следует широко пропагандировать.

5. Интервью с изучающим Ци Нэйцзан

В: Я понимаю, что вы имели возможность заниматься у нескольких инструкторов. Что вы чувствовали и какой опыт приобрели?

О: Первый опыт был с Мастером Чиа. Это было для меня открытием. Мастер работал очень глубоко в области пупка. Это было очень больно. Десять лет назад у меня была операция, и все в этой области было зажато и заблокировано. Но я не обращал внимание на напряжение в этой области. Чтобы избавиться от напряжения, я лечился с помощью массажа, акупунктуры и других методов, но для достижения результата нужно было много работать. Действие массажа Мастера Чиа я чувствовал на протяжении трех дней.

Позже у меня было занятие с Дианой Рон. После операции на протяжении последних трех лет я страдал

от боли в седалищном нерве и меня беспокоила боль в левом бедре. Во время занятия с Рон я увидел операцию в деталях и плакал от того, что вспоминало мое тело. Огромное количество холодной энергии вышло из моего бедра, что очень удивило нас. Это был холодный ветер.

После занятия я ощутил полную опустошенность, усталость и очень хотел спать. После этого занятия мой живот освободился от напряжения и стал мягким. Это занятие мне очень помогло, и у меня появился прогресс в практике Тайцзи Цигун - Железная Рубашка. До этого я не мог долго находиться в каких-либо позах, так как был очень закрепощен и не мог мягко выполнять упражнения.

6. Интервью с изучающим Ци Нэйцзан

В: Были ли вы на лекции по Ци Нэйцзан? О: Да, я ходил на четырехдневные лекции в Европе с участием Мастера Чиа. Это было два года назад. В: Многому ли научились на этих лекциях?

О: Да, я чувствую, что многому научился, но практиковал в основном самостоятельно. Я приобрел некоторый интересный опыт, но понял, что нужно практиковать каждый день, так как появлялись все новые и новые блоки и труднопроходимые места, с которыми нужно было работать. Мне нравится практиковать по вечерам перед сном. Это помогает мне расслабиться, успокоиться и уснуть. Занятия помогают мне войти в контакт с моими органами, внутренними структурами. У меня есть друзья, студенты-медики, которые удивляются тому, что я могу пальпировать брюшную полость и находить почки, печень и другие органы. Мне кажется, что Ци Нэйцзан является чрезвычайно прекрасным способом познания.

В: Не находите ли вы, что Ци-массаж помогает вам в других практиках Дй ?

О: О, конечно, потому что очень сложно снять все напряжения и блоки только с помощью Микрокосмической Орбиты. Ци Нэйцзан помогает мне лучше ощущать то, чем я занимаюсь.

В: Как вы считаете, помогает ли это вам как инструктору по Исцеляющему Дао?

О: Да, конечно. Это очень помогает обучению других людей тому, как войти в контакт со своим телом. Эта праь -тика дает мне возможность уверенно определить, где находятся блоки или труднопроходимые места в теле человека.

В: С кем вы еще работаете?

О: Я провожу некоторую работу с членами моей семьи, особенно уделяю внимание младшему пятилетнему брату. Ему очень понравилось расслабляющее действие Ци Нэйцзан. Мне кажется, что на детей этот вид массажа оказывает благотворное и лечебное влияние.

7. Интервью со старшим инструктором по Ци Нэйцзан

В: Мастер Чиа говорит, что людям с высоким кровяным давлением следует осторожно использовать техники по очистке крови, потому что слишком сильно заряженная энергией кровь может пойти в голову. Что вы делаете для того, чтобы избежать этого? Каким образом вы регулируете давление?

О: Это хороший вопрос. Первым важным моментом является ваше намерение. Точно так же, как вы можете направлять энергию вверх и вниз по Микрокосмической Орбите, вы можете влиять на направление энергии в этой практике с помощью вашего намерения. Но это приходит с практикой. Вы также можете вместе с другим человеком, используя совместное намерение, направлять поток энергии вниз. Еще можно открыть области, куда можно опустить поток энергии, в частности в ноги и бедренные артерии. Но если энергия не течет вниз или есть блоки, откройте их, ликвидируя застой в области пупка. Вот почему мы акцентируем внимание на важности пульса в бедренной артерии, а также пульсов в подколенной области и лодыжке. Постепенно избавляясь от застойных явлений во всем теле, можно нормализовать давление. После этого вы начинаете перемещать энергию вниз с помощью намерения и мягкого массажа.

В: Таким образом, работать с низким кровяным давлением более безопасно. Но ведь у многих людей есть склонность к высокому кровяному давлению?

О: Да, иногда кровяное давление повышается. Но умение точно разобраться в ситуации приходит с практикой, поэтому трудно говорить в общем. Очень часто большое напряжение скапливается в центре тела из-за того, что вся кровь течет через центральную область тела. Если в области, где находятся крупные сосуды и артерии (аорта"и воротная вена) появляется застой, сосуды начнут сжиматься и давление повысится. Поэтому, расслабляя и очищая центральную область, вы можете влиять на давление и нормализовать его.

В: Значит, это требует более чем одного занятия?

О: Да, здесь торопиться не стоит. Действуя на поверхность тела, вы будете влиять также и на более

глубокие области. Потому что, где бы вы ни прикоснулись к телу, эффект проявится на глубоком уровне. На более высоком уровне практики Исцеляющего Дао, называемом Космический Цигун, вы можете глубоко влиять на тело, не касаясь его.

В: Когда вы начинаете работать с новыми учениками, как вы определяете, сколько им нужно заниматься?

О: Это зависит от того, сколько учеников вы можете очистить, и от количества эмоциональных, физических и духовных сил, которые требуются им для обучения. Другим важным моментом является их желание участвовать в собственном исцелении и получить более глубокие знания о собственном теле. Если они практикуют дома Внутреннюю Улыбку, Шесть Исцеляющих Звуков, Микрокосмическую Орбиту win успокоения и циркуляции энергии, вы сможете работать с ними с большей скоростью. В конечном счете вам следует оценить несколько факторов для того, чтобы определить частоту их посещения.

Самым важным является не сделать людей зависимыми от вас. Каждый человек должен самостоятельно участвовать в исцелении самого себя. Люди не должны чувствовать необходимость всегда приходить к вам. Эта система обучает людей помогать себе самим, расти и становиться независимыми. Я не знаю другой исцеляющей системы, которая так эффективно пытается научить людей тому, как лечить самих себя. Но если они не хотят этого, что мы можем сделать? В: Но если люди ничего не делают для себя, вы не можете сказать им не приходить; у вас есть практика, а у них нет.

О: Вы все лучше разбираетесь в ситуации. Например, вы можете заметить, что кто-то приходит и обращается к вам чаще других. Но не пытайтесь заставить человека приходить к вам снова. Продолжайте обучать таких людей тому, как стать более независимым и сильным. По моему опыту, это позволяет человеку практиковать эффективнее.

Если вы хорошо работаете, то люди будут приходить к вам. Вы не должны беспокоиться об этом. Цель ваших занятий будет становиться все более и более ясной для них. Но в отличие от других систем, где главной целью является исключительно лечение человека, целью нашей системы не является исцеление каждого. Главная цель нашей системы, как и других даосских систем, заключается в том, чтобы научить человека лечить самого себя.

В мире много людей, которые никогда не смогут получить нужного лечения. Вы знаете, какая сейчас дорогая медицина на Западе? Даже врачи не получают необходимого лечения.

Эта система может удовлетворить все основные потребности в лечении во всем мире. В этой системе есть все. Я занимаюсь техникой Ци Нэйцзан уже очень давно, и продолжаю удивляться ее эффективности. Но сначала люди должны поверить в систему Ци Нэйцзан и почувствовать присутствие энергии в собственном теле. Они должны верить в то, что смогут применить эту систему к себе самим. В этом заключается роль инструктора. Часто ли у вас есть возможность помочь людям таким способом? Помогая людям, вы испытываете прекрасное, ни с чем не сравнимое чувство. Ци Нэйцзан - это чудесная система.

В: Что вы делаете при эмоциональных нарушениях?

О: Очень помогают техники Внутренней Улыбки и Шести Исцеляющих Звуков. Это удивляет многих людей, потому что эти упражнения очень легкие. Люди интересуются: "Как могут обладать столь сильным действием такие простые вещи, как несколько звуков и улыбка?" Эти две медитации очень просты и чрезвычайно эффективны.

Перед тем как лечить человека, поговорите с ним о том, что вы собираетесь делать. Благодаря этому у пациента появится некоторое представление о методе, в рамках которого будут проходить дальнейшие занятия. Пусть ученики приходят на занятия к вам; дайте им список необходимых книг, чтобы они могли дома лучше практиковать. Начинайте с объяснения простых способов обновления энергии; дайте им что-то, что они могут унести с собой, так как людям это нравится. Не рассказывайте человеку больше, чем он может понять. Способность определить уровень восприятия приходит с опытом.

В: Как люди могут работать с собой? О: Я думаю, что людям для самостоятельной работы нужно просто сесть в кресло, согнуться и перенести вес на пальцы. Таким способом вы можете работать непосредственно с областью живота. Вы можете также работать в положении лежа, но не забывайте поднимать колени. Учитесь тому, как освобождаться от блоков, труднопроходимых мест, напряжения и эмоциональных стрессов. Это так важно и так просто. В: Можете ли вы работать со спинным мозгом? О: Можно, но я не начинал бы работу с человеком сразу с позвоночника, спинномозговых нервов или дисков, так как эта работа чрезвычайно высокого уровня.

В: Практикующие говорят, что работа в области пупка приносит здоровье. Они работают над повышением уровня энергии, над очищением крови и Ци, а затем избавляются от плохой Ци и практикуют со здоровой энергией. Соответствует ли это вашему опыту?

О: Да, это просто. Каждый день вам следует работать с областью живота. Это хорошая практика для всех.

В. Отдельные случаи лечения

1. Чарльз

Чарльз - мужчина средних лет, работает шеф-поваром в хорошем итальянском ресторане. Он живет с Зоей, чей случай рассматривается ниже. Он пришел по ее совету. Его умственное и физическое здоровье было ослаблено непрерывной работой с раннего утра до поздней ночи семь дней в неделю. Он чувствовал необходимость работать даже в свой единственный выходной день. Так как его отношения с Зоей ухудшились, он чувствовал, что находится на грани нервного срыва. Однажды на работе он начал кричать по незначительному поводу и вынужден был взять дополнительный выходной. Я увидел Чарльза на следующий день после этого события. Он пришел с Зоей.

а. Первое занятие

Чарльз не любит много говорить, поэтому Зоя начала рассказывать, что Чарльз питается неправильно и нерегулярно, пьет очень много шампанского. Чарльз сказал, что не может есть, потому что постоянно находится возле пищи. Он отрицал тот факт, что пьет слишком много. Когда я начал пальпировать его тело, то обнаружил в области печени напряжение и застой. Живот был вздут, а вся брюшная полость была напряжена до такой степени, что готова была взорваться.

Я начал работу с очищения кожи, одновременно проводя мягкий массаж пищеварительного канала, чтобы привести в движение внутренности. Приблизительно через десять минут после этого мы услышали первые клокочущие звуки. Затем я начал работать с грудной клеткой, последовательно массируя сначала левую половину, а затем правую. Так как напряжение не исчезало, я перешел к очищению органов и уравновешиванию эмоционального состояния.

У него потекли беззвучные слезы, а когда я начал работать с точками легких, то он зарыдал от чувства освобождения. Когда напряжение в области живота было ликвидировано, стало легче работать с брюшной полостью. Затем я занялся улучшением перистальтики кишечника, снимая напряжение и давление в желудочно-кишечном тракте.

В конце первого занятия Чарльз выглядел отдохнувшим и заметил, что вздутия живота уже нет и он может затянуть ремень еще на три дырки. Я предупредил его, что ничем не смогу помочь, если он не возьмет несколько выходных, не начнет правильно питаться и не ограничит прием алкоголя и сладостей.

b, Второе занятие

Па этот раз Чарльз пришел сам. Он сказал, что не может самостоятельно эффективно работать. Однако он взял выходной и не думал вообще о делах ресторана. Он пошел на рыбалку со своими друзьями и прекрасно провел время. Па этот раз я смог глубже работать с блоками и труднопроходимыми местами. Я работал с ветрами и долго занимался областью печени и желчного пузыря.

2. Зоя

Зоя - бельгийка средних лет, имеет дочь 18 лет и шестилетнего сына. Она приезжает в Соединенные Штаты вместе с сыном и живет там с Чарльзом, о котором шла речь выше. Ее привела Кристина, женщина из Бельгии, которая регулярно практикует Дм Нэйцзан. Зоя жаловалась на тяжесть в животе и на постоянное чувство нервозности, легко переходящее в раздражение и гнев.

а. Первое занятие

Ее мышцы были очень напряжены, поэтому я по системе шиацу сделал массаж шеи, плеч, спины, заставляя ее дышать животом. Зое было тяжело, так как грудная клетка автоматически выталкивала воздух вверх, поднимая плечи при каждом дыхательном движении.

Она начала дышать спокойно после того, как я 15 минут поработал над ее областью желудка. Затем мягко, но глубоко я работал с нижней левой стороной ее грудной клетки. При этом она стала издавать громкие клокочущие звуки.

Я обнаружил сильное напряжение во всем желудочно-кишечном тракте, поэтому работал над тем, чтобы успокоить и нормализовать перистальтику кишечника. Я долго разогревал печень.

b, Второе занятие

Зоя сказала, что после первого занятия чувствует себя намного лучше. Она чувствовала себя спокойной и отдохнувшей после сна, но продолжала чувствовать дискомфорт в брюшной полости. Это занятие было общеукрепляющим. Я работал над ветрами и улучшением ее эмоционального состояния.

c. Третье занятие

Зоя чувствовала себя все лучше и лучше. Она была менее раздражена и находилась в расслабленном состоянии. Она решила искать работу, быть более активной и меньше волноваться.

На этом занятии проводилась та же работа, что и на втором.

d. Четвертое занятие

Желудочно-кишечный тракт Зои очистился. У нее в течение недели был легкий понос, после чего она почувствовала легкость в области брюшной области.

e. Пятое занятие

Врач Зои сказал ей, что у нее опущение мочевого пузыря. Это занятие было общеукрепляющим и направлено на глубокую работу с почками и мочевым пузырем (т. е., опускание ног с одновременным поднятием мочевого пузыря). Мочевой пузырь с клокочущим звуком возвращался на место.

f. Шестое занятие

Зоя чувствовала себя все лучше и лучше. Она говорила о "чуде", происшедшем с мочевым пузырем. Ее настроение значительно улучшилось, а дыхание стало более полным.

Мы провели общеукрепляющие упражнения.

3 .Тед

Он - врач, ему около 50 лет, состояние здоровья хорошее.

a. Первое занятие

Его пульсы свидетельствуют о недостатке энергии в мочевом пузыре, печени и легких. Его язык покрыт белым налетом, который свидетельствует о недостатке Ци. Я научил Теда тому, как улыбаться органам и благодарить их за работу в течение многих лет. Я обучил его Звуку Легких. Затем я провел общее очищение кожи и активизировал работу легких путем массажа соответствующих точек. Я обнаружил некоторые блоки и отметил их на карте. Тед сказал, что ему понравилось занятие. Мне было легко с ним работать, гак как он был врачом, и я искренне хотел произвести на него впечатление, улучшив его состояние.

b. Второе занятие

Я сосредоточился на очистке пищеварительного тракта, толстого кишечника и баугиниевой заслонки. Я учил его произносить Звуки Легких и Почек и технике Внутренней Улыбки. Тед заметил: "Это - великая техника, я чувствую себя намного лучше".

c. Третье занятие

Его пульсы нормализовались. Боль и раздражительность уменьшились. Я научил его расслабляться с помощью Исцеляющих Звуков и выполнять Внутреннюю Улыбку по срединной линии и позвоночнику. Он продолжал чувствовать улучшение.

d. Четвертое занятие

Все пульсы свидетельствовали о недостатке Ци. У Теда, должно быть, наступил кризис. Я решил сделать перерыв между этим и следующим занятием. Мы выполнили все три части техники Внутренней Улыбки, очистили селезенку и лимфатическую систему. В конце занятия он сказал, что чувствует себя значительно лучше и энергичнее.

e. Пятое занятие

Я провел очистку почек и желчного пузыря. Все пульсы - сильные. Он чувствовал, что этот массаж оказал общеукрепляющее действие. Я посоветовал ему продолжать практиковать.

4. Ольга

a. Первое занятие

У нее было вздутие живота и пупок был смещен вправо от центра. Все пульсы были слабыми. Ольга чувствовала невыносимую боль в спине, в левом колене и желудке. У нее была постоянная головная боль. После занятия боль в левом колене уменьшилась. Я научил ее Исцеляющему Звуку Легких.

b. Второе занятие

Ольга чувствовала прилив энергии на протяжении всей недели после первого занятия. Боль в колене

уменьшалась, но головная боль стала сильнее. Па втором занятии мы стимулировали точки легких. Пульсы значительно усилились, и в области живота появилось больше энергии. Я не мог найти увеличенных лимфатических узлов в брюшной полости, так как работа; возможно, недостаточно глубоко. Ольга сказала, что головная боль уменьшилась. Я объяснил ей, какие упражнения и Исцеляющие Звуки нужно практиковать дома.

c. Третье занятие

У нее была двухсторонняя боль в области живота. Ольга была очень беспокойна, средняя часть ее толстого кишечника переполнена и чувствительна. Головная боль после занятия уменьшилась. На этом занятии я использовал технику Исцеляющих Звуков.

d. Четвертое занятие

Состояние ее колена, головы и спины значительно улучшилось. Общее состояние здоровья значительно улучшилось. Голова стала ясной, пульсы ровными. Я работал на глубоком уровне. Ее толстый кишечник был заполнен и напряжен. Я поработал над ним. Это был болезненный процесс, и она в конце концов уснула.

e. Пятое занятие

Ольга почувствовала резкое улучшение на следующий день после последнего занятия. И чувствовала себя очень хорошо, пока ей не сообщили, что ее близкий друг умер. Я сделал ей массаж толстой кишки и затем глубоко поработал со всем телом. Через некоторое время она уснула.

f. Шестое занятие

У Ольги осталось напряжение только в левой части живота. Ее пульсы нормализовались. Ее кожа зудела снаружи и изнутри. Ольга сказала, что состояние колена и ноги значительно лучше, а головная боль прошла полностью. Она чувствовала себя бодро, энергично, ее память улучшилась.

5. Ларри

Ларри около 30 лет. Он худой, но мускулистый. Он расстался со своей девушкой, с которой жил три года, два месяца назад. Он сильно пил и принимал много лекарств. Ларри был в таком состоянии депрессии и нервного истощения, что хотел покончить с собой. Он бросил работу и стал ко всему безразличен. Ларри посетил психотерапевта, который убедил его немедленно начать курс очищения организма. Ларри пришел на занятие, потому что у него был плохой сон, приступы беспокор°1ства, нарушение пищеварения и плохой аппетит.

a. Первое занятие

Вначале я работал с областью его шеи, плеч, грудной клетки и диафрагмы с целью облегчения процесса дыхания. Затем я работал с точками вдоль меридиана легких. Ларри крепко заснул, и при этом сильный и глубокий храп сотрясал всю грудную полость. Пока он спал, я в течение часа работал над его желудочно-кишечным трактом. Печень и восходящая ободочная кишка были частично заполнены. Тонкий кишечник был переполнен и напряжен. Поскольку Ларри не просыпался, я работал глубоко, хотя он мог почувствовать боль. Во время работы громкие, клокочущие звуки исходили из его желудочно-кишечного тракта. Он проснулся, когда я заканчивал, похлопывая но его животу. Ларри позвонил мне через два часа и сказал, что никогда не чувствовал себя так хорошо уже много месяцев и что у него снова появился аппетит.

b. Второе занятие

Поверхностная часть брюшной полости больше не была напряжена. Это позволило мне достичь более глубоких слоев напряженности тонкого кишечника, которые я не мог почувствовать во время предыдущего занятия. Я выполнил общеукрепляющую технику Ци Нэйцзан, уделив особое внимание печени.

c. Третье занятие

Ларри сказал мне, что у него прошла апатия и через неделю он нашел новую работу и переехал на новую квартиру. Каждый день он совершает продолжительные прогулки. Я провел общеукрепляющее занятие.

6. Дэнис

Дэнис - молодая женщина, ей около 30 лет. Она работает старшей медсестрой в больнице и преподает в школе медсестер. Она работает много на разных сменах и находится в состоянии постоянного напряжения из-за непрерывного контакта с больными, администрацией и врачами. Она обратилась ко мне из-за накопившегося напряжения от стресса и боли в спине.

a. Первое занятие

Я работал над диафрагмой и улучшил процесс дыхания, активизируя точки легких.

b. Второе занятие

Я сделал общеукрепляющий массаж Ци Нэйцзан, работая над пищеварительным трактом, который был напряжен и вздут. Я работал над желудком, Тройным Обогревателем, селезенкой и двумя труднопроходимыми местами, расположенными приблизительно на пяти и семи часах в области пупка.

c. Третье занятие

Ее напряжение уменьшилось приблизительно на 60 процентов. Дэнис сказала, что чувствует себя значительно лучше. У нее улучшилось пищеварение, аппетит и стала чище энергия. Во время занятия она освободилась от эмоционального напряжения и пережила опыт необычных ощущений. Громкие клокочущие звуки раздавались в области печени, желчного пузыря, сердца, селезенки и Тройного Обогревателя. Я ликвидировал небольшой блок в области тонкого кишечника.

d. Четвертое занятие

Я провел общеукрепляющее занятие и ликвидировал все области напряжений в желудке. Я занимался ветром, который воздействовал на печень и сердце.

e. Пятое занятие

Дэнис сказала, что чувствует значительное улучшение. Предыдущее занятие сняло блоки, которые ощущались как остаточное напряжение в нижней части живота. Я провел общеукрепляющее занятие, глубоко работая в области тонкого и толстого кишечника, мочевого пузыря и почек.

7. Ева

a. Первое занятие

Еве около 40 лет, у нее сильно напряжен живот. Ее энергия очень шумная, и в эмоциональном отношении Ева очень сварлива. Я провел первое общеукрепляющее занятие. Она хотела забеременеть, но не могла, поскольку ее живот полностью заблокирован. Я учил ее Внутренней Улыбке и сделал массаж в области пупка.

b. Второе занятие

Она хорошо выполнила домашнее задание. Просто невероятно, как мне можно будет дотронуться до ее живота. Она не переносит, чтобы кто-то прикасался к шраму на правой стороне. Когда я работал около грудной клетки, Ева стала выражать беспокойство. Она не могла дышать и расслабиться, в то время как я пытался мягко массировать и опустить ее диафрагму.

c. Третье занятие

После выходных у нее одеревеневшая шея. Я провел обычное занятие. Затем я сделал обширный массаж живота. Мы практиковали Внутреннюю Улыбку и некоторые Исцеляющие Звуки. Я задал ей домашнее задание.

d. Четвертое занятие

Ее живот был жестким, напряженным и болезненным. Мне было сложно дотрагиваться до него, особенно возле ее шрама. Я работал очень осторожно возле пупка и открыл Ворота Ветров. Она почувствовала, что циркуляция потоков энергии стала более интенсивной. На протяжении последней недели она выполнила лишь одно небольшое домашнее задание.

e. Пятое занятие

Она стала более ответственной и добросовестно выполнила домашнее задание. Постепенно Ева становится все менее зависимой от меня. У нее очень слабое тело, но она продолжает работать над собой и чувствует себя лучше.

Ева так комментировала происходящее: "Я чувствую, как мое тело становится крепче. У меня регулярный стул, чего не было уже в течение многих лет; мне все время приходилось принимать слабительное. С тех пор как я стала практиковать Внутреннюю Улыбку и самомассаж по утрам, я чувствую себя легко и спокойно. Я лучше сплю после практики Шести Исцеляющих Звуков".

f. Шестое занятие

Я видел, что Ева практикует каждый день. Напряжение вокруг шрама уменьшалось. С ней нужно было еще очень много работать, но я решил, что она уже в состоянии помочь себе самостоятельно и больше не зависит от меня. Это было нате последнее занятие, так как я уехал в Соединенные Штаты. Она освоила все Исцеляющие Звуки, я ей посоветовал читать книги мастера Чиа.

Ева сказала мне: "Я очень благодарна вам за то, что вы научили меня такой удивительной системе. Я не буду уже ходить на ваши занятия, но теперь я знаю, что делать, чтобы помочь себе. Это невероятно, я никогда в жизни не переживала ничего, подобного. Спасибо, я буду стремиться все больше узнать об этой системе".

8. Шерон

a. Первое занятие

Шерон 50 лет, застой с правой стороны брюшной полости у нее особенно обширный и глубокий. Он влияет на пояснич-ную мышцу, тазобедренный сустав, связки и периферические мышцы. Нарушения в левом колене скорее всего вызваны компенсаторным напряжением. Ци Нэйцзан и массаж нижней части брюшной полости способствовали снятию напряжения в тазобедренном суставе, который стал двигаться свободней. Нижняя часть спины стала менее напряженной и болезненной.

Шерон рассказывала: "Сегодня занятие привело к освобождению энергии во всей правой стороне тела. Я чувствую, что правая и левая стороны тела стали более сбалансированными. Я ощущаю приток энергии во всем организме, особенно в области крестца и верхней части головы".

Я провел вводное занятие по Системе Исцеляющего Дао и посоветовал ей заниматься Микрокосмической Орбитой, Тайцзи и Слиянием Стихий.

Я также попросил ее наблюдать за уровнем собственной энергии на протяжении всей недели.

b. Второе занятие

Я учил ее технике Микрокосмической Орбиты, очистил ее брюшную полость и рассказал, как проводить Ци - самомассаж. Я активировал точки легких, печени и почек, одновременно работая со всем телом и осуществляя чистку лимфатической системы. Хотя напряжение в правой стороне все еще оставалось, оно было меньше, чем прежде.

c. Третье занятие

Я провел очищение брюшной полости, которое способствовало повышению уровня Ци в ее легких и почках. Мы обсудили с ней эмоциональные ситуации, которые вызывают у нее страх, злость и мнительность, и как в таких случаях концентрировать личную силу и любить самого себя. Я посоветовал ей провести Ци -самомассаж и обучил технике Внутренней Улыбки. Шерон рассказывала, что чувствует умиротворенность и удовлетворение, напряжение в спине и бедрах уже намного уменьшились.

d. Четвертое занятие

Я очистил брюшную полость. Вся ее брюшная полость была более расслабленной и появилось больше энергии, хотя пульсы почек и сердца были все еще слабыми.

Шерон поделилась своими впечатлениями: "Я чувствую значительные улучшения в области брюшной полости. В ней больше не ощущается боль, она свободна. Менструальный цикл нормализовался и болевые ощущения исчезли. Медитировать стало легче, и при этом удается накопить большее количество энергии".

e. Пятое занятие

Мы изучили Исцеляющие Звуки и Внутреннюю Улыбку. В это день у Щерон было расстройство желудка. По этому я провел очищение брюшной полости и открыл Ворота Ветров. Па протяжении всего занятия она постепенно освобождалась от чувства печали. Я чувствовал, что не нужно уделять слишком много времени Исцеляющим Звукам. Поэтому я просто позволил Шерон серьезно позаниматься над полным освобождением от печали и грусти. Пульсы ее сердца и селезенки были слабыми, поэтому я сбалансировал их, массируя точки соответствующих меридианов.

Шерон сказала мне, что чувствует себя лучше и более умиротворенно, но была близка к тому, чтобы потерять контроль и сознание. Она чувствовала, что именно работа с брюшной полостью привела ее к этому. Поэтому я считаю, что ей нужно еще заниматься очищением организма и работать с ветром.

9. Джон

Джону тридцать лет. Он считает, что у него хорошее здоровье и благополучная жизнь. Но на протяжении последних нескольких месяцев он жалуется на плохое пищеварение, вздутие живота, плохой стул и отсутствие аппетита. Джон объясняет это тем, что на протяжении последних месяцев много времени проводил за рулем, работая таксистом. Поэтому постоянное сидение за рулем и езда целый день по городу привели к развитию стресса. Занятия продолжались четыре месяца.

a. Первое занятие

У Джона вырастал животик. Кожа в радиусе двух дюймов вокруг пупка была напряжена. Большую часть первого занятия я истратил на очистку кожи.

Я обнаружил место особого напряжения в нижней правой части живота, откуда боль распространялась в левую часть груди. Другое место напряжения находилось в нижней левой части живота, что вызывало боль в правом подреберье. Правая сторона брюшной полости была заблокирована сильнее, чем левая. Между правым подреберьем и пупком ощущалась особо труднопроходимая область. Массируя эту область, длиной около одного дюйма (два с половиной сантиметра), мне удалось немного расслабить область вокруг пупка.

Я отправил его домой, посоветовав ежедневно много работать над очищением кожи до второго занятия на следующей неделе.

b. Второе занятие

Джон сообщил, что самоотверженно работал над животом каждый день. Он чувствовал некоторое облегчение после первого занятия. Оно оказало положительное действие на процесс пищеварения и выведение вредных веществ.

Напряжения уменьшились, но все еще давали о себе знать. Я работал в основном вдоль его правой стороны тела с областью печени, легких, почек, желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника. Когда я промассировал область брюшной полости, боль в его груди исчезла. Джон сказал, что ему стало легче дышать.

c. Третье занятие

Состояние его здоровья стабилизировалось. Джон сообщил, что продолжает активно работать с животом. Стул нормализовался и больше запоров не было. Улучшился аппетит, однако напряжение все еще оставалось, особенно между правым подреберьем и пупком.

d. Четвертое занятие

Его состояние не изменилось.

e. Пятое занятие

Его состояние такое же.

L Шестое, седьмое, восьмое и девятое занятия

На протяжении всех занятий, с перерывами в две недели, состояние Джона не изменялось.

д. Десятое занятие

Джон пришел на занятие, широко улыбаясь. Что-то произошло в течение недели. Он сказал: "На этой неделе я бросил пить кофе. Я не пил кофе на протяжении пяти дней. Первые два дня были ужасными из-за сопутствующих симптомов и головной боли. По на третий день, занимаясь как обычно массажем живота, я почувствовал, что большое напряжение в моей правой стороне тела вдруг исчезло".

Когда я прикоснулся к Джону, я сразу понял, что он прав. Напряжения в правом подреберье больше не было, а после нескольких минут глубокого массажа всего пищеварительного тракта исчезли все другие остаточные области напряжений.

Джон был счастлив. Он посетил еще одно занятие, а через неделю пришел провериться. Все было хорошо. Он избавился от лишнего веса.

10. Рассказ практикующего

История, приведенная ниже, была рассказана инструктору Ци Нэйцзан, его учеником, женщиной, которая раз в неделю на протяжении года у него занималась.

"После того как я начала заниматься Ци Нэйцзан, наиболее очевидные изменения произошли в пищеварительной системе. До этого у меня постоянно были запоры и скопление газов в кишечнике. Сейчас процессы выделения и пищеварения нормализовались, и у меня нет этих проблем даже когда я путешествую.

До этого я всегда чувствовала напряжение и дискомфорт в брюшной полости. Но теперь все изменилось, вздутия живота больше нет. Я стала намного стройнее.

Раньше месячные сопровождались ужасными болями, теперь их нет. Мои половые органы наполнены энергией и более чувствительны. Моя грудная клетка свободна от напряжения. Плечи находятся в нормальном положении, а не подняты как раньше. Я чувствую легкость в грудной области позвоночника. Нижняя часть позвоночника уже не искривлена так, как раньше. Теперь я чувствую легкость в ногах, хотя раньше они у меня постоянно болели. Все мое тело выпрямилось, стало легче, сильнее и наполнилось

энергией. Многие спрашивают меня, старалась ли я похудеть. Нет, у меня просто нет больше запоров и вздутия живота.

Теперь я вообще не волнуюсь о том, что происходит внутри моего тела. Я знаю, что если появляется нервозность, то ее причина находится в области кишечника или в мышцах. Я очень легко могу выяснить причину. Практикуя Ци Нэйцзан, я приобрела прекрасный, потрясающий опыт. Все это время я верила, что достигну больших результатов. Я полностью вам доверяла. Но я не знала, что изменения будут настолько кардинальными и что я стану совсем другим человеком. Я избавилась от напряжений, которые накопились в моей брюшной полости, возможно, еще со дня моего рождения, и могли привести к эндометриозу.

Во время занятий я многому научилась. На протяжении практики я боролась с болью самостоятельно. О многих проблемах я уже успела забыть. Я хочу упомянуть о том, что у меня был предменструальный синдром. Но сейчас все изменилось. Моя сексуальная жизнь нормализовалась. Вообще все стало хорошо. Я совершенно другой человек. Большое спасибо.