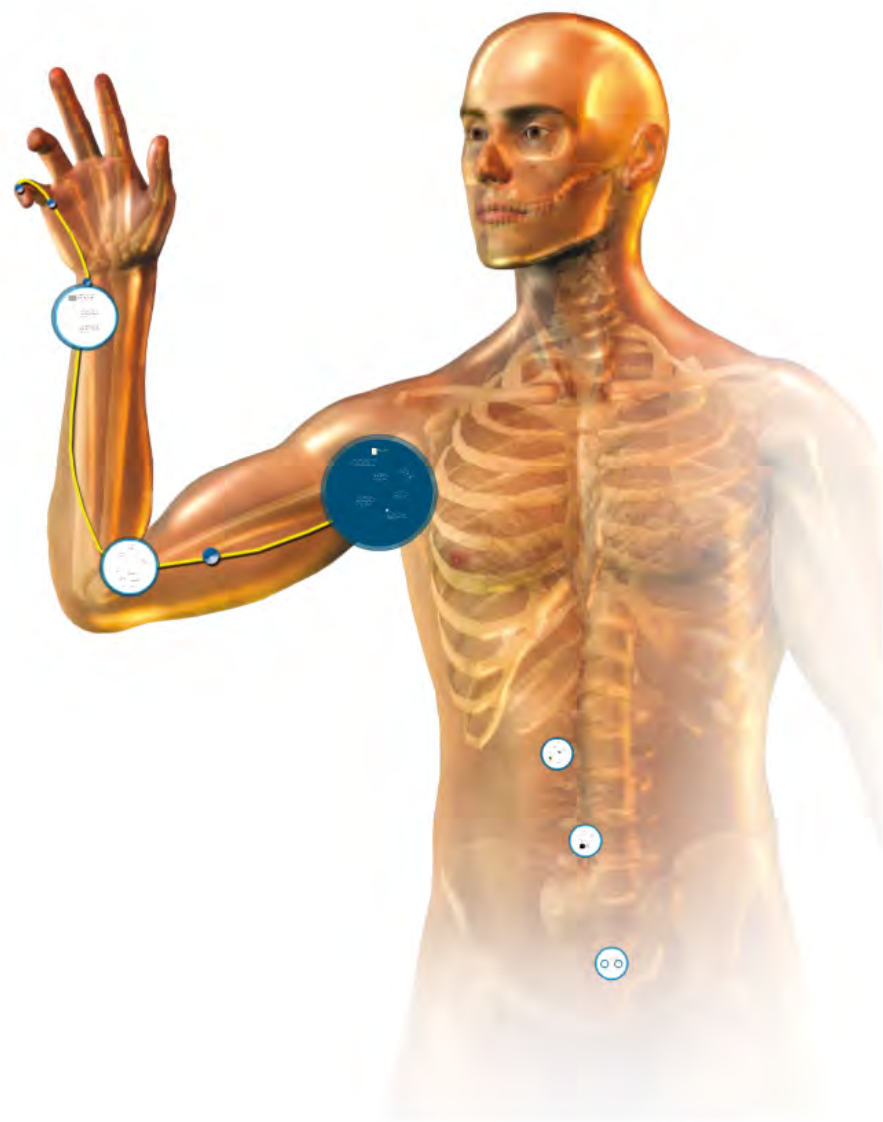


КАНАЛ СЕРДЦА

手少阴心经络





Китайские врачи называют канал Сердца «каналом, который определяет вопросы жизни и смерти». Но прежде, чем мы поговорим об укреплении канала и о здоровье сердца, о методах, помогающих поддерживать данный важнейший для нас орган, обратимся к истории, которую нам любезно предоставил господин Чжен Фучжун, — широко известный в Китае врач традиционной китайской медицины и автор бестселлера «Лучший доктор — ты сам»:

«Несколько лет назад весной я поехал отдохнуть в Сингапур. Поселился у своего старого приятеля Джэйсона. Как-то вечером мы беседовали за чашкой чая, когда раздался телефонный звонок. Оказалось, что у хорошего знакомого Джэйсона, англичанина по национальности, случился сердечный приступ. Англичанин просил моего друга приехать к нему и поддержать.

Мы поехали вместе. По дороге Джэйсон рассказал мне, что англичанину 75 лет и он очень интересуется китайской культурой, на почве этого они и подружились, несмотря на разницу в возрасте.



Когда мы приехали, англичанин полулежал на диване, но глаза были веселые, так что по его виду трудно было судить, будто случилось нечто серьезное.

Там же присутствовал и врач, один из лучших специалистов по западной медицине в городе. Он сказал, что у старика проблемы с мозговым кровообращением, и посоветовал как можно скорее вернуться на родину и лечь на обследование. Но старик явно не одобрял данный план и отрицательно качал головой.



Джэйсон представил меня, объяснив, что я могу обследовать больного с позиций китайской медицины. Старик, посмотрев на меня с интересом, согласился. Я пощупал пульс — он был напряженный и скользящий. Напряженный — значит, «Огонь» в печени; скользящий — значит, в организме скопилось много слизи. Попросил старика показать язык, что он и сделал очень старательно. Я обратил внимание, что язык скошен на одну сторону, перекручен, прикушен с одной стороны до крови. Кроме того, во рту скопились остатки пищи.



Его врач сказал мне, что несколько лет назад старик перенес инсульт, левая рука до сих пор плохо двигается, но в остальном с его пациентом всё в порядке.

Накануне вечером он немного выпил, а утром стало трудно артикулировать слова. За завтраком он постоянно прикусывал язык, с трудом глотал пищу. В данное время ему трудно даже открыть рот.

С точки зрения китайской медицины, у больного было предынсультное состояние.

Ци печени бушевала внутри организма, обильная слизь закупорила каналы, в кровеносных сосудах образовались застойные явления.

Язык соединяется с каналом Сердца, все проблемы которого и можно «прочитать» по состоянию языка. Старик был крепкого телосложения, для вывода мокроты и ветра ему бы хорошо подошло китайское лекарство «аньгун нюхуан вань», или «бычий безоар». Но у меня не было при себе лекарств, как и иглолок для акупунктуры. Тогда я предложил сделать массаж скребком (гуаша) по ходу канала Сердца.



Когда Джэйсон перевел моё предложение, врач покачал головой, непрерывно повторяя: «No, no!» — причем очень рассерженно. Но старику понравился предложенный мною способ, врач был вынужден отступить. С каменным выражением лица он присел на соседний диван.



Не имея при себе скребка, я отправился на кухню и увидел красиво выточенную деревянную лопатку (скорее всего, ею перемешивали рис), которая идеально подходила для массажа.

Прихватив с собой ещё и бутылку оливкового масла, я вернулся в комнату. Джэйсон перевел мою просьбу — снять халат и обнажить левую руку. Затем я приступил к массажу лопаткой по ходу канала Сердца от **точки цзи-цюань** (начальной точки канала, расположенной в центре подмышечной впадины) по мускулистой руке старика.



Лопатка оказалась даже удобнее привычного для меня скребка. Я спросил, как он себя чувствует. Всем своим видом старик показывал, что ему всё нравится. Следы от процедуры появились очень скоро — да какие! — фиолетово-черные, как будто следы от сильного удара. Врач очень беспокоился и попросил меня действовать с максимальной осторожностью.

Массировал руку я минут десять. Когда же дошел до **точки линь-дао**, расположенной выше складки лучезапястного сустава, старик неожиданно закашлялся и откашлял много желтоватой слизи, потом указал на меня пальцем и сказал что-то по-английски — судя по интонации, явно выражал восхищение.



Затем я с минуту помассировал нажатием **точку шэнь-мэнь** (она расположена на внутреннем конце складки лучезапястного сустава), чтобы спустить лишний жар из сердца, одновременно другой рукой нажал на точку да-ду канала Селезенки (в месте перехода тыла стопы в подошву, ниже большого пальца), чтобы простимулировать движение ци и крови в канале Сердца.



И, наконец, зажимом простимулировал в течение одной минуты **точку тай-бай**, расположенную выше да-ду, чтобы избыточная энергия «Огня» из печени поступила в канал Селезенки на хранение, а не расходовалась напрасно. В общем, моё лечение заняло минут тридцать.



Попросив старика снова высунуть язык, я увидел, что он выглядел нормально — кризис миновал. Будучи ещё недавно практически обездвиженным, англичанин поднялся с дивана и начал большими шагами в возбуждении ходить по комнате. Затем принес бутылку, которая оказалась коллекционным французским коньяком Remy Martin (кстати, хранящимся в его семье несколько десятилетий) и предложил отметить его счастливое выздоровление. Врач возмущенно замахал руками и обратился ко мне за поддержкой.





Как он сказал, приступ был вызван неумеренным потреблением алкоголя накануне — и снова пить? Тем не менее я благосклонно принял предложение англичанина, потому что понимал, насколько бессмысленно запрещать что-либо людям с «горячей» печенью. Если уж он привык потакать своим привычкам, в частности, употреблять спиртное, вряд ли он от них откажется.

Алкоголь обычно рассеивается вверх, инсульт едва не случился из-за того, что слизь закупорила канал Сердца. Но так как эти комки уже рассосались, «Огонь» из печени был выведен, а канал Сердца стал проходим, немного спиртного только поможет согреть каналы и прочистить сосуды.



Англичанин разлил коньяк, и я пригубил. Было вкусно, но я мало что в этом понимаю, поэтому особого отличия от обычного коньяка я не заметил. А по лицу своевольного старика было видно, что он искренне наслаждается вкусом напитка. И хотя угощать меня драгоценным коньяком — не более чем пустая трата продукта, я гордился собой и настроение у меня было на высоте.

Просто я еще раз убедился в мудрости подхода к здоровью китайской медицины. К тому же я понял, что канал Сердца англичанина ничем не отличается от канала Сердца китайца. Мне хочется верить, что придет день — и китайская медицина станет таким же известным мировым брендом, как и коньяк Remy Martin».

Вот такая занимательная история, но она лишний раз подтверждает правильность подхода китайской медицины к телу человека, который заключается в целостности его восприятия, в сильной взаимосвязи между органами и, конечно же, в том, как важно укреплять каналы и добиваться их постоянной проходимости.

Итак, по мнению многих китайских врачей,
укрепление здоровья следует начинать с каналов.



Канал Сердца — особый канал, ведь он отвечает за наше душевное состояние (недаром же и сердце, и эмоциональный ум обозначаются одним иероглифом — «синь»), так что, воздействуя на него, мы можем регулировать своё психологическое состояние. Что сюда входит? Это и вопросы нашего сознания, и наши мысли, и чувства, и сон, то есть, укрепляя канал Сердца, мы регулируем психологические проблемы, которых немало в наше время.

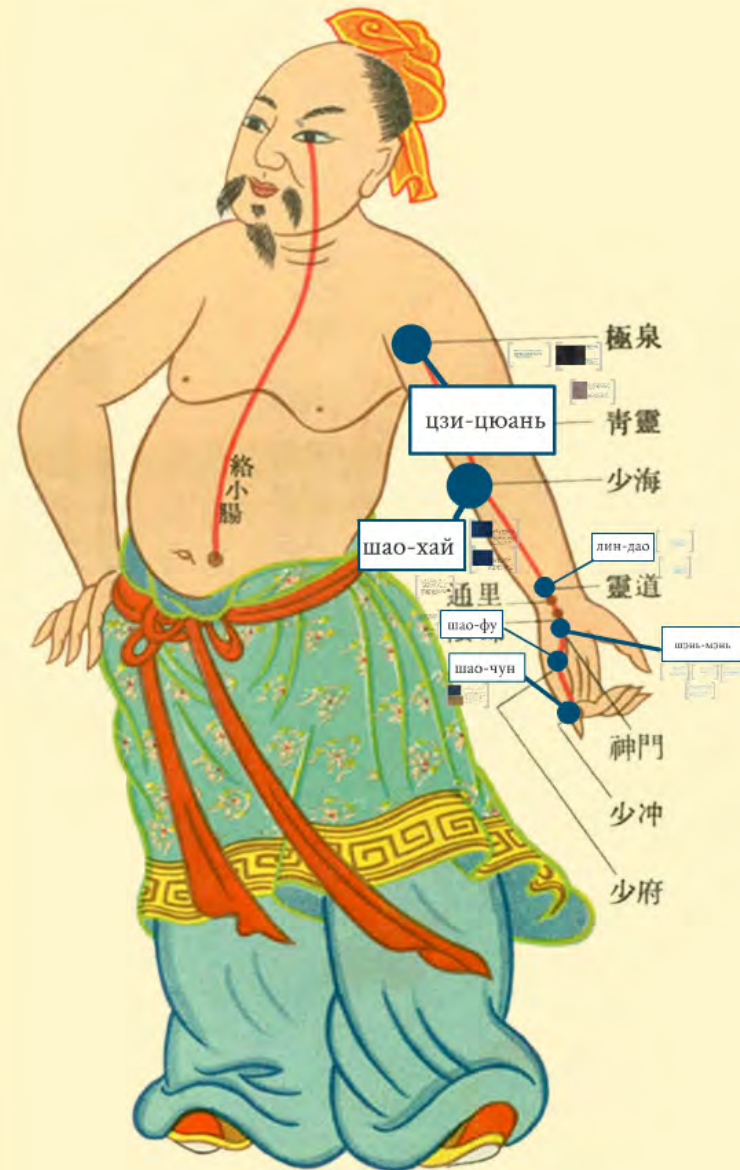


Более того, сердце ведает не только сознанием, но и кровеносными сосудами, управляя ими и отвечая за движение крови по ним. Так тесно связаны с кровью только три органа в нашем теле: сердце — одно из них, два остальных — селезенка и печень.



手少陰心經之圖

凡九穴
左右共一十八穴



圖六十二——仿明版古圖(八)

ЦЗИ-ЦЮАНЬ

Канал начинается с точки цзицюань (симметричная истинная), которая расположена симметрично в центре лобной впадины.



Энергия Ци — это энергия жизни, которая течет по каналам и питает организм. Ци — это то, что делает нас живыми и здоровыми. Ци — это то, что делает нас сильными и выносливыми. Ци — это то, что делает нас счастливыми и здоровыми.



Ци — это энергия, которая течет по каналам и питает организм. Ци — это то, что делает нас живыми и здоровыми. Ци — это то, что делает нас сильными и выносливыми. Ци — это то, что делает нас счастливыми и здоровыми.

ао-хай

лин-дао

шао-фу

шао-чун

ШЭНЬ-МЭНЬ

靈道

神門



Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.



Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

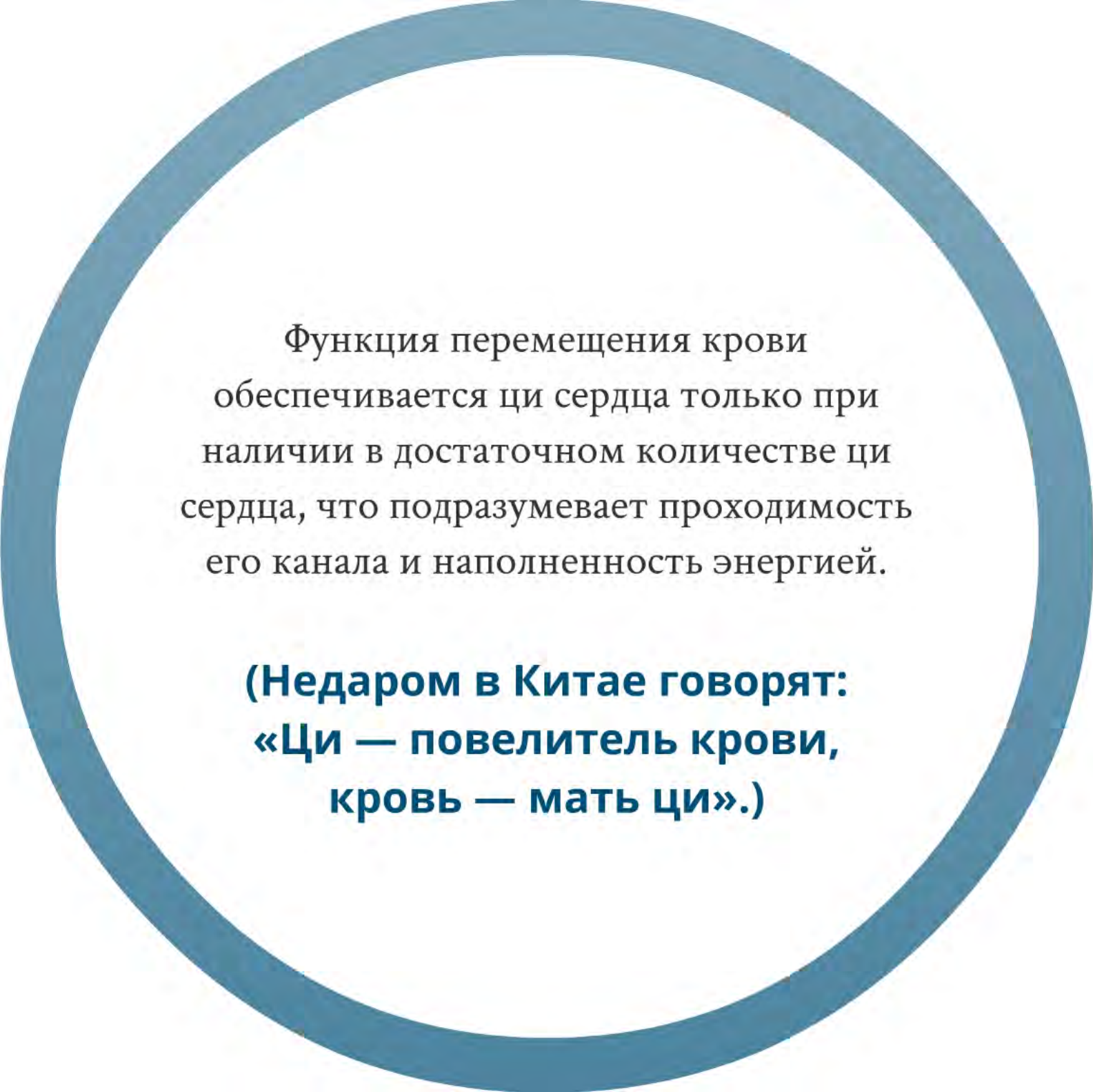
Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Важно не только следить за правильностью выполнения, но и за силой, с которой выполняются движения. Сила должна быть мягкой, но упругой, как пружина. Не нужно делать движения слишком быстро или медленно. Все должно быть в меру.

Благодаря сердцу происходит снабжение организма питательными веществами. В трактате «Су-вень» говорит:

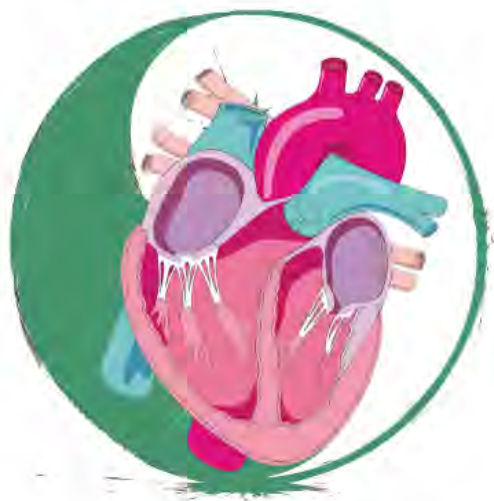
«Сердце ведает кровью и сосудами тела».

Китайская медицина, рассматривая организм человека как единое целое, под «сосудами» подразумевает систему каналов, по которой и перемещаются кровь и ци.



Функция перемещения крови обеспечивается ци сердца только при наличии в достаточном количестве ци сердца, что подразумевает проходимость его канала и наполненность энергией.

**(Недаром в Китае говорят:
«Ци — повелитель крови,
кровь — мать ци».)**



Ци сердца, кровь, система сосудов взаимно влияют друг на друга, а их совместная функция отражается в цвете лица. То есть любые патологические и физиологические состояния могут быть прочитаны на лице.

Если сердце наполнено энергией на должном уровне, а сосуды — кровью, то кожа лица имеет здоровый розовый цвет, пульс ритмичен и имеет хорошее наполнение.

Если канал Сердца плохо проходим, орган испытывает недостаток ци, в свою очередь, происходит плохое наполнение сосудов кровью. При этом пульс слабый, тонкий, лицо бледное, кровообращение стопорится. Ухудшение кровообращения неизменно повлияет на эффективность работы остальных главных каналов и соответствующих им органов.



Китайские врачи, руководствуясь мудростью древних трактатов, по этому поводу говорят:

«Блеск сердца отражается на лице, крепость может быть установлена по пульсу».



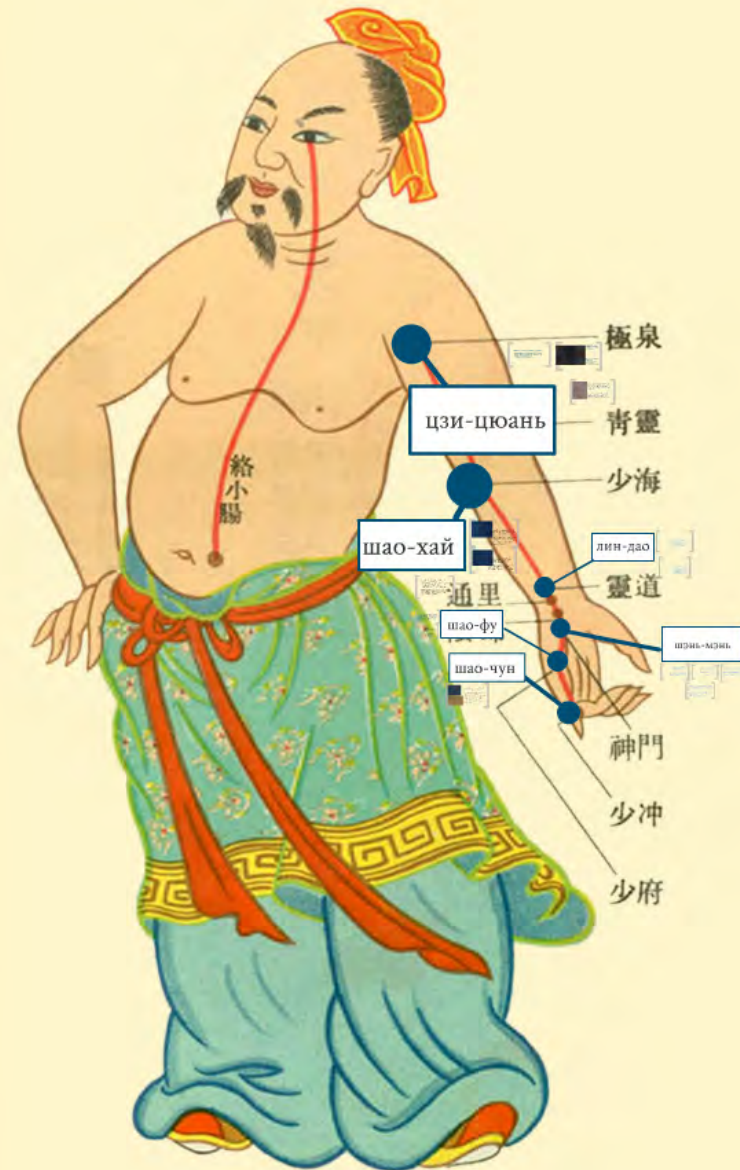
Почему состояние сердца проверяется врачами по языку?

Потому что по нему вверх проходит внутренняя траектория канала органа. При любых проблемах в сердце язык имеет: бледную окраску — недостаток ци и крови; красную или покрыт пузырьками — дефицит Инь в сердце, то есть избыток «Огня»; окрашен в темно-фиолетовый цвет либо покрыт темными пятнами — застой крови.

Поговорка «Сердце выражается на языке», как правило, обозначает, что, например, при инсульте язык становится малоподвижным и нарушается артикуляция речи.

手少陰心經之圖

凡九穴
左右共一十八穴



圖六十二——仿明版古圖(八)



Если при подготовке вы почувствуете, что вы готовы (или уже) проходите все эти испытания, вы можете, быть, не беспокоиться — значит, вполне готовы принимать участие в конкурсе и паровоз.



Те есть иде-краны — очень важная для здоровья тема: она позволяет на ранних стадиях понять, что существует проблема и что нужно сделать, чтобы по-настоящему укрепить сердечно-сосудистую систему. Но предупредительно информативная, а не агрессивная и так далее.

Канал начинается с точки цзи-цюань («неподвижный источник»), которая расположена симметрично в центре подмышечной впадины.



Надавливая на эту точку, мы можем успокаивать сердечный ритм, снимать боль в области грудной клетки. Но главное значение точки цзи-цюань заключается в том, что она помогает уже на ранней стадии определить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Как это сделать? Установите большой палец на левую точку (со стороны расположения сердца), надавите — вы почувствуете, будто там находится много маленьких жилок.

Если при надавливании вы почувствуете, что по каналу (по руке) проходит как бы электрический разряд, боль или онемение — значит, канал Сердца проходим, орган и сосуды в порядке.



Если же при надавливании вы ощущаете только боль, без чувства прохождения электрического разряда, — пора принимать меры, потому что в сосудах начинают развиваться проблемы. Некоторые люди не ощущают ни боли, ни онемения. Это говорит о том, что проблемы уже весьма серьезные.

То есть цзи-цюань — очень важная диагностическая точка: она позволяет на ранних стадиях понять, что существует проблема и что нужно принять меры по укреплению сердечно-сосудистой системы, по предупреждению инфаркта, стенокардии и так далее.

шао-хай

(Чтобы было совсем уж понятно: сердце (Верхний обогреватель) и почки (Нижний обогреватель) контролируют друг друга и взаимозависимы, потому что шэнь (дух) сердца и цзин (субстанция, из которой вырабатывается ци) почек совместно участвуют в укреплении и функционировании сознания человека.

В китайской медицине сердце принято называть «храмом духа», так как оно поставляет ци «Огня» и постоянно питает дух-шэнь, который и отличает человека от всех живых форм, населяющих нашу планету.)

Средство для лечения точек канала — цзи-фу. В данном рецепте цзи-фу является основой, «фу» — «храмом», то есть цзи-фу — это «храм сердца». Эта точка имеет контроль над системой органов, связанных с сердцем: печень, желчный пузырь, легкие, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, селезенка, поджелудочная железа, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал.



Нижне по каналу Сердца расположена точка шао-хай (малое море), которую достаточно легко найти: если согнуть руку под прямым углом, точка будет располагаться в углублении между краем локтевого сгиба и надмышечной плечевой кости. Шао-хай — это устье канала Сердца, то есть в данной точке накапливается энергия канала.

И хотя сам канал относится к стихии Огня, точка относится к стихии Вода. То есть она отвечает за взаимодействие сердца и почек, которые как раз отвечают за стихию Вода. Многие люди спят и не видят сны, либо их сон очень поверхностный (не давший должного отдыха и расслабления, накопления ци и крови).



Согласно теории китайской медицины, это говорит о нарушении взаимодействия между органами, которые способствуют скоплению в сердце чрезмерного количества «Огня».

Воздействуя на шао-хай на обеих руках, то есть регулируя взаимодействие между сердцем и почками, мы регулируем состояние сердца, кроме того, эффективно снижаем артериальное давление.

通里



Ниже по каналу Сердца расположена точка шао-хай («малое море»), которую достаточно легко найти: если согнуть руку под прямым углом, точка будет располагаться в углублении между краем локтевого сгиба и надмыщелком плечевой кости. Шао-хай – это устье канала Сердца, то есть в данной точке накапливается энергия канала.

И хотя сам канал относится к стихии Огня, точка относится к стихии Вода. То есть она отвечает за взаимодействие сердца и почек, которые как раз отвечают за стихию Вода. Многие люди спят и не видят сны, либо их сон очень поверхностный (не дающий должного отдыха и расслабления, накопления ци и крови).

расслабления, накопления ци и крови).



Согласно теории китайской медицины, это говорит о нарушении взаимодействия между органами, которые способствуют скоплению в сердце чрезмерного количества «Огня».

Воздействуя на шао-хай на обеих руках, то есть регулируя взаимодействие между сердцем и почками, мы регулируем состояние сердца, кроме того, эффективно снижаем артериальное давление.

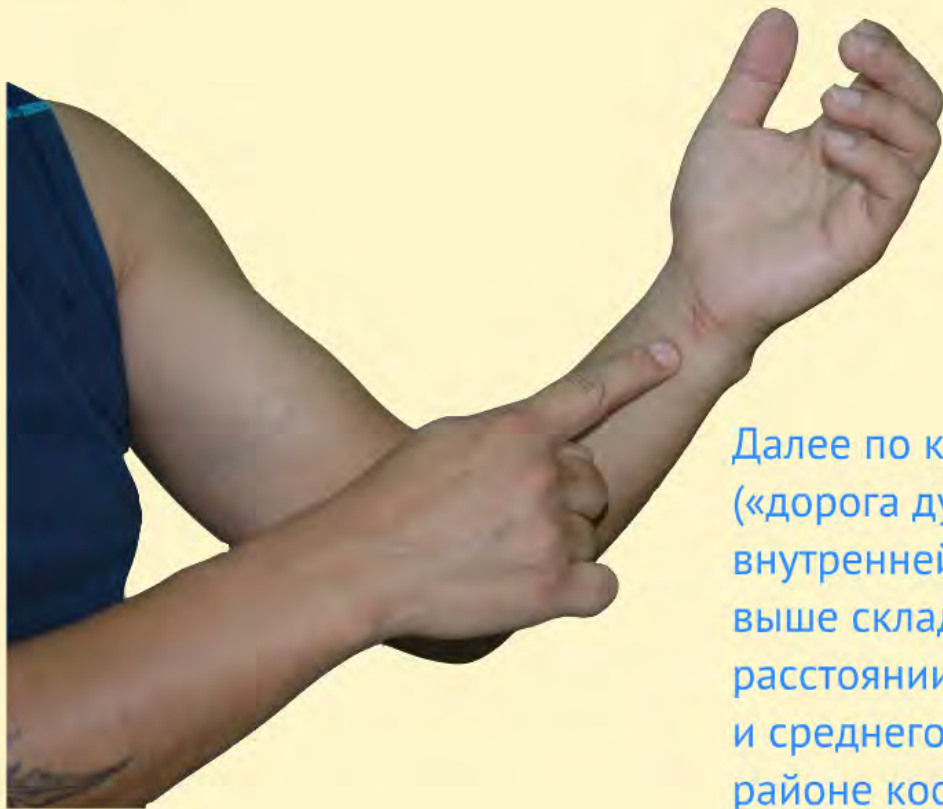
(Чтобы было совсем уж понятно: сердце (Верхний обогреватель) и почки (Нижний обогреватель) контролируют друг друга и взаимозависимы, потому что шэнь (дух) сердца и цзин (субстанция, из которой и вырабатывается ци) почек совместно участвуют в укреплении и функционировании сознания человека.

В китайской медицине сердце принято называть «храмом духа», так как оно поставляет ци «Огня» и постоянно питает дух-шэнь, который и отличает человека от всех живых форм, населяющих нашу планету.)

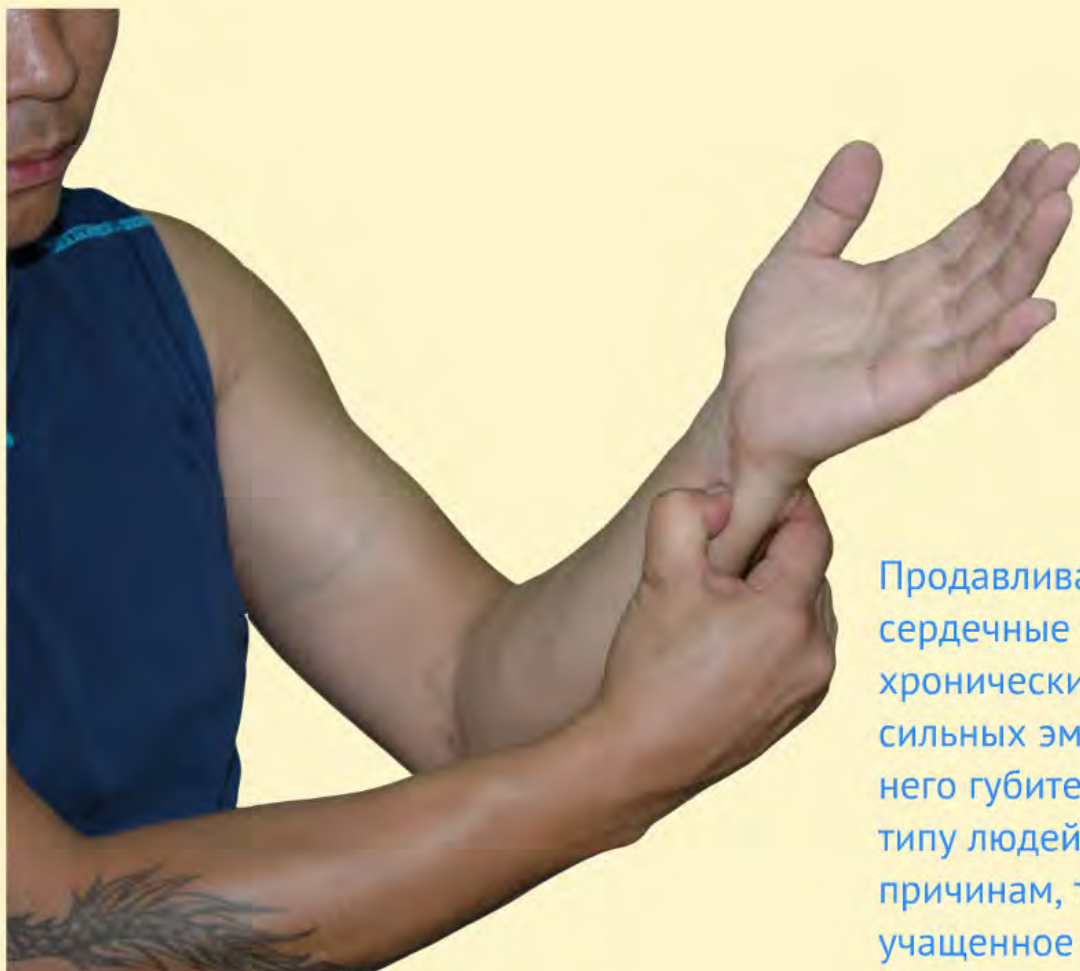
靈道



Продвижение также поможет сократить сердечные приступы, улучшить состояние при хронических заболеваниях сердца, улучшить при сильной эмоциональной реакции, стрессовых и при гипертонической болезни. Если вы страдаете в том или ином виде, которые часто беспокоят в том или ином припадке, то также можно начать нормализовать состояние, сбалансировать (различные перекормки и безалаберность), начать читать «Открыть» в сердце.



Далее по каналу находится точка лин-дао («дорога духа»), она локализуется симметрично на внутренней поверхности предплечья, на 1,5 цуня выше складки лучезапястного сустава (то есть на расстоянии равном ширине сомкнутых указательного и среднего пальцев в области средних фаланг), в районе косточки, которая прощупывается на запястье.



Продавливание лин-дао помогает предотвратить сердечные приступы, улучшить состояние при хронических заболеваниях сердца, успокоить при сильных эмоциональных волнениях, оказывающих на него губительное воздействие. Если вы относитесь к тому типу людей, которые часто беспокоятся по разным причинам, то массаж точки поможет нормализовывать учащенное сердцебиение (вызванное переживаниями и беспокойством), снизить накал «Огня» в сердце.

ШЭНЬ-МЭНЬ



Внутренний канал Шэнь-Мэнь (Шэнь-Мэнь) — это канал, который соединяет Шэнь (Сердце) и Мэнь (Печень). Он является одним из двенадцати основных каналов и играет важную роль в циркуляции энергии Ци.

Упражнение: Шэнь-Мэнь. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед, ладони вместе. Дышите глубоко, чувствуя, как энергия Ци движется по каналу Шэнь-Мэнь.



Шэнь-Мэнь — это канал, который соединяет Шэнь (Сердце) и Мэнь (Печень). Он является одним из двенадцати основных каналов и играет важную роль в циркуляции энергии Ци.

Упражнение: Шэнь-Мэнь. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед, ладони вместе. Дышите глубоко, чувствуя, как энергия Ци движется по каналу Шэнь-Мэнь.

В традиционной китайской медицине считается, что канал Шэнь-Мэнь связан с сердцем и печенью. Его состояние влияет на эмоциональное и физическое здоровье.

Этот канал не просто энергетический канал, но и канал, который связан с сердцем и печенью. Его состояние влияет на эмоциональное и физическое здоровье.

Движения Шэнь-Мэнь — это движения, которые связаны с сердцем и печенью. Они являются частью комплекса упражнений, которые помогают улучшить циркуляцию энергии Ци по каналу Шэнь-Мэнь.

Словарь: Шэнь-Мэнь. Шэнь — это сердце, Мэнь — это печень. Шэнь-Мэнь — это канал, который соединяет Шэнь и Мэнь. Он является одним из двенадцати основных каналов и играет важную роль в циркуляции энергии Ци.



На внутреннем конце лучезапястной складки, в углублении, у сухожилия локтевого сгибателя кисти, в щели между гороховидной и локтевой костями (точку определяют при слегка согнутой руке, ладонь обращена вверх), располагается точка шэнь-мэнь — одна из важнейших точек канала сердца, буквально означающая «врата души».

У точки шэнь-мэнь очень много функций. Воздействие на неё успокаивает дух, улучшает качество сна. Как правило, надавливая на точку, человек очень быстро чувствует, что хочет спать. Дело в том, что точка шэнь-мэнь относится к стихии Земля. Сердце — это Огонь, селезенка — это Земля, то есть шэнь-мэнь связывает канал Сердца и канал Селезенки.



Посредством воздействия на данную точку мы можем передать избыточную энергию, избыточный «Огонь», из канала Сердца в канал Селезенки («Огонь» в сердце чаще всего возникает из-за чрезмерных эмоций и в летний период времени, когда энергия Ян лета поступает в канал, увеличивая уровень сердечной ци до высокого, именно поэтому в летнюю жару люди со слабым сердцем, высоким давлением, лишним весом, более всего предрасположены к сердечным приступам).

Вывод лишней энергии из сердца в селезенку, только улучшит её работу и работу желудка (парного органа селезенки). А когда оба данных органа эффективно работают — это благотворно сказывается на качестве сна. Недаром в Китае бытует поговорка: «Беспокойный желудок делает беспокойным сон». Как только избыточный «Огонь» будет выведен из сердца, орган сразу же успокоится.

В традиционной китайской медицине существует такое понятие, как «перевод энергии», то есть перевод ци из того органа, или того канала, в котором есть избыток, к тем каналам, где есть недостаток.

Это видно на простом житейском примере: человек съел что-либо, а потом понимает, что не хватает сил переварить и пропадает аппетит. Это не проблема селезенки и желудка, это — проблема сердца, которое недостаточно снабжает кровью и энергией органы пищеварения. Переводя энергию из канала Сердца в канал Селезенки мы можем решить проблему.

Следующая важная функция шэнь-мэнь заключается в предотвращении старческого слабоумия. Поэтому китайские врачи рекомендуют всем людям после пятидесяти лет регулярно массировать данную точку. Но и на этом её функции не заканчиваются, массаж шэнь-мэнь помогает бороться с укачиванием, с любыми проблемами желудочно-кишечного тракта, пищеварения, с запорами, с ухудшением памяти, забывчивостью, одышкой, болью в сердце, повышением температуры тела.

Особенно показан массаж точки при заболеваниях сердца. Такая маленькая точка, удивитесь вы, и так много функций? Это действительно одна из наиболее эффективных точек не только на канале Сердца, но и среди других, расположенных на нашем теле. Почаще действуйте её простым приемом — растиранием подушечкой большого пальца точки и области вокруг неё на обеих руках, либо продавливанием до болевого ощущения.

оборватель) и почки (нижний оборватель) контролируют друг друга и взаимозависимы, потому что шэнь (дух) сердца и цзин (субстанция, из которой и вырабатывается ци) почек совместно участвуют в укреплении и функционировании сознания человека.

В китайской медицине сердцу принято называть «храмом духа», так как оно поставяляет ци «Огня» и постоянно питает дух-шэнь, который и отличает человека от всех живых форм, населяющих нашу планету.)

Следующая важная точка канала — шао-фу. В данном контексте «шао» означает «сердце», «фу» — «дворец», то есть «шао-фу» переводится как «дворец сердца». Эта точка может напрямую регулировать состояние органа, особенно полезна тем, у кого есть врожденные, наследственные заболевания сердца. У таких людей при надавливании шао-фу будет очень болезненной.



Давление на точку шао-фу (сердце) на руке человека, выполняющее массаж, может вызвать чувство тепла в области сердца. Это связано с тем, что шао-фу является точкой, связанной с сердцем. Давление на эту точку может вызвать чувство тепла в области сердца.

Давление на точку шао-фу (сердце) на руке человека, выполняющее массаж, может вызвать чувство тепла в области сердца. Это связано с тем, что шао-фу является точкой, связанной с сердцем. Давление на эту точку может вызвать чувство тепла в области сердца.

шао-фу

Следующая важная точка канала — шао-фу. В данном контексте «шао» означает «сердце», «фу» — «дворец», то есть «шао-фу» переводится как «дворец сердца». Эта точка может напрямую регулировать состояние органа, особенно полезна тем, у кого есть врожденные, наследственные заболевания сердца. У таких людей при надавливании шао-фу будет очень болезненной.



Найти точку очень легко: если согнуть на руке пальцы, то именно в шао-фу упрется ноготь мизинца, либо — точка располагается между 4-ой и 5-ой пястными костями, на складке, пересекающей ладонь. Так как шао-фу относится к элементу Огонь, то, воздействуя на неё, мы можем регулировать количество «Огня» в сердце.



Согласно теории китайской медицины, язвы на языке, при малом количестве мочи, являются признаком избытка «Огня». Массаж точки очень полезен, если человек неожиданно потерял речь, если беспокоят боли в груди, при чувстве нехватки воздуха, страхах, тревожных состояниях, спазмах и болях в предплечьях.

шао-чун



И последняя точка канала Сердца — шао-чун («маленькая точка атаки», «маленький узел»). Точка расположена симметрично у внутреннего края ногтя мизинца.

Шао-чун — точка-тонизатор энергии, протекающей по каналу, точка «скорой помощи» канала, которая помогает облегчить особенно острые состояния, такие, как потеря сознания, солнечный удар, нервное расстройство, повышение температуры, аритмия, сильное сердцебиение, удушье, боли в области сердца.

Является одной из немногих важнейших точек, воздействие на которую улучшает работу головного мозга.

(Как правило, точки на кончиках пальцев не массируют, на них воздействуют трёхгранной иглой)



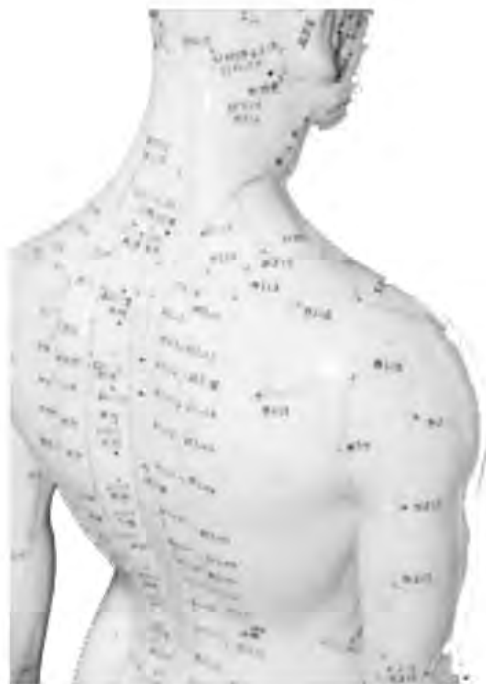
И последняя точка канала Сердца — шао-чун («маленькая точка атаки», «маленький узел»). Точка расположена симметрично у внутреннего края ногтя мизинца.

Шао-чун — точка-тонизатор энергии, протекающей по каналу, точка «скорой помощи» канала, которая помогает облегчить особенно острые состояния, такие, как потеря сознания, солнечный удар, нервное расстройство, повышение температуры, аритмия, сильное сердцебиение, удушье, боли в области сердца.

Является одной из немногих важнейших точек, воздействие на которую улучшает работу головного мозга.

(Как правило, точки на кончиках пальцев не массируют, на них воздействуют трёхгранной иглой)





Итак, активизируя перечисленные акупунктурные точки, расположенные на канале Сердца, вы оказываете положительное воздействие на работоспособность сердца и проходимость его канала, помогая органу регулярно получать так необходимые для его эффективной жизнедеятельности ци и кровь.

Но помимо массажа акупунктурных точек, в арсенале традиционной китайской медицины существуют специальные упражнения, одно из которых мы и предлагаем вашему вниманию в видеоприложении к данному модулю.



Упражнение относится к древним даосским практикам, оно основано на теории **«Пяти первоэлементов»** («У-син») и косвенно затрагивает легкие. Почему легкие? Согласно теории «У-син», сердце принадлежит элементу Огонь, легкие — элементу Металл. Металл легких можно использовать для регулирования Огня сердца, потому что Металл поглощает тепло. Другими словами — легкие помогают регулировать ци сердца.



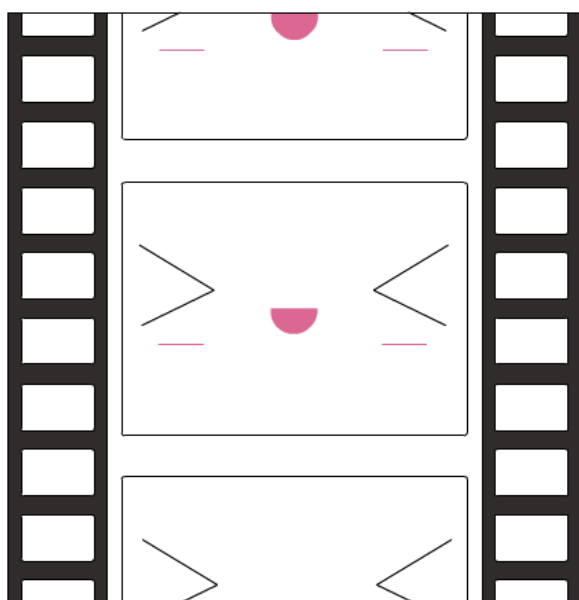
Сочетая движение с дыханием, вы расслабляете легкие, поддерживаете в них плавное течение ци, тем самым более эффективно регулируете работу сердца. Упражнение разработано специально для улучшения здоровья сердца, его укрепления, наполнения чистой и правильной ци, а также для приведения в равновесие стихии, управляющей органом.

Если вы находитесь в слабой физической форме или страдаете проблемами сердечно-сосудистой системы, то рекомендуем выполнять упражнение в положении сидя.

В профилактических целях, чтобы укрепить сердце и обезопасить его от возможных проблем, рекомендуем выполнять упражнение в положении стоя.

Можно практиковать его по утрам, вскоре после пробуждения, или вечером, перед тем, как идти спать, оно обладает удивительным успокаивающим эффектом.

удивительным успокаивающим эффектом.



Но даже если вам не подходит предложенное время, вы можете выполнять упражнение тогда, когда пожелаете (при любых напряженных состояниях, стрессах, эмоциях, оно поможет снизить нагрузку на сердце).

Главное, что следует соблюдать — это спокойное сознание, глубокое дыхание, и, конечно же, обеспечение доступа свежего воздуха.

В видеоприложении мы предлагаем вам ознакомиться с обоими вариантами выполнения и выбрать наиболее удобный для вас.

КАНАЛ СЕРДЦА

手少阴心经络

