

МАССАЖ? СДЕЛАЙ САМ!

Китайские методики: легко и полезно

«Лучший доктор – ты сам», – считает автор одноименной книги, один из самых авторитетных специалистов традиционной китайской медицины Чжэн Фуджун. Кроме незаурядного таланта врача он имеет дар понятно излагать сложные философские подходы восточной медицины к пониманию сути болезни. Его убежденность в том, что живой организм обладает мощной системой самовосстановления, дает возможность находить и применять простые и естественные, но при этом очень эффективные методы укрепления здоровья. Одним из таких является самомассаж, приемам которого доктор Фуджун обучает в своей книге.

Ян-Шэн – укрепление духа и тела

В «Императорском лечебнике» («Хуанди Нэйцзин») говорится, что высшее искусство состоит не в том, чтобы лечить болезни, а в том, чтобы их не допустить. В Китае издревле понимали, что овладев способами Ян-Шэн – укрепления организма, забудешь о болезнях и тяготах старости. Поэтому большое внимание уделяли формированию здоровых привычек: соблюдению разумного режима дня, поддерживающему питанию, контролю над мыслями, практикованию различных упражнений и лечебных воздействий, обеспечивающих беспрепятственное движение энергии Ци и крови по всему телу. Массажу в этой системе оздоравливающих навыков отводилась немаловажная роль. Итак, какие же виды самомассажа рекомендует в своей книге Чжен Фуджун?

Восстановление здоровья начинается с каналов

Гуру китайской медицины считает, что освоение массажной практики следует начать с изучения энергетических каналов и биологически активных точек. В теле человека 12 основных каналов и бесчисленное множество ответвлений, образующих единую сеть. Каналы соединяют между собой все частицы организма. Внутренние органы и системы, кости и мышцы, кожа и волосы – все включено в эту сеть. И если случается какой-то сбой в работе органа, то на соответствующей ему части сети «звенит звонок» (точка становится болезненной). Вы скажете: «Множество каналов, сотни активных точек! Звучит безнадежно. С чего начинать, что правильно будет массировать? Да и как?!» На что мастер Чжен отвечает, что достаточно усвоить наружный ход 12 основных каналов, а точек для самомассажа и скорой помощи потребуется выучить не более 20. Прежде чем Вы узнаете эти точки и научитесь на них воздействовать, начните с общего самомассажа. Нужно поглаживать, растирать, простукивать и пощипывать кожу на руках, ногах, шее, пояснице так, как Вам удобно. Если при массаже Вы обнаружите болезненную точку, промассируйте ее особенно тщательно.

Массаж головы

Чрезвычайно полезным и действенным доктор Фуджун считает прочесывание подушечками пальцев волосистой части головы и простукивание зоны лица. Делать это нужно каждое утро и несколько раз в течение дня. В районе лица и головы начинаются

или заканчиваются каналы желудка, толстого и тонкого кишечника, таинственный канал, который сами китайцы называют «тройной обогреватель», желчного и мочевого пузыря переднесрединный и заднесрединный каналы. Их многочисленные активные точки в этой зоне считаются главенствующими. При таком массаже укрепляется весь организм, улучшается психоэмоциональное состояние, стихают головные боли, восстанавливается тонус кожи.

Окучивайте корни

В Китае есть поговорка: «Дерево начинает стареть с корня, а человек – с ног». Чжен Фуджун рекомендует для поддержания крепкого здоровья и молодости ежедневно массировать стопы. На стопах заканчиваются или начинаются несколько каналов: почек, печени, селезенки, желудка, желчного и мочевого пузыря; а также находится множество рефлекторных зон. Поэтому более 70 % распространенных заболеваний поддаются лечению таким воздействием. Ногам нужно дышать, освобождаться от токсинов, в них должны беспрепятственно циркулировать Ци и кровь. Обеспечить это как раз поможет такое простое средство с волшебным эффектом, как массаж стоп.

Метод Туйфу

«От многих хронических заболеваний можно избавиться методом продавливания живота (массаж Туйфу)», – убеждает своих читателей доктор Чжен. Если Вы страдаете от хронического заболевания, не зная, где его корень и как облегчить свое состояние, попробуйте продавливать руками область живота. Это можно делать подушечками пальцев, ладонями или кулаками. Продавливать живот надо по кругу, ища узлы и уплотнения, разминать их круговыми движениями, заставляя рассосаться. А после массировать, надавливая на кожу от солнечного сплетения до низа живота. У некоторых при этом появляется шум журчащей воды, движение газов. Эта древняя методика исключительно полезна, потому что она позволяет избавиться от трех загрязнений, приводящих к болезням: грязного Ци, грязных жидкостей и застоявшихся каловых масс. Делать такой массаж нужно минимум 2 раза в день, и результат не замедлит сказаться. «Хроническая болезнь, которая мучила Вас долгое время, перестанет докучать Вам», – утверждает доктор Фуджун.

Мария АГУТИНА

Врезка

Дерево начинает стареть с корня, а человек – с ног»