

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Стивен
Кардоза



КИТАЙСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

Стивен
Кардоза

88 упражнений
для диагностики
и лечения заболеваний

Китай издавна славится методиками восстановления здоровья без лекарств. Более 80 упражнений, основанных на принципах древней восточной медицины, помогут предупредить, а в случае необходимости и устранить проблемы со здоровьем. Освоить эти упражнения вполне по силам любому человеку независимо от пола, физической подготовки и возраста. Всего несколько минут занятий в день — и вскоре отступят простуда, проблемы с сердцем и пищеварением, улучшится зрение и повысится общий тонус. Быть здоровым без лекарств — возможно!

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНИКИ



Болезни
репродуктивной
и пищеварительной
систем



Простудные
заболевания
и грипп

Гипертония
и гипотония



Аллергия,
дерматиты, астма



Головные
и мышечные боли,
ломота в суставах
и пояснице



Похудение,
омоложение
организма,
укрепление
иммунитета

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2953-7



9 785991 029537

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7705-5



9 789661 477055

КНИЖКА
СЕМЕЙНОГО
ЧТЕНИЯ

Стивен
Кардоза

88 упражнений
для диагностики
и лечения заболеваний

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Болезни
репродуктивной
и пищеварительной
систем



Простудные
заболевания
и грипп

Гипертония
и гипотония



Аллергия,
дерматиты, астма



Головные
и мышечные боли,
ломота в суставах
и пояснице



Похудение,
омоложение
организма,
укрепление
иммунитета



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2014

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



УДК 615.8
ББК 53.59
К21



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Переведено по изданию:
Cardoza S. Chinese Healing Exercises. A Personalized Practice for Health and Longevity / Steven Cardoza. — Woodbury, MN : Llewellyn Publications, 2013. — 312 p.

Иллюстрации: *Мэри Энн Запалак*

Перевод с английского *Марии Кракан*

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

ISBN 978-966-14-7705-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2953-7 (Россия)
ISBN 978-0-7387-3754-6 (англ.)

© Steven Cardoza, 2013
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014

Особая благодарность Майклу Шеру за щедро уделенные мне время и опыт, а также за все фотографии, которые были использованы как основа для иллюстраций в этой книге.



Примечание автора

Китайское учение об органах, находящихся внутри нашего тела, по большей части сходно с западным. Например, китайским медикам, конечно же, известно, что оба легких находятся в грудной клетке, что они открываются в нос и рот, а их функцией является доставка воздуха в тело, извлечение атмосферного кислорода и удаление углекислого газа. Таким образом производится газообмен посредством сердечно-сосудистой системы, благодаря крошечным кровяным сосудам, которые окружают альвеолярную мембрану, расположенную глубоко в легких. Китайская медицина рассматривает также концепцию Ци — вполне реальное, хотя и крайне тонкое проявление жизненной энергии. Эта концепция приводит к обязательному расширению видения каждого органа, превосходящему все то, что признается на данный момент западной медициной, а также к сопутствующим дополнениям, таким как связанная система меридианов, по которым Ци течет к каждому органу по четко определенным траекториям и которым приписываются собственные уникальные характеристики и особые свойства связей между органом и определенными тканями тела. У Легких есть особая связь с кожей. Очень часто человек, заболевший астмой в детстве, со временем начинает страдать от экземы или псориаза; это наблюдение четко демонстрирует связь, которую рассматривает китайская медицина.

Внимательный читатель заметит, что выше, когда я впервые упомянул легкие, я использовал маленькую букву л. Позднее, обращаясь к концепции Легких в китайской медицине, я ис-



пользовал большую букву Л. Это общее правило, применяемое во множестве английских книг, посвященных китайской медицине, и я искренне буду следовать ему в этой книге. Говоря о западном учении об органах, я буду использовать маленькую букву, но когда речь будет заходить об учениях китайской медицины, я буду использовать большую букву. Я делаю это для того, чтобы помочь читателям различать их, особенно тем читателям, которым более знакома западная концепция и которые могут прийти в недоумение, прочитав, как в предыдущем абзаце, что у легких есть особая связь с кожей.

Подобным образом и множество других обычных английских слов используется в определенном контексте, их я также буду писать с заглавной буквы. В качестве примера можно привести Пять Элементов/Пять Фаз: Дерево, Земля, Огонь, Металл и Вода; патогенные факторы окружающей среды: Ветер, Холод, Сырость, Жар, Сухость; прочие слова, которые используются в китайской медицине для обозначений и характеристик патологий, как в случае со словом «кровь». Если оно написано с маленькой буквы, то используется общее значение этого слова, но если написано с большой буквы, его смысловая нагрузка изменяется: «Ци руководит Кровью, но Кровь — мать Ци», как гласит известный китайский принцип; Застой Крови или Жар Крови — два примера патологий в китайской медицине.





Введение

Знакомство

За десятилетия преподавания цигуна (ци гун), тай-чи (тай ци) и других подобных практик я заметил, что хотя множество людей больше чем когда-либо хотят своего рода помощи или инструкций в поддержании и улучшении их физического здоровья, эмоционального состояния и ментальной концентрации и многие пробуют альтернативные способы получить желаемое помимо обычного спортзала, программ физической подготовки и западной медицины, большинству из них на это не хватает времени. Найти время для обучения цигуну или более сложной практике тай-чи до уровня, когда возникнет ощутимое улучшение здоровья, очень сложно для тех, кто работает в напряженном ритме современной жизни. Прелесть этих простых и в то же время разнообразных и всеобъемлющих упражнений в том, что они помогут улучшить здоровье за очень короткий срок. Они очень просты в изучении, достаточно легки, чтобы их можно было практиковать независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки и состояния здоровья, и указанной цели каждого упражнения можно достичь, выполняя его ежедневно всего 1 или 2 минуты. Для выполнения этих упражнений не требуется большое пространство или какое-либо специальное оборудование, и хотя некоторая персональная программа всегда полезна и целесообразна, вам не нужно идти в спортзал, студию йоги, додзё или ашрам, чтобы изучать или практиковать их.



Наиболее известные западные упражнения разработаны, чтобы увеличить мышечную силу, гибкость или аэробное соответствие. Китайские оздоровительные упражнения, помимо описанной пользы, помогают улучшить здоровье и закладывают основы долголетия, поскольку увеличивают открытость и функциональность мышц, сухожилий, связок, суставов, позвоночника и нервной системы, внутренних органов и органов чувств, желез, расположенных на пути меридианов. Используя их как основу для ежедневной тренировки, вы сможете безопасно и эффективно укрепить в целом состояние здоровья и улучшить общее самочувствие. Вы можете выбрать только те упражнения, которые вам понравятся, и получить максимум пользы, практикуя только их, не обращаясь к более длительному курсу кумулятивного последовательного изучения и практики.

Упражнения могут быть отобраны для работы над определенной медицинской проблемой, чтобы уменьшить боль, увеличить прилив энергии и сил в течение всего дня или остаться здоровым как можно дольше, минимизируя и даже повернув вспять многие признаки старения. Их могут использовать атлеты и мастера боевых искусств в качестве разминочных упражнений, чтобы улучшить уровень физической подготовки, повысить спортивную подготовку, снизить вероятность возникновения травм и ускорить заживление, если травма возникла. Медицинские работники могут использовать эти упражнения для улучшения собственного здоровья, чтобы предотвратить профессиональное выгорание, и обучить им своих клиентов и пациентов, которые захотят более активно заняться собственным оздоровлением.

Несколько слов о глоссарии

Тем, кто собирается прочитать эту книгу от начала и до конца, кто хочет лучше понять некоторые термины и понятия, с которыми придется столкнуться, а также принципы, лежащие



в основе многих упражнений, лучше ознакомиться с глоссарием сейчас, в самом начале. Хотя в нем даются определения понятиям и практикам, это не глоссарий в традиционном смысле этого слова, потому что он выходит за рамки обычного словаря и содержит множество фундаментальной информации, которая поможет вам извлечь максимум пользы из этих упражнений, знакомя с идеями, используемыми в книге. Именно поэтому я бы представил материал обычным способом, но поскольку не все захотят читать такое углубленное вступление и потому, что его можно использовать в качестве удобной сноски — в то время как вы совершенствуетесь в упражнениях, — я расположил его в конце книги в качестве глоссария.

Те, кто практикует азиатскую медицину и знакомы с практикой цигуна или боевыми искусствами, могут читать глоссарий по завершении книги или обращаться к нему при необходимости. Некоторые ссылки, представленные там и в разделах инструкций к упражнениям, включают в себя информацию, которая пригодится читателям с подобным опытом. Эти материалы предоставлены только в качестве дополнительной информации для людей, уже обученных и готовых ею воспользоваться. Если вы ее не поймете, не переживайте: эффективность упражнений от вас не ускользнет. Большая часть терминов должна быть предельно ясной даже для начинающего, и вы увидите их снова в практическом контексте, который дополнит их значение. В некоторых случаях вы получите эмпирическое понимание по мере самостоятельного изучения упражнений.

Немного личной истории

Задолго до того, как стать иглотерапевтом, фитотерапевтом, инструктором по тай-чи и цигуну, я интересовался нетрадиционными методами лечения, боевыми искусствами и другими оздоровительными методиками, особенно теми, которые пришли из азиатской культуры и мировоззрения. В ранней юности



я посетил несколько занятий по дзюдо и приблизительно в то же время стал самостоятельно изучать йогу по книгам. В поздней юности я изучал трансцендентальную медитацию и контроль сознания Сильва, позднее переименованный в метод Сильва. Я обнаружил склонность и некоторые природные способности к этим практикам, но в том возрасте мне не хватило усидчивости, чтобы продолжить изучение. В следующие несколько лет я изучал тай-чи и цигун с многочисленными учителями, которые действовали из лучших побуждений и были даже влюблены в свое дело, но большинству из них не хватало как опыта, так и знаний. С учетом моего собственного любопытства дилетанта и недостатка усердия, я тем не менее изучил некоторые полезные основы.

В 1985 году я изучал хореографию и некоторые другие начальные элементы стиля Ян краткого курса тай-чи. Попутно я стал работать массажистом, и мое первоначальное воздействие на тонкие энергии при определенных стилях работы над телом сразу же разогрело мое любопытство. Я вкратце изучал шиацу и терапию полярности, в основном сосредоточившись на «Нулевом балансе» («Zero Balancing»), максимально взаимодействуя с его основателем, доктором медицинских наук Фрицем Смитом, и «Краниосакральной терапии» («Craniosacral Therapy»), добившись успеха в интенсивной тренировке с ее основателем, доктором остеопатии Джоном Апледжером.

В 1987 году я встретил самого квалифицированного специалиста по цигуну, с которым мне выпала честь познакомиться, доктора Чо Вонга. Он направил меня обучаться к человеку, который с тех пор стал моим главным учителем цигуна, мастером Б. К. Францисом, хранителем знаний даосской Водной Традиции. Начиная с 1987 года, я изучал множество стилей главным образом даосского цигуна, немного медицинского цигуна, цигуна туй-на, краткий и полный курс Стиля Ву в тай-чи, даосскую медитацию, даосское дыхание долголетия и другие подобные практики.



Содержание

Примечание автора	4
Введение	6
<i>Знакомство</i>	6
<i>Несколько слов о глоссарии</i>	7
<i>Немного личной истории</i>	8
<i>Подбор упражнений и источники</i>	10
<i>Понимание упражнений и их последовательности</i>	12
<i>Создаем программу для вашего здоровья и долголетия</i>	14
<i>Оздоровительные упражнения для определенных целей</i>	17
<i>Измените вашу перспективу для создания здорового образа жизни</i> ...	26
ГЛАВА 1	29
<i>Упражнения для стопы в положении сидя. Серия первая</i>	29
<i>Упражнения для стопы в положении сидя. Серия вторая</i>	42
<i>Активные упражнения для голеностопа в положении сидя</i>	54
ГЛАВА 2	68
<i>Упражнения для ног в положении сидя</i>	68
ГЛАВА 3	94
<i>Упражнения для ног в положении стоя</i>	94
ГЛАВА 4	109
<i>Палец и кисть</i>	109
ГЛАВА 5	122
<i>Плечо и рука</i>	122
ГЛАВА 6	158
<i>Спина, таз/бедро и позвоночник</i>	158



ГЛАВА 7	197
<i>Шея</i>	197
ГЛАВА 8	214
<i>Лицо, голова и органы чувств</i>	214
<i>Упражнения для глаз</i>	219
<i>Упражнения для ушей</i>	228
<i>Упражнения для носа</i>	233
<i>Упражнения для рта</i>	239
<i>Завершающее упражнение</i>	242
ГЛАВА 9	244
<i>Железы</i>	244
ГЛАВА 10	267
<i>Массаж живота/внутренних органов</i>	267
ГЛАВА 11	278
<i>Все тело</i>	278
Приложения	312
<i>Предписания для выбора упражнений</i>	315
<i>Глоссарий</i>	328
Об авторе	348

Популярне видання

КАРДОЗА Стивен
Цілющі техніки китайської медицини
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. В. Сікачина*

Підписано до друку 18.07.2014. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 18,48. Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Популярное издание

КАРДОЗА Стивен
Целительные техники китайской медицины

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Н. В. Сикачина*

Подписано в печать 18.07.2014. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 18,48. Тираж 10 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга":
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
“Клуб Семейного Досуга”»
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У книзі наведено вправи, базовані на принципах тай-чи, цигуну, акупунктури та даоської йоги. Ці цілющі техніки, які здатний опанувати кожен, допоможуть вам підтримувати чудову фізичну форму, швидко відновитися після травми, усунути вже наявні проблеми зі здоров'ям, підвищити імунітет і витривалість.

Кардоза С.

К21 Целительные техники китайской медицины / Стивен Кардоза, пер. с англ. Марии Кракан. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 352 с. : ил.

978-966-14-7705-5 (Украина)

978-5-9910-2953-7 (Россия)

978-0-7387-3754-6 (англ.)

В книге приведены упражнения, основанные на принципах тай-чи, цигуна, акупунктуры и даосской йоги. Эти целительные техники, которые способен освоить каждый, помогут вам поддерживать великолепную физическую форму, быстро восстановиться после травмы, устранить уже имеющиеся проблемы со здоровьем, повысить иммунитет и выносливость.

УДК 615.8

ББК 53.59