

Тибетский массаж Ку Нье:
пособие для профессионалов
и домашнего применения

Доктор Нида Ченагцанг

Перевод с итальянского: Анна Розова

Москва, 2009

Составитель и редактор: А. Розова





УДК 615 ББК58

Публикуется по согласованию с Международной Академией традиционной тибетской медицины, Рим, Италия.

Ченагцанг Нида.

Тибетский массаж Ку Нье: пособие для профессионалов и домашнего применения/ Перевод с итальянского: А. Розова — М: Ганга/Сватан, 2009 — 224 с.

Эта книга - практическое пособие с иллюстрациями по уникальной методике тибетского массажа Ку Нье, собранного ректором Академии Традиционной Тибетской Медицины доктором Нидой Ченагцанг из многочисленных и разрозненных тибетских источников. После прочтения книги у вас появится возможность помогать себе и близким. Массаж Ку Нье легко снимает стресс и боли, избавляет от недомоганий и омолаживает.

978-5-98882-083-3

© 2007 © А. Розова, 2008 © Ганга, 2009



Юток Ионтен Гонпо

Предисловие автора методики

Ку Нье - это комплексная терапия, которая приносит пользу как больным, так и здоровым. Массаж излечивает от многих заболеваний, оказывает профилактический эффект и уравнивает энергии тела. Конечно, очень хорошо, когда массаж проводит квалифицированный врач. Но, для того, чтобы сохранить и поддержать здоровье, массаж могут делать все, даже ваши родственники и друзья. Я мечтаю о том, что в будущем массаж будут изучать в школах.

Тибетский массаж это комплекс процедур с многовековой историей. По-тибетски он называется Ку Нье (bski tpuе) и включен в систему обучения тибетской традиционной медицины.

Первая часть массажа Ку включает в себя массаж-растирание с нанесением натуральных масел и мазей, техники движения суставов и прогревания. Вторая часть или Нье - это более привычный на Западе массаж, такой как разминания, постукивания, надавливания по коже, мышцам, точкам и каналам.

Кто может делать массаж Ку Нье?

Хорошо, чтобы в нашем обществе все люди знали, как помочь друг другу с помощью таких простых методик, как массаж. И в каждой семье хотя бы кто-то один мог бы с легкостью овладеть массажем и поддерживать

родных и близких. Особенно актуально делать массаж своим детям. Но и пожилые люди нуждаются в нем не меньше: это наши родители, бабушки и дедушки, которые посвятили нам столько времени. С помощью правильного массажа мы можем тоже подарить им свою доброту, снимая с них боль и напряжения, неизбежные в старости.

Массаж Ку Нье - великолепное средство для сближения супругов: они начинают лучше понимать друг друга, проникаясь ощущением тактильности и, узнавая больше о здоровье и равновесии, оттачивая чувствительность, возрождают притупленную с годами любовь.

А для врачей и других медработников совершенно необходимо совмещать знание и практику массажа с обычным лечением, потому что эти методы значительно ускоряют выздоровление.

В тибетской медицине применяют 5 основных внешних терапий. В заключительном трактате, последнем из «Четырех медицинских Тантр» (rgyud bzhi), эти внешние виды терапии перечисляются в следующем порядке: кровопускание, прижигания, компрессы, бальнеотерапия и массаж. В этой книге, написанной еще в XII веке, большое внимание уделяется массажу.

Тибетская медицина - это натуральная, естественная медицина. Она понятна и доступна всем, кто ее изучает, и может принести огромную пользу в профилактике и лечении заболеваний естественными природными методами на всей планете.

Письменные объяснения, данные в старинных тибетских трактатах не достаточны для того, чтобы применять их на практике. Необходимы устные наставления квалифицированных преподавателей тибетской медицины.

В этой книге я поместил краткий обзор по истории тибетской медицины, по практике массажа и благоприятным эффектам от него, по описанию точек, используемых в массаже, а также некоторые инструкции по приготовлению натуральных масел (прежде всего на основе растений).

Где лучше научиться массажу Ку Нье?

Западные люди, интересующиеся практикой массажа Ку Нье, непременно должны изучить принципы тибетской медицины и ознакомиться с лекарственными травами, растениями, необходимыми для лечения различных заболеваний. Помимо этого, необходимо разбираться в теории и практике вышеупомянутых 5 процедур, изложенных в «Четырех медицинских тантрах». В Международной академии традиционной тибетской медицины IATTM есть факультет массажа Ку Нье. Обучение построено этапами - это трехуровневая подготовка. Занятия проходят во многих странах мира, в том числе и в России. Первый уровень этих знаний изложен в данной книге. Второй и третий уровень предназначены больше для специалистов, для тех, кто практикует Ку Нье активно, применяет его в своей практике и желает изучить остальные процедуры, такие как прижигания, а также массаж палочками, камнями, массаж Ла, строение чакр и диагностику в ТТМ. Я подготовил и уполномочил нескольких своих учеников, которых назначил международными инструкторами по Ку Нье. Только они имеют право преподавать Ку Нье от лица академии, выдавать сертификаты и обладают знаниями в полном объеме.

Благодарности

Эта книга основана на инструкциях, представленных в трактатах по тибетской медицине, а также на устных наставлениях, которые я получил во время обучения и практики в клинике в Лхока¹ (центральный Тибет) от моего наставника доктора Джамьянг Лхундру-на (jam dbyangs lhun grub). Этот доктор потомственный знаток Ку Нье, а линия передачи знаний веками без перерыва шла от отца к сыну. В университете Лхасы я изучал теоретические аспекты применения Ку Нье наряду с другими знаниями по тибетской медицине у известного профессора традиционной тибетской медицины Гомдзо Ванду (go jo dbang dus). Я собрал в единое целое весь существующий на тибетском языке материал по Ку Нье, который до сегодняшнего дня нужно было искать в различных медицинских и религиозных текстах, и составил из него практическую методику для применения в современном обществе. Для более доступного понимания в эту книгу включены рисунки и фотографии, часть которых сделана с помощью филиала ТТМ-Франция. Благодарю Элио Гуариско за помощь в переводе моих записей с тибетского языка на итальянский.

Доктор Нида Ченагцанг

Часть первая. Популярная теория тибетской медицины

Глава 1. Теория и основы ТТМ История и развитие тибетской медицины

Традиционная тибетская медицина (ТТМ) - это целостная, натуральная, естественная и природная медицина, где человек рассматривается в единстве с окружающим миром. Здоровье определяется как равновесие всех систем организма, поэтому в ТТМ большое значение уделено профилактике болезней, а потом уже их лечению.

Согласно историческим источникам ТТМ берет начало в древней традиции Бон (bon), ей более 8 000 лет. ТТМ как система складывалась из четырёх основных направлений:

1. Интуитивные знания простых людей и знания, пришедшие от мудрецов.
2. Наблюдение за животными и знания, пришедшие от духов природы, полученные практиками из других миров в состоянии медитации.
3. Древняя тибетская религия и ритуалы Бон.
4. Жизненный опыт людей.

Многие знания по медицине накапливались как совокупный медицинский опыт людей, которые пытались избавляться от простых проблем со здоровьем и лечили болезни. На пути к выживанию они открывали лечебные свойства пищи и напитков, запоминали положительные эффекты от определенного поведения и внешних процедур. Наблюдая за животными, которые использовали некоторые растения для заживления ран, люди тоже открывали лечебные свойства этих растений. Находясь в тесном контакте с природой, они обнаружили целебные свойства термальных вод и других природных ресурсов. Так появилась бальнеотерапия или лечение водами. Кроме того, ясновидящие, мудрецы, по-тибетски их называют Дрансоны (drang srong), находясь в особом состоянии восприятия, в медитации распознавали лечебную силу различных веществ. Они могли контактировать с существами из других измерений и получали от них различные знания о поддержании здоровья. Так постепенно развивалась простая наука о лечебных средствах, обладающая точным знанием человеческого тела. Эти драгоценные знания о диете, поведении, о лечебных травах и внешних процедурах, полученные от древних целителей, удалось сохранить и развить благодаря последующему опыту сотен поколений.

Около 3000 лет до н.э. теория и практика тибетского врачевания достигли Индии и Китая в результате культурного обмена между ними. В то же время лекарственное сырье и знания, привезенные из других стран, распространялись в Тибете. Тибетцы изучали лечебные свойства новых видов лекарственного сырья и постепенно стали включать их в свою фармакологию. Тибетская медицина сегодня - объемная система и значимая наука, в состав которой включены разные уникальные древние знания.

Знаменитый тибетский целитель Чебу Трише² (сын основателя белого Бона), живший около 2 000 лет до н.э., написал трактат «Бум Ши» (bit bzhi), самый древний трактат по тибетской медицине, полный и точный сборник по теории и практике. Этот трактат состоял из трех основных разделов: описания заболеваний, методов диагностики и способов лечения. В ту эпоху началась систематизация тибетской медицины с помощью врачей, практикующих в Шанг-Шунге (zhang zhung), Аше (a zha) и других регионах Тибета. На протяжении веков врачи совершали множество открытий, они также внесли свой вклад в развитие тибетской медицины.

В V веке произошла еще одна систематизация знаний по медицине. Придворный врач царя Лхатхо Тхори (lha tho tho ri) доктор Дунги Тхорчокчен (dung gi thor cog can) распространил знания по теории и практике тибетской медицины во все регионы Тибета, взяв за эталон трактат «Бум Ши». Этот врач был первым, кто использовал для лечения медицину Аюверды. Он стал основоположником новой традиции тибетской медицины, которую впоследствии продолжили его потомки.

В VI веке жил доктор Аша ('a zha stan pa). Он был профессиональным хирургом и уже в те древние времена проводил различные операции. Он успешно прооперировал катаракту у царя Та-гри Ньензика (stag ri gnyan

grigs}, и в этом удивительном для того времени событии можно удостовериться, прочитав исторические документы. На протяжении жизни хирург добился значительных успехов. Интересно, что и в наше время некоторые врачи проводят операции по удалению катаракты согласно тем древним инструкциям из медицинского трактата «Бум Ши».

В VII веке из западного Тибета в центральный переехал доктор по имени Галено³ (ga le pos}. Там практиковали его коллеги индус Бхарадхаджа⁴ и китаец Хен Вен Ханг⁵. В результате плодотворного обмена опытом доктор Галено написал трактат из семи глав под названием «Оружие бесстрашия» (mi jigs pa I mtshon cha). У него было трое сыновей, которые основали линии врачей Биджи (bi byi), Лхоронг (lho gong) и Согпо (sog po). Галено обучил всех троих, и когда обучение было окончено, отправил их в разные регионы центрального и восточного Тибета для распространения тибетской медицины, основанной на эталоне «Бум Ши».

В VIII веке жил знаменитый доктор Юток Йонтен Гонпо -старший (g.yi thog gnying ta yon tan tgon po). Семейная линия «Юток» на тибетском означает «бирюзовая крыша». Доктор Юток Йонтен Гонпо очень много путешествовал в поисках знаний. Он принял огромное число пациентов и исцелял даже нечеловеческих существ. Он проверил и дополнил трактат «Бум Ши» необходимыми разъяснениями, изменив не только содержание, но и название трактата на «Джуд Ши», или «Четыре Тантры».

Во времена своей деятельности он открыл первый медицинский колледж для более широкого распространения тибетской медицины и первую больницу. Обучение там занимало 12 лет, и по окончании колледжа студентам присваивали четыре типа квалификации, в зависимости от уровня знаний. Юток Йонтен Гонпо считается самым лучшим тибетским врачом всех времен на территории обширного Тибета. По сей день тибетские доктора с увлечением изучают его работы по медицине и руководства по астрологии.

Большую известность приобрела его современница великая йо-гини Еше Цогьял (ye shes mtsho rgyal), которая прожила более 220 лет в совершенно юном теле. Она излечивала тяжело раненых и больных, а также людей на пороге смерти. Методы исцеления великой йогини необходимо глубоко изучить.

В IX веке тертон Дорбум Чодрак (rdor bnt chos gtags) открыл спрятанные как терма (gter ta) трактаты «Большой сосуд с нектаром» и «Малый сосуд с нектаром» (bdud rtsi bum pa che chung). Тертон (gter ston) это человек, обладающий особым родом ясновидения, который находит спрятанные в предыдущие эпохиклады, заложенные просветленными на благо будущих поколений. Эти тексты считаются одними из самых знаменитых работ по лечению инфекционных заболеваний. Дорбум Чодрак считается первым специалистом по лечению инфекций.

В X веке большой знаток тибетской медицины, известный переводчик Ринчен Зангпо (rin chen bzang po) перевел с санскрита на тибетский язык знаменитый трактат по Аюверде «Восемь ветвей» (yap lag brgyad pa) а также написал к нему свой комментарий «Лунные лучи» ('gre1 ba zla zer). Он прославился не только переводами на тибетский язык. Он был последователем врачевания в стиле «Четырех Тантр» и повсюду распространял эти знания.

В XI веке известный врач по имени Дагпо Лхадже⁶ (dwags po lha gje) открыл множество новых лекарственных составов. Он написал очень важный трактат под названием «Дакпо Тхорбум» (dwags po thor bnt), в котором представил большое количество рецептов и описание различных методов диагностики.

Начало новой эры в ТТМ - Юток-младший -отец тибетской медицины

В XII веке родился великий врач, которого считают отцом тибетской медицины. Юток Йонтен Гонпо младший (g.yi thog yon tan tgon po gsar ta) провел обширные клинические исследования для подтверждения содержимого трактата «Четыре медицинские Тантры» (gso rig rgyud bzhi} и добавил в него разъяснения по диагностике пульса и мочи. Он передал все свои знания ученикам, а по «Джуд Ши» никого не обучал до самого последнего момента.

Он совершил передачу «Джуд Ши» своему сердечному ученику по имени Сумтон Еше Зунг (sit ston ye shes gzungs}. Ему же досталась большая часть уникальных знаний по медицине и духовным практикам. Сумтон собрал воедино учения, основанные на духовных практиках своего учителя, и назвал их «Юток Нинтик» (g.yi thog snying thig). Этот текст содержит большое количество устных наставлений, которые объединяют медицинскую и духовную практику. Врачи, которые с тех пор занимаются духовными практиками из цикла «Юток Нинтик» благодаря мощному благословию Ютока развивают свои способности к целительству Сам Ютокпа младший на глазах своих учеников и последователей достиг наивысшей духовной ступени - Великого

Переноса или Радужного Тела ('a' lus 'pho ba chen po), он не оставил после смерти труп, а еще при жизни трансформировал свое существо в световую форму, невидимую обычным глазом. Это плоды его наивысшего духовного постижения. Он обещал помогать всем, кто к нему обращается с просьбами о помощи в лечении и духовной реализации.

Дальнейшее развитие ТТМ

В XIII веке Гуру Чованг (gi gi chos dbang), тертон Рамо Шелмен (ra mo shel tan) и другие способствовали дальнейшему развитию тибетской медицины. В особенности Гуру Чованг, который изготовил большое количество лекарств с профилактическим эффектом и открыл множество различных чудленов (bcud len) - пилюль для продления жизни и омоложения.

В Тибете параллельно существовало несколько медицинских школ с разными основоположниками и собственными линиями развития, но они очень близки по духу и стилю, потому что все основаны на «Джуд Ши», или «Четырех медицинских тантрах».

Современника Гуру Чованга по имени Дранти Джампел Занпо (brang ti 'jat dpal bzang po) пригласили в буддистскую школу Са-кья (sa skya), где он занимался врачебной практикой, а впоследствии открыл там колледж традиционной медицины. Так он заложил основу медицинской традиции Сакья Мендронг (sa skya s tan В конце XIV-го века Джанпа Намгьял Драгцанг (byang pa gnat gya1 grags bzang) основал известную школу Джанг (byang). В этой традиции медицинская практика была тесно связана с астрологией.

В XV веке Зуркхар Нямни Дордже (zig tkhar nyu1at nyid rdo rje) пригласил на совещание врачей, представителей разных традиций для объединения всех теорий и практических методов. В результате этого обмена опытом была основана школа Зур (zig). Школы Джанг (byang) и Зур (zig) в то время представляли собой две основные традиции тибетской медицины.

В XVI веке приобрел известность Гонмен Кончок Пендар (gong stan dkon tchog 'phan dar), практик духовных учений, обладающий широкими познаниями в тибетской медицине. Его современник Зуркар Лодро Гьелпо (zi r tkhar blo gros gya1 po) написал трактат «Устные наставления предков» (mes po'i zhal lung), являющийся самым подробным и доступным комментарием к «Четырем медицинским Тантрам». Дригунг Чокьи Драгпа (bri khung chos ky1 grags pa) написал комментарии к медицинским трактатам, открыл новые рецепты лекарств и основал медицинскую школу Дригунг (bri khung).

В XVII веке Дармо Менрампа Лобсанг Чодраг (dar mo sman rams pa blo bzang chos grags) написал текст под названием «Тайные устные наставления» (tan ngag bka 'brgya ta). Это секретные устные наставления по медицине, которые идут по линии передачи от отца к сыну или от учителя к нескольким близким ученикам.

Дэси Сангье Гьяцо (sde srid sangs rgyas rgya mtsho) регент великого 5-го Далай Ламы (rgya1 dbang lnga ba tA la'i bla ta), основал школу традиционной тибетской медицины на холме Чакпори (lcags po ri) в столичном городе Лхасе. Там же была основана и больница. В эту школу пригласили преподавать лучших врачей, и там постоянно проходили диспуты на различные медицинские темы. Под руководством Сангье Гьяцо были созданы известные тханки⁷ (традиционные рисунки), изображающие все разделы тибетской медицины. Сегодня многие пользуются атласом тибетской медицины, являющимся собранием иллюстраций и пояснений к тексту этого ученого «Голубой берилл»⁸. Этот текст сам является комментарием к «Четырем медицинским тантрам»⁹.

В этом же веке Дудци Джурме (bdud rtsi gyur med) и Намгьял Дордже (gnat gya1 rdo rje) основали новую школу тибетской медицины под названием Лхундинг Мендронг (lhin sdings stan grong)

В XVIII веке Дэумар Тензин Пунцок (de 'i dtar bstan 'dzin phin tshogs) изложил свои обширные познания о лекарственном сырье в трактате по фармакологии «Хрустальный шар» (shel gong) и комментариях к нему, которые называются «Хрустальные чётки» (shel phreng). В этом комментарии он представил названия, описания, вкусы, качества, ареал для 1176 основных видов и 2 294 сортов сырья. Тибетские лекарства состоят из многих компонентов натурального происхождения, среди которых наиболее распространены растения, животные субстанции и минералы. Эти два произведения - самые авторитетные руководства по тибетской фармакогнозии, и множество других было составлено на их основе.

В XIX веке Конгтрул Йонтен Гьяцо (kong sprul yon tan rgya mtsho) написал «Заметки по медицине» (stan gyi zin tig), текст по тибетской медицине для начинающих, который приобрел большую популярность. Его современник Мипам Намгьял Гьяцо (ti phat gnat gya1 rgya mtsho) создал большое количество текстов по практике тибетской медицины и собрал воедино лечебные мантры и мандалы, основанные на принципе

взаимозависимости, которые впоследствии стали очень популярными. Этот принцип тендрел (rten bge1), то есть «взаимозависимость» - один из постулатов тибетской философии. По мнению тибетцев, никакие явления в мире не могут существовать сами по себе. Они связаны между собой и на тонком, невидимом уровне, поэтому в тибетской медицине используют рисунки, мантры и ритуалы, которые с помощью звука, цвета и формы влияют на ход болезни, стимулируют выздоровление.

В начале XX-го века жил Тагла Норбу (stag bla nor bi) - ученый и большой знаток в области медицины и астрологии. Он возродил особенную технику диагностики под названием «пульс камней». Речь идет об исследовании свойств камня, выбранного пациентом, которого направляет доктор. С помощью этой техники можно добиться хороших результатов в диагностике и предугадать течение болезни. Кхенраб Норбу (tkhyep ga b nor bi), директор школы Чакпори (tsags po ri) в Лхасе, собрал воедино научные труды по тибетской медицине и открыл новую, простую систему распознавания и классификации медицинских трав.

В наши дни самыми квалифицированными и почитаемыми докторами в Тибете считаются выдающийся ученый профессор¹⁰ Трору Ценам (khro gi tshe gnat) (его называли третьим Ютоком), профессор Вангду (dbang dus) и доктор Джамьянг Лхундруп (jat dbyangs lhin grub). Этих врачей доктор Нида с благодарностью почитает как своих главных учителей.

Итак, тибетская медицина основана на учении Ютокпы - «Четырех медицинских тантрах» («Джуд Ши»). Раньше врачи были обязаны знать этот объемный трактат наизусть, так продолжалось с XII века. Но кроме этого фундаментального текста практикующие врачи, мастера и знатоки медицины всех времен оставили огромное наследие в виде многих комментариев к «Четырем медицинским тантрам», рецептурников, духовных текстов, трактатов, томов по медицине и смежным дисциплинам.

Глава 2. Три дерева традиционной тибетской медицины

Традиционную тибетскую медицину принято изучать с помощью своеобразных диаграмм, выполненных в старинном стиле в виде деревьев. Всего студенты ТТМ изучают 99 деревьев, но наиболее известны и значимы три из них, которые дают общее представление о ТТМ.

Дерево имеет корень, стволы, ветви, листья, цветы и плоды. На них вы видите изображения и надписи, соответствующие разделам «Джуд Ши». Студенты ТТМ, которые сами рисуют деревья и вносят надписи, лучше запоминают структуру «Четырех Тантр» и всегда имеют возможность, вернувшись к рисункам, быстро отыскать нужную тему и освежить свою память.

Три дерева ТТМ изображены в «Атласе тибетской медицины», который уже издавался на русском языке.

Первое дерево ТТМ «Дерево общего состояния»



Дерево первое

Первое дерево в общих чертах изображает физиологию и патологию человека.

У первого дерева два ствола.

1 - левый ствол символизирует основу здоровья, благополучия и гармоничного состояния ума: равновесие физиологических энергий, телесных составляющих и систем выделения.

2 - правый ствол символизирует причины расстройства равновесия трех жизненных начал, которое в дальнейшем является основой болезней.

На первом стволе три ветви.

Первая ветвь - Три Жизненных Начала (они же три энергии: Ветер, Желчь, Слизь).

Вторая ветвь - семь составляющих тела (прозрачный сок, кровь, мышцы, жир, кость, костный мозг, репродуктивная жидкость).

Третья ветвь - три субстанции выделения (пот, моча, кал).

Цветы и плоды - украшение дерева, соотносятся с качествами ума.

Здоровье в ТТМ определяется как равновесие тела, энергии и ума.

При этом энергия наиболее важна, так как воздействует напрямую и на тело, и на ум. Избыток или недостаток энергии влияет на состояние ума. Пример: избыток энергии может проявиться в виде шизофрении, и здесь важно понимать, что проблема лежит на уровне энергии, а не в самом уме.

У человека с хорошим здоровьем тело, энергия и ум находятся в состоянии равновесия относительно друг друга.

ТТМ имеет две основных цели - предотвращение болезней и их лечение.

На втором стволе перечислены причины болезней.

Любое нарушение равновесия в сфере ума, энергии или физического тела является следствием, происходящим от причины.

Причины болезней первичные - неведение, страсть и гнев. Они зарождаются на ментальном уровне, проявляются энергией в виде разнообразных эмоций.

Причины болезней вторичные - образуются четырьмя факторами: климат/сезон, провокации, питание, образ жизни.

1. Климат и смена сезонов провоцируют нарушение равновесия и болезни (зимняя простуда, весенняя аллергия).
2. Провокации: появляются вследствие плохого отношения к природе.
3. Питание: это наиболее весомый фактор, потому что очень часто причиной болезни является избыточное или недостаточное питание и питье. В ТТМ считается, что есть мера приема пищи, которая оптимальна для поддержания здоровья. Если условно разделить желудок на 4 части, то 2 части должна занять твердая пища, 1 часть - жидкость и 1 часть должна остаться свободной для правильной работы пищеварительных соков и энергий.
4. Поведение или образ жизни: стиль жизни, двигательная активность, сон, питание, привычки, вредные привычки, чувствительность к стрессовым факторам.

Дисбаланс энергий проявляется в трех видах:

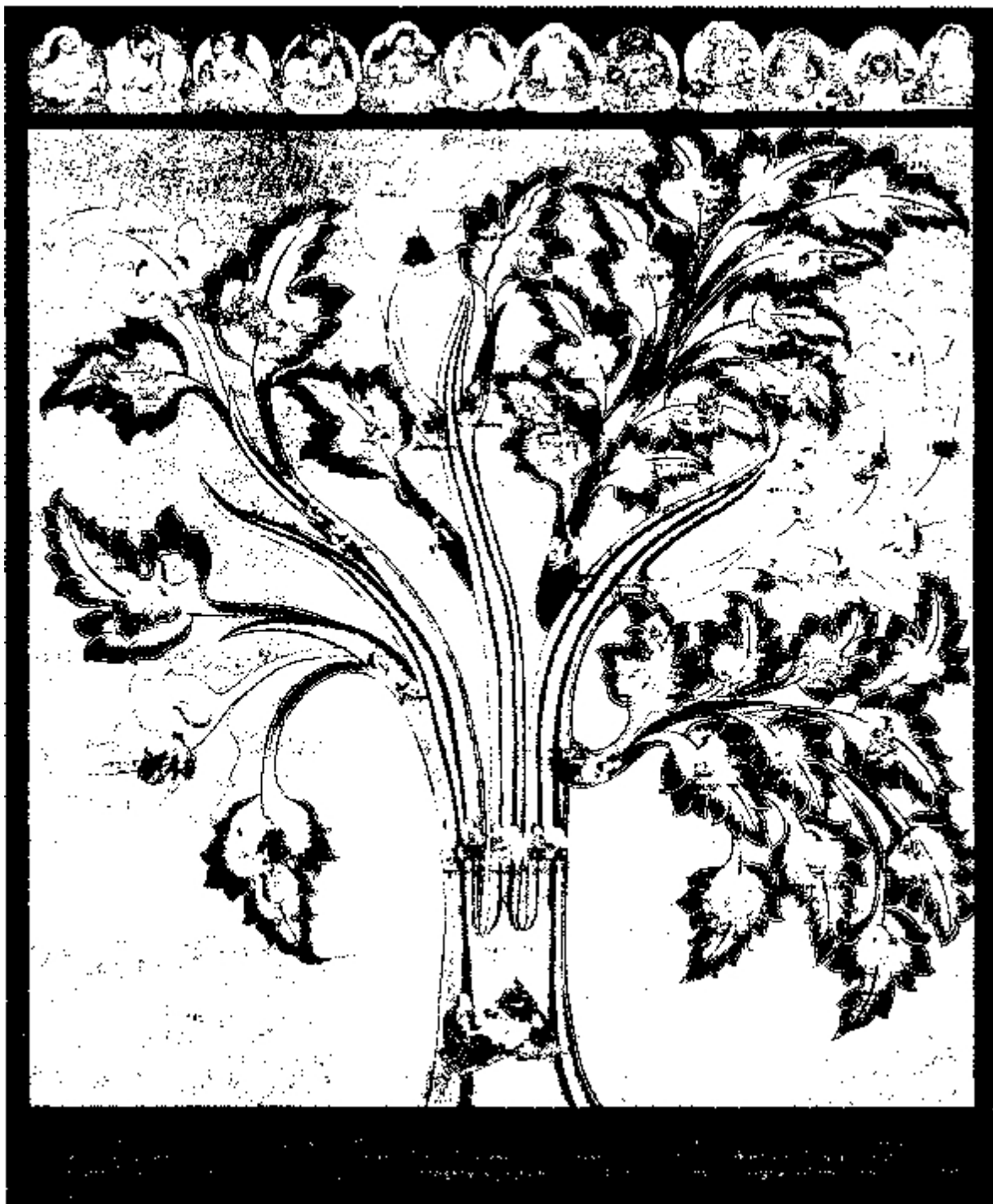
1. избыток
2. недостаток
3. нарушение

Пример, высокая температура тела связана с избытком жара, энергии Желчь и элемента Огонь.

Недостаток энергии Желчь проявляется в виде пониженной температуры тела, затрудненного пищеварения, малоподвижности.

Нарушение - энергии с противоположными качествами смешиваются друг с другом.

Второе дерево ТТМ «Дерево диагностики»



Дерево второе

Второе дерево - методы диагностики в ТТМ.

Второе дерево имеет три ствола.

Это осмотр, пальпация и опрос.

1 - осмотр. Здесь речь идет об осмотре тела, органов чувств(язык, глаза, уши, нос, кожа), диагностике по моче

2 - пальпация. Это исконно тибетский способ исследования пульса. Чтобы научиться понимать показания пульса в тибетском стиле нужно долго тренироваться. К пальпации относится также и прощупывание точек (исследование их чувствительности на надавливание).

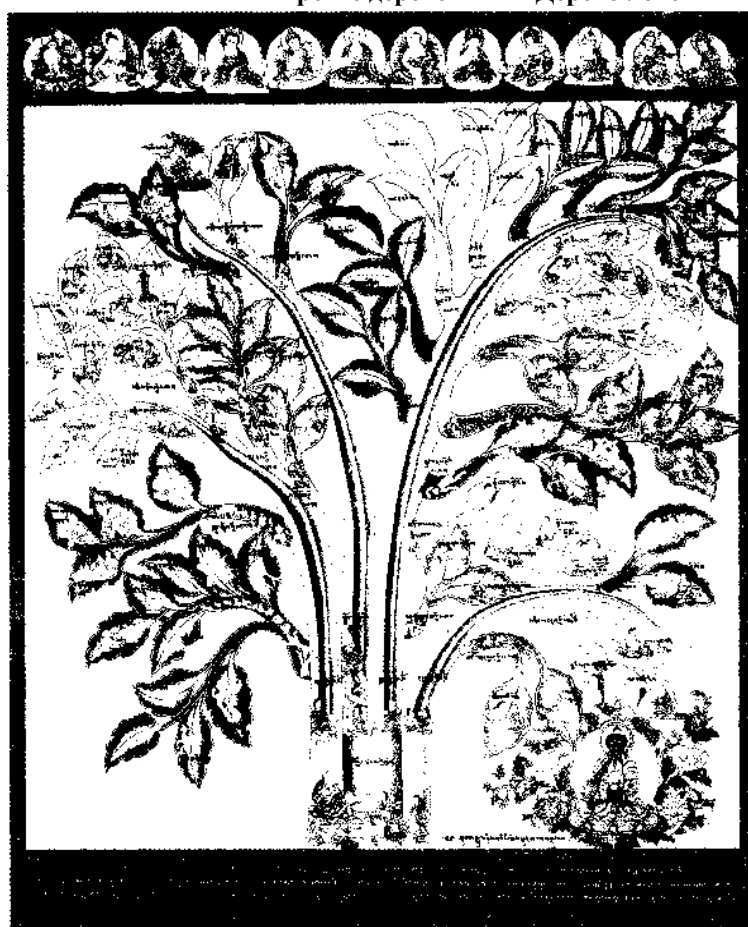
3 - опрос. Анамнез жизни и заболевания - это беседа с пациентом из которой доктор узнает о причинах, которые могли привести к болезни: эмоциональный фон, образ жизни и питание, работа, семья, сон, привычки.

Диагностика по моче считается более надежной, чем исследование пульса, так как на мочу не действует эмоциональное состояние пациента во время визита к врачу или выпитый утром кофе, а на пульс действует.

Осмотр органов чувств показывает состояние трех физиологических энергий (Жизненных Начал), пример, при болезни Желчи склеры глаз краснеют или желтеют. Выводы можно сделать и по другой классификации: рассматривая внешний вид органов чувств в их взаимосвязь с соответствующими им внутренним органам. Например, язык - сердце.

Органы чувств	Язык	нос	глаза	уши	губы
Внутренние органы	Сердце	легкие	печень	почки	селезенка

Третье дерево ТТМ «Дерево лечения»



Дерево третье

На третьем дереве перечислены методы лечения в ТТМ.

Третье дерево имеет четыре ствола.

Это диета, поведение, лекарства и внешние процедуры.

1 ствол - диета. В этом разделе перечислены питание и питье для устранения избытка Ветра, Желчи и Слизи - трех жизненных энергий. Кроме того, в ТТМ четко проработаны правила питания и поведения в соответствии с сезонами и конституцией тела.

2 ствол - поведение. Буквально образ жизни и поведение, подходящие для трех типов Жизненных Начал.

3 ствол - лекарства. Здесь рассматриваются общие принципы применения лекарств в соответствии с Тремя Жизненными Началами (вкус, свойство, природа, успокаивающее действие лекарств, очищающее, лечебные масла, отвары, порошки, пилюли, зольные лекарства).

4 ствол - внешние процедуры также расписаны в соответствии с Ветром, Желчью и Слизью, т.е. процедуры умиротворяющие Ветер, Желчь и Слизь (массаж Ку Нье, Хорме, потение, кровопускание, водолечение, прижигания, компрессы, акупунктура

Пример: для умиротворения Ветра подходит массаж Ку Нье, Хорме.

Изменение питания, составление диеты, осознание привычек изменение образа жизни - вот то важное, действенное и натуральное лечение.

В тибетской медицине применяют большое разнообразие растений, сырья животного происхождения, металлов, минералов. Но в общем и целом в ТТМ различают две основных группы лекарств:

1. умиротворяющие и очищающие (от избытка в теле Трех жизненных начал).

2. «Тело (lus}, болезнь (pad) и противоядие (gnyep ro) имеют одну природу».

Этот порядок можно объяснить теорией взаимозависимости. Поскольку тело состоит из пяти элементов, соответственно нарушение равновесия и болезнь тоже будут происходить из пяти элементов, также и противоядие (лекарство) состоит из пяти элементов. Все связано естественным образом и влияет друг на друга.

В ТТМ очень широко и успешно применяют различные внешние процедуры.

Можно выделить 6 основных внешних процедур:

1. Кровопускание, которое применяют при хронических заболеваниях на 77 точках тела.

2. Прижигание, которое применяют на особых точках тела.

3. Холодные компрессы.

4. Бальнеотерапия.

5. Массаж Ку Нье.

6. Тибетская акупунктура. В настоящее время этот метод почти утерян и доктор Нида проводит исследования в этой области, применяя на точках ТТМ японские иглы.

Глава 3. Тибетская космология и 5 первоэлементов

тибетское название	пат т kha '	rling	те	chi	sa
элемент	пространство	ветер	огонь	вода	земля
цвет	синий	зеленый	красный	белый	желтый

Если рассматривать элементы, как они перечислены выше, то:

Слева направо идет цикл созидания, от пространства к земле.

Справа налево идет цикл разрушения, от элемента земли к пространству.

Пространство - элемент, являющийся основой для всех мыслимых и немыслимых проявлений, он есть и внутри и снаружи явлений, в нем содержатся и взаимодействуют все остальные элементы.

С точки зрения древней космологии планета Земля образовалась в пространстве, где сформировался элемент Ветер. Его подвижность произвела тепло и элемент Огонь, взаимодействие этих трех элементов создало нечто вроде осадка - элемент Земля. Все четверо вместе дали жизнь, поток - элемент Вода.

Поскольку пространство изначально присутствует в 4 первоэлементах, то иногда говорят не о пяти, а о четырех первоэлементах.

Пять элементов и космология человека

Человеческое тело, так же как и Вселенная, состоит из одних и тех же пяти первоэлементов. Взаимодействие их необходимо для формирования человеческого тела, без них тело не смогло бы появиться и существовать. Пример: в основе каждой жизни лежит семя. Плод постепенно формируется из семени. Если рассмотреть жизнь растения, то сначала его семя набухает в почве, потом появляется росток, вырастают корни, и росток пробивается наружу. Растут стебель, ветки и листья, расцветают цветы и созревает плод. Но вид плода определяет именно семя. Из семени яблока не вырастет апельсин. Развитие семени происходит всегда немного по-разному, и это зависит от состояния элементов Пространство, Ветер, Огонь, Вода и Земля. Все они должны находиться в идеальном равновесии, обуславливающим развитие данного биологического вида.

Так же и мы, люди, являем собой результат подобного процесса. Как у растений, так и у нас есть первичная причина (семя) и вторичная причина сочетание (элементов), которые являются основой нашего существования. Причина производит результат в соответствии с состоянием элементов.

1. Пространство: с момента зачатия в матке женщины происходит поэтапное развитие плода, благодаря действию пяти элементов. Процесс созидания базируется на элементе Пространство, который является основой других элементов. В человеческом теле основная функция пространства - пространство для роста. И его особая функция - формирование полостей тела, клапанов, отверстий, пор кожи. Из органов чувств Пространство соотносится с ушами и слухом. На тонком уровне Пространство представляет сознание.
2. Ветер - элемент движения и роста. Его основная функция - рост тела; особая функция - способствование дыханию, тактильному ощущению, осязанию кожи. На тонком уровне элементу Ветер соответствует вдохновение и творческая сторона ума.
3. Огонь - элемент, обеспечивающий созревание. Его основная функция - создание оптимальных условий для трансформаций; особая функция - регулирование тепла в теле, обмен веществ. Огонь контролирует функцию глаз, способствует светлому цвету лица и кожи. На уровне ума элементу Огонь соответствует страсть.
4. Земля - элемент, формирующий плотные части организма: мышцы, кости, связки, связан с носом и обонянием. Элемент Земля задает устойчивость и форму тела, обеспечивает качества стабильности и реалистичности ума.
5. Вода - элемент, основная функция его связывать тело в единое целое; особая функция - формировать кровь и другие жидкости организма. Элемент Вода связан с языком и органами вкуса. На ментальном уровне Вода проявляется как спокойствие.

Можно сказать, что пять первоэлементов - это пять различных типов энергии, составляющие основу существования. И на материальном, и на энергетическом уровне они формируют организм человека. В то же самое время, из этих же пяти первоэлементов состоит и весь внешний мир, в котором человек живёт. И в ТТМ считается, что тело, болезнь и лекарство имеют одну природу, и это природа пяти элементов.

Тело и ум могут жить благодаря тому, что существуют подходящие условия и есть пять элементов, благодаря которым происходит процесс развития, приводящий к результату.

В древней тибетской традиции Бон говорится о пяти первоэлементах, которым соответствуют пять цветов и пять символических животных. Сегодня их можно увидеть на традиционных флажках, они называются «кони ветра» (gling rta). Их вывешивают на ветру, чтобы уравновесить энергию пяти первоэлементов и распространить силу написанных на них молитв и мантр.

тигр-ветер-зеленый

лев-земля-желтый

конь-пространство-синий

птица-огонь-красный

дракон-вода-белый

Функции пяти элементов в формировании человека

	общие функции	особые функции	ментальные функции
--	---------------	----------------	--------------------

пространство	развитие тела в пространстве	образование полостей тела, ушей. Слух	сознание
ветер	нервная система, подвижность, рост	производит дыхание. Осязание	вдохновение и творчество
огонь	тепло, температура, энергия созревания	терморегуляция, придает яркий цвет коже. Зрение	страсть
вода	связывает тело в единое целое	производит кровь, жидкости. Язык, вкус	спокойствие
земля	придает телу консистенцию и плотность	производит плоть и кости. Нос, обоняние	стабильность и реализм, удовлетворение от деятельности ума и органов чувств

Соответствие между пятью элементами и пятью внутренними органами

5 элементов	пространство	ветер	огонь	вода	земля
5 органов чувств	язык	нос	глаза	уши	губы
5 плотных органов	сердце	легкие	печень	почки	селезенка
5 полых органов	тонкая кишка	толстая кишка	желчный пузырь	мочевой пузырь, самсеу	желудок
конечности	голова	правая нога	правая рука	левая нога	левая рука

Пять элементов и три жизненных начала -НЬЕПА (nyes pa gsit)

5 элементов представляют собой тонкий уровень жизненных энергий, которые являются основой тела. Они образуют сложную модель, работать с которой довольно трудно, потому что в этом случае совсем непросто найти правильный путь к лечению болезней. Поэтому, в ТТМ применяют более удобную схему. Она также основана на теории 5 первоэлементов, но для удобства лечения заболеваний изучают не пять, а три Жизненных начала преобразованных из пяти первоэлементов.

Первоэлементы Пространство и Ветер преобразованы в Жизненное начало «Ветер».

Первоэлемент Огонь преобразован в Жизненное начало «Желчь». Первоэлементы Вода и Земля - в Жизненное начало «Слизь».

Три жизненных начала:

Ветер - ЛУНГ (rling), Желчь ТРИПА (tkhrispa) Слизь - БАДКАН (badkan).

Sa	Chu	Me	rling
земля	вода	огонь	ветер
холодная		горячая	нейтральный

Слизь - БАДКАН	Желчь - ТРИПА	Ветер - ЛУНГ
----------------	---------------	--------------

Три Жизненных начала - функциональные энергии организма. Как самые важные составляющие человеческого организма, они отвечают за физиологические функции тела.

Связь природы жара, холода и нейтральной с Тремя Жизненными Началами

Три Жизненных начала можно изобразить в виде равностороннего треугольника. С одной стороны мы обозначим горячую природу (Желчь), с другой стороны - холодную природу (Слизь), и наверху - нейтральную природу (Ветер).

Как же образуются Три Жизненных начала?

Три Жизненных начала являются основой теории ТТМ. Но нужно всегда помнить, что они образованы 5-ю элементами.

Человек существует как совокупность тела, энергии и ума. Фундаментальной причиной его существования является неведение о реальном отсутствии индивидуального «Я». В результате чего сознание удерживается в циклическом существовании долгое и долгое время. Это же сознание, омраченное неведением, является и основой «трёх ядов ума»: невежества, гнева и страсти, которые в свою очередь являются основой Трёх Жизненных начал - Ветра, Желчи и Слизи. Именно поэтому наиболее радикальным методом избавления от всех болезней есть постижение абсолютной природы ума и свобода от влияния эмоций.

Когда сперма, яйцеклетка и сознание соединяются в матке, будущее тело начинает обретать форму, и в эмбрионе развиваются физические опоры для эмоций.

Первый канал, связан с нервной системой зарождается в центре тела эмбриона и поднимается по направлению к голове. Он связан с элементами Вода и Земля и создает физическую опору для эмоции неведения.

Второй канал развивается в направлении сердца, связан с системой кровообращения, элементом Огонь и создает физическую опору для эмоции гнева и агрессии.

Третий канал поднимается в центре тела от гениталий, связан с элементом Ветер и создает опору для эмоции страсти или привязанности.

Эти три совокупности элементов и эмоций производят Три Жизненных начала: Ветер, Желчь и Слизь. В ТТМ рассматривают по пять видов каждого, всего 15.

Местоположение Трёх Жизненных начал в теле

Местоположение Ветра. Желчи и Слизи можно рассматривать с нескольких точек зрения:

Во-первых, с точки зрения формирования планеты и эмбриона.

Во-вторых, в соответствии с проявлением действия трех основных эмоций в нашем теле.

В-третьих, в системе пищеварения.

В-четвертых, по преобладанию этих энергий в верхней, средней и нижней частях тела.

1. Когда элемент Ветер помогает сперматозоиду, сознанию и яйцеклетке соединиться в элементе Пространство и материнской утробе, начинается развитие эмбриона. Их взаимодействие производит тепло элемента Огонь, твердость элемента Земля и влажность элемента Вода. Эмбрион развивается благодаря энергии всех пяти элементов.

Первый элемент, образующийся в эмбрионе - Ветер, затем образуется Огонь, который создает Желчь, потом Вода и Земля - основа Слизи.

Когда в бесконечном космическом пространстве начинает формироваться планета, то в начале работает элемент Ветер. Он поддерживает планету в пространстве. В центре находится огонь как горячее ядро, а на поверхности - вода и земля. Это можно сравнить с тремя жизненными началами в теле человека:

- Слизь наверху
- Желчь в середине
- Ветер внизу

2. Проявление трех основных эмоций в теле:

- Слизь связана с неведением. Мы ощущаем это, как забывчивость, отупение в районе головы.
- Желчь связана с гневом. Разозлившись, мы чувствуем жар в области печени и средней части тела.

- Ветер связан со страстью. Сексуальное влечение остро переживается в нижней части тела.

3. Функции трех Жизненных Начал в пищеварительной системе:

- в желудке, куда поступает пережеванная и смоченная слюной пища, находится Слизь.
- в тонкой кишке происходит трансформация пищи с участием желчи желчного пузыря - это место Желчи.
- в толстой кишке - Ветер, обеспечивает эвакуацию отходов из организма.

4. Три Жизненные энергии и три части тела (снизу вверх): Энергия Ветра локализуется в области малого таза, помогает двигаться и поддерживать тело.

Энергия Желчи - в средней части тела, обеспечивает работу пищеварительного огня.

Энергия Слизи расположена в голове. Спереди преобладает элемент воды, сзади - элемент земли. Слизь придает устойчивость, связывает тело и работу нервной системы.

О болезнях

Три Жизненных Начала по-тибетски называются Нье Па (nyes pa), - «виновник». Почему же эти важные составляющие названы негативным словом? Находясь в равновесии, они являются основой здоровья и жизни. Но из-за эмоций неведения, гнева и страсти они выходят из равновесия - возникает дисбаланс. Вторичные причины (несоответствующее поведение, питание, провокации, сезонные и временные факторы) усугубляют дисбаланс.

Болезни возникают от дисбаланса Трех Жизненных начал и действия кармы. Карма - процесс: действие - причина - результат. Пример, если выпить бутылку водки, то в теле определенно будет нарушено равновесие. Здесь причина - водка, действие - питье алкоголя, результат - нарушение равновесия (здоровья). Но первичной причиной будет страсть к выпивке, желание выпить алкоголь.

Первичные причины болезней всегда находятся на уровне ума. Если за мыслью или побуждением не последовало действие, то круг кармы рвется, и следствия кармы не появляются. Аналогично и в обратном случае, если нет вторичных причин, то карма не проявляется. Поэтому-то болезнь возможно вылечить.

Каждый раз, когда мы говорим о карме, то имеем в виду взаимозависимые и взаимосвязанные действия, без которых не могут существовать ни живые существа, ни материальные предметы. Также и человек не сможет жить в обществе, не вступая в личные и социальные отношения, мы все взаимосвязаны.

Поскольку все болезни вызваны кармой, в ТТМ есть следующая классификация болезней:

- 1 - болезни, вызванные кармой, созданной в этой жизни, а так же в детстве. Такие причины не создают немедленный результат. Они могут проявиться в более зрелом возрасте, но всегда во взаимосвязи с другими вторичными причинами.
- 2 - провокации негативных энергий. Это инфекции и влияния природных энергий.
- 3 - простые заболевания, которые проходят, когда восстанавливается баланс Трех Жизненных начал.
- 4 - болезни, вызванные несчастными случаями, травмами.

Глава 4. Три Жизненных Начала

Ветер - Лунг (rling)

Слово rling - Ветер, прана, чи или ки - широко распространенное понятие в восточной медицине. Основа Жизненного Начала Ветер - первоэлемент Ветер. По-тибетски слово rling означает движение, вибрацию, ветер или воздух. Ветер проявляется внутри нашего тела как физическое явление, он отвечает за подвижность тела. Ветер входит в матку вместе со спермой и яйцеклеткой, его грубый аспект в дальнейшем управляет физическими функциями, а тонкий аспект - нашим сознанием и эмоциями.

В ТТМ ветер как жизненное начало считается наиболее значимым среди всех трех. Ветер считается основой жизни, поскольку его функции схожи с деятельностью нервной системы (по западной анатомии). Ветер это нейтральная энергия, он близок к нашему сознанию и к нашим эмоциям, он может стать холодным или горячим, в зависимости от того, с чем соединился: со Слизью или с Желчью.

6 качеств Ветра:

Грубый (rtsib) (при избытке Ветра кожа грубеет) Легкий (yang) (трудно оставаться на месте)

Холодный (grang) (ощущение холода)

Тонкий (phra) (может проявляться в теле в виде многочисленных симптомов)

Твердый (sra) (как сведенная судорогой мышца)

Подвижный (g.yo) (движение мыслей, нелокализованная боль)

Эти качества присутствуют во всех частях тела, их можно охарактеризовать одним термином «Ветер», и они имеют свойства элемента Ветер.

Ум: на ментальном уровне Ветер проявляет те же самые качества. Его расстройство приводит к депрессии, раздражительности, бессоннице. Депрессия бывает вызвана и расстройством одного из видов Желчи, но здесь имеется в виду депрессия от неудовлетворенной страсти или желания, то есть от Ветра.

Основные функции: Ветер связан с дыханием, движением, восприятием органов чувств и интеллектуальной деятельностью. Ветер дает физическую силу, способствует усваиванию питательных веществ из пищи, позволяет органам чувств ощущать, а также отвечает за физическое равновесие.

Эмоции: страсть или привязанность.

5 видов Ветра: Поддерживающий жизнь, Восходящий, Проникающий, Сопровождающий огонь и Нисходящий.

Ветер	Местоположение	Область, в которой циркулирует	Функции
Ветер, Поддерживающий жизнь srog 'dzin rlung	Верхняя часть головы	Голова, горло, грудь	Отвечает за проглатывание пищи и жидкости, за дыхание, за образование слюны; за чихание, икоту; проясняет интеллект и восприятие, отвечает за память

Восходящий ветер gyen rgyu rlung	Грудь	Нос, язык, горло	Отвечает за речь, физическую и ментальную силу; придает свечение коже, дает смелость, укрепляет волю, дает ясность уму и проясняет память
Проникающий ветер phya byed rlung	Сердце	Различные части тела, в особенности суставы	Регулирует движение суставов, отвечает за открытие и закрытие глаз, рта, пор кожи и других отверстий
Ветер Сопровождающий огонь	Тонкая	Все внутренне	Отвечает за процесс

Ждающий огонь те тпуат rling	кишка	ние органы	пищеварения и усвоения веществ, а также за созр и питание 7 со- ставляющих организма
Нисходящий ветер thur sel rlung	Толстая кишка и область таза	Толстая киш- ка, мочевой пузырь, поло- вые органы и бедр	Контролирует репро- дуктивные жидкости (сперма и яйцеклетка), выводит менструальную кровь, кал и мочу; способствует родам и движению зародыша в чреве матери

Желчь - Трипа (tkhris pa)

Желчь - Жизненное начало горячей природы, первоэлемент Огонь.

Желчь регулирует температуру тела и пищеварительный огонь. На ментальном уровне она дает смелость, силу и гордость эго.

7 качеств Желчи:

Маслянистая (спит bcas") (как топливо для метаболического огня пищеварения, это качество проявляется как жирная кожа на лице).

Острая (rno) (острая нарастающая боль). Горячая (tsha) (горячее тело, высокая температура). Легкая (yang) (тепло поднимается вверх, и симптомы чаще проявляются в верхней части тела).

Зловонная (dri тпат) (кал, моча и пот неприятно пахнут). Послабляющая ('khrn) (избыток желчи проявляется мягким стулом, диареей). Влажная (gsher)¹² (потеря жидкости через потение).

Перечисленные качества, присутствуют во всех частях тела, и определяются термином «Желчь».

Основные функции: Желчь провоцирует голод и жажду, регулирует пищеварительный процесс, поддерживает температуру тела, регулирует цвет кожи. Усиливает интеллектуальные способности, смелость.

Эмоции: гнев и гордость. Желчь можно сравнить с катализатором метаболизма.

5 видов Желчи: пищеварительная, окрашивающая, завершающая, зрительная и проясняющая цвет кожи.

Желчь	Местоположение	Функции
Пищеварительная желчь tkhris pa 'ji byed	Тонкая кишка	Регулирует переваривание пищи , отделяет питательные вещества от отходов, повышает температуру тела; поддерживает и укрепляет другие виды желчи
Окрашивающая желчь tkhris pa tdangs sguir	Печень	Отвечает за пигментацию желчи , крови и экскрементов и всех внутренних органов
Завершающая желчь ¹³ tkhris Pa sgrub byed	Сердце	Способствует возникновению чувства гордости и чувства самоуважения усиливает активность для реализации идей желаний позволяет четко выражать свои мысли

Зрительная желчь tkhris pa thong byed	Глаза	Отвечает за зрительное восприятие
--	-------	--------------------------------------

Желчь, проясняющая цвет кожи tkhris pa t dog gsa1	Кожа	Отвечает за цвет кожи, придает ей приятный вид и чистоту
---	------	--

Слизь - Бэкэн (bad kap)

На тибетском языке bad¹- вода, а кап - земля.

Жизненное начало Слизь это физиологическая энергия, образованная первоэлементами Вода и Земля.

Качества Слизи:

Маслянистая (спит) (жирная по природе; стул, моча, мокрота тёмные).

Прохладная (bsil) (очень холодная: желание тепла, замедленное пищеварения).

Тяжелая (1ci) (по природе тяжёлая: тяжело, то есть медленно реагирует на лекарства, тяжесть в теле и уме).

Тупая (rtul) (боль проявляется не сразу и она тупая).

Гладкая ('jat) (мягкая, гладкая болезнь, то есть с меньшей болью; гладкая кожа, язык).

Стабильная (brtan) (устойчивые симптомы и не слишком явные; появление отёков).

Липкая (byar bag) (липкость слюны, мокроты, слизи, крови).

Перечисленные качества, присутствуют во всем теле, определяются термином «Слизь».

Основные функции: Слизь даёт устойчивость телу и уму, способствует хорошему, крепкому сну, соединяет все суставы (большие и маленькие); её качества помогают преодолевать чувство голода и жажды, злость; коже и волосам придает лоск.

Эмоция: неведение.

5 видов Слизи: поддерживающая, смешивающая, вкусовая, связывающая и удовлетворяющая.

Слизь	Местоположение	Функции
Поддерживающая Слизь Bad ¹ Kap rten byed	Грудь	Связующая основа для других типов слизи, отвечает за циркуляцию жидкостей в теле, отвечает за отделение слюны, имеет сходство с лимфатической системой, отвечает за выделение пищеварительных соков и других телесных жидкостей
Смешивающая Слизь Bad ¹ Kap tuag byed	Желудок	Смешивает и разбивает твердую и жидкую пищу в желудке, работает на первом этапе пищеварения
Вкусовая Слизь Bad Kap tuong byed	Язык	Отвечает за ощущение вкуса и способность различать вкусы
Удовлетворяющая Слизь Bad kap tshi byed	Голова	Дает ощущение удовлетворения от шести органов чувств (см. примечание)
Связывающая Слизь Bad kap byor byed	Все суставы тела (большие и маленькие)	Связывает суставы и способствует подвижности и гибкости

Примечание: в тибетской традиции различают шесть, а не пять органов чувств, потому что ум также считается органом чувства, а мысли - объектами восприятия ума.

Глава 5. Типология¹⁴ Жизненных Начал

Для чего необходимо изучать типологию

В ТТМ массаж применяют как в лечебных, так и в профилактических целях, он полезен для всех. В тибетской медицине массаж Ку Нье является одной из внешних процедур для умиротворения и лечения расстройств Ветра. В ТТМ говорится:

«Ветер является разносчиком всех болезней».

В современном обществе практически каждый человек подвержен стрессам. Люди испытывают дискомфорт из-за нехватки времени, давления обстоятельств, избытка информации, соперничества на работе или в личных отношениях.

Стресс вызывает в первую очередь нарушения Ветра. И пока эти нарушения не затронули остальные Жизненные Начала и не стали причинами физических болезней, Ветер следует вернуть в состояние равновесия. Массаж, особенно масляный, великолепно подходит для этого, поэтому рекомендуется его применять как для больных, так и для относительно здоровых людей.

Для здорового пациента: Перед началом сеанса массажа, необходимо определить к какому из Трёх типов Жизненных Начал относится пациент, принять во внимание его возраст и пол. Различные типы людей массируются соответствующими видами масел, которые наносятся на определенные точки и места. Неправильно использовать один и тот же вид масла для всех типов пациентов, это может привести к нежелательным последствиям. Поэтому важно изучать основы ТТМ.

Люди делятся на разные типы, учитывается пол (женский или мужской), возраст и преобладание одного из Жизненных Начал.

В ТТМ рассматривают три основных этапа человеческой жизни:

- детство - от рождения до 16 лет, период развития;
- зрелость - от 16 до 70 лет, период, когда тело и органы чувств обладают силой;
- старость - после 70 лет, период, когда тело теряет свою силу.

В большей степени массаж рекомендуется детям и подросткам до 15 лет, а также пожилым людям, которым уже за 70 лет, так как у них преобладает Ветер. В любом случае, существует определенная связь Жизненных Начал с возрастными изменениями: в младенческий период до того, как ребенок научился ходить, преобладает Слизь, далее - Ветер, в период зрелости - Желчь, в старости - снова Ветер.

Согласно ТТМ типология людей разделена на семь видов, различающихся по степени выраженности Жизненных Начал:

1. Ветер,
2. Желчь,
3. Слизь,
4. Ветер-Желчь,
5. Ветер-Слизь,
6. Слизь-Желчь,
7. Ветер-Желчь-Слизь.

- rkyang pa чистый тип
преобладание одного из Жизненных Начал:
Ветер, Желчь или Слизь
(60%, 20%, 20%)
типология ветра: 60% Ветер, 20% Желчь, 20% Слизь
типология желчи: 60% Желчь, 20% Ветер, 20% Слизь
типология слизи: 60% Слизь, 20% Ветер, 20% Желчь

- **Idan pa** **двойной тип**
преобладают два жизненных начала
(40%, 40%, 20%)
типология ветер/желчь: 40% Ветер, 40% Желчь,
20% Слизь
типология ветер/слизь: 40% Ветер, 40% Слизь,
20% Желчь
типология желчь/слизь: 40% Желчь, 40% Слизь,
20% Ветер
- **'dus pa** **тройной, уравновешенный тип**
одинаковое процентное соотношение трех жизненных
начал
(около 33%, 33%, 33%)
33% Ветер, 33% Желчь, 33% Слизь

Из перечисленных трех типов последний - наиболее уравновешенный.

Люди со смешанными чертами и характеристиками представляют собой сочетание двух или всех трех типов. Например, людей с характеристиками Ветер и Желчь относят к типу «Ветер-Желчь», если преобладает Ветер, и «Желчь-Ветер», если преобладает Желчь. И так далее.

Формы черепа для семи основных типов:

типология Ветра: вытянута макушка головы.
типология Желчи: выступающий затылок.
типология Слизи: монголоидная голова.
типология Ветер-Желчь: квадратная голова.
типология Ветер-Слизь: широкая голова, плоская по бокам
и выступающая к центру.
типология Слизь-Желчь: круглая голова.
тройной тип: голова с плоской макушкой.

Тройной тип самый удачный, поскольку он более уравновешен. Можно выделить наилучшие типы в следующем порядке: тройной тип, комбинация Слизь-Желчь, Слизь-Ветер, Желчь-Ветер, Слизь, Желчь, а на последнем месте чистый Ветер, потому что у людей данного типа легко выходят из строя все Жизненные Начала («Ветер - возбудитель всех болезней»).

В названии типа на первом месте указывают преобладающее начало, например: «Ветер-Желчь-Слизь», если преобладает Ветер. Голова у данного типа немного плоская.

Тип Ветра

- невысокого роста
- слегка сутулый
- худой
- смуглый
- при движении суставы хрустят
- вытянутый на макушке череп
- очень любит спорт и движение
- много нереализованных проектов
- много говорит
- много легко меняющихся идей
- не переносит холод, любит петь, смеяться и ссориться,
- предпочитает сладкую (tngar), кислую (skyur} и жгучую¹⁵
(tsha) пищу
- сон поверхностный, сновидения сумбурные

- не обладает богатствами, имеет короткую жизнь
- из-за говорливости сравнивают с вороном (kha ta)
- за изворотливость и маленькое тело сравнивают с лисой (wa)
- из-за громкого и грубого голоса сравнивают с грифом (bya rgod)

Тип Желчи

- тело среднего размера
- кожа с легким желтоватым оттенком
- светлые волосы и волоски на теле
- много потеет и сильно пахнет
- череп вытянут в районе затылка
- любит спорт и движение
- точный и быстрый в работе
- говорит немного и не мало
- говорит изящно
- умный
- гордый
- остро чувствует и плохо переносит голод и жажду
- сон хороший, средней продолжительности, яркие и ясные сновидения
- обладает средним богатством, и его жизнь имеет среднюю продолжительность

предпочитает сладкую (tnag), горькую (kha) и вяжущую (bska) пищу, а также прохладные (bsil) напитки из-за большой гордости сравнивают с тигром (stag) из-за сообразительности¹⁶ - с обезьяной (sprel)

Тип Слизи

большое тело холодное тело

кости суставов не выступают на поверхности хорошие мышцы белая кожа прямой

позвоночник

череп вытянут выше лба и на макушке головы не любит двигаться методичный, но медленный в работе мало говорит очень терпеливый легко переносит голод и жажду может противостоять мешающим эмоциям сон глубокий, спит подолгу, сновидения не запоминает вежливый долгожитель

может стать богатым, имеет хороший достаток предпочитает жгучую (tsha), кислую (skyur) и вяжущую (bska), а также грубую (rtsub) пищу

- любит не очень калорийную пищу
- важной осанкой напоминает льва (seng ge)
- величиной тела и стабильным характером - слона и вола (khyu mchog)¹⁷

Тест по типологии

Характеристики	Ветер	Желчь	Слизь
Символы	зеленый полукруг	красный треугольник	желтый круг

Тело	маленькое, худое, сутулая спина	среднее, прямое, спортивное	крупное, склонное к полноте, прямое положение тела, выступающая
------	---------------------------------	-----------------------------	---

			грудь
Температура тела	слегка прохладное тело	теплое тело; легко потеет с сильным запахом	тело холодное
Цвет кожи	смуглая, оливковая, сухая	желтоватая и маслянистая, блестящая	белая, гладкая
Суставы	выступающие с легкостью издают хруст	нормальные	крепкие, не выступающие
Язык	красноватый, грубый и сухой	толстый желтый налет	бледный, сероватый, влажный
Пульс	сильный и пустой при надавливании	быстрый, напряженный, тонкий	слабый, глубокий и медленный
Эмоции	Страсть и привязанность преобладают,	Гнев и гордость преобладают,	неведение и тупость преобладают.
Характер и психика	экстраверт, чувствительный, ум нестабильный, нетерпеливый, имеет множество нереализованных планов и идей, легко меняет идеи, плохо переносит холод и ветер, голод и жажду	холерик, острый, интуитивный ум, развитый интеллект, любит спорить, соревноваться, постоянно испытывает голод и жажду	терпеливый, вежливый, способный переносить трудности, ленивый, спокойный ум, легко переносит голод и жажду
Сон	легкий, мало спит, нарушения сна, сновидения сумбурные	нормальный, сны ясные и цветные, просыпается в середине ночи	глубокий, много спит, сны не помнит
Предпочитаемые вкусы	сладкий, кислый, горький	сладкий, горький, вяжущий; любит холодные напитки	жгучий, кислый, вяжущий

Поведение	непоседа, любит петь и танцевать, сексуально активен, подвержен сильным желаниям, многословен	нравится заниматься спортом, конкурентоспособен, высокомерен, говорит красиво и в меру	спокоен и расслаблен, легко переносит перемены, мало говорит
Сравнение людей с животными по тибетской традиции	ястреб-стервятник, ворона, лиса	тигр, обезьяна	слон, лев, вол
Итог:	преобладает одно жизненное начало; комбинация двух жизненных начал; комбинация трех жизненных начал;		

Глава 6. Здоровье и болезнь



На приеме

В теории, клинической практике и диагностике считается, что пять элементов это основа Трех Жизненных Начал: Ветра, Желчи и Слизи. Элемент Ветер соответствует Жизненному Началу Ветер, элемент Огонь - Желчи, а Вода и Земля - Слизи. Пространство является составной частью остальных четырех элементов, и соответственно, Трех Жизненных Начал. Таким образом, можно сказать, что человеческое тело состоит из пяти элементов (пространство, ветер, огонь, вода и земля), или из Трех Жизненных Начал (Ветер, Желчь и Слизь).

Что такое здоровье

Здоровье - естественное состояние человека, равновесие ментального, телесного и энергетического уровней организма. Здоровье возможно при условии гармоничного взаимодействия между собой Трёх Жизненных Начал. Даже под влиянием обстоятельств, провоцирующих увеличение, недостаток или расстройство на тонком или грубом уровне, они остаются в стабильном состоянии гармонии. Здоровье - это баланс ума, тела и физиологических энергий, выполняющих свои функции на физическом и ментальном уровне.

Что такое болезнь

В тибетской медицине болезнь определяется как энергетический и органический дисбаланс. Болезнь начинается с дисбаланса (нарушение равновесия) физиологических энергий тела. Внешние условия, различные обстоятельства, сезоны, питание и поведение влияют на человеческое тело. Мешающие эмоции отражаются на работе всего организма и могут изменять обычное состояние ума и тела. Все эти нарушения способствуют увеличению, уменьшению, или расстройству Трех Жизненных Начал, проявляющихся плохим физическим и психическим самочувствием. Такие недомогания называют болезнью.

Впоследствии физические симптомы болезни полностью проявляются или частично, например, простуда, опухоли, язвы и любые другие. Заболевания протекают как в острой, так и в хронической форме.

Лечебно-терапевтический массаж Ку Нье

Для того чтобы применять массаж в терапевтических целях, прежде всего, необходимо понять к какому типу заболеваний относится недомогание пациента. В противном случае массаж не будет правильным и эффективным. Из этого следует: знать основы ТТМ и диагностические методы необходимо. Более подробно эти и другие темы изучают на третьем уровне программы по массажу Ку Нье.

Диагностические методы (осмотр, пальпация, опрос).

Осмотр

Осмотр языка

Один из диагностических методов - осмотр пациента. Осматривают размер и форму тела, цвет кожи, состояние волос, ногтей и зубов. К примеру, смотрят проявление пятен и полос на ногтях, на них нажимают, чтобы узнать, чувствует ли пациент боль. Осматривают глаза: склеры, их внешний вид, яркость; выявляют дефекты на роговице, смотрят на внутреннее состояние век и зрачков. Осматривают внешнюю и внутреннюю

часть носа, форму ноздрей, кожу на носу - жирная она, или сухая. Уши рассматривают как снаружи, так и внутри, наблюдая критические точки и вены на задней поверхности. Рассматривают слизь, кал, рвотные массы (если есть) - цвет и содержимое.



Наибольшее внимание уделяют осмотру

языка и мочи.

Осмотр мочи

Пред тем как провести анализ мочи, пациент не должен употреблять алкоголь, чай, свеклу или другие красящие напитки и еду, изменяющие цвет мочи. Мочу необходимо осматривать под лучами солнца, для того чтобы точно различить цвет, пар и осадок. Мочу помещают в прозрачный чистый сосуд или в белую керамическую чашу. По различным характеристикам мочи определяется наличие или отсутствие расстройства. Осадок мочи образуется из крови и желчи. Моча - продукт выделения почек, и, наблюдая её характеристики и динамику изменений, можно отличить расстройства холода и жара.

Моча здорового человека:

- слегка желтая
- с небольшим запахом и паром
- с одинаковыми пузырьками
- осадок распределяется равномерно
- легкая пленка на поверхности
- пар начинает исчезать от краев к центру

Моча больного человека имеет некоторые отклонения от нормы. Мочу осматривают в три этапа:

1. свежая моча - анализируют цвет, пар, запах и пузырьки,
2. остывающая моча - смотрят осадок и поверхностную пленку,
3. холодная моча - наблюдают изменение цвета.

Моча похожая на кровь, с отвратительным запахом, подобным гнилой коже, может указывать на приближающуюся смерть человека. А также, на смерть указывает моча без цвета, без запаха и без вкуса. В первом случае пациент, даже если проведет необходимое лечение, умрет от болезни горячей природы, во втором - от холодной.

Моча может также показывать провокации, не связанные с человеческой природой. Для того, чтобы определить к какому классу существ относится провокация, доктор размещает четыре палочки в форме решетки над сосудом с мочой, а затем рассматривает фигуры и цвет мочи в каждом из квадратов, которые образуют палочки. Это исследование имеет очень древние корни, уходящие в тибетскую традицию Бон, существовавшую еще до нашей эры.

Пальпация и исследование пульса пациента

Прощупывают тело пациента, для того чтобы определить температуру, обнаружить опухоли или кисты. Прощупывают кожу, волосы и ногти: гладкие ли они, или шершавые. Исследуют реакцию точек на надавливание, так определяют будущие и настоящие болезни. Наибольшее внимание уделяют снятию показаний пульса. Исследование пульса - один из наиболее важных этапов в тибетской диагностике. Биеение пульса, как посланник, сообщает о состоянии внутренних органов пациента и о природе болезни.

Чтение пульса

За день до исследования пульса пациент не должен употреблять в пищу мясо и другую плохо перевариваемую пищу, алкоголь. Кроме того, пациент не должен употреблять пищу, неподходящую для его типа, или пищу холодную по свойствам. Избегать тяжелой физической нагрузки. Рекомендуется: сексуальное воздержание, выспаться, не переедать и не голодать, не говорить слишком много, не утомляться интеллектуальной деятельностью, не сидеть долго на одном месте и не путешествовать длительное время.

Если на приеме у пациента сбивается дыхание из-за быстрого бега, от волнения или, утомительного подъема по лестнице, ему следует немного отдохнуть перед исследованием пульса. Идеальное время исследования - утро, на заре, после пробуждения, когда уравновешены горячая и холодная природа дыхания, и энергии дня и ночи. В это время пульс наиболее точно передает информацию о состоянии здоровья, так как еще не подвержен влиянию энергий ночи и дня.

Место исследования пульса располагается на радиальной артерии. Отсчитывают расстояние величиной в фалангу большого пальца (пациента) от линии сгиба кисти руки, размещая на ней последовательно указательный, средний и безымянный пальцы. Указательным пальцем следует нажимать на кожу, средним на мышцу, безымянным на кость. Важно, чтобы пальцы доктора были чистыми и теплыми. Пульс смотрят на обеих руках, но у пациентов мужчин доктор начинает исследование со своей правой руки, у женщин - с левой. То есть врач берет в свою правую руку левую руку пациента, и наоборот.



БЪ>Л-:-:

Снятие пульса

Конституционный пульс

Принято говорить, что врожденный (он же конституционный) пульс здорового человека подразделяется на три типа:

- «мужской» пульс (pho rtsa) - сильный, преобладает энергия Ветра.
- «женский» пульс (to rtsa) - слабый и быстрый, преобладает энергия Желчи.
- нейтральный пульс (ta ping rtsa) ный, преобладает энергия Слизи.

Пульс изменяется по сезонам:
медленный и регуляр-

Примечание: Здесь используют астрологические элементы КХАМ (khats) - дерево, огонь, земля, металл и вода. Они используются в медицине и астрологии и отличаются от первоэлементов ДЖЮНГВА ('byung ba) — пространство, ветер, огонь, вода, земля.

- весной, с 6 февраля и далее, на протяжении около 72 дней преобладает пульс печени (элемент - дерево).

Поэтому пульс в этот период тонкий¹⁹ (phra) и скрученный²⁰ (grims)\

- летом, с 6 мая и далее, на протяжении 72 дней преобладает пульс сердца (элемент - огонь). Пульс в этот период толстый (sbot²¹) и долгий²² (ging);

- осенью, с 6 августа и далее, на протяжении 72 дней преобладает пульс легких (элемент - металл). Пульс в этот период короткий²³ (thung) и грубый²⁴ (rtsub)\

- зимой, с 6 ноября и далее, на протяжении 72 дней преобладает пульс почек (элемент - вода). Пульс в этот сезон гладкий²⁵ ('jat) и медленный²⁶ (da1)\
- на протяжении четырех периодов (19 января - 6 февраля, 18 апреля - 6 мая, 19 июля - 6 августа, 19 октября - 6 ноября), вне сезонов (18 дней) преобладает пульс селезенки (элемент - земля). Пульс в этот период короткий (thing) и гладкий ('jat).

Эти даты из книги «Диагностика в тибетской медицине», лекции д-ра Ниды, стр. 19. Они более точно отражают реальность, т.к. указанные до этого даты это пики сезонов (равноденствия и солнцестояния), а здесь действительно похоже, к тому же соответствует одной из систем китайского солнечного календаря.

У здорового человека существует еще 7 видов пульсов. Анализируя взаимоотношения между тонким уровнем энергии элементов, тонким уровнем ума и элементом Ветер, изучают внутренние проблемы пациента благодаря диагностике пульса.

К этим 7-ми видам пульса относятся:

- пульс, изменяющийся из-за домашних дел (благополучия семьи).
- пульс, изменяющийся во время путешествия («пульс гостя»).
- пульс, изменяющийся в результате конфликта с врагом.
- пульс, изменяющийся из-за прибыли (бизнес).
- пульс, изменяющийся из-за вмешательства демонов.
- пульс «вода и огонь меняются местами» дает информацию о пульсе отца и сына, мужа и жены.
- пульс беременной женщины.

Как отличить здоровый пульс от пульса болезни?

Основное отличие заключается в частоте ударов.

Пульс здорового человека: 5 ударов пульса на цикл дыхания (вдох - выдох). При этом на протяжении сотни ударов не наблюдается изменений в силе и в скорости пульса (под указательным, безымянным и средним и пальцами); биение не слишком поверхностное и не слишком глубокое. Биение пульса без больших промежутков, пульс не слишком растянут.

Пульс больного человека: в целом можно разделить на две категории: пульс болезней жара и пульс болезней холода. Жар возникает от расстройства Желчи и крови. Холод возникает от расстройства Ветра и Слизи.

Пульс, указывающий на заболевание жара, обладает одной из нижеследующих характеристик:

- сильный (drag)
- полный²⁷ (rgyas)
- перекачивающийся²⁸ ('dril)
- быстрый (tgyogs)
- скрученный (grits)
- твёрдый (tkhrang)

Этот пульс прощупывается на поверхности или на более глубоком уровне, его удары быстрые. Поверхностные и быстрые удары говорят о повышении температуры (острая фаза), в то время как глубокие и быстрые удары говорят о хроническом жаре.

Пульс, указывающий на заболевание холода, обладает следующими свойствами:

- слабый²⁹ (zhan)
- погружённый³⁰ (bying)
- неясный³¹ (gud)
- медленный (bul) ненатянутый³² (ihod)
- пустой (stong)

Поверхностные и медленные удары указывают на начальную стадию развития заболевания холода. Глубокие и медленные удары говорят о хроническом заболевании холода.

Пульс, который указывает на приближающуюся смерть, изменяется, он неполный и останавливающийся. Пульс, указывающий на вмешательство демонов нерегулярный, изменчивый; удары протяженные, иногда останавливаются, иногда происходят непредсказуемые удары, этот пульс может казаться двойным.

Пульс защитной энергии Ла (bla) прощупывается на локтевой артерии у запястья. Если биение регулярное,

это означает, что защитная энергия присутствует в человеке; если иногда останавливается, это значит, что жизнь человека в опасности.

Опрос пациента

Опрашивая пациента, необходимо выяснить причины болезни и ее симптомов. Очень важно правильно распознать первичные и вторичные причины, провоцирующие болезнь. Необходимо уточнить, была ли такая же проблема у родственников, не наследственная ли она. Спрашивать, какую еду предпочитает пациент, насколько она полезна, какие вкусы он предпочитает, в какое время ест. Узнать, какой климат и сезон оказывают влияние на физическое состояние пациента, какие цвета он предпочитает, в каком окружении проживает и кем работает. После полного диагностирования можно применять общие методы лечения, укрепляющие тело, или очищения или специальное лечение для восстановления баланса Трех Жизненных Начал.

Каким должен быть тибетский врач

В традиционных тибетских текстах по медицине говорится о первичных условиях, помогающих стать хорошим врачом, или целителем. Здесь же дается описание способностей доктора, или целителя, а также приводятся в пример различные типы врачей, их знания и поведение.

Основатель тибетской медицины доктор Юток Йонтен Гонпо Младший (XII век) считал, что врачом может стать только тот, кто не проводит разделения между духовным самосовершенствованием и путём квалифицированной помощи существам, страдающим от болезней. Врач должен обладать глубокими познаниями, безошибочным пониманием природы болезней и духовной силой.

Первичные условия, помогающие стать хорошим врачом: знания, благожелательность, моральная ответственность, способности, настойчивость и стремление находится в согласии с другими людьми.

Врач является целителем, если обладает совершенным знанием природы Трех Жизненных Начал, физических составляющих тела, а также лекарственных средств. Тибетский врач должен быть знатоком в фармакологии, в приготовлении лекарств, а также быть прекрасным психологом. Доктор, у которого отсутствуют данные качества, не сможет подобрать пациенту подходящее лечение.

Что касается различных типов целителей, то доктор наивысшего уровня (1) способен излечить любые физические и психические заболевания, и, кроме того, поможет распознать неведение, которое является корнем всех заболеваний.

Исключительного уровня (2) доктор обладает даром ясновидения по отношению к уму своих пациентов, к которым он всегда проявляет благожелательность, сострадание и порядочность.

Обычные (3) врачи делятся на два типа: квалифицированные и неквалифицированные. Квалифицированные врачи обладают необходимыми познаниями в теории и практике тибетской медицины, а также имеют значительный опыт и несут моральную ответственность за пациентов. Эти доктора преданы своей работе. Они находятся в постоянном поиске и не ограничены тягой к мирским благам. Такие врачи очень внимательны, полны сострадания и не откладывают работу на будущее. Они относятся к здоровью пациентов, как к своему собственному, не брезгливы. Настоящие врачи принимают и используют методы других медицинских традиций.

Неквалифицированными врачами являются те, у кого отсутствуют теоретические познания в медицине, клинической практике, а также необходимый опыт. Они игнорируют методы диагностики, в особенности анализ мочи и прощупывание пульса. Они не могут дать полезных советов относительно диеты и поведения, потому что и сами не соблюдают правила здорового образа жизни. Они игнорируют различные методы лечения, не знают, как приготовить успокаивающие и очищающие лекарства, у них отсутствуют необходимые инструменты, они не умеют применять внешние процедуры и не в состоянии предугадать исход болезни.

Те, кто практикует тибетский массаж, не являются врачами, но, несмотря на это, они углубляют свои познания в тибетской медицине, и потому имеют шанс со временем стать хорошими терапевтами.

Расстройства Ветра, Желчи и Слизи

Ниже приведен список первичных причин и вторичных условий, приводящих к нарушению каждого из Трех Жизненных начал, а также симптомы для трех возможных вариантов дисбаланса:

- избыток жизненного начала
- недостаток жизненного начала
- расстройство жизненного начала

Первичные причины, вторичные условия и симптомы расстройства Ветра

Первичная причина расстройства Ветра - само жизненное начало Ветер, которое связано с эмоцией страсти, и естественным образом присутствует в теле. Выходя из равновесия, Ветер становится причиной дисбаланса в организме. Важно помнить, что Ветер - возбудитель всех остальных болезней.

Вторичные условия расстройства Ветра:

- чрезмерное употребление пищи горькой, легкой и грубой
- изнуряющая, активная сексуальная жизнь
- недоедание долгое время и долгое отсутствие сна
- слишком активная физическая деятельность
- разговоры на голодный желудок
- обильная потеря крови
- обильная, долгая рвота
- понос длительное время
- чрезмерное пребывание на холодном ветру
- много слез, горе
- боль
- интенсивная умственная деятельность
- многочисленные разговоры
- упадок сил из-за длительного отсутствия питательной еды
- насильственное удерживание или принуждение: дефекации, мочеиспускания, чихания, отрыжки и газов.

Первоначально эти вторичные условия провоцируют рост и накопление Ветра в местах его естественной циркуляции. Как только сила его возрастает до максимума, неизбежно наступает время проявления - болезнь. Иногда вторичные причины роста, накопления и проявления действуют так быстро и сильно, что все это происходит почти одновременно. Как только зарождается болезнь, проявляются ее симптомы. Расстройство Ветра происходит только при наличии вышеуказанных нарушений диеты и поведения. Поэтому, прежде всего, необходимо понимать, что послужило причиной расстройства.

Исследование расстройства Ветра путем осмотра и пальпации

Осмотр:

- моча: светлая, как вода, а когда остывает, становится очень жидкой; в ней присутствуют большие, светлые пузыри, а осадок похож на волосы
- язык: сухой, красноватый и грубый,

Пальпация:

- пульс: пустой (stong) и плавающий (rkyal)

- кожа сухая и грубая
- волосы на теле топорщатся

Опрос:

- немотивированное беспокойство
- тревога, вздохи
- легкость в теле
- замешательство ума
- неясное восприятие органов чувств

- беспокойное состояние ума
- много разных мыслей
- головокружение
- беспричинная раздражительность
- звон и свист в ушах
- предпочтение горькой пищи
- блуждающие боли в теле
- дрожь
- боль при различных движениях тела
- твердые конечности при расслаблении и напряжении
- ощущение режущей боли, как будто кожу отдирают от мышц; боль в костях, как при переломе
- волоски на теле встают дыбом с ощущением боли
- бессонница, зевота
- постоянно хочется расслабить тело или потягиваться
- боли в грудной клетке
- боли во всех суставах, как будто по ним стучали
- острые боли в затылке
- боли в скулах
- боль при надавливании на точки Ветра
- позывы к рвоте без самой рвоты
- кашель рано по утрам со слизью, в которой присутствуют пузырьки
- шумы в кишечнике
- симптомы усиливаются поздно вечером, на заре, после переваривания и на голодный желудок;
- симптомы проходят при употреблении жирной, питательной пищи, и наоборот, проявляются сильнее при употреблении легкой и непитательной еды.

Симптомы, указывающие на увеличение Ветра:

- худоба
- темный цвет лица
- потребность в тепле
- озноб
- движения в животе
- кал тонкий и твердый или запор
- говорливость
- головокружение
- физическая слабость
- бессонница
- слабое восприятие органов чувств

Симптомы, указывающие на недостаток Ветра:

- бездействие
- нежелание общаться с другими
- недомогание
- неясная память, и другие симптомы, указывающие на увеличение Слизь

ВАЖНО: Симптомы недостатка Ветра кратковременны в отличие от симптомов увеличения Слизь, которые, в свою очередь, более стабильные. Симптомы недостатка Ветра можно обнаружить, исследуя вторичные условия (диету и поведение), провоцирующие расстройство.

Первичные причины, вторичные условия и симптомы расстройства Желчи

Первичная причина расстройства желчи - сама Желчь, естественным образом присутствующая в теле и

связанная с эмоцией гнева.

Вторичные условия расстройства Желчи:

- чрезмерное употребление острой, насыщенной, горячей и жирной пищи
- злоупотребление алкоголем и мясом, особенно жареным
- сильный гнев
- дневной сон в жару
- тяжелая и напряженная работа после отдыха
- превышение своих физических сил
- интенсивная сексуальная жизнь
- чрезмерное пребывание под солнцем, в жарком месте или у горячих источников
- ушибы, полученные при несчастных случаях, падении и т.д.

Исследование расстройства Желчи путем осмотра и прощупывания

Осмотр:

- моча: оранжевая, с сильным запахом и интенсивным испарением; осадок напоминает шерсть, брошенную в воду, пузырьки
- маленькие и желтые, быстро исчезают
- желтоватые кожа и роговица глаз, желтоватые мокроты, сухие ноздри, язык покрыт толстой желтоватой пленкой

Пальпация:

- пульс: тонкий (phra) скрученный (grits) и в острой стадии болезни - быстрый (tgyogs)
- у человека с расстройством Желчи как правило, горячее тело

Опрос:

- головная боль
- жар
- ощущение горького, кислого, или соленого вкуса во рту
- острая локализованная боль
- недостаток сна по ночам
- склонность к обеденному сну
- иссушающая жажда
- рвота
- понос желтоватого или красноватого цвета
- обильный пот
- тело с неприятным запахом
- недомогание усиливается в полдень и в полночь
- горький вкус во рту
- повышенная температура тела
- острые боли и недомогания после переваривания пищи как следствие невозможности переварить пищу с горячими и острыми свойствами
- симптомы проходят от приёма прохладной пищи, с противоположными горячему и острому свойствам, а также отдыха в прохладном месте

Симптомы, указывающие на увеличение Желчи:

- кал, моча, кожа и глаза желтоватого цвета
- сильное чувство голода и жажды
- повышение температуры тела

- недостаток сна
- понос

Симптомы, указывающие на недостаток Желчи:

- плохое пищеварение
- понижение температуры тела
- темный цвет лица
- болезненный вид

Первичные причины, вторичные условия и симптомы расстройства Слизи

Первичная причина расстройства Слизи - это сама Слизь, естественным образом присутствующая в теле, связанная с эмоцией неведения.

Вторичные условия расстройства Слизи:

- злоупотребление горькой, сладкой, тяжелой, холодной и маслянистой пищей
- отдых или сон после еды
- послеобеденный сон
- возлежание на влажной земле
- холодные купания
- слишком легкая, не по погоде одежда
- нахождение на холоде, переохлаждение
- длительное употребление козьего мяса
- употребление жиров
- сырая, недоваренная, подгорелая и несвежая пища
- длительное употребление кунжутного масла и других растительных масел
- употребление не кипяченого козьего молока, йогурта, козьего сливочного масла
- употребление холодного чая и холодной некипяченой воды
- питье после еды
- переедание
- принятие пищи до того, как переварилась предыдущая.

Исследование расстройства Слизи путем осмотра и пальпации

Осмотр:

- моча: беловатая, с небольшим испарением и запахом, пузыри напоминают плевков, осадок как кончики волос;
- у человека с нарушением слизи бледное лицо, гладкая и влажная кожа, зубы и роговица - беловатые, лицо слегка припухшее и расположено к полноте, язык: с влажной поверхностью, бледный.

Пальпация:

- пульс, указывающий на расстройство Слизи - погружённый (bying), слабый³³ (rgud) и медленный (dal)

Опрос:

- боли в области талии и почек
- опухоли зоб
- рвота
- пища долго переваривается
- понос с остатками не переваренной пищи, иногда смешанной со слизью

- неясная память

смятение ума

тяга к длительному сну

летаргия

опухание и жесткость суставов

прибавление в весе

бездействие, леность

усиление симптомов на закате или рано утром

потеря аппетита после употребления тяжелой и жирной

пищи

- неспособность различать вкусы
- урчание в полном желудке
- тяжесть в теле
- нежелание думать
- ощущение холода внутри и снаружи
- недомогание после еды, которое утихает при употреблении

горячей пищи и нахождения в теплом месте

- симптомы усиливаются после употребления холодной еды и нахождения на холоде

Симптомы увеличения Слизь

- понижение температуры тела
- плохое пищеварение
- бледный цвет лица
- тяга к длительному сну
- общая вялость
- вялость конечностей
- излишнее выделение слюны и слизи
- затрудненное дыхание

Симптомы недостатка Слизь:

головокружение

дрожь

ослабление суставов

истощение физических компонентов (7 составляющих физического тела по ТТМ) из-за недостатка питательных веществ

Лечение в ТТМ

ТТМ - это полностью натуральная, естественная медицина. В тибетской медицине рассматривают четыре способа лечения: диета, поведение, лекарства и внешние процедуры (в том числе и хирургические операции). Эти методы изображены на третьем дереве тибетской медицины.

Первый этап лечения включает рекомендации по образу жизни, в соответствии с сезоном, возрастом пациента, расстройством и другими обстоятельствами.

Второй этап лечения - рекомендации по питанию. Здесь учитывается много позиций: вкус и качества разных продуктов, которые были бы полезны при данном виде расстройства; пища и питье, которых лучше избегать. Назначается оптимальное количество еды и напитков, способствующих выздоровлению: не голодать и не переедать, пить до обеда, после или во время еды и т.п.

Если рекомендаций по поведению и питанию недостаточно для выздоровления, переходят к третьему этапу лечения - лекарственным средствам.

Если и лекарства не помогают, добавляют внешние процедуры. Но внешние процедуры могут быть назначены и без лекарственной терапии. К хирургическому вмешательству прибегают в последнюю очередь.

Главной целью любой терапии является поддержание здоровья, продление жизни, и излечение болезней. Для того чтобы уточнить, какой метод лечения идеально подходит для конкретного пациента, прежде всего, необходимо поставить точный диагноз, исходя из внешнего вида пациента, исследования пульса и мочи,

опроса, а самое главное - понять причины болезни.

Диета и поведение, уравнивающие Ветер,

Желчь и Слизь

Ниже представлены различные типы диеты и поведения. Практикующим тибетский массаж необходимо знать эти принципы.

Диета, устраняющая избыток Ветра

- Из зелени и овощей: крапива, лук, чеснок
- Бульоны: бульон из костей
- Мясо: баранина, конина, ослатина, мясо сурка, плацента, вяленое и сушеное мясо
- Молоко и молочные продукты: молоко овцы, кобылы, ослицы, коровы
- Злаки и бобовые культуры: ячмень, пшеница, стручковая фасоль
- Травы и специи: мускатный орех, тмин, гвоздика, «три плода»³⁴ ('bras bi gsit), «пять корней»³⁵ (rtsa ba lnga)
- Маслянистые вещества: старое масло, растительные масла
- Напитки: лекарственно вино (staп chang) с дудником (Angelica sinensis), или чанг³⁶ из купены, чанг с патокой
- Сладости: тростниковый сахар, патока
- Итог: любая жирная и питательная пища

Поведение при увеличении Ветра

- Отдыхать в теплом, затемненном и спокойном месте
- Расслабляться в приятном общении с друзьями и единомышленниками
- Слушать спокойную музыку
- Больше спать
- Следовать своим естественным желаниям

Диета, устраняющая избыток Желчи

- Напитки: охлажденная кипяченая вода, холодная вода
- Молочные продукты: молочная сыворотка и пахта (dar), простокваша и йогурт (zho) сделанные из козьего и коровьего молока; свежее сливочное масло
- Мясо: козлятина, мясо диких копытных, мясо детеныша самца яка и самки-помеси яка и быка
- Злаки, зернобобовые и овощи: просо, ячмень, рисовый суп, горох
- Супы: суп из одуванчика, вегетарианский постный суп, ячменная похлебка, суп из турнепса
- Итог: еда и питье с охлаждающими свойствами

Поведение при увеличении Желчи

- Отдыхать в тенистых и прохладных местах
- Не спать днем
- Избегать тяжелых физических упражнений и работы

Диета, устраняющая избыток Слизи

- Напитки: чай с имбирем, теплая и горячая кипяченая вода, напитки с использованием старого алкоголя, крепкий ячмен

ный алкоголь

- Мясо: баранина, мясо дикого яка, дичь, рыба, мясо хищников
- Молоко и молочные продукты: масло и молоко овцы, творог из молока самки яка (bri), простокваша и пахта
- Специи: имбирь, длинный перец³⁷, черный перец, кардамон
- Злаки и зернобобовые: рис, дикорастущий ячмень, соя, просо в горячем виде
- Горячие клецки или цампа³⁸ из ячменя, выросшего в сухом месте
- Итог: легкая пища и напитки с согревающими свойствами, отсутствие сладостей.

Поведение при увеличении Слизи

- Отдыхать у теплых источников, у огня, или под солнцем
- Носить теплую одежду
- Жить в теплом месте
- Меньше спать
- Больше ходить и заниматься физическими упражнениями

Глава 7. Массаж Ку Нье

Тибетский массаж Ку Нье считается в ТТМ внешней терапией для лечения расстройств Ветра. В современном мире такой простой и эффективный метод весьма актуален, так как причин для расстройств Ветра с каждым днем становится больше: стресс - обычная реакция на давление, конкуренцию, недостаток времени, сверхзанятость - все это вызывает определенные нарушения в эмоциональной сфере и психической. Накопленная неудовлетворенность из-за неисполненных вовремя желаний, тоже является причиной расстройства Ветра. Массаж Ку Нье умиротворяет и успокаивает Ветер, он подходит как больным, так и здоровым людям. Можно сказать, массаж Ку Нье - панацея от действия всех этих проблем, стресса.

Прежде чем делать массаж здоровому человеку важно определить, к какому типу из Трёх Жизненных Начал он относится, узнать возраст, образ жизни. Различным типам людей показаны разные точки и места для массажа главным образом соответствующие локализации Ветра, Желчи и Слизи. Также учитывается пол, текущее время суток.

В ТТМ рассматривают три основных этапа человеческой жизни:

- детство - от рождения до 16 лет; это период развития
- зрелость - от 16 до 70 лет; период, в который тело и органы чувств обладают силой
- старость - после 70 лет; период, в который тело теряет свою силу.

Массаж рекомендуется в большей степени для детей и подростков до 15 лет, а также для пожилых людей, кому уже за 70 лет, потому что у них преобладает жизненное начало Ветер.

В любом случае, существует определенная связь Трёх Жизненных Начал с возрастными изменениями:

- младенческий период (до того, как ребенок научился ходить) - преобладает Слизь,
- с 3-х до 17 лет - Ветер,
- в период зрелости (от 17-70 лет) - Желчь,
- в старости (после 70 лет) - Ветер.

Три этапа массажа:

Ку Нье Чи (bsku mnye phyis) - полное название тибетского массажа, обозначают три этапа массажа:

Ку - масло или мазь

Нье - собственно массаж

Чи - снятие остатков масла

Между словами «Ку Нье» и «Кум Нье» нет особой разницы, поскольку в Тибете существуют разные диалекты. Но в наше время появились книги по тибетской йоге, которые называются «Кум Нье», и это вводит некоторых людей в заблуждение. Тибетской йогой не стоит заниматься без учителя, если делать упражнения неправильно, излишне много или с напряжением, то легко вызвать расстройство или избыток Ветра в организме. В любом

случае массаж Ку Нье поможет справиться с нарушением Ветра, вызванным неправильной практикой йоги.



1. Массаж Ку - лицо 2. Массаж Ку - грудь 3. Массаж Нье точек камнями

Чук па (bying pa) - это еще одно название тибетского массажа, но здесь больше имеется в виду масляный массаж.

Части и этапы массажа Ку Нье

Фаза массажа	Ку (bski)	Нье (tnye)	Чи (phyis)
	1	2	3
Части фазы	Масляный массаж(спит Ыyng)	Массаж мышц (sha tnye)	Снятие мукой (dri1 phyi)
	движения суставов (tshigs sbyor)	Массажточек(ds ang tnye)	Сухое снятие тканью (skam phyis)
	Согревания (bsro ba)	Массажканалов (rtsa tnye)	Влажноснятие(r1op phyis) -стиранивлажной тканьюилисмывание подтеплымдушемили в ванной
		Массажкожи(pags tnye)	

Фрагментарныймассажв соответствиис типологией

Это особые участки тела, соответствующиестоположениюГрех Жизненныхначад, где применяется профилактическиймассаж

1. Ветер

Жизненное начало Ветер циркулирует главным образом по четырем каналам, которые связаны с сердцем и тонкой кишкой. Поэтому для людей типа Ветра применяют массаж с использованием масла и применением тепла на следующих участках тела:

- точки сердца
- точки тонкой кишки
- участки, где расположены данные органы
- точки Жизненного Начала Ветер
- точки головы

кожа всего тела

шея

грудная клетка

зона легких

желудок

область под пупком

бедро

область в районе толстой кишки

точки в области мочевого пузыря

тазобедренные суставы

все другие суставы

уши

2. Желчь

Жизненное начало Желчь циркулирует главным образом по четырем тонким каналам тела, которые связаны с легкими, толстой кишкой, печенью и желчным пузырем. Поэтому, для типа Желчи особые участки тела, где применяется массаж, или постукивание - точки вышеперечисленных органов или область их расположения. Типа Желчи массируют, применяя масла и отвары на следующих участках тела:

область пупка

вокруг печени

области, где много кровеносных сосудов

область сердца

вокруг глаз и виски

шея

подмышечные впадины

кожа

- желудок
- в паху
- в районе верхней части тонкой кишки

Интенсивное применение тепла противопоказано, так как способствует увеличению Желчи.

3. Слизь

Жизненное начало Слизь циркулирует главным образом по четырем каналам тела, которые связаны с желудком, селезенкой, почками и мочевым пузырем. У типа Слизи массируют и простукивают следующие участки тела:

голова

нос

шея

грудная клетка

область легких

мышцы

область скопления жира

в районе желудка рядом с пищеводом

область почек

область мочевого пузыря

живот
суставы

4. Тройной тип

Все Три Жизненных Начала циркулируют в канале, который связан с самсеу (яичники и семенники; bsam se' и). Поэтому для смешанного типа подходит массаж и простукивание точек связанных с яичниками и семенниками, а также область их расположения.

Людей тройного типа массируют с маслом или без него в местах локализации преобладающего Жизненного Начала. Но также массируются точки и места других Жизненных Начал.

Глава 8. Массажные масла

После определения типа пациента, подбирают соответствующее масло и по возможности с лекарственными травами. Далее перечислены часто используемые масла и лекарственные ингредиенты:

- для людей типа Ветра наилучшим является кунжутное масло в чистом виде, или с добавлением древесины *Aguilaria agallocha*³⁹, мускатного ореха, аниса или тмина.
- для людей типа Желчи подходит кокосовое, сандаловое, оливковое масло первого отжима с добавлением *Gentiana bag-Bata* (зеленая часть растения) или *Sweria chirata*⁴⁰, также подходит *Crocus sativus* (шафран⁴¹). Шафран сильно красит, поэтому его можно заменить цветками календулы.
- для людей типа Слизи подходит кунжутное или подсолнечное масло с добавлением корня имбиря и семян кориандра
- для людей смешанного типа Слизь-Желчь подойдет любое масло с добавлением плодов *Embllica officinalis*⁴².
 - Для людей смешанного типа Ветер-Желчь-Слизь - кунжутное масло с добавлением плодов *Terminalia chebulla*⁴³.

В зависимости от сезона года следует выбирать и масло: зимой в большей степени подходит сливочное осветленное масло (гхи), летом - любое растительное, весной - мази, изготовленные на основе костного мозга или жира животных.

Как приготовить масло или отвар

В технологии приготовления лекарственных масел недопустимо использование любых химических веществ. Все лекарственные ингредиенты добавляют, сообразуясь с целью лечения и устранения конкретных проблем. Для максимального выделения полезных свойств растений их вымачивают или кипятят в масле.

Сырье, предназначенное для лечения болезней горячей природы, добавляется в холодное масло;

Сырье, предназначенное для лечения заболеваний холодной природы, добавляется в горячее масло.

Перед тем, как вымачивать или кипятить лекарственные ингредиенты, их нужно смолоть (в данном случае используется крупный помол).

Вымачивание в горячем масле

Использовать всего 250 гр. одного или нескольких ингредиентов. В глиняный или фарфоровый сосуд высыпать обозначенный объем и залить 1/2 литром кипящего масла. Поместить сосуд в теплое место или под солнце и оставить его настаиваться минимум неделю, убирая на ночь. Процедить и хранить, защищая от прямого света и нагревания.

Лучший период для приготовления такого масла - лето.

Полученное масло будет обладать горячими свойствами.

Вымачивание в холодном масле

Количество и пропорции такие же, как для горячего способа. Ингредиенты заливают холодным маслом, а сосуд ставят в прохладное место или выставляют на ночь под открытое небо, под звездный и лунный свет. Время приготовления от 10 дней (минимум).

Процедить и хранить, защищая от прямого света и нагревания.

Приготовленное масло будет обладать прохладными свойствами.

Кипячение в масле на водяной бане

Налить пол литра масла в глиняный сосуд и добавить 250 гр. необходимых лекарственных трав. Закрывать сосуд и поместить его в кастрюлю с водой (не на огонь!). Кипятить воду с сосудом около 4-5 часов на медленном огне. Затем профильтровать масло, удаляя остатки трав. Перед хранением сосуд необходимо герметично закрыть.

Масло, приготовленное таким образом, обладает прохладными свойствами.

Кипячение в масле на огне

Поставить глиняный сосуд с маслом и лекарственными травами на огонь и кипятить 2-3 часа на очень медленном огне. Перед хранением необходимо профильтровать масло.

Приготовленное масло обладает горячими свойствами.

Как готовить отвары из лекарственных ингредиентов

Отвары готовят путем вымачивания или кипячения сырья в воде.

Кипячение (отвар)

Поместить 100 гр. лекарственных ингредиентов в пол литра воды. Кипятить на медленном огне до тех пор, пока 1/3 воды не испарится. Профильтровать.

Вымачивание (настой)

Вскипятить воду, затем снять ее с огня и залить ей нужные лекарственные ингредиенты. Вымачивание можно делать и в холодной воде. В любом случае травы оставляют в воде надолго, иногда до 3 дней.

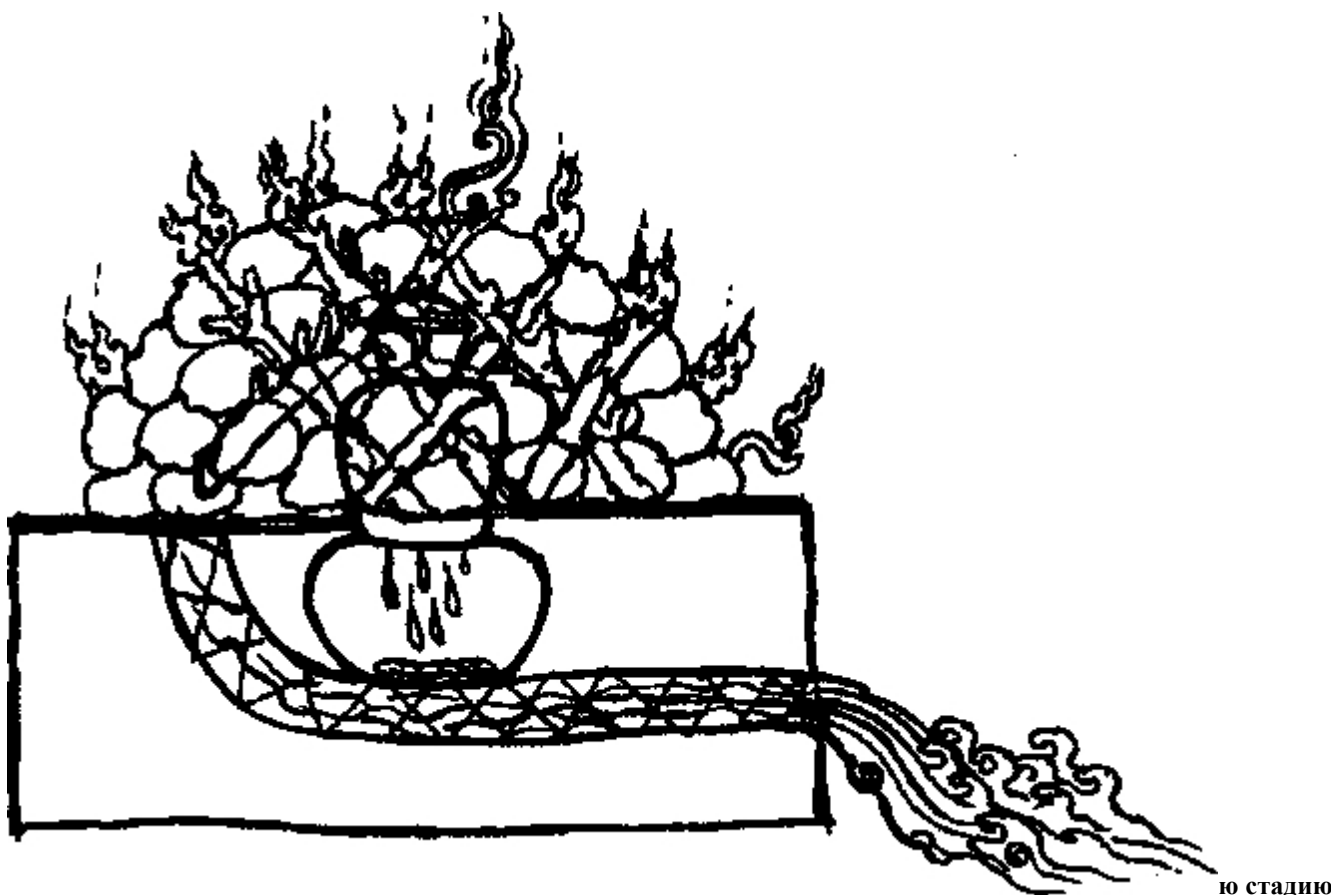
Традиционный тибетский способ приготовления масла

Выбирают сухие травы, помещают их в медный сосуд, смешивают с нужным маслом или животным жиром, костным мозгом (из масел лучше использовать оливковое или кунжутное, можно сливочное). На одну часть масла добавляют три части трав.

Кипятят до тех пор, пока травы полностью не впитают в себя масло или жир. Выключают огонь, когда уже не остается жидкого масла. (В другом варианте травы сначала вымачивают в масле). Подготавливают два разных глиняных сосуда. Второй имеет дно с отверстиями, и он вставляется в первый, он меньшего диаметра. В верхний сосуд помещают приготовленные травы и герметично закрывают крышкой. Нижний сосуд закапывают в землю до уровня горлышка. Под ним проведена труба с проточной холодной водой, чтобы масло могло остужаться.

Вокруг верхнего сосуда разводят огонь и поддерживают его в течение шести - семи часов, стараясь поддерживать в угольной яме постоянную температуру. Горшки засыпают комьями земли. Нагретое масло стекает и капает из верхнего сосуда в нижний. Таким образом, получается масло для массажа. Приготовленное масло переливают в специальный сосуд.

Можно приготовить масло на костях. Оно особенно эффективно при умственных и психических расстройствах. Его готовят из костей различных животных: баранов, коз, яков и других животных. Повторяют предыдущую процедуру. Вначале дробят высушенные кости, иногда добавляя травы, смешивают в медном горшке со сливочным маслом (на 3/4 костей 1/4 масла). Затем вынимают кости из медного сосуда и кладут их в верхний глиняный горшок, и далее действуют, как описано выше. Некоторые травы уже маслянистые, поэтому в них нет необходимости добавлять ни сливочное, ни растительное масло, и в этом случае первую



процесса опускают.

Приготовление масла в Тибете

Глава 9. Подготовка к массажу

Идеальные условия для массажа

Массаж устраняет расстройство Ветра, и обстановка должна усиливать действие массажа: быть максимально комфортной и успокаивающей. Пациент должен чувствовать себя в полной безопасности, иметь возможность расслабиться и отключиться от обычного потока мыслей. Место для массажа должно быть таким, каким в ТТМ представляется идеальное пространство для умиротворения Ветра, то есть теплое, приятное, слегка затемненное и тихое, без постороннего шума. В очень светлом помещении глаза пациента необходимо прикрывать мягкой тканью, чтобы умиротворить поток мыслей.

Если климат конкретного места позволяет, и массаж проводится летом или весной, его можно делать на открытом воздухе. И тогда идеальным местом может оказаться красивая зеленая лужайка с цветочными запахами и пением птиц. В этом случае массаж делают под солнцезащитным зонтиком или в тени большого дерева. Естественно, не должны мешать насекомые. Хорошо проводить массаж и у протекающего рядом мелодичного ручья или на безлюдном пляже, главное здесь, чтобы пациенту не было холодно.

Основная идея места - создать все условия для уравнивания состояния пациента и умиротворения Ветра.

Атмосфера в комнате для массажа должна удовлетворять или, по крайней мере, не раздражать органы чувств пациента.

Создание благоприятных условий для 5 органов чувств:

Обоняние: Возжигать лечебные благовония - Агар 15 или 31 (особенно при расстройстве Ветра), использование благовоний высокого качества, например, из монастыря Миндроллинг.

Зрение: Во II Тантре говорится о теплом и темном доме. В полумраке легче расслабиться. Свет активизирует действие Ветра. В помещении могут быть красивые растения, элементы дизайна, медицинские изображения и лечебные камни.

Осязание: Помещение должно быть теплым. Всегда следует использовать приятные телу чистые простыни и мягкие полотенца. Руки массажиста должны быть ухоженными и не грубыми, с подстриженными ногтями.

Слух: Успокаивающая музыка (лечебные мантры или звуки природы, самые важные из которых - звучание воды и пение птиц). Звучание воды должно составлять не более 1/3 от всех звуков, иначе пациенту будет зябко.

Вкус: Можно предложить пациенту настой трав или другие теплые напитки по желанию и в конце сеанса массажа.



1 и 2. Место для массажа 3. Масло для массажа

В помещении для массажа должна находиться вода, например, холодная вода в контейнере с агатом или любой фонтанчик.

правилам геомантии - по-тибетски эту науку называют Са Че (за фуасГ). Считается, что главная входная дверь должна быть на востоке, мойка и водосточные трубы на юге, плитка для моксы и для подогревания Для массажа лучшее расположение предметов вычисляется по масел на может быть на западе, а место приготовления лекарственных трав на севере. Ложе для массажа не должно находиться в углу или под балкой потолка. Чтобы сохранить в комнате уют и позитивную энергию, центральную часть комнаты оставляют в полумраке. Лучше, если ступеньки перед входной дверью спускаются к дому, вместо того, чтобы находится на том же уровне, или подниматься. Входная дверь не должна находиться напротив двери для входа в комнату, а также

двери комнат не должны располагаться друг против друга. Для защиты от энергетических нарушений из-за неправильного расположения дверей необходимо поместить табличку с «дверной мантрой» или со специальной формулой над дверью.

Ложе для массажа должно располагаться изголовьем на север (в крайнем случае - на восток). Для уравнивания четырех земных элементов дом необходимо украсить изображениями, рисунками, статуэтками четырех животных, символизирующих эти элементы: серый тигр на востоке (элемент Дерево), голубой дракон на юге (элемент Вода), красная птица на западе (элемент Огонь), золотая черепаха на севере (элемент Земля).

Очень благоприятно поместить некоторые ценные изображения, например: тханку Будды Медицины, или портрет известного доктора. Во время процедуры пациента располагают на удобном матрасе, укрывают гладким и мягким покрывалом.

Время для массажа

ЗИМА:

Наиболее подходящий сезон для массажа - начальная фаза зимы (декабрь, январь). Сильный холод в эти месяцы способствует закрытию пор кожи и удерживанию метаболического огня внутри. Пищеварение ускоряется, а ночь в это время длиннее дня, поэтому физические силы в это время уменьшаются. Ветер расстраивается, Слизь накапливается и Желчь расстраивается. Поэтому, этот период идеально подходит для массажа и для употребления насыщенной пищи, которая укрепляет тело.

Заключительная фаза зимы способствует накоплению Слизи. Разогревающий массаж в этот период особенно рекомендуется для людей типа Слизи. Для них благоприятнее применять массаж с отварами вместо масла.

ВЕСНА:

Весной, накопленная во время зимы Слизь, может проявиться как болезнь. Поэтому в этот период массаж с отварами особенно рекомендуется для предотвращения болезней Слизи.

ЛЕТО:

Летом, внешнее тепло уменьшает внутреннее (метаболическое). Массаж в этот период делают для сохранения и развития метаболического огня. Также, он благоприятен для умиротворения увеличенного Ветра, который преобладает в этот период.

ОСЕНЬ:

Осенью массаж рекомендуется для предотвращения заболеваний, связанных с Желчью. В течение осенних суток лучшее время для массажа на рассвете или на закате. В это время быстрее всего расстраивается Ветер.

Для типа Желчи лучшее время для умиротворяющего массажа -полдень или часы, когда солнце греет сильнее. В это время может проявиться нарушение Желчи.

Для типа Слизи лучшее время для массажа вечер, поскольку в это время может проявиться нарушение Слизи.

Ни терапевт, ни пациент не должны приступать к массажу на голодный желудок, поскольку это может спровоцировать расстройство Ветра. Естественно, массаж не делают и сразу после еды и на полный желудок, поскольку это спровоцирует трудности с пищеварением и уменьшит внутреннее тепло, необходимое для переваривания пищи. Массаж лучше всего начинать через 2 часа после обычного приема пищи.

Тип	Лучший период для массажа	Лучшие часы для массажа
Ветер	зима, лето	на рассвете и на закате
Желчь	лето, осень	полдень
Слизь	конец зимы, весна	позднее утро и ранний вечер

Дыхание для очищения энергий врача

Для очищения от собственной негативной энергии и от накопившейся энергии пациентов терапевту полезно каждое утро делать упражнение «Девять очистительных дыханий». Цель этих дыханий очистить три первичных причины болезней, так называемые «три яда» (dug gsin) \ неведение, гнев и страсть. Как следствие очищаются Три Жизненных начала, а также удаляется застарелый или «мертвый» Ветер.

Для правильного дыхания необходимо соблюдать семь правил позиции Вайрочаны:

1. Позиция со скрещенными ногами укрепляет и дает силы Нисходящему Ветру, препятствует его опусканию, и таким образом, толкает его в центральный канал.
2. «Ваджрный кулак»: большие пальцы прижаты к основанию безымянных, чтобы закрыть точки выхода Ла. Кулаки прижаты к паху на артериях бедренной кости и блокируют опускание Нисходящего Ветра.
3. Прямая спина поддерживает Ветер, Сопровождающий метаболический огонь.
4. Расправленные как крылья орла плечи контролируют Проникающий Ветер.
5. Однонаправленный ум контролирует Восходящий Ветер.
6. Язык, прижатый к верхнему небу, контролирует Проникающий Ветер.
7. Фиксированный взгляд контролирует Ветер Держатель жизни.



Позиция для дыхания

Эти правила необходимы, чтобы направить все Ветра и энергии в центральный канал. И через некоторое время наступает йога созерцания, которая укрепляет тело, энергию и ум

Девять очищающих дыханий

(это упражнение предназначено только для врача)

Визуализируем в середине тела прямой центральный канал синего цвета. Он замыкается на 4 пальца ниже пупка с правым красным и левым белым каналами. Боковые каналы поднимаются вверх, проходят через голову и открываются в ноздри. Центральный канал поднимается вверх и открывается в области макушки.

Дыхание производится по боковым каналам.

1. Закрывать левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Указательный палец правой руки поднимается и сопровождает движение светового потока внутри нашего тела, состоящего из цветов

5-ти элементов. Ведет свет по правому каналу до паха, вдох заканчивается. Далее - задержка дыхания. Дойдя до паха, указательный палец правой руки переворачивается и поднимается вдоль левого канала. При этом представляем, как поднимается черный или темно-красный сгусток загрязнений, который необходимо удалить.

Когда палец достигает уровня носа, закрываем правую ноздрю и делаем выдох из левой ноздри. При этом представляем, как вылетают загрязнения. Такое дыхание очищает правую сторону и агрессивные эмоции, связанные с Желчью.

2. Повторяем такое же дыхание для левой стороны, очищая Слизь и эмоции неведения. При этом представляем сгусток с серыми загрязнениями.

3. Третье дыхание применяется для очищения центрального канала, связанного с Ветром и привязанностью. Выполняем движение двумя руками, которые движутся одновременно. При этом визуализируем, как боковые каналы заполняются светом, а на выходе черный сгусток загрязнений выходит из центрального канала.

Три таких цикла повторяют по 3 раза. Таким образом, получается 9 полных дыханий.

ВНИМАНИЕ: эти дыхательные упражнения разрешается выполнять только после занятий с инструктором Ку Нье, иначе при неправильном выполнении можно вместо пользы получить вред.







Девять очищающих дыханий

Дыхание ОМ-А-ХУНГ

По окончании дыхательного упражнения «девять очищающих дыханий» выполняем 7 раз дыхание ОМ-А-ХУНГ⁴⁴. Это сочетание звуков в Тибете иногда называют царем всех мантр. Эта мантра наряду с другими свойствами обладает способностью заряжать положительной энергией.

Дыхание делают в три фазы:

1. вдыхая, произносим или ощущаем вибрацию «ОМ».
2. слегка задерживаемся на выдохе для того, чтобы распространить энергию по всему телу и направить ее в тонкие каналы. В этой фазе естественным образом звучит вибрация «А».
3. на выдохе естественным образом гудит «ХУНГ».

Молитва Ютоке

После этих дыханий начитываем про себя мантру Отца тибетской медицины Ютока. Он считается эманацией Будды Медицины. На саму мантру, которая звучит на санскрите, необходимо получить передачу от учителя, поэтому здесь приводится лишь один из уровней ее смысла на русском языке.

**«ВАДЖРНЫЙ УЧИТЕЛЬ, ДАРУЙ МНЕ ВСЕ ПОСВЯЩЕНИЯ И БЛАГОСЛОВЛЕНИЯ ТЕЛА, РЕЧИ И УМА
!»**

Эта мантра из цикла духовных практик для врачей, который называется Юток Ньинтик (g.yu thog snying thig, «Сердечная сущность учений Ютока»). По традиции, все тибетские врачи выполняют как минимум

недельную практику по этой мантре, для того, чтобы привести ее в действие и наделить силой. Практикующим врачам было бы очень полезно выполнить такое затворничество.

Предварительные очищающие дыхания для пациента

Перед началом сеанса массажа пациент и терапевт усаживаются со скрещенными ногами и прямой спиной. Затем, с помощью дыхания они очищают каналы от негативной энергии. Терапевт и пациент должны расслабиться, не следовать за мыслями и дышать в нижеследующем порядке:

Вариант 1: пациент делает глубокий вдох и выдыхает 3 раза через рот, произнося звук напоминающий ХА: первый выдох должен быть глубоким, второй и третий все более поверхностными; таким образом, очищаются негативные энергии на глубоком уровне, среднем и поверхностном;

Вариант 2: пациент делает вдох и выдыхает 3 раза через нос, произнося звук напоминающий ХУНГ: первый выдох должен быть глубоким, второй и третий все более поверхностными; таким образом, очищаются негативные энергии на глубоком, среднем и поверхностном уровнях;

Затем пациент выполняет 7 глубоких дыханий ОМ-А-ХУНГ:

- Вдыхая, пациент произносит или ощущает вибрацию «ОМ»,
- Слегка задерживает дыхание, чтобы распространить энергию по всему телу и направить ее в тонкие каналы. В этой фазе естественным образом звучит вибрация «А»,
- На выдохе естественным образом гудит звук «ХУНГ».

Во время дыхательных упражнений пациента, терапевт мысленно начитывает мантру или молитву Ютока.

Позиция пациента



По традиции тибетский массаж делают на плоском и широком ложе наподобие татами. Обычная кушетка для массажа тоже подходит. В начале массажа пациента следует уложить на спину, без подушки, чтобы позвоночник был прямым. Эта позиция тела весьма благоприятна, так как в каналах свободнее движется энергия, уравновешивая ум и жизненную сущность. Благодаря такому балансу тело, речь и ум покоятся в своих местах и умиротворяются естественным образом. Если, по каким-либо причинам, пациенту требуется подушка под голову, лучше использовать среднего размера, не очень высокую и не низкую. Подкладывают

валик под колени при проблемах в нижней части спины, и в коленях.
Такая позиция удобна и для работы терапевта.

Позиция терапевта



Позиция терапевта должна быть всегда удобной и устойчивой. Важно, чтобы спина всегда оставалась прямой, позвоночник должен быть вытянут, таким образом, распрямляются каналы и энергия Ветра может беспрепятственно по ним двигаться. Когда Ветер движется гармонично, ум спокоен.

Перекрытие каналов выхода защитной жизненной энергии - Ла

Терапевт перевязывает красными нитками безымянные пальцы пациента на ногах и руках. Туго не затягивают. Красный цвет имеет свойство контролировать, в данном случае защитную энергию пациента и возможное проникновение негативной энергии извне.

На безымянных пальцах расположены окончания каналов, по которым протекает защитная энергия жизни Ла. Перевязывание пальцев препятствуют утечке защитной энергии во время массажа, а также вторжению через них негативных энергий.

Защита терапевта

Чтобы защититься от вторжения негативных энергий, необходимо носить во время массажа защитный амулет с мантрами, либо драгоценную тибетскую пилюлю, либо кусок бирюзы в области горловой чакры. Но самое главное - сохранять благой настрой и сострадание по отношению к пациенту.

Противопоказания для массажа

Массаж с нанесением масла не рекомендуется при некоторых заболеваниях:

- **непереваривание пищи.** Обычно это нарушение возникает из-за увеличения Слизи в пищеварительном тракте. Масло уменьшает пищеварительный жар и провоцирует увеличение Слизи. Таким образом, проблема усложняется;
- **ригидность (зажатость) в области таза и бедер** по причине дисбаланса Ветра. Так как эта проблема связана также с дисбалансом Слизи, то возможно ухудшение из-за использования масла;
- **аллергия на металлы и на драгоценные камни** - не использовать металлы и камни в массаже;
- **отеки с повышением температуры;**
- **в основном, при заболеваниях Слизи** масло противопоказано. Но, если использовать необходимые травы, оно может быть эффективно при плохом пищеварении;
- **в случае переломов костей и физических повреждений нервов** противопоказан массаж с надавливаниями;
- **инфекционные заболевания;**
- **повышенная температура;**
- **отравления;**
- **укусы ядовитых насекомых и животных;**

- сильное менструальное кровотечение;
- открытые раны.

Возможные реакции на массаж

У пациента типологии Желчь может возникнуть тошнота, головная боль, даже рвота. В таких случаях массаж прекращают, и прикладывают на места Желчи холодные камни или же холодные компрессы. Пациенту можно предложить выпить кипяченой воды комнатной температуры (не холодной!) и отправить прогуляться, подышать свежим воздухом. Пациентов Желчи не нужно тепло укрывать во время массажа. Следует избегать сильных разогревающих движений.

У пациента типологии Ветер может возникнуть возбуждение, беспокойство, дрожь, озноб, головокружение и подобные симптомы. В этом случае массаж прекращают и окуривают его лечебным дымом. Например, благовониями Агар-31, гугулом⁴⁵ или можжевельником. Пациента следует согреть и дать выпить теплого молока, бульона или супа. Пациента Ветра нужно укрывать очень тепло.

Пациент типологии Слизь может реагировать холодом и тошнотой. Если пациент пожалуется на такие симптомы, нужно предложить ему встать и размяться, согревая себя движением. Потом его нужно хорошо согреть.

Часть вторая: практика массажа Ку Нье

Глава 10. Раздел КУ (bski): масляный массаж, движения суставов и согревание

Масляный массаж ЧУК ПА - (bying pa) Дополнительная подготовка перед нанесением масла

По всему телу пациента, по различным его участкам прохлопать по три раза обеими ладонями. Растирание и похлопывание можно чередовать. Вначале растираем одну часть тела, затем по ней похлопываем. Повторяем ту же процедуру и на других частях тела.

Эти техники особенно эффективны для устранения энергетических блоков. Способствуют также хорошей циркуляции энергии и крови, усилению и уравниванию энергий и их равномерному распределению по телу, особенно если они сконцентрированы или накоплены в одном месте.

Перед масляным массажем полезно растирать и похлопывать кожу пациента, это помогает разогреть его и открыть поры, и тогда полезные вещества лучше впитываются. После того, как энергии разблокированы и распределены в нужном направлении, лекарственные масла действуют более эффективно.

После подготовки начинается собственно массаж с маслом - по-тибетски ЧУК ПА.

Тело пациента можно визуально разделить на три зоны: Верхняя часть - от головы до плеч руки,

Средняя часть - от плеч до пупка;

Нижняя часть - все тело ниже пупка.

Нанесение масла

В правой части тела циркулирует горячая энергия Желчи, в левой части - холодная энергия Слизи. Поэтому существует правило: «Правую часть растираем слабее, а левую - сильнее».

Перед массажем масло нужно нагреть, чтобы оно легче впитывалось. Проще всего взять в ладони немного масла и растереть до полного разогревания. Есть и другой способ: масло подогревают на маленькой горелке, в аромалампе.

Общий порядок нанесения масла

Передняя сторона тела:

Пациент лежит на спине. Начинают с головы, затем умащают маслом лицо, шею, грудь и живот, правое плечо, правую руку (включая кисть и пальцы), правую ногу (включая стопу и пальцы). В такой же последовательности наносят масло на левую сторону тела. Тщательно растирают между пальцев рук и ног.

Задняя сторона тела:

Пациент переворачивается на живот и масло наносят на заднюю поверхность тела: сначала голова, далее шея, спина, позвоночник, ноги (в таком же порядке, как и на передней части тела).

Одной рукой наносим масло, растирая снизу вверх с небольшим нажатием. Другой рукой растираем сверху вниз с меньшим нажатием. Это движение делается одновременно двумя руками, оно благоприятствует циркуляции энергий и крови. С каждой конечностью работают около 5 минут.

Одна из задач - помочь маслу впитаться в кожу («ввести масло в кожу») Врач повторяет активное движение ладонями несколько раз, разогревая кожу, помогая маслу впитаться. Таким образом, масло впитывается и благоприятствует хорошей циркуляции.

Если у пациента сухая кожа, (увеличении Ветра), необходимо наносить больше масла, растирать не сильно и осторожно.

Для типа Слизь, наоборот, масла меньше, но сильно растирают и разогревают.

Го Лу Чаб Пар Чуг (tgo lus khyab par chig) - всепроникающее нанесение масла на голову и телою.

Как делать масляный массаж (ЧУК ПА)

Пациент сидит или лежит на спине

1. КУ головы:

Упрощенное монгольское прижигание Хор Ме (hor me). Применяем методы:

- трех линий,
- трех каналов,
- трех Жизненных начал.



Нанесение масла на голову

Начинаем с нанесения масла: небольшой ватный тампон пропитываем теплым маслом и наносим его на центральную линию, которая пересекает голову от линии роста волос через точку 1 макушки головы. Затем наносим масло по двум боковым линиям (справа и слева), которые находим на 1 цон (ширина 2 пальцев) в стороны от центральной линии по направлению к шейным канатикам. Вначале разносим масло по правой линии, затем по левой.

После нанесения теплого масла, втирают остатки. Подушечками всех пальцев растирают кожу головы. Втирают масло глубокими и быстрыми движениями от внешних краев к родничку, отрывая пальцы при последнем движении. Кожа головы трудно проницаема, поэтому, необходимо втирать с усилием, чтобы масло хорошо впиталось в корни волос и проявило свои целебные качества. На голове расположено много точек Ветра, и нанесение масла помогает расслабить эту энергию. Кроме того, одновременно выполняется массаж мышц короны (область макушки), что способствует расслаблению остальных мышц тела.

По окончании массажа головы, в уши пациента нужно заложить два маленьких кусочка ваты, пропитанные теплым маслом. Эта техника помогает полностью расслабить тело и ум.

2. КУ лица:

Три раза нанести масло по всему лицу. Далее - 3 раза нанести масло по лбу, от центра к вискам. Затем 3 раза по средней части лица, начиная с центральной части носа, нанести масло к периферии и до ушей.

Очень важно хорошо вымазать скулы, в них отражается светимость (^ap§8) (прямая связь с сердцем). После семи составляющих физического тела, в ТТМ рассматривают еще десять более тонких уровней. Один из них - защитная энергия Л а, другой - энергия ДАНГ сердца, которая отражается внешне на щеках.

Затем выполняется массаж органов чувств, каждый из которых связан с одним из плотных внутренних органов. Все техники на органах чувств выполняют по 3 раза:

- глаза: связаны с печенью. Сделать легкий массаж глазных яблок подушечками больших пальцев, описывая круги по и против часовой стрелки, движение по четырем направлениям;

- нос: связан с легкими. Выполняются круговые движения указательными и средними пальцами, начиная от переносицы до кончика носа в двух направлениях.

губы: связаны с селезенкой. Выполняем движения подушечками большими пальцами, начиная от центра к внешним краям губ. По верхней губе спускаемся большими пальцами, по нижней губе поднимаемся. Это движение очень важно для энергии селезенки.

- уши связаны с почками: большими и указательными пальцами круговыми движениями массируют ушную раковину, затем аккуратно массируют слуховое отверстие.



Массаж лица

Если вы еще не сделали этого после массажа головы, по окончании массажа лица и органов чувств поместите в уши пациента маленькие ватные тампоны, пропитанные в теплом кунжутном масле. А также можно закапать в слуховой проход теплое масло.

По окончании КУ лица на голову поверх глаз накладывают повязку или маску из семян (например: лен или лаванда). Темнота и вес благоприятствуют расслаблению глаз. Можно просто положить на лоб и глаза мягкое полотенце.



1. Отдых для мозга 2. Закрытие ушей

3. КУ шеи:

Аккуратно наносим масло на шею, для того чтобы хорошо соединить энергии головы с телом. Очень важно во время массажа маслом обрабатывать все участки тела.

Пациент лежит на спине

4. КУ грудной клетки:



1. Массаж грудной клетки 2. Растирание средней линии

После нанесения масла разогреваем грудь основанием большого пальца. Растираем по центральной линии вдоль грудины. Заканчиваем широким движением ладонями в форме восьмерки по верхней части туловища, чтобы связать две боковые части. После работы необходимо укрыть грудь.

5. КУ живота:

Руки поднимаются вверх с более сильным нажатием, опускаются вниз с более легким. Такое движение стимулирует кровообращение и циркуляцию энергий. В области пупка выполняем круговые движения ладонью. После работы укрываем живот пациента.



1. Массаж живота 2. Согревание живота

6. КУ рук и кистей:

Всегда начинаем с правой стороны. После тщательного нанесения масла на плечо, предплечье и руку (включая участки между пальцев), начинаем поочередно растирать каждый участок от плеча.

Одна рука поднимается с более сильным нажатием, другая опускается с минимальным нажатием. Эта техника благоприятствует хорошей циркуляции и открытию каналов.

Продолжаем массировать плечо. Затем, разогреваем локоть (чакра элемента Ветер), затем предплечье и кисть. Тщательно обрабатываем ладони рук, так как в правой ладони расположена чакра элемента Огонь, а в левой ладони - чакра элемента Земля.

Приглаживаем большими пальцами. Проводим ладонью по руке пациента от запястья до подмышки. Затем, обхватываем двумя ладонями руку пациента, как браслетом, сжимаем и поднимаемся к плечу. Продолжаем массаж с левой стороны. С каждой конечностью работаем около 5-ти минут.



Массаж руки

1. КУ ног и ступней:

Вначале работают с правой ногой, затем с левой. Терапевт сгибает ногу пациента и захватывает на полу своими коленями его стопу. Далее последовательно обрабатывается каждый участок ноги. Применяются те же техники, что и для рук. Тщательно разогревают колени (чакра элемента Вода) и ступни (чакра Крови).





1-5 Массаж ноги и ступней

8. КУ спины:

Вначале следует нанести масло на каждый позвонок. Затем, распределить равномерно по всей поверхности спины, растереть, чтобы открыть поры и разогреть тело.

Масляный массаж обязательно завершается снятием остатков масла - ЧИ (см. подробно главу 14).

Массаж суставов Движение суставов ЦИГ ДЖОР (tshigs sbyor)

В суставах расположены чакры⁴⁶ они же - энергетические центры тела. Движение суставов воздействует на связанные с ними чакры элементов. В тибетской медицине горячее уравнивается холодным и наоборот. К примеру, прикладывая ладонь (чакра Огня) на локоть пациента (чакра Ветра), уравнивают холод Ветра теплом. А также, прикладывают тепло к ступням (там находятся чакры Крови). В ТТМ считается, что если в крови нет тепла, то не может быть хорошего кровообращения. Кровь - жидкость, как и вода. С точки зрения ТТМ кровь состоит из холодной энергии Слизь и горячей энергии Желчь («мотор тела»). Поэтому, разогревая чакры Крови, мы улучшаем кровообращение.

Ладонь левой руки - чакра Земли, правой - чакра Огня. Ладони пациента рассматривают таким же образом. Но терапевт, делающий массаж Ку Нье, использует свои ладони как чакры Огня.

правая рука	Чакра Огня	горячая
левая рука	Чакра Земли	холодная
локти	Чакра Ветра	нейтральная
колени	Чакра Воды	холодная
ступни ног	Чакра Крови	и горячая, и холодная

В суставах присутствуют и Ветер, и Слизь. С помощью массажа и тепла устраняют излишки Слизи, препятствующие движению суставов.

Двенадцать основных суставов тела:

- Плечевые(dpung tshigs)
- Локтевые(gru tshigs)
- Лучезапястные(mkhrig tshigs)
- бедренные (dpyi tshigs)
- коленные (pis tshigs)

- голеностопные (bol tshigs или long tshigs)
- а также мелкие суставы пальцев (sor to I tshigs) и т.д.

Связь между внутренними органами и конечностями тела в ТТМ

Выполняя движение суставов, работают не только с расположенными в суставах связывающей Слизью и всепроникающим Ветром, мышцами, сухожилиями. Эта работа эффективна и полезна для соответствующих внутренних органов.

Каждый внутренний орган связан с определенной конечностью тела. Поэтому в тибетском терапевтическом массаже уделяется длительное время работе с конечностью, для воздействия на больной орган, с которым он связан.

левая рука	селезенка
левая нога	почки
правая рука	печень
правая нога	легкие
голова	сердце

Последовательность выполнения массажа суставов

На плечевых, лучезапястных и голеностопных суставах применяют вращение с большой амплитудой. На других суставах полное вращение не применяют, например, на коленных и локтевых.

ПРИМЕЧАНИЕ: Массаж суставов можно координировать с дыханием пациента, а можно совершать независимо от того, как он дышит. При совмещении с вдохами и выдохами пациент должен быть достаточно подготовлен к наблюдению и управлению своим дыханием. Тогда этот массаж можно назвать пассивной йогой. Этот вариант более сложный в исполнении, так как и массажист должен тщательно следить за ритмом дыхания пациента, не сбивая его.

Движения суставов рук и ног в позиции на животе:

Движения суставов рук Движения плечевого сустава

Обычно голова пациента повернута в противоположном направлении от обрабатываемого плеча. Хотя, иногда это зависит от того, насколько пациент удобно чувствует себя в таком положении.

Пациент лежит на животе.

1. Расслабление сустава. Вначале проверяем подвижность и расслабляем плечевые суставы пациента. С левой стороны захватываем изнутри левой рукой левый плечевой сустав пациента, а правой поддерживаем за плечо чуть выше локтевого сустава и несколько раз подталкиваем локоть пациента к позвоночнику, помогая открыться плечевому суставу, потряхиваем его. Затем, захватив двумя руками сустав, «открываем» грудную клетку, мягко двигая суставом назад и прижимая обратно.
2. Нажатия вдоль лопатки. Продолжая придерживать своей левой рукой левый плечевой сустав пациента, нажимаем большим, указательным и средним пальцами правой руки вдоль границы лопаточной кости на ребра, одновременно на вдохе приподнимая плечо от пола, а на выдохе ослабляя давление пальцев, и опускаем плечо на пол. Проходим вверх и вниз вдоль границы лопатки, нажимая большим пальцем.
3. Вращение сустава. А. - вращение плечевого сустава пациента с большой амплитудой, поддерживая руку пациента под локоть и за сустав; 5 раз в одну сторону, и 5 раз в другую, можно координировать с дыханием пациента. При этом можно совершать нажатия большим пальцем вдоль лопатки по ребрам. Б. - вращение с захватом сустава между двух ладоней. Руку надо согнуть и положить предплечье на спину, перпендикулярно позвоночнику. Также в другую сторону.
4. Нажатия на точки. Нажимаем на точки вокруг плечевого сустава. Растираем и разогреваем зону вокруг сустава большим пальцем.

Движение локтевого сустава

Сгибание. Перед началом движения локтевого сустава (чакра Ветра) кладем левую руку на локоть пациента и проверяем подвижность, слегка сгибая и потряхивая. Затем, правой рукой сгибаем и расслабляем предплечье

пациента.

Ограниченное вращение - локтевой сустав невозможно вращать с большой амплитудой, поэтому совершаем небольшие вращения в обе стороны.

Движение лучезапястного сустава

Перед началом движения лучезапястного сустава скрещиваем пальцы своей правой руки с пальцами левой руки пациента, а левой рукой поддерживаем запястье, применяя следующие техники: сгибание, выгибание, наклон вправо, наклон влево, вращение в обе стороны. Каждое движение выполняется по 5 раз и, как уже говорилось выше, может координироваться с дыханием: вдох в исходном положении, выдох на сгибание.

Движение мелких суставов кистей рук

Захватываем большим и указательным пальцами палец пациента, выполняя нажатие большим пальцем другой руки на суставы в области запястья. Затем, растираем между костей, спускаемся до первой фаланги, слегка нажимая на кость и вращая большим пальцем. Сгибаем и расслабляем суставы по очереди, доходим до кончика пальца, где сначала слегка нажимаем, натягиваем и легким рывком отпускаем палец пациента. Такую же технику применяем на остальных пальцах пациента.

Волна. Совершаем волнообразное движение всеми суставами руки.

Завершение работы с рукой

Затем захватываем обеими ладонями запястье пациента и встряхиваем руку. После этого захватываем руку пациента обеими ладонями и вытягиваем руку. Затем потряхиваем и вставляем на место, так около 5-ти раз. Рука пациента перпендикулярна его телу. Стопа врача упирается в бок пациента.

Движения суставов ног Движение тазобедренного сустава (позиция лежа на животе)

В позиции на животе совершаем следующие движения:

1. Разминание «мандалы ягодич» - основанием левой ладони разминают и нажимают на область тазобедренного сустава левой

ягодицы, при этом поддерживая вытянутую ногу пациента под коленной чашечкой в слегка приподнятом от пола положении. Нажатия сбоку - левую ногу пациента сгибают и располагают его стопу чуть выше колена правой выпрямленной ноги. Нажимают основанием ладони и большим пальцем на мандалу ягодичи и вдоль боковой линии бедра и икры, спускаясь и поднимаясь обратно по ходу меридиана. Плавное и мягко нажимать на колено и лодыжку, лодыжку и тазобедренный сустав.

2. Нажатия сзади - согнутую в колене ногу обрабатывать так же, как в предыдущем пункте по задней линии ноги и по внутренней линии ноги.

Движение коленного сустава (позиция лежа на животе)

1. Подвижность - слегка сгибают и потряхивают колено. Нога вытянута на весу.

2. Ограниченное вращение - вращение в обе стороны. Нога согнута перпендикулярно полу. Амплитуда минимальная.

Движение голеностопного сустава (позиция лежа на животе)

1. Вращение - нога согнута перпендикулярно полу. Вращение вправо и влево.

2. Разминание мелких суставов стопы - выполняется, как на кистях рук.

Движение всей ногой

Ногу встряхивают, поворачивая стопу внутрь, затем наружу, прижимая ладонью стопу к полу. Затем захватываем лодыжку пациента обеими руками и встряхиваем его стопу. Затем захватываем одной рукой пальцы ног пациента, другой рукой лодыжку и вытягиваем ногу пациента. Затем, потряхиваем и вставляем ее обратно.

Движение суставов в позиции на спине

Пациента переворачиваем на спину и обрабатываем суставы ног и шеи.



101

Движение тазобедренного сустава (позиция лежа на спине)

Массаж бедра

До начала движения тазобедренного сустава захватываем правой рукой ступню правой ноги пациента, а левую руку располагаем на правом колене пациента.

1. Приведение к животу. Прижимаем колено пациента к животу на выдохе. Движение повторяется 5 раз.

2. Растягивание бедер на скручивании. Сменив стойку, но удерживая руки в том же положении, уводим на выдохе колено пациента в левую сторону так, чтобы оно коснулось земли.

3. Открывание таза. Смена позиции. Удерживая правой рукой пятку пациента, левой на выдохе уводим его колено в правую сторону, желательно до пола.

4. Вращения. Позиция снова, как в п. 1. Удерживая руки в том же положении, вращаем согнутую ногу пациента, сначала несколько раз в правую, затем несколько раз в левую стороны. Если координируем с дыханием, то вдох на открытие, выдох на закрытие.

Массаж колена

Движение коленного сустава (позиция лежа на спине)



Сгибание. Захватываем правой рукой лодыжку пациента, а левой поддерживаем его колено. Затем, сгибаем ногу на выдохе и слегка прижимаем голень к бедру, 5 раз.

Движение голеностопного сустава (позиция лежа на спине)

Захватываем правой рукой верхнюю часть стопы пациента, а левой - поддерживаем его ногу поверх лодыжки. Выполняем следующие техники (как на запястьях): сгибание, выгибание, наклон вправо, наклон влево и вращение в обе стороны. Каждое движение выполняется по 5 раз. (Вдох - в исходном положении).

Движение суставов стопы и пальцев ног

(позиция лежа на спине)

Техники для стоп аналогичны техникам для кистей рук.

Волна. Совершаем волнообразное движение всеми суставами ноги.



Массаж: всех суставов ноги

Завершение работы с ногой (позиция лежа на спине)

Захватываем лодыжку пациента обеими руками и встряхиваем его стопу. Затем захватываем правой рукой пальцы ног пациента, левой - лодыжку и вытягиваем ногу пациента. Затем, потряхиваем и вставляем ее обратно.

После этого этапа на суставы, грудь и живот можно положить горячие камни и продолжить работу с суставами шеи, пока будет впитываться тепло. Тепло не следует применять для типа Желчи и при горячих расстройствах Желчи (температура, воспаления и др.).

Движения головы (шейный отдел позвоночника)

1. сгибание, наклон назад, поворот вправо и влево, наклон к плечу, наклон к другому плечу - захватываем обеими руками шею пациента, при этом нужно убедиться, что голова и мышцы шеи максимально расслаблены. За степенью расслабления нужно все время следить. Сгибаем шею пациента 5 раз вперед, затем наклоняем голову назад, поворачиваем вправо и влево, наклоняем вправо и влево, возвращая ее после каждого движения в исходное положение затылком на пол.

2. Растягивание - нажимаем на точки у основания черепа, другой рукой мягко потягиваем шею на скручивание. Голова повернута от нас.

3. Вращения - осторожно приподнимаем голову и вращаем по максимальной амплитуде очень медленно, чтобы снять блоки, в обе стороны. Каждое движение повторяется по 5 раз.



Массаж шейного отдела

Позиции, полезные при различных расстройствах и для разных типов:

- Людям типа Ветра рекомендуется лежать на спине с параллельно вытянутыми ногами и руками, вытянутыми за головой;
- Людям типа Желчи - в позиции, лежа на спине, с расслабленными и широко разведенными руками и ногами, с растопыренными пальцами рук;
- Людям типа Слизи рекомендуется лежать на боку, слегка скрученному;
- Людям с заболеваниями печени рекомендуется лежать на спине со скрещенными за головой руками и с расслабленными, параллельно вытянутыми ногами;
- Людям с заболеваниями сердца рекомендуется лежать на правом боку;
- Людям с заболеванием легких - на спине, прямо, с маленькой подушечкой под шею;
- Людям с заболеванием почек - на спине, ладони рук прижаты к бокам, пальцы направлены к позвоночнику;
- Людям с заболеванием селезенки - подложить большую подушку под спину, так, чтобы располагаться полулежа;
- Людям с заболеванием желудка полезно сесть на колени, наклониться вперед, лоб на полу, руки параллельны и вытянуты вперед;

Людям, страдающим перевариванием пищи или заболеванием кишечника хорошо лежать на спине с руками, сложенными одна над другой поверх живота;

- Людям с расстройствами Желчи полезно лежать на левом боку;
- Людям с нарушением циркуляции крови - лежать с приподнятыми ногами, под которые помещают подушку;
- Людям с жесткими конечностями - лежать на спине, стопы ног соединены вместе, ладони рук поверх головы;
- Людям с проблемами позвоночника - лежать ничком, ладони рук прижаты к полу;

В любом случае, лучше предложить пациенту наиболее удобную для него позицию, которая поможет

облегчить состояние его проблемных зон.

Прогревания - СРО ВА (bsro ва)



1. Печка для подогрева камней 2. Камни для мышц и точек 3. Камни для тела

Как только заканчивается нанесение масла и работа с суставами, пациент расслабляется и успокаивается в удобном для него положении. Затем приступают к прогреванию различных участков тела пациента. Процедура прогревания будет зависеть от типа пациента и от расстройств его энергии. Согревать следует тип Ветра,

Слизи или при нарушениях Ветра и Слизи, но не Желчи. Для Желчи используют технику охлаждения.

Прогреваются один или сразу несколько участков. Согреваем тело пациента, используя один из следующих методов.

1. Прогревание камнями: лучше всего подогреть на жаровне куски старого кирпича или окатанного морского, озерного или речного камня, завернуть их в сложенное в несколько слоев полотенце, чтобы не обжечь кожу и прикладывать к следующим участкам:

- к голове пациента
- на суставы
- на грудь
- на желудок
- на живот
- на область выше почек
- между лопаток
- на ладони рук
- на стопы ног

2. Согревание руками: если нет возможности прикладывать камни, можно разогреть свои ладони, потирая одну о другую, а затем прикладывать их к вышеперечисленным участкам. В зависимости от типа пациента тепло прикладывают к участкам соответствующего жизненного начала. Для пациента типа Желчи тепло не должно быть слишком сильным. Оно необходимо только для впитывания масла.

3. Натуральное тепло: летом можно прогревать пациента натуральным способом: уложить пациента под солнцем на 10 мин., выставляя поочередно то переднюю часть тела, то заднюю.

4. Тепло очага: Если в помещении холодно, в зимнее время пациента располагают рядом с камином или с другим источником тепла.

5. Подвижное тепло: другой метод прогревания: поместить горячие или горящие угли в металлическую или глиняную емкость. Продвигать ее вдоль тела пациента, придерживая на необходимом расстоянии. Так прогреваются различные участки. Тепло может распространяться и от специального электрического медицинского прибора.

Глава 11. Раздел НЬЕ (тпье): массаж

В тибетском массаже Ку Нье «нье» значит массаж мышц, кожи, точек и меридианов, по которым движется энергия.

Массаж мышц (sha mnye)

В нашем теле есть несколько групп мышечной ткани с различными функциями.

В основном массируют 45 основных мышц. В этом виде массажа мышцы сначала обрабатывают на поверхностном, среднем и глубоком уровне, чтобы постепенно расслабить блоки и напряжения.

Работа с мышцами способствует улучшению их общего состояния, функций, разблокировке зажимов, уравниванию энергии. Поскольку все мышцы связаны между собой, работая с 45-ю основными, мы оказываем влияние и на глубоко расположенные мышцы.

Повреждение одной или нескольких мышц может серьезно отразиться на всем теле, нарушая общее равновесие. Применяя Ку Нье на этих мышцах, мы помогаем расслабить блоки и предотвращаем дальнейшие повреждения и нарушения. Тибетский массаж в большей степени применяют на мышцах спины, затем на передней части тела, на конечностях и на голове.

Техники НЬЕ (mnye)

Здесь приведены тибетские названия техник «нье», перевод не является дословным, а отражает смысл.

Каждое второе слово в названиях техник может быть заменено на слово «НЬЕ» (тпуге).

- Пхурва ('phur ba) - растирание (быстрые движения на не больших участках)
- Нонпа (gnop pa) - нажатие
- Дед па ('ded pa) - растягивание
- Цирва (bdsir ba) - пощипывание
- Дзинпа ('dzin pa) - захватывание
- Дегпа (rdeg pa) - постукивание
- Дунгва (rdung ba) - барабанная дробь
- Шудпа (bshud pa) - «сметания»: длинные растирания с на давливанием и разогревом
- Корва (bskor ba) - круговые надавливания
- Дзива (brdzi ba) - перемешивание
- Тругпа (dkrugs pa) - толчок с вибрацией (встряхивание)
- Цубдар (rtsub Ыгс1аг) - натирание (трение)
- Тенпа ('then pa} - удлинение
- Тругпа (prugs pa) - быстрое натирание
- Темпа ('then pa) - фиксированное надавливание
- Шогпа (gzhog pa) - отсекаание
- " Сорнье (sor тпуге) - техника пяти пальцев
- Тхендед (then 'ded) - встряхивание и вытягивание

Описание техник:

- Пхурва - растирание

Нанести масло и растереть. Нанести масло на участки, которые необходимо прогреть, на меридианы, сухожилия, суставы. Растирать движением вперед-назад. Эту технику можно также назвать Чукпур. Она похожа на Шудпа. Но различие в том, что с помощью Пурпа растирают маленькие участки тела (движением вперед-назад), а Шудпа это растирание с длительным нажатием по всей длине большого участка или конечности.

- Нонпа - нажатие

Надавливания выполняют по меридианам (tsa), точкам и мышцам. При надавливании задействуют большие пальцы рук, ладони, локти и колени.

- Дедпа - растягивание

Растягивают по мышцам и по ходу меридианов большими

пальцами, ладонями или костяшками сжатых в кулаки рук.

- Цирва - пощипывание

Быстрые пощипывания двумя пальцами. Обычно эту технику используют на коже, то есть только на поверхностном уровне. Относится к разделу «нье» кожи.

- Дзинпа - захватывание

Захватываем и приподнимаем обеими руками мышцы конечностей.

- Дегпа - постукивание

Постукиваем пальцами по точкам.

- Дунгва- барабанная дробь

Барабаним кулаками, ладонями и пальцами по мышцам.

- Шудпа - растирание

Растираем и в то же время, надавливаем вдоль позвоночника или по конечностям.

- Корва - круговые надавливания

Круговые надавливания или активное движение по спирали с отрывом. Эта техника выполняется ладонями и большими пальцами. Применяется на мышцах и точках.

- Дзива - перемешивание

Перемешивание мышц. Эту технику применяют главным образом на конечностях.

- Тругпа - толчок с вибрацией

Встряхиваем и толкаем мышцы спины и конечностей.

- Цубдар - натирание

Натирание с надавливанием большими пальцами, ладонями и кулаками.

- Тенпа - удлинение

Удлинение мышц ладонями, пальцами, кулаками и предплечьями.

- Тругпа - быстрое растирание

Быстрое растирание большими пальцами по точкам кровопускания для выведения излишков тепла.

- Темпа - фиксированное надавливание

Длительное надавливание на точках кровопускания. Во время надавливания три раза начитываем мантру ОМ-А-ХУНГ и рывком отрываем. Благодаря этой технике удаляются негативные энергии, которые собираются в одном участке и выходят наружу.

- Шогпа - отсекание

Захватываем, надавливаем, скользим и отрываем большие пальцы. Большие пальцы расположены один поверх другого. Эта техника применяется на конечностях.

- Сорнье

Техника 5 пальцев. Постукивания по поверхности подушечками всех пальцев.

- Тендед

Встряхиваем конечность, затем потягиваем на себя. После этого, встряхиваем снова, и вставляем на место (например, руку по направлению к подмышке).

НБЕ мышц спины			
	название	тиб.	выполнение
1	Шуднье« сметание»	(bshud tpye)	Длиннофастирание ладонью с разогревом вдоль позвоночника. По окончании движения ладонь резко отрываем. Повторяем то же самое справа и слева от позвоночника.
2	Куцор Нонпа (очищение энергии спины)	(gnop ra)	Надавливая кулаками, продвигаем их вдоль позвоночника, работая поочередно , как жерновами. Для удаления негативных энергий спины помещаем кулаки справа и слева от 7 шейного позвонка. Начинаем нажатие верхней частью кулаков, затем нижней, слегка покачивая их. Медленно продвигаемся вдоль всего позвоночника до крестца. На уровне крестца веерообразным движением открываем кулаки вправо и влево на 4 счета.

			По окончании нажимаем ацентры годинцы . Это нажатие позволяет новым энергиям войти в спину снизу вверх.
--	--	--	---

3	Тилнье вытягивание	(tthil tnye)	Левая рука терапевта упирается в левую лопатку пациента. Основанием большого пальца правой руки вытягиваем в поперечном направлении мышцы справа от позвоночника, надавливая при этом ладонями. Начиная с плеч, спускаемся к ягодицам, нажимая и растягивая правый бок. При движении вверх, растягиваем только большим пальцем. Начиная с ягодиц и доходим до 7 шейного позвонка. Повторить с другой стороны.
4	Корнь « огоньки»	(bskor tnye)	Тройные вращения ладонями по спирали с отрывом в конце. Ведем вдоль паравертебральных мышц и заканчиваем в нижней части спины. Спускаемся от плеч к ягодицам. Наверх выполняем большими пальцами.
5	Ноннье нажатия	(gpon tnye)	Надавливания вдоль позвоночника обеими ладонями, которые сходятся к центру и снова расходятся в разные стороны. Одна рука терапевта размещена в горизонтальном положении на седьмом шейном позвонке пациента, другая - на крестце. Постепенно усиливая, надавливаем, слегка потягивая спину в разные стороны, как будто хотим растянуть позвоночник. Медленно отпускаем, затем сближаем руки, передвигая их к центру. Нажимаем, слегка потягиваем и затем вновь ослабляем надавливание. Постепенно приближаемся к центру позвоночника. Затем возвращаем руки в исходное положение,

			выполняя те же самые надавливания; - руки справа и слева от 7 шейного позвонка. Медленно нажимаем и немного потягиваем, отдаляя руки одна от другой. Затем ослабляем надавливание. Продолжаем таким образом, спускаясь к крестцу; - надавливать большими пальцами по паравертебральным мышцам вдоль всей спины; - то же можно делать и локтями.
6	Шюгнь «стесывание коры с дерева»	(gzhog tnye)	легко поверхностное рубящее движение ладоней сверху вниз в обратном направлении в боковые стороны

7	Тендед растягива- ние	(then 'ded)	- надавливать и растягивать ладонями в противоположном направлении; - то же большими пальцами - то же предплечьями
8	Дегнье постукивание	(Brdeg тпue)	аккуратное постукивание тыльной частью кулаков по всей спине. Не стучать над почками!
9	Пагнье пощипывание	(pags тпue)	Прием подходит в большей степени для кожи для устранения излишка Ве-тра. Захватить участок кожи большими и указательными пальцами обеих рук, и, перекачивая кожу валиком, поднимать его вдоль спины снизу вверх.
10	Сорнье «5 пальцев»	(sor тпue)	заключительная техника «5 пальцев»: - располагаем подушечки пальцев в различных местах мышц и сдвигая их, тщательно встряхивая мышцы; - собираем 5 пальцев к центру, слегка пощипывая кожу; - постукиваем десятью пальцами



НБЕ спины

НБЕ мышц конечностей			
	название	тиб.	выполнение
1	Дзиннье размина- ние	('dzin тпуге)	<p>По очереди разминаем все мышцы на трех уровнях.</p> <p>на поверхностном уровне: захватываем и приподнимаем мышцы широко расставленными пальцами, как будто играем на пианино. Это помогает уравновесить энергии на поверхности.</p> <p>на промежуточном уровне: приподнимаем мышцы и выполняем «волну». Захватываем мышцу большим пальцем, придерживая остальными. Продвигаемся все глубже и глубже, затем подтягиваем немного вверх, как будто хотим оторвать ее от кости, и выполняем круговое движение - волну. Такой массаж помогает уравновесить энергии на промежуточном уровне.</p> <p>на глубоком уровне: разминаем мышцы, применяя нажатие, как будто вымешиваем тесто.</p>
2	Деднье растяги- вание	('ded тпуге)	<p>на поверхности работаем в основном ладонью.</p> <p>на среднем уровне растягиваем суставной поверхностью кулаков.</p> <p>на глубоком уровне - большими пальцами.</p>
3	Теннье вытяги- вание	(then тпуге)	<p>- большими пальцами нажимаем и подтягиваем, растягиваем в противоположных направлениях на поверхностном уровне;</p> <p>- «устрица» - сцепленными, открывающимися ладонями рук вытягиваем на среднем уровне;</p> <p>- предплечьями вытягиваем на глубоком уровне</p>
4	Ноннье надавлива-	(gnop тпуге)	<p>Надавливаем по всей конечности ладонями, располагаем одну руку в начале конечности, другую в конце. Продвигаемся с каждым надавливанием к центру до момента встречи обеих рук. Затем опять разводим руки, с каждым нажимом возвращаемся в исходное положение. Техники надавливания: 1. одним большим пальцем; 2. двумя большими пальцами (один поверх другого); 3. ладонью поверх большого пальца; 4. локтем.</p>

5	Шогнье «отсека- ние»	(gzhog тпуге)	1. захватить конечность двумя руками, нажав сближенными большими пальцами, подтянуть в сторону стопы (кисти) и резко оторвать пальцы. 2. захватить конечность как браслетом, большими пальцами нажать и резко оторвать пальцы, разводя их в противоположных направлениях.
6	Цанье НБЕ су- хожилий и меридиан	(rtsa тпуге)	Обработать сухожилие маслом. - чередующиеся движения большими пальцами вдоль сухожилия; - скользящие растирания большими пальцами; - «крыло бабочки» - быстрые и легкие движения ребром ладони.
7	Тругнье встряхи- вание	Dkrugs тпуге)	Встряхивание конечностей по окончании массажа. Встряхивание мышц с захватом ладонями.
8	Сорнье техника « пяти пальцев»	(sor тпуге)	Выполняем после каждой сессии массажа.
Если пациент ощущает боль, массаж должен быть легким.			

	название	тиб.	выполнение
1	НБЕ грудной клетки		
а	Парнье Массаж грудных мышц:	(spar тпуге)	Массаж передней стороны тела НБЕ грудной клетки и живота - Лу Дун Ша Дрим (1us mdun sha grim)
б	Тилдед вытягивание с растяжени	(tthil 'ded)	- спускаемся вниз, вытягивая грудные мышцы (обходим молочные железы у женщин), слегка прижимаем ладонь к мышцам и смещаем ее от центра к периферии в поперечном направлении; - поднимаемся вверх, растягивая большим пальцем грудные мышцы в поперечном нап ; - растягиваем суставами кулака от внутрен краев к внешним, или пятью пальцами по межреберным мышцам.

2	Тонье НБЕ живота	(lto tnye)	Если живот у пациента холодный, прежде всего его следует согреть, растереть, слегка пощипывая и похлопывая. Затем, десятью пальцами размять мышцы живота по направлению к пупку. Так можно собрать к центру заблокированные по бокам энергии. На животе используют пять следующих техник:
---	------------------------	----------------	---

а	Кор круговые надавливания	(bskor)	Помещаем ладонь на пупок пациента. Описываем 3 маленьких круга вокруг пупка по часовой стрелке, затем три средних круга и в конце 3 широких круга, охватывая при этом весь живот. Совершаем 9 кругов против часовой стрелки, двигаясь в обратном направлении до пупка.
б	Нондед нажатия	(gnop ded))	- надавливания большими пальцами по трем линиям живота: по средней и по двум боковым; - нажатия на точки живота (см. раздел «точки»). Сначала нажимаем на центральную точку большими пальцами (один поверх другого), приглаживаем до боковых точек, надавливаем на них и резко отрываем; - надавливания вдоль границы ребер по бокам и вдоль края тазовых костей.
в	Дзинтен захватывания	('dzin then)	Захватываем, приподнимаем и отпускаем жировые отложения и мышцы.
г	Соркор маленькие круги	(sor bskor)	Описываем маленькие спиральки пальцами напротив внутренних органов и там, где есть блоки или уплотнения
д	Цибнье растягивания		Растягиваем большими пальцами в промежутках между ребрами с надавливанием на межреберные мышцы. - в конце встряхиваем и приподнимаем глубокие мышцы, собираем их к центру живота;
3	Сорнье техника «5 пальцев»	(sor tnye)	- постукиваем по передней стороне туловища подушечками всех пальцев на поверхностном, на среднем и на самом глубоком уровне; - заканчиваем поверхностным, легким постукиванием.



НБЕ живота

НБЕ ладоней и ступней

	название	тиб.	выполнение
1	Нун надавли- вания пальцами	(bsnip)	<ul style="list-style-type: none"> - надавливаем пальцами на центр ладони и на центр подошвы ноги; - надавливаем пальцами по спирали начин с центра ладони (с центра подошвы ноги). Спираль расширяется и затем сужается при возвращении к центральной точке. Меридианы закручиваются в спираль к центральной точке ладоней и стоп. - надавливаем пальцами от основания ладони к пальцам пациента по промежуточным линиям на тыльной и на внешней части кисти и вдоль линий ладони; - надавливания между пальцами, а также у их основания;
2	Заверше- ние на стопах		<ul style="list-style-type: none"> На ступнях заканчиваем массаж, постукивая кулаками по подошвам.

Массаж «нъе» сухожилий

Обрабатываем сухожилия, надавливая большими пальцами и растирая ребром ладони перпендикулярно задействованной зоне. Массируем сухожилия у кистей рук, на внутренней поверхности локтей, на задней поверхности коленей и ахиллово сухожилие. Быстро растираем с маслом, чтобы хорошо разогреть. Большими пальцами продвигаемся вдоль сухожилия. Нажимаем и растягиваем короткими движениями. Затем быстро и аккуратно растираем ребром ладони.

«Нъе» мышц головы

Основные мышцы головы:

- затылочная мышца на уровне центрального родничка;
- передняя затылочная мышца в районе передней части родничка;
- затылочная мышца;
- височные мышцы справа и слева.

Эти мышцы принято считать функциональной зоной. От хорошей работы этих мышц зависят функции многих других мышц тела. Самая главная мышца головы это мышца короны, которая напрямую связана с мышцами плеч и шеи. Если по какой-либо причине она повреждена, это отразится и на других мышцах тела.

Работая с мышцами короны, мы задействуем также другие мышцы тела, которые связаны с вершиной головы через каналы (по ним циркулирует энергия). Согласно тибетской медицине, если повреждена мышца короны, другие мышцы тела тоже теряют силу и энергию.

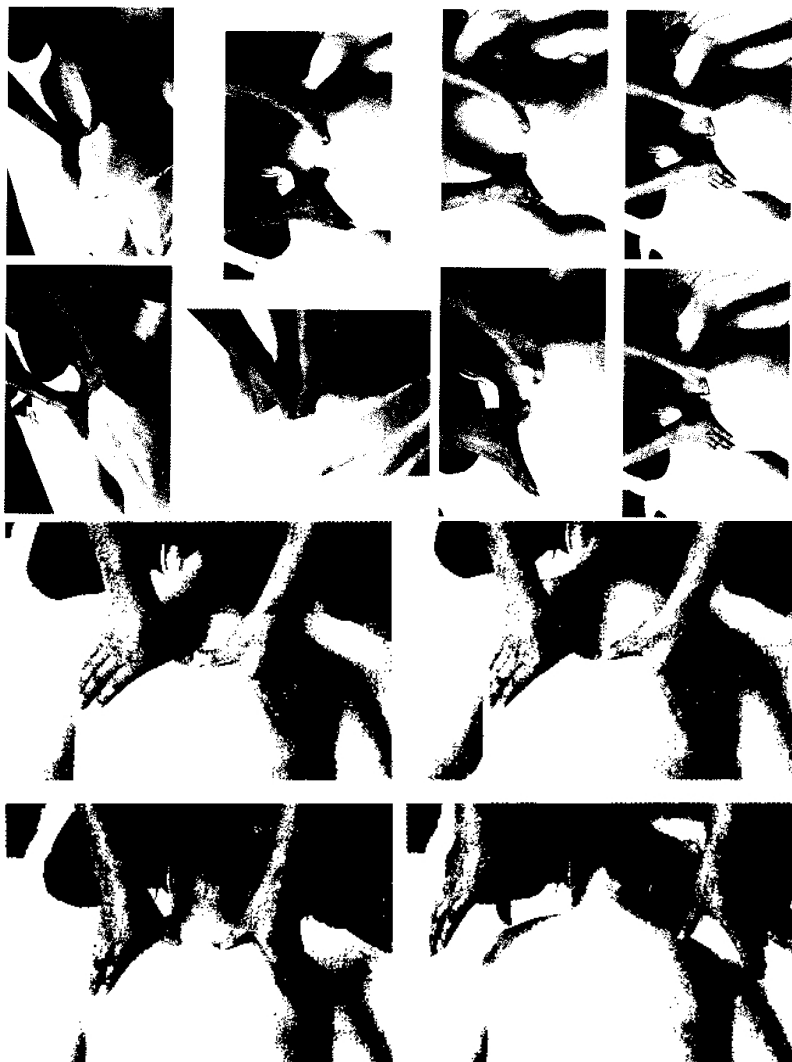
НЪЕ мышц головы			
	название	тиб.	выполнение
1	Нонкор	(gnop bskor)	<p>Выполняем надавливания основанием большого пальца, сопровождая их вращениями.</p> <p>Вначале надавливаем на мышцы короны, за-</p>

			тем на мышцы переднего родничка, височные и затылочные. Если пациент чувствует боль, добавляем надавливания с вращениями большим пальцем.
9	Цубнье	(gtsub tnyue)	Растираем кожу головы основанием большого пальца, а затем пятью пальцами для согревания.
3	Цирнье	(btsir tnyue)	Пошипываем и разъединяем кожу вдоль двух задних шейных канатиков.
4	Тругнье	(sprugs tnyue)	Почесываем голову подушечками пальцев.
5	Сорнье	(sor tnyue)	Техника пяти пальцев.

НБЕ лица			
	название	тиб.	выполнение
1	Ноннье	(gnon tnyue)	Надавливаем по границе орбитальной кости, по скулам, по краю верхней и нижней челюсти.
2	Деднье	(ded tnyue)	Растягиваем большими пальцами мышцы на лице и вдоль границ лицевых костей.

НБЕ позвоночника			
	название	тиб.	выполнение
1	Шуддед	(bshud 'ded)	Выполняем легкие надавливания подушечек больших пальцев вдоль позвоночника и слегка растягиваем, движемся сверху вниз.
2	Нондед	(gnon 'ded)	Нажатия: 1 . Нажатия на расстоянии 4 пальцев от позвоночника 2. Нажатия на расстоянии 2 пальцев от позвоночника 3. Нажатия на остистые отростки позвонков и между позвонками
3	Цирнье	(btsir tnyue)	Пошипываем кожу вдоль позвоночника, продвигаясь снизу вверх.
4	Цигнон	(tshigs g non)	Нажимаем на остистые отростки позвонков.

5	Сангче		Открытие точек - нажать на остистые отростки позвонков двумя большими пальцами, затем раскрыть точку, нажать на боковые точки и «открыть» их, резко отрывая пальцы в сторону. Запомнить болезненные точки для последующей более детальной проработки, провести диагностику по точкам.
---	--------	--	---



125

Работа с позвонками

Глава 12. Точечный массаж

Точка по-тибетски называется Санг Миг (gsang dmigs) В ТТМ различают следующие группы точек:

- особые точки, которые используют во внешних процедурах;
- фиксированные точки, которые были указаны и классифицированы врачами, они разделены на четыре вида;
- болезненные точки, проявленные в результате болезни. На болезненных точках применяют разные техники.
- Ме Санг (те gsang) - Точки для моксы (и для лечения палочкой).

- Тар Санг (gtar gsang) - Точки для кровопускания.
- Юк Санг (dbyug gsang) - Точки для лечения палочкой.
- Тхур Санг (thur gsang) - Точки для иглоукалывания.
- Ме Санг - Точки для моксы

С помощью прижиганий согреваем Ветер и кровь, стимулируем процессы, и избавляемся от застоя Ветра и крови. Тепло освобождает от блоков и ускоряет процессы.

- Тар Санг - Точки для кровопускания

Кровопускание способствует выходу наружу нечистой крови и негативных энергий, скопившихся в каком-либо месте. Избавляет от переизбытка жара в крови.

- Юк Санг - Точки для лечения палочкой

Лечение палочкой (Юк Чо) стимулирует точки с помощью вибраций. Это лечение быстрее и эффективнее моксы. Чтобы разблокировать каналы, необходимо использовать эластичную палочку и начитывать особую мантру.

- Тхур Санг - Точки иглоукалывания

С помощью иглоукалывания жар и негативные энергии собираются в одном участке и затем выходят на поверхность. С помощью игл также доставляют точкам тепло (мокса с иглой) или холод (ледяные иглы).

Точки акупунктуры в ТТМ (ниже приведена классификация) совпадают с точками, указанными для моксы, а также для кровопусканий, в основном расположенных на ногах и руках.

Очень полезно наносить масло и согревать эти точки, а также постукивать по ним. Для примера обратимся к отрывку из руководства по массажу палочкой, написанного Деумаром Тензином Пун-цогом (deu dmar bstan dzin phun tshogs), известным тибетским врачом. Этот трактат называется «Блистательные инструкции по тибетскому массажу палочкой», или «Метеор, который превращает в пыль все заболевания». В руководстве о пользе этой терапии говорится следующее: «Первый позвонок (на Западе это седьмой шейный) - критическая точка Ветра. Чтобы привести человека в сознание, для избавления от ментальных расстройств, для прекращения дрожи, для увлажнения рта, языка и сухих губ, для избавления от проблем с дыханием, для стимуляции аппетита, для избавления от мышечной боли плечевого пояса, при охриплости,

при ригидности плеч, для увеличения телесных сил, для снятия тяжести, для успокоения кашля, головокружений и рвоты необходимо применять масло или тепло и стучать по этим точкам».

Эффективность работы с точками зависит от запущенности заболевания. На начальной стадии развития нарушения лечение будет более эффективным. Все точки связаны с каналами, по которым циркулирует энергия, а также с внутренними органами. Жизненные начала циркулируют на своих местах и через каналы и точки связаны со всем телом. Работая с точками, мы решаем не только физические проблемы, но и воздействуем на более тонкие процессы в организме, связанные с уровнем энергии и физиологией.

Если применять массаж в профилактических целях, для общего оздоровления или расслабления, то необязательно знать эти точки или использовать на них особые техники. Но, если вы делаете массаж в терапевтических целях, необходимо четко знать местоположение и функции точек.

Универсальная техника работы с точками

- большим пальцем нажимаем на точку и выполняем круговые вращения, напоминающие спираль по часовой стрелке 5-10 раз, вначале усиливая, а затем уменьшая надавливание;
- выполняем надавливание большим пальцем, усиливаем его и затем постепенно уменьшаем, также 5-10 раз;
- выполняем еще одно спиральное нажатие (как в первый раз, но в другую сторону) против часовой стрелки;
- по окончании постукиваем по точке минимум 5-10 раз подушечкой среднего пальца, поверх которого расположен указательный.

Точки головы

Точки головы разделены на 4 группы:

1. точки макушки головы
2. точки лица

3. точки боковой поверхности головы

4. точки задней поверхности головы.

1. Точки макушки головы

Макушка головы или «небесные врата» (tshangs bug
(см. стр. 129 - Внутренние и внешние врата).

Чтобы найти эту точку, необходимо провести одну линию от кончика носа к центру затылка пациента, а другую от верхушки одного уха до верхушки противоположного. Точка, в которой эти линии сойдутся, обычно указывает на местоположение критической точки. Иногда она немного удалена от точки пересечения линий. Еще один способ - отложить от линии бровей до макушки расстояние, равное ширине 12 пальцев пациента. Чтобы с точностью определить локализацию точки, необходимо прощупать близлежащие к ней участки, нажимая большим пальцем. Если в этом месте будет ямочка и ощущение боли при нажатии, похожее на укол булавкой, значит, точка найдена правильно. Эта точка часто смещена от центра.

Показания: «небесные врата» - это точка, где встречаются различные каналы, связанные с внутренними органами. Поэтому, надавливая на эту точку, уравниваем энергию во всех органах. Воздействие на нее особенно рекомендуется в следующих случаях:

- головокружения и обмороки из-за расстройства Ветра
- шизофрения и сумасшествие из-за расстройства Ветра

Держателя Жизни

- ментальные расстройства
- помогает выпрямить искривленный позвоночник (если причина - избыток Ветра)

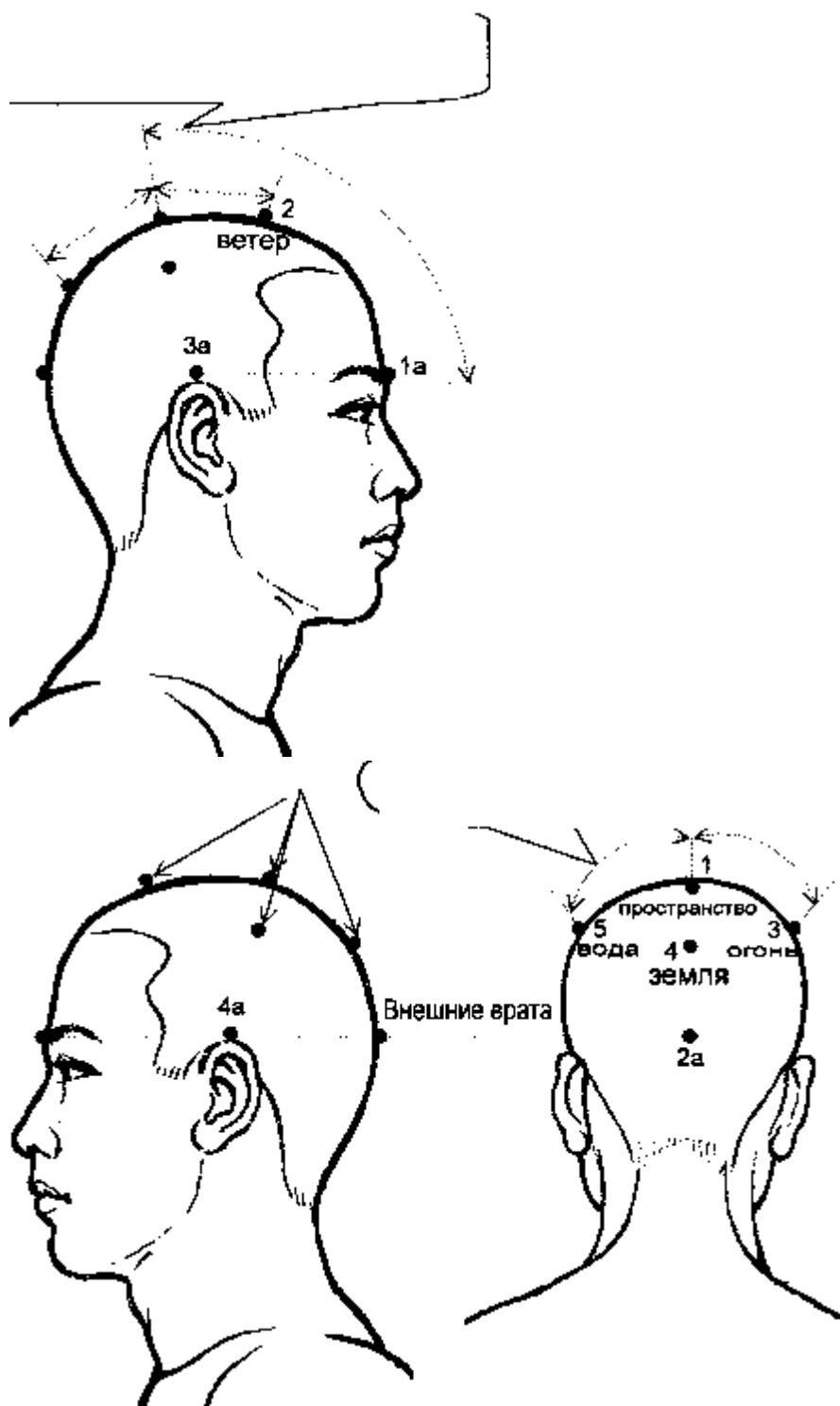
«Внутренние врата»

Локализация: четверо внутренних врат расположены на расстоянии четырех пальцев от точки «небесных врат» по четырем направлениям (в сторону ушей, лба и затылка).

Показания:

- бессонница
- головокружения
- шум в ушах
- обмороки от Ветра
- переутомление от чрезмерной работы, головная боль

Точки головы: внутренние и внешние врата



Г Около 12 пальцев от точки межбровья в небольшом углублении. Острая легкая боль может появиться. Г при нажатии.
Каждая точка отстоит на 4 пальца Г~ от чакры короны (пространство) I
Внутренние врата

Первая точка («небесные врата») соответствует вершухе центрального канала. Считается, что сознание после смерти выходит наружу именно из этого места.

Первая точка, как ствол дерева, а четверо внутренних врат (точки 2-5) расположены в четырех направлениях, как основные ветви дерева. Существуют также промежуточные точки, их можно представить как веточки. Все вместе они составляют мандалу.

Каждая точка соответствует одному из Трех Жизненных Начал, а также на тонком уровне соответствует одному из элементов.

Центральная точка 1 - Пространство, спереди точка 2 - Ветер,
справа точка 3 - Огонь,
сзади точка 4 - Земля,
слева точка 5 - Вода.

Промежуточные точки соответствуют комбинациям двух элементов, между которых они расположены (например, точка, расположенная между Огнем и Землей соответствует комбинации этих двух элементов). Когда работают с точкой 1, идет воздействие на центральный канал. При работе с четырьмя другими точками происходит не прямое или косвенное воздействие.

Работа с точками внутренних врат

- Массаж точек 1-5 делают с помощью техники вращения, нажатия - вращения. Начинают с центральной точки. Если точка болезненна, это говорит о переизбытке Ветра, поэтому на нее следует нанести немного масла в первую очередь. Далее внутренние врата обрабатывают последовательно от точки 2 до 5.
- Связывание точек по кругу. Центральную точку связывают со второй, приглаживая большим пальцем, выполняя маленькие поочередные надавливания. Затем, вторую с третьей, и т.д. (приглаживаем от одного до трех раз). Таким образом, связываем энергию элементов.
- Открытие точек наружу - напоминает рисование лучей солнца. Приглаживаем, начиная от центра, передвигаем большие пальцы в противоположных направлениях, как по лучам. Вначале ведем к ушам, затем ко лбу и к затылку. И в конце проходим по промежуточным направлениям. Таким образом, распределяем энергию пространства, находящуюся в центральной точке, к другим точкам или к другим элементам.
- Закрытие точек внутрь мандалы. Затем приглаживаем, надавливая всегда с одинаковой интенсивностью, от внешних краев к центру. В этом случае все элементы растворяются в элементе пространства.
- Постукивание по точкам от 1 до 5, чтобы освободить заблокированные энергии. Можно постукивать одним средним пальцем, или средним, с прижатым сверху указательным (тогда будет более сильный эффект). Постукиваем, двигая только лишь расслабленной кистью руки, а не всей рукой. Вначале постукивание поверхностное, затем среднее, после глубокое, опять среднее и в конце поверхностное.

«Внешние врата»

Четверо внешних врат расположены так: точка 1а расположена между бровей, 2а - в точке, диаметрально противоположной первой (в верхней части затылка), 3а и 4а расположены чуть выше вершушек ушей (они также диаметрально противоположны). Чтобы найти эти точки, проводят линию от точки между бровей и обводят ее вокруг всей головы по горизонтали так, чтобы она прошла над вершушками ушей.

Показания:

Когда работают с внешними вратами, врач визуализирует внутри головы пациента что-то вроде креста. Тибетцы называют их «врата, которые собирают» и считают, что они символизируют вход для энергии Ветра, присутствующей в теле.

Точки внутренних врат обрабатывают в следующих случаях:

- для восстановления и уравнивания энергий на ментальном и физическом уровне
- для стимуляции внутренних органов и связанных с ними

органов чувств

- для лечения различных типов головной боли
- при ментальных проблемах
- при амнезии
- при депрессии
- при беспокойстве
- при болях в спине и в позвоночнике
- при бессоннице
- при хронической усталости и проблемах, связанных с Ветром

В особенности, надавливание на точку между бровей:

- способствует излечению заболеваний носа и глаз
- помогает при желтухе
- останавливает носовое кровотечение

Надавливание на две точки, расположенные над верхушками ушей помогает излечить:

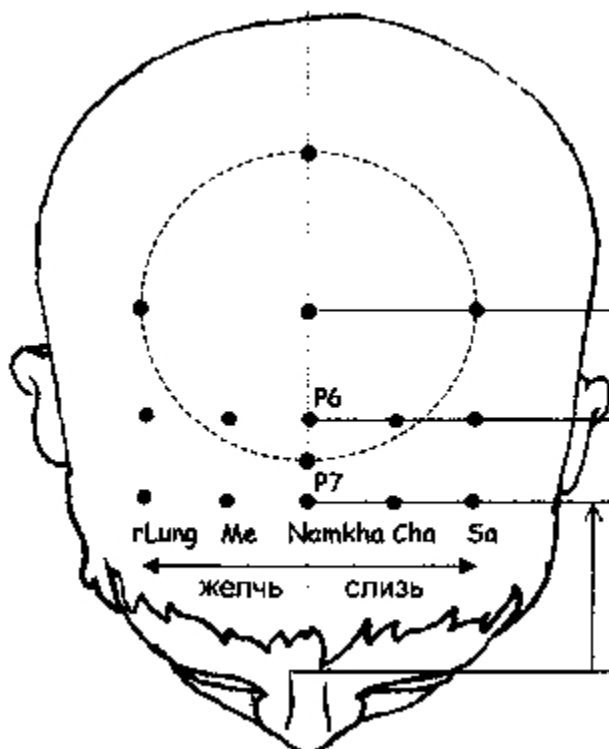
- ригидность шеи
- ригидность плеч
- ригидность суставов

В тибетском массаже две симметричные точки обычно обрабатывают одновременно. Начинают с точки между бровей и противоположной ей точки. Если зона между этими точками заблокирована, нужно работать в двух направлениях. Эффект будет более сильным. Если у человека проблемы с одной стороны, то вначале необходимо обработать больную сторону, уравнивая соответствующую часть тела, а затем можно работать с точками попарно. На всех точках головы применяют технику вращения и надавливания на три уровня (на кожу, мышцы и кости). Для усиления эффекта можно нанести лечебное масло.

Точка 6 - передний родничок

(см. стр. 133 -Внутренние врата и точки родничка).

Эта точка расположена на четыре пальца вверх от передней линии роста волос (ее можно найти и отсчитав 8 пальцев от линии бровей). У этой точки имеются четыре боковых выхода: первая пара расположена на 2 пальца вправо и влево от центральной точки; вторая - на 2 пальца вправо и влево от предыдущих. Точки головы : внутренние врата и точки 6,7



Около 12 пальцев от точки межбровья.

В небольшой впадине на черепе.
При нажатии возникает острая легкая боль.

8 пальцев от точки межбровья

Примечание: местоположение точек 6 и 7, а также точки Ветра относительно друг друга зависит от формы черепа

Показания:

- избыток Ветра в голове
- головные боли
- ментальные проблемы
- потеря и недостаток памяти
- уравнивает энергии Ветров в целом

Точка 7

Локализация: на 2 пальца от родничка в сторону лба. Или на 6 пальцев выше линии бровей. У этой точки также есть 4 боковых выхода, которые расположены таким же образом, как у предыдущей.

Показания: Эта точка связана с двумя боковыми тайными каналами.

- проблемы, связанные со Слизью (левый канал)
- проблемы Желчи (правый канал)
- оба канала открываются в ноздрях, поэтому, так можно по мочь очистить нос, открыть проходы и вывести слизь.

Процесс дыхания энергетически связан с двумя каналами. Работая с этими точками, мы также исправляем нарушения дыхания.

Пять связанных между собой точек, которые расположены на одной линии или крестообразно, могут представлять 5 элементов. Когда они на одной линии, их последовательность слева направо будет такой: Земля, Вода, Пространство, Огонь, Воздух. Потому что левая часть тела соответствует Слизи (Земля и Вода), правая - Желчи (Огонь). Ветер в данном случае - нейтральный элемент.

Точки 6 и 7 обрабатывают начиная с центральной, затем массируют боковые симметрично и попарно (одну справа, одну слева). Работая с точками попарно, уравниваем противоположные энергии. Потому что огонь горячий, а вода холодная, ветер легкий, а земля тяжелая.

Работа с точками 6 и 7:

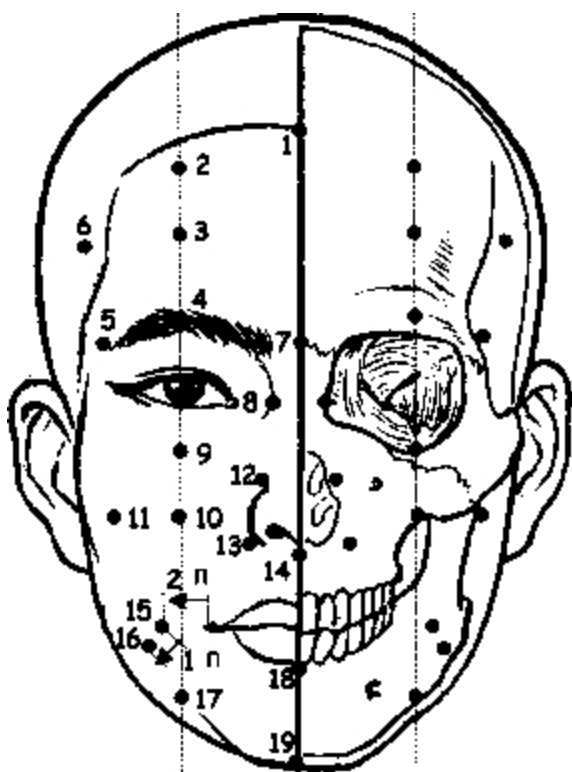
- применяется обычная техника вращения и надавливания сначала на центральную точку, и попарно на боковых.
- приглаживаем большими пальцами, или выполняем не большие сопредельные надавливания от центральной точки к боковым, для того чтобы разнести энергию элемента пространства (которая присутствует в центральной точке) другим элементам. В этом случае противоположное движение от периферии к центру не выполняется, потому что эти точки не связаны с центральным каналом.
- постукиваем по всем точкам средним пальцем (или средним с помещенным поверх него указательным).
- выполняем технику «пяти пальцев», описанную в разделе «нъе» мышц, которая необходима для уравнивания энергии во всех точках головы. Постукивая по точкам, которые мы не обрабатывали, мы уравниваем энергии на всех уровнях.

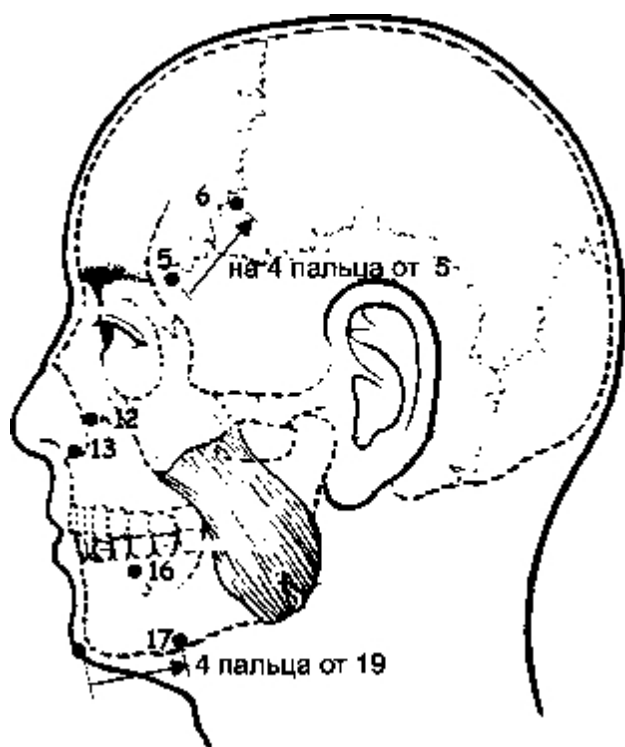
1. Точка у линии роста волос

Локализация: по центру линии роста волос или на 4 пальца выше линии бровей. **Показания:**

- особая точка для глаз

- туры





19

2. Точки, расположенные на один палец ниже линии роста волос

Локализация: эта точка двойная, расположена на лбу, на 1 палец ниже линии роста волос (справа и слева) или на 3 пальца выше средней точки межбровных дуг. **Показания:**

- покраснение и раздражение глаз (ощущение инородного тела)
- заболевания печени

3. Точки «золотого и серебряного копья»

Локализация: на 2 пальца вверх от средней точки межбровной дуги. **Показания:**

- катаракта
- конъюнктивит
- покраснение глаз, проблемы с сосудами склер

4. Точки на бровях

Локализация в центре надбровной дуги, на кости. **Показания:**

- головные боли
- проблемы с глазами
- пожелтение склер и кожи
- носовое кровотечение
- повышенное давление

5. Точки внешних уголков глаз

Локализация: от точки, где заканчивается надбровная дуга, отсчитываем 2 пальца по диагонали вверх.

Показания:

- усталость глаз, в особенности, после долгой работы за компьютером, или после длительного просмотра телевизора;
- покраснение глаз
- ослабление памяти
- жар в глазах

6. Точки на висках

Локализация: на расстоянии четырех пальцев от точки, где заканчиваются надбровные дуги. **Показания:**

- головная боль, сконцентрированная в одной части головы
- тошнота
- переутомление глаз

7. Точка между бровей

Локализация: точка между бровей, которая является и точкой внешних врат. Показания:

- заболевания носа
- носовое кровотечение
- головная боль
- пожелтение кожи и склер

8. Внутренние уголки глаз

Локализация: рядом с внутренними уголками глаз. Показания:

- слезотечение
- сухость слизистой глаза
- усталость глаз

9. Точки на нижней орбитальной кости

Локализация: на палец ниже глаза, на орбитальной кости. Показания:

- онемение лица
- миопия
- простуда
- грипп
- ринит

10. Внутренние точки на щеках

Локализация: на палец вниз от точки 9, в углублении кости. Показания:

- воспаление уха
- воспаление носа
- синусит

11. Внешние точки на щеках

Локализация: на палец в сторону (от предыдущей точки), по направлению к ушам. Показания:

- инфекции уха
- инфекции глаз
- отит

С помощью одновременного массажа точек 9, 10, 11 излечивают тик лица и предотвращают простуду и грипп

12. Верхние точки носа

Локализация: на вершине завитка носа. Показания:

- парестезия лица
- воспаление носа
- ринит

13. Нижние точки носа

Локализация: у основания ноздрей.

Те же самые показания, что и при предыдущих точках. Эти точки часто обрабатывают вместе.

14. Точка между носом и верхней губой

Локализация: в ямочке под носом, на зубной дуге. Показания:

- обморок (в том числе по причине низкого давления)
- кома
- депрессия
- парез лица
- парестезия лица

- эпилептические конвульсии
- ригидность конечностей
- проблемы с сердцем

15. Точки улыбки

Локализация: в уголках рта. **Показания:**

- ригидность шеи и плеч
- кривошея
- боли в плечах

16. Точки ниже точек улыбки

Локализация: на палец вниз от точек улыбки, снаружи. **Показания:**

- отек губ
- отек языка

17. Точки нижней челюсти

Локализация: на 4 пальца от кончика подбородка, на нижней челюсти, где пульсирует артерия.

Показания:

- зубная боль

18. Точка под нижней губой

Локализация: в ямочке, под нижней губой. **Показания:**

- неясная память
- заикание
- немота
- обмороки

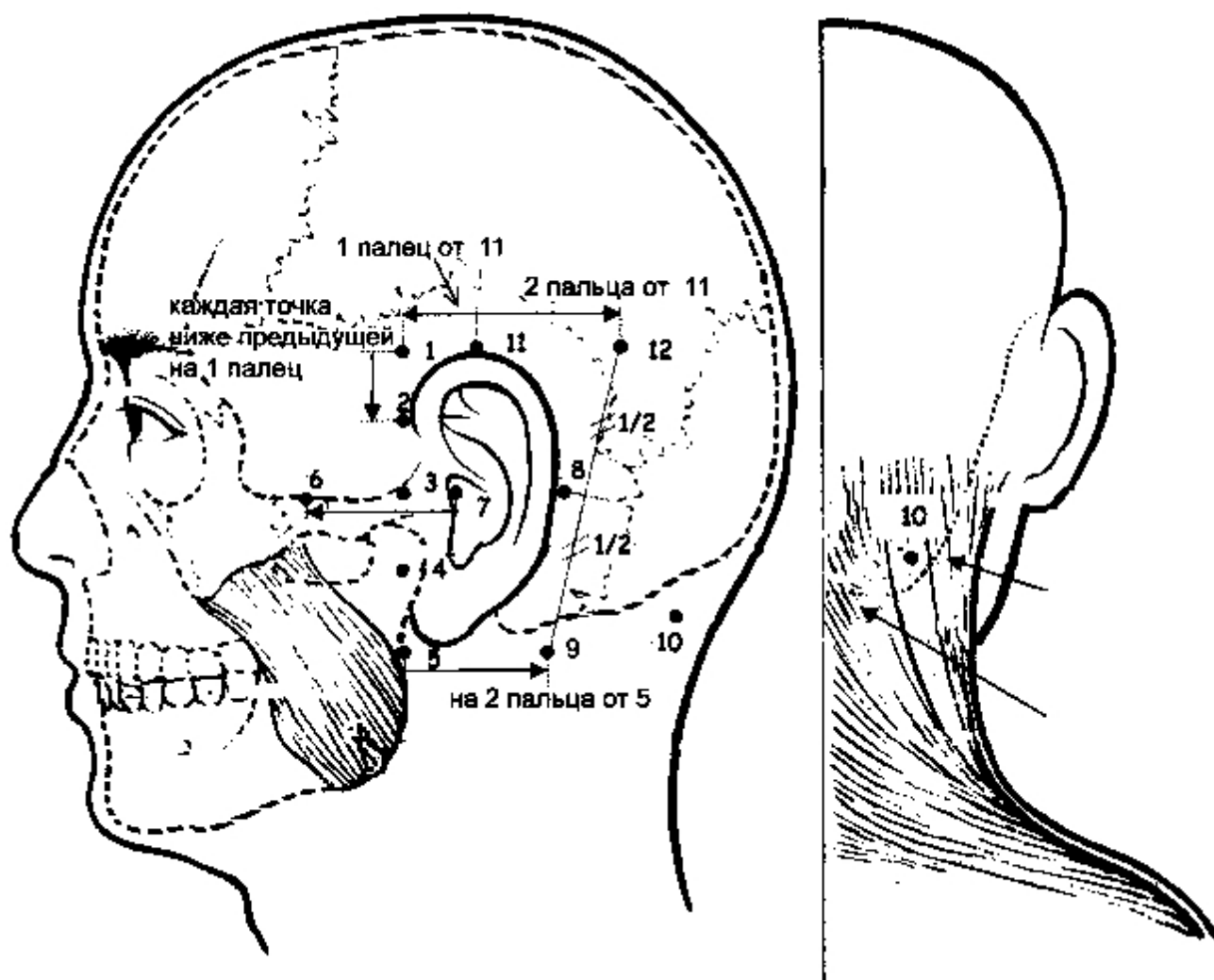
19. Точка на подбородке

Локализация: в ямочке на подбородке. **Показания:**

- Опухоли языка и рта, и в связи с этим - проблемы с речью

Все точки - двойные (симметричные), кроме точек: 1, 7, 14, 18, 19.

Точки Головы : Уши



стерноклейномастоидная мышца
трапецевидная мышца

Важно: точка 2 излечивает нарушения слуха по возрастным причинам или от травмы; точка 3 - шум в ушах, точка 4 - немоту вследствие травмы.

5. Точка ниже мочки уха

Локализация: участок, где при нажиме мочка уха соприкасается с шеей.

Показания:

- зубная боль
- проблемы с ушами
- бессонница
- катаракта

6. Точка щеки

Локализация: на 3 пальца от козелка в сторону щеки. Показания:

- проблемы и инфекции глаз
- проблемы и инфекции ушей
- головная боль по причине дисбаланса Желчи, сопровождаемая жаром

7. Точка на козелке ушной раковины

Локализация: на козелке ушной раковины. Показания:

- ментальные проблемы, сопровождаемые депрессией и тошкотой
- аутизм
- плохая память

- склонность к пребыванию в одиночестве

8. Задняя точка уха

Локализация: на сосцевидном отростке на уровне завитка ушной раковины.

Показания:

- проблемы с ушами
- уравнивает энергию уха
- головная боль

9. Задняя точка у мочки уха

Локализация: на 2 пальца позади точки 5 - точки ниже мочки уха. **Показания:**

- бессонница
- катаракта (помогает блокировать процесс, особенно на начальной стадии)
- боли в плечах
- неспособность держать голову в вертикальном положении

10. Точка у завитка волос

Локализация: на 4 пальца позади точки 5. **Показания:**

- проблемы с почками
- головная боль
- боли и напряжения в плечах

11. Точка у верхушки уха

Локализация: совпадает с точкой внешних врат у верхушки уха. **Показания:**

- головная боль
- кривошея

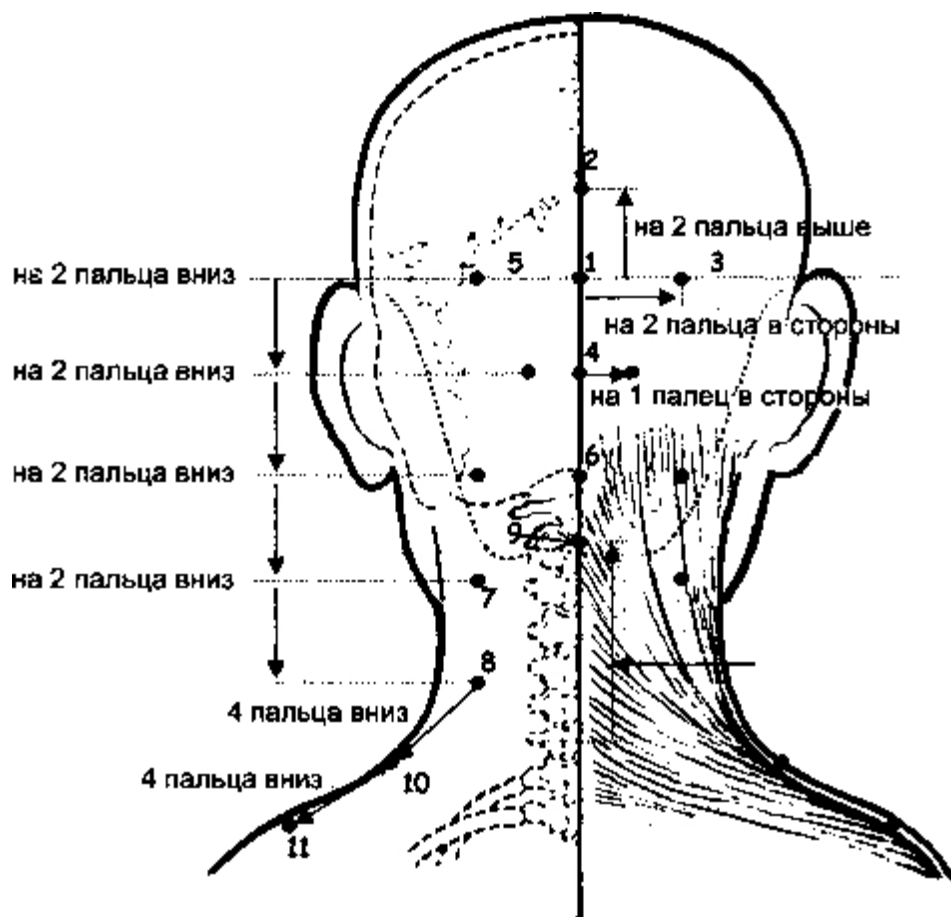
12. Точка позади верхушки уха

Локализация: на 2 пальца назад от верхушки уха. **Показания:**

- обмороки
- церебральные нарушения
- боли в шее

Работа с точками: применяем обычные техники надавливания и вращения. Пациент лежит на спине, голова на коленях терапевта. По желанию, пациент может оставаться в сидячем положении. Точки с 1 по 4 можно обрабатывать четырьмя пальцами одновременно.

Точки Головы : Задняя сторона



на 4 пальца выше 7 шейного позвонка

4. Точки задней поверхности головы

1. Точка в центре затылка (см. стр. 145).

Локализация: в центре затылочной выпуклости. Это одна из точек «внешних врат» и особая точка почек. (Вокруг нее расположены точки 2-5 в виде мандалы на расстоянии по 2 пальца от центра). Показания:

- больные почки
- грипп
- высокая температура
- тоска и депрессия
- сердечные проблемы из-за расстройства эмоционального состояния
- головокружение
- бредовое состояние
- парестезия
- пожелтение кожи и склер
- гепатит
- болезни желчного пузыря

2. Точка над затылочной выпуклостью

Локализация: на 2 пальца вверх от точки 1. Показания:

- различные головные боли, особенно сопровождаемые тошнотой
- головокружения
- тошнота, рвота, в особенности по причине морской болезни, или укачивания в автомобиле

3. Точка справа от затылочной выпуклости

Локализация: на 2 пальца вправо от точки 1. Показания: критическая точка легких

- уравнивает энергию в легких
- обрабатывается при заболеваниях легких

4. Точка под затылочной выпуклостью

Локализация: на 2 пальца вниз от точки 1.

Это тройная точка; две других расположены на 1 палец вправо и влево+- от центральной.

Показания:

- головная боль
- головокружения
- тошнота

5. Точка слева от затылочной выпуклости

Локализация: на 2 пальца влево от точки 1. Показания: особая точка селезенки.

- уравнивает энергию селезенки
- уравнивает энергию поджелудочной железы
- бессонница
- ригидность шеи
- гипертония

6. Точка затылочной ямки

Локализация: на 2 пальца вниз от точки 4.

Это тройная точка; 2 других расположены на 2 пальца в стороны от центральной. Показания:

- головная боль из-за перенапряжения
- расстройства Ветра
- грипп
- глухота
- немота
- заикание
- особая важная точка при лечении гипертонии

7. Боковые точки

Локализация: на 2 пальца вниз от предыдущей точки. По бокам, на шейных канатиках. Показания:

- общее переутомление, особенно с напряжением в плече вом поясе;
- боли в спине и плечах
- проблемы с движением рук из-за травмы
- повышенная эмоциональность
- ригидность шеи и плеч
- шизофрения
- расстройства Ветра
- гипертония

8. Точка «завитка волос»

Локализация: на 2 пальца вниз от предыдущих точек. Показания:

- напряжения и боли в плечах и спине
- головная боль
- проблемы эмоционального характера
- шум в ушах
- галлюцинации
- шизофрения

9. Точка четвертого шейного позвонка

Локализация: над четвертым шейным позвонком. Показания:

- бессонница
- депрессия

- головная боль из-за стресса
- гипертония

10. Верхняя точка плеча

Локализация: на 4 пальца вниз от точки 8, спускаясь вдоль шейного канатика. Болезненная.

Показания:

- боли и напряжения в мышцах плечевого пояса и рук

11. Нижняя точка плеча

Локализация: на 4 пальца от точки 10, вдоль границы плеча. **Показания:**

- боли в руках
- воспаления и нарушения проводимости нервов руки

Работа с точками: пациент лежит на животе или сидит. Первые 5 точек составляют мандалу, поэтому их можно обрабатывать как 5 внутренних врат. Другие точки обрабатывают попарно (если они симметричны).

Точки спины (см. стр. 150-151- Точки спины)

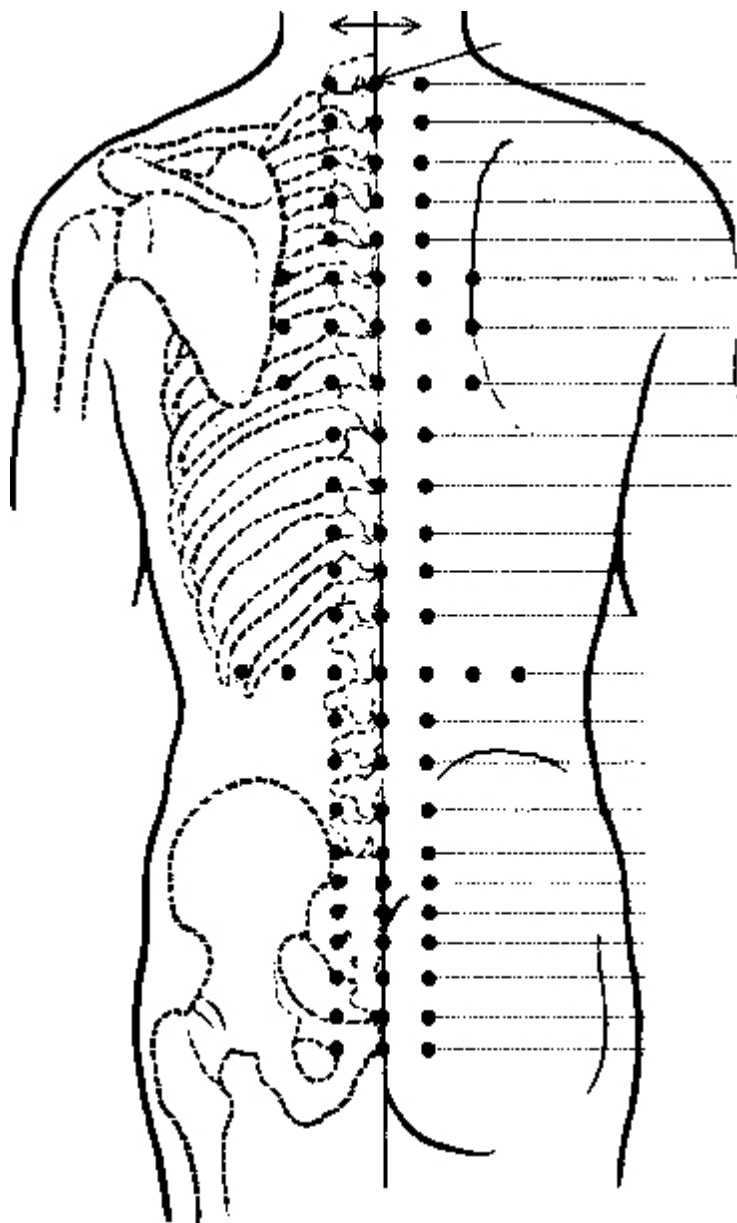
Точки спины тесно связаны с позвоночником и с различными функциями нервной системы, поэтому, надавливание на эти точки и массаж очень важны и эффективны. Первый тибетский позвонок или точка 1 соответствует седьмому шейному позвонку в западной медицине. В любом случае, нижеследующие указания опираются на западную медицину.

1. «Точка Ветра» седьмой шейный позвонок

Локализация: это тройная точка. Главная точка расположена на остистом отростке седьмого шейного позвонка, две другие - на расстоянии «1 цун» (ширина двух пальцев пациента) от неё, справа и слева на одной линии. **Показания:**

- общие расстройства Ветра
- внедрение Ветра в «сосуд жизни»
- ментальные проблемы: сумасшествие, хаотичность мыслей
- эмоциональные проблемы
- бессонница
- недостаток памяти
- кома
- обмороки вследствие нервных проблем
- отсутствие аппетита
- худоба
- сухость губ и слизистой оболочки ротовой полости
- охриплость
- паралич верхней части тела из-за внедрения Ветра;
- дрожание тела;
- сильное сердцебиение
- боли в плечах
- затрудненное движение плеч
- проблемы с дыханием (астма); слизь в горле
- слабость
- ощущение физической тяжести

боковые точки на 2 пальца по сторонам от центральной точки

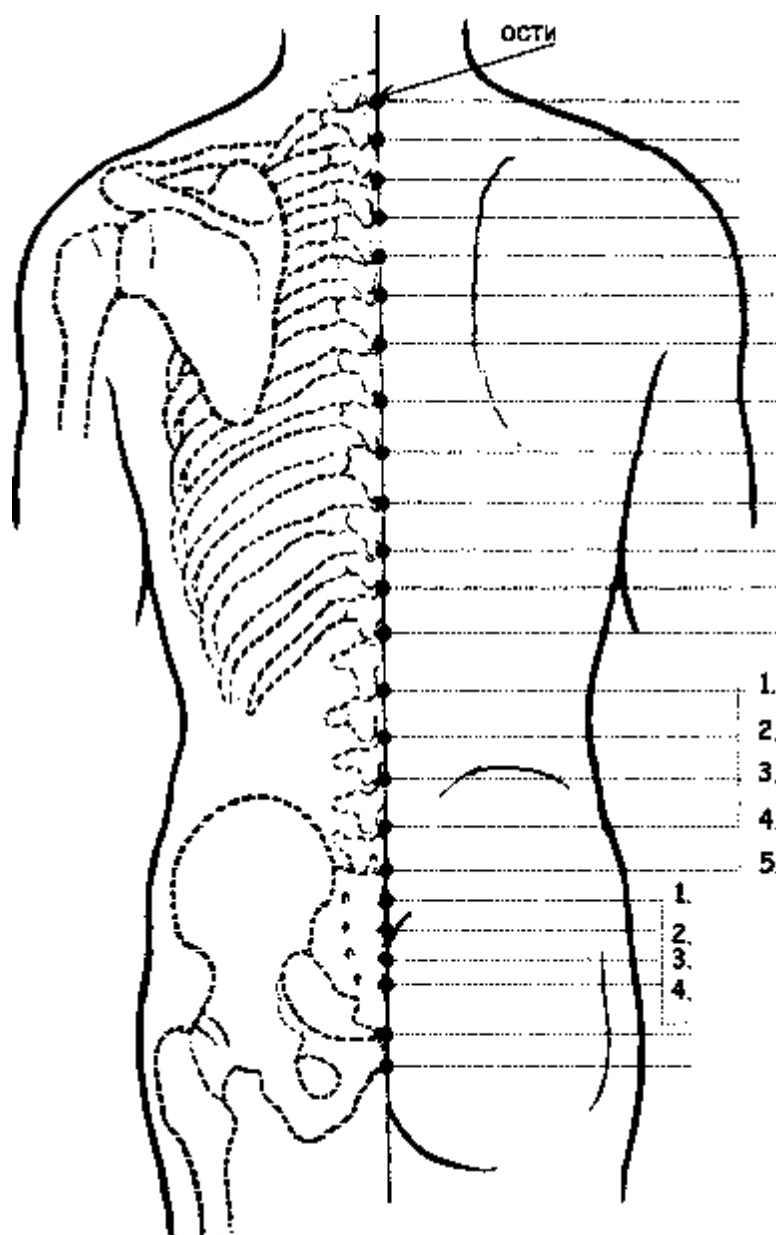


центральная точка : остистый отросток позвонка

1. точки Ветра -- 2. точки Желчи
3. точки Слизи
4. точки передней части Легких
5. точки задней части Легких
6. точки Аорты
7. точки Сердца
8. точки Диафрагмы
9. точки Печени
10. точки Желчного пузыря
11. точки Селезенки и Поджелудочной 12. точки Желудка
13. точки Половых органов
14. точки Почек

- 15. точки всех Внутренних органов
- 16. точки Толстого кишечника
- 17. точки Тонкого кишечника
- 18. точки Мочевого пузыря
- 19. точки Репродуктивных органов
- 20.
- 21. 22. 23. 24. точки Нисходящего ветра

Ку нье: Точки спины



ютые отростки позвонков

7. Шейный позвонок - - 1. . , 2.

-- - 3.

- 4. 5.

6.

Копчик

7.
8.
Крестец
Поясничные позвонки
9.
10.
11.
12.
Грудные позвонки

2. «Точка Желчи» первый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток первого грудного позвонка и от неё на расстоянии 1 цун точки справа и слева.

Показания:

- проблемы с Жизненным началом Желчь
- в особенности, проблемы Желчи холодной природы (связаны с уменьшением тепла в теле, плохим пищеварением)
- гипертония
- дисфункции желчного пузыря
- пожелтение глазных яблок и кожи под глазами

3. «Точка Слизи» второй грудной позвонок

Локализация: остистый отросток второго грудного позвонка, дополнительные точки справа и слева на одной линии.

Показания:

- холод Ветра и увеличение Слизи в верхней части тела, в голове, органах
- несварение пищи из-за холода
- отсутствие аппетита
- охриплость после долгого пения или после принятия алкоголя
- проблемы с дыханием и плохим кровообращением, которые связаны с увеличением слизи в верхней части тела, в легких и в сердце
- тяжесть в теле, в плечах

4. «Точка легких» третий грудной позвонок

Локализация: остистый отросток третьего грудного позвонка и 2 дополнительные точки справа и слева. Расстояние между точками 1 цун, на одной линии.

Показания: это точки, связанные с задней, материнской долей легких.

- используются для лечения проблем с дыханием
- увеличение Ветра и Слизи в легких
- боли в верхней части спины
- отхаркивание липкой мокроты
- кашель и катар по причине увеличения Слизи в верхней части тела

5. «Точка легких» четвертый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток четвертого грудного позвонка, и 2 дополнительные точки на одной линии справа и слева, расстояние между точками 1 цон. **Показания:** это точки передней, сыновней доли легких

- проблемы в легких от увеличения Слизи
- в основном, используется при заболевании легких
- увеличение жара в легких, с характерным кашлем и зеленовато-желтоватой мокротой

6. «Точка аорты» пятый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток пятого грудного позвонка, это пятая точка на пятом грудном позвонке, на одной линии, на расстоянии 1 цон справа и слева 2 дополнительные точки, и от них на том же расстоянии 1 цон еще 2 точки справа и слева. **Показания:** точки связаны с «сосудом жизни» - с аортой и с полой веной.

- внедрение Ветра в сосуд жизни (хаотичность мыслей, дрожь тела, обмороки)
- депрессия
- бессонница
- беспокойство
- волнение
- тоска
- усталость
- проблемы с дыханием, связанные с нарушениями функции сердца
- сутулая спина по причине расстройства Ветра
- расстройства психики, сумасшествие

7. «Точка сердца» шестой грудной позвонок

Локализация: главная точка на остистом отростке шестого грудного позвонка, дополнительных точек 4, как у предыдущей.

Показания:

- сердечные проблемы
- синдромы депрессии
- сумасшествие
- приступы истерии
- недостаток памяти
- эпилепсия
- обмороки
- колики в груди и в спине
- сильное сердцебиение и укороченное дыхание
- боли в сердце
- ригидность конечностей из-за страха
- болезни Слизи и Ветра
- проблема с дыханием, связанная с вышеуказанными заболеваниями

8. «Точка диафрагмы» седьмой грудной позвонок

Локализация: главная точка на остистом отростке седьмого грудного позвонка, дополнительных (боковых) точек 2, справа и слева. **Показания:** эту точку еще называют точкой диафрагмы и печени, поэтому ее используют и при внедрении Ветра и Слизи в печень, отрыжке, потере аппетита, рвоте кислым;

- отрыжка и рвота
- болезни от переохлаждения
- опухоли в печени

- чувство стягивания внутри
- боли в передней и нижней части груди
- сухая рвота
- икота
- метеоризм
- кифоз
- неясное зрение
- глаза связаны с печенью, которая расположена рядом с диафрагмой. Поэтому, эта точка используется также и для лечения нарушений зрения
- увеличение Слизи

9. «Точка печени» восьмой грудной позвонок

Локализация: остистый отросток восьмого грудного позвонка, точка тройная, т.е. имеет 2 боковые точки справа и слева, расстояние между точками 1 цун.

Показания: практически те же, что и у точки 8. Обычно с точками 8 и 9 работают вместе.

- нарушения крови (печень можно назвать хранилищем крови)
- гепатит
- увеличение печени
- рвота на пустой желудок
- отрыжка и рвота независимо от съеденной пищи
- боли в области печени
- при пищевом отравлении, или отравлении лекарствами
- близорукость из-за дисфункции Ветра в печени
- конъюнктивит по причине слабого функционирования печени
- повышенная кислотность желудка
- расстройства печени из-за принятия большого количества алкоголя
- цирроз печени
- ожирение
- расстройства Ветра и Слизи одновременно
- плохое пищеварение
- опухоли печени

10. «Точка желчного пузыря» девятый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток девятого грудного позвонка, и 2 дополнительные точки справа и слева.

Показания:

- жар Желчи в желчном пузыре (помните, что точка 2 используется при холоде Желчи)
- желчнокаменная болезнь (прижигание или иглоукалывание помогает избежать операции)
- рвота желчью
- отхаркивание с коричневой желчью
- ощущение горького вкуса во рту
- дурной запах изо рта
- пожелтение белков глаз и кожи
- невозможность переваривания пищи и проблемы с пищеварением
- отсутствие аппетита
- колющие головные боли и мигрени
- тяжелые формы диарей

11. «Точка селезенки» десятый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток десятого грудного позвонка, и 2 боковые точки справа и слева.

Показания: это точки селезенки и поджелудочной железы

- боли в области селезенки
- вздутие и распирающие во внутренностях
- ощущение тяжести в теле
- запор
- метеоризм и урчание с левой стороны живота
- урчание в животе
- потрескавшиеся губы
- сухая и трескающаяся кожа
- дисфункция селезенки
- упадок сил и сильная сонливость на фоне болезней селезенки
- совместные проблемы желудка и селезенки

12. «Точка желудка» одиннадцатый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток одиннадцатого грудного позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания: работа с этой точкой увеличивает метаболический огонь.

- недостаток и истощение пищеварительного огня
- неспособность усваивать пищу
- плохое пищеварение
- ощущение кома не переваренной пищи в желудке
- гастрит, язва
- холодные опухоли желудка

13. «Точка репродуктивных органов» двенадцатый грудной позвонок

Локализация: остистый отросток двенадцатого грудного позвонка, 2 боковых точки справа и слева.

Показания: эти точки связаны с яичниками и с предстательной железой.

- слишком частые, обильные или безостановочные менструации
- задержка менструации
- опухоли матки
- бели или истечение из матки Чху Сер (chi ser)^
- ментальная нестабильность у женщин из-за болезней матки
- запор из-за проблем с гинекологией
- вздутие нижней части живота
- истечение семени
- загнивание спермы (желтоватая, с неприятным запахом, иногда с примесью гноя и крови)
- недостаток сексуального влечения
- болезни гениталий холодной природы и по причине расстройства Ветра

14. «Точка почек» первый поясничный позвонок

Локализация: эта точка имеет семь выходов. Главная точка расположена на остистом отростке первого поясничного позвонка, боковые - на расстоянии 1 цун справа и слева от центральной точки и т.д.

Показания:

- внедрение в почки Ветра и холода
- дисфункция почек
- боли в почках
- жжение в мочевыводящих путях

- импотенция
- появление в сперме примесей гноя
- слишком частое мочеиспускание
- боли в бедрах, или в области поясницы при сгибании
- непрерывный шум в ушах из-за повышенной сексуальной активности
- ощущение холода в почках
- ощущение усталости в положении стоя на ногах
- камни в почках

15. «Точка всех внутренних органов» второй поясничный позвонок

Локализация: это тройная точка, главная точка расположена на остистом отростке второго поясничного позвонка, 2 боковые справа и слева.

Показания: эти точки связаны со всеми плотными внутренними органами

- дисфункция внутренних органов по причине холодного Ветра
- учащенное мочеиспускание и жжение в мочеиспускательном канале
- усиление Ветра в матке
- боли внизу живота
- проблемы с нижней частью тела

16. «Точка толстой кишки» третий поясничный позвонок

Локализация: остистый отросток третьего поясничного позвонка, 2 боковые справа и слева.

Показания:

- урчание в кишечнике
- вздутие живота
- метеоризм
- опухоли в ободочной кишке
- геморрой

17. «Точка тонкой кишки» четвертый поясничный позвонок

Локализация: остистый отросток четвертого поясничного позвонка, 2 боковые справа и слева.

Показания:

- воспаления
- опухоль по холодному типу в тонком кишечнике
- закупорка из-за опухоли в кишках или заворот кишок
- боли в кишечнике от холода Ветра
- опухоли в тонкой кишке
- метеоризм
- вздутие
- понос со слизью
- понос с пеной

18. «Точка мочевого пузыря» пятый поясничный позвонок

Локализация: остистый отросток пятого поясничного позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания:

- камни в мочевом пузыре

- недержание мочи
- цистит
- боли в коленях от охлаждения
- болезни простаты

19. «Точка репродуктивной жидкости» первый крестцовый позвонок

Локализация: остистый отросток первого крестцового позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания: контролируют овуляцию и выброс спермы.

- сперматорея
- менструальные проблемы
- аменорея
- преждевременная эякуляция
- одеревенение мышц нижней части тела
- болезни простаты

20. «Точка нисходящего Ветра» второй крестцовый позвонок

Локализация: остистый отросток второго крестцового позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания:

- задержка кишечных газов
- либо слизистый понос либо запор, которые сопровождают метеоризм
- цистит
- онемение ног и спины
- ощущение тяжести в области поясницы, и вследствие этого неспособность держать спину прямой во время ходьбы

21. «Точка нисходящего Ветра» третий крестцовый позвонок

Локализация: остистый отросток третьего крестцового позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания:

- боли в области талии и бедер
- затрудненное дыхание
- заикание по причине расстройства Ветра
- проблемы при испражнении
- менструальные проблемы
- проблемы с семяизвержением
- преждевременная эякуляция

22. «Точка нисходящего Ветра» четвертый крестцовый позвонок

Локализация: центр четвертого крестцового позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания:

- геморрой
- хронический жар
- гепатит
- серьезные нарушения Ветра, препятствующие выделению мочи и кала

23. «Точка нисходящего Ветра» на пятом крестцовом позвонке

Локализация: центр пятого крестцового позвонка, 2 боковые точки справа и слева.

Показания:

- опущение гениталий
- опухоли в гениталиях

- поднятие яичек

24. «Точка копчика»

Локализация: верхушка копчика. **Показания:**

- отсутствие оргазма
- проблемы с дыханием
- проблемы с эякуляцией

Примечание: точки 20-24 в целом имеют сходные показания и применяются при расстройстве Нисходящего Ветра.

Точки передней стороны тела

(см. стр. 162 — Точки передней стороны туловища).

1. Точки на шее

Локализация: 4 пальца вверх от ключицы справа и слева. **Показания:**

- кашель
- Слизь в легких
- Легкий массаж этих точек помогает расслабиться

2. Точки на ключице

Локализация: центр ключиц с двух сторон. **Показания:**

- сухой и болезненный кашель
- Слизь в бронхах

3. Точка яремной ямки

(точка соединения сердца и «сосуда жизни»)

Локализация: в яремной ямке, над стеральной вилкой, на краю кости.

Показания:

- смятение ума
- беспричинный страх, дрожь тела, икота
- аритмия
- чувство сдавливания в области сердца
- рвота пищей и питьем либо пустая рвота
- болезни горла, трахеи, сужение горла
- охриплость

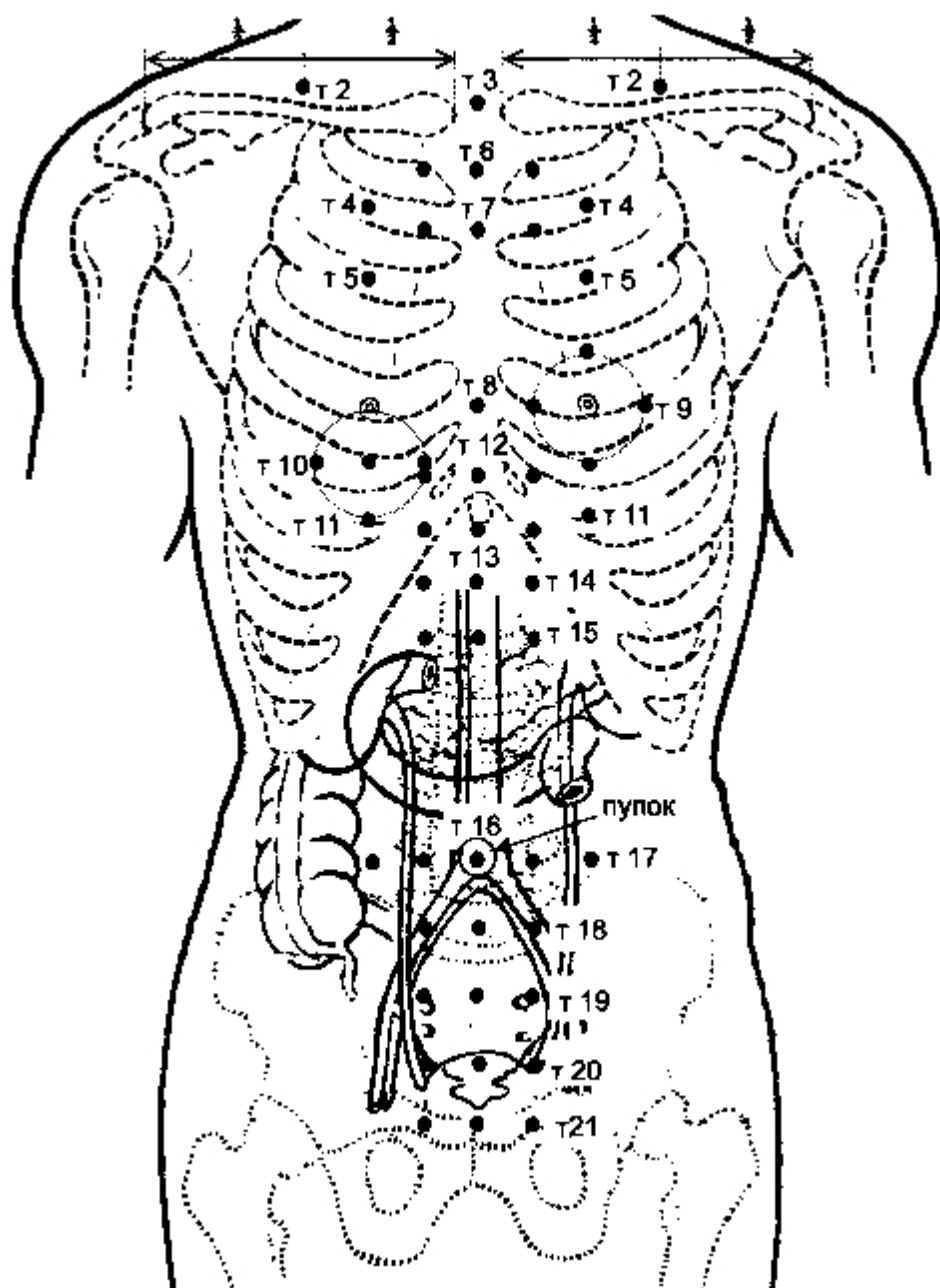
4. Верхняя точка ключицы

Локализация: углубление на 2 пальца вниз от центра ключицы, справа и слева.

Ку Нье: Точки передней стороны туловища

4 пальца от т 2

примечание: каждая точка (кроме т 1-3) расположена на 2 пальца друг от друга и от пупка



Показания:

- тоска и беспокойство
- ментальные расстройства
- Ветер в сердце
- синдром депрессии

5. Нижняя точка ключицы

Локализация: на 2 пальца вниз от верхних точек ключицы. **Показания:**

- аритмия
- учащенное сердцебиение
- кашель
- болезни сердца и легких одновременно
- также показания для точки 4

6. Верхняя точка грудной клетки

Локализация: тройная точка, на 2 пальца вниз от яремной ямки. **Показания:**

- охриплость
- высокая температура

- поверхностное дыхание
- блоки в передней части шеи и груди
- болезни крови
- воспаления
- заболевания Слизи

7. Нижняя точка грудной клетки

Локализация: тройная точка, на 2 пальца вниз от верхней точки грудной клетки.

Показания:

- боли в груди
- точка Слизи в легких
- легочные заболевания
- боли в груди
- проблемы с отделением мокроты

8. Точка грудины - «граница черного и белого»

Локализация: на груди, по центру, на линии между сосками.

Показания:

- тоска
- депрессия
- бессонница
- сумасшествие
- дрожь тела
- ментальная нестабильность
- дезориентация, и другие, связанные с ней проблемы
- расстройство функции Восходящего Ветра
- аритмия

9. Точка сердца и Всепроникающего Ветра

Локализация: она состоит из 4 точек (мандалы), находящихся на расстоянии двух пальцев от левого соска в четырех основных направлениях. Центральная точка находится на левом соске. Показания:

- аритмия
- синдром депрессии
- шизофрения
- проблемы с сердцем

10. Точка печени

Локализация: тройная точка, на расстоянии двух пальцев вниз от правого соска, и на 2 пальца вправо и влево от центральной точки.

Показания:

- нарушения работы печени

11. Нижняя точка диафрагмы под правым соском

Локализация: на 2 пальца вниз от предшествующей точки печени.

Показания:

- спазмы диафрагмы
- икота
- рвота

12. Точка над мечевидным отростком

Локализация: тройная точка над мечевидным отростком, и на расстоянии двух пальцев справа и слева от центральной точки. Показания: это точка Слизи.

- нарушения кислотности в желудке
- увеличение в желудке Слизи
- проблемы с лимфатической системой
- отрыжка

- рвота
- икота
- проблемы с дыханием
- вкус горечи во рту
- другие нарушения Слизи

13. Точка ниже мечевидного отростка

Локализация: тройная точка на 2 пальца вниз от предыдущей точки, чуть ниже мечевидного отростка, боковые точки на два пальца вправо и влево от центральной.

Показания: точка Слизи.

- кашель со слизью
- грипп, простуда
- ощущение тяжести в верхней части головы
- неприятное ощущение за грудиной

14. Точка желудка

Локализация: тройная точка, расположена на 2 пальца вниз от нижней центральной точки мечевидного отростка, и на 2 пальца справа и слева от центральной.

Показания:

- несварение пищи
- медленное пищеварение
- образование опухоли в области малой кривизны желудка
- рвота
- диарея
- икота
- усиление в желудке холодного Ветра
- вздутие и распирающие во внутренностях
- аэрофагия⁴⁹

15. Точка опухолей

Локализация: это тройная точка, расположена на 2 пальца вниз от центральной предыдущей точки желудка, и на 2 пальца справа и слева от центральной.

Показания: это точка опухолей.

- опухоли в желудке
- опухоли в тонком кишечнике
- опухоли в толстом кишечнике

16. Точка пупка

Локализация: тройная точка пупка, расположена на пупке, и на 2 пальца вправо и влево от центральной точки, затем еще раз на 2 пальца вправо и влево.

Показания:

- маточные кровотечения
- увеличение Ветра в матке
- метеоризм
- скопление газов
- образование опухоли в толстой кишке
- ишиас

17. Точка толстой кишки

Локализация: две точки, расположенные на 4 пальца справа и слева от пупка.

Показания:

- образование опухоли в толстом кишечнике
- метеоризм
- скопление газов
- сильный понос

18. Верхняя точка тонкой кишки

Локализация: тройная точка (связана с верхней частью тонкой кишки), расположена на 2 пальца ниже пупка.

Показания:

- внедрение в тонкую кишку холодного Ветра
- диарея
- проблемы с мочеиспусканием
- маточные кровотечения
- бесплодие
- тенденция к спонтанному аборту

19. Нижняя точка тонкой кишки

Локализация: тройная точка, она связана с нижней частью тонкой кишки и расположена на 2 пальца вниз от предыдущей точки. **Показания:**

- дисфункция и заболевания тонкого кишечника
- внедрение в кишечник холодного Ветра
- метеоризм
- понос
- скопление газов

20. Точка мочевого пузыря

Локализация: тройная точка, расположена на 2 пальца вниз от предыдущей точки.

Показания: это точка мочевого пузыря.

- внедрение холода в мочевой пузырь
- проблемы с мочеиспусканием - недержание мочи или задержка мочи
- дисфункция и заболевания матки
- боли в почках и в пояснице

21. Точка гениталий

Локализация: тройная точка, расположена на 2 пальца ниже предыдущей.

Показания:

- позывы к частым мочеиспусканиям, даже когда нет мочи
- заболевания половых органов

Работа с точками передней стороны туловища:

- Обработывают только некоторые из этих точек: выбирают нужные точки для коррекции определенных расстройств. Используют технику, описанную для точек головы (спиральное вращение и нажатие).
- Можно также работать со всеми точками передней стороны тела: вначале продавливают все точки, расположенные на средней линии, одну за другой, сверху вниз, двумя пальцами (один поверх другого). Затем, от каждой центральной точки приглаживают к боковым, расположенным на расстоянии двух пальцев. После этого нажимают на боковые точки и отрывают пальцы. Затем обрабатывают следующие точки: пятерную точку сердца, так же, как и точки короны; тройную точку печени у правого соска; нижнюю точку диафрагмы правого соска.

Работа с позвонками

- Шуддед (bshud ded) - растирание.

Спускаемся, скользя и надавливая, большими пальцами или костяшками сжатых в кулаки пальцев, попеременно переставляя их, как жернова, вдоль паравerteбральных мышц.

- Нондед (gnop ded') - надавливания.

1. Надавливаем большими пальцами на точки, расположенные на расстоянии двух пальцев от боковых точек позвоночника.

2. Надавливаем на позвоночник сбоку.

3. Надавливаем на остистые отростки позвонков двумя большими пальцами.

- Цирнье (btsir tnye) - защипывание.

Надавить сбоку от позвоночника и ущипнуть по направлению к апофизу, и так один позвонок за другим, сверху вниз.

- ЦИГНОН (tshigs gnon)

Надавливания на остистые отростки позвонков.

- Сангче

Надавливаем на остистые отростки позвонка, то есть на точки спины, затем открываем и приглаживаем до боковых точек, на которые также надавливаем, затем скользим до точек, расположенных на 4 пальца от центральной, надавливаем и в конце «открываем» точки с отрывом пальцев.

Работа с точками передней средней линии

туловища

На груди, на трех центральных линиях используют следующие техники:

- Шуд (bshud) - растирание по средней и по боковым линиям.
- Нон (gnon) - надавливания на точки по средней линии и по боковым линиям.
- Санг - надавливания на точки с «открыванием», как на спине.

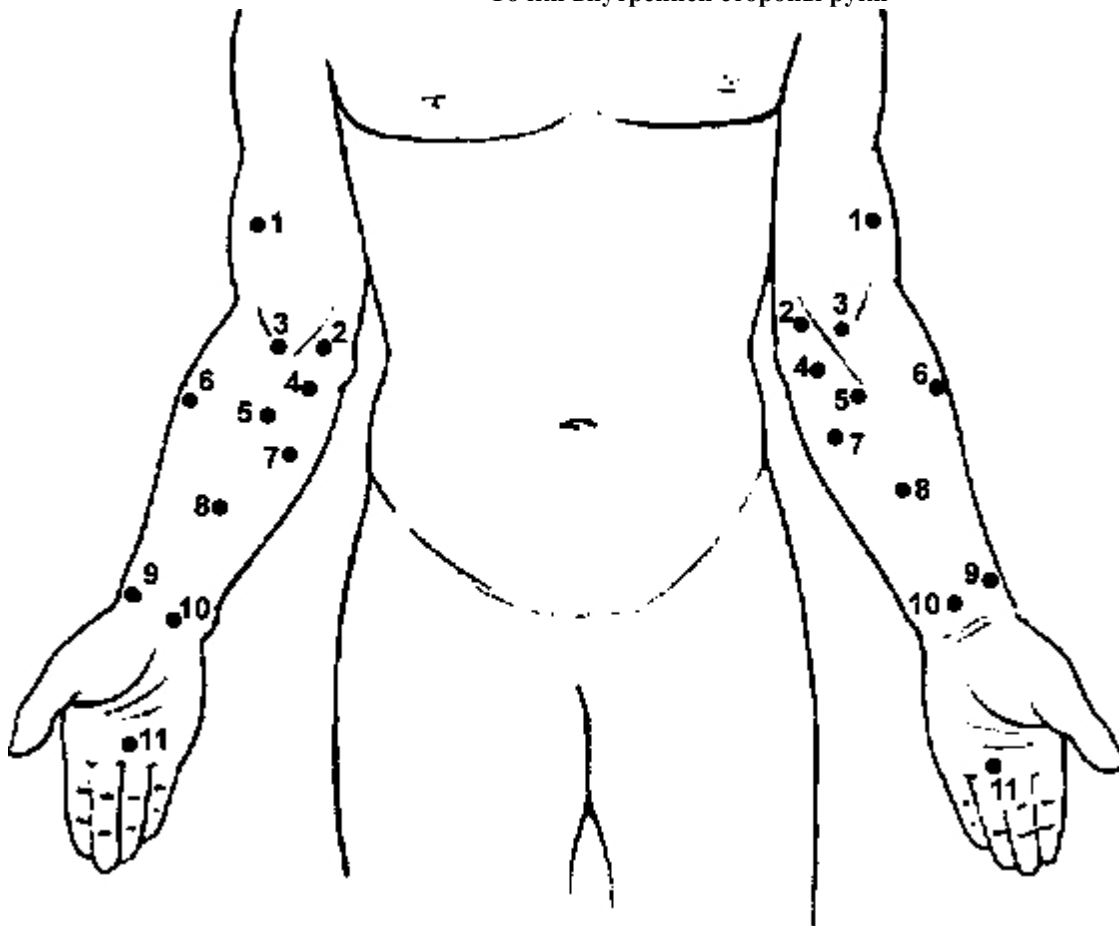
Женщин, которые неуютно чувствуют себя обнаженными можно полностью укрыть полотенцем или простыней и делать массаж через ткань.

Во время массажа необходимо обращать больше внимания на болевые точки. По окончании сеанса повторить работу с ними.

Точки руки

Наибольшее количество точек расположено на венах и артериях, это точки для кровопускания традиционно применяемого в ТТМ для лечения болезней Желчи и крови.

Точки внутренней стороны руки



1. Первая точка головной вены

Локализация: 4 пальца вверх от локтевого сгиба, на средней линии руки.

Показания:

- проблемы в легких, проблемы с дыханием
- высокое давление
- головная боль

2. Точка медиальной подкожной вены

Локализация: 2 пальца внутрь от центра локтевого сгиба, на срединной локтевой вене.

Показания:

- проблемы с печенью и диафрагмой
- увеличение печени
- тяжесть в плечах
- проблемы с дыханием

3. Точка срединной локтевой вены

Локализация: 1 палец от точки 2, у центра локтевого сгиба. **Показания:**

- проблемы с легкими
- проблемы с дыханием
- боли в области печени, спереди и сзади
- депрессия
- носовое кровотечение
- парестезия верхних конечностей
- проблемы с желудком
- проблемы с толстой кишкой
- проблемы с желчным пузырем

4. Первая точка разветвления медиальной подкожной вены

Локализация: 4 пальца вниз от точки 2, на разветвлении медиальной подкожной вены.

Показания: точка желчного пузыря.

- проблемы с желчным пузырем
- головные боли
- простуда
- рвота с примесью желчи
- горечь во рту
- желтые склеры
- отсутствие аппетита
- ячмень на веке

5. Вторая точка разветвления на медиальной подкожной вене

Локализация: 1 палец от точки 4 по диагонали к средней линии руки.

Показания: точка печени.

- отекаание тела
- опухоли губ
- отеки вокруг глаз
- зуд
- общее ощущение тяжести

6. Вторая точка головной вены

Локализация: 4 пальца вниз от центра локтя ближе к наружной стороне на головной вене.

Показания:

- воспаления легких
- боли между ребрами
- боли в трапеции

- дыхание с одышкой
- хрипота
- парестезия руки

7. Третья точка разветвления медиальной подкожной вены

Локализация: 4 пальца по диагонали от точки 4. Показания:

- проблемы печени и крови
- увеличение печени
- язва
- рвота с кровью
- понос с кровью
- боли в скулах и в челюсти

8. Точка срединной вены предплечья

Локализация: 8 пальцев вниз от центра локтевого сгиба, или на 8 пальцев вверх от сгиба запястья, по центру предплечья. Показания: точка Слизи.

- проблемы с желудком
- отсутствие аппетита
- неспособность ощущать вкус еды
- боли в руках

9. Третья точка разветвления головной вены

Локализация: 4 пальца вниз от морщинки запястья, на наружной стороне, на разветвлении мозговой вены.

Показания: точка сердца и легких.

- сердечные и легочные проблемы
- боли между ребер (спереди и сзади)
- сухой кашель
- высокое давление

10. Точка сухожилий запястья

Локализация: 4 пальца вниз от морщинки запястья, начиная от центра. Это единственная точка расположенная не на вене. Показания:

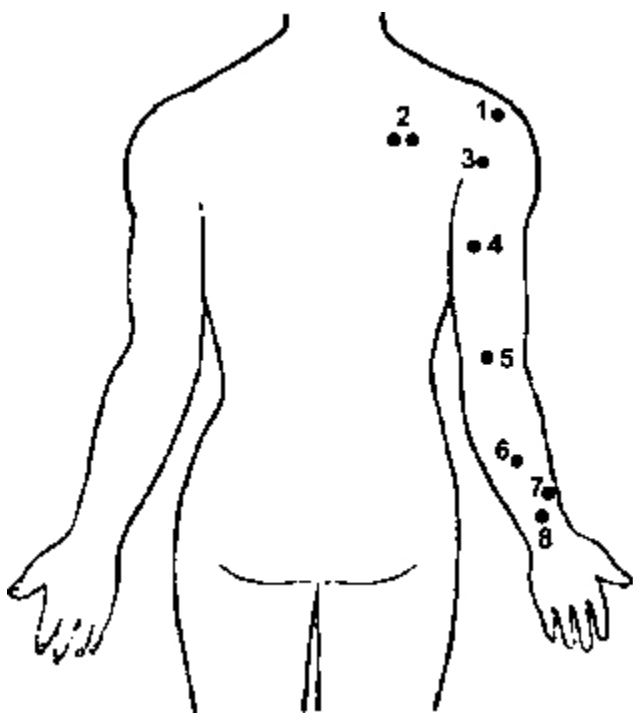
- проблемы с глазами
- грипп
- рвота

11. Точка ладони

Локализация: в центре ладони. Показания:

- бессонница
- избыток Ветра
- слишком много мыслей
- плохое пищеварение
- через эту точку можно согреть всё тело

Точки на задней стороне руки



1. Точка плечевого сустава

Локализация: «улыбка плеча» - в ямочке, образующейся при поднятии руки.

Показания:

- боли в руках и в суставах
- затрудненное движение рук
- боли в нервах
- затрудненное вращение плечей

2. Точка лопатки

Локализация: двойная точка; одна расположена на расстоянии одного пальца от центра лопатки вправо, другая - влево. **Показания:**

- проблемы с легкими
- кашель
- боль в грудной клетке

3. Точка у подмышечных впадин

Локализация: место, где рука соединяется со спиной. **Показания:**

- боли и затрудненное движение рук
- проблемы с лимфатической системой

4. Точка плечевых мышц

Локализация: 4 пальца вниз от точки 3, на плечевых мышцах руки. **Показания:**

- ощущение тяжести в трапецевидной мышце при движении
- затрудненное движение рук

5. Точка локтевого выступа

Локализация: на выпуклости выше локтя, чуть вовнутрь. **Показания:**

- плохая свертываемость
- лимфатические проблемы
- проблемы костной ткани

6. Точка разветвления подкожной медиальной вены

Локализация: 8 пальцев ниже локтя, на локтевой вене. **Показания:** это точка печени и желчного пузыря.

- отсутствие аппетита

- проблема с печенью и желчным пузырем
- камни в желчном пузыре

7. Точка запястья

Локализация: 3 пальца вверх от лучезапястного сустава, со стороны большого пальца.

Показания:

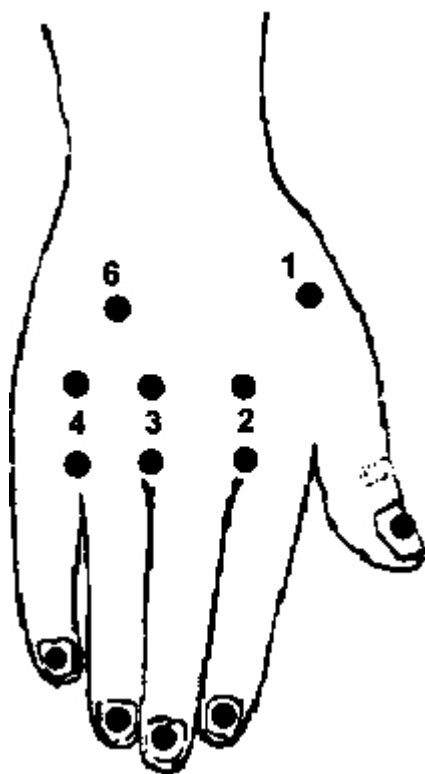
- боли в суставах
- боли в руках
- затрудненное поднятие рук

8. Вторая точка разветвления подкожной медиальной вены

Локализация: 2 пальца вверх от лучезапястного сустава, где соединяются две вены, на средней линии.

Показания:

- проблемы с печенью
- проблемы с легкими
- кашель
- краснота глаз



точка 1

- грипп
- кашель
- зубная боль
- проблемы с дыханием
- Слизь

точка 2

правая рука - легкие и толстый кишечник левая рука - сердце и тонкий кишечник

точка 3

правая рука - печень и желчный пузырь левая рука - селезенка и желудок

точка 4

правая рука - правая почка и мочевой пузырь левая рука - левая почка и гениталии

точки на ногтях:

- Большой палец - сердце

Точки на кистях рук

- Указательный палец - легкие
- Средний палец - печень
- Безымянный палец - селезенка
- Мизинец - почки

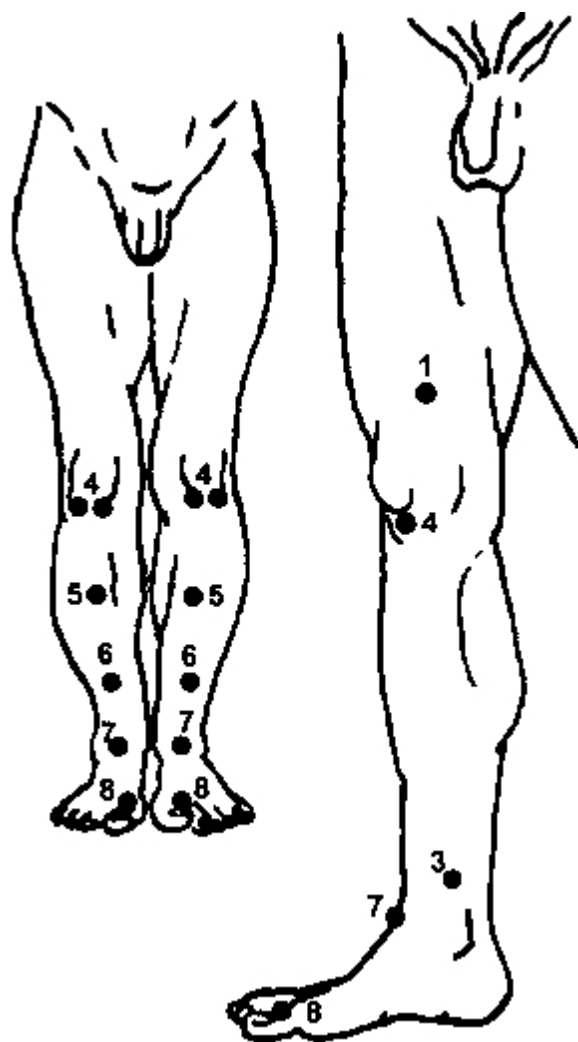
точка 6

- избыток Ветра
- кома

Точки на ногах

Почти все эти точки также расположены на венах или артериях.

Точки на передней поверхности ноги



1. Точка большой подкожной вены

Локализация: 4 пальца вверх от внутренней ямочки колена.

Показания:

- проблемы с тонкой и толстой кишкой
- нарушения в матке
- нарушения в репродуктивных органах у мужчин и у жен

щин

- расстройства менструации
- геморрой

2. Точка разветвления большой подкожной вены

Локализация: 4 пальца вниз от колена в сторону икры, на маленькой подкожной вене.

Показания:

- цистит с кровью
- боли в пояснично-крестцовой области
- боли в костях
- артрит
- угроза выкидыша у беременных

3. Точка разветвления большой подкожной вены на внутренней стороне лодыжки

Локализация: 2 пальца выше внутренней стороны от выпуклости сустава лодыжки.

Показания: точка толстой кишки.

понос с кровью

боли и колики в желудке и в кишечнике

затрудненное или блокированное мочеиспускание

менструальные проблемы (аменорея или дисменорея)

опухоли в матке

боли в коленном суставе

артрозы и гонартрозы

4. Точка коленной ямки - «вороний глаз»

Локализация: в ямках, по бокам колена. Показания:

- плохое пищеварение из-за недостатка жара в желудке
- боли в икрах
- ощущение инородной частички, песка в глазах

5. Точка разветвления большой подкожной вены на берцовой кости

Локализация: 4 пальца вниз от коленной чашечки, на берцовой кости.

Показания: точка селезенки.

- проблемы, связанные с избытком жара в селезенке
- опухшие губы, которые с легкостью начинают трескаться
- аэрофагия
- метеоризм - газы в желудке и кишечнике
- фурункулы
- поверхностные парестезии
- разлитой зуд
- отеки в результате нарушения функции селезенки или застоя лимфы

6. Точка разветвления подкожной вены ниже колена

Локализация: 7 пальцев вверх от голеностопного сустава, по внутреннему краю берцовой кости.

Показания: точка лимфатической системы.

- общие лимфатические проблемы
- в особенности отеки и воспаление лимфатических узлов
- проблемы Желчи с пожелтением склер
- проблемы со связками
- боли в суставах
- онемение и зуд в нижних конечностях

7. Точка разветвления большой подкожной вены на лодыжке

Локализация: 2 пальца вверх от голеностопного сустава, спереди, на средней линии.

Показания:

- боли в ногах
- в особенности боли в суставах ног
- ишиас

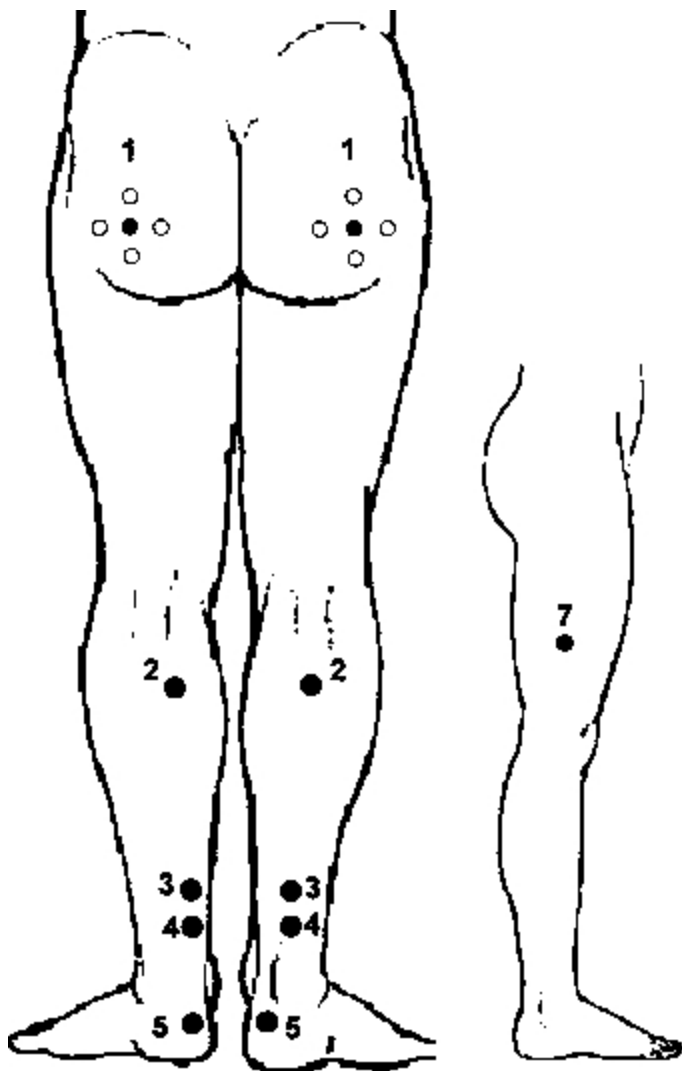
8. Точка большого пальца

Локализация: сустав первой фаланги большого пальца, где обычно растут волосы.

Показания:

боли в спине и плечах
головная боль из-за напряжений
проблемы с речью (заикание, афазия)
сумасшествие
опухание яичек
простатит
ригидность шеи

Точки на задней поверхности ноги





1. Мандаля ягодиц

Локализация: это пятерная точка. Центральная точка находится в центре ягодицы, на седалищном нерве; 4 боковые точки расположены в четырех направлениях на расстоянии четырех пальцев. Точка находится над вертлужной впадиной. Их цвета: середина - синий, сверху по часовой стрелке - зеленый, красный, желтый, белый.

Показания:

- боли в тазобедренном суставе
- боли в пояснично-крестцовой области
- ишиас

2. Точка малой подкожной вены

Локализация: 4 пальца вниз от центра подколенной впадины. **Показания:**

- увеличенная печень
- обильные менструации
- боли в спине
- ригидность мышц затылочной области и шеи

3. Точка почек

Локализация: под икрой, на 7 пальцев вверх от основания пятки. **Показания:** точка почек.

- боли в спине
- в особенности боли в поясничной области
- ощущение тяжести в нижней части тела
- уретрит
- сперматорея
- ишиас

4. Точка ахиллова сухожилия

Локализация: 4 пальца вверх от основания пятки. **Показания:**

- нарушения в сухожилиях и связках лодыжки
- боли в мышцах нижней части голени, икр и лодыжки

5. Точка пятки - глазная

Локализация: 1 палец вверх от центральной точки основания пятки.

Показания: это важная точка глаз.

- воспаление глаз
- боли в глазах
- покраснение глаз
- затуманенный взгляд
- отеки вокруг глаз

6. Точка подошвы ноги

Локализация: в центре подошвы.

Показания: точка Желчи и кровообращения.

- расстройства энергии Желчи, связанные с умом и эмоциями
- депрессия

- интровертность
- аутизм
- безумие
- воспаления тонкого кишечника

7. Точка боковой поверхности бедра.

Локализация: если встать ровно с опущенными руками, то кончик среднего пальца достанет до искомой точки на средней линии боковой поверхности бедра.

Показания: важная точка обезболивания.

- боли в тазобедренном суставе
- боли при ишиасе, радикулите
- коксартрозы сустава ноги
- боли по ходу меридиана Букучен
- боли в крестцово-поясничной области
- блокировки Ветра в нижней части тела

Работа с точками на руках и ногах

На руках и на ногах используют одинаковые техники.

При работе с единичными точками используют технику вращения и надавливания Кор - Нон - Кор (bskor - g поп - bskor).

Когда работают со всеми точками, применяют одну или несколько из следующих техник:

- нажимать на точки большими пальцами; для более сильно нажатия разместить один большой палец поверх другого;
- нажимать на точки локтем, или коленом для усиления давления;
- описать большим пальцем маленькую спираль, начиная

раскручивать от точки, а затем возвращаться к точке, применяя среднюю степень надавливания;

- потирать точку большим пальцем во всех направлениях;
- медленно и легко приглаживать двумя большими пальцами, расходящимися в разные стороны (эта техника улучшает кровообращение, ее используют на венах и артериях, по их направлениям); можно приглаживать по воображаемым лучам, начиная с точки;
- описать спираль большим пальцем, начиная на точке; в конце сделать отрыв;
- по окончании сеанса захватить руками ногу или руку пациента. Разглаживать ладонью вдоль всей конечности. Затем вытянуть конечность и слегка потрясти ее.

Если выбираем точку для устранения определенной проблемы, то работаем с ней около 5-10 минут.

Если задействуем много точек в одном сеансе, тогда тратим на каждую из них меньше времени.

Если точка болезненная, выполняем меньше надавливаний.

Применяя технику надавливания, нажимаем на точку 5 раз, постепенно увеличивая силу надавливания, при этом либо не отрываем большой палец от точки либо применяем другой способ: отрываем после каждого надавливания.

Возможные реакции при работе с точками

При проверке точек вы обнаружите различные реакции кожи по следующим параметрам:

1. Цвет точки
2. Тактильное ощущение от нее
3. Реакция после надавливания

Жиз- ненное	Цвет точки	Тактильное ощущение	Реакция на надавливание
----------------	---------------	------------------------	-------------------------

начало			
Ветер	оливковый, темный	Очень мягкая, холодная и пустая на ощупь	Не остается вмятины после надавливания, но кожа не сразу и не до конца возвращается в исходное положение, поры открыты, волоски стоят дыбом
Желчь	красноватый	Твердая, надутая, красная и горячая	Быстро возвращается в исходное положение, остается красноватое пятно
Слизь	белый, бледный или сероватый	Наполненная, мягкая и припухшая	Остается вмятина

Так можно определить, с каким нарушением мы имеем дело -Ветра, Желчи или Слизи.

Техники для устранения избытка Жизненных начал в точках

- Чтобы убрать избыток Ветра, как в точке, так и на участке тела, подушечками двух больших пальцев скользить от центра к периферии в четырех направлениях, рисуя крест.
- Чтобы рассеять избыток Желчи, подушечкой большого пальца описывать круги сначала на центре точки, потом чуть дальше, потом еще дальше, по три раза проходя каждый радиус. Повторять до тех пор, пока жар не выйдет.
- Чтобы убрать избыток Слизи, нужно активно согревать точку или место, где скопилась Слизь, основанием большого пальца или его подушечкой. Так усиливается кровообращение, и Слизь рассеивается.

Глава 13. Массаж меридианов или энергетических каналов

Согласно тибетской медицине существует несколько уровней энергетических каналов. Здесь мы рассматриваем три:

1. группа трех тайных каналов
2. группа 13 внутренних каналов, связанных с внутренними органами
3. группа внешних каналов, протекающих по конечностям

Тайные каналы

название	местоположение	цвет	энергия	Энергия продуцирует:	Связь с одной из мешающих эмоций
центральный канал Ума (а'Би та)	в центре тела	синий	нейтральная-	Ветер	страсть

солнечный канал Рома (гота)	справа	красный	горячая	Желчь	гнев
лунный канал Кьянма (та)	слева	белый	холодная	Слизь	неведение

Внутренние каналы

Внутренних каналов тринадцать. Они спускаются из области мозжечка через шею и связываются с плотными и полыми органами. Эти каналы различаются по типу жизненных начал и отвечают за их функции.

- 4 канала Ветра связаны с сердцем и тонкой кишкой⁵⁰, отвечают за функции Ветра в этих органах.
- « 4 канала Желчи связаны с легкими, толстой кишкой, печенью и желчным пузырем. Отвечают за функцию Желчи или метаболический огонь в этих органах.
- 4 канала Слизи связаны с желудком, селезенкой, почками и мочевым пузырем. Отвечают за функции Слизи в этих органах.
- Один канал связан с функциями всех трех жизненных начал, расположенных в самсеу (bsat se'i): у женщин он связан с яйцниками, а у мужчин - с семенниками.

Как работать с внутренними каналами:

Эти каналы расположены внутри тела, поэтому, выполняя массаж, надавливаем на начальную точку (в ямочке на границе шеи и затылка) и на конечную точку на позвоночнике, связанную с соответствующими внутренними органами.

Также выполняют следующие приемы:

1. Цанон (rtsa gnön) - нажатие с интервалом 2-4 пальца
2. Цадег (rtsa gdeg) - постукивания
3. Цадед (rtsa ded) - скольжения с нажатием
4. Цапур (rtsa 'phug) - растирания

Каналы идут вдоль позвоночника (как шнуры) с интервалом в 0,5 см. В традиции доктора Ниды Ченагцанга считается, что справа идут каналы Желчи, а слева - каналы Слизи. Говорится, что последовательность расположения каналов такова:

Справа от ямочки под затылком к точкам 4 и 5 (их можно считать за 1 канал), 7, 9, 10, 16, 17 на позвоночнике.

Слева от ямочки под затылком к точкам 7, 11, 12, 14, 18 на позвоночнике и к 13 точке последний канал.

В некоторых текстах говорится так: справа 9, 10 и слева 4 и 5, 17. В других текстах - справа 11, 12, слева 14, 18.

На голове локализация точек Трёх Жизненных начал следующая: Ветер - точки по центральной линии Желчь - точки по правой стороне на 2 п от центр линии Слизь — по левой стороне

На позвонках:

Ветер 6-2 канала, 7, 17-2 канала

Желчь 4, 8, 9, 10, 16

Слизь 11, 12, 14, 18

Внешние каналы или меридианы

Внешних каналов шесть: два канала называют БУКУЧЕН (sbi gi can), «трубчатыми»⁵¹, два других ДЖА ЧЕ (ja' byed), «каналами паралича»⁵², и последние - РАТНА (ra t+па) - «драгоценными»⁵³. Массаж этих каналов очень полезен и его особенно рекомендуют как в лечебных, так и в профилактических целях. Поэтому терапевту необходимо знать местоположение меридианов.

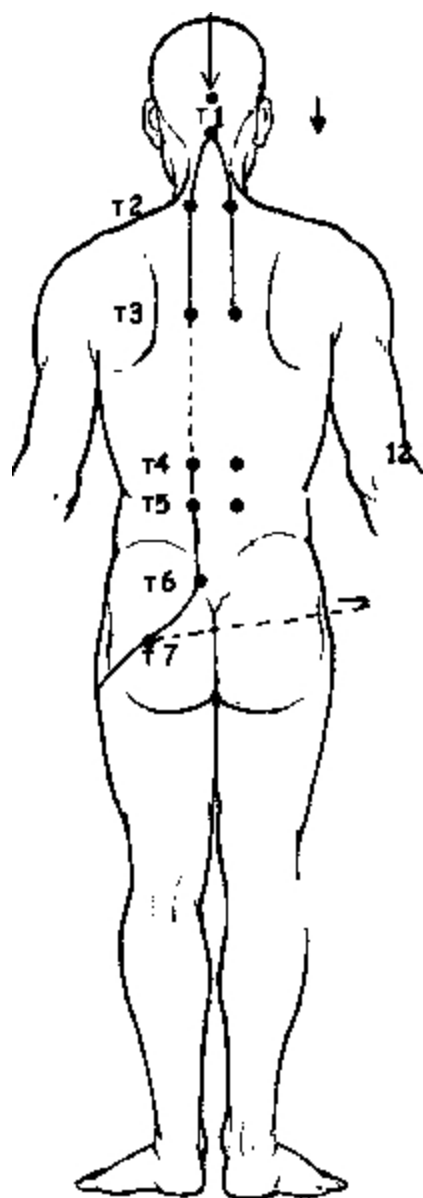
БУКУЧЕН - «Трубчатые каналы»
(см. стр. 187-188).

Две ветви «трубчатых каналов» берут свое начало из головного мозга и выходят в затылочной ямочке, спускаются до 7 шейного позвонка, проходят на расстоянии двух пальцев от него справа и слева, затем на уровне четвертого грудного позвонка уходят внутрь и соединяются внутри в спинном мозге. Впоследствии каждая из этих ветвей снова разветвляется. Одно ответвление выходит на спину уровень 11 грудного позвонка на расстоянии двух пальцев справа и слева от позвонка, спускается до области крестца и направляется к задней поверхности тазобедренного сустава. Затем спускается по внешней поверхности бедра и икры до внешней поверхности лодыжки. Там канал снова разветвляется: одна ветвь проходит через второй палец ноги, вторая - через первый и второй палец ноги. Затем обе ветви сходятся в центре подошвы ноги.

Второе ответвление «трубчатых каналов» выходит на поверхность тела на уровне первого поясничного позвонка, справа и слева, далее идет по верхнему краю подвздошной кости и спускается вдоль бедра и колена. Затем следует через коленную чашечку, спускается по передней части берцовой кости, проходит через большой палец и соединяется с другими двумя ветвями в центре подошвы ноги.

Меридиан Букучен

т 1 внешних врат



на 2 пальца ниже т 1

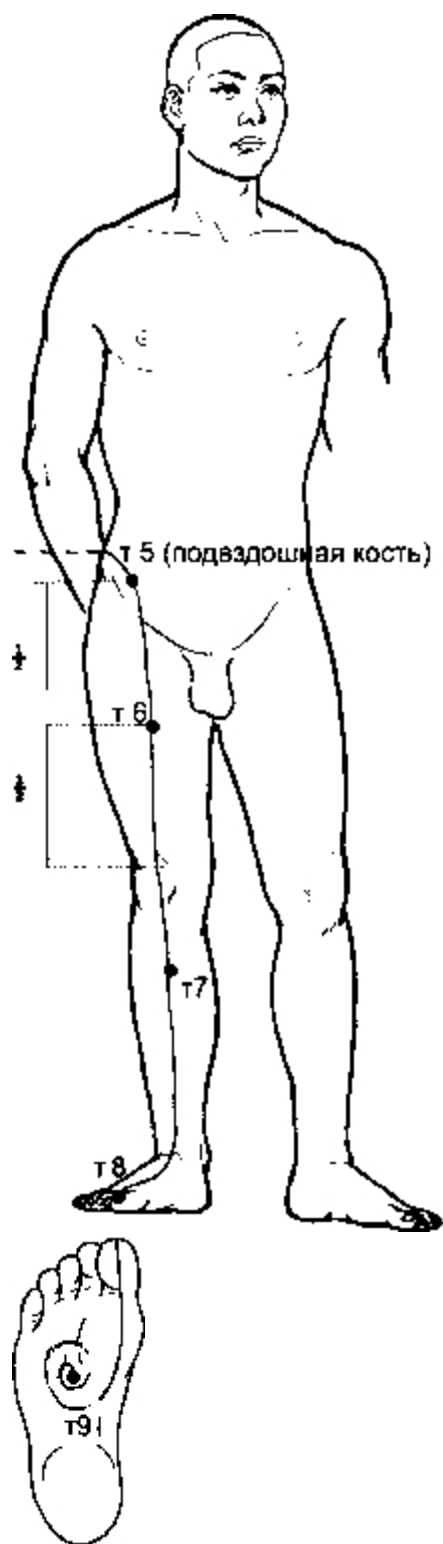
1 Тиб. Позвонок

5 Тиб. Позвонок

Тиб. Позвонок 14 Чиб. Позвонок
на 4 пальца выше верхней + границы коленной чашечки |

/ Г \ на 4 пальца ниже верхней + границы коленной чашечки|

Меридиан Букучен
(часть 2)

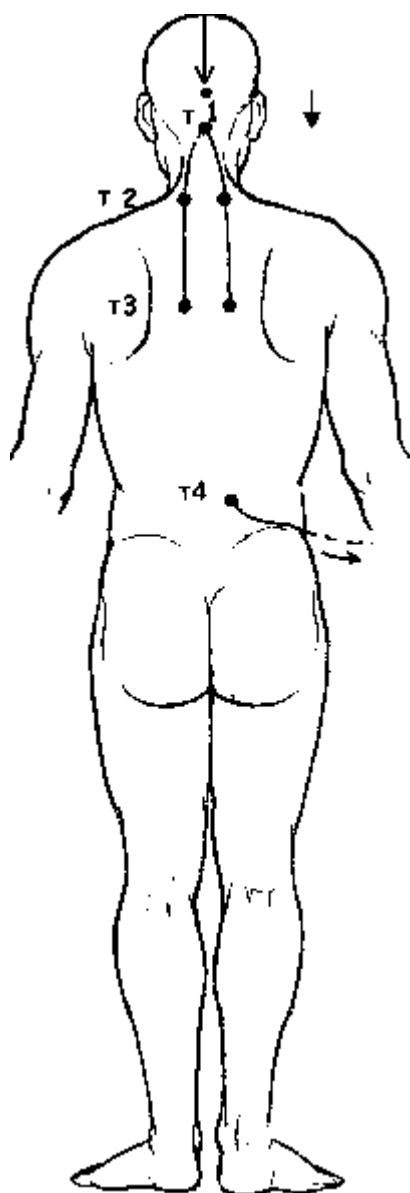


на 2 пальца ниже Т 1 1 Тиб. Позвонок

5 Тиб. Позвонок 14 Тиб. Позвонок

на 12 пальцев вниз от Т 5
верх коленной чашечки

на 4 пальца вниз от нижней! границы коленной чашечки



Т 1 внешних вра

ДЖА ЧЕ - каналы «паралича»

(см. стр. 190-канал ДЖА ЧЕ).

Два «канала паралича» выходят из области головного мозга слева и справа от затылка, в точке, где обычно растут завитками волосы. На уровне 7 шейного позвонка каждый из них протекает по плечу и руке, проходит через дельтовидные мышцы и бицепсы. Чуть выше локтя он разделяется на 2 ветви, которые затем соединяются под локтем, пересекает предплечье, большой палец и заканчиваются в центре ладони.

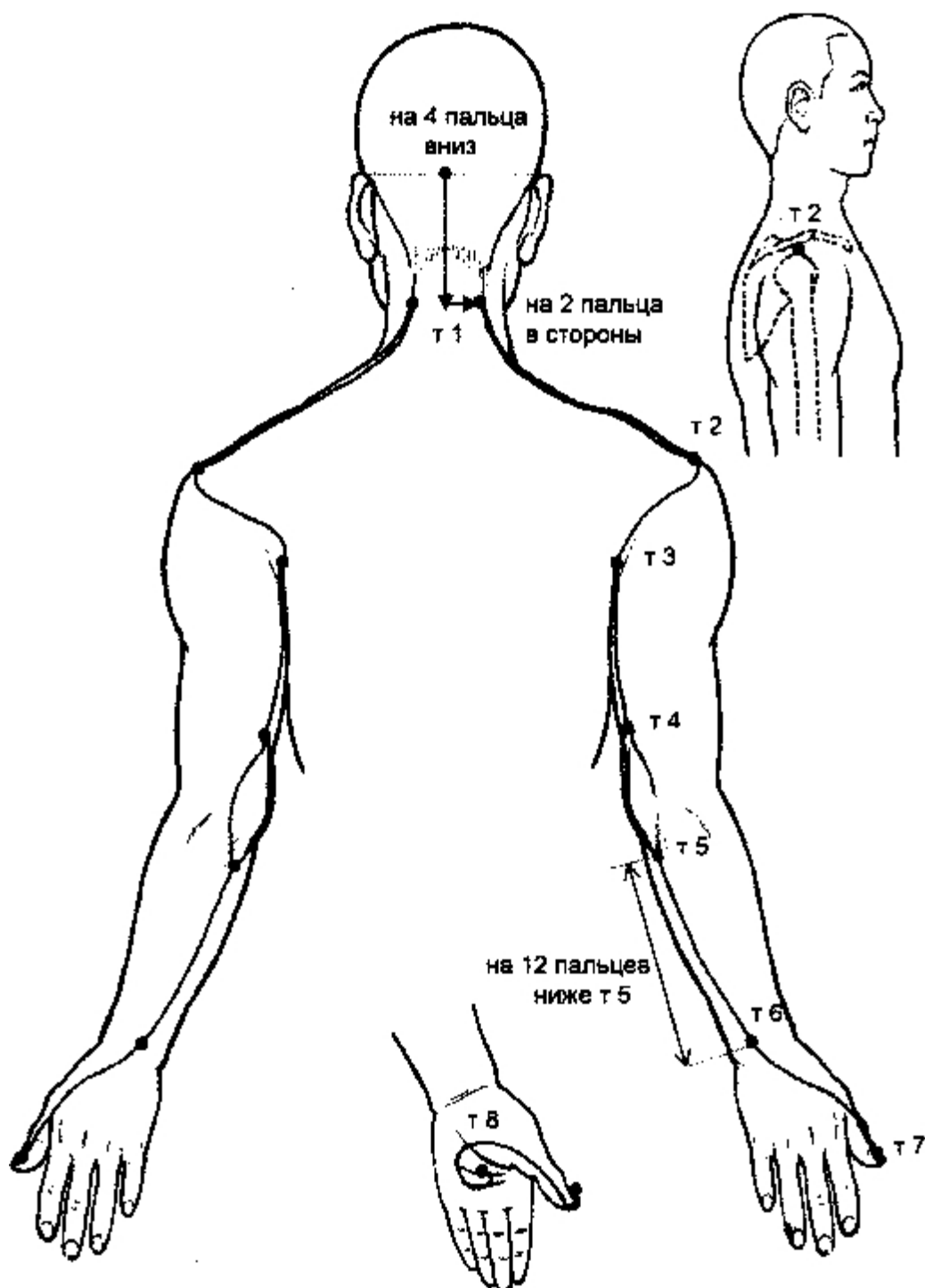
В некоторых источниках говорится, что есть также и другие два ответвления «канала паралича»: они выходят из спинного мозга на уровне первого поясничного позвонка справа и слева. Затем каждый из них огибает контур бедра спереди, проходит через внутреннюю часть бедра, следует по внутреннему изгибу икры, доходит до пятки и заканчивается в центре подошвы ноги (в окончании «трубчатых каналов»).

РАТНА - «Драгоценные» каналы

(см. стр. 191 - канал РАТНА).

РАТНА - «драгоценный». Этот канал имеет такое название в связи с тем, что в нем циркулируют самые сущностные энергии.

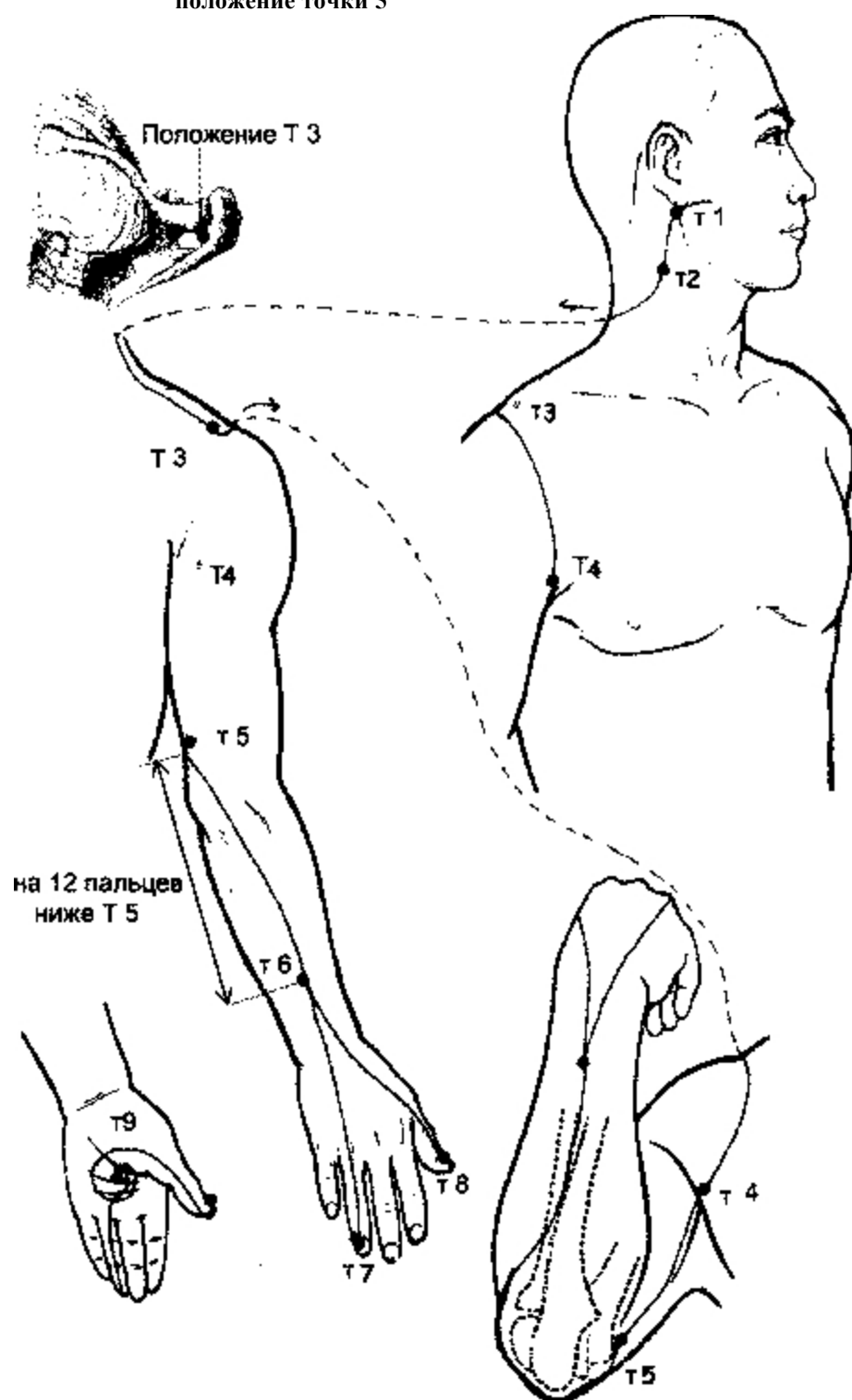
«Драгоценные каналы» выходят из нижней части уха, следуют по щеке (справа и слева). Здесь они разветвляются: одна ветвь уходит внутрь челюсти, где отвечает за пережевывание пищи, другая проходит по шее до ключиц, уходит внутрь тела, выходит наружу в области подмышек, затем спускается по внутренней поверхности плеча к локтю. Далее следует по контуру локтя и продвигается вдоль внешней стороне предплечья. На уровне лучезапястного сустава разветвляется: одна ветвь проходит через большой палец, другая через безымянный. Затем обе ветви соединяются в центре ладони.



Меридиан Джаче

Меридиан Ратна

положение точки 5



Показания для работы с меридианами

Эти поверхностные каналы связаны с мышечной системой, с сухожилиями, со связками, нервами. Поэтому, некоторые причины, такие как резкие физические движения, раны от оружия, контузии, спровоцированные ударами или столкновениями, несчастные случаи, инфекции и отравления могут нарушить их функции и протекающие в них энергии. Вследствие этого возникают такие проблемы, как паралич, головокружения, потеря памяти, ишиас, ригидность конечностей и чрезмерная худоба.

Если присутствуют какие-либо проблемы, боли или нарушения подвижности, массаж этих каналов очень эффективен для восстановления их функций и уравнивания энергий, которые в них циркулируют. Поскольку каналы связаны с внутренними органами и с различными функциями организма, массаж этих каналов полезен также для профилактики, даже при отсутствии конкретных проблем. Его можно делать всем для уравнивания физической энергии и поддержания здоровья.

Приступая к массажу каналов, вначале необходимо нанести масло от начальной точки до последней, в особенности важно нанести масло на точки, где каналы выходят на поверхность.

НЬЕ меридианов

- Цанон (rtsa gnop)

Надавливание пальцами. Выполняем большими пальцами много последовательных и ритмичных надавливаний по всему меридиану, сверху до низу.

- Цадед (rtsa 'ded)

Растягиваем вдоль меридиана большими пальцами, ладонями и в завершение предплечьями.

- Цапур (rtsa 'phur)

Растираем и согреваем по ходу канала ребром ладони.

- Цадег/Цадунг (rtsa rdeg.rtsa rdung)

Выполняем постукивания :

- подушечкой среднего пальца

I

- ребром ладони
- кулаками

Точки меридианов, которые совпадают с акупунктурными точками Ку Нье, массируют более длительное время. Применяют технику вращения и нажатия, которая будет описана в разделе массажа точек головы, но на меридианах можно выполнять и более сильное надавливание. Меридианы можно массировать по всему ходу их расположения. Иногда массируют только больную область или только одну точку, в которой проявилась особенная проблема.



Массаж меридианов



Глава 14. Снятие масла – ЧИ (phyis)

Медицинское название Чи - Дрил Чи (drill phyis).

Важность Чи

Никогда не следует пренебрегать Чи. Это очень важная часть массажа, и ее эффект нельзя недооценивать. Поры кожи должны остаться открытыми, чтобы выпустить во-первых излишки «мертвого» Ветра, скопившегося в организме и приготовившегося выйти наружу от массажа и во-вторых - поднявшегося к поверхности жара. Также, потовые железы не должны оставаться заблокированными.

Если масло не снять, то пациент подвергнется некоторой внутренней интоксикацией от токсинов, которые двинулись к выходу из организма во время интенсивной терапии.

Виды Чи

После массажа очень важно удалить остатки масла, которые были нанесены вначале.

1. Снятие мукой
2. Снятие полотенцем
3. Снятие водой (купание)

1. Снятие мукой:

Тело пациента растираем мукой, в которую добавляем лечебные ингредиенты, показанные при различных проблемах.

По телу рассыпаем и распространяем муку. Одной рукой, завязанной в хлопковую ткань или в махровое полотенце, растираем кожу и удаляем муку, впитавшую масло, выполняя стирающие движения с надавливанием по вертикали и по горизонтали.

Процедуру повторяем 3-5 раз. После снятия масла пациент должен отдохнуть лежа, укрывшись для сохранения тепла.

Чи для Ветра

При выраженном Ветре используют муку турецкого гороха⁵⁴ (srap) с добавлением ячменной.

Для пациентов Ветра растираем полотенцем, не применяя сильного надавливания на кожу, потому что люди типа Ветра очень чувствительны и легко напрягаются. Очищающее действие должно быть мягким и нежным.

ЧИ кочевников от Ветра

Можно выполнять Чи и отдельно от массажа Ку Нье. Необходимо приготовить цампу. Цампа это молотый прожаренный ячмень (перловка). Нужно поджарить зерна ячменя, которые очень хорошо подходят для устранения Ветра, или полбу (Triticum spelta) с добавлением небольшого количества песка.

После просеивания и удаления песка необходимо помолоть ячмень (не очень мелко). В муку добавляют струю масла, замешивают и, когда получается тесто, применяют на коже. Использовать нужно теплую смесь.

Эта процедура очень эффективна при напряжении в плечах и при проблемах с кожей. Такой метод часто применяют в Тибете, в особенности кочевники. Он позволяет расслабиться и помогает заснуть.

ЧИ для Желчи

При выраженной желчи используют муку турецкого гороха с добавлением порошка сандала (tsan dan) или молотой календулы.

ЧИ для Слизи

Основа: мука турецкого или обычного гороха с добавлением измельченного рожкового дерева (Ceratonia siliqua). Замечательно подходит для снятия пота после тибетской бальнеотерапии, лечебного потения, турецкой бани или сауны.

ЧИ с мукой превосходно подходит для удаления лишнего подкожного жира, целлюлита и лишнего веса. Наносят после процедуры потения, сауны и после нанесения масла.

Пациентов Слизи интенсивно растирают полотенцем, применяя усилие.

Некоторые сорта муки полезно применять при определённых проблемах:

- ячменная мука рекомендуется худым людям;
- порошок сандалового дерева, смешанный с гороховой мукой - для людей, страдающих высоким давлением или другими проблемами крови;
- мука турецкого гороха рекомендуется для полных людей.

2. Снятие полотенцем

Масло можно снять полотенцем, натуральной тканью, бумажными салфетками.

3. Снятие водой - купание после массажа

Не существует специальных терапевтических показаний по поводу купания после массажа. В любом случае,

купание может быть благотворным.

Пациент сам решает, мыться ему после массажа или нет. В тибетской медицине купание считается очень полезным, поскольку удаляет пот и неприятный запах, очищает и открывает поры кожи. Купание уменьшает жажду, снимает жар, повышает мужскую потенцию, продлевает жизнь, увеличивает физическую силу и придает яркость коже.

Различные части тела омывают водой разной температуры:

- Голову и волосы моют теплой или холодной водой, поскольку горячая может высушить волосы и ухудшить зрение;
- Ступни ног омывают очень горячей водой, поскольку тепло стимулирует кровообращение и способствует ясному восприятию органов чувств.

Глава 15. Специи и травы для массажа



Растения в ТТМ

В зависимости от имеющихся у пациента проблем со здоровьем, в массажное масло можно добавить лекарственное растение или готовое лекарственное средство.

Информация о растениях тибетской фармакопеи здесь прилагается для общего развития и ознакомления с их действием. Чтобы грамотно применять растения и лекарства из них, необходимо получить более глубокие знания по ТТМ. В тибетской фармакологии используют около 3000 видов растений. В этом разделе будут описаны всего несколько - те, которые часто встречаются и распространены на Западе⁵⁵.

Здесь указаны русские, в основном не ботанические названия, а также, где это было возможно, ботанические названия на латыни, в скобках курсивом указана транслитерация тибетских названий сырья.

Лекарственные свойства некоторых растений из фармакопеи ТТМ

Шафран – *Safranus sativus*» (kha che gig git) Показания:

все заболевания печени: хронические или в начальной стадии; жар печени;

закрывает «рот сосудов», т.е. останавливает кровотечения; дает жизненную силу 7 составляющим тела, а особенно питает ослабленную кровь;

очень эффективное средство для устранения жара. Используют рыльца пестиков цветков растения, которые собирают в июле и в августе, и затем высушивают в тени.

Мускатный орех – *Myristika fragrans* (dza ti) Показания:

болезни Ветра, в том числе Ветер сердца;

все болезни сердца, в том числе депрессии⁵⁶;

увеличивает телесное тепло;

благоприятен для пищеварения;

стимулирует аппетит;

способствует здоровому сну, т.е. при бессоннице.

Гвоздика – Syzygium aromaticum (li shi) Бутоны цветков гвоздичного дерева. Показания:

заболевания основных кровеносных сосудов - таких, как аорта
и полая вена (srog rtsa I nad)
заболевания Ветра холодной природы;
бессонница;
болезни зубов, в т.ч. зубная боль;
повышает метаболический огонь в желудке и улучшает работу
печени (pho mchin gyi drod dskyed))',
помогает пищеварению;
стимулирует аппетит.

Кардамон - Elettaria cardamomum (sug stel) Показания:

Все заболевания почек, в т.ч. увеличивает тепло в почках; все типы болезней холодной природы;
помогает процессу пищеварения; стимулирует аппетит.

Орех пальмы бетель - Agave catechu (go yi) Показания:

повышает теплоту почек;

укрепляет зубы;
убивает микробов и кишечных паразитов.

Виноград – Vitis vinifera (rgin 'brin) Показания:

Заболевания лёгких горячей природы;
проблемы с дыханием у детей;
болезни горла и гортани;
астма;
запор;
трудности с мочеиспусканием.

Ягоды можжевельника – Juniperus communis (rgya shug bras bi).

Показания:

жар (воспаление) легких, печени почек, селезенки;
запор;
затруднения при мочеиспускании;
болезни суставов, подагра (dreg pad)
женские болезни⁵⁷ (bid ted kyi ishabs pad)
нерегулярные менструации.

Грецкий орех - Juglans regia (star ga) Показания:

расстройства Ветра;
паралич и ригидность конечностей;
задержка выделений (кала, мочи и пота);
питает 7 составляющих тела;
стимулирует выработку материнского молока;
наружно: массаж с топлёным маслом (tar khi) способствует
росту волос (головы и на теле).

Хлопковое дерево - Bombax ceiba⁵⁸ (pa ga ge sar) Показания:

жар в сердце и печени; болезни Желчи; диарея; воспаление легких.

Черный перец - Piper nigrum (pho ba ris, pa 1e shat) Показания:

заболевания холода из-за расстройства Слизи; увеличивает пищеварительный огонь;
стимулирует аппетит; лечит пищевые отравления; останавливает диарею от холода.

Длинный перец - Piper longum (pi pi ling) Показания:

болезни холодной природы;
освобождает от мокроты;
устраняет проблемы с дыханием (dbugs mi bde ba)
метеоризм;
урчание в желудке и кишечнике;
увеличивает тепло в почках.

Белый сандал – Santalum album (tsan dan dkar po) Показания:

жар кожи и мышц (наружное применение);
жар в легких и сердце;

неинфекционный жар⁵⁹ (от неправильных питания, поведения или лечения);
его аромат улучшает восприятие органов чувств;
устраняет сонливость и тупость.

Красный сандал - *Pterocarpus santalinus*(tsan dan dtar po) Показания:

жар крови⁶⁰;
густая кровь (khrag rgyas)',
гипертония;
боли в верхней части спины из-за дисбаланса ветра и крови
(khrag rlung mtho ba).
Мазь из красного сандала излечивает опухание конечностей .

Гранат – *Punica granatum* (se bri) Показания :

лечит заболевания желудка; повышает пищеварительный огонь;

очень эффективное средство при лечении всех типов заболеваний холода, спровоцированных расстройством Слизи; стимулирует аппетит; останавливает диарею от холода. В медицине используют все части граната, даже кожуру⁶¹.

Орлиное дерево – *Aguilaria agallocha* (a ga ги) Показания:

древесина этого растения одна из естественных и самых эффективных субстанций при лечении таких нарушений, как:

Ветер сердца (в т.ч. депрессии);
жар в сердце;
жар, связанный с нарушением Ветра;
бессонница.

Тмин – *Саgum carvi* (go spyod) Показания:

расстройства Ветра (особенно, Ветер сердца); жар в сердце; интоксикации; глазные проблемы .

Имбирь – *Zingiber officinale*⁶² (sga skya) Показания:

заболевания в результате дисбаланса Слизи и Ветра; повышает пищеварительный огонь;
стимулирует аппетит; благоприятно влияет на кровообращение.

Куркума - *Curcuma longa* (yung ba) Показания:

интоксикация; инфекции; геморрой. В медицине используют корни.

Ясноткозопник колесовидный- *Lamiophlomis rotata* (rta 1pags) Показания:

удаляет излишки жидкости (например, в суставах) (chi ser 'dren)\

помогает сращению костей при переломах; убивает бактерии. Используют все части.

Сверция хирата – *Swertia chirata*(tig ta.rgya tig)

Заменитель: горечавка бородатая - *Centiana Barbata* Показания:

проблемы с кровью;
проблемы Желчи;
болезни жара;
особенно при воспалении желчного пузыря.

Камнеломка – *Saxifraga umbellutata* (sum cu tig)Показания:

жар в печени;
жар в желчном пузыре (mkhris tshad)
жар в тонкой и толстой кишке; инфекции, связанные с Желчью; кишечные колики.

Сыть круглая – *Cyperus rotundus* (gla sgang)

Показания:

охриплость;
болезни лёгких;
инфекционный жар;
болезни слизи;
диарея в результате заболевания горячей природы

Женьшень – *Panax ginseng* (guinguefolia] (dra'bo chen po) Показания:

помогает при интоксикациях; укрепляет тело (bsid 1ep); способствует долголетию; восстанавливает функцию почек.

Валериана - *Valeriana officinalis* (rgya spos dkar po) Показания:

хронический жар; интоксикация (dug tshad)

Отёчность(skrangs)

«высушивает» гно в суставах конечности; инфекционные и заразные болезни; дисфункции и заболевания селезенки; кишечные колики.

Мак - *Rapaver nudicaule* (rgya tep) Показания:

жар крови;

жар в результате неподходящего питания и поведения (khrugs tshad)

хорошо подходит для устранения болей в верхней части спины.

Используются цветы.

Лютик – *Ranunculus* sp.⁶³ (sga tsha lche tsha)

Показания:

водянка (dти rdzing)

болезни Чху Сер (chi ser)\ увеличивает пищеварительный огонь; Используют все части.

Дягиль (дудник) - *Angelica sinensis*⁶⁴ (1cha ba) Показания:

избыток жидкости в суставах;

боли и холод в области почек и талии;

при анемии (khrag gso)\

болезни желудка. Используют корень, который выкапывают в октябре и ноябре.

Мальва - *Malva verticillata* (1cat pa) Показания:

укрепляет почки; при задержке мочи; останавливает диарею от жара.

Змееголовник – *Dracocephalum tanguticum*(jibs rtsi chen po, pri yang ku)

Показания:

болезни полости рта и воспаления зубов;

жар в печени. Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Подорожник - *Plantago depressa* (tha gat) Показания:

диарея и от жара, и от холода; воспаление тонкой и (или) толстой кишки. Используют семена

Молочай – *Euforbia kozlovii* (thar пи) Показания:

болезни кожи (воспаления, уплотнения, прыщи);

кожные инфекции (gпуан lhog)\

Используют корень. Собирают в сентябре и в октябре. Применять только наружно! Для внутреннего употребления должен быть особым образом обработан!

Корень лотоса – *Nelumbo nucifera* (pad rtsa) Показания:

жар крови;

питает 7 компонентов тела⁶⁵;

придает яркость коже.

Горечавка холодная – *Gentiana algida* (spang rgyan dkar po) Показания:

Ларингит (gre ba tshad)', Бронхит (glob a tshad\

все виды жара;

у белой и синей горечавки одинаковые свойства. Темно-синяя⁶⁶ лечит оспу и кожные инфекции.

Используют все ее части, собирают в августе, сентябре и октябре.

Белый аконит – *Aconitum tanguticum*(bong nga dkar po) Показания:

инфекционные болезни; жар Желчи;

воспаление тонкой кишки;

при укусе ядовитой змеи помогает втирание сока растения; Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Черный аконит – *Aconitum fischeri* (bong nga pag ro) Показания:

боли в суставах и костях;

устраняет боли от всех инфекций;

ВНИМАНИЕ: растение - смертельно ядовитое. Поэтому, необходимо соблюдать меры предосторожности. Используют корень.

Лопух - *Arctium lappa* (byi bzang) Показания:

дробит почечные и желчные камни⁶⁷;

лечит гинекологические воспаления;

лечит болезни каналов и органов чувств;

Используют семена, которые собирают в августе и сентябре.

Эльсогльция – *Elsholtzia densa*⁶⁸ (byi rug pa) Показания:

расстройства Слизи;

бактериальные заболевания⁶⁹;

защищает раны от инфицирования.

Используют все растение. Собирают в июле и в августе.

Ломонос горный - *Clematis montana*⁷⁰ (dbyi tong dkar po) Показания:

Белый ломонос излечивает инфекционные и воспалительные заболевания; диарею от Слизи;

Темный ломонос (dbyi tong pag po) излечивает жар. Используют все части. Собирают в августе, сентябре и октябре.

Полынь Сиверса – *Artemisia sieversiana* (tshar bong) Показания:

ларингит (gre ba I tshad); бронхит (glo tshad). Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Полевой хвощ – *Equisetum arvense* (chu mtshe)

Показания:

жар селезенки (tcher tshad)

воспаление желчного пузыря (tkhris tshad) и жар других внутренних органов.

Используют все части. Собирают в июле,

августе, и в сентябре.

Крапива – *Urtica* sp. (zwa brgit) Показания:

не переваривание овощей (sngo rigs ma zhu)'

помогает процессу пищеварения;

лечит дисбаланс Ветра и питает 7 компонентов тела. У крапивы собирают молодые листья.

Какалия копьевидная – *Cacalia hastata* (yi gi shing pag ro) Показания:

ее экстракт, нанесённый наружно лечит все типы кожных проблем. Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Одуванчик - *Tagetes officinale* (khir tang) Показания:

болезни желудка;

язвенная болезнь (stig ro)',

жар в желудке;

воспаления желчного пузыря (tkhris tshad)\

высокая температура. Используют все части. Собирают в сентябре и в октябре.

Клоповник густоцветковый – *Lepidium densiflorum* (khrag khrog)

Показания:

артрит, ревматизм (grit bi)\ опухание суставов.

Используют все части растения.

Горечавка урнула – *Gentiana urnula*⁷¹ (gang ga ching) Показания:

жар;

диарея с температурой; грипп; Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Карагана – *Saragana tibetica* (bra ta) Показания:
благоприятно влияет на кровообращение;

излечивает задержание мочи и успокаивает боли; улучшает функцию почек.
Используют корень. Собирают в июне и в июле.

Остролодочник – *Oxytropis* sp. (sngo stag sha) Показания:
при увеличении крови;
ранения от оружия;
кожные заболевания;
гнойные опухания;
Используют все части. Собирают в июле и в августе.

Проломник живучий – *Androsace aizoon* (sga tig stig po) Показания:
эффективно убирает задержку жидкости в теле(chu skrang)
Используют все части. Собирают в июне и в июле.

Ползунок многоветвистый - *Halerpestes sarmentosa* (chi rig pa) Показания:
воспаления; травмы сухожилий; артрит;
устраняет боли в мышцах грудной клетки. Используют цветки, которые собирают в июле и в августе.

Лютик - *Ranunculus* spp. (lce tsha) Показания:
задержка жидкости в теле и в суставах;
инфекции половых органов;
помогает восстановлению функции селезенки. Используют верхнюю часть растения. Собирают в июле и в августе.

Шалфей – *Salvia pratii* ('jib rtsi dkar po)

Показания:
зубная боль; болезни печени. Используют все его части. Собирают в июле и в августе.

Герань – *Geranium orientali-tibetikum* (spor chen)

Показания:
онемение кожи;
хронический жар;
острые боли в животе;
межреберные боли, а также боли в верхней части спины;
ментальные проблемы;
заболевания легких;
болезни глаз;
бактериальные инфекции;
инфекционные заболевания.

Используют все части. Цветки собирают в июне и в июле, корни - в сентябре и в октябре.

Адатода – *Adhatoda vasica*⁷² (ba sha ka)

Показания:
гипертония (khrag rlung stod tshangs)
боли из-за возбуждения крови; жар в печени и желчном пузыре; жар крови. Используют верхнюю часть.
Собирают в августе и сентябре.

Подofil – *Podophyllum hexandrum* (ol to se) Показания:
боли при менструации
не регулярные менструации;
гинекологические заболевания;
родовые и послеродовые осложнения;
дисфункции почек;
проблемы кожи и чху-сер. Используют все части. Собирают в июне и в июле.

Шиповник – *Rosa canina* (se rgod) Показания:
отравления;
болезни Чхусер (chi ser)
жар в печени;

жар в желчном пузыре;
открывает заблокированные каналы. Используют плоды и луб.

"6 хороших" ингредиентов (bzang drug) Показания: гармонизирующий состав при всех болезнях.

Русское название	Латинское название	Тибетское название	Действие
мускатный орех	Myristica fragrans	dza ti	проблемы сердцем Ветер
Бамбуковая манна	Bambusa textilis	si ga ng	легочные заболевания
шафран	Crocus sativus	Kha che gu gu m	б-ни печени, крови жар
черный кардамон	Amomum subulatum	ka ko la	б-ни селезенки и под- желудочной железы
кардамон настоящий	Elettaria cardamomum	si gs te l	б-ни почек
гвоздика	Syzygium aromaticum	li shi	защищает аорту и поясницу

О молоке и масле Ку Нге Массажное молочко

Молочко, впитавшее в себя эссенции различных медицинских ингредиентов, может быть использовано в качестве массажного крема для лечения различных проблем. Основные свойства молока:

- тонизирует кожу;
- укрепляет органы чувств;
- укрепляет физические составляющие (7 компонентов тела);
- улучшает семенную жидкость;
- излечивает проблемы Ветра и Желчи;
- может увеличить слизь, поскольку обладает тяжелыми свойствами.

Теплое парное молоко - как нектар, обладает способностью укреплять функции и составляющие внутри организма.

Однодневное молоко - если пить его холодным, обладает тяжелыми и прохладными свойствами. Может спровоцировать развитие бактериальных заболеваний и болезней слизи.

Кипяченое молоко, употребленное в горячем виде - имеет горячие и легкие свойства. Но, если его кипятить долго, становится тяжелым и трудным для переваривания.

Сыворотка - остается после выделенного сливочного масла, имеет грубые и прохладные свойства.

Различные типы молока и их свойства

Коровье молоко:

- тонизирует кожу; помогает поправиться;
- укрепляет организм;
- помогает при лечении туберкулеза и бронхита;
- излечивает проблемы Желчи и крови;
- простуду;
- грипп;
- усталость;

- головокружения;
- помогает избавиться от позывов к частым мочеиспусканиям и от трудностей с дыханием;
- уменьшает слизь.

Молоко буйвола обладает тяжелыми и прохладными свойствами. Легко переваривается и помогает излечить бессонницу.

Молоко овцы может излечить дисбаланс ветра, но, также увеличить Желчь и Слизь, спровоцировать проблемы с дыханием и синусит.

Козье молоко хорошо подходит при гриппе, проблемах с дыханием, температуре, при расстройствах Желчи и крови.

Конское и ослиное молоко имеет резкий, кислый и соленый вкус. Излечивает проблемы легких, ригидность конечностей, но притупляет ум.

Материнское молоко может помочь при лечении проблем Ветра, Желчи и крови, а также залечивает раны. Закапанное в нос, излечивает заболевания носа; закапанное в глаза, излечивает внешние повреждения. Кипяченое материнское молоко увеличивает мужскую потенцию.

Как приготовить массажное молочко

1. Выбрать медицинские травы с такими же свойствами, как и у молока.
2. Намолоть 100 гр. используемых трав (крупный помол!).
3. Поместить молотые травы в пол литра воды на 3 дня. Это время необходимо, чтобы эссенция трав растворилась в воде.
4. Отфильтровать приготовленную смесь и кипятить на огне до тех пор, пока 2/3 жидкости не испарится. После, снова отфильтровать через тонкое хлопковое волокно.
5. Добавить такое же количество молока.
6. Снова прокипятить на медленном огне, постоянно помешивая, пока не испарится половина.

Молочко для массажа готово. При необходимости, можно добавить немного сливочного масла.

Послесловие

Массаж Ку Нье - идеальное домашнее средство для профилактики, поддержания здоровья семьи, детей, близких. Он не содержит силовых приемов, безопасен и очень эффективен. После прочтения книги вам может показаться, что информации слишком много и ее не освоить самостоятельно. Тогда вам станет интересно пройти семинары по этой методике.

213



АСАОЕИУ

Где можно научиться Ку Нье

О Международной Академии традиционной тибетской медицины 1АТТМ и факультете массажа Ку Нье



Ректор и основатель Международной академии традиционной тибетской медицины доктор Нида Ченагцанг. Он преподает тибетскую медицину и другие естественные науки своего народа в нескольких десятках стран, в том числе в России. Его подход уникален и отличается широтой взгляда, ясностью изложения и доступностью для западного человека. После встречи с ним многие посвящают свою жизнь благородному делу избавления от болез-

ней. Самое главное, доктору Нида удастся вдохновенно передавать тонкость духовного подхода, которая всегда пронизывает каждое мгновение практики истинного врача и целителя.

Где проходят занятия: Семинары проходят в Италии, Англии, Германии, Польше, Австрии, Швейцарии, Тибете (КНР), Австралии, Канаде, США, многих странах Юго-Восточной Азии, в Бурятии и в России.

Факультеты: Традиционная тибетская медицина, Астрология, Лечение мантрами, Ку Нье тибетский массаж, Са Че геомантия, Психология и Профилактика.

О предмете: Традиционная тибетская медицина имеет высочайшую ценность. Это не пережиток прошлого, а стройная система научных знаний древности о лечении с помощью натуральных средств. ТТМ подразделяется на два направления - профилактическую систему и лечебное дело. Профилактическим аспектом, а также тибетским массажем Ку Нье, может овладеть каждый и с успехом применять его в кругу семьи, близких и друзей, а также для поддержания своего собственного здоровья.

Лечебное дело - тема семинаров по ТТМ-4 года. Несмотря на то, что знания очень четко и детально описаны еще в XII веке в разделах «Четырех Медицинских Тантр», овладеть ими без учителя практически невозможно. Методики академии IATTM адаптированы для западного слушателя. Учебные пособия структурированы в современном стиле.

Фармакопея тибетской медицины уникальна, использует более 3000 наименований растительного и минерального, животного и натурального сырья. Некоторые составы содержат до 100 ингредиентов.

В ТТМ сохранились редчайшие древние методы простых, но мощных процедур, таких, как очищения, кровопускания, иглоукалывания, массаж Ку Нье, лечение ваннами, компрессами, прижиганиями.

Тибетская медицина в ее монгольском варианте - одна из народных медицинских многонациональной России. Она распространена в Забайкалье, в Бурятии, в Калмыкии, в некоторых районах Дальнего Востока.

Семинары в России

Узнать больше о традиционных естественных науках Тибета можно и в России. Доктор Нида Ченагцанг лично проводит многие семинары, а также наши российские специалисты, которые давно занимаются под его руководством и уполномочены от лица IATTM, ведут семинары по теории и практике.

Факультет тибетского массажа Ку Нье

Д-р Нида Ченагцанг собрал многочисленные техники массажа и процедур в единую систему и преподает ее по всему миру. Он единственный врач, который обучает тибетским процедурам в такой полноте и объеме. Он обучил также и некоторых своих учеников, которые имеют право передавать эти знания от имени IATTM.

Массаж Ку Нье - это система натуральных процедур, которую изучают на трех уровнях. На первом уровне знакомятся с массажем, описанным в этой книге, который можно применять как профессионально, так и для домашнего и семейного оздоровления.



На занятии

База по проведению семинаров в Подмоскowie находится в наукограде г.Пушино, в 100 км от Москвы, расположенном на живо-

писном берегу Оки. Это место по праву считается экологической жемчужиной России, поэтому занятия проводятся именно там. Участники семинаров особенно довольны удобным сообщением с Москвой, экономичным проживанием и питанием на выбор (пансионат, общежитие, частный сектор), прекрасным отдыхом и высоким качеством семинаров.



Школа Ку Нье

Темы семинаров:

ТТМ - 4 - летний курс по тибетской медицине
Юток Ньинтик - духовные практики врача
Лечение мантрами - исцеление звуком голоса
Са Че - тибетский Фен Шуй
Анализ сновидений в ТТМ
Астрология Тибета
Как жить не болея
Диета в ТТМ
Тибетский массаж Ку Нье и внешние процедуры - 3 уровня обучения

Домашняя Академия здоровья

на базе 1АТТМ в экологическом наукограде Пущине, Подмосковье.

Волшебное знание пяти элементов - тайная сила и сердце врачебных наук.

Семинары выходного дня для личного и домашнего применения

Основная тема: Питание жизни

Для себя и для близких научившимся жить, не болея, Счастье, успех и богатство приходят сами собой.

Вкусное и подходящее питание - высшее лекарство

- пять элементов и шесть вкусов
- личная типология и Ваше питание
- сезонная диета и протекция
- травы и специи - защитники иммунитета
- питание праной и дыхание здоровья
- Общество долгой жизни - забота начинается заранее

Консультации диетолога.

Заказ индивидуальной рецептуры.

Примечания

1. Lho kha - область к юго-востоку от Лхасы (lha sa), столицы Тибета.
2. Dpyad bu khri shes
3. Тёзка знаменитого римского врача Клавдия Галена (129 (131)-200), работавшего при дворе Марка Аврелия. Упомянутый же персидский доктор, видимо, взял это имя из уважения.
4. B+ha ra d+ha dza
5. Тиб транск. Неп wen had.
6. Известен также под именем Гампопа (sgat po pa). Это один из главных учителей буддийской школы Кагью (bka' brgyud), ученик Миларепы (ti la gas pa).
7. Thang ga.
8. Bai Dig+ya sngon po.
9. Издавался на русском языке как «Атлас тибетской медицины».
10. Mkhas dbang sman gams pa.
11. Букв, «с маслянистостью».
12. В некоторых источниках - sla (но обычно sla - это качество лекарства).
13. Или «желчь страсти».
14. Этот термин также переводят «конституция».
15. То есть, пикантную, острую.
16. Букв, «острый ум (интеллект)» (blo gno).
17. Букв, «лучший из многих», то есть предводитель стада.
18. В классических текстах он называется byang chib sets dpa i rtsa или byang chib rtsa, то есть «пульс Бодхисатвы».
19. Нежный.
20. Тугой как верёвка или струна, но менее выраженный, чем при болезни Жара.
21. Или sbos.
22. С продолжительными интервалами между ударами, не короткий.
23. С короткими интервалами между ударами.
24. Как прикосновение к грубой ткани.
25. Как прикосновение к воде.
26. Как волны в океане.
27. Давление как избыток крови.
28. Вертящийся.
29. Недостаточно сильный.
30. На поверхности нет, а в глубине есть.
31. Слабый и медленный.
32. Как провисшая верёвка, расслабленный.
33. Или неясный.
34. Миробалан хебула, М.беллерический, Эмблика лекарственная.
35. Купена, спаржа, дудник, витания, якорцы (в последнем берутся семена).
36. Чанг (chang) - обычно это национальный слабоалкогольный

напиток из зёрен типа браги, но в медицине это вообще алкоголь: крепкий, слабый, из зёрен, из ягод - различные виды. То есть сюда можно отнести и вино, и водку и т.д.

37. *Piper longum* L.

38. Цампа (*gtsam pa*) - мука из поджаренных зёрен ячменя.

39. Орлиное дерево (*a ga ru*).

40. Горечавка бородатая или Сверция хирата (*tig ta*).

41. Шафран (*gur gum*) - рыльца пестиков крокуса.

42. Эмблика лекарственная (*skuu ru ga*) или её заменителя - плодов Яблони ягодной.

43. Миробалан хебула (*a ru ga*).

44. Сочетание букв «нг» означает носовой звук типа двойного «нн». Неверно произносить его как «н-г» или даже «н-к», как получается часто, т.к. в русском языке конечные согласные оглушаются.

45. Тиб. *gu gul* - камедь Стиракса бензойного.

46. Тиб. 'khog lo - букв, «колесо» - сплетение тонких энергетических каналов.

47. Букв. «Отверстие Брахмы».

48. Букв, «жёлтая вода» - лимфа, ликвор, межсуставная жидкость и т.д.

49. Заглатывание избыточного количества воздуха при неправильном приёме пищи.

Обычно в ТТМ сердце связано с Ветром, а тонкая кишка с Желчью, но здесь рассматриваются парные связи органов, где плотный (жизненный орган главный). Ветер: Сердце - тонкая кишка; Желчь Печень - желчный пузырь и Лёгкие - толстая кишка; Слизь: Селезёнка - желудок и Почки - мочевой пузырь.

51. Название происходит от трубчатой формы канала.

52. Работать с этим каналом особенно рекомендуют при лечении паралича любого типа.

53. Называется так из-за того, что по ним циркулируют самые существенные энергии.

54. Можно обычный горох.

55. В этом разделе, где возможно, мы стремились использовать общепринятое название указанных растений.

56. Подобные состояния в ТТМ рассматриваются также как патология сердца.

57. Имеются в виду *tshabs had* («интенсивные болезни») на основе Ветра (например, климактерические нарушения), на основе Крови (например, меннорагии разного происхождения).

58. Или Железное дерево (*Mesua ferrea*).

59. Букв. «Возбуждённый жар».

60. Например, фурункулёз.

61. В особых случаях.

62. По другим источникам - Гедихиум (*Hedychium spicatum*).

63. Разные виды.

64. По другим источникам *A.dahurica* или *A.agchangelica*. .

65. Пища и напитки после переваривания последовательно называются т.н. «7 компонентов тела»: пищевая эссенция, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, регенеративные жидкости.

66. Букв, «чёрная» (*pag ro*).

67. Букв, «разрушает камни плотных (жизненных) и полых органов».

68. Заменяется Схизонепетой (*Schizonepeta multifida*).

69. Букв. Srin gyi pad.
 70. Заменяется Княжиком сибирским (*Atragene sibirica*).
 71. Заменяется Пустырником сибирским (*leonurus sibiricus*).
 72. Заменяется Зубчаткой обыкновенной (*Odontites vulgaris*).

Содержание

Предисловие автора методики	6
Часть первая.	
Популярная теория тибетской медицины	9
Глава 1. Теория и основы ТТМ	9
Глава 2. Три дерева традиционной тибетской медицины	16
Глава 3. Тибетская космология и 5 первоэлементов	24
Глава 4. Три Жизненных Начала	32
Глава 5. Типология Жизненных Начал	38
Глава 6. Здоровье и болезнь	44
Глава 7. Массаж КуНье	65
Глава 8. Массажные масла	70
Глава 9. Подготовка к массажу	74
Часть вторая. Практика массажа Ку Нье	87
Глава 10. Раздел КУ (ЪзЫ): масляный массаж, движения суставов и согревание	87
Глава 11. Раздел НЬЕ (тпue): массаж	107
Глава 12. Точечный массаж	125
Глава 13. Массаж меридианов или энергетических каналов...	184
Глава 14. Снятие масла -ЧИ (рНу18)	195
Глава 15. Специи и травы для массажа	198