

Введение

# БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ: ОРУЖИЕ ИЛИ ПАНАЦЕЯ

---

Рассказ о болевых точках организма и лечебном воздействии на них, по моему мнению, нужно начать, как ни странно, с «секретных» видов восточных единоборств. Впрочем, что в этом странного? Посвящение в высшие даны карате, таэквондо, ушу, иных школ и направлений предполагает получение знаний о биологически активных точках и методах воздействия на них. Только вот такие знания применялись не ради лечения, а для достижения скорой и безусловной победы. Однако мы знаем, что в старину слово «зелье», например, означало и «яд», и «лекарство». Так и здесь: с помощью этих поистине важнейших знаний можно и убивать, и лечить.

В наше время, когда информация распространяется, подобно эпидемии чумы в Средние века, ничего сверхсекретного в знании болевых точек не осталось. Конечно, никто из мастеров не покажет вам подлинные «точки смерти», но об активных точках, нажатие на которые может вызвать ту или иную реакцию, рассказывается в любом пособии по точечному массажу или по акупунктуре (иглоукаливанию).

В медицине *punctum dolorosum* (лат.) — это точка на теле, надавливание на которую вызывает боль. Принятое в среде апологетов восточных видов единоборств учение о биологически активных точках носит японское наименование дзю-дзюцу либо китайское чжень-цзю.

Вообще восточные философии, являющиеся краеугольным камнем и медицины, и боевых искусств, проповедуют постулат о единстве человека и Вселенной, что позволяет человеку аккумулировать в организме энергию Космоса. Далее от чисто умозрительных заключений мастера переходят к конкретике и учат, что космическая энергия протекает по строго обозначенным каналам, локализованным от трех источников: высшего, ментального, направляющего работу мозга; среднего, отвечающего

за физические функции организма; низшего, определяющего взаимоотношения с землей и живой природой. Это значит, что освоение системы регулирования этой энергии через воздействие на энергетические точки считается не просто способом лечения, но и сакральным действием, призванным усилить единство Человека, Неба и Земли.

Как свидетельствуют источники, первые сведения о точках воздействия на организм человека появились в Китае и Индии, затем в Японии. На санскрите, языке древней Индии, жизненно важные точки назывались «мармы». О них говорится в Аюрведе, древнеиндийской системе оздоровления. Там же, в Индии, некоторые болевые точки применялись в древнеиндийских боевых искусствах, о которых до нас дошла только отрывочная информация.

Китайская наука об иглоукалывании (акупунктуре) продвинулась значительно дальше индийской. Впрочем, это не является неоспоримым фактом, поскольку о древнеиндийской культуре до нас дошло значительно меньше сведений, чем о культуре Китая. Индия много веков была ареной кровавых схваток за богатейший полуостров, и в огне битв исторические источники гибли безвозвратно. Зато китайские ученые, благодаря тому что Китай остался в общем монокультурным и целостным государством, развили и углубили знания об энергиях, питающих нас и циркулирующих по нашему телу, — так называемых энергетических меридианах. Соответственно, сложилась наука о точках, их составляющих. Современная наука, впрочем, отталкивается в своих представлениях о точечном массаже не столько от энергетической составляющей, сколько от физиологической — например, решения с помощью массажа болевых зон проблем кровообращения и т. д. Однако истина состоит в том, что точка боли, то есть точка, воздействие на которую наиболее болезненно, чаще всего совпадает с той или иной биологически активной точкой, указанной в древних восточных трактатах. Так что понятия «биологически активная точка» и «болевая точка» в какой-то степени можно объединить.

Неудивительно, что знание о возможностях негативного влияния на жизненно важные точки — серьезное оружие, быстро ставшее достоянием военных, мастеров рукопашного боя. Кроме того, и в Китае, и позднее в Японии боевое искусство часто шагало рука об руку с медициной. Существовавшая тогда система обучения «Мастер (сэнсэй) — ученик» позволяла передавать знание предмета устно и сохранять его в тайне.

Отмечу, кстати, что за годы бесконтрольного рынка литературы (не имеет в виду, конечно же, цензура) было издано несколько десятков книг, претендующих называться учебниками по воздействию на «точки смерти». В книжных магазинах на русском языке можно приобрести сочиненные якобы шаолиньскими монахами «атласы смертельных точек» с подробнейшими описаниями воздействия на них. Например, если вы просто ткнете пальцем в определенную точку, наступит паралич рук или ног, ваш противник ослепнет, оглохнет либо даже превратится в растение... Не говорится только о том, что для использования подобных приемов необходима многолетняя практика под руководством кого-то уж очень продвинутого в искусстве «смертельного касания». А этот «уж очень продвинутый» гуру, сэнсэй и т. д. никогда свои знания учебнику не доверит. Это искусство передается только от учителя к ученику, и никак иначе.

Лечение же — совсем иное дело.

Поговорим несколько подробнее о китайских методиках воздействия на болевые точки.

Чжень-цзю терапия, возникшая в Китае несколько тысячелетий назад, включает акупунктуру, прижигание и точечный массаж. Этот вид лечения популярен и сегодня, ведь он дает ощутимые результаты при лечении многих заболеваний, в том числе тех, которые в традиционной медицине считаются неизлечимыми.

Сама по себе методика китайского точечного массажа (чжень) заключается в различных формах надавливания на биологически активные точки, которые отвечают за биоэлектрику организма. В свою очередь, эти точки соединяют специальные пути (меридианы), проводящие жизненную энергию чи, или ци.

Массаж определенной точки совершается подушечкой пальца или ногтем. При этом происходит выделение блокирующих боль веществ, результатом чего является исчезновение боли и рост притока крови в соответствующую точке область тела. Органы и ткани обогащаются кислородом, ускоряется обмен веществ, напряженные мышцы расслабляются, организм быстрее избавляется от шлаков и токсинов. Все это усиливает сопротивляемость организма, придает человеку бодрость и энергию.

При лечении каких болезней применяется китайский массаж болевых точек? В первую очередь он помогает при головной боли, заболеваниях

суставов, полезен при артритах, хронических бронхитах, трахеитах, бронхиальной астме. Показан такой массаж и при гипертонии, язве желудка, миозите, ишиасе, запорах.

С помощью терапии чжень-цзю можно одолеть бессонницу и переутомление, повысить работоспособность и возможности памяти, бороться с ожирением, старением кожи и организма в целом. Полезен массаж болевых точек и в борьбе со стрессами и депрессией.

Женщинам точечный массаж поможет при желании сохранить молодость и привлекательность. Он делает кожу более эластичной, позволяет расслабиться мышцам лица, препятствует образованию морщин.

В спортивной практике точечный самомассаж применяется до и после соревнований и тренировок. Он способствует повышению тонуса организма, предотвращению травм и улучшению спортивных результатов.

Весьма полезен точечный массаж детям. При систематическом проведении сеансов точечного массажа у них улучшается способность к запоминанию, повышается усидчивость, вследствие чего дети начинают гораздо лучше учиться.

Эстафету у китайских мастеров подхватили японцы, которые очень многое в плане не только медицины, но и культуры в целом заимствовали от своих соседей, в первую очередь от китайцев. Однако следует заметить, что в силу исторического развития медицина носила у японцев несколько «милитаристский» характер.

В III веке классический китайский трактат по медицине «Хуанди нэй цзин» был привезен в Японию и практически сразу приобрел большую популярность среди японских врачей. 400 лет спустя император Суико послал в Китай для изучения акупунктуры группу японских студентов. Китайские монахи, которые распространяли в Японии буддизм и приобретали учеников, также обладали навыками целительства, которыми делились со своими последователями (конечно, если это не касалось умения лишать жизни).

Однако японцы не просто перенимали знания, они развивали их, и на земле этой страны вырос целый ряд новых систем, объединявших медицину, боевые искусства и эзотерику.

В красивой легенде о происхождении дзю-дзюцу рассказывается, как японский врач Акаяма Широabei после многолетнего изучения классической китайской медицины познал принцип податливости, наблюдая за снегом, падающим с гибких ветвей ивы. Он объединил уже известные

способы воздействия на человека с приемами, построенными им на основе познанного принципа, и создал школу Йошин рю, ставшую очень популярной. Что это, как не соединение медицины и поэзии? Кстати, Гиппократ в лечении, например, душевных недугов много внимания уделял музыке...

Существует менее изысканное историческое свидетельство. Известный японский полководец древности Минамото Есимицу изучал методы воздействия на жизненно важные точки на телах плененных солдат противника. Несомненно, такая практика значительно расширила арсенал боевой техники за счет добавления боевых приемов воздействия на точки организма.

Неудивительно, что именно у японцев выработался метод, органически сочетающий в себе две стороны воздействия на болевые точки — каппо и саппо. Саппо — это способы убийства, каппо — методы лечения, восстановления человека после травм. Техника воздействия на болевые точки в обоих случаях внешне может быть одинаковой.

Способы лечения и восстановления организма человека являлись предметом изучения абсолютного большинства школ японских боевых искусств. Ими обязаны были владеть все старшие ученики, при том что практика убийства и поражения с помощью воздействия на болевые точки считалась тайным знанием и передавалась только узкому кругу избранных.

Сегодня, как и ранее, будущие мастера широкого профиля осваивают каппо в комплексе с кокодо шиацу — точечным массажем, кейраку-терапией — работой с энергетическими каналами и эзотерическими аспектами медицины, массажем амма и моксо — техникой прижигания точек. Следует отметить, что большинство мастеров дзю-дзюцу издавна обладали возможностью не только помочь воинам в случае травм, полученных в поединке или на тренировках, но и вылечить многие органические заболевания человека.

Задача этой книги — рассказать о способах массажа болевых точек и зон организма в случае самых распространенных заболеваний, не требующих непременно участия в лечении специалиста. В общем, большинство из предложенных методов — это методы самомассажа, но если рядом есть человек, способный и определить точки боли, и воздействовать на них, — это только плюс к лечению, ведь в определенной степени энергия того, кто правильно воздействует на точки, передается больному и помощь оказывается более действенной.