

сильное воздействие осуществляется без большого напряжения, поскольку используется сила вашей руки. Кроме того, согнутый под небольшим углом палец легче стабилизировать, чем выпрямленный. Пальцы применяйте попеременно.

ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА ЛИЦЕ



Рис. 1

Существует два способа использования динамического метода Чжун: стимуляция точек или массаж зон, связанных с каким-либо органом. Взаимозависимость органов и частей тела от точек и зон на лице изображена на схематических картах — диаграммах проекций тела на лице (рис. 1, 2). Эти схемы отображают основные прин-

ципы связей между точками на лице и органами.

Начнем с наиболее легкой для запоминания диаграммы, которой вы можете воспользоваться при различных несчастных случаях, например при вывихах суставов и других травмах (рис. 1).

Данная схема отображает связь частей тела с областями лица:

- голова — центр лба;
- переносица — шейный отдел позвоночника;
- плечи и руки — по линии бровей, а кисти — на висках;
- позвоночный столб — спинка носа (от переносицы до кончика носа);
- ягодичы и промежность — область ноздрей;
- бедра — носогубные складки;
- колени — уголки губ;

- голени — по линии, которая соединяет уголки губ с подбородком;
- стопы — нижняя часть подбородка;
- большие пальцы стоп — по центру подбородка вниз;
- другие пальцы стопы по порядку — край нижней челюсти.

Данная схема поможет вам найти область для массажа. Вы должны выявить в рефлекторной зоне наиболее чувствительные точки и сосредоточиться на них, после чего прощупать всю рефлекторную зону. Массируйте ее, пока не пройдет боль. Это правило применимо ко всем зонам.

Схема, изображенная на рис. 4, также используется для поиска необходимых рефлекторных точек.

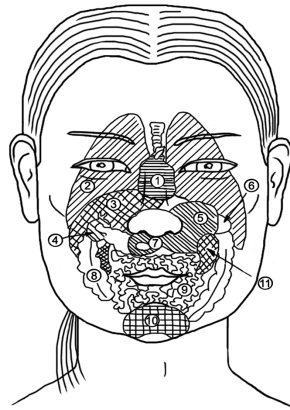


Рис. 2

Внутренние органы спроецированы на лицо от уровня бровей до подбородка следующим образом:

- 1) нос от переносицы до конца — сердце и легочные артерии;
- 2) брови со скулами — легкие;

- 3) основание правой скулы — печень;
- 4) в этой же зоне, ближе к основанию, — желчный пузырь;
- 5) левая скула — желудок;
- 6) левая часть ноздри, над желудком — селезенка;
- 7) прямо под носом — желудок, поджелудочная железа, толстая кишка, яичники;
- 8) зона ободочной кишки — с правой стороны от подбородка, поднимается до уровня верхней губы, проходит эту область, переходит в основание носа и верхней губы, и вновь опускается на уровень подбородка;
- 9) зона вокруг губ — тонкая кишка;
- 10) от верхней части подбородка до его краев — матка, яичники, мочевого пузырь, прямая кишка;
- 11) по краям рта — почки, надпочечники.

ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА КИСТЯХ РУК

Согласно древним китайским представлениям поверхность тела имеет четкое разделение на инь- и ян-области; при сгибании человека инь-поверхность оказывается обращенной внутрь, а ян-поверхность — наружу. Если сжать кисть в кулак, то ладонная поверхность окажется внутри (инь), а тыльная — снаружи (ян). Поэтому в стандартных системах соответствия ян-поверхность тела проецируется на тыльные поверхности кистей, а инь-поверхность тела соответствует ладонным поверхностям кистей рук.

Тело проецируется на кисть в стандартном положении стоя с опущенными вниз руками. При этом руки развернуты наружу, а ладони обращены вперед. В этом положении вся инь-поверхность тела обращена вперед, а вся ян-поверхность — назад.

Ногтевые (вторые) фаланги больших пальцев кистей соответствуют голове человека, причем на инь-поверхности находится соответствие лицу, а на ян-поверхности — затылку. Первая фаланга большого пальца соответствует шее. На ее инь-поверхность проецируются гортань, глотка, щитовидная железа, мышцы и сосуды шеи, часть пищевода и трахеи.

На мышечном возвышении, у основания большого пальца кисти, находятся проекции органов грудной клетки. Вдоль линии симметрии находится соответствие трахее. Граница между верхней и средней третями линии симметрии соответствует месту деления трахеи на два главных бронха. На уровне нижней половины линии симметрии и немного левее находится соответствие сердцу. Соответствия легким занимают всю остальную площадь проекции грудной клетки. Справа от линии симметрии располагается соответствие правому легкому, слева — левому легкому.

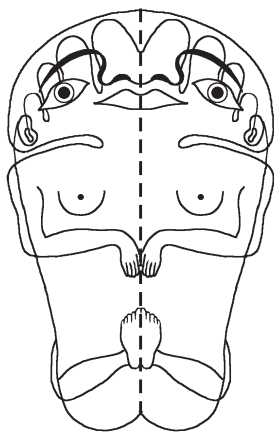
Брюшная полость условно разделяется на три этажа: верхний, средний и нижний. Верхнюю треть ладони занимают соответствия печени, желчному пузырю, желудку, селезенке, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. В средней трети ладони находится зона соответствия тонкой кишке, которую по краям и сверху окаймляет соответствие толстой кишке. В центре ладони располагается проекция пупка. Нижнюю треть ладони занимает проекция органов малого таза.

Соответствие позвоночнику совпадает с линиями симметрии на ян-поверхностях кистей рук. На первой (основной) фаланге большого пальца находится соответствие шейному отделу позвоночника. Соответствие восьми верхним грудным позвонкам располагается на первой пястной (плюсневой) кости. Далее проекция позвоночника прерывается. Начиная с девятого грудного позвонка линия позвоночника следует в промежутке между третьей и четвертой пястными (плюсневыми) костями до

кожной складки между третьим и четвертым пальцами. В этой области находится соответствие четырём нижним грудным позвонкам (с девятого по двенадцатый), пяти поясничным позвонкам, крестцу и копчику.

В теле человека почки и надпочечники располагаются в поясничной области по обе стороны от позвоночника, поэтому их проекции находятся на ян-поверхностях кистей. Над соответствиями верхним полюсам почек расположены соответствия надпочечникам. Третьи суставы пальцев соответствуют лучезапястным и голеностопным суставам, вторые суставы пальцев соответствуют локтевым и коленным суставам. А на первых суставах пальцев находятся соответствия плечевым и тазобедренным суставам соответствующих конечностей.

ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТОПЫ



Гарбхадхана

Рис. 3

Если спроецировать картину тела на стопы, то можно получить гарбхадхану стоп — изображение неподвижно лежащего неполярного человека (рис. 3).

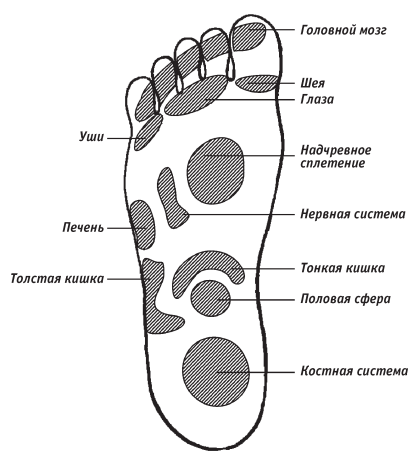
Такое изображение человека может показаться странным, но пропорции головы и тела гарбхадханы соответствуют пропорциям плода при переходе из зародышевого в эмбриональное состояние (3-й месяц беременности). Отсюда и взялся термин «гарбхадхана», что означает «помещение зародыша».

Каждый орган нашего тела может найти свое «отражение» на гарбхадхане.

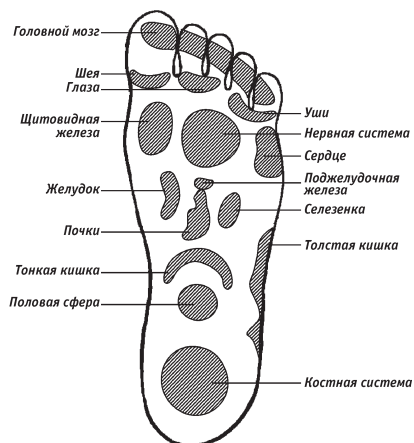
Представьте себе положение стоя, с плотно прижатыми друг к другу ногами. А теперь сравните их с гарбхадханой.

- Внутренние края соответствуют середине тела и позвоночному столбу.
- Наружная поверхность свода тыла стопы соответствует передней части лица; пальцы со стороны ногтей соответствуют лицу, кончики пальцев — черепной коробке.
- Подошвы плотно прижатых друг к другу ног соответствуют задней стороне туловища. Позвоночный столб и длинные мышцы спины приходятся на внутренний свод ноги, в соответствии с ними располагаются и зоны, соответствующие внутренним органам человека.
- Две пятки (ближе к краю подошвы) соответствуют двум ягодицам.
- Нижняя часть пятки и по голеностопному суставу — уrogenиталиям.
- Сравнительно мала зона, соответствующая на стопе бедру, большее рефлекторное соответствие бедру находится в диапазоне пяточного сухожилия.
- Голень располагается за нижней частью живота.
- Зона ног расположена в том месте, где начинается подъем стопы, направление — вниз, «пальцы» — в направлении «головы».
- «Кисти рук» направлены вниз, «предплечье» располагается поперечно подъему, рядом находится рефлекторная зона нижнего края ребер.
- «Плечи» находятся снаружи, в районе сгиба 5-го пальца.
- «Плечо до локтевого сустава» проходит вдоль переднего наружного края ступни.
- Зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей предполагается лицо, а задняя часть пальцев соответствует затылку.

- Соответствие наших внутренних органов областям стопы в общем виде можно проследить на рис. 4, а, б.



а



б

Рис. 4