КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА. 16 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

На Востоке считают, что гораздо легче сохранять здоровье, а не восстанавливать его потом. Поэтому всех с детства приучают выполнять 16 простых правил сохранения здоровья. Эти правила практиковались ещё при династии Мин.

1волосы. Вот выдержка из трактата тех времен: “Надо чаще расчесывать волосы, растирать лицо, упражнять глаза, простукивать уши, простукивать зубы, облизывать нёбо, проглатывать слюну, выдыхать застойный воздух, массировать живот, сжимать анус, трясти конечностями, растирать подошвы ног, растирать кожу, держать в тепле спину, грудь должна быть прикрыта, всегда следует сохранять молчание, когда испражняешься”.

Давайте разберем каждый из этих пунктов подробнее.

Правило 1. Чаще расчесывать волосы

Согните пальцы и используйте их, как расческу. Расчесывайте волосы ото лба к затылку. Выполните около 100 таких движений. Движения должны быть медленными и мягкими. Это упражнение стимулирует и массирует и массирует энергетические точки головы, снимает боль, улучшает зрение, снижает кровяное давление. Результат будет лучше, если делать упражнение по утрам.

Правило 2. Чаще растирать лицо

Разогрейте ладони, чтобы они стали теплыми, поднесите их к лицу так, чтобы средние пальцы касались боковин носа. Начиная с энергетических точек ин-сян (на рисунке смотрите, где находятся эти точки), мягко растирайте кожу лица , двигаясь вверх ко лбу, затем в стороны, переходя на щеки. Выполняйте 30 таких движений, предпочтительно по утрам. Упражнение освежает голову и снижает кровяное давление. Помогает против морщин. Кстати, массаж этих точек помогает при насморке.

Правило 3. Чаще упражнять глаза

Медленно поворачивайте глазные яблоки слева направо (14 раз) , потом справа налево (14 раз). Плотно закройте глаза и резко их откройте.

Это упражнение улучшает зрение, а также благотворно действует на печень.

Правило 4. Чаще клацать зубами

Сначала 24 раза поклацайте коренными зубами, затем 24 раза передними.

Это упражнение укрепляет зубы, в том числе эмаль зубов.

Правило 5. Чаще простукивать уши

Закройте уши ладонями и 12 раз постучите тремя средними пальцами каждой руки по затылку.

Затем, прижимая указательный палец к среднему, пощелкайте им по затылку с характерным звуком. Сделайте также 12 раз.

Делайте это по утрам или когда чувствуете усталость.

Упражнение помогает при звоне в ушах, головокружении и заболеваниях ушей. Улучшает слух и память.

Правило 6. Чаще облизывать нёбо

Когда вы касаетесь кончиком языка верхнего нёба, ян и инь встречаются.

Облизывая нёбо, сосредоточьте всё внимание на пространстве под языком и почувствуйте, как постепенно накапливается слюна.

Правило 7. Чаще проглатывать слюну

Когда вы облизываете верхнее нёбо, во рту постепенно накапливается слюна. В традиционной китайской медицине слюне придаётся большое значение. Её называют “золотой жидкостью”, сокровищем тела. При проглатывании слюна смазывает внутренние органы, увлажняет конечности и волосы, способствует пищеварению и усвоению питательных веществ, улучшая работу желудка и кишечника. Когда рот наполняется слюной, раздуйте щёки, 36 раз прополощите ротовую полость слюной, а потом проглотите её с булькающим звуком.

Правило 8. Чаще выдыхать застойный воздух

Задержите дыхание и раздуйте грудь и живот. Когда почувствуете, что грудь и живот наполнены воздухом до предела, приподнимите голову и, открыв рот, медленно выдыхайте застоявшийся воздух. Повторите упражнение 5-7 раз. Оно очищает тело от застойного воздуха, улучшает дыхание, помогает при астме и болях.

Правило 9. Чаще массировать живот

Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, поместите их на пупок (мужчины левую руку поверх правой, а женщины правую поверх левой). Растирайте живот расширяющимися круговыми движениями по часовой стрелке (36 кругов), потом в обратную сторону, постепенно уменьшая радиус (тоже 36 кругов). Это упражнение улучшает перистальтику кишечника, способствует дыханию, предотвращает застой пищи в желудочно-кишечном тракте, улучшает пищеварение, предупреждает и вылечивает желудочно-кишечные расстройства.

Правило 10. Чаще сжимать анус

Глубоко вдохните и сильно сожмите сфинктер заднего прохода, приподнимая его вместе с промежностью. Выдержав паузу, расслабьтесь и медленно выдыхайте. Повторите упражнение 5-7 раз. Упражнение способствует поднятию ян-ци, предупреждает и лечит геморрой, пролапс ануса и анальные свищи.

Правило 11. Чаще трясите конечностями

Вытяните руки вперед, сожмите кулаки и, сгибаясь в пояснице, поворачивайте плечи слева направо, как будто крутите руль (24 раза). Потом делайте то же самое справа налево 24 раза. Сядьте на стул, подложив под себя руки. Поднимите левую ногу и медленно выпрямите её вперёд (носок обращён вверх). Когда нога будет почти прямая, с умеренной силой дёрните её вперёд, резко разгибая в колене. Потом проделайте то же с правой ногой. Повторите упражнение 5 раз.

Помогает растянуть конечности и суставы, преодолеть заторы в меридианах и коллатералях, предупреждает и лечит заболевания суставов и укрепляет ноги.

Правило 12. Чаще растирайте подошвы ног

Помыв ноги перед сном, согрейте ладони растиранием, затем начинайте медленными круговыми движениями массировать точки юнцюань на подошвах. Сделайте от 50 до 100 кругов. Это упражнение укрепляет почки, согревает ноги, улучшает связь между сердцем и почками, успокаивает печень и улучшает зрение.

Правило 13. Чаще растирайте кожу

Предварительно разогрев ладони растиранием, поглаживайте и растирайте кожу по телу в такой последовательности: с точки байхуэй на макушке головы, затем лицо, плечи, руки (сначала левую, потом правую), грудь, живот,грудную клетку с обеих сторон.

Затем переходите на боковые стороны поясницы и, наконец, на ноги (сначала левую, затем правую). Это упражнение улучшает циркуляцию крови и жизненной энергии ци и полирует кожу.

Правило 14. Спину всегда следует держать в тепле

Согласно теории китайской медицины, тело имеет два главных канала: канал думай, проходящий вдоль позвоночника и являющийся “морем ян-меридианов”, и канал жэньмай, проходящий по средней линии груди и являющийся “морем инь-меридианов”. Поэтому важно защищать грудь и спину для нормального функционирования этих меридианов.

Правило 15. Грудь всегда должна быть прикрыта

Важность этого пункта описана в Правиле 14.

Правило 16. Надо всегда сохранять молчание, когда испражняешься

Когда испражняетесь, приподнимайте голову и держите рот закрытым, чтобы не выпустить из себя жизненно важные субстанции.

Все эти упражнения имеют под собой научную основу, проверены веками и поэтому широко практикуются. Выполняя их, будьте сосредоточены, сохраняйте душевное спокойствие, двигайтесь медленно и дышите естественно.

Следуйте этим простым правилам ежедневно и наслаждайтесь своим здоровьем.