

УДК 796.41
ББК 75.6
У93

Ушаков, Александр Геннадьевич.

У93 Цигун Бодхидхармы : руководство по избавлению от артрита, остеохондроза и туннельного синдрома с помощью гимнастики цигун / А. Г. Ушаков. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-186195-7

Здоровый образ жизни и постоянные тренировки захватывают все больше и больше людей. Александр Ушаков предлагает ввести в свою рутину комплекс упражнений Бодхидхармы, который ориентирован на работу с руками и плечевым поясом, ведь по ним проходят крупные сосуды и энергетические меридианы тела. Современной медициной доказана теснейшая связь между кистью руки и центральной нервной системой. Выполняя любые упражнения с руками, мы так или иначе оказываем оздоровительное воздействие на весь организм. Комплекс будет полезен при остеохондрозе, артрозе, артритах, восстановлении после травм, нарушениях кровообращения и многих других заболеваниях.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-186195-7

© Ушаков А.Г., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

От автора: почему Бодхидхарма • 8

Вместо введения:

А. Гаврилин:

«Ваше здоровье — в ваших руках...» • 10

I. МЫ И НАШИ РУКИ • 18

II. МАССАЖ • 25

Массаж меридианов • 27

Точки «скорой помощи» • 30

Точки долголетия • 40

Массаж японской
оздоровительной системы

джин шин джитсу • 46

Простукивание • 48

36 волшебных ударов ладонями • 51

Шары здоровья • 63

Глава III. ЦИГУН • 73

Подготовительные упражнения • 80

Упражнения на расширение энергетических
каналов пальцев рук • 83

Упражнение для раскрытия каналов меридианов на ногах	• 94
Комплексы цигуна	• 98
Комплексы «Руки Бодхидхармы»	• 99
Ладони Дамо	• 106
Открытые ладони	• 112
Специальные упражнения с Ци	• 119
«Дугообразные руки»	• 127
Алмазный комплекс Бодхидхармы	• 131
Комплекс для плеча «9 движений»	• 139
Комплекс костного дыхания и наполнения костей ци	• 143
«Чань сы цзинь» (наматывание шелковой нити)	• 146
«18 форм Великого предела»	• 163
«Синг шен джуан» — комплекс для шеи, плеч и рук	• 182
«Ладонь пурпурного песка»	• 193
Комплекс тибетского цигуна	• 195

IV. ЙОГА ДЛЯ РУК • 201

Индийские мудры	• 205
Мудры тибетских лам	• 213
Японские мудры	• 228
Йога для плеча	• 234
Упражнения вьетнамской йоги	• 239

**V. ТАНЬЧЖОН ХОУП — ДРЕВНЕКОРЕЙСКАЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА • 241**

Комплекс

«18 оздоровительных упражнений
таньчжон хоуп» • 243Специальные упражнения
таньчжон хоуп для профилактики
заболеваний мышц и суставов • 251**VI. ВЬЕТНАМСКАЯ СУСТАВНАЯ
ГИМНАСТИКА КХИ КОНГ ВЕЛИКОГО
ПРЕДЕЛА • 271**

Базовый комплекс кхи конг • 272

**VII. СУФИЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРАКТИКИ РАБОТЫ С РУКАМИ • 276**

Комплекс для рук • 277

Силовая гимнастика • 285

Активирующие упражнения для рук • 289

Траектории • 294

**VIII. ЛЕЧЕБНЫЕ ПРАКТИКИ
ШАМАНОВ • 307**Упражнения для раскрытия
кровенного русла • 308**IX. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ
МОЗГА • 311**Комплекс «10 пальчиков для развития мозга
и улучшения памяти» • 314

Комплекс «11 упражнений пальцев рук
для тренировки мозга» • 319

Комплекс «Пальцовки» • 323

Нейрогимнастический комплекс • 324

**Х. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
АРТРОЗА, АРТРИТА, ЗАПЯСТНОГО
СИНДРОМА И ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ РУК • 333**

Специальные комплексы
для профилактики и лечения
синдрома запястного канала, артрита
и бурсита кисти, пальцев,
локтя и плеча • 335

Комплексы упражнений с палкой и мячом
при заболеваниях и травмах верхних
конечностей • 395

Комплекс «10 упражнений с палкой» • 399

ХІ. ЛЕЧЕНИЕ РУКАМИ • 407

Специальные упражнения для развития
чувствительности рук • 409

Рэйки – самоисцеление руками • 429

Бесконтактное лечение • 443

Алфавитный указатель • 445

Все комплексы и упражнения
в этой книге подобраны
специалистом по китайской
гимнастике, писателем
А. Ушаковым
и одобрены врачом высшей
категории
А. Гаврилиным.

ОТ АВТОРА: ПОЧЕМУ БОДХИДХАРМА

Если верить легендам, то комплекс «Руки Бодхидхармы» был создан самим патриархом чань-буддизма.

Как известно, он был сыном короля, который правил одним из индийских царств с 438 по 460 год.

Полученное им образование (он изучал традиционные индийские воинские искусства, древние Веды и буддизм) соответствовало его высокому положению.

Его желанием было познать истину, и он предпочитал пышные празднества уединению и размышлению во время длительных прогулок по саду.

Стремление проникнуть в сущее и познать новое привело его к углубленному изучению буддизма.

Волею судеб в 527 году он оказался в Китае.

После долгих странствий по Поднебесной Бодхидхарма поселился рядом с монастырем Шаолиньсы в священных горах Суншань.

Именно там, в одной из пещер, Дамо, как его называли в Китае, провел в медитации девять долгих лет.

Получив Просветление, он хотел было покинуть пещеру, но... не смог встать с места. Да и руки оставляли желать много лучшего.

Однако Дамо не отчаивался.

Используя технику индийской йоги и приобретенные в Поднебесной знания даосских практик, он не только вернул себе здоровье, но и приобрел фантастическую силу.

Более того, основываясь на собственном опыте, он написал два трактата: «Ицзинь-цзин» («Книга об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Книга о промывании костного и головного мозга»).

В них он рассказал о том, как развивать и применять внутреннюю энергию для улучшения здоровья.

Покоренные его подвигом монахи попросили его заниматься с ними.

Занимаясь упражнениями «Ицзинь-цзина», монахи обнаружили, что они не только укрепили здоровье, но и развивали физическую силу.

В чудесном восстановлении Бодхидхармы кроется великий смысл: не надо никогда отчаиваться и терять надежду.

Понятно, что никогда мы не сможем точно узнать то, что преподавал Бодхидхарма.

Тем не менее мы имеем возможность познакомить наших читателей с теми приписываемыми ему и его ученикам упражнениями, которые весьма успешно практикуют во всем мире и в наше время.

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ. А. ТАВРИЛИН: «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ У ВАС В РУКАХ...»



У тех, кто слышал легенду о Бодхидхарме, возникают закономерные вопросы: не сказка ли это? А если нет, то в чем же кроется секрет этих упражнений?

Конечно, это сказка, поскольку никто не может просидеть без движения девять лет.

Но эта сказка, как и многие другие, имеет определенный смысл: если человек захочет быть здоровым, то обязательно им будет.

И в значительной степени это зависит от состояния ваших рук, работе с которыми Бодхидхарма уделял столь важное внимание во время своего восстановления.

Причем не только от их состояния, но и от того влияния, которое они оказывают на весь организм.

периферических рецепторов происходит воздействие на весь организм.

Таким образом налаживается общее кровообращение во всем теле.

При нагревании кровь эффективнее разносит биологически активные вещества.

Так теплолечение посредством сосудистой реакции воздействует на ткани и органы.

В результате нагрева тканей изменяются скорости биохимических реакций, активность ферментов, проницаемость гистогематических барьеров.

Ускоряются обменные процессы, повышается клеточная проницаемость.

Улучшение кровотока стимулирует регенерацию эпителиальной, костной, соединительной и других тканей.

Китайцы предпочитают говорить в данном случае о внутренней энергии ци, которая вместе с кровью собирается в напряженном участке.

При этом они считают, что напряжение должно быть небольшим, так как большое напряжение сжимает каналы и препятствует потоку энергии.

Именно поэтому в цигуне мы довольно часто направляем кровь (ци) в нужный нам участок сознанием и напрягаем ту или иную часть тела в своем воображении.

Иными словами, все упражнения цигуна носят медитативный характер.

Важным условием успеха является ежедневное выполнение комплекса упражнений.

За счет систематического выполнения рекомендованного комплекса упражнений удастся добиться улучшения кровообращения,

повышения скорости обмена веществ; укрепления мышечного корсета, увеличения амплитуды движений в больных суставах, уменьшения болевого синдрома, устранения нервного напряжения, нервозности и повышения когнитивных функций.

Именно в этом и заключается ценность комплексов цигуна, которые оказывают оздоровительное действие на весь организм, включая лечение и профилактику практически при всех заболеваниях рук.

И именно поэтому нельзя переоценить ту пользу, которую приносит работа с руками, поскольку она направлена на улучшение кровообращения не только в них, но и во всем организме.

И наилучшим примером того служит пальчиковая гимнастика, с помощью которой мы оздоравливаем наш мозг.

Тем не менее в нашей книге мы даем и специализированные комплексы, предназначенные для лечения и профилактики артрита, артроза, туннельного синдрома и других болезней рук.

Конечно, мы не ограничивались только одной шаолиньской техникой Бодхидхармы и его последователей и дали комплексы как китайских, так и суфийских, индийских, корейских, вьетнамских и шаманских практик.

Особая ценность предлагаемых в книге комплексов и упражнений заключается не только в их высокой эффективности, способной оказать значительную помощь практически при любых заболеваниях рук, но и в простоте их исполнения.

Особенно если учесть тот факт, что многие упражнения можно выполнять за рабочим столом, в транспорте, при просмотре телевизора и во время прогулки.

Так что, в добрый путь, уважаемые читатели, и всегда помните, что ваше здоровье в ваших руках...

В
М
Е
С
Т
О

В
В
Е
Д
Е
Н
И
Я



МЫ И НАШИ РУКИ

Как мы уже говорили, наши руки представляют собой не только весьма чувствительный «прибор», способный находить нарушения биополя или места с отрицательной и положительной энергией, но и мощный инструмент для поддержания здоровья всего тела.

Тренировкой рук достигается открытие энергоинформационных каналов в ладонях и пальцах рук, возможность создания устойчивого потока биоэнергии между ладонями и повышение биолокационной чувствительности кистей.

В процессе тренировок вырабатывается способность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком.

При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме сверхчувствительного приема.

Не следует забывать о том, что «тренированные» руки способны также «впитывать» в себя сигналы заболеваний.

Они начинают работать как биологическое приемно-передающее устройство.

И прежде чем перейти к работе с комплексами, давайте посмотрим, в чем же заключается важность наших рук с точки зрения восточной медицины.

Как известно, в нашем теле различают 12 основных энергетических каналов, соединяющих внутренние органы с поверхностью тела.

Из 12 главных меридианов шесть проходят по ногам и телу, еще шесть — по рукам и телу. Нет ни одного меридиана, который бы проходил и по рукам, и по ногам.

По рукам проходят следующие меридианы.

Меридиан тройного обогревателя

Он обеспечивает основные обменные процессы в организме. Начинается у ногтя безымянного пальца и заканчивается у внешнего края брови.

Насчитывает 23 активные точки. Спаренным к нему является меридиан перикарда.

Этот канал является координатором работы всех внутренних органов.

Меридиан толстого кишечника

Принадлежит к первоэлементу «Металл» и насчитывает 20 точек.

Эта энергетическая система начинается на кончике указательного пальца и оканчивается у противоположной части носа.

Спаренный к нему — меридиан легких.

Это основной канал вывода отходов и токсинов из организма.

Меридиан сердца

Меридиан относится к первоэлементу «Огонь». Спаренным к нему считается меридиан тонкого кишечника.

Начинается меридиан в районе подмышки и оканчивается на мизинце. Он проходит по внутренней поверхности руки и содержит 9 точек.

Состояние этой энергетической системы напрямую влияет на сердечно-сосудистую, эндокринную и пищеварительную системы.

Меридиан перикарда

Меридиан относится к первоэлементу «Огонь». Спаренным к нему — меридиан тройного обогревателя.

Траектория очень близко проходит с меридианом сердца. Начинается у четвертого подреберья и оканчивается на кончике среднего пальца руки.

Насчитывает всего 9 активных точек.

Влияет на работу сердца и сосудов, психологическое состояние и состояние органов дыхания.