


Н А Д Я В О Л Ь Ф

д.м.н., международный эксперт по акупунктуре

ТОЧКИ ЦИ И МЕРИДИАНЫ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ
для естественного восстановления организма
и избавления от болей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.814.1
ББК 53.584
В72

LA BIBLE DE L'ACUPUNCTURE ET DES POINTS D'ÉNERGIE POUR TOUS:
Corps, esprit : utiliser facilement les points et les méridiens énergétiques
pour apaiser naturellement les maux du quotidien

Dr Nadia Volf, illustrated by Isabelle Godiveau
© 2024 Leduc Éditions 76, boulevard Pasteur 75015 Paris – France
Published by arrangement with Lester Literary Agency & Associates

Вольф, Надя.

В72 Точки ЦИ и меридианы : полное руководство по использованию энергетических каналов для естественного восстановления организма и избавления от болей / Надя Вольф ; [перевод с французского Д. В. Бондаревского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 512 с. : ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-103301-9

Знания об акупунктуре основаны на классических китайских традициях, изложенных за несколько веков до нашей эры. Изучив, как работает ваша биоэнергетическая система, вы сможете избавиться от множества недугов: мигрени, хронической усталости, боли в животе, спине, шее, суставах и зубах, гинекологических проблем, бессонницы, тревожных расстройств и стресса.

Доктор медицинских наук Надя Вольф посвятила свою жизнь исследованию удивительных энергетических точек и меридианов и налаживанию связей между древними знаниями и современной медициной. В этой книге она делится своим богатым опытом и уникальным подходом к применению точек акупунктуры.

С книгой «Точки ЦИ и меридианы» вы сможете понять, как работает энергетическая система тела, узнаете все про точки ЦИ и меридианы, изучите механизмы действия акупунктуры, научитесь легко и естественно облегчать свое физическое и душевное состояние. Внутри вы найдете 375 схем, которые помогут определить энергетические точки для устранения того или иного недуга.

УДК 615.814.1
ББК 53.584

ISBN 978-5-04-103301-9

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к читателям	7
Введение	9
Происхождение жизни (генезис)	17
Универсальные модели	27
Биоэнергетическая система организма: биоэнергетические точки и меридианы с точки зрения науки и традиции	43
Терапевтическая система воздействия на биоэнергетические точки	85
Эффекты акупунктуры, ее показания и противопоказания	117
Лейтмотив. 12 основных меридианов.	145
Системы выбора точек	311
Система пяти элементов	347
Сети ответвлений	383
Финал. Высшая любовь	501
Алфавитный указатель	506

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Мои дорогие читатели!

Я обращаюсь к вам, чтобы дружески и непринужденно поделиться с вами обобщением всех моих знаний, исследований, работ и всего приобретенного за более чем 45 лет опыта в области практики акупунктуры. Если бы вы только могли представить мои чувства перед тем, как я приступила к написанию книги: это было переплетение радости, оказанного мне уважения и доверия, взятых обязательств и принятых вызовов, но прежде всего — серьезных размышлений и сомнений. Не беспокойтесь: я не собираюсь призывать вас вводить акупунктурные иглы в определенные точки! Я лишь хочу передать вам основные знания о функционировании вашего организма и научить вас простым, но эффективным техникам, чтобы вы могли сами позаботиться о себе и своих близких, а также уметь помогать друг другу в любых обстоятельствах и снимать боль.

Роль Библии и других сакральных текстов во всех религиях и культурах не ограничивалась их использованием только священниками, монахами и верующими — они были неотъемлемой составляющей культурного кода каждого человека и изучались с детства. Именно через эти книги усваивались фундаментальные законы жизни.

Схожесть моей книги с ними заключается в том, что она тоже направлена на усвоение фундаментальных законов функционирования биоэнергетической системы организма с активными точками, встроенными в общее функционирование тела наряду с глазами, ушами, сердцем и другими орга-

нами и системами организма. Эту систему можно сравнить с электрической сетью в доме: как и электропроводка, она обеспечивает функционирование каждой клетки, каждого органа, каждой системы тела со всеми их функциями как физического, так и психологического плана. Умение понимать их и управлять ими не менее важно для общей культуры и в повседневной жизни, чем способность нажимать на нужные клавиши при работе с компьютером.

Чтобы узнать больше о докторе Наде Вольф, посетите:

1) обучающие курсы для широкой публики по акупрессуре для всех: www.acupressionpourtous.com

2) профессиональные обучающие курсы AcuSeminars: www.acuseminars.com

ВВЕДЕНИЕ

ЭТИМОЛОГИЯ СЛОВ

Текст можно анализировать различными способами, но для лучшего понимания необходимо вернуться к его истокам — это поможет избежать неверной интерпретации, вызванной смещением смысла. Такой тип сдвига часто влечет за собой необходимость в разъяснении. По всей видимости, в этом случае наиболее подходящим может быть этимологический подход — происхождением и истоками слов занимается именно этимология. Эта наука позволяет воспроизводить эволюцию терминов, возвращаясь к их наиболее раннему состоянию с учетом социально-исторического контекста. Сам термин «этимология» восходит к древнегреческому слову *ἐτυμολογία*, состоящему из двух слов: *ἔτιμον* — «истина» и *λόγος* — «слово, речь, смысл». Из древнегреческого языка оно вошло в классическую латынь благодаря римскому ученому Варрону. Выходит, буквальное значение слова «этимология» — это «изучение истины», изучение смысла слова. Давайте попробуем проанализировать значение терминов с этой точки зрения.

Слово «библия», каким бы впечатляющим ни казался этот священный текст, в действительности означает просто «книга» и происходит от древнееврейского слова *сефер* («книга»), латинского *biblia* («книги») или древнегреческого *βιβλίον* («книга»).

Происхождение слова «библия» связано с небольшим финикийским портом Библ (по-финикийски — Гевал или Гебал) на побережье Средиземного моря. На его месте сейчас находится ливанский город Джубейль. Среди множества товаров, проходивших через порт Библа, особое место занимал папирус — использовавшийся в Древнем Египте материал, который произ-

водили из листьев растения, росшего вдоль Нила. В течение многих веков египетский папирус вывозился через Библ в Средиземноморье, в том числе в Грецию. Листы папируса склеивали в длинные полосы, сворачивали в свитки и переплетали в тетради. Греки называли эти свитки и книги βύβλος, то есть «продукт из Библа». Именно поэтому греческие переводчики Ветхого Завета использовали слово βιβλία для перевода еврейского *сефер* («книга»). Новый Завет начинается словами Βίβλος γενέσεως Ἰησοῦ Χριστοῦ — «Книга происхождения Иисуса Христа». Вот почему в первые века христианства греческий перевод древнееврейской Библии называли τὰ βιβλία, то есть «книги», поскольку он включал Ветхий и Новый Завет, представляя собой своего рода «библиотеку». Более того, само слово «библиотека» содержит корень *bibl*, что означает собрание книг. Структура Библии действительно напоминает стеллажи в библиотеке, где книги упорядочены по темам, жанрам, авторам или последовательности описываемых событий.

Так как многочисленные авторы Библии трактовали темы по-разному, Библия — не догматичный застывший текст, а скорее собрание знаний о важнейших экзистенциальных вопросах человечества, постепенно формируемых на протяжении веков и охватывающих разнообразные, иногда противоречивые взгляды¹.

ТРУДНОСТИ РАСШИФРОВКИ ДРЕВНЕКИТАЙСКИХ ТЕКСТОВ

Знания об акупунктуре основаны на классических китайских традициях, изложенных за несколько веков до нашей эры на древнем китайском языке, и их понимание требует перевода древнекитайских текстов. Расшифровка значений названий и иероглифов тех времен — одновременно сложный и увлекательный процесс, поскольку они «закодированы» в символическом языке, связанном с философским и историческим контекстом

¹ Rolin Patrice. *Des mots de la Bible: l'hébreu que vous parlez sans le savoir*. Passiflores, 2013.

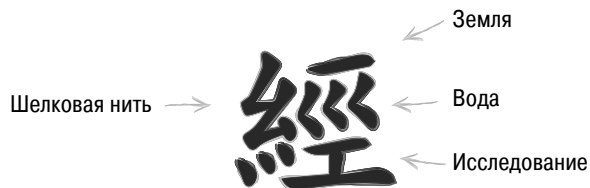
древности. Иероглифы не соответствуют отдельным буквам, как в других языках с алфавитными системами письма, а представляют собой сложные образы, состоящие из нескольких радикалов: каждая черточка несет особый смысл и выполняет определенную функцию в системе знаков. Как в оркестре: партия каждого музыкального инструмента играет собственную роль в исполнении симфонии. Каждый иероглиф выражает идею (поэтому слово «идеограмма» содержит тот же корень, что и слово «идея»), и в этом смысле каждый китайский знак можно рассматривать как произведение искусства — композицию, которую нужно тщательно анализировать и расшифровывать, радикал за радикалом, с учетом исторического и философского контекста. Это немного похоже на анализ полотен импрессионистов. Различия в переводах древних текстов, основанных на впечатлениях и часто субъективных трактовках их переводчиков, как раз объясняются сложностью интерпретации.

Еще одна трудность связана с омонимией (когда два одинаково звучащих слова имеют совершенно разные значения) и многозначностью иероглифов (когда один и тот же знак может нести сразу несколько смыслов — одновременно философских и духовных — и требует расшифровки в соответствии с контекстом).

Таким образом, эта «головоломка» по расшифровке древнекитайских текстов напоминает процесс дедукции: исходя из основной идеи, нужно угадать значение каждого иероглифа, который часто выражается в символической форме через аллегорические образы.

Наиболее близкий по значению к слову «Библия» китайский иероглиф — это *Цзин* (精), обозначающий классическую каноническую книгу. С этимологической точки зрения, иероглиф *Цзин* (в древнем письме — 精, в современном официальном стиле письма — 經) означает классический или основной текст. Его также можно перевести как «сущность» или «эссенция» — то есть совокупность фундаментальных знаний. Значения иероглифа *Цзин* 經 многогранны: он обозначает классическую каноническую книгу, постоянные правила и неизменные законы, а также нити основы ткани (в противоположность уточной нити), регулярные события, земной мери-

диан (в географическом смысле) и долготу. Кроме того, этот же иероглиф используется как глагол в значениях «проходить» или «пересекать», «переносить», «выдерживать», «терпеть», «управлять».



Традиционный иероглиф Цзин 經 состоит из нескольких радикалов, каждый из которых играет особую роль:

- > Левый радикал обозначает шелковичный кокон (Si), из которого достают нить; три нити в нижней левой части представляют собой скрученную форму, позволяющую сделать нить прочнее. В контексте канонической книги речь идет о создании «ткани» или «полотна», объединении знаний с целью их развития и усиления.
- > Правая часть состоит из двух радикалов. Верхний в древнем письме обозначал невидимые водные потоки. В современном официальном стиле письма он заменен радикалом, изображающим человека (Жэнь) в движении, шагающего большими шагами в будущее, но оборачивающегося, чтобы взглянуть на прошлое — это символизирует непрерывность знаний, основанных на наследии предков, и их постоянное развитие. Нижний правый радикал изображает философа (Ли), который стоит неподвижно и спокойно, чтобы наблюдать и постигать Вселенную.

В этом контексте можно понять значение слова Цзин, обозначающего Библию, как «Сборник наблюдений для понимания Вселенной, основанный на древних знаниях и современной науке».

Истинной «библией акупунктуры», сборником основных текстов, происходящих из классической китайской медицины, можно считать книгу Хуан-ди нэй цзин, что в дословном переводе означает «Внутренний (Нэй) Канон

(Цзин) Желтого Императора (Хуанди)» (но принято переводить его как «Трактат Желтого Императора о внутреннем»). Этот текст — древний фундаментальный классический труд китайской медицины, созданный в период Сражающихся царств (с 475 до н. э. по 221 до н. э.). Как и Библия, эти тексты развивались со временем, поэтому у них нет конкретного автора, и их современная версия являет собой результат работы людей, живших в разные эпохи. Предполагаемый автор этих текстов — Желтый Император (Хуанди) — не историческая личность, а скорее символический образ. Его издавна приписывали легендарным предкам различных народов, населявших центральные области Китая, начиная с династии Хань, считающейся истоком коренного китайского населения. Этот термин традиционно использовался китайскими учеными для обозначения важности и ценности знаний, которые они излагали. Таким образом, это не произведение одного человека и не продукт одной эпохи, а сборник древних текстов, добавляемых постепенно на протяжении веков.

Помимо *Нэй Цзин*, существуют и другие классические медицинские тексты, которые также носят название *Цзин*: например «Канон трудностей» (*Нань Цзин*), «Канон фармакопей» (*Бэнь Цао Цзин*), «Канон акупунктуры» (*Цзя И Цзин*) и другие. Этот же иероглиф встречается и в знаменитых философских и культурных произведениях древности, таких как «Книга Перемен» (*И Цзин*) и «Книга Пути и Добродетели» (*Дао Дэ Цзин*). В этих контекстах иероглиф *Цзин* означает правильный путь, закон, стандартные нормы. Когда медицинское произведение называют *Цзин*, это значит, что оно является каноническим трудом, который должен быть усвоен практикующими врачами.

Второй иероглиф этой древней «библии» китайской медицины, *Нэй*, означает «внутренний» (в противоположность *Уай* — «внешний»).

Точно так же, как Библия состоит из Ветхого и Нового Завета, «Трактат Желтого Императора о внутреннем» (*Хуан-ди нэй цзин*) включает в себя две части: «Вопросы о простом», или «Простые вопросы» (*Су вэнь*) и «Духовный поворот» (*Лин шу*), или «Ось духа». Каждая часть состоит из 81 текста (9 × 9, поскольку в традиционной китайской нумерологии число 9 символизирует завершенность и совершенство).

Тексты «Вопросов о простом» (*Су вэнь*) объясняют физиологию человеческого организма и патологические процессы. Они основаны на древнекитайской философии, которая описывала превращения жизненной энергии (*Ци*) в ее тонкой (невидимой) форме и нематериальном качестве через материальные формы функционирования человеческого тела (теории Инь/Ян и Пяти Элементов). Вот поэтому термин *Су вэнь* можно понимать как «Вопросы о происхождении Ци, формы и качества (вещей мира)», что мы упрощенно переводим как «Простые вопросы о происхождении и качестве жизни».

Вторая часть *Нэй Цзин* — «Духовный поворот» (*Лин шу*) — была добавлена к труду позже, во времена династии Тан (618–907 гг.). Признанным автором этого текста считается врач и философ Ван Бин (он завершил это произведение после 12 лет работы в 762 году). С исторической точки зрения, период правления династии Тан был одной из самых блистательных страниц в истории Китая. После победы над сильнейшими врагами того времени — тюрк-монголами — влияние Китая распространилось от Японии до Персии, от Монголии до Индии. Политическая мощь совпадала с экономическим процветанием и развитием литературы, искусства, философии, образования и медицины. Буддизм, прочно укоренившийся в китайской культуре в начале династии Тан, позднее начал конкурировать с даосизмом и конфуцианством, вновь получившими признание среди мыслителей и правителей того времени. В условиях объединения страны появилась первая сугубо китайская школа, стремившаяся примирить северную традицию буддизма, направленную на медитации и религиозную практику, и южную, в которой больше внимания уделялось критическому изучению текстов. Учитывая склонность китайцев к стремлению видеть результаты своих усилий сразу, основным философским принципом этой эпохи стала способность человека достичь просветления уже в этой жизни. В медицинском плане это ожидаемо привело к исследованию взаимосвязи между эмоциональным состоянием и функционированием органов, а также влиянием сознания на физическое тело. Именно поэтому и была написана «Ось духа» — эти тексты подробно рассматривают психосоматические реакции и взаимосвязь между телом и эмоциями, мыслями и состояниями сознания.

ПАРАЛЛЕЛИ МЕЖДУ ДРЕВНИМИ И СОВРЕМЕННЫМИ ЗНАНИЯМИ

Поразительно, насколько священные тексты из разных цивилизаций, культур и религий передают одни и те же идеи, знания и сведения. Знания о функционировании человеческого организма, сотворении мира и законах бытия практически идентичны и всегда включают две тесно взаимосвязанные стороны: материальную (видимую) и нематериальную (невидимую). Квантовая физика лишь подтверждает существование этих двух аспектов у всех атомов, молекул и физических тел: корпускулярной — осязаемой, обладающей измеримой массой, и энергетической — невидимой и излучающей колебания разной частоты. Эти свойства присущи и органам человеческого тела: они формируют биоэнергетические волны, которые контролируются, организуются и регулируются биоэнергетической системой, состоящей, подобно электрической сети, из волокон и «переключателей», называемых «меридианами и точками акупунктуры». Эта система применялась в медицине всех цивилизаций — в том числе в Древней Греции, Индии и Египте, а также, разумеется, в Китае, Японии, Корее, Вьетнаме и странах Средиземноморья.

Однако везде эта система называлась по-разному. До сих пор при археологических раскопках находят схожие между собой описания и свидетельства: в египетских папирусах, текстах индуистских Вед, сочинениях Гиппократов и других греческих ученых, в поэмах известного в арабской культуре Авиценны, в скрытых в европейских пещерах рисунках, а также в тибетских манускриптах. Но после пожара в легендарной Александрийской библиотеке (примерно в I веке н. э.) большинство этих текстов исчезло. Единственными дошедшими до нас текстами античности остались труды китайской медицины, в которых изложены знания о функционировании организма через взаимодействие двух сторон — корпускулярной (видимой) и биоэнергетической (невидимой), управляемой системой меридианов и точек акупунктуры. Между тем, следует помнить, что эти древние тексты написаны под влиянием философии и законов своей эпохи, ограничены господствующими тогда представлениями и закодированы языком древней письменности. Современ-