

АРТЕМ ТЕН

ОСТЕОАКУПНКТУРА

ГАРМОНИЯ ТЕЛА
И ДУХА ЧЕРЕЗ ТРАДИЦИИ
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ.



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**



МОЛИТВА ЦЕЛИТЕЛЯ

Отче наш, соедини меня с истинным,
да будет светом моя искренность,
Отче наш, я хочу лечить сердцем,
не растрчивая себя, а приумножая свет.

Пусть руки мои станут инструментом,
что несёт утешение, мир и покой,
позволь мне быть проводником в страданиях,
чтобы каждый, кто придёт, почувствовал тепло.

Даруй мне мудрость различать,
где физическая боль, а где тоска души,
чтобы понимать нечаянные слёзы,
как проявление сердца, открытого для любви.

Я хочу слушать, видеть, чувствовать,
стремиться к свету, что есть в каждом из нас,
пусть каждый мой шаг будет открывать пути души,
открывая в каждом миге божественный час.

Отче наш, проводи меня дорогами света,
чтобы не только я исцелял, но и сам наполнялся,
чтобы в каждом прикосновении, в каждом слове,
мерцал тот свет, что ты даровал мне.



ВВЕДЕНИЕ

Я, вице-президент Международной ассоциации специалистов традиционной восточной медицины, преподаватель РУДН и Академии остеопатии и медицинской психологии, рад приветствовать вас на страницах этой книги. Как основатель Института современной восточной медицины и восстановления, активный участник фестивалей и конференций по остеопатии, китайской медицине и психоэнергетике, я посвятил свою жизнь изучению и передаче древних знаний исцеления.

Это призвание течёт в моей крови — я потомственный доктор восточной медицины в седьмом поколении. За годы практики мне посчастливилось помочь сотням людям обрести здоровье и счастье, и теперь я хочу поделиться этими знаниями с вами.

Прежде чем мы начнем это путешествие, я хочу выразить глубокую благодарность тем, без кого моя

жизнь и эта книга были бы невозможны. В первую очередь — моим родителям, чья мудрость и любовь заложили фундамент моего пути. Моему отцу, который был не только выдающимся руководителем двух совхозов, но и талантливым ветеринаром. В этой книге вы найдёте истории удивительных исцелений животных, которые он проводил, показывая, что целительская сила может быть направлена на любое живое существо. Именно эта практика помогла ему стать тем серьёзным, глубоким человеком, каким я его знал и помню.

Моей маме, чья безграничная любовь, терпение и трудолюбие научили меня настоящей силе. Работая дояркой в совхозе и на производственной фабрике, она показала мне, что истинная сила часто скрывается в ежедневном труде и заботе о близких. Её тихая мудрость и способность находить радость в простых вещах стали для меня важнейшими уроками жизни, которые я несу через все свои практики.

Особые слова благодарности моей любимой жене — моей опоре, вдохновению и первому критику. Без её поддержки я бы не смог пройти через испытания и достичь того, что имею сейчас. И, конечно, моим детям — сыну Аскольду и дочери Анастасии, чья любовь и вера в меня придают мне силы двигаться вперёд каждый день.

В ваших руках — не просто книга, а плод многолетнего опыта, переданного через поколения целителей и обогащённого современными научными знаниями. «Нефритовые ключи здоровья» — это собрание мудрости, которую я впитал от своих учителей и наставников, отточил в работе с тысячами клиентов и теперь передаю вам и тысячам других людей.

Эта книга — не просто сборник техник, а живое руководство, которое научит вас стоять твёрдо и не па-

дать под ударами жизненных бурь. Если вы всё же упали телом или духом — даст вам чёткие инструкции, как подняться вновь, опираясь на мудрость предков и силу собственного духа.

Я приглашаю вас в путешествие по древнему искусству исцеления, где каждая страница — это шаг к здоровью и гармонии. Возьмите мою руку, читатель, и мы вместе пройдем этот путь, открывая нефритовые ключи, которые распахнут двери к вашей истинной силе.





ПУТЬ НЕФРИТА: ОТ КАМНЯ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Почему я назвал книгу «Нефритовые ключи исцеления»? Нефрит в восточной традиции — не просто красивый камень, а символ чистоты, здоровья, долголетия и мудрости. В древнем Китае его ценили выше золота. В Корее из нефрита изготавливали амулеты для защиты от болезней и восстановления здоровья.

Но что ещё важнее — природа нефрита удивительно перекликается с природой настоящего исцеления. Нефрит прочен, но при этом податлив. Он может выдержать сильный удар, но способен принимать различные формы при обработке. Так и настоящее исцеление сочетает в себе стойкость и гибкость, силу и мягкость.

Нефрит образуется под воздействием высоких температур и давления — в условиях, которые обычно разрушают другие минералы. Но именно эти экстре-

мальные условия создают его уникальную структуру и свойства. Так и человек часто обретает свою истинную силу и мудрость именно через испытания и преодоление

ИСТОРИЯ МЕРИДИАНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ С АКЦЕНТОМ НА КОРЕЙСКОЙ ТРАДИЦИИ

Система меридианов, известная в современном мире как основа акупунктуры и восточной медицины, имеет многотысячелетнюю историю. Её истоки уходят в глубокую древность, когда первые целители начали замечать взаимосвязи между определёнными точками тела, различными органами и системами.

В Корее эта система получила уникальное развитие, во многом отличное от китайской традиции. Корейская медицина, известная как «ханьяк» (한약) или «восточная медицина», сформировалась под влиянием шаманских практик и наблюдений за природными циклами. В отличие от китайской традиции, где изначально доминировала теория Инь и Ян и пяти элементов, корейские целители уделяли больше внимание понятию «ки» (氣) — жизненной энергии и её движению по телу.

Корейская меридианальная система отличается особым вниманием к «сасан» — четырём типам конституции человека, концепции, разработанной доктором Ли Джэ Ма в конце XIX века. Согласно этой теории, люди делятся на четыре типа в зависимости от того, какие органы у них от природы сильнее, а какие слабее. Такой подход делает корейскую медицину более персонализированной.

Ещё одной уникальной особенностью корейской традиции является особое внимание к меридианам рук. В то время как китайская акупунктура часто фокусируется на точках всего тела, корейская система «су-джок»¹ (кор. 수족, буквально переводится как «рука-нога») рассматривает руки и ноги как микрокосмос всего тела, где можно найти точки, соответствующие всем органам.

Корейские целители также разработали особую технику пульсовой диагностики, при которой анализируется не только сила и ритм пульса, но и его качество в трёх точках на каждом запястье, что позволяет определить состояние всех двенадцати основных меридианов.

В древних корейских манускриптах, таких как «Донгибогам»², написанном придворным врачом Хо Джуном в 1613 году, подробно описаны не только меридианы и точки, но и их связь с эмоциональным состоянием человека, что на несколько столетий опередило современное понимание психосоматики.

¹ Су-Джок терапия — это метод лечения с использованием специальных колец и шариков для массажа кистей рук и стоп человека. Разработана учёным из Южной Кореи, профессором Пак Чжэ Ву. В переводе с корейского языка «су» означает «кисть», «джок» — «стопа». (Здесь и далее — прим. ред.)

² «Донгибогам» (кор. 동의보감, «Сокровищница восточной медицины») — корейская книга, составленная придворным врачом Хо Джуном и впервые опубликованная в 1613 году в период Чосон в Корее. Книга считается важной в традиционной корейской медицине и сегодня является одним из классических трудов по восточной медицине.

НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ ДРЕВНЮЮ МУДРОСТЬ

То, что древние целители открыли через внимательное наблюдение и практику, современная наука начинает подтверждать с помощью высокотехнологичных исследований. Это не просто совпадение, а доказательство того, что в основе традиционных систем исцеления лежат объективные биологические закономерности.

Исследования в области нейробиологии показали, что многие акупунктурные точки соответствуют местам, где нервы проходят близко к поверхности кожи или где сконцентрированы рецепторы. При стимуляции этих точек активируются определённые участки мозга, что подтверждено исследованиями с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ).

Концепция меридианов нашла отражение в открытии так называемых «фасциальных линий» — сетей соединительной ткани, пронизывающих всё тело. Исследования доктора Хельги Пол и других учёных показали, что фасции образуют непрерывную сеть, по которой могут передаваться механические сигналы и электрические импульсы на большие расстояния, что объясняет дальнедействующий эффект акупунктуры.

Психонейроиммунология — относительно новая научная дисциплина — установила прямую связь между эмоциональным состоянием и иммунной системой. Исследования показывают, что хронический стресс подавляет иммунитет через воздействие гормонов стресса на иммунные клетки. Это научное подтверждение древнекорейской идеи о том, что определённые эмоции, если они застаиваются, могут вызывать физические заболевания.

Открытие нейропептидов — молекул, которые служат одновременно и информационными носителями в мозге, и регуляторами иммунной системы — подтверждает идею о том, что тело и разум — не отдельные сущности, а единая система. Доктор Кэндес Перт, открывшая опиатные рецепторы³, назвала нейропептиды «молекулами эмоций», поскольку они буквально переносят эмоциональные состояния на клеточный уровень.

Эпигенетика демонстрирует, как окружающая среда, включая наши мысли и эмоции, может включать и выключать определённые гены. Это научное объяснение древней идеи о том, что исцеление должно затрагивать не только физическое тело, но и эмоциональное состояние, мысли и даже духовный уровень.

Современные методы нейровизуализации показывают, что практики, основанные на работе с меридианами, такие как акупунктура и цигун, вызывают измеримые изменения в мозге, улучшая регуляцию автономной нервной системы и усиливая активность в областях, связанных с самовосстановлением.

Эти научные открытия не опровергают, а дополняют древнюю мудрость, давая нам более глубокое понимание механизмов, лежащих в основе традиционных практик исцеления.

³ Опиоидные рецепторы (опиатные рецепторы) — разновидность рецепторов нервной системы, которые относятся к рецепторам, сопряжённым с G-белком. Основная их функция в организме — регулирование болевых ощущений.