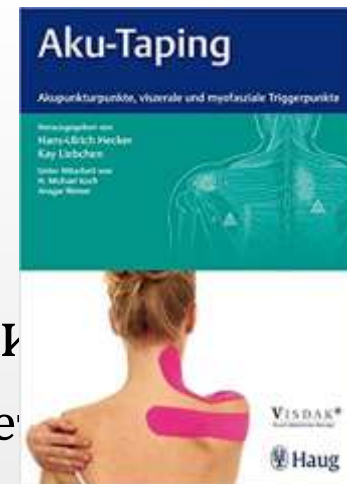
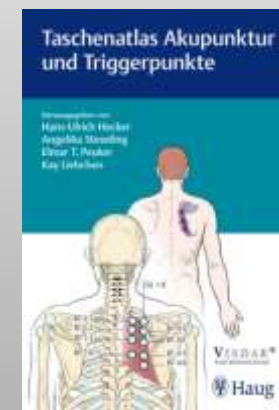


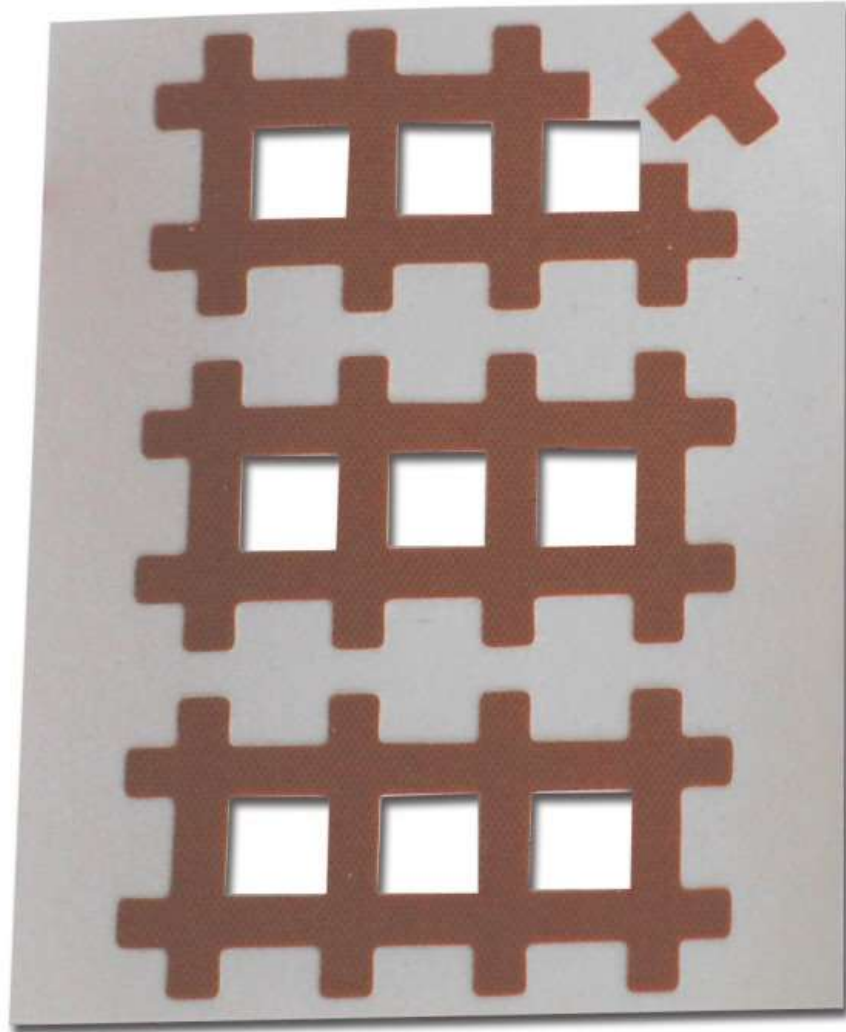


Аку тейпинг



- Разработан докторами Хекер и Либхен (Германия)
- Aku-Taping - относительно новая терапия, метод терапии, сочетающий иглоукалывание и ленту
- По аналогии с иглоукалыванием, при асу-taping больше не говорят о показаниях, а о эффективных направлениях. Следующие направления действий основаны на Aku-Taping:
 - Ослабление боли
 - Регулирование мышечного тонуса
 - Регулирование психовегетативных расстройств
 - Иммуномодуляция
 - Противовоспалительное
 - отечность



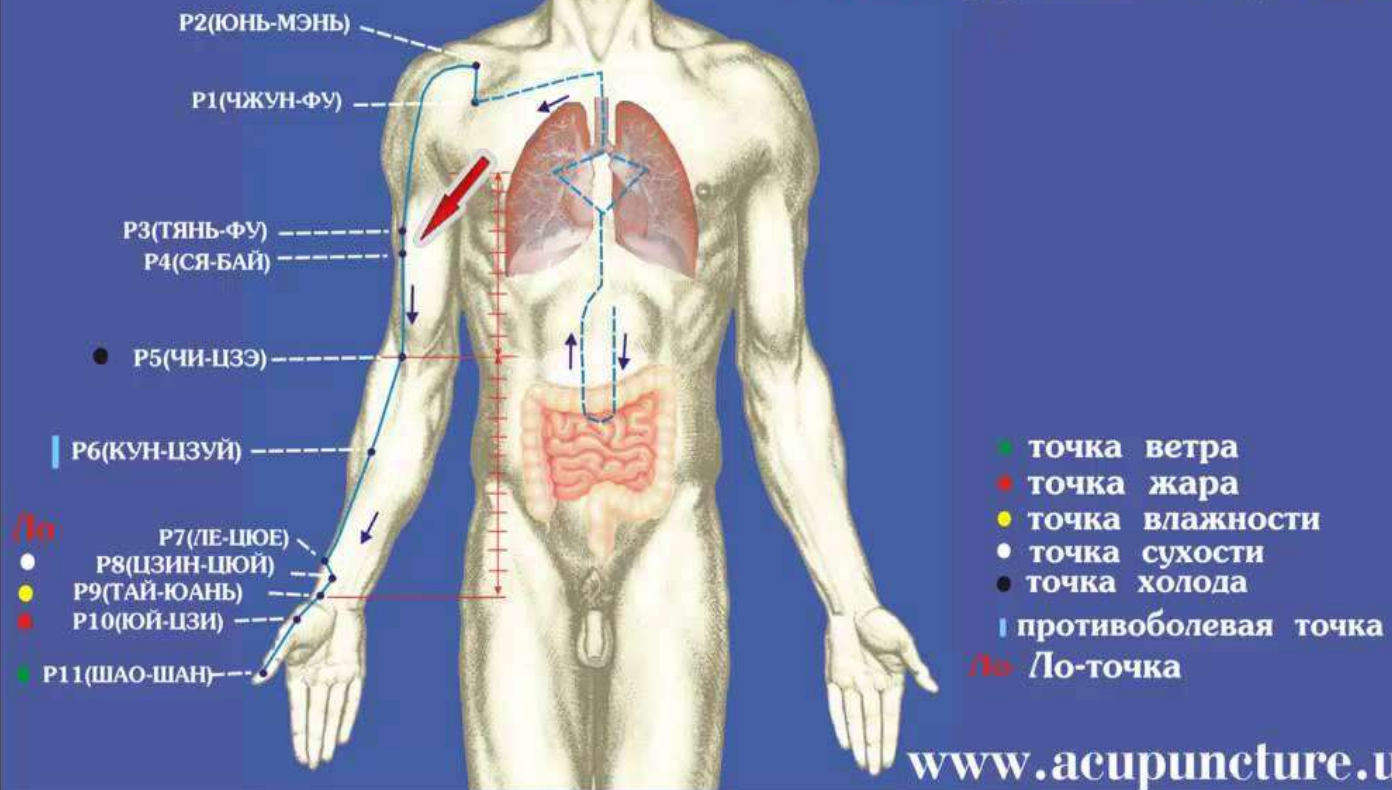




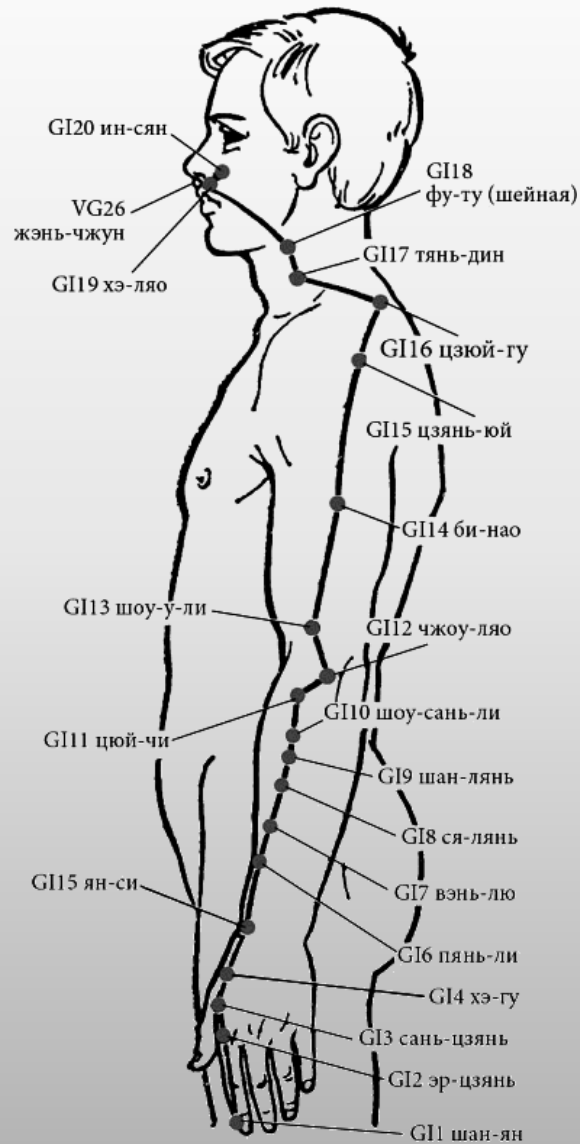
Меридиан	Энергия	Часы максимума активности (Ян)	Часы минимума активности (Инь)
Легкие (P)	Инь	3–5	15–17
Толстая кишка (GI)	Ян	5–7	17–19
Желудок (E)	Ян	7–9	19–21
Селезенка и поджелудочная железа (RP)	Инь	9–11	21–23
Сердце (C)	Инь	11–13	23–1
Тонкая кишка (IG)	Ян	13–15	1–3
Мочевой пузырь (V)	Ян	15–17	3–5
Почки (R)	Инь	17–19	5–7
Перикард (MC)	Инь	19–21	7–9
Тройной обогреватель (TR)	Ян	21–23	9–11
Желчный пузырь (VB)	Ян	23–1	11–13
Печень (F)	Инь	1–3	13–15

МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (Р)

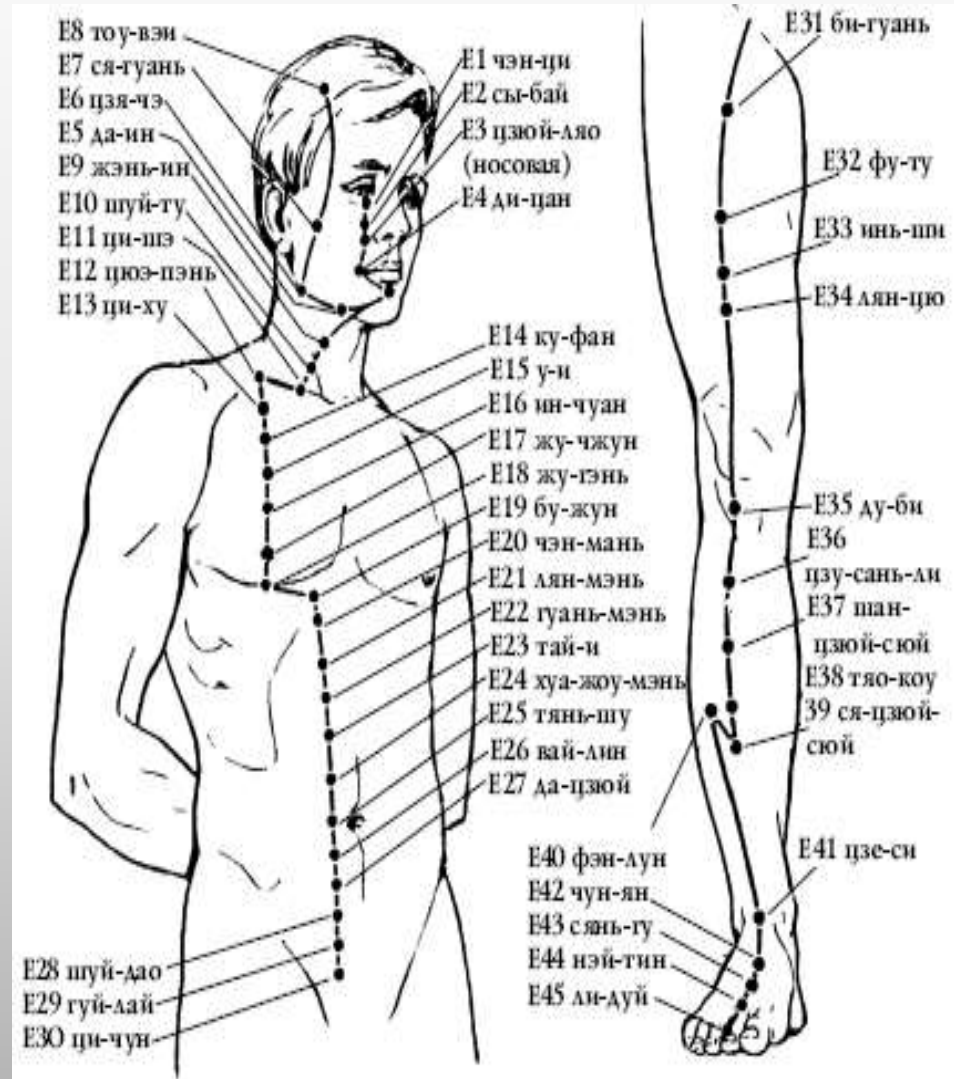
— наружный ход меридиана
- - - внутренний ход меридиана



Меридиан толстой кишки



Меридиан желудка



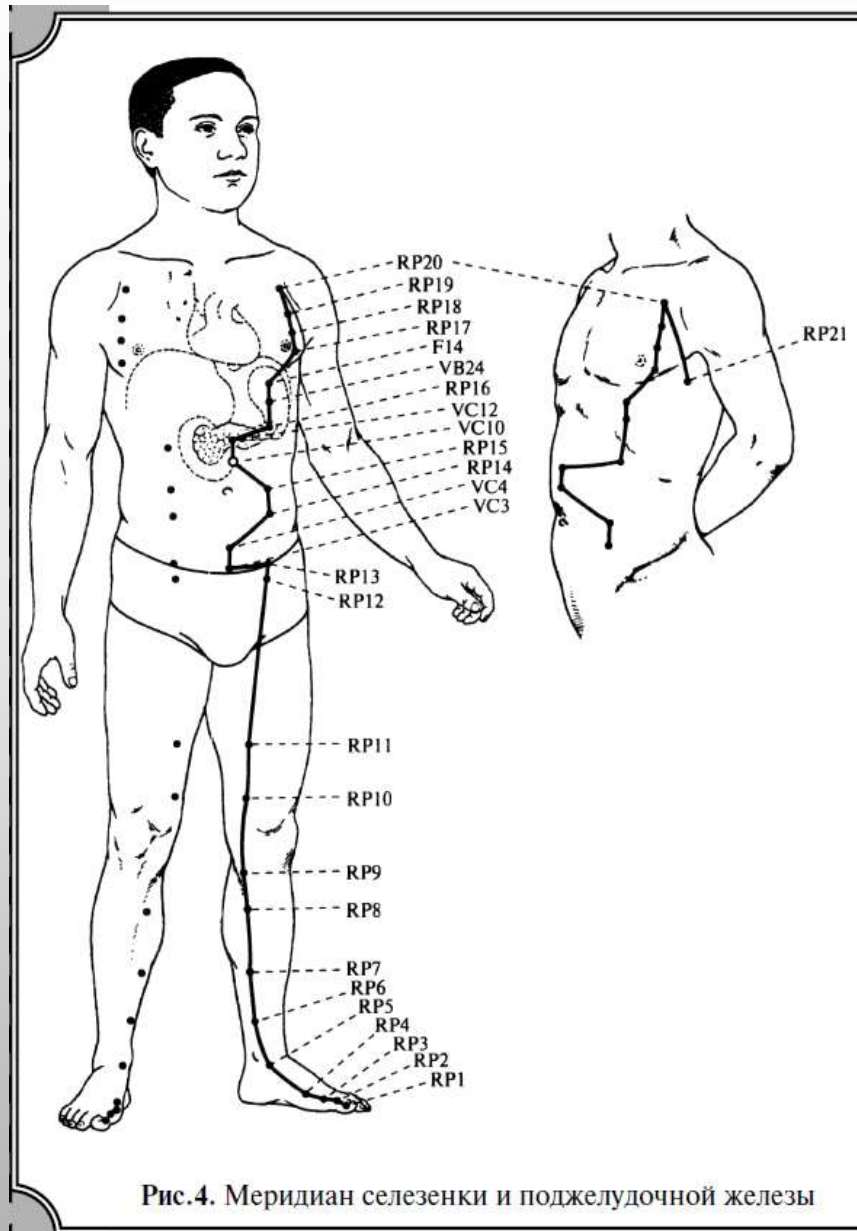


Рис.4. Меридиан селезенки и поджелудочной железы

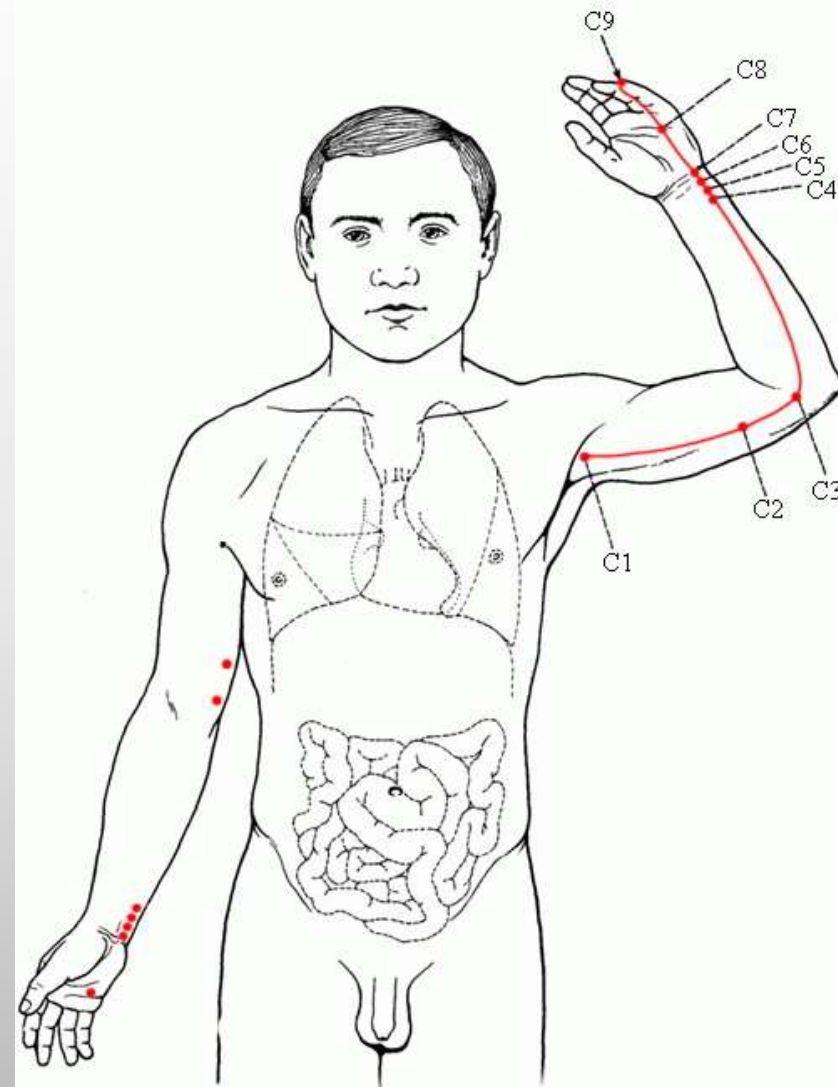
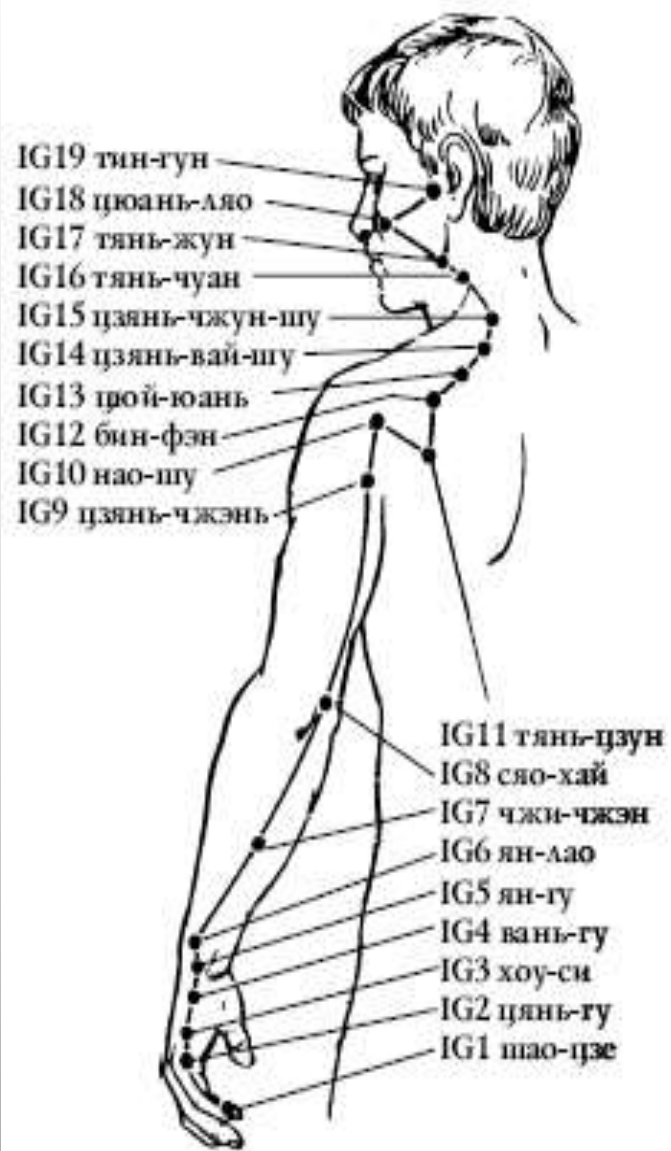
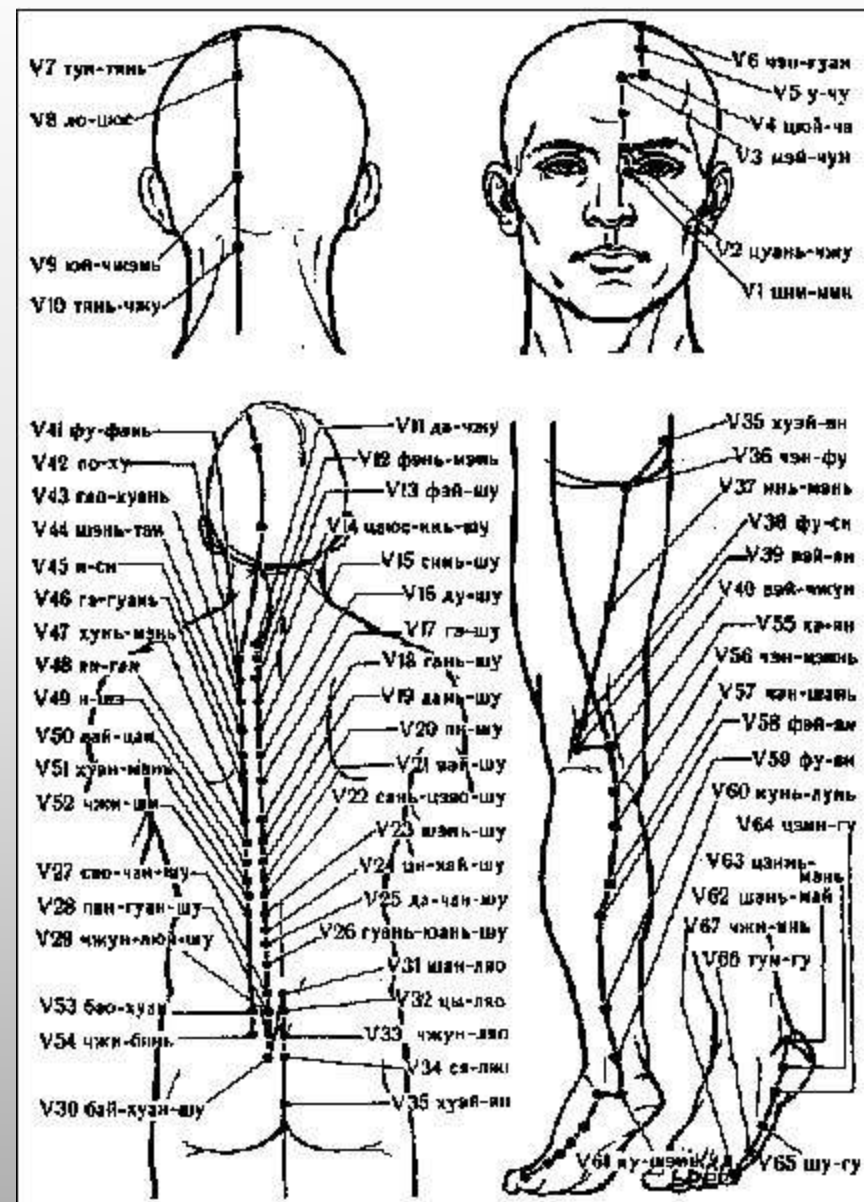


Рис. 8. Меридиан сердца

Меридиан тонкой кишки

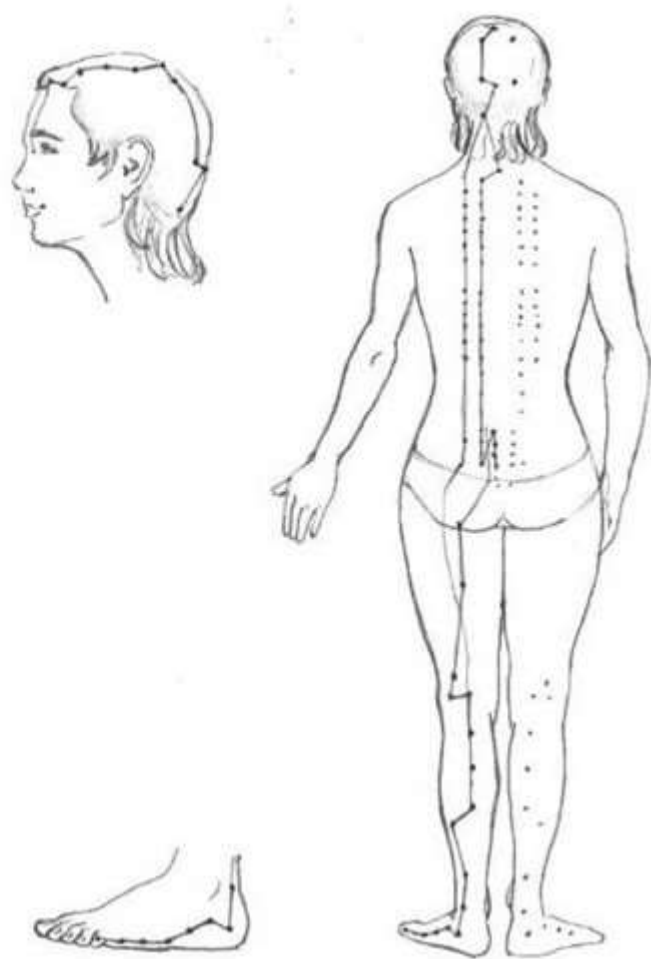


меридиан мочевого пузыря



**Функция меридиана
мочевого пузыря:**

Обеспечивает контроль
за костной структурой.
Скелетом. Зубами.
Половой системой.
Ушами. Слухом.
Волосами на голове.



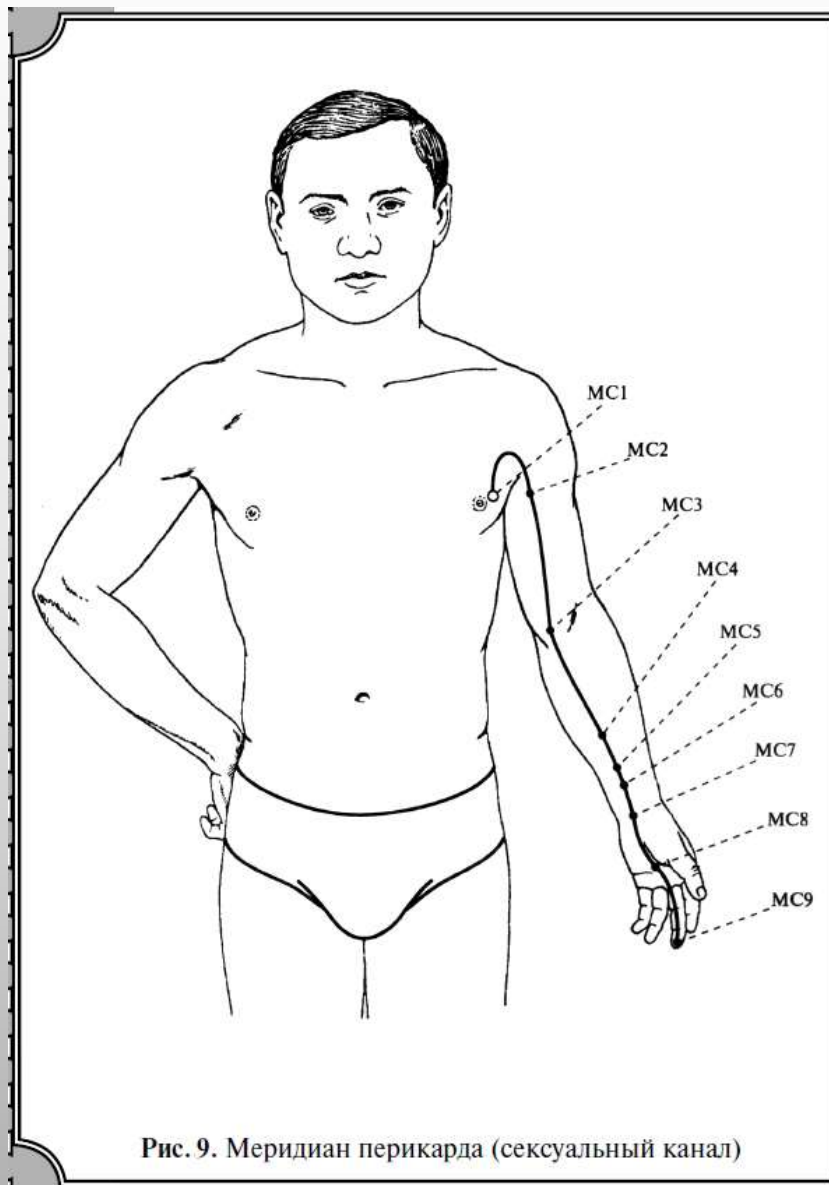


Рис. 9. Меридиан перикарда (сексуальный канал)

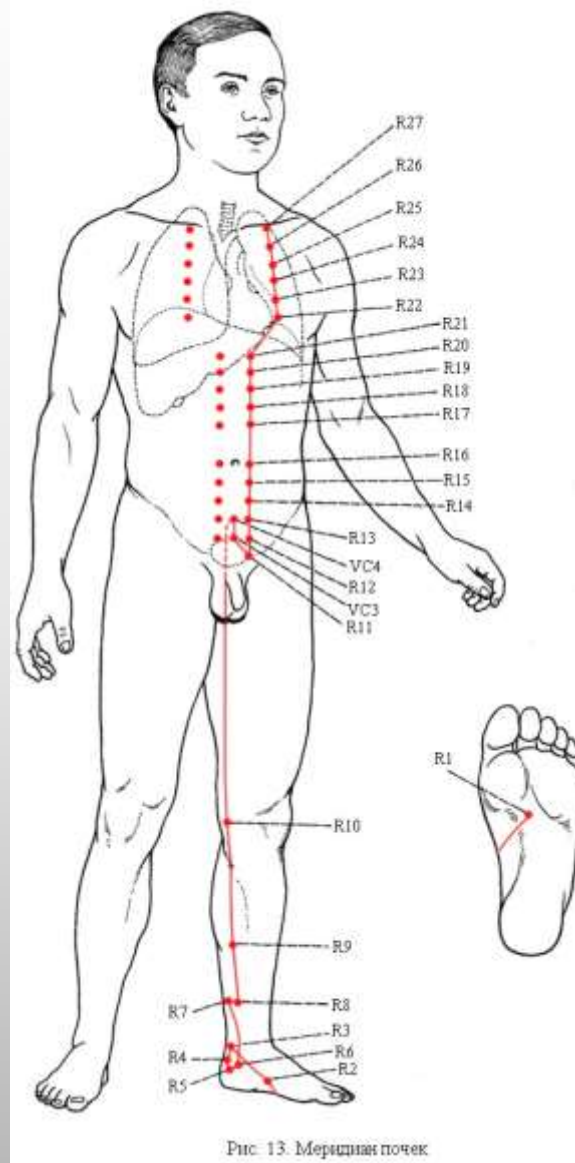
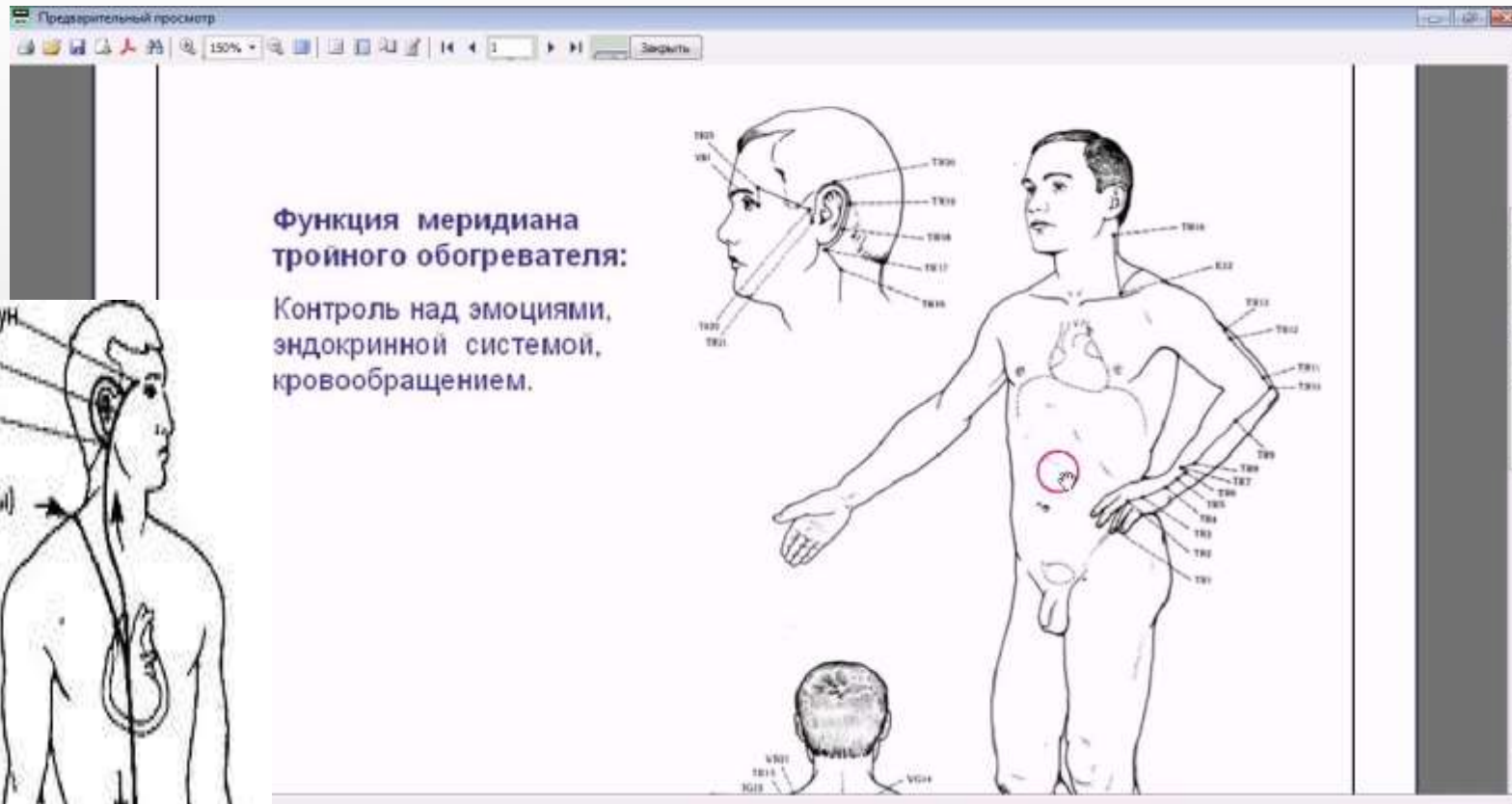
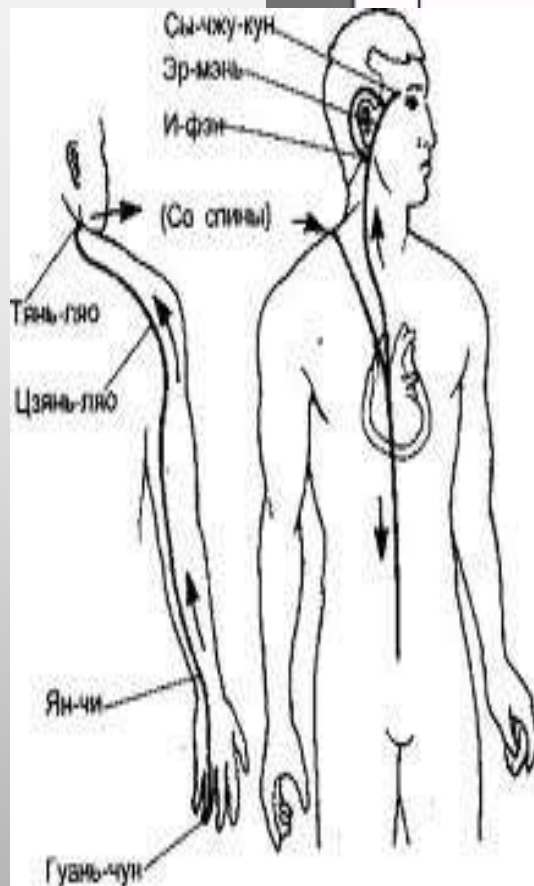


Рис. 13. Меридиан почек

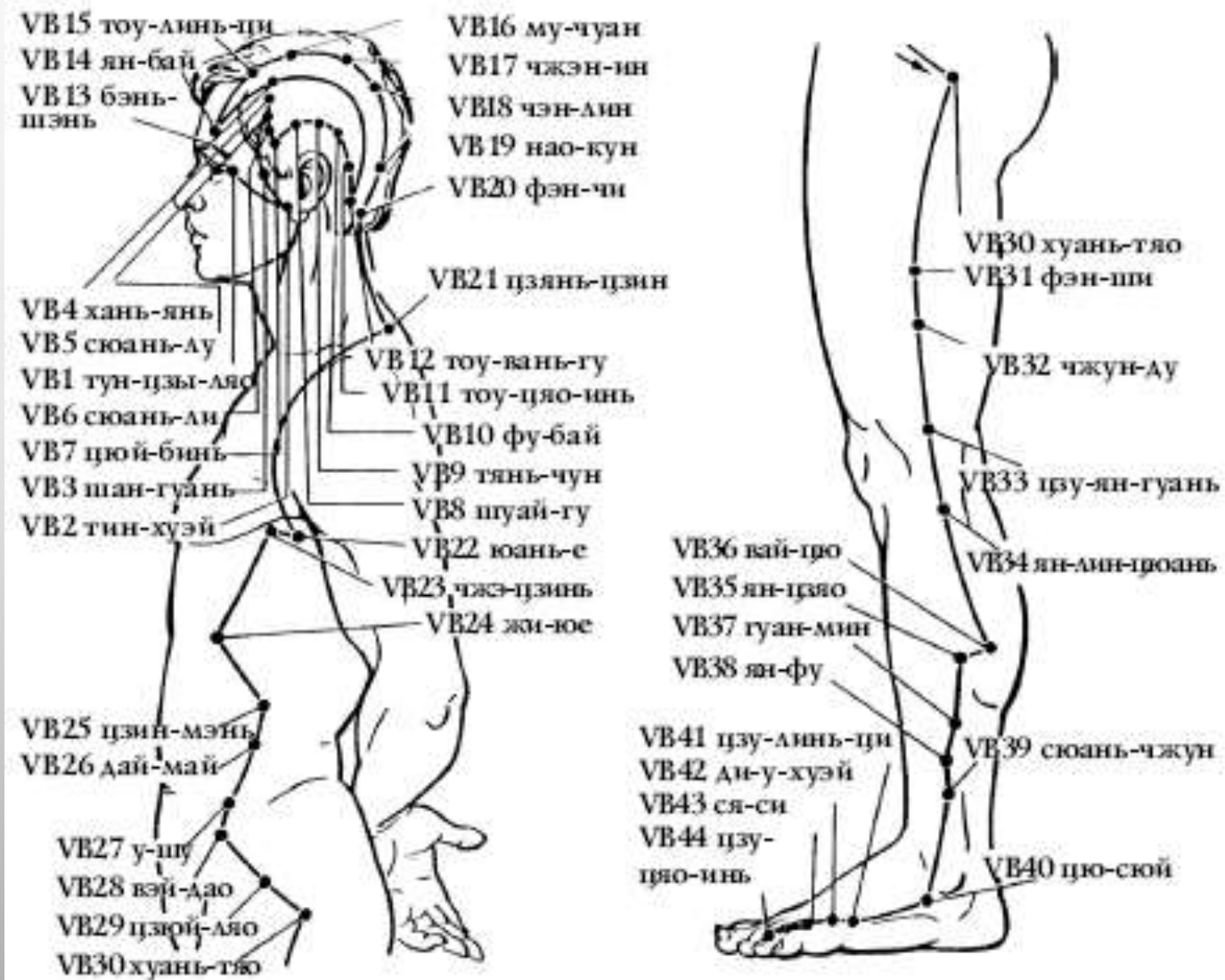


Функция меридиана тройного обогревателя:

Контроль над эмоциями,
эндокринной системой,
кровообращением.



Меридиан желчного пузыря



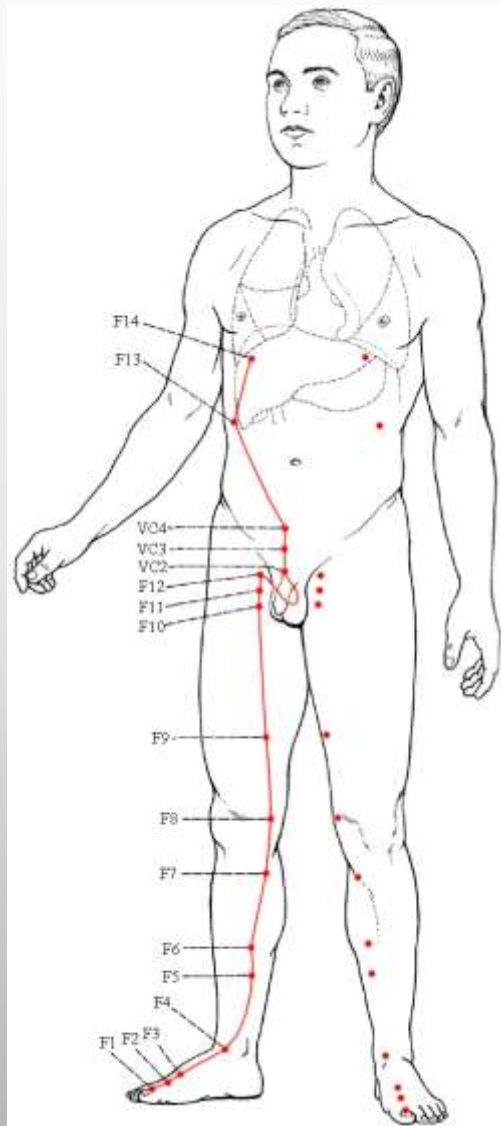
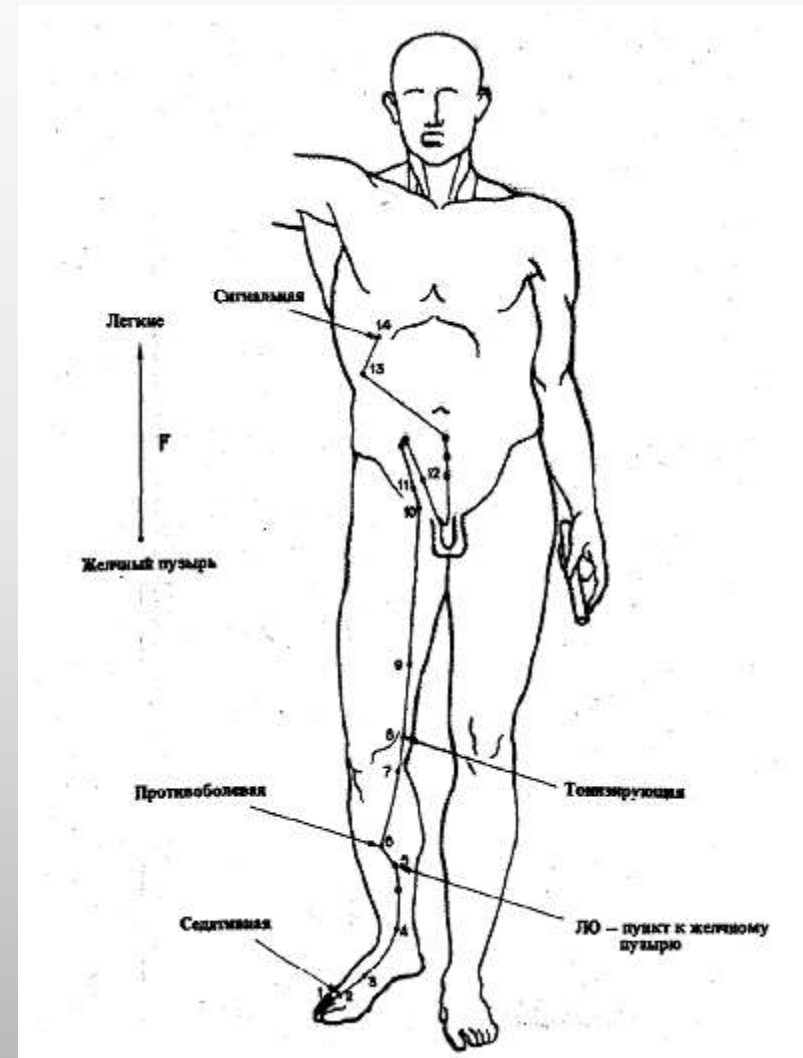
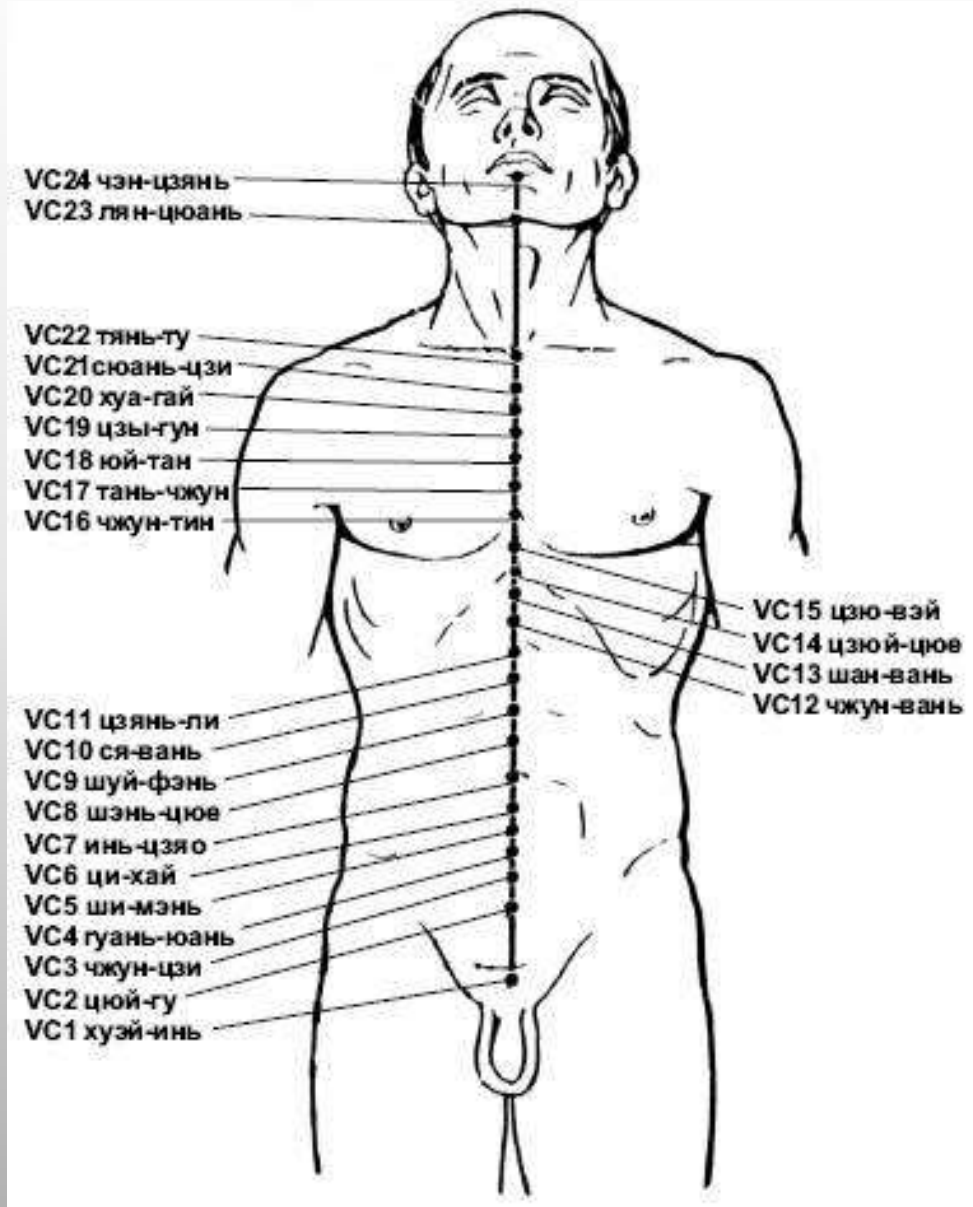


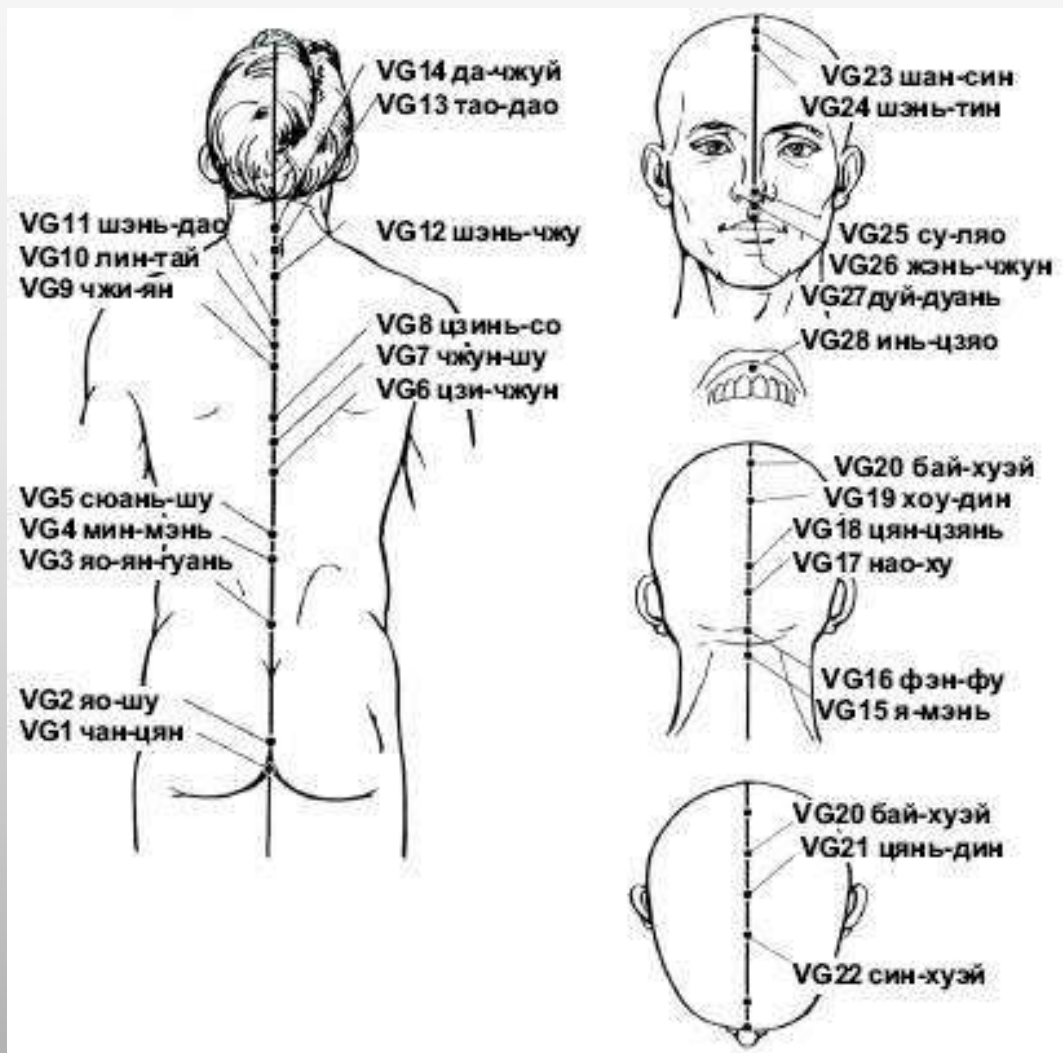
Рис. 18. Меридиан печени



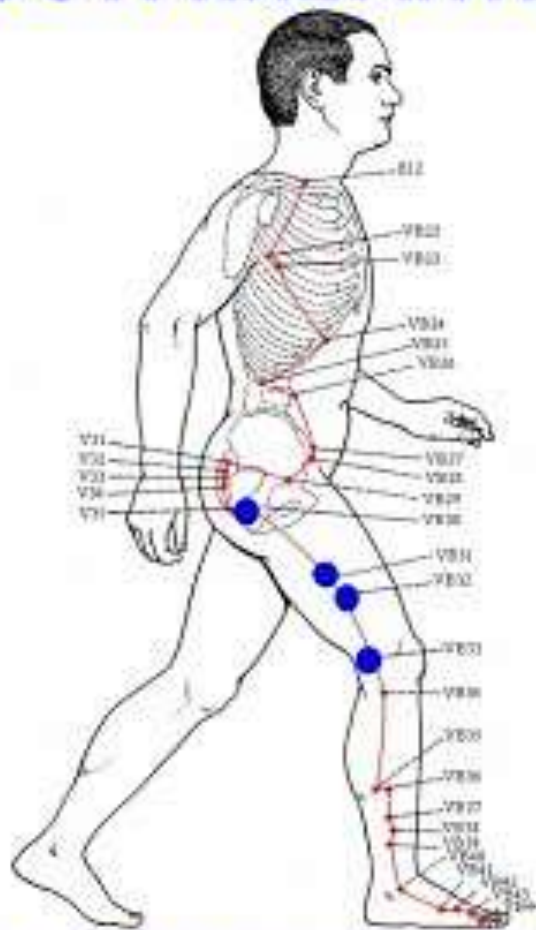
Переднесрединный меридиан



Заднесрединный меридиан

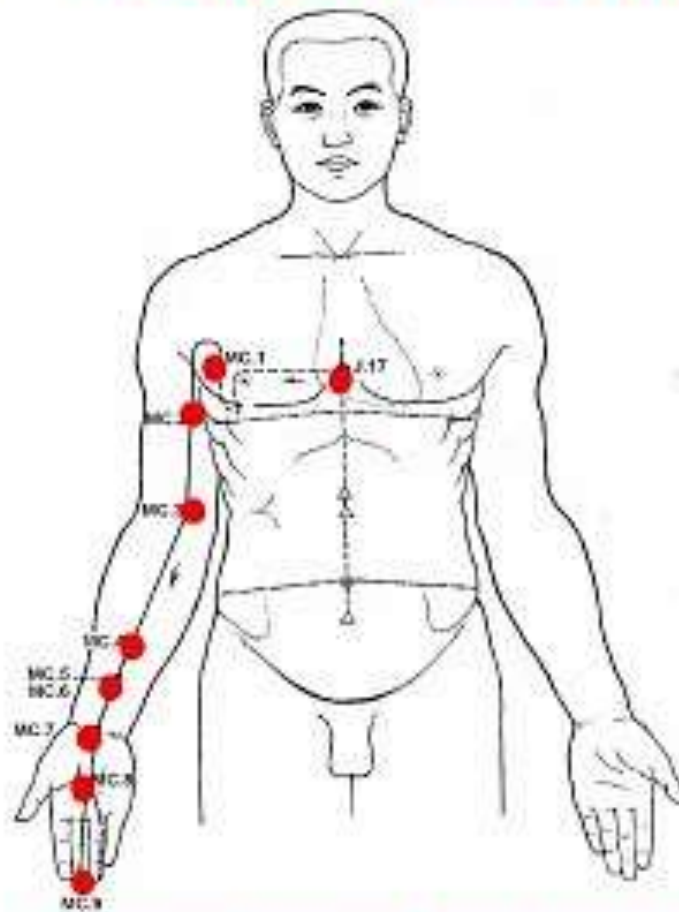


ПРОСТУКИВАЙТЕ



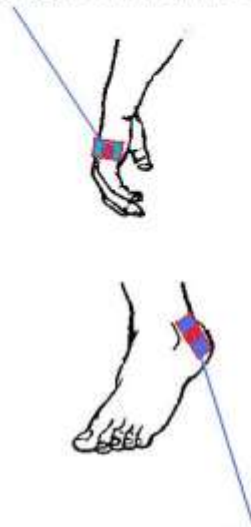
меридиан желчного пузыря

МАССИРУЙТЕ

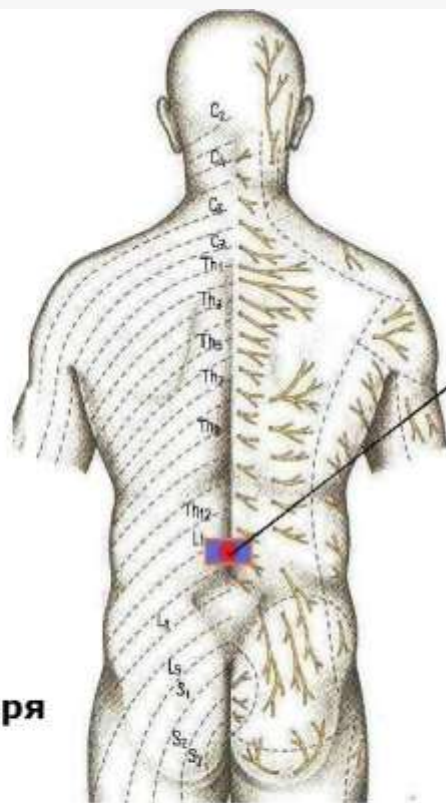


меридиан перикарда

IG 3 - хоу си
меридиан тонкой кишки



V 62 - шэнь май
меридиан мочевого пузыря



VG4 - минь мэн
заднесрединный меридиан



V 40 - вэй чжуй
меридиан мочевого пузыря

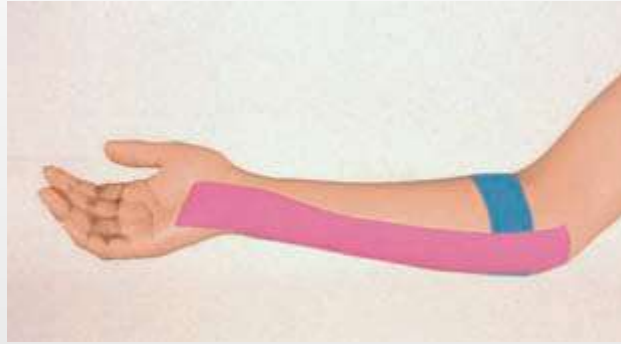
ТОЧКИ ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ
ЧМ I и ЧМ II ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ

Балансирующее тейпирование

- Растяжение связок г/стопного сустава

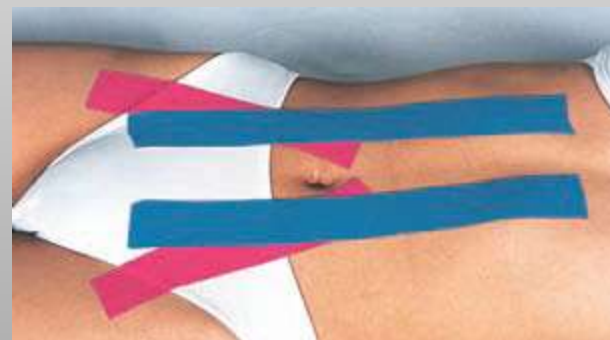


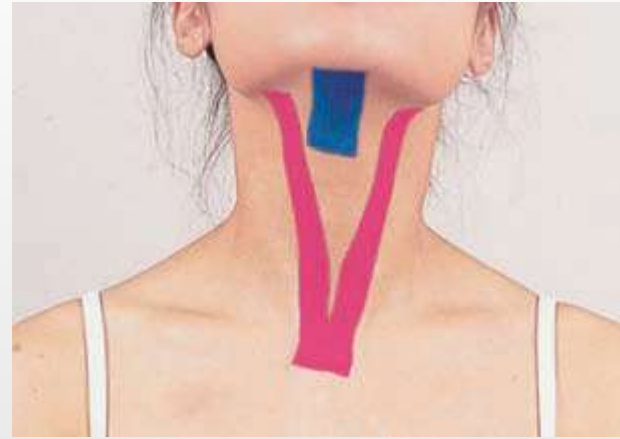
Локоть гольфиста и теннисиста

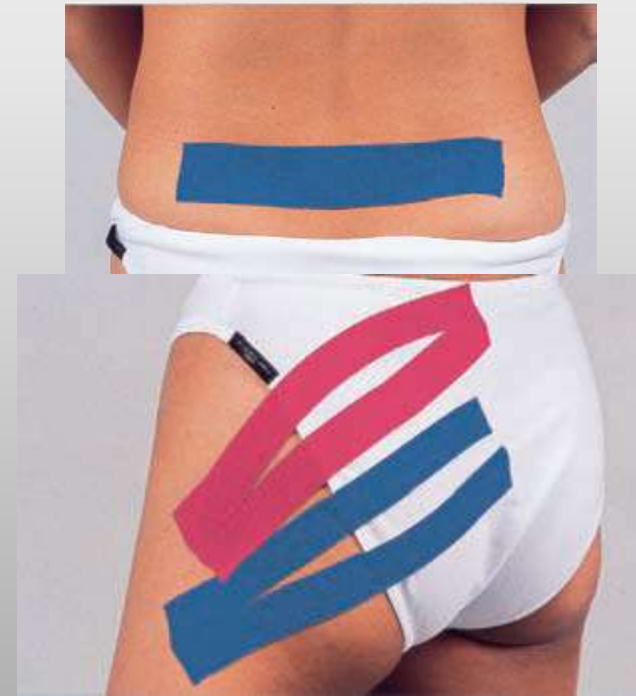
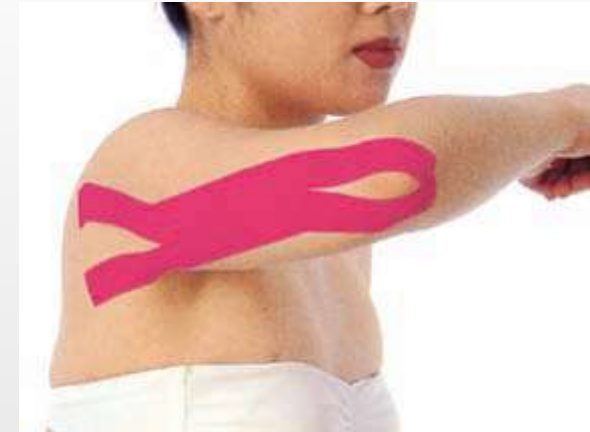
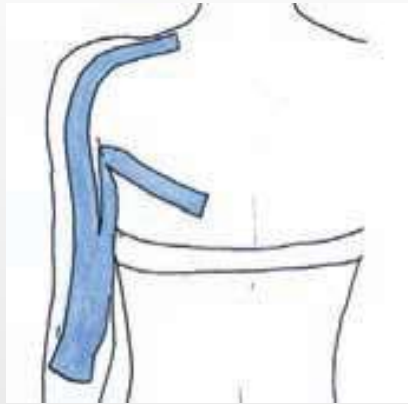




Taping on the major psoas muscle







Hallux valgus



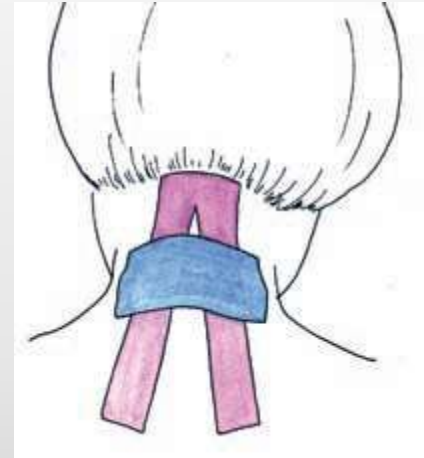
Taping method for cough



Digestive trouble resulting



Rhinitis, empyema, and allergic rhinitis

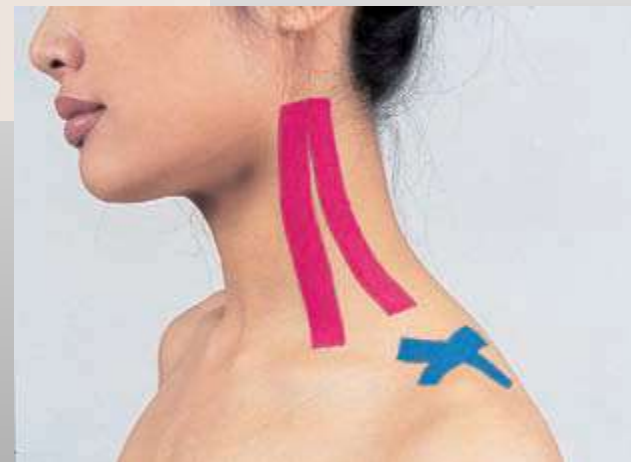




Menstrual pain

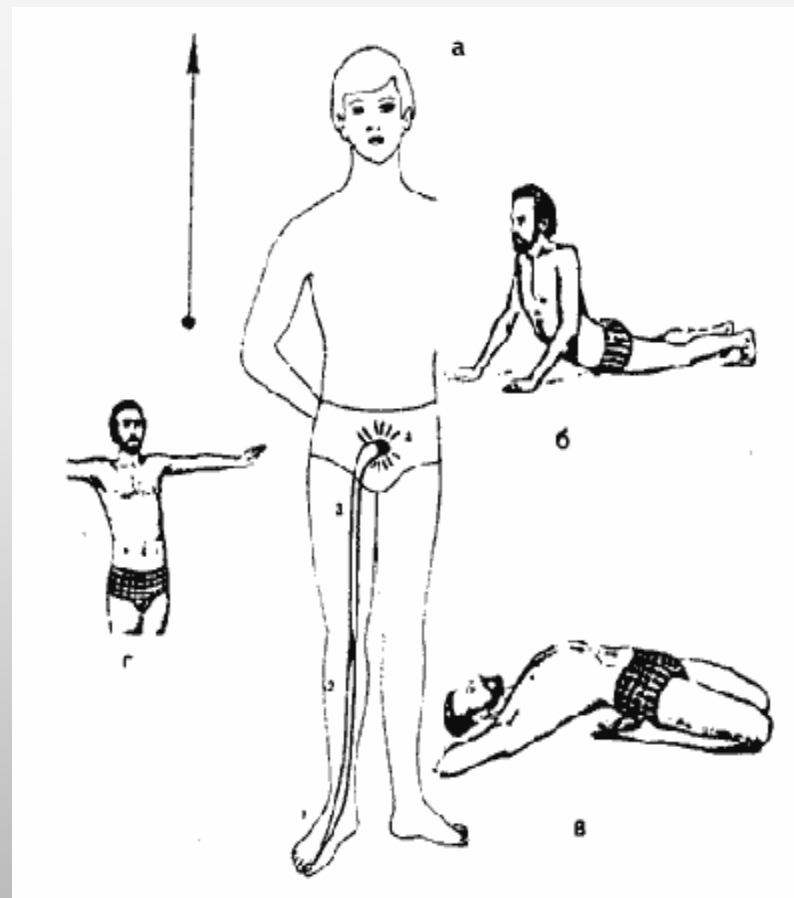


Muscular dizziness, tinnitus, insomnia



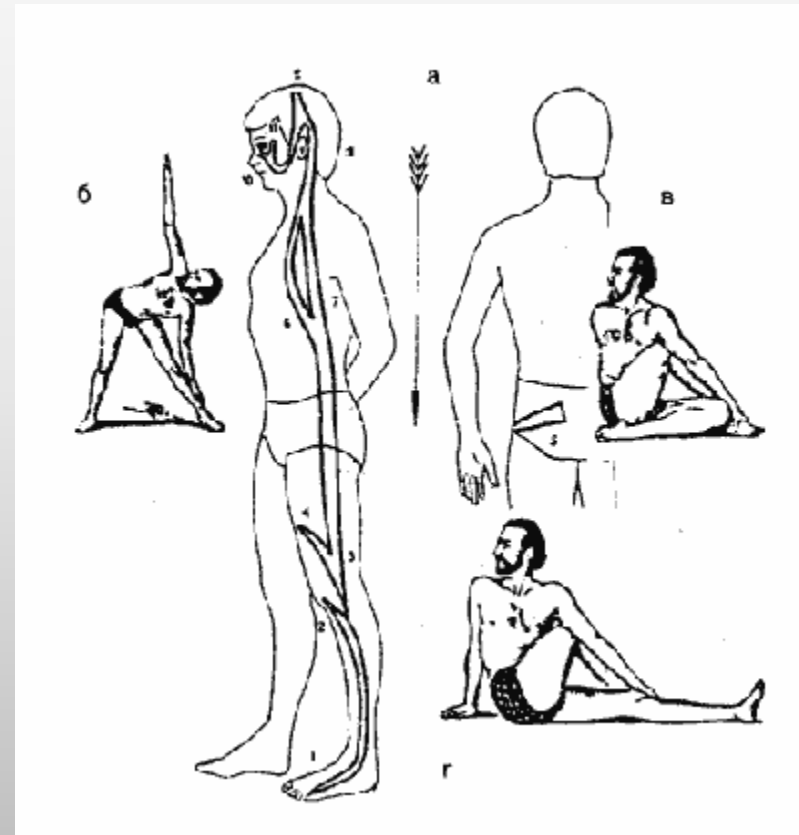
Лечение йогой

- Лечение йогой заболеваний, связанных с меридианом печени, запомните его ход. Точку Р13 рекомендуется тренировать надавливанием каждое утро по 5—10 минут. Найти ее легко, она болезненная при нажимании большим пальцем между ребер. При каждом нажатии делайте приятный вдох, вплоть до спины, расширяя ее. Точки 10 и 11 можно постукивать ребром ладони (нога натянута наклоном туловища назад). Точки 1 и 2 массируйте пальцами.
- Упражнение может быть рекомендовано такое же, как и для меридиана легких. Однако упор на пальцы ног совершается с ощущением движения по меридиану, начиная с 1 (рис. а). Изгибание назад начинается с таза и вы словно тянете энергетический поток по ногам к печени снизу вверх. Звучит “а” на вдохе. После завершения подъема на “о” и задержке дыхания разверните область печени и приятно ее потяните, раскрывая ребра веером. Опуститесь спокойно выдыхая. По ходу меридиана и в печени звучит “у”. Расслабьтесь.



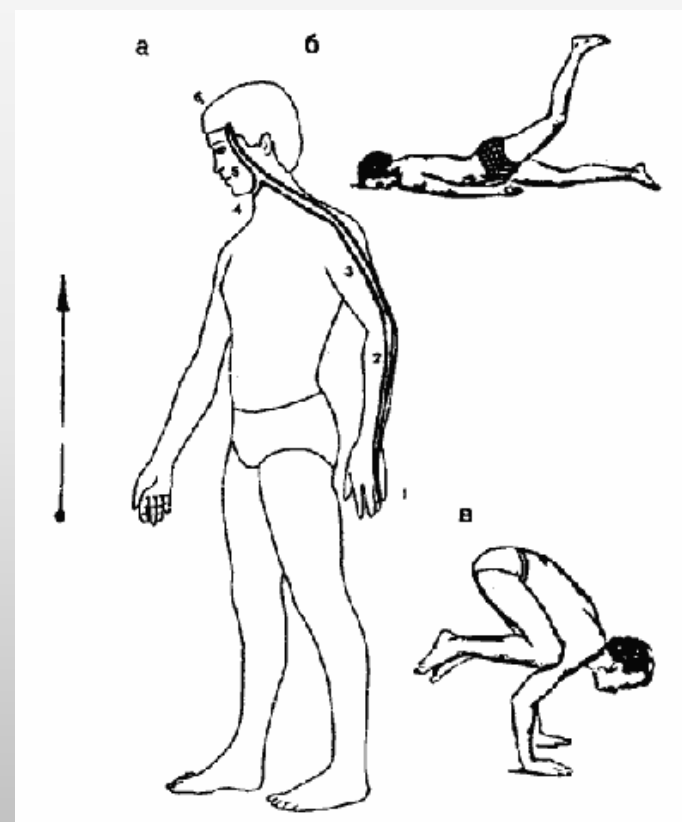
Меридиан желчного пузыря

- Меридиан упражняется в ходе скручивания тела. Ход меридиана начинается с 11 (рис. а) и идет к 1. Асана (рис. б) выполняется при прямом наклоне вперед руки в стороны. Выдох. Затем с продолжением выдоха начинается поворот по участкам меридиана, начиная с 11-8. Упражняется ветвь со стороны поднятой руки. В тепе звучит “у”. Затем задержка на “м”. Хорошо упражнять цикл “АОУМ” в асане (рис.б). Приняв положение, обозначенное на рисунке, но повернув лицо вперед к вытянутой ноге, делается вдох. Рука, вытянута вперед плечи энергичные. Звучит “а”. После сосредоточения на ходе меридиана (звучит “о”) начинается поворот движения энергии в участках поворота, начиная с головы. Звучит “у”. Трудность в том, что выдох при повороте идет снизу вверх. После поворота задержка на “м” и затем на “а” возвращение и вдох. На рис. “в” дается усложненный вариант.



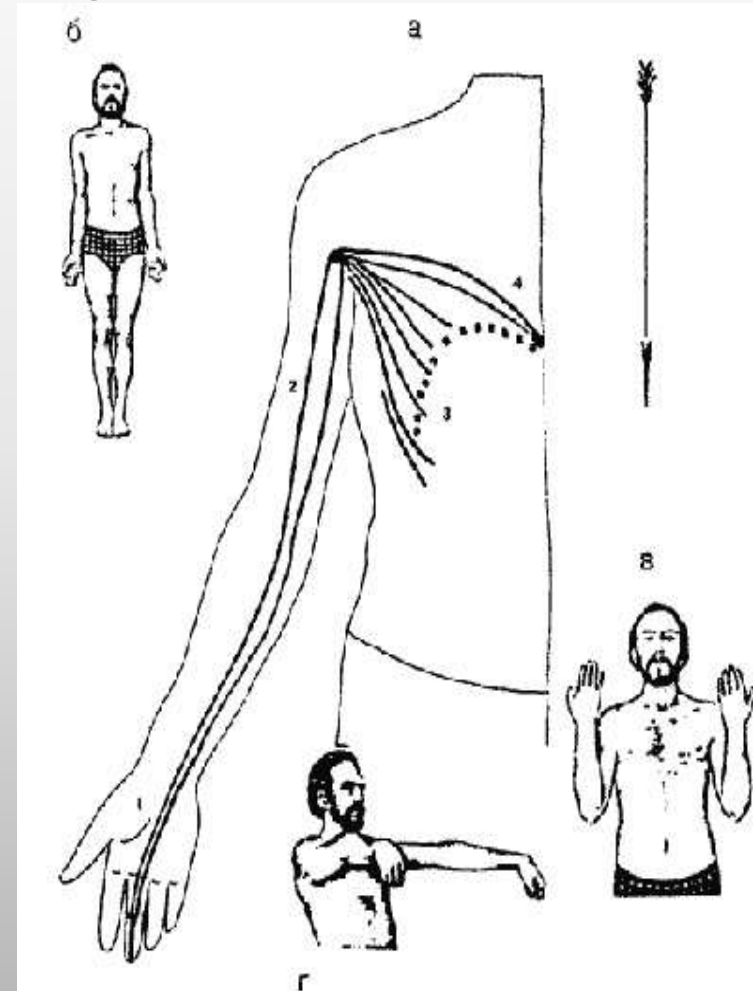
Меридиан трех обогревателей

- Лежа на полу и упершись линией меридиана (рис.б) на вдохе, поднимая ногу, проходите участки меридиана. Для усиления ощущения в участках 4-6 голову можно повернуть. По ходу меридиана звучит "а". Задержка после вдоха. В теле звучит "о". Опускание с выдохом и расслаблением. Симметрично упражняется меридиан с другой стороны. Одновременно можно упражнять сразу два меридиана. Выборочно приведена асана "в". По мере тренировок можно выбирать асаны самому.



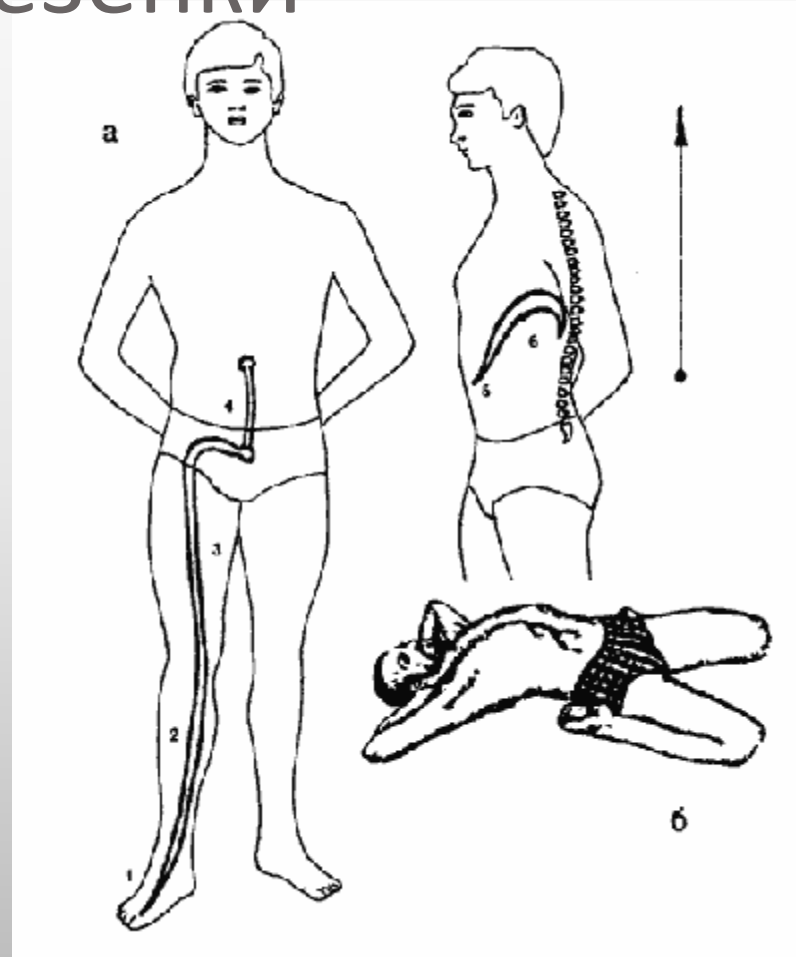
Меридиан перикарда

- Меридиан перикарда можно упражнять поднятием рук вперед-вверх ладонями кверху . Словно поднимаете колоссальную тяжесть с удовольствием и мощным радостным напряжением. Вдох, в теле и по ходу меридиана звучит “а”. Поднятие медленное, в процессе вдоха. Энергия по ходу меридиана. С растопыренными пальцами и накрест ладонями прижмите эту мощь к груди. Внимание по ходу меридиана. Задержка дыхания. Резкий выброс рук с естественным, ненасильственным, широким выдохом через рот.
- Это упражнение также подходит для тренировки меридиана перикарда. Из положения стоя, раздвигая руки от бедер вверх и в стороны, натягивайте, энергетизируйте меридиан перикарда. Одновременный глубокий вдох. Согните руки в локтях. Согните кисти к плечам. Локти – в сторону. Энергию ведите от меридиана почек (изнутри) и усильте в согнутой внутренней стороне руки. Задержите. Расслабление с выдохом и перепусканием энергии на тыльную сторону руки по ходу меридиана трех обогревателей. По завершении выдоха с расслаблением, вы ощутите сильное сердцебиение в перикарде и по внутренним ходам меридиана трех обогревателей. Поэтому энергетический ток в его силе регулируйте сами, чтобы не перейти порог возможностей вашего организма.



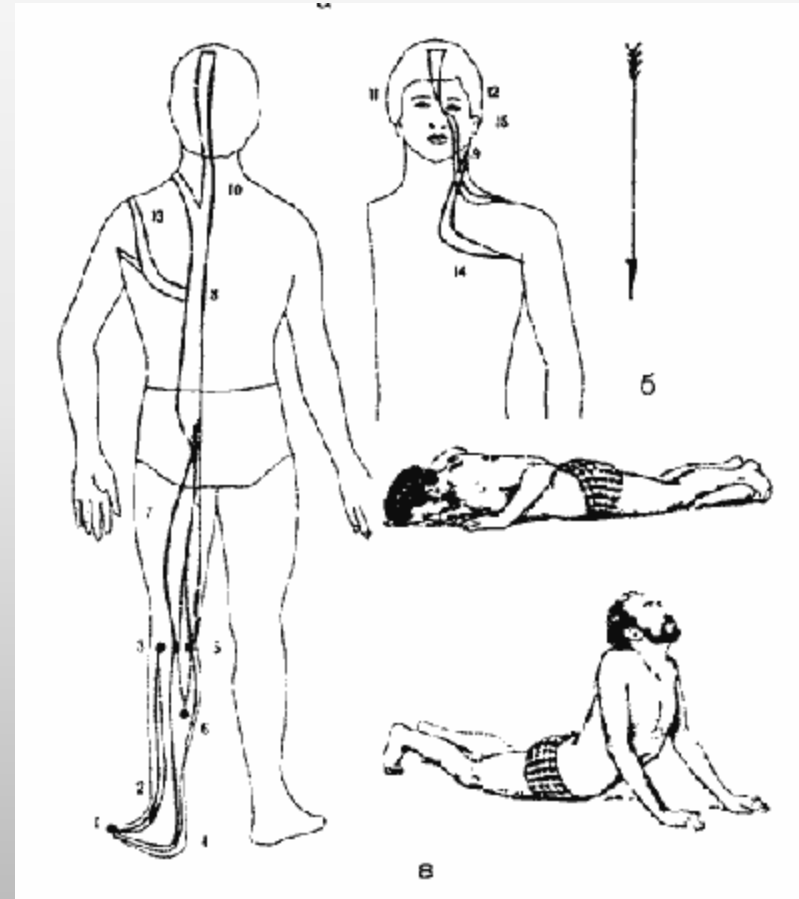
Меридиан селезенки

- Линию ноги меридиана можно массажировать, а точки — надавливать подушечкой большого пальца.
- Асана, соответствующая меридиану селезенки и поджелудочной железы показана на рисунке. В йоге поза омолаживающая. Для начала используйте позу такую же, которая соответствует меридиану желудка. Только ноги следует раздвинуть, что даст упор на большие пальцы и хорошую ориентацию на ход меридиана.
- Все свое внимание погружайте внутрь, в положении 4б с удовольствием, как при утреннем потягивании, простукайте пульсом участки меридиана. Перекатывайте приятное ощущение с одной стороны на другую и соединяйте его с селезенкой. Дыхание свободное.



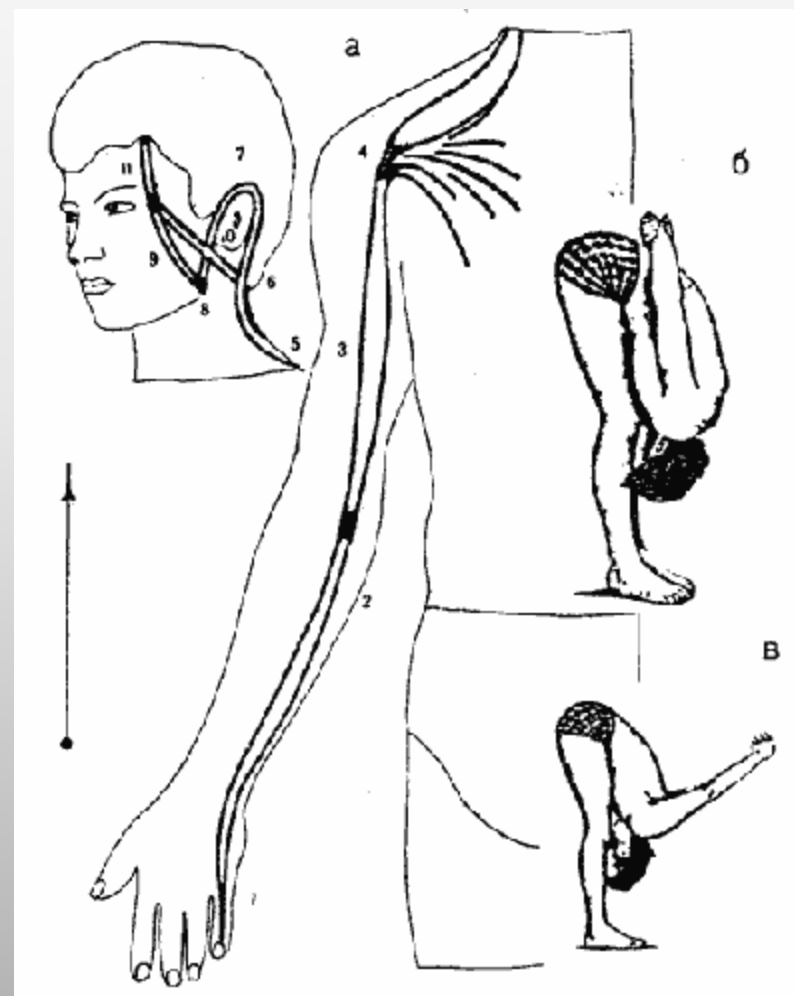
Меридиан мочевого пузыря

- На рисунке изображена выполняемая асана, способствующая увеличению жизненного пространства. Лежа на животе (рис. б) Начинайте со вдохом подъем тела. Идет раскрытие с участка 11. Во всем теле и по ходу меридиана звучит “а”. Раскрытие завершается с завершения прогиба назад (рис. в). Затем следует задержка дыхания. По меридиану звучит “о”. На задержке дыхания поверните голову в одну, затем в другую сторону и посмотрите на свои пятки внутренним зрением. Контролируйте приятное ощущение по ходу меридиана. При опускании на пол – выдох, в теле звучит “у”. Глубокое расслабление. Пройдите пульсом по меридиану.



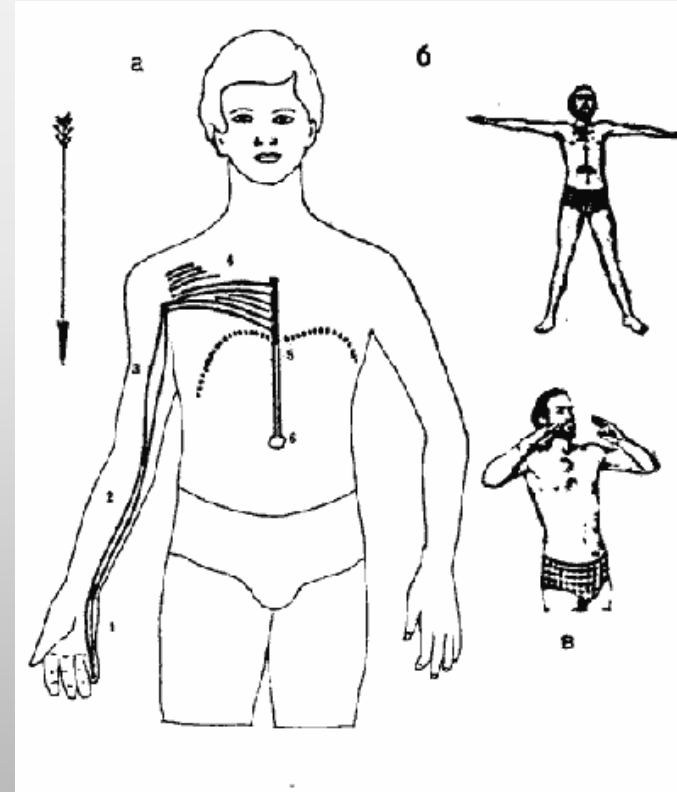
Меридиан тонкой кишки

- Меридиан тонкой кишки, при лечении йогой патологических состояний, хорошо отзывается на потягивания, на натяжения. При постукивании меридиана пульсом добивайтесь хорошей пульсации в тонком кишечнике. Направляйте энергию пульсацией, исходя из сердца. Проникайте зрением в тонкий кишечник и вызывайте в тазовой части, а затем кверху, двойное чувство: жжение и ледяное покалывание. Это повысит вашу выносливость. Массажируйте точки лица, проводите ладонью по всей области головы, выделенной на рис. 6. Проводите ладонью от носа к уху и через него — на шейно-затылочную часть. Делайте это на вдохе, с наслаждением.
- На рисунке изображена рекомендуемая асана, которая поможет Вам развить меридиан тонкой кишки.
- Наклоняясь вперед сделайте выдох. В теле звучит “у”. Движение ощущения по меридиану (рис. а: 1,2,3,4). В конечном положении (рис.б) прижмите голову и сконцентрируйте ощущения на участках 5-11. Задержка дыхания завершается движением рук (рис.в). В теле звучит “м”. В конечном состоянии погружайте приятное ощущение с лопаток в тонкий кишечник. Выпрямление с вдохом и жизнерадостным раскрытием на “а”. Добивайтесь четкой пульсации как на “у” (наклон, выдох), так и на “м” (задержка). После исполнения расслабление и несколько полных йога-дыханий.



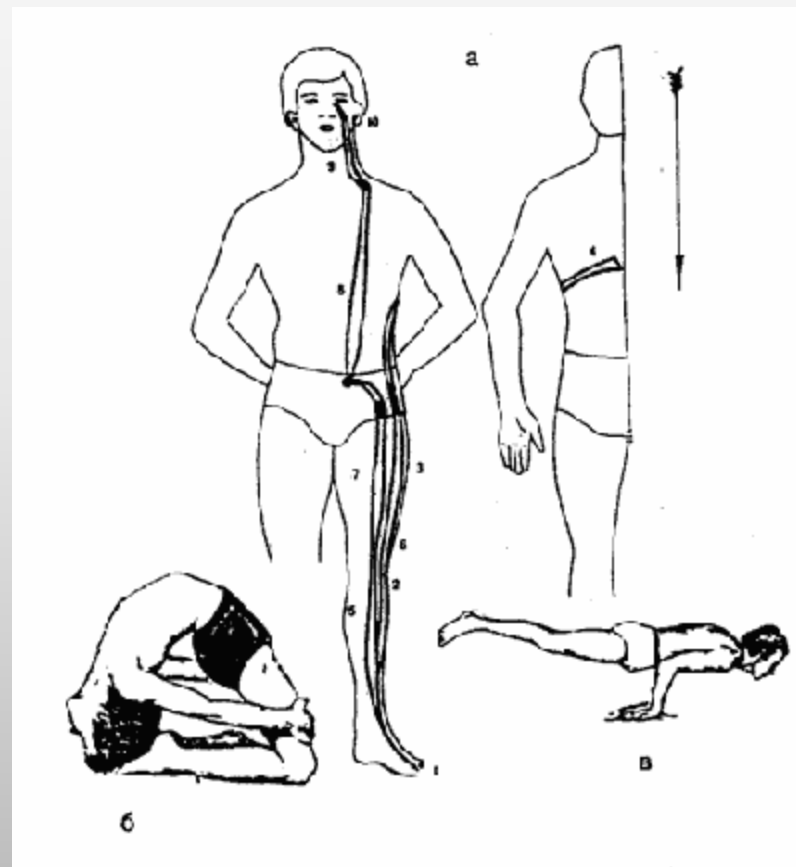
Меридиан сердца

- Упражнение с меридианом лучше проводить с ощущения сердцебиения в груди. Положите ладони на грудь в области сердца. Со вдохом и приятным ощущением двигайте руки в стороны. В теле звучит “а”. Движение энергии в сторону мизинца. На задержке соедините руки ладонями в области сердца. Локти выдвините чуть-чуть вперед – для усилия восприятия. По меридиану и в области сердца звучит “о”. Выдох на “у” и расслабление. Добивайтесь четкой пульсации по ходу меридиана.
- Массажуйте и надавливайте осторожно. Меридиан очень чувствительный. Больше ориентируйтесь на внутренний голос. Сердце не любит грубости, хотя и мужественно. Обращайтесь к нему с мудростью и добротой. Углубляясь в сердце, осваивайте пространство (тело), в котором оно светит. Меридиан – хороший инициатор, но главное внимание – на прослушивание сердцебиения. Осваивая меридиан сердца, научитесь прослушивать пульс в любой части тела. Это легче сделать, если производить Кумбхаку (задержку воздуха после вдоха). Задержка осуществляется без насилия, ритмично. Одновременно расслабляйте тело, погружая внимание в него. Можете при расслаблении лежать. Простукивайте пульсом меридиан и позвоночник (начиная с копчика и медленно двигаясь к голове). Научитесь очищать пульсом и другие меридианы. Это начало открытия внутреннего зрения.



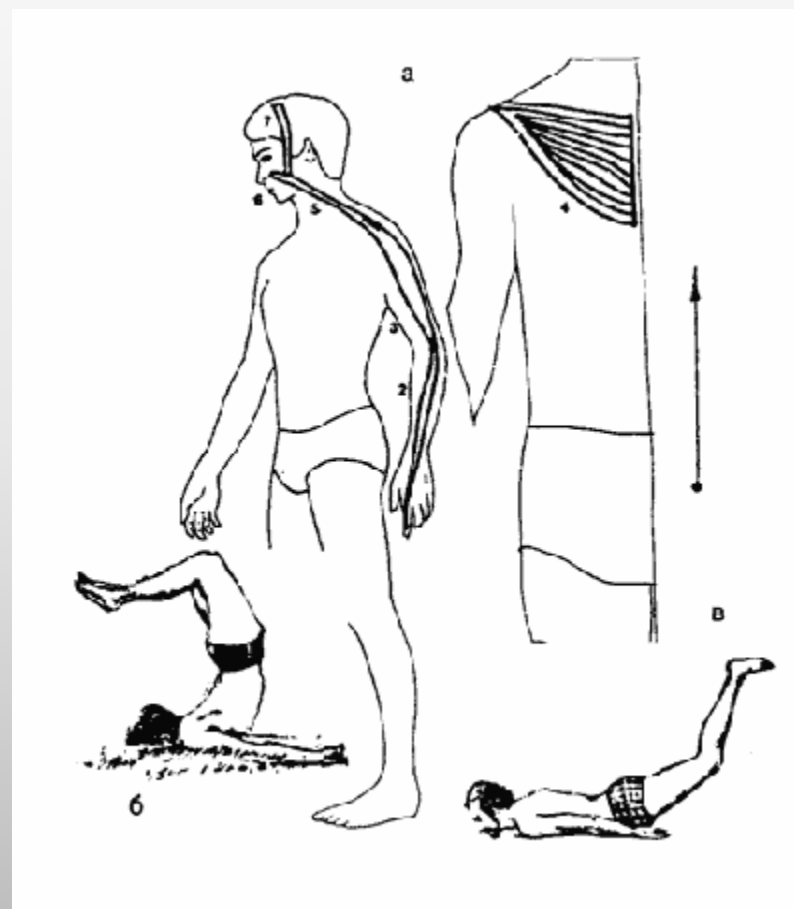
Меридиан желудка

- Для меридиана желудка можно взять асану изображенную на рисунке ниже. У кого слабая гибкость, ее можно упростить, сидя на пятках ягодицами. Спина выпрямлена. В теле звучит “о”. Руки на коленях. Затем руки отставляются назад для упора. На вдохе, отклоняясь назад, в теле звучит “а”. В этом положении, работая с меридианом, можно “перекатываться” то на одну, то на другую сторону.
- На рисунке “в” дано сочетание положений для перехода энергии с меридиана толстой кишки к меридиану желудка. Для его выполнения встаньте на колени, упершись лбом в пол, поставьте локти в область желудка. Вдох и на задержке дыхания выпрямите тело. После исполнения каждого упражнения расслабьтесь и пройдите пульсом меридиан.



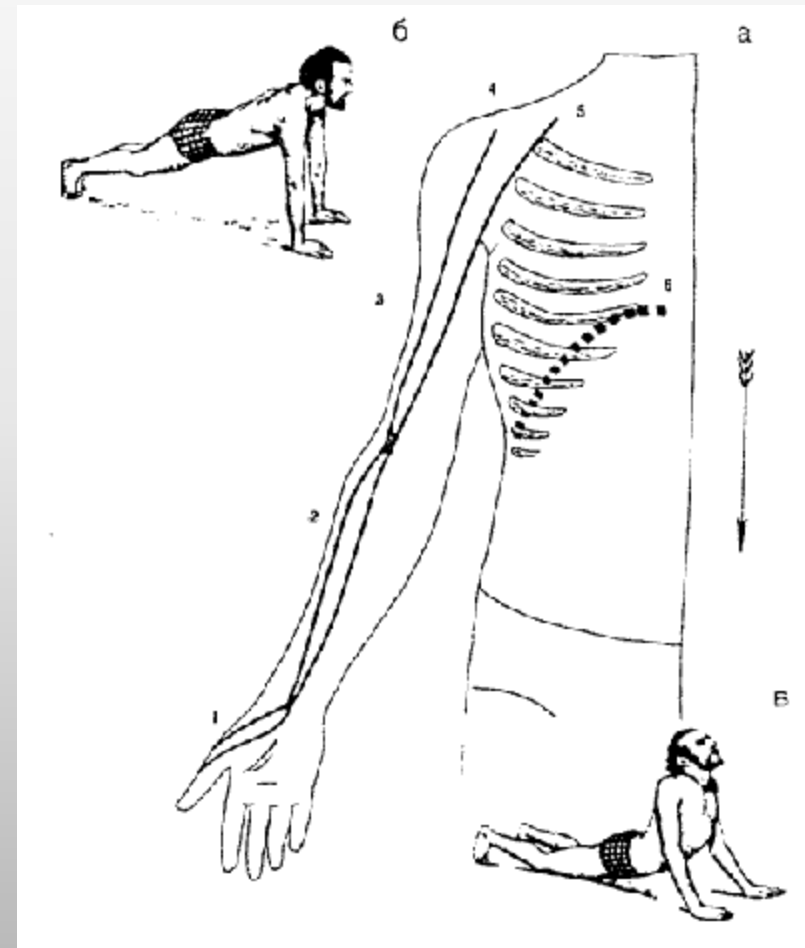
Меридиан толстой кишки

- На рисунке изображена асана, способствующая развитию меридиана и концентрированию на нем. Осваивайте меридиан сразу проснувшись и в его «потягивании». Заканчивайте освобождением кишечника. Лежа на полу лицом вниз, с вдохом и упором об пол указательного пальца, начинайте движение ног. Направление энергии и ощущения идут снизу вверх, в теле звучит «а». Задержка в позе сопровождается задержкой дыхания. В теле звучит «о». Одновременно с опусканием ног делайте выдох. Приятные ощущения и наличие пульсации по ходу меридиана являются залогом правильного исполнения упражнения.
- **Лечение йогой**
- Для лечения йогой заболеваний, характерных для этого меридиана, запомните его ход. На рисунке указаны характерные точки. Используйте их для концентрации внимания. Стрелка показывает направление хода по телу, а также от каждого меридиана и к какому он передает энергию. Используйте натяжения, массажирование, постукивание, ощущение сердцебиения по ходу меридиана, осваивайте его взаимоотношения, применяйте соответствующие асаны.



Меридиан легких

- На рисунке “б” показана применяемая асана, которая способствует восприятию меридиана и увеличению жизненного пространства. Из положения лежа лицом вниз совершается на вдохе подъем. В теле звучит “а”.
Направление ощущения от плеча по ходу меридиана (рис. 1а).
Задержка желательна с пульсацией по меридиану. В теле звучит “о”. Выдох с опусканием на пол и звучанием “у”.
Расслабление глубокое. Звучит “м”. Исполнять с приятным чувством как при потягивании, а не на количество. Здесь количество определяется только качеством. На рис. 1в дана асана для тех, у кого в 1б напряжение тела сбивает ощущения. Остальное все так же, как в 1б. Подъем за счет рук и нарастающего приятного ощущения утреннего потягивания в них.
- Кто овладел слышанием в теле сердцебиения, может совершать работу с меридианом на счет пульса: 1:1:1. Например, вдох – 8 пульсов, задержка – 8 пульсов, выдох – 8 пульсов.
- **Лечение йогой**
- Для лечения йогой заболеваний, характерных для этого меридиана, запомните его ход. На рисунке указаны характерные точки. Используйте их для концентрации внимания. Стрелка показывает направление хода по телу, а также от каждого меридиана и к какому он передает энергию. Указан ло-пункт. Это — точка перехода, согласования. Для усиления восприятия можете изобретать формы его натяжения. Возьмитесь за трубу, дерево, эспандер. Натяните руки как в кавказском танце. Ищите свое. Молоточком (деревянным, резиновым) можете постукивать по меридиану и его точкам. Пальцами легко массируйте по ходу меридиана. Но как конечная цель — видеть и чувствовать меридиан по желанию.



Меридиан перикарда

- Основные симптомы и патологические состояния: боли в области сердца, неврогенная тахикардия, заболевания сердца, боли в грудной клетке с иррадиацией в спину, судороги мышц предплечья, инфильтрат в подмышечной области, заболевания легких, психические расстройства, тревожные состояния, заболевания желудка, боли по ходу меридиана, межреберная невралгия.

Меридиан трех обогревателей

- Основные симптомы и патологические состояния: нарушение терморегуляции, головная боль, головокружение, боли в области шеи, затылка, плечевого пояса; артриты суставов рук; глухота, шум в ушах; глазные болезни, воспалительные процессы в области щеки, сосцевидного отростка, тонзиллит; депрессивные состояния, апатия, патологическая сонливость; судороги у детей, эпилептиформные припадки, ограничение движения 4-го пальца руки.

Меридиан желчного пузыря

- Основные симптомы и патологические состояния: нарушения функции желчного пузыря, диокенизия, тошнота, рвота, горечь во рту, боли в области желчного пузыря, холецистит; заболевания легких, кашель, одышка, астма; головная боль в виске и в затылке, боли по ходу меридиана; заболевания глаз; носовое кровотечение, заболевание уха; расстройства желудочно-кишечного тракта; заболевание органов малого таза, нарушения менструального цикла; нервно-психические расстройства, эпилептиформные припадки.

Меридиан печени

- Основные симптомы и патологические состояния меридиана печени: боли в правом подреберье, желтуха, расстройство желудочно-кишечного тракта, рвота, понос, запоры, отсутствие аппетита, нарушение акта глотания; головная боль, головокружение; заболевание глаз; боли по ходу меридиана, в пояснице, межреберная невралгия; заболевания половых органов, опущение матки и влагалища, боли при грыже, расстройство мочеотделения и мочеиспускания, почечная колика; дерматозы, зуд половых органов; раздражительность, фобии, недержание мочи, затрудненное мочеиспускание.

Меридиан селезенки и поджелудочной железы

- Заболевания организма и симптомы, соответствующие меридиану селезенки и поджелудочной железы: боли в эпигастральной области, в подреберье и груди, вздутие живота, ощущение тяжести во всем теле, отрыжка воздухом, неприятное ощущение в области сердца, боль в поджелудочной области, рвота, понос, запор, дизентерия, отрыжка воздухом, отсутствие аппетита, желтуха, бессонница; отечность нижних конечностей, боли в суставах нижних конечностей и по внутренней стороне ноги.

Меридиан мочевого пузыря

- Основные симптомы и патологические состояния: эпилепсия, маниакальный психоз, малярия, желтушность глаз, слезотечение, выделение или кровотечение из носа, цистит, цисталгия, недержание и задержка мочи, нефрит, боли в поясничной области, боли в наружных половых органах, женские болезни, геморрой; болезни сердца, легких, органов желудочно-кишечного тракта; заболевания носа, глаз; головная боль в области темени; боли в позвоночнике, тазобедренном суставе, бедре, голени, пятке, 5-м пальце, люмбаго, ишиас.

Меридиан тонкой кишки

- Симптомы: нарушение проходимости кишечника, диспепсические явления; боли в области пупка и нижней части живота; боли по ходу меридиана, а также в затылке, и голове, отек и боли в области шеи и лица; боль в горле и гортани, набухание в подъязычной области; снижение слуха; нервно-психические расстройства.

Меридиан сердца

- Характерные симптомы: боли в области сердца, нарушение сердечного ритма, недостаточность мозгового кровообращения, головная боль; симптомы нарушения печени и желчного пузыря (желтуха, боли в подреберье); боли по передне-внутренней поверхности руки; состояние беспокойства, снижение памяти, психозы; желтушность глаз, сухость во рту, боли внутренней поверхности плеча.

Меридиан желудка

- Симптомы: кровотечение из носа, опущенный угол рта, набухание слизистой горла, вздутие живота, урчание в нем, запор, диарея, гастрит, язва двенадцатиперстной кишки и желудка, головная и зубная боль, боли в области живота (под ложечкой, подреберье), неврит лицевого нерва, межреберная невралгия, чувство голода, отек, боли и опухоль в коленном суставе, боли в нижних конечностях в передней грудной и брюшной поверхности, где проходит меридиан, озноб, высокая температура с возбужденным состоянием, моча желтого цвета.

Меридиан толстой кишки

- Для этого меридиана характерны следующие симптомы заболеваний: желтушный цвет глаз, сухость во рту, зубная боль, боли в глазах, прозрачные выделения или кровотечения из носа, стоматит, катаральный насморк, инфильтрат в области шеи, набухание слизистой горла и гортани, боль в области плеча, боли в суставах рук, боль и ограничения движения указательного пальца, воспалительный процесс по ходу меридиана.

Меридиан легких

- Симптомы, характерные для меридиана легких и его пространства: кашель, одышка, чувство удушья в груди, зябкость, кожные болезни, боль в надключичной ямке, боль в области плечевого сустава, боль в передней поверхности плеча, повышенная потливость и лихорадка, , заболевание сердечно-сосудистой системы с явлениями застоя, заболевания легких и верхних дыхательных путей.