

КОСМИЧЕСКИЕ КОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ



Шоу-инь . Цифровой цигун

**КОСМИЧЕСКИЕ КОДЫ
ИСЦЕЛЕНИЯ
ШОУ-ИНЬ: ЦИФРОВОЙ ЦИГУН
(ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО)**

«Восток»
1999

*Под редакцией
профессора АМН Преображенского С.Н.*

КОСМИЧЕСКИЕ КОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ. Шоу-Инь: цифровой цигун Пер. с китайского А.Лебедев. - Киев, «Восток», 1999 - 128 с.

Художник обложки М. Висарионова
Верстка В. Алексеев
Корректор Н. Владимирова

В этом руководстве представлена эффективная система самоисцеления и самосовершенствования, разработанная даосскими и буддистскими монахами. Она позволяет с помощью цифровых кодов, жестов и дыхательных техник подключиться к потокам внешней энергии (ци), проходящей по космическим каналам и наполнить жизненной силой внутренние органы.

Все права защищены законом об авторском праве. Перепечатка возможна только с письменного разрешения издательства.

ISBN 5-86030-001-1

© А. Лебедев, перевод, 1999

© Издательство «Восток», оформление, 1999

Подписано в печать 20.07.99 Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Тираж 800 экз. Заказ 224.

Издательство «Восток», ЛР 02048, Киев, ул. Барбюса, 32.

Отпечатано в типографии «Восток».

Тысячелетние исследования, проводимые врачами, мудрецами, учеными по всему миру, доказывают существование в Космосе и в человеческом теле особой энергии. В различных культурах эту энергию называют по разному: ци, праной, жизненным флюидом, магнетизмом, информационно-энергетическими токами и т.д. Способность проводить жизненную энергию, накапливать и направлять ее приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей. Потеря жизненной силы приводит к болезням, вырождению, старости и смерти.

К сожалению, большинство людей имеют лишь смутное представление о жизненной силе, а работы по ее изучению в Индии, Египте, Тибете, Америке велись тайно и многие результаты засекречены до сих пор. Секретность в этой области считалась весьма необходимой, поскольку использование подобных знаний в эгоистических целях могло принести большой вред людям.

Исключением из такого тотального режима секретности был Китай. В течение последних пяти тысяч лет десятки миллионов людей работали с жизненной энергией, ци, для достижения духовного, психического и физического самосовершенствования.

Понятие «ци» является одним из самых фундаментальных в восточных философских и медицинских системах. Слово «ци» имеет много значений: энергия, воздух, дыхание, жизненная эссенция и так далее. Интегрирующее значение слова «ци» - творческая космическая энергия.

Ци конденсируется и рассеивается в циклах чередования отрицательной и положительной (инь и ян) энергий, воплощаясь разнообразными способами в различные формы. Ци не может быть ни создана, ни уничтожена. Она лишь трансформируется и вновь появляется в новом состоянии существования. Движение звезд и планет, излучение Солнца, работа ума и чувств - все это осуществляется благодаря ци. Ци также связывает все друг с другом. Она удерживает все составные части Космоса, тела и атомов от разделения и рассеивания. Когда человеческое тело теряет дыхание жизни, изначальная энергия покидает его, и тело начинает разлагаться на составные элементы.

С точки зрения цигун-терапии психическое и физическое здоровье зависит от количества и качества ци в теле. Многие болезни и недомогания являются следствием блокировки ци. За счет устранения подобных блокировок и увеличения потока ци мы можем исцелить себя, не прибегая к медикаментозному лечению и хирургическому вмешательству.

Даосами разработано множество методов гармонизации ци: акупунктура, акупрессура, траволечение, массажи, дыхательные и медитативные техники, которые не только увеличивают потоки естественной ци и устраняют блокировки, но и помогают телу поглощать больше энергии ци от внешних источников.

Система шоу-инь, представленная в этом практическом руководстве, является формой «безигольной» акупунктуры, позволяющей с помощью цифровых кодов, жестов и дыхательных техник включить потоки внешней ци, проходящей через космические каналы.

В некоторых древних даосских и буддистских текстах говорится о том, что небожители, посетив землю, передали тайные коды, состоящие из цифр и жестов и служащие паролями для активизации энергетических токов. Но небожители предупреждали, что это средство будет наиболее эффективным в будущем, и указали как раз на то время, когда мы живем, т.е. на конец второго тысячелетия. Эти техники проверялись в течение долгого времени в буддистских монастырях и даосских школах, являющихся лабораториями внутренней алхимии. Убедившись, что цифровые коды и соответствующие положения пальцев эффективно заработали именно в наше время, когда Земля заняла в космическом пространстве наиболее благоприятное положение¹, даосские и буддистские мастера расширили применение этих техник. Начиная с этого времени их использование не приводит ни к каким побочным эффектам, положительные результаты достигаются быстро и всеми.

Благодаря цифровому и пальцевому цигуну энергетические центры получают дополнительную энергию, а токи космической силы, включенные соответствующими кодами, питают конкретные органы тела, нуждающиеся в этом, и уравнивают энергию тела.

С.М.Светлов

¹ По словам известного мастера цигун Мантак Цзя включение всех исцеляющих токов ци приходится на 11.08.99.

УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВОГО ЦИГУН

В материальной и культурной жизни человечества для передачи и обмена информацией используются различные символы, например, национальные языки, религиозные каноны (священные писания), воздушные, водные, сухопутные сообщения, телеграфные коды, а также компьютерные языки и т.д.

Цифры также являются одним из таких символов, обладающих информацией определённого значения для самого широкого употребления. С давних времен до наших дней люди постоянно исследуют законы природы и общества при помощи цифр: монизм в философии, дихотомия, учение инь-ян в китайской медицине, силлогизм в логике, “Восемь триграмм” в “Ицзин” («Книге перемен») и т.д.

Цифровой цигун является квинтэссенцией традиционной культуры и современной науки и позволяет с помощью цифр устанавливать информационную связь между организмом и Космосом, а также является эффективным способом стимулирования и регулирования жизнедеятельности тела. В жизни человека нет такого момента, когда бы его организм не обменивался бы информацией и энергией с Космосом. Тело человека является приёмником и передатчиком сложной, очень эффективной и полезной информации. Основное назначение цигун состоит в том, чтобы раскрыть эти способности. Если человек может без использования различной аппаратуры полностью довериться своему организму, свободно обмениваться информацией с Космосом, то вскоре способность его тела достигнет высшего предела, как говорится: “Человек сливается воедино с небом”.

Информация организма представляет собой особый вид электрических импульсов человеческого тела, излучаемых во

внешнее пространство. Это можно представить с помощью двоичного цифрового кода, например, предположим, что электрические импульсы тела представлены следующим двоичным кодом: 10101010, 10101010, 10101010.

Это подходит для использования компьютера. Цифровой цигун переводит это в десятичный код, а именно: 170, 170, 170. Это является цифровым кодом тела здорового человека. Когда в организме возникает болезнь, электрические импульсы, идущие с места болезни, вносят беспорядок в данную последовательность. Например, в двоичном коде: 10010101, 00001010, 00101010, 00100010; переведём это в десятичный код: 149, 10, 42, 34.

Это является цифровым кодом какого-то нарушения в теле человека.

Десятичный код жизнедеятельности тела состоит из цифр: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0. Каждая цифра имеет обширное значение и понятие, а также даёт определённый эффект для тела. Ниже приводятся самые общие значения (образы) для каждой цифры:

- 1 - баланс инь-ян;
- 2 - колебания (качание; едва заметная вибрация; поднятие волны);
- 3 - устойчивость;
- 4 - колебания большой силы (большая волна; резкое столкновение; высокая скорость);
- 5 - замедление, влажность;
- 6 - возбуждение и скачкообразное изменение (колебание более сильное и быстрое; чередование быстрого и медленного);
- 7 - возбуждение, возвращение (опасность; выступление; направление вверх; разрыв; иллюзорность);
- 8 - возвращение к истоку (туда и обратно; восстановление; возвращение в исходное положение);
- 9 - прорыв (вертикально вверх);
- 0 (звук “дун”) - прохождение сквозь; пробить закупорки кровеносных сосудов; открыть путь энергии по каналам; вывести

ситуацию из тупика.

Эти определённые значения и символы не являются субъективным произвольным представлением человека, а являются отражением объективного мира (законов человеческого организма и Космоса). Например, “5” в двоичном коде будет «0101», последнее непосредственно выражает медленный электрический импульс; “6” в двоичном коде будет представлена как «0110», последнее является выражением электрического импульса, стимулирующего скачкообразное изменение. С помощью цифр определённого значения, согласно определённой перестановке (расстановке) образуется определённый код, являющийся передаваемой информацией, играющей определённую роль. Например, “5-5-3” лечит больное сердце, действует на установление спокойного сердцебиения. “99” может придать силы спортсменам-бегунам на последнем рывке.

Каждая из десяти цифр имеет определённый цвет:

- 1 - светло-синий;
- 2 - светло-красный;
- 3 - травянисто-зелёный (хаки);
- 4 - бурый (коричневый);
- 5 - светло-жёлтый;
- 6 - тёмно-жёлтый;
- 7 - тёмно-зелёный;
- 8 - фиолетовый;
- 9 - тёмно-красный;
- 0 - чистый жёлтый.

Цвета этих цифр соответствуют видимой части спектра световой волны и являются показателем существования определённой информации человеческого организма и космоса. Цвет является атрибутом цифры, цвет и цифра сопутствуют друг другу. Когда тело здоровое, цифровое кодовое сообщение организма имеет строгую последовательность, обычные (нормальные) цве-

та и образы.

При появлении в каком либо месте патологических изменений кодовая последовательность нарушается. Цифровые образы или маленькие, или большие; или перекошенные, или с отклонениями от нормы; или толстые и громоздкие, или тонкие и мелкие; цвета бледные или измененные. Как только эти коды приведены в порядок, болезнь также исцеляется.

Обычный человек не обладает способностью преобразовывать жизненные электрические импульсы в десятичный код, поэтому не видит кода своего организма. Лишь обладающий таинством силы цигун или мгновенно проявляющий высшую способность человек может, наблюдая за организмом, сразу увидеть цветовой и цифровой код. Это есть объективно существующий факт. Числовой код передаётся благодаря звуковым, световым и мысленным волнам, которые служат в качестве среды. То есть передаётся посредством звуков, образов и мыслей и принимается посредством слуха, зрения и мыслей (с помощью чувственного восприятия). По другому говоря, если вы при непрерывном повторении про себя (размышлении) видите или представляете числовой образ (форму), а также и цвет, тогда сможете усилить эффективность передачи.

Десятичный код несёт в себе информацию (энергию), которая может войти в организм. Эта энергия, которая представляет собой способность человеческого организма, затихшую в нём, а также подавленную или направленную к деградации, начинает активизироваться и тем самым повышает способность организма (подобно как сила мышления, сила памяти, эффективность пищеварения, внутренняя секреция регулируют эффективность, способность и т.д...) или проявляет сверхспособность - особую специфическую способность (обычно всё это есть потенциальные возможности организма).

Во время изменений, происходящих во внешней среде, способность саморегуляции организма согласно способности тер-

морегуляции тела и иммунной способности может обеспечить баланс инь-ян в организме в соответствии с различными изменениями. Организм порождает болезни, а также управляет способностью выявлять причины данных проблем. Цифровой код как раз помогает космической энергии и информации: с одной стороны даёт корректировку действий силы непосредственно в месте болезни, с другой стороны, непрерывно корректирует систему регуляции организма. Поэтому каждый код однажды необходимо прочитывать несколько раз и добиваться получения определённой энергии и информации.

ОСНОВНЫЕ СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

Информация о шоу-инь пришла из буддистских монастырей. Секреты мастеров шоу-инь приведены ниже в виде коротких советов для практикующих. Простые по форме, они, тем не менее, являются залогом к успеху.

*Исцелившись от сотни болезней,
возможности здорового организма увеличиваются.*

*Лихорадит, парализует, вздувает
— проходит по каналам и раскрывает их.¹*

*Умиротвори дух, и жизненная энергия увеличится;
обуздывая внутренний огонь, появляется влага
(пот, слюна, соки).*

*Твёрдо освой данные правила,
и высшее блаженство будет неисчерпаемо.*

*Практикующим всего лишь необходимо
обязательно быть от всего сердца искренними.*

*Действуя непостоянно и нерешительно,
трудно получить истинный опыт .*

¹ Речь идёт о работе энергии “ци” в организме человека, которая очищает энергетические каналы и может вызывать вышеуказанные симптомы.

Если результат не безупречный — не вини “врача”.

Накрепко запомни главное — не пренебрегай правилами.

- Воздух свежий, место постоянное.*
- Вдох носом, выдох ртом, правильно выбраны на теле биоточки.*
- Не нарушай продолжительности занятий,
правильно установи стороны света.*
- При повторении про себя цифр недопустима небрежность.*
- Кончики пальцев расположены точно,
положения рук освоены досконально.*

*Пребывая в покое, стремись к высшей реальности,¹
ни в коем случае не спеши.*

*Можно использовать врождённые способности,
тем более важно постигнуть “Дао”² (высший принцип
мироздания, абсолют, высшая реальность).*

*“Дэ”³ действует, обладая двойственностью, “Великое
Дао” различает, видя во всём единое.*

¹ Иероглиф “кун” можно перевести как “абсолютная пустота”, “небеса”, “ничто”, “нирвана”, “беспределительность”, “безатрибутная сущность”, “высшая гармония”, “высшая реальность”.

² Иероглиф “дао” в переводе означает “высший принцип мироздания”, “абсолют”, а также “высшая реальность”, “Великое Дао” означает то же самое.

³ Иероглиф “дэ” переводится как отражение “Дао” в человеке или проявление “Дао” через человека.

Шоу-инь берёт начало в буддийских монастырях, поэтому терминология, которая встречается в разделе “секреты мастерства” соответствует буддийскому учению. Например: иероглиф “Дао” многими переводится как “путь”, но в философских текстах приобретает другое значение, а именно “Высший принцип”, “Абсолют”; а иероглиф “Дэ” переводится как “Проявление Дао через человека”, или “Отражение Дао в человеке”, поэтому известный трактат Лао Цзы “Дао Дэ Цзинь” переводится как “Учение о Высшем принципе (Абсолюте) и проявлении его через человека”.

В последнем предложении предыдущей главы сказано: “Дэ” действует, обладая двойственностью; “Великое Дао” различает, видя во всём единое.

Действие “Дэ” здесь можно сравнить с действиями простого человека, который видит во всём двойственность (хорошее и плохое, красивое и уродливое, добро и зло) и может делать выбор между добром и злом, и т.д. По сути “Дао”, действуя через человека, обуславливается его умом и принимает его ограничения, его двойственность, и это называют “Дэ”. Само же “Дао” не имеет двойственности и ограничений. Мудрецы, познавшие “Дао”, видят во всём единое божественное, так как они уже вышли за пределы ограничений ума, и “Дао” действует через них свободно, не обуславливаясь умом. Абсолют, то есть “Дао”, пронизывает все объекты, все миры и формы, являясь источником всех вещей во Вселенной, и сам из себя создаёт всё разнообразие вещей, которые мы наблюдаем. Поэтому тот, кто познал “Дао”, больше не видит двойственности, а видит только “Дао” (Абсолют) во всех объектах материального мира, а также во всех процессах, действиях и событиях, хотя и различает при этом сами формы. Если человек не видит то единое, из которо-

го состоят все вещи во Вселенной, это есть неведение, которое порождает двойственное отношение к вещам, а двойственное отношение приводит к чередованию радости и страдания. Страдание заставляет человека находить путь к истине, постигнув истину, человек разрушает неведение и видит во всём единое, наслаждаясь при этом высочайшим блаженством единения со всей Вселенной и её Источником (Дао). Действия такого человека будут лишены эгоизма и направлены только на благо всех существ, так как причиной этих действий будет только бескорыстная любовь и сострадание.

Иероглиф “Кун” переводится как “Пустота”, “Ничто”, “Абсолютная пустота”, но он имеет также и другие значения: “Ирреальность”, “Небеса”, “Безатрибутная сущность”. Таким образом, значения данного иероглифа очень близки значениям иероглифа “Дао”, а по сути, они говорят об одной и той же истине: о “Безатрибутой сущности”, об “Абсолюте”, о “Высшем принципе”, что в других религиях называется Богом.

И смысл жизни человека заключается в том, чтобы познать “Это” и стать единым с “Этим”. Именно такое стремление поможет преодолеть все трудности в жизни и излечить тяжёлые недуги, вот почему в предыдущей главе сказано: “Пребывая в покое, стремись к Высшей реальности (небесам), ни в коем случае не спеши”.

Здесь очень важны стремление и искренность.

Теперь рассмотрим некоторые технические моменты при выполнении данной практики, а именно, работа с цифровым кодом. Код для каждой болезни различен и имеет свой определённый ритм, который определяется паузами между цифрами (паузы обозначены как тире). Одно тире соответствует паузе, например, в одну секунду, а три тире, соответственно в три секунды. Длительность паузы в одно тире вы должны определить сами, руководствуясь внутренним состоянием и способностью концентрироваться.

Во время проговаривания кода необходимо сосредотачиваться на цвете и образе каждой цифры. Для облегчения можно каждую цифру раскрасить соответствующим ей цветом. Может возникнуть вопрос: на каком языке проговаривать код. Вы можете почувствовать сами, попробуйте на русском и на китайском языках, и определите, где лучше эффект.

Цифры на китайском языке: 0 – дун; 1 – йи; 2 – ар¹; 3 – сань;

4 – сы; 5 – ву; 6 – лю; 7 – цси; 8 – ба; 9 – цзю.

В китайском языке существуют 4 тона при произношении гласных звуков:

— 1-й тон (на одной ноте).

/ 2-й тон (голос повышается как при вопросе “да?”).

∨ 3-й тон (голос понижается, затем чуть повышается, как при утверждении в слове “да”).

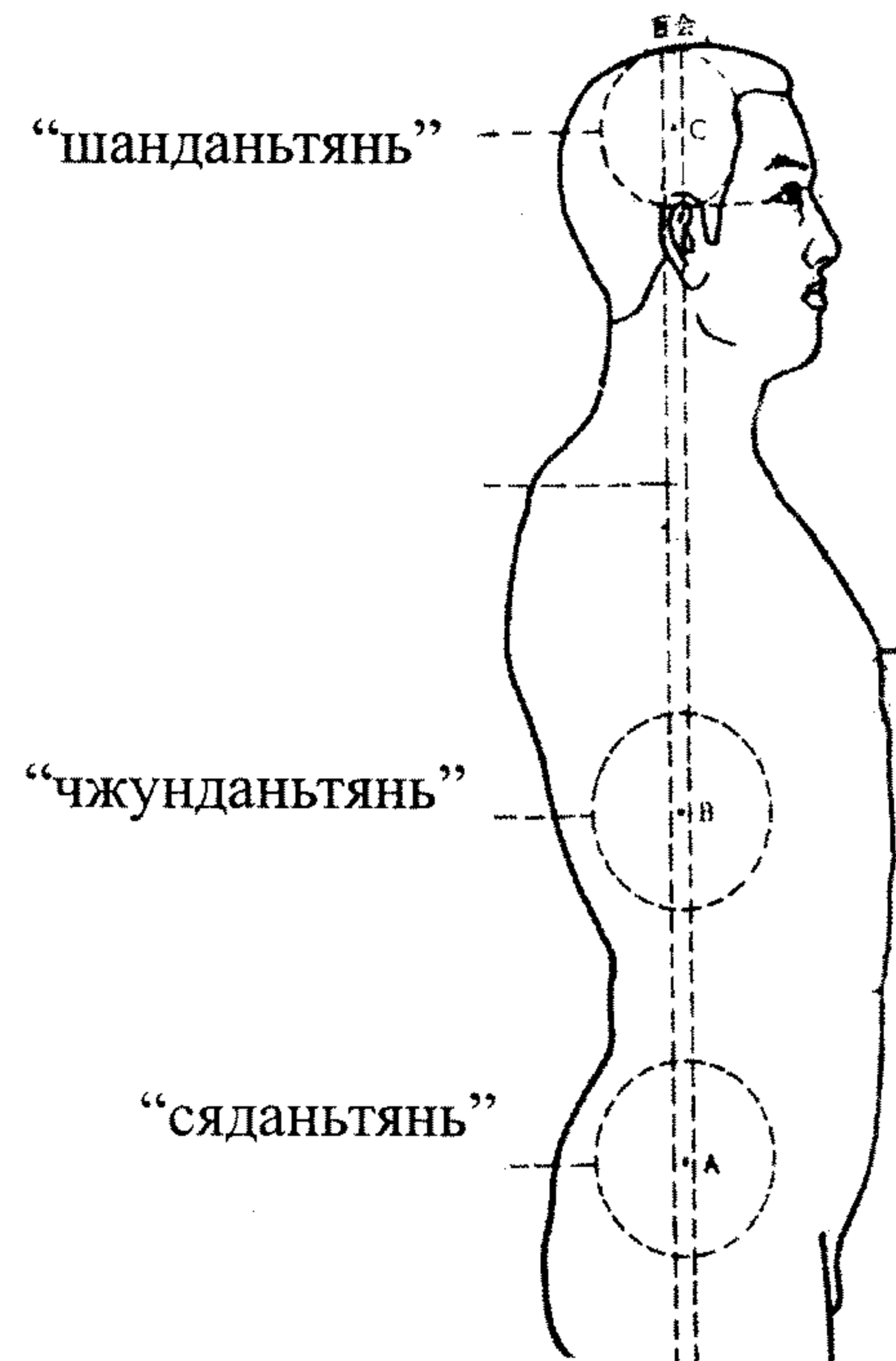
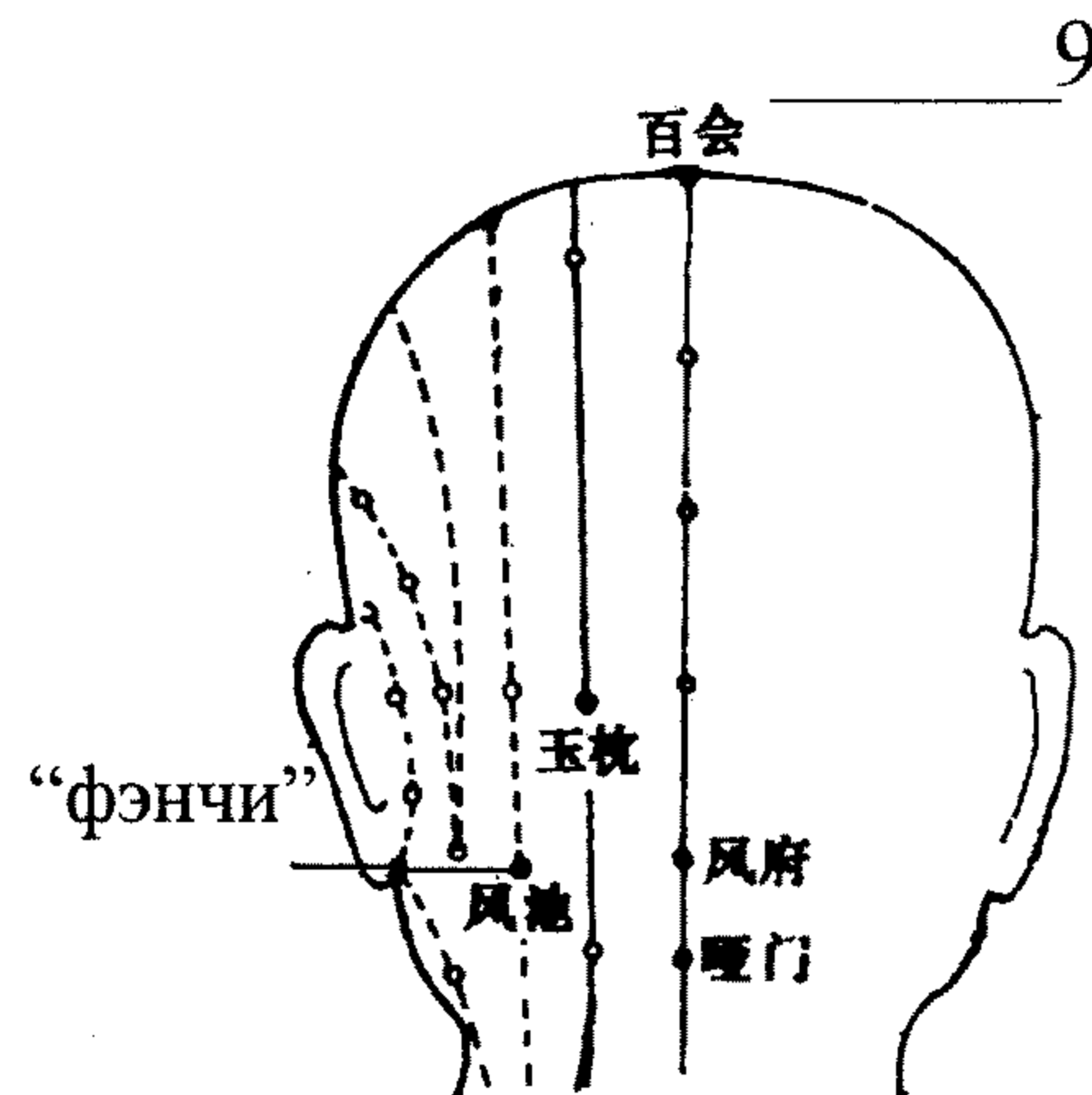
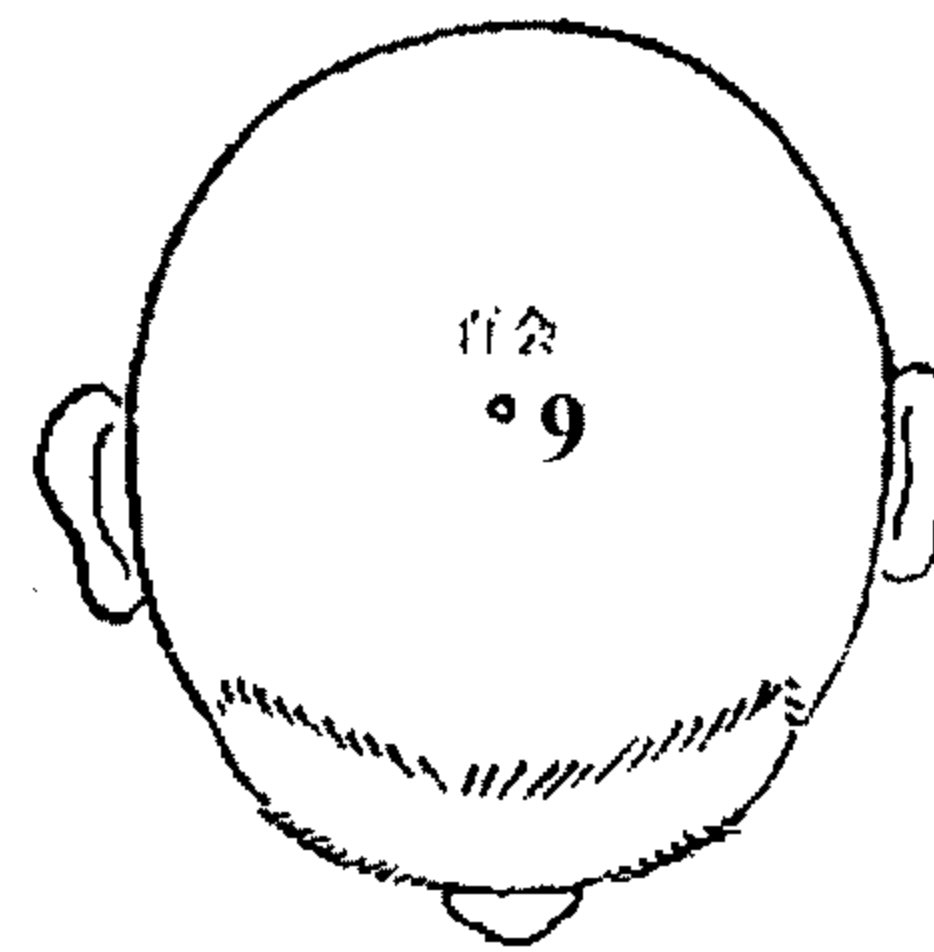
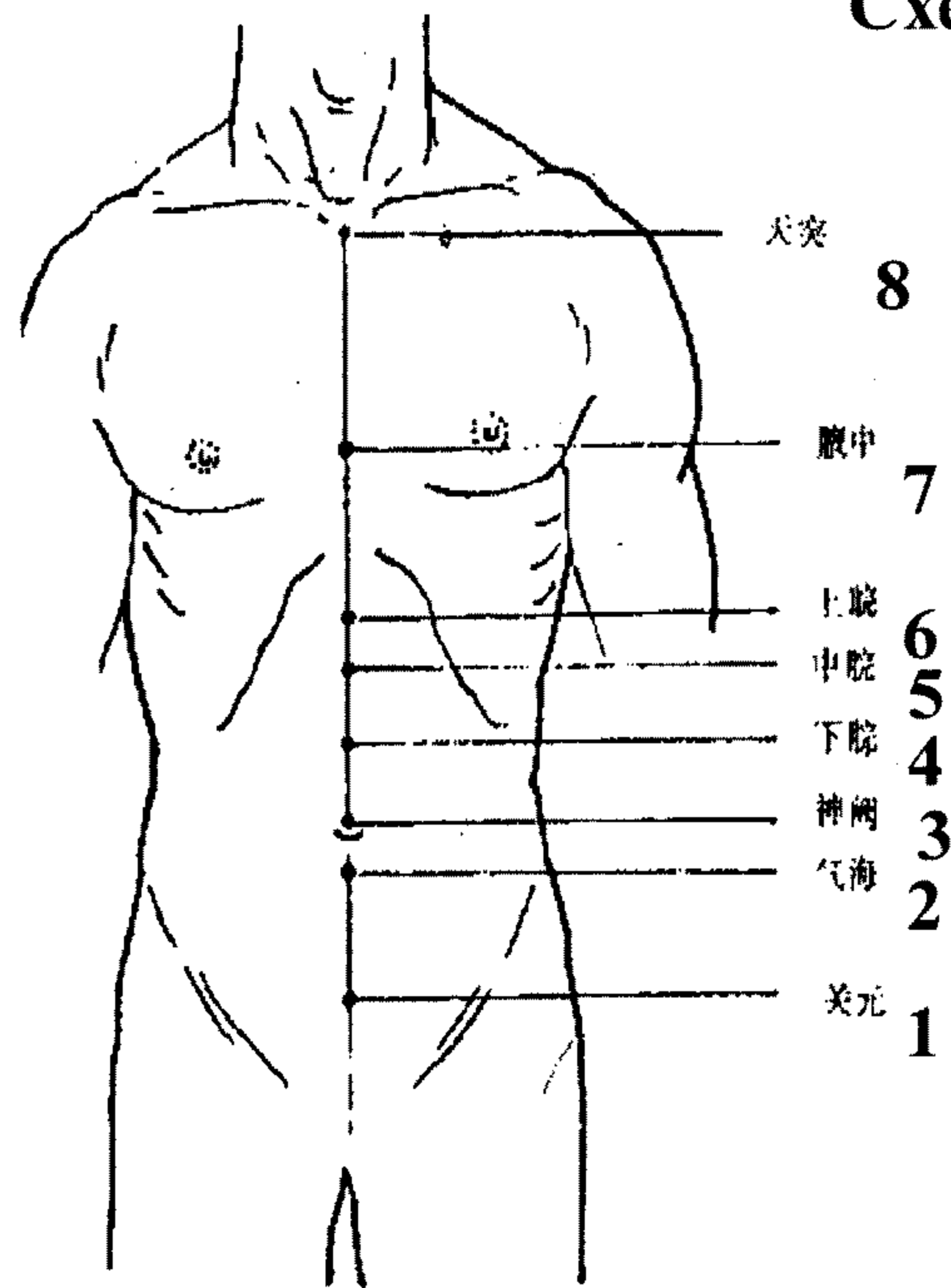
\ 4-й тон (голос резко понижается, примерно как при резком отказе в слове “нет”, произносится резко и отрывисто).

В цифрах встречаются 1-й, 3-й и 4-й тона.

Для достижения эффекта желательно заниматься каждый день в определённое время, в одном месте (при лечении одной болезни).

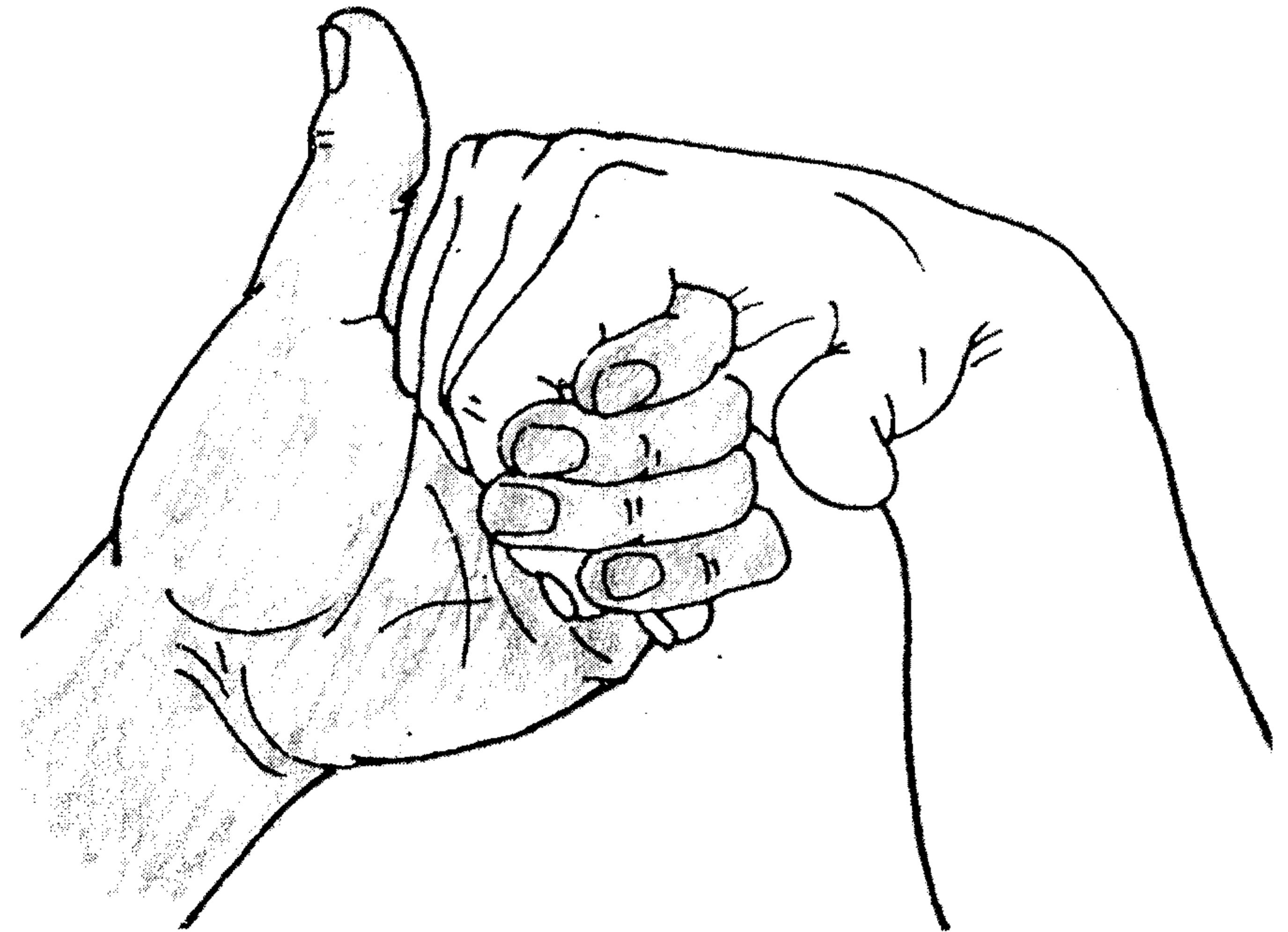
¹ В слове “ар” – американская “р”.

Схема биоточек



Развитие внутреннего (утробного) дыхания (для пожилых)

(Умение дышать, почти не используя нос или рот)

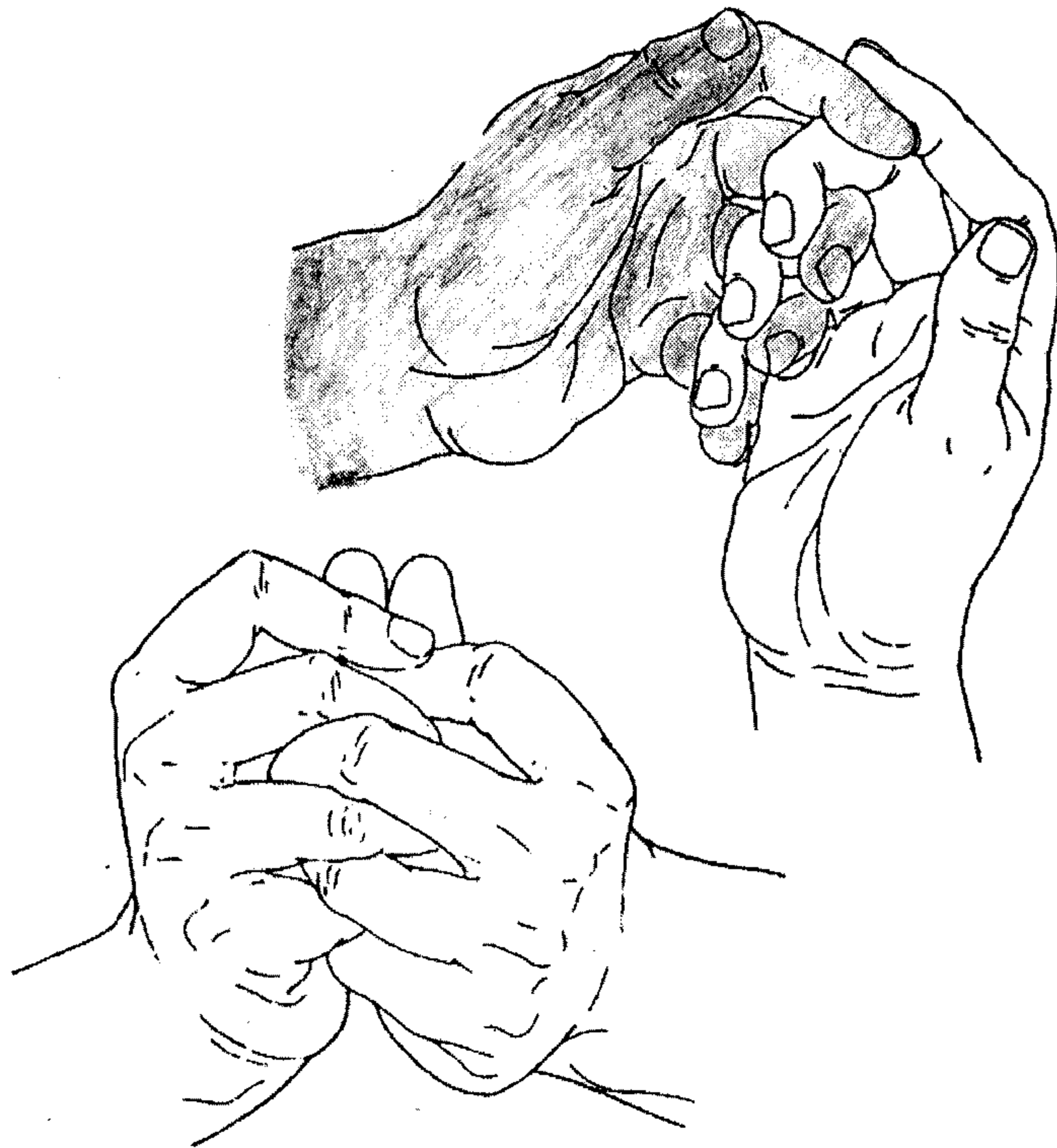


3 — 5 — — 1 — 1 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой "7" на расстоянии 1 цунь (=3,3 см), продолжительность 10 минут, вдох и выдох через нос, в спокойном, бесшумном месте на свежем воздухе.

Развитие внутреннего (утробного) дыхания (для всех)

(Умение дышать, почти не используя нос или рот)



3 — 5 — — 1 — 5 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа на спине или сидя, лицом на Север, руки перед точкой “5” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 40 минут, вдох и выдох носом, в затемнённом бесшумном месте (отсутствие эха) и в хорошем настроении.

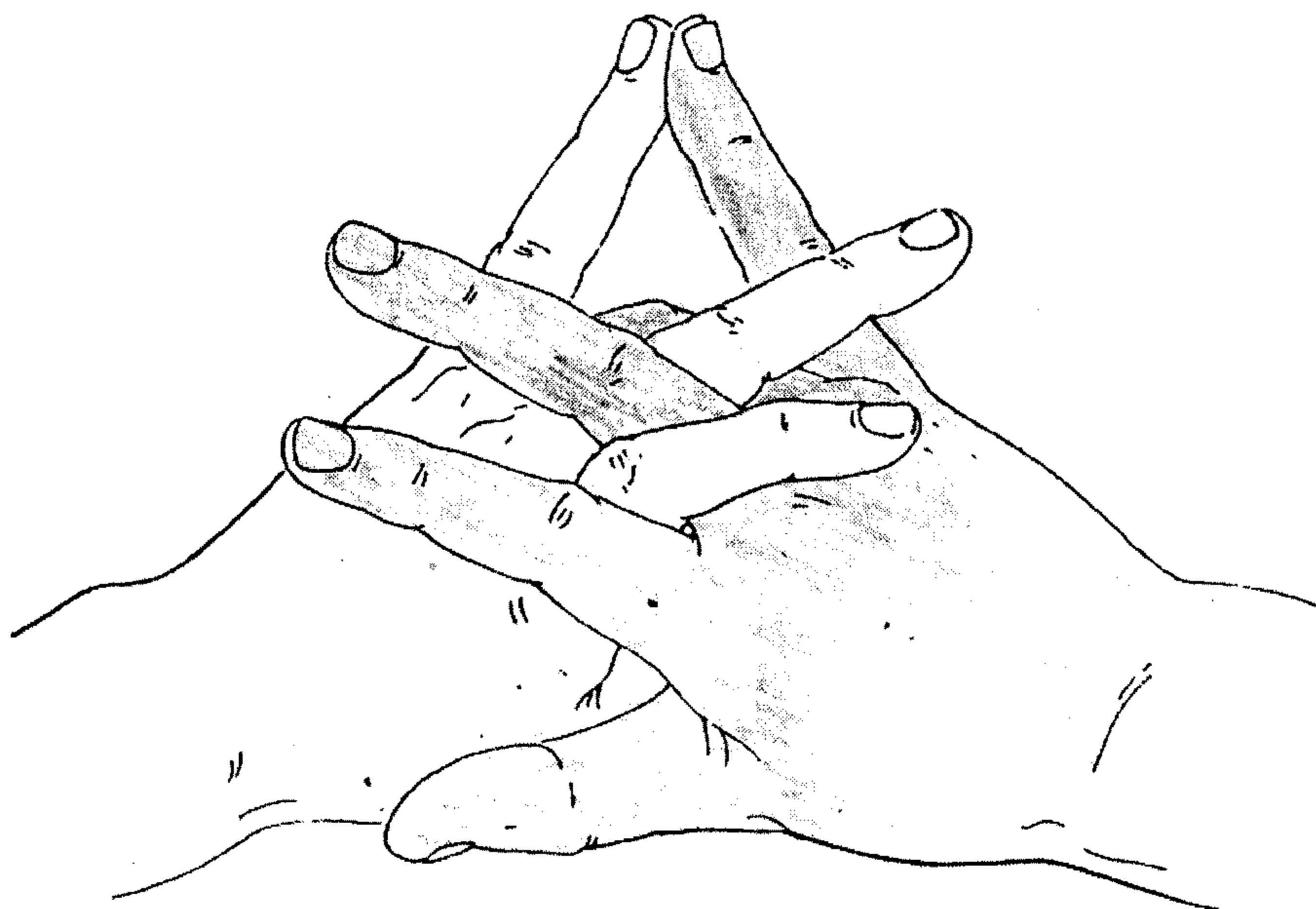
Для открытия духовного зрения (третьего глаза)



0 — 0 — — 8 — 0 — 0 — 0 — — — — (77 раз)

Стоя лицом на Восток, руки над точкой “9”, продолжительность 30 минут, вдох и выдох носом, в уединённом тихом месте на свежем воздухе, имея здоровое тело и бодрое состояние духа.

Для циркуляции энергии по большому кругу
(большой небесный круг — это годичный период звёзд;
108 раз вокруг своего тела)

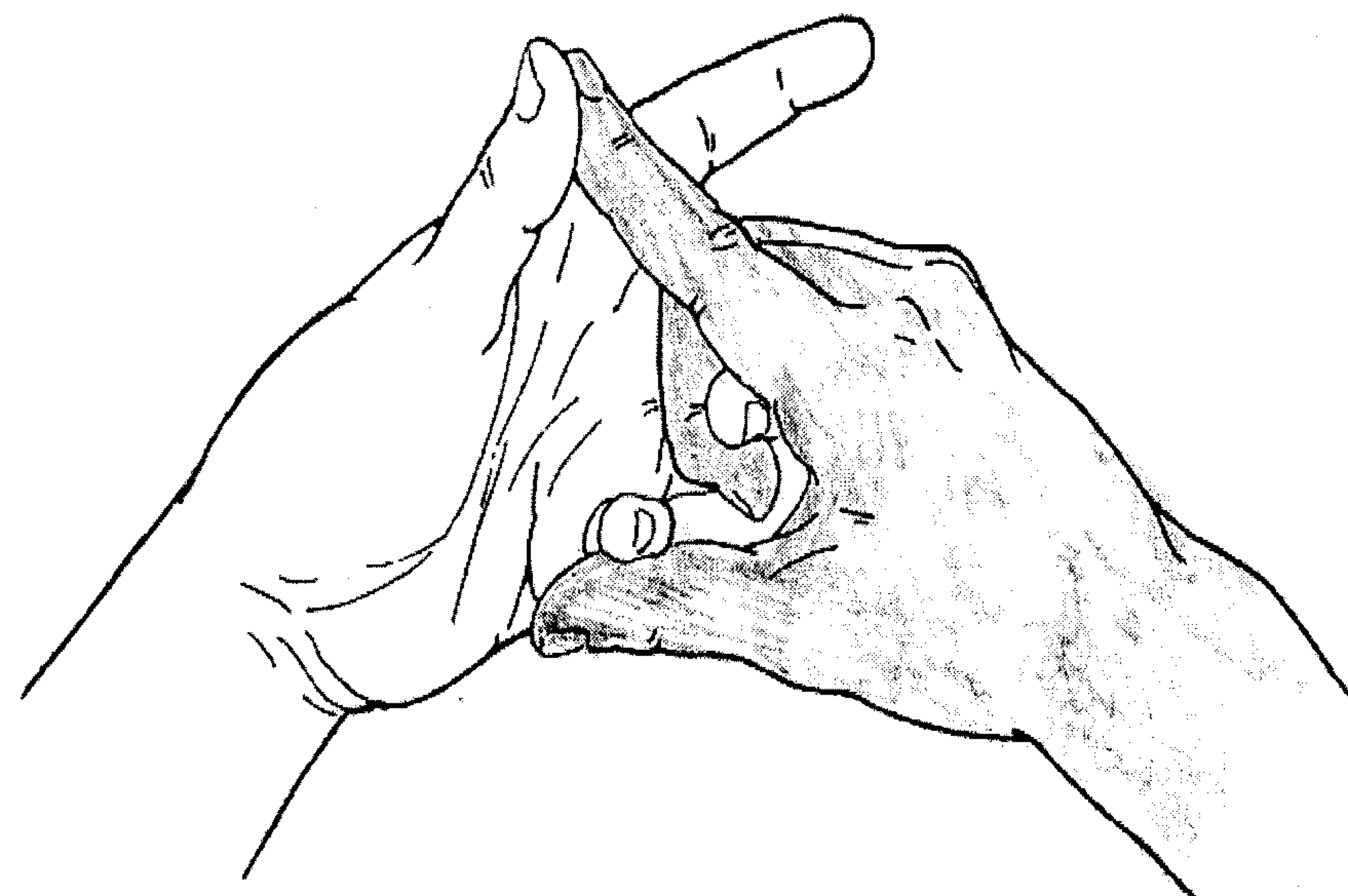


8 — 0 — — 8 — 0 — 0 — 8 — 0 — — — (77 раз).

Стоя лицом на Восток, руки над переносицей на расстоянии 1 цунь, ладони повернуты вниз, продолжительность 19 мин., вдох и выдох носом, в спокойном месте, при сильном солнечном освещении, в хорошем настроении. Наиболее подходящий возраст 20 — 30 лет.

Для циркуляции энергии по малому кругу
(для молодых людей)

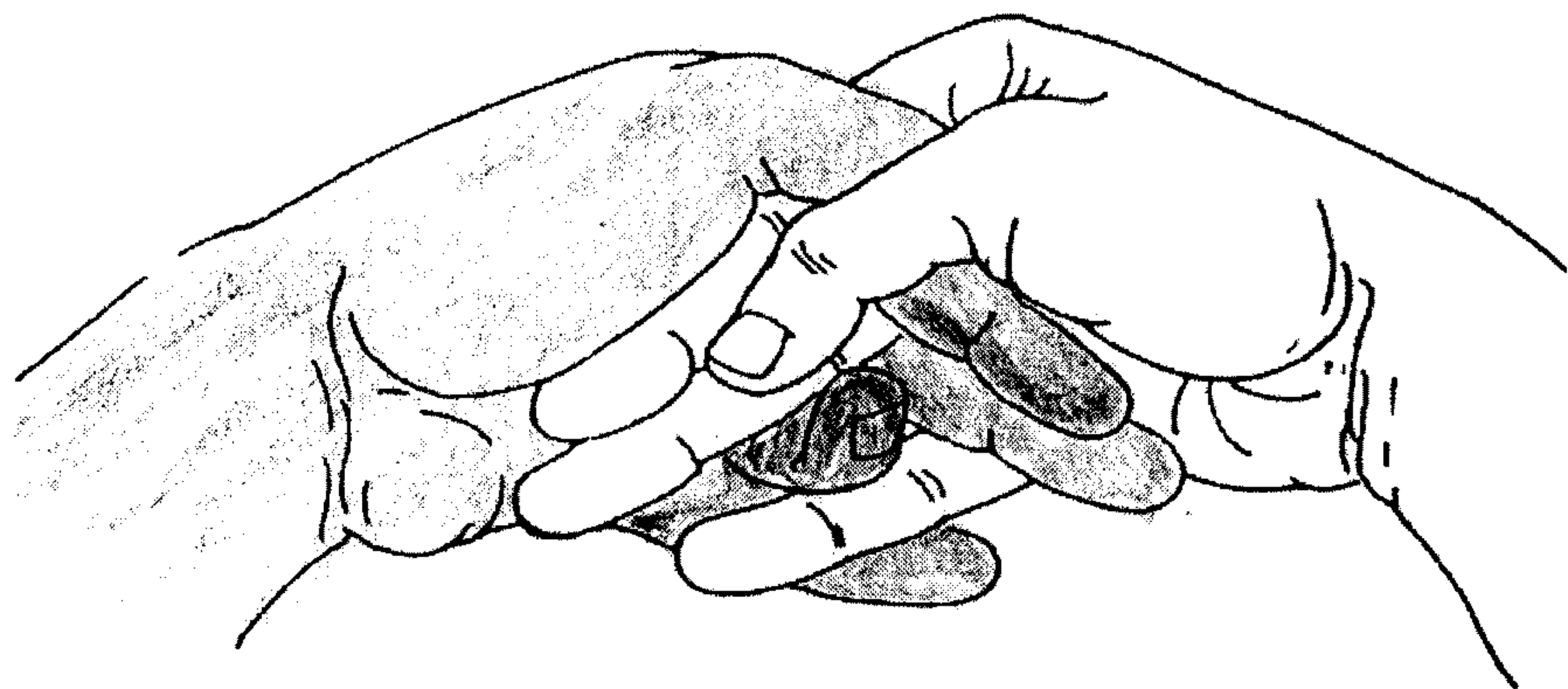
Малый круг берёт начало у копчика, проходит между почками, далее через заднюю часть головы, в мозг, лицо, грудь, живот.



0 — 8 — 0 — — 8 — 0 — 0 — — — (66 раз).

Стоя или сидя, лицом на Юг, руки на точке “9”, продолжительность 30 мин., вдох носом, выдох ртом.

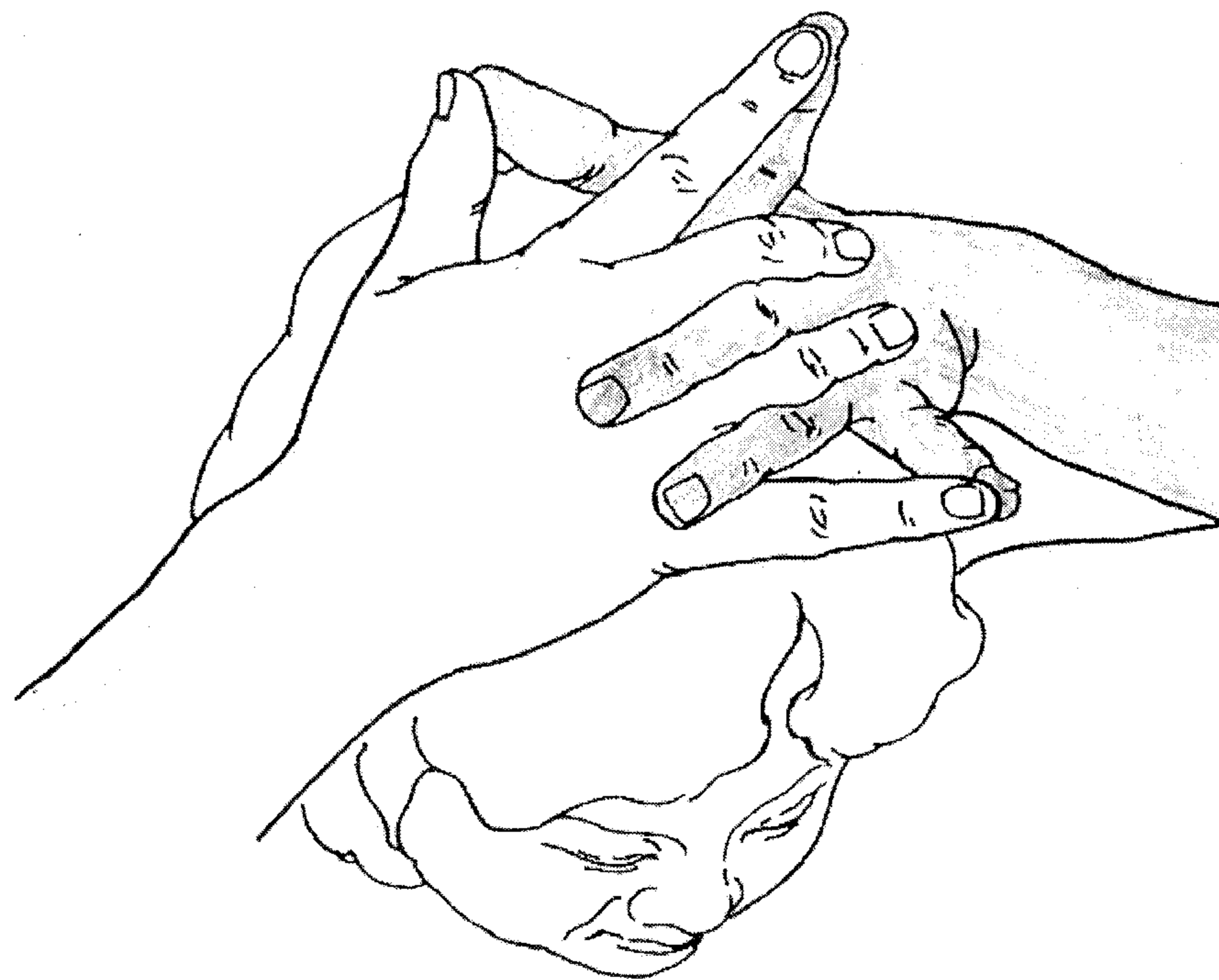
Для практики лёгкого цигун
(для молодых людей)



0 — 1 — 0 — 0 — 0 — 0 — 0 — 0 — — — (88 раз).

Стоя, лицом на Юг, руки на точке “фэнчи”, перед едой, в течение 45 мин., вдох носом, выдох через точку “юнцюань” (углубление на подошве ноги).

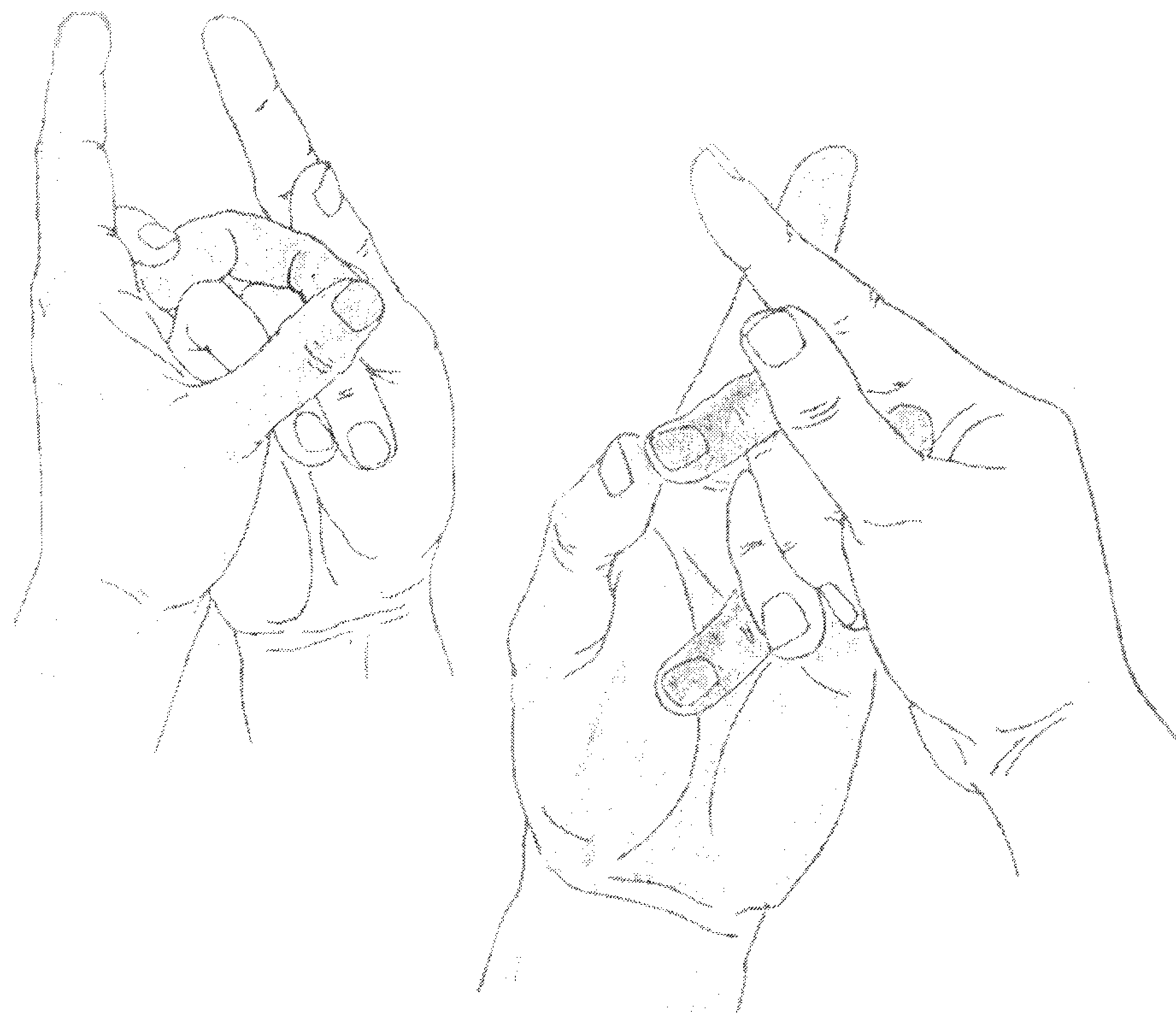
Для достижения высшего духовного знания
(духовное зрение, постижение мыслей другого,
необыкновенные дарования)



8 — 0 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — 0 — — (55 раз).

Стоя, лицом на Юг, руки на точке “9”, продолжительность 21 мин., вдох и выдох носом, в уединённом месте, на свежем воздухе.

Лечение ангины

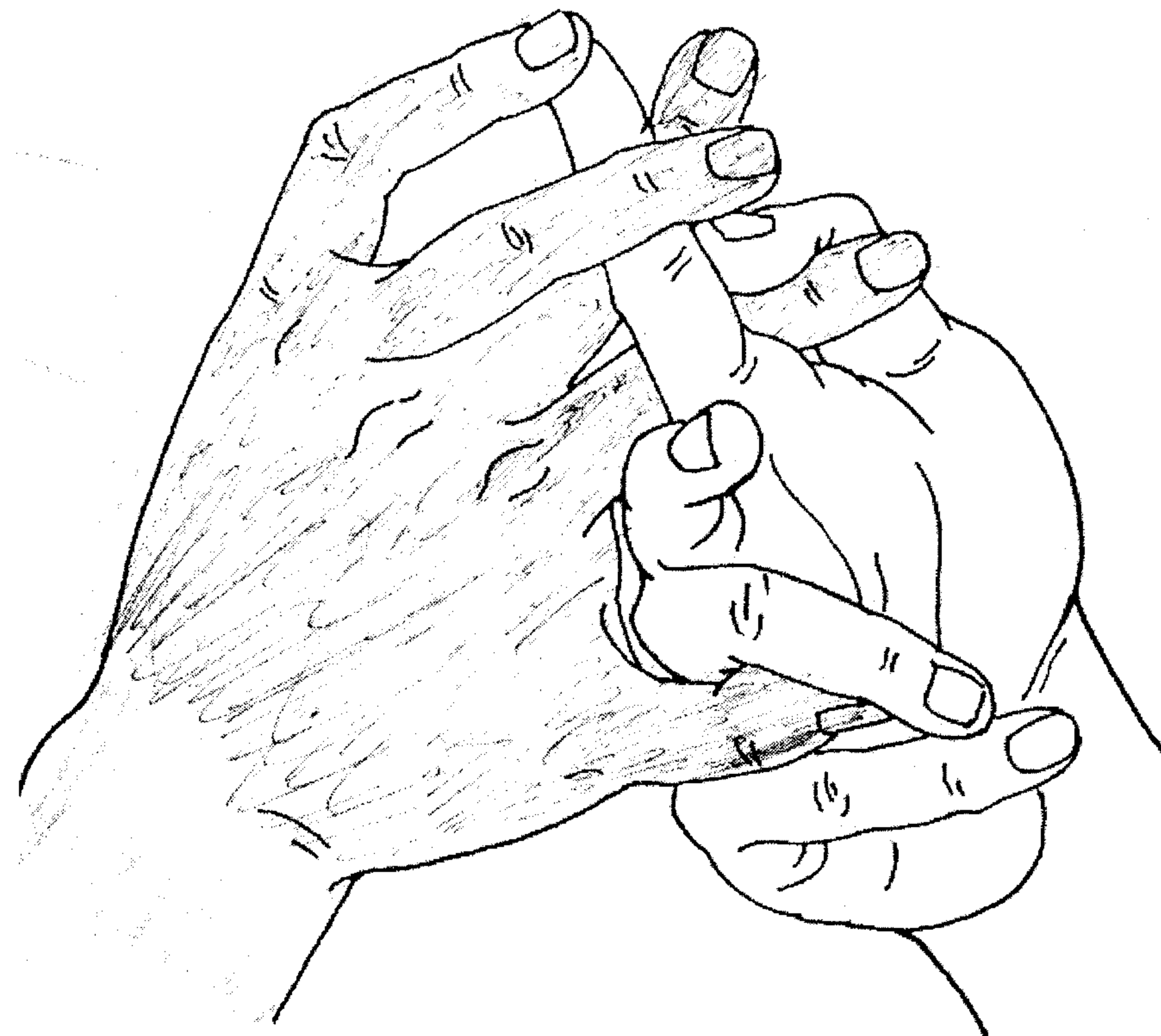


8 — 5 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (55 раз).

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 15 мин., вдох носом, выдох ртом.

Лечение ларингита

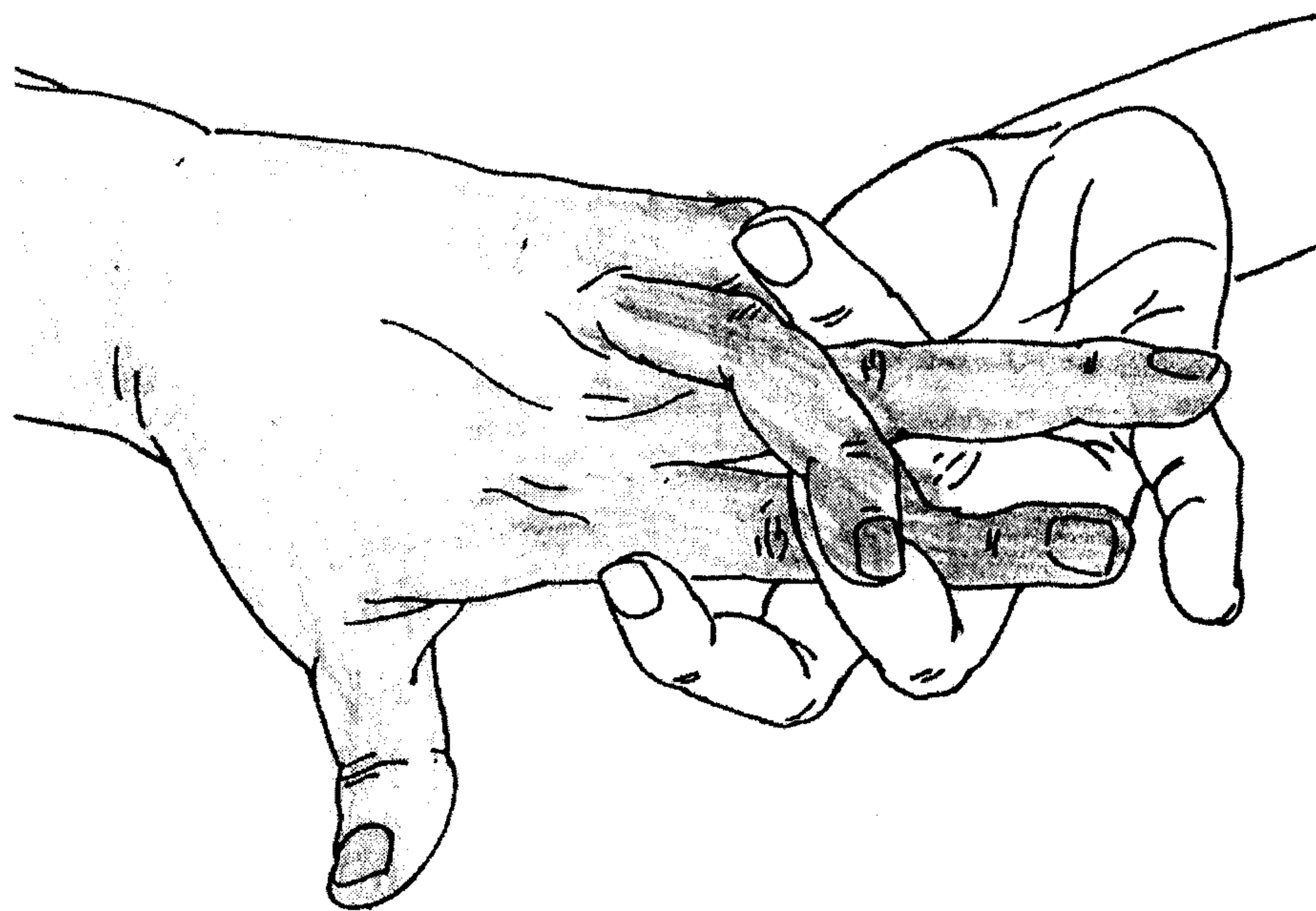
(воспаление гортани, боли в горле)



0 — 0 — — 8 — 9 — 0 — 1 — 0 — — — (66 раз).

Стоя, лицом на Север, руки на расстоянии 1,2 цунь перед точкой, расположенной выше пупка на 0,5 цунь, продолжительность 25 минут.

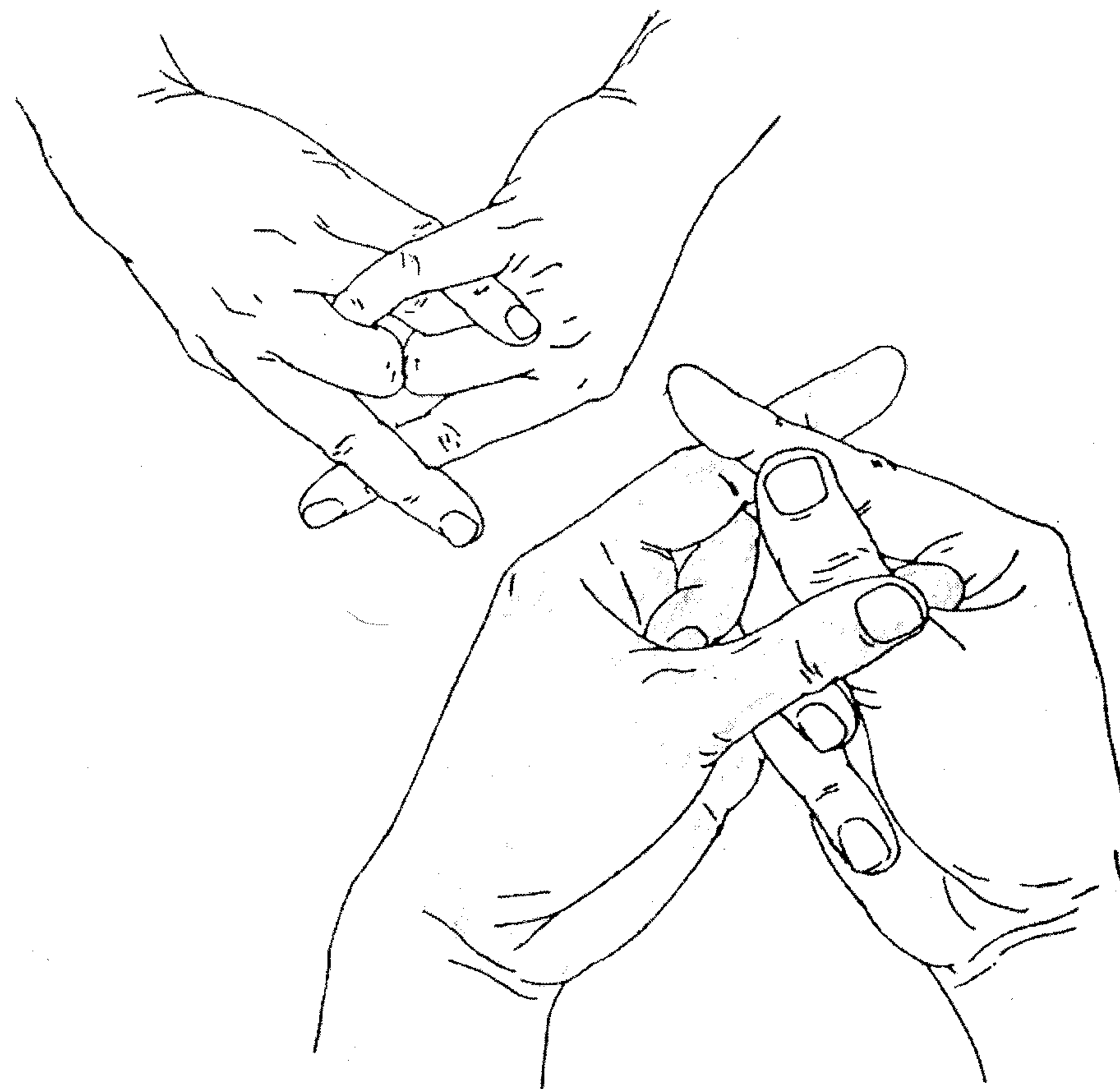
Лечение хронического ринита



0 — 1 — — 5 — 8 — 0 — 0 — 0 — — — (77 раз)

Сидя, лицом на Юго-Восток, руки перед точкой “6” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 5 минут. Лучше всего в тёмном месте в течение 12 минут.

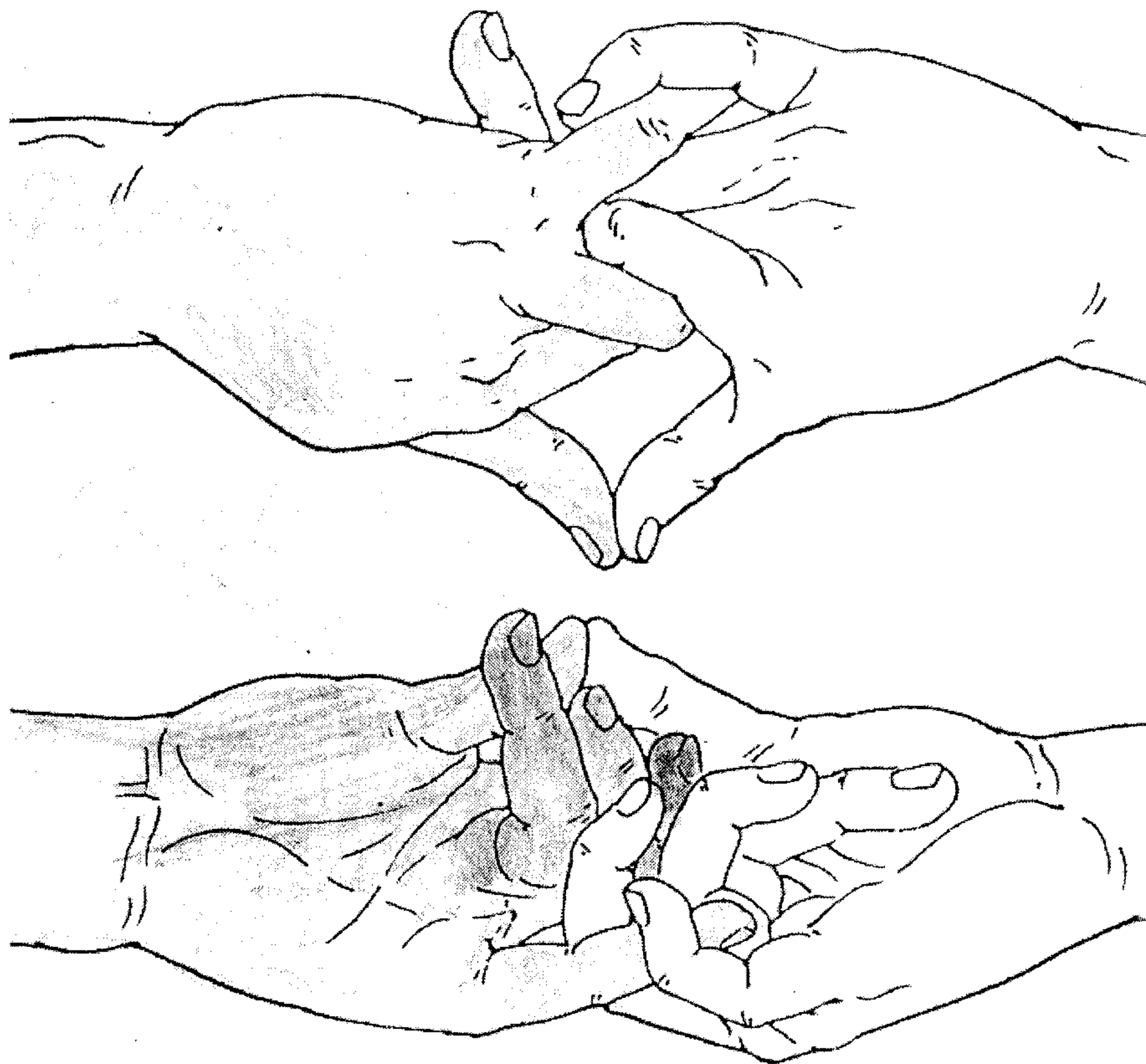
Лечение аллергического ринита



1 — 8 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз).

Стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом, в спокойном месте на свежем воздухе.

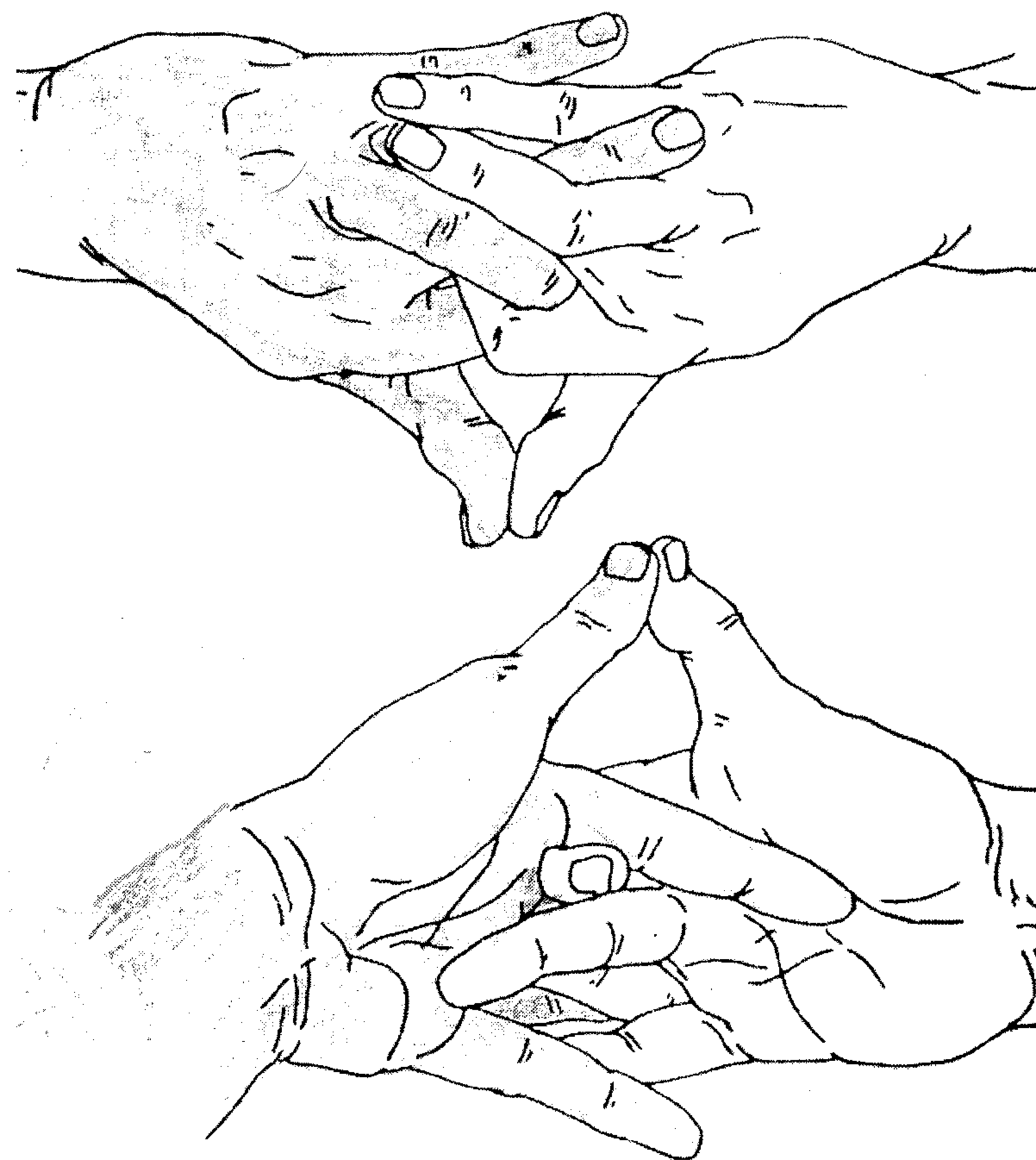
Лечение полипов носа



0 — 0 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз).

Сидя или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “сядань-тянь” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 18 минут.

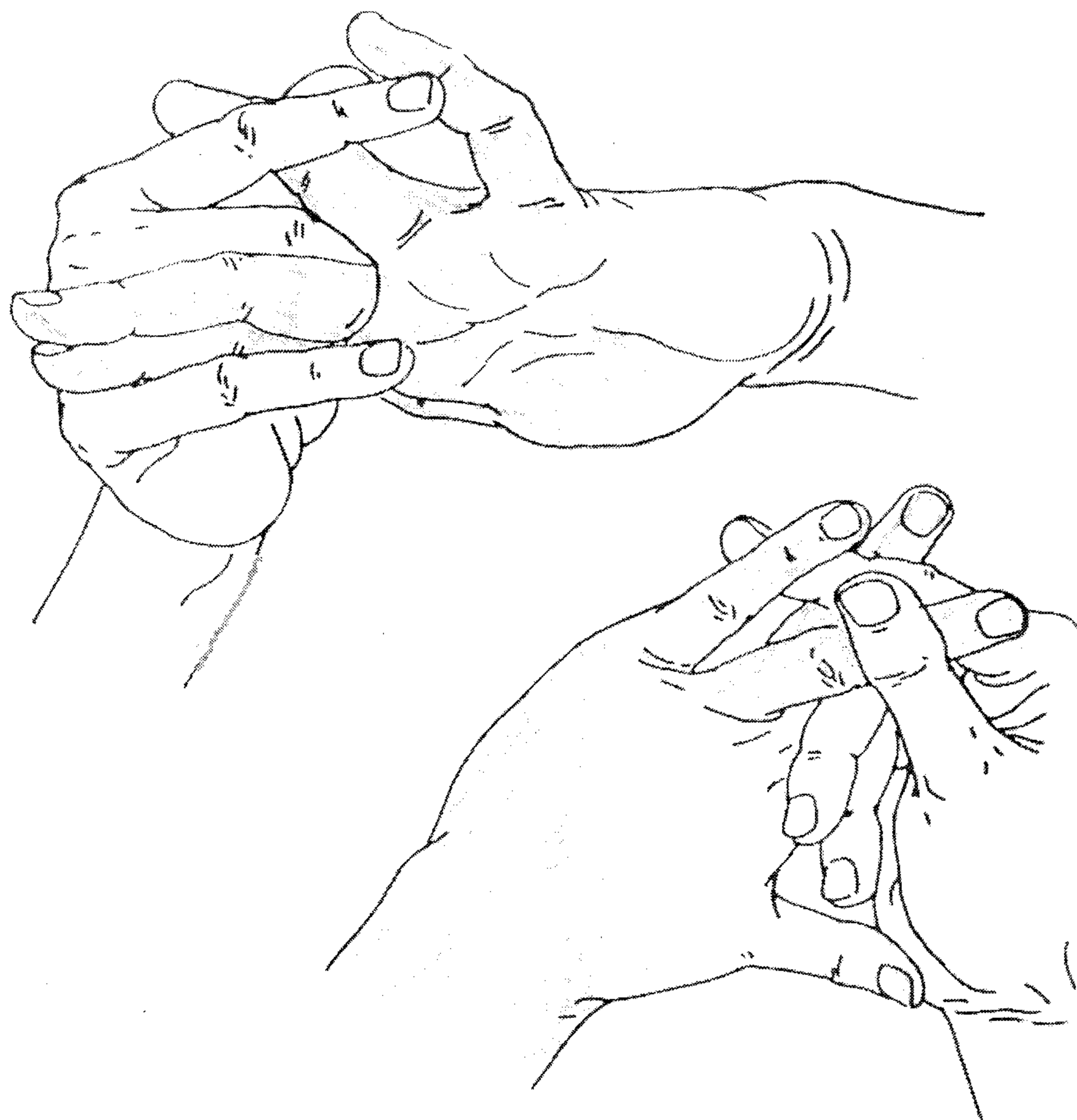
Лечение заложенности носа



8 — 0 — 0 — — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз).

Лёжа, лицом на Запад, руки перед точкой “сяданьтянь” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 30 минут.

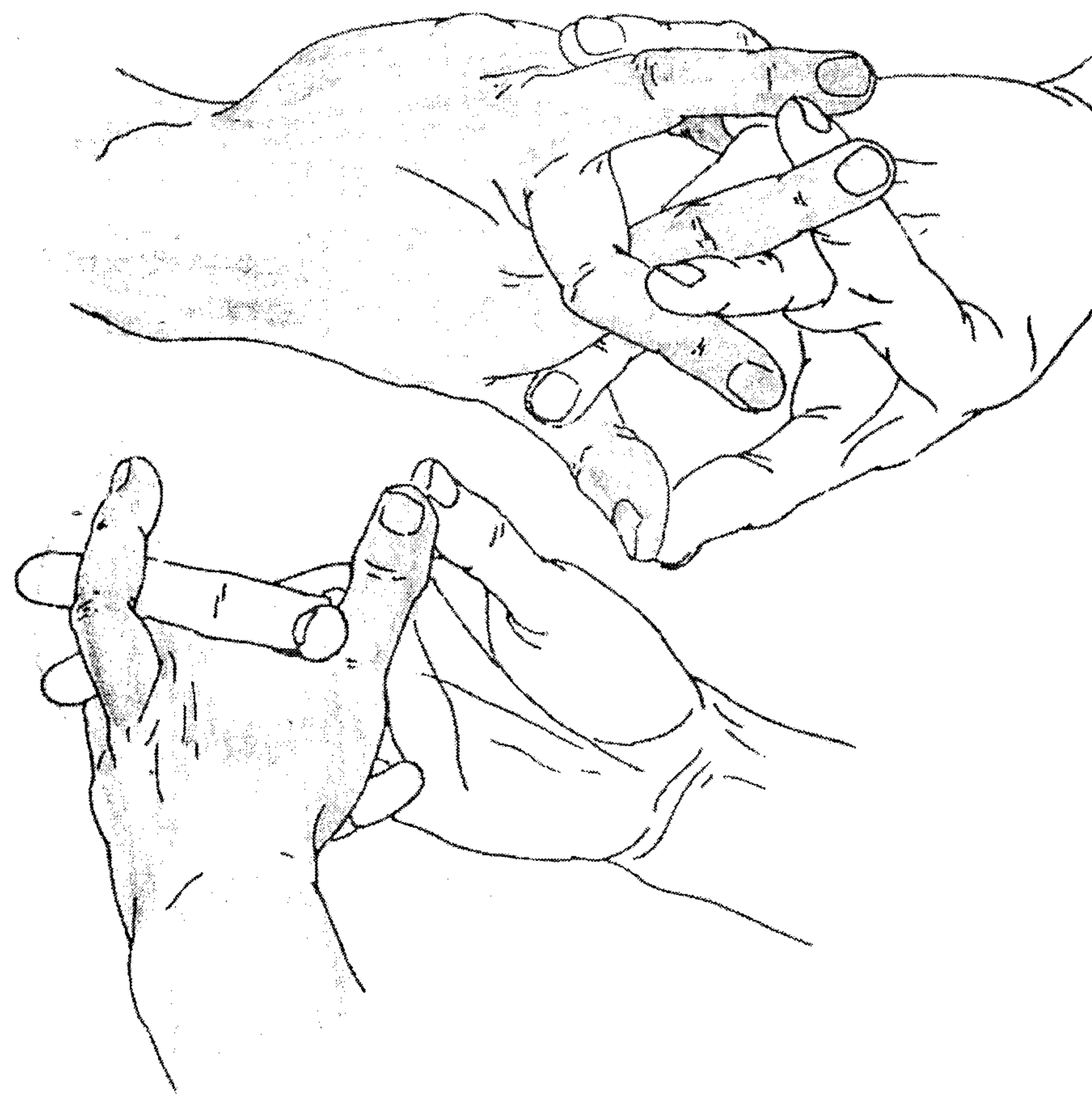
Лечение дакриоцистита (воспаление слёзного мешочка)



0 — 0 — — 8 — 0 — — — (55 раз).

Стоя, лицом на Юго-Восток, руки на точке “7”, продолжительность 18 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте.

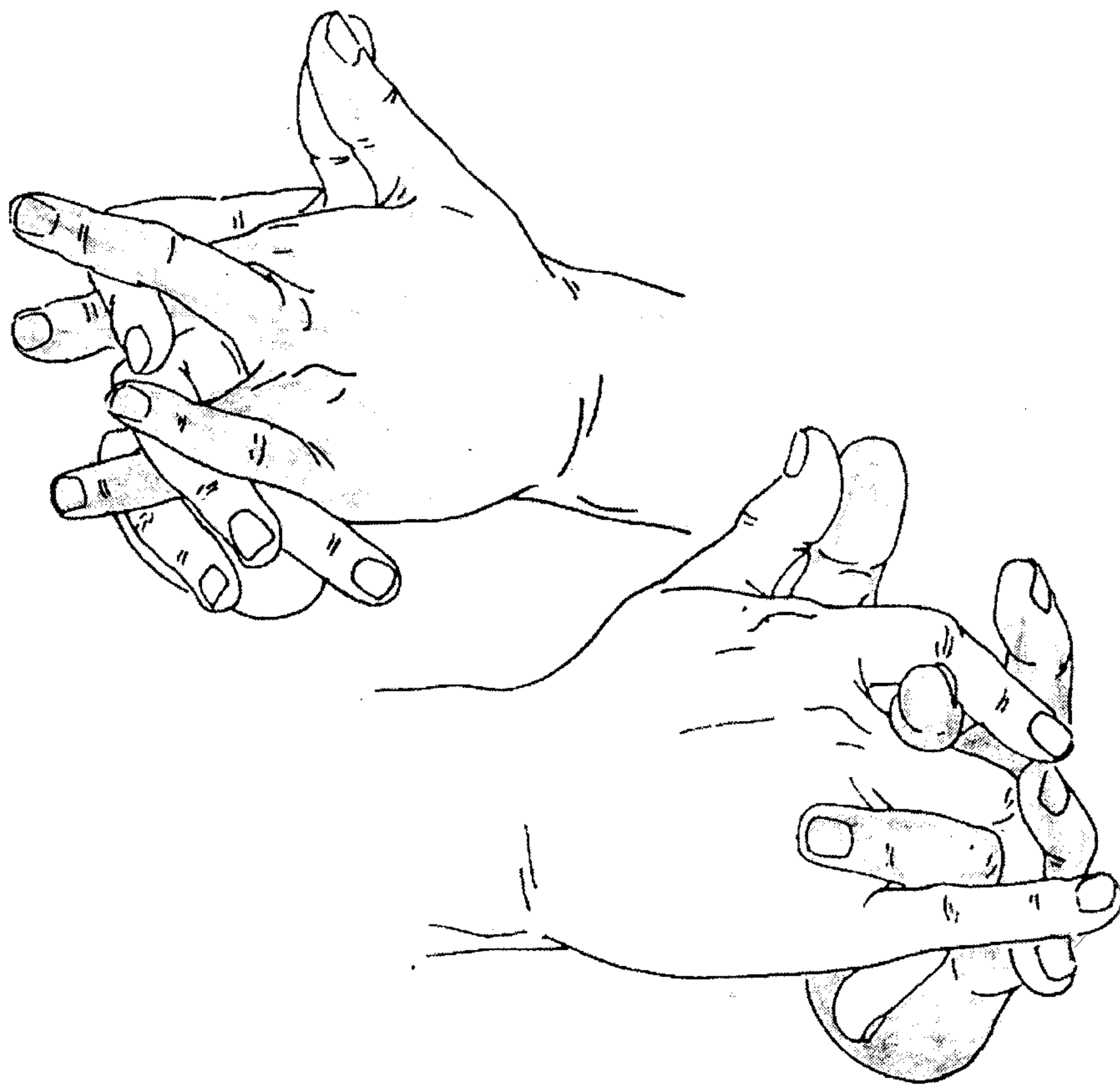
Лечение дакриоцистостеноза (закупорки слёзного канала)



2 — 8 — 1 — — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз).

Лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 4 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, на свежем воздухе, в сухом жарком месте.

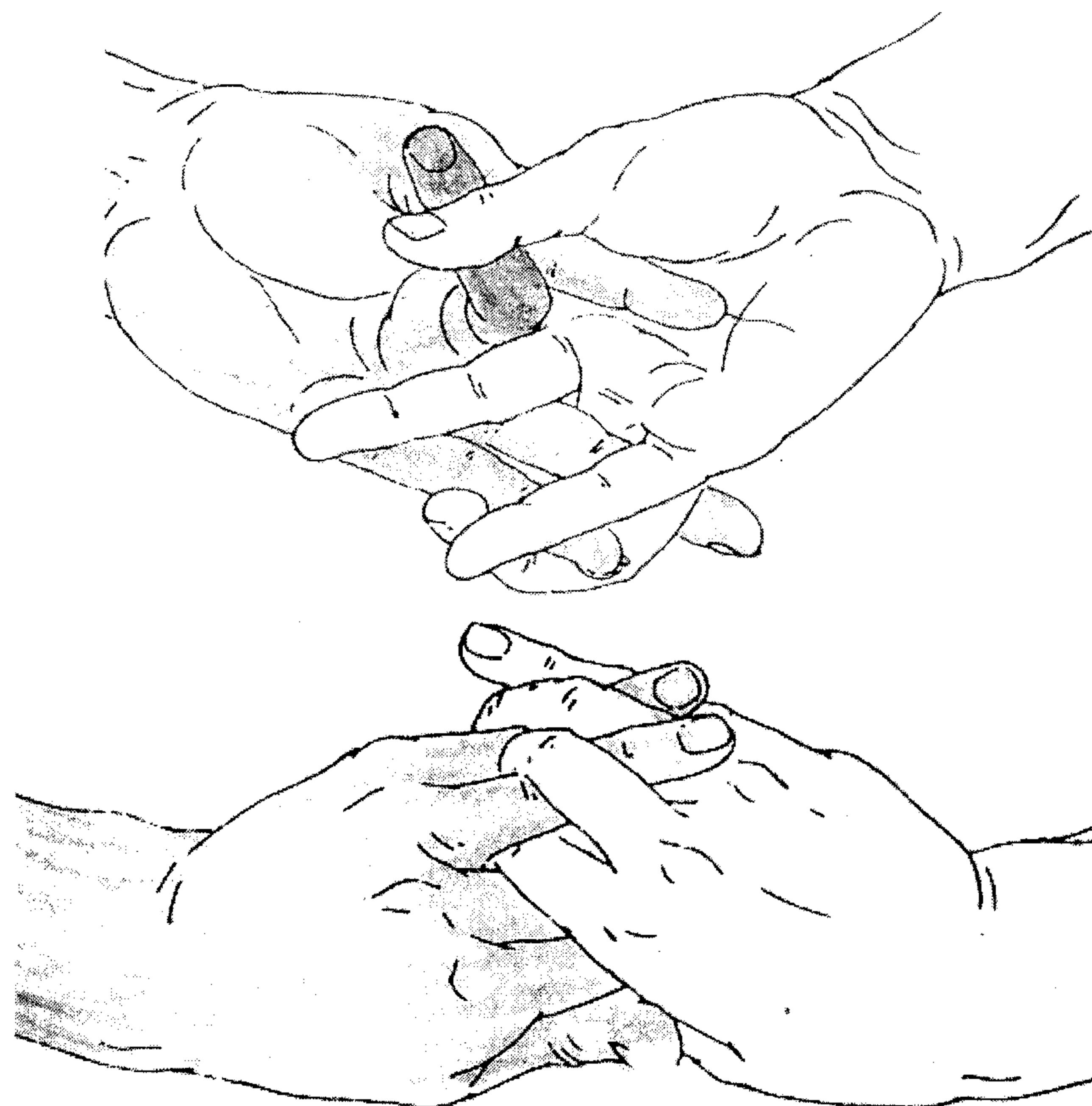
Лечение близорукости (1)



1—5— —1—0—0—0— — — (66 раз)

Стоя, лицом на Запад, руки на точке “сяданьтянь”, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом. Для лечения близорукости 200-400 “единиц”.

Лечение близорукости (2)

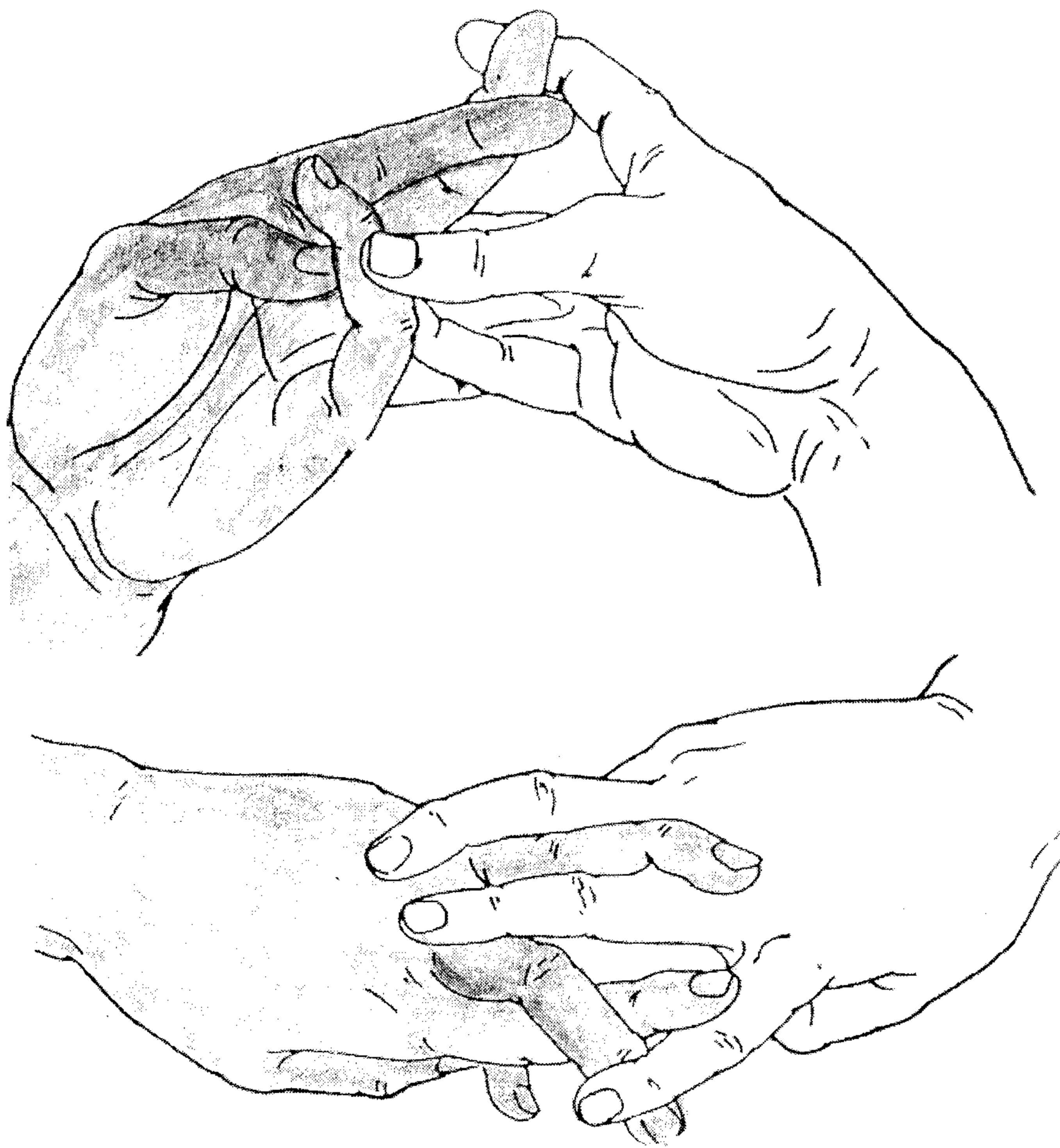


1—5— —8—1—5—0—0—0— — — (66 раз)

Стоя или сидя, лицом на Север, руки перед точкой “6” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом, на приятно прохладном воздухе в прекрасном настроении, в отличной физической форме. Лучше всего в сезон, когда поют птицы, и благоухают цветы. При близорукости 600-800 “единиц”.

Лечение острого конъюнктивита

(воспаление слизистой оболочки глаз)

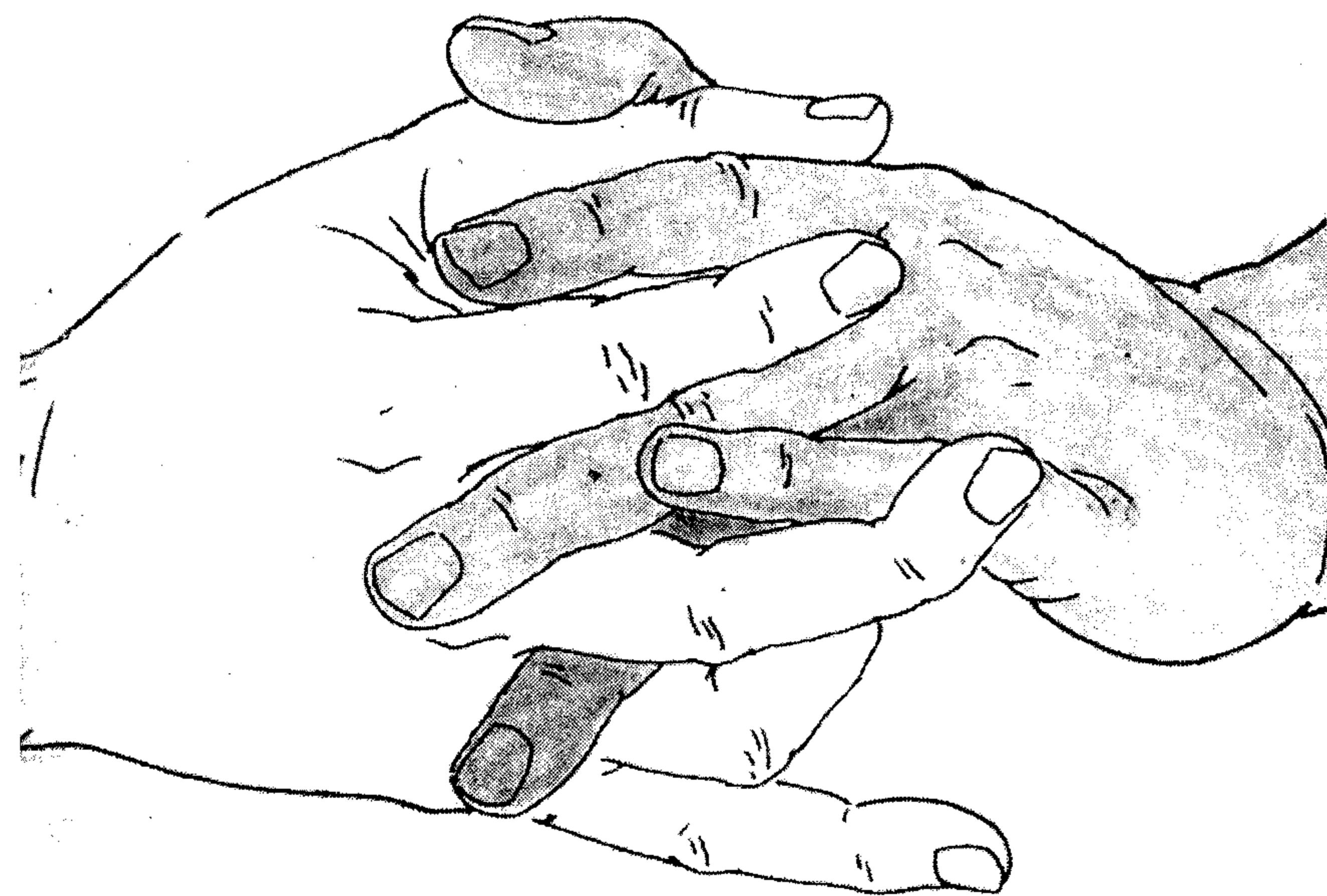


0 — 8 — — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (55 раз)

Стоя, сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 40 минут, вдох и выдох носом, при тусклом освещении, на свежем влажном воздухе.

Лечение кератита

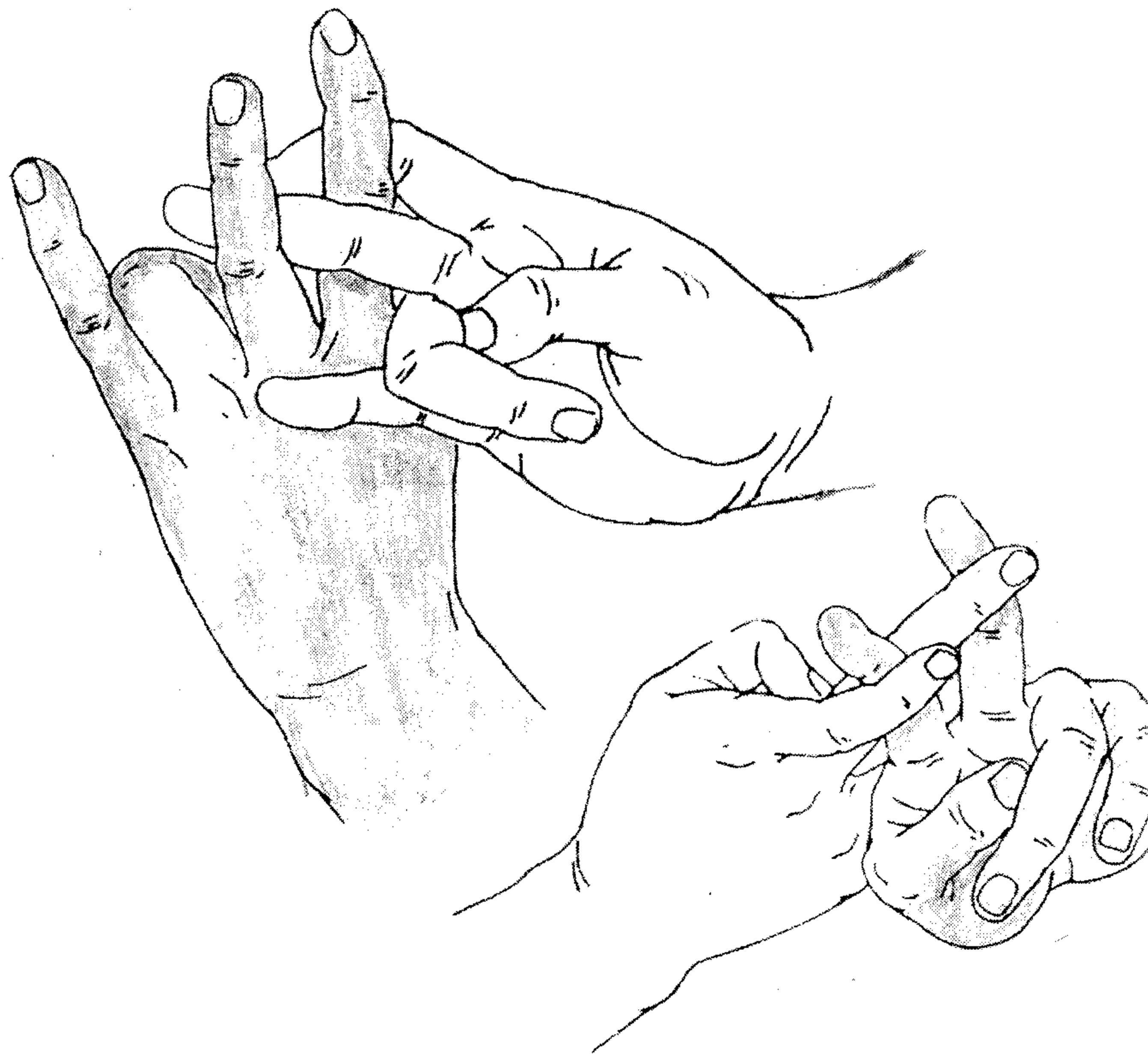
(воспаление роговицы)



0 — 0 — — 8 — 0 — 0 — 0 — 0 — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 18 минут, вдох и выдох носом.

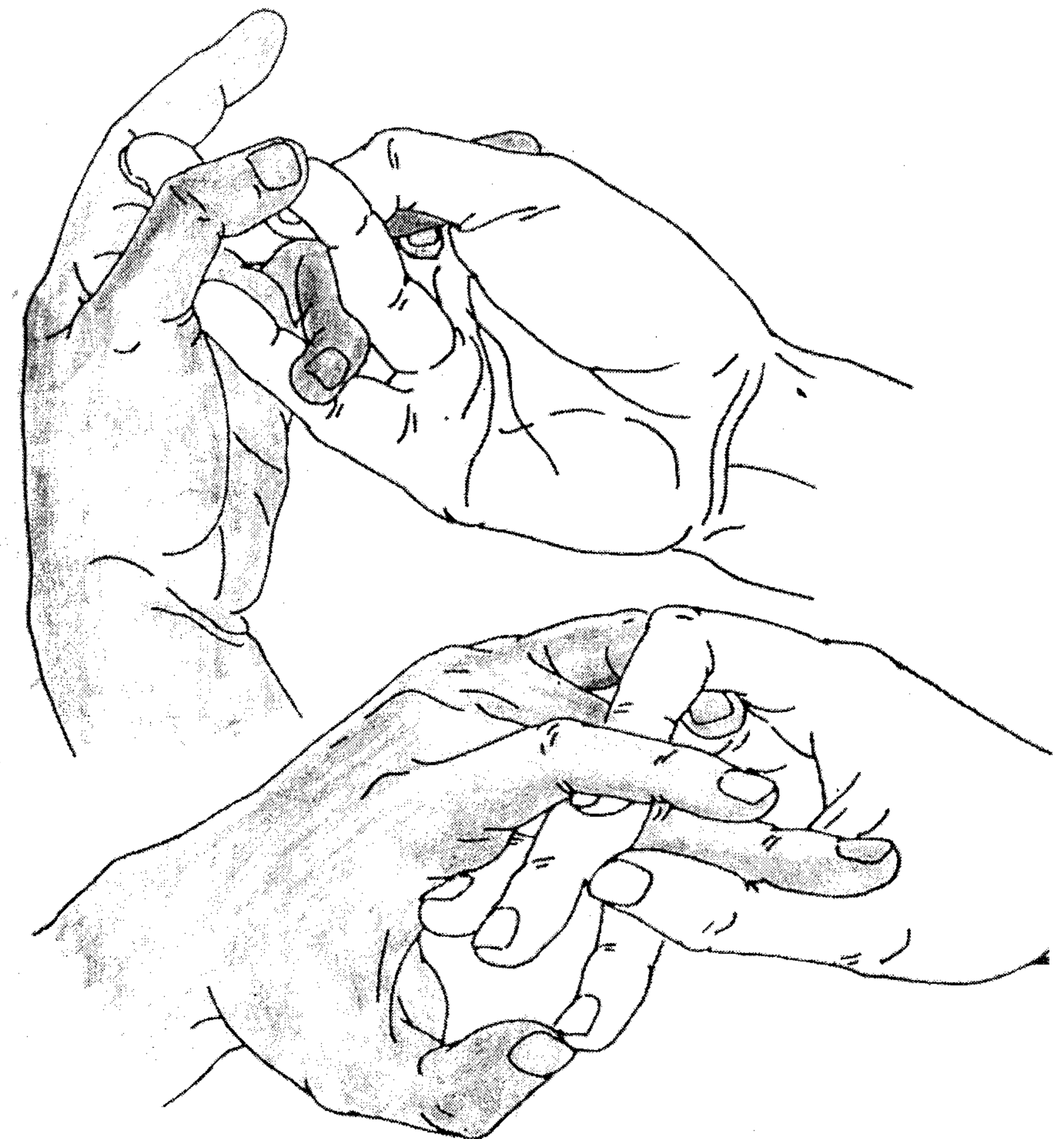
Лечение глаукомы



3 — 8 — — 0 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, лицом на Запад, руки перед точкой “4” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 25 минут, в уединённом тихом месте на свежем воздухе, при тусклом освещении.

Лечение шума в ушах (звона в ушах)

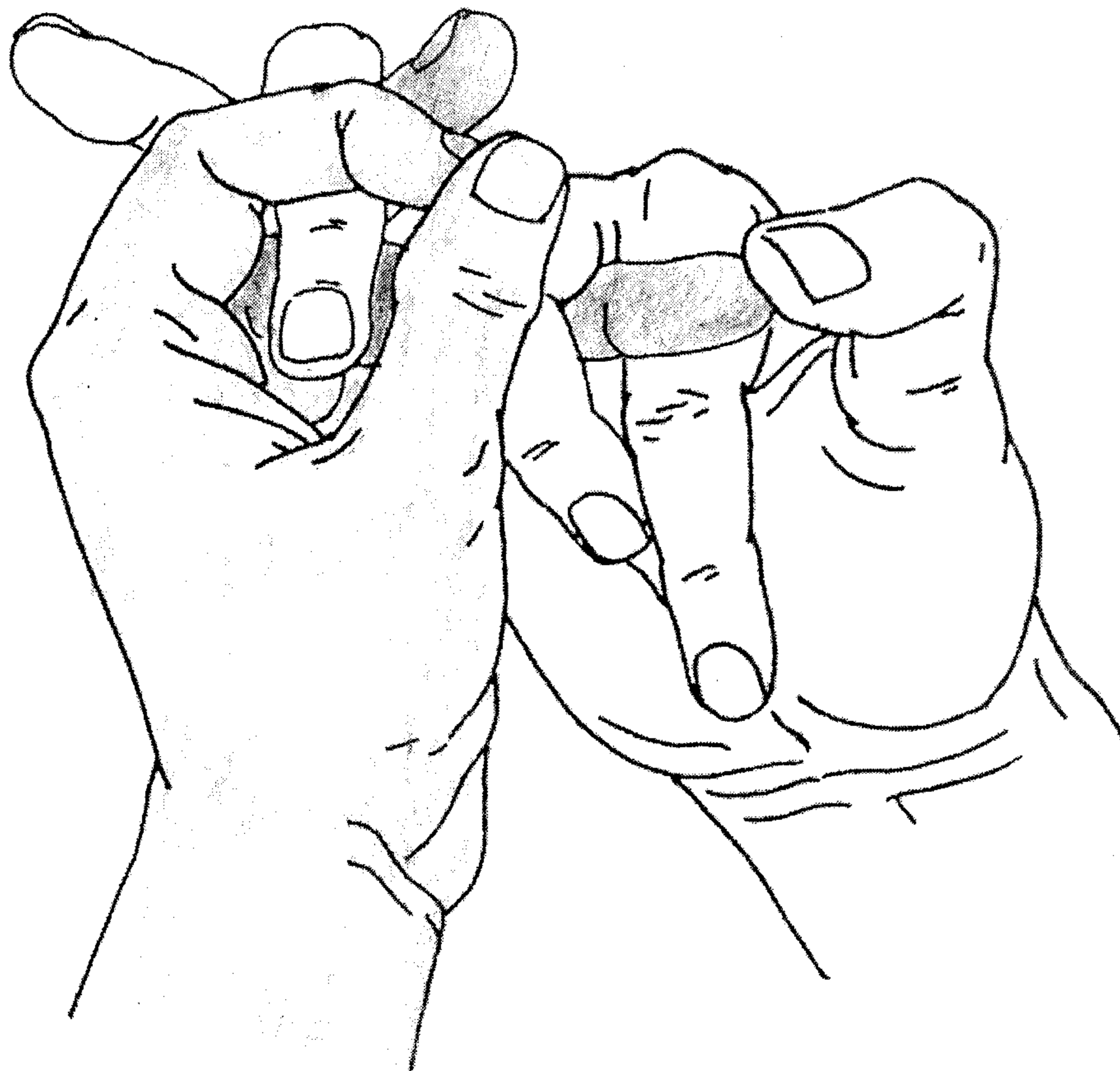


0 — 0 — — 8 — 0 — 0 — 0 — 0 — 0 — — — (55 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Юго-Восток, руки перед точкой “5” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом.

Лечение стоматита

(язва полости рта)

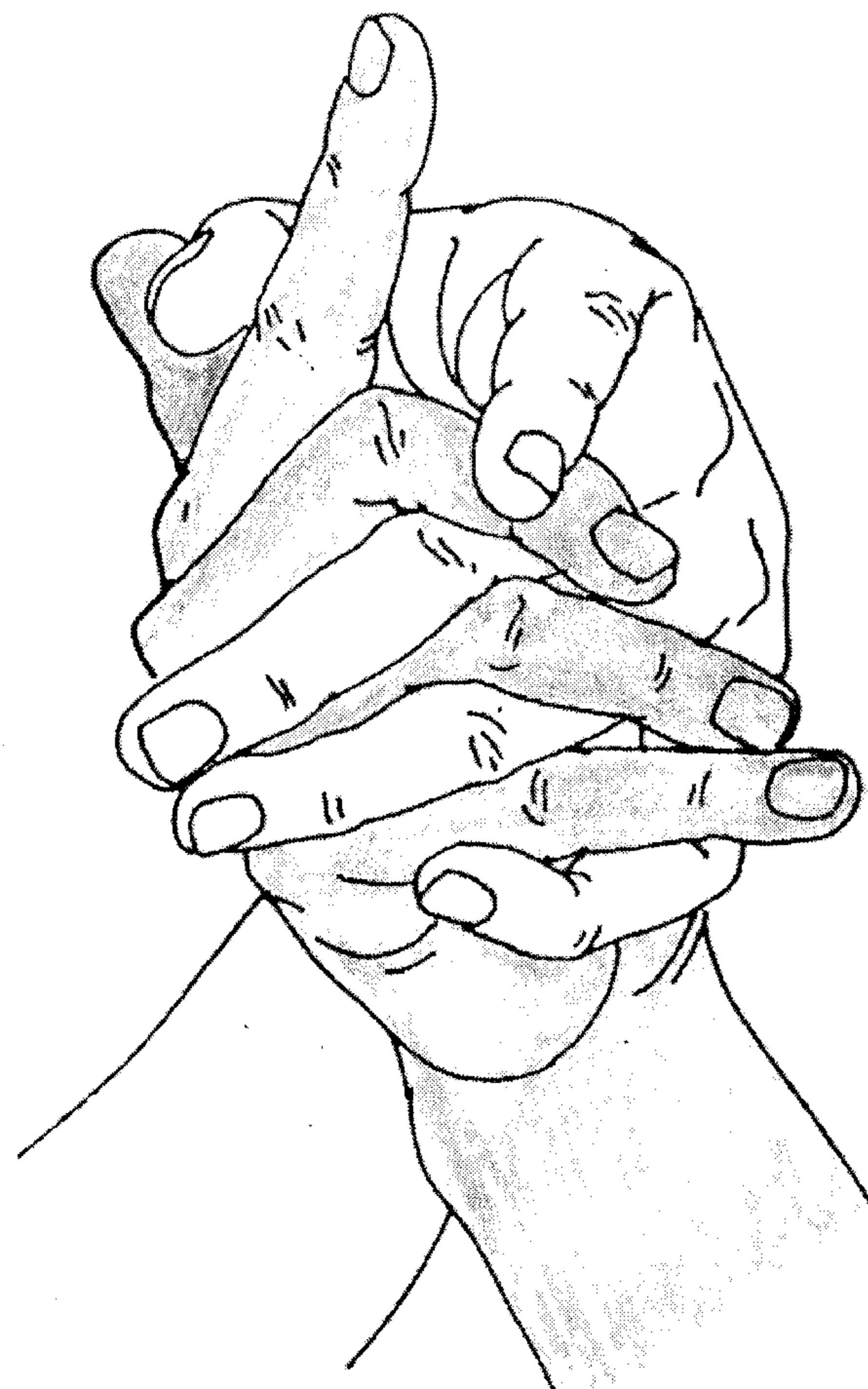


8 — 3 — — 0 — 5 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом, лучше всего на свежем прохладном воздухе, в месте, где много растительности.

Лечение тонзиллита

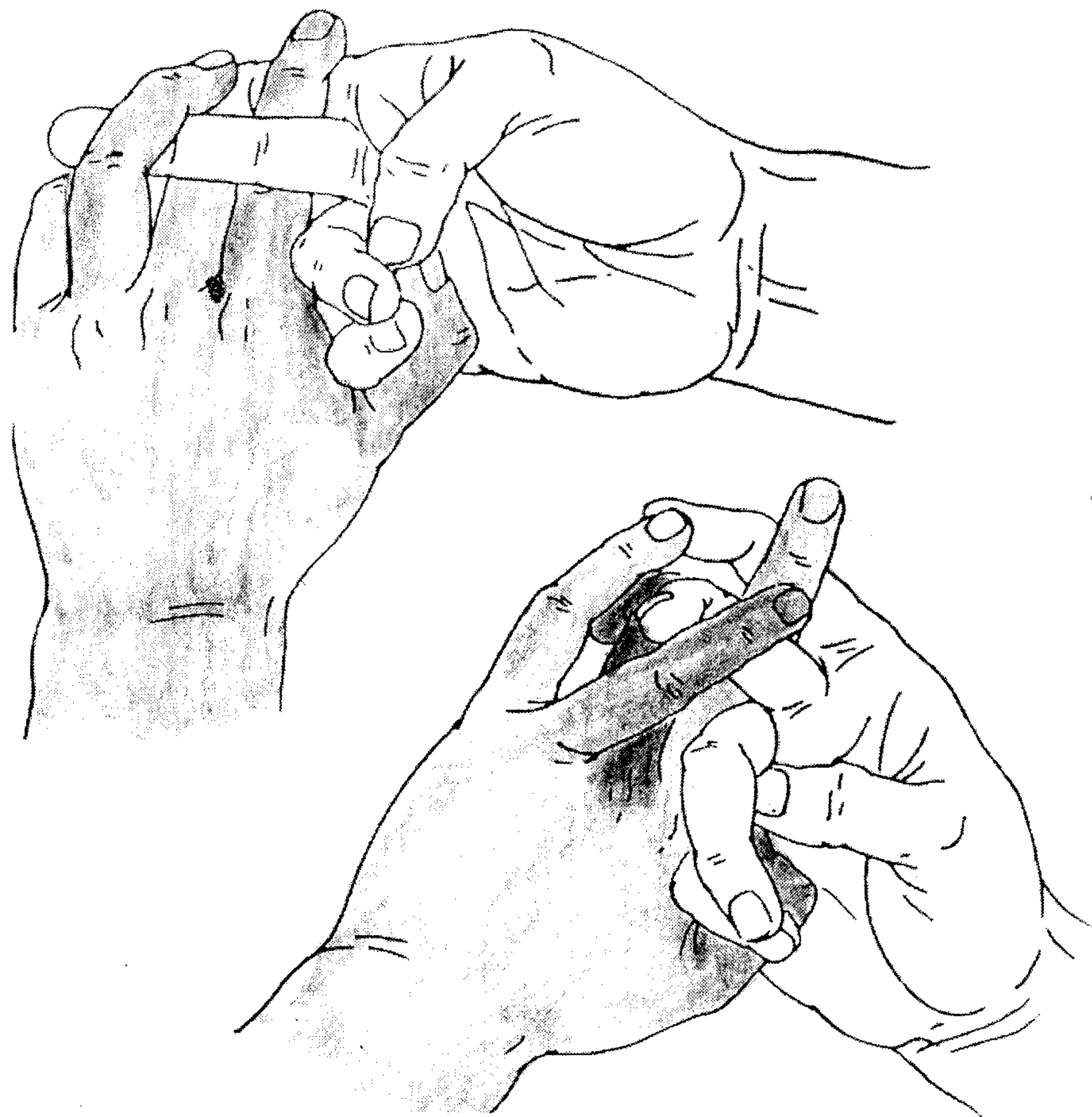
(воспаление нёбных миндалин)



0 — 1 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 18 минут, в месте со свежим, влажным, прохладным воздухом.,

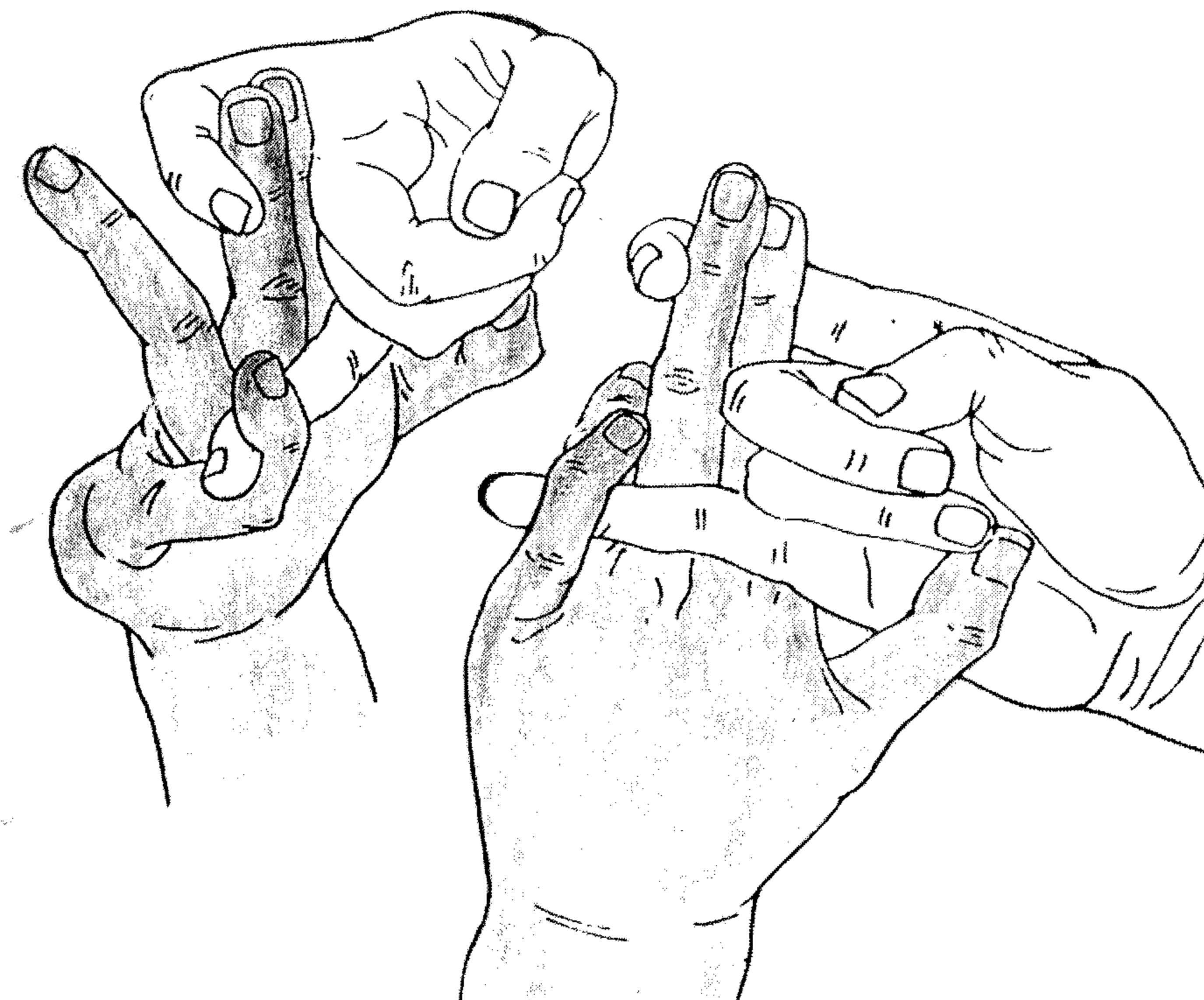
Лечение поноса



8—0— —8—8—8— — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Восток, руки над точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 18 минут, вдох и выдох носом.

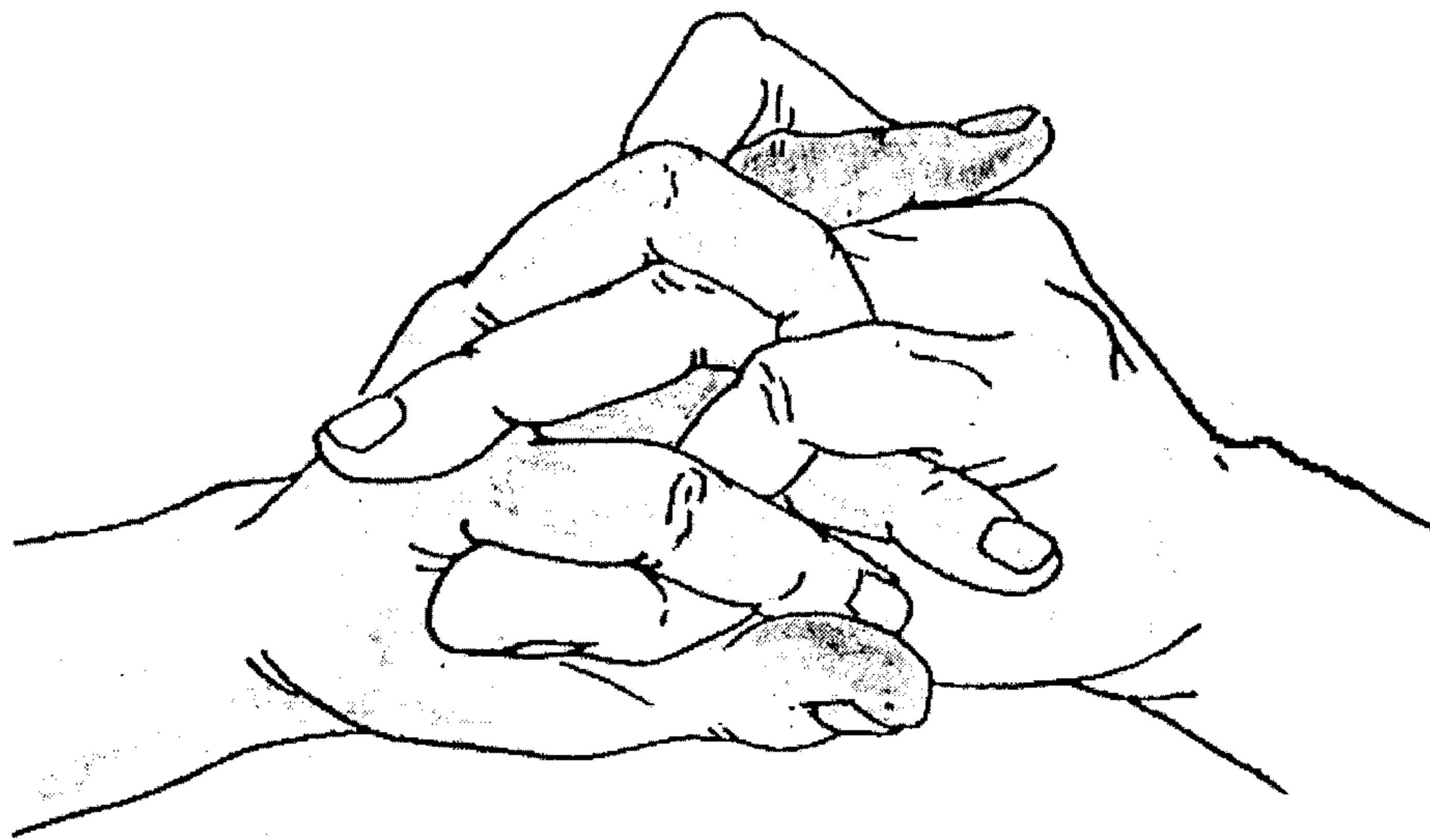
Лечение желудочных болезней



5—8— —0—1—0— (77 раз)

Стоя, лицом на Северо-Восток, руки на расстоянии 1,2 цунь от середины живота, продолжительность 15 минут. Вдох и выдох носом. Для лучшей эффективности лечения в месте, хорошо освещённом солнечным светом. Подходит при лечении обычного гастрита.

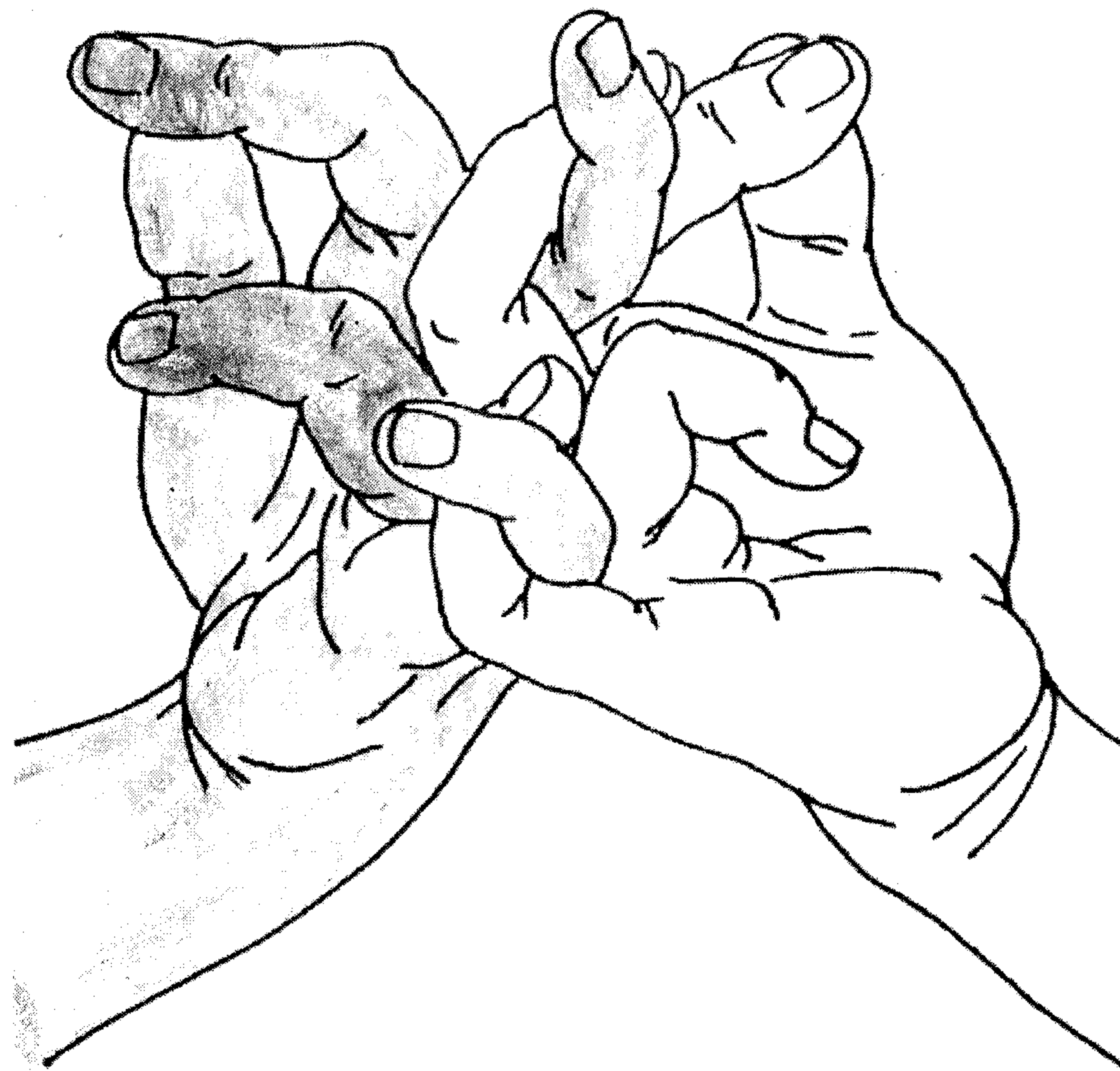
Лечение диспепсии (несварение желудка)



0 — 8 — — 0 — 0 — 8 — — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Юго-Восток, руки перед точкой, расположенной ниже точки “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 21 минута, после принятия пищи через 15 минут, вдох носом, выдох ртом.

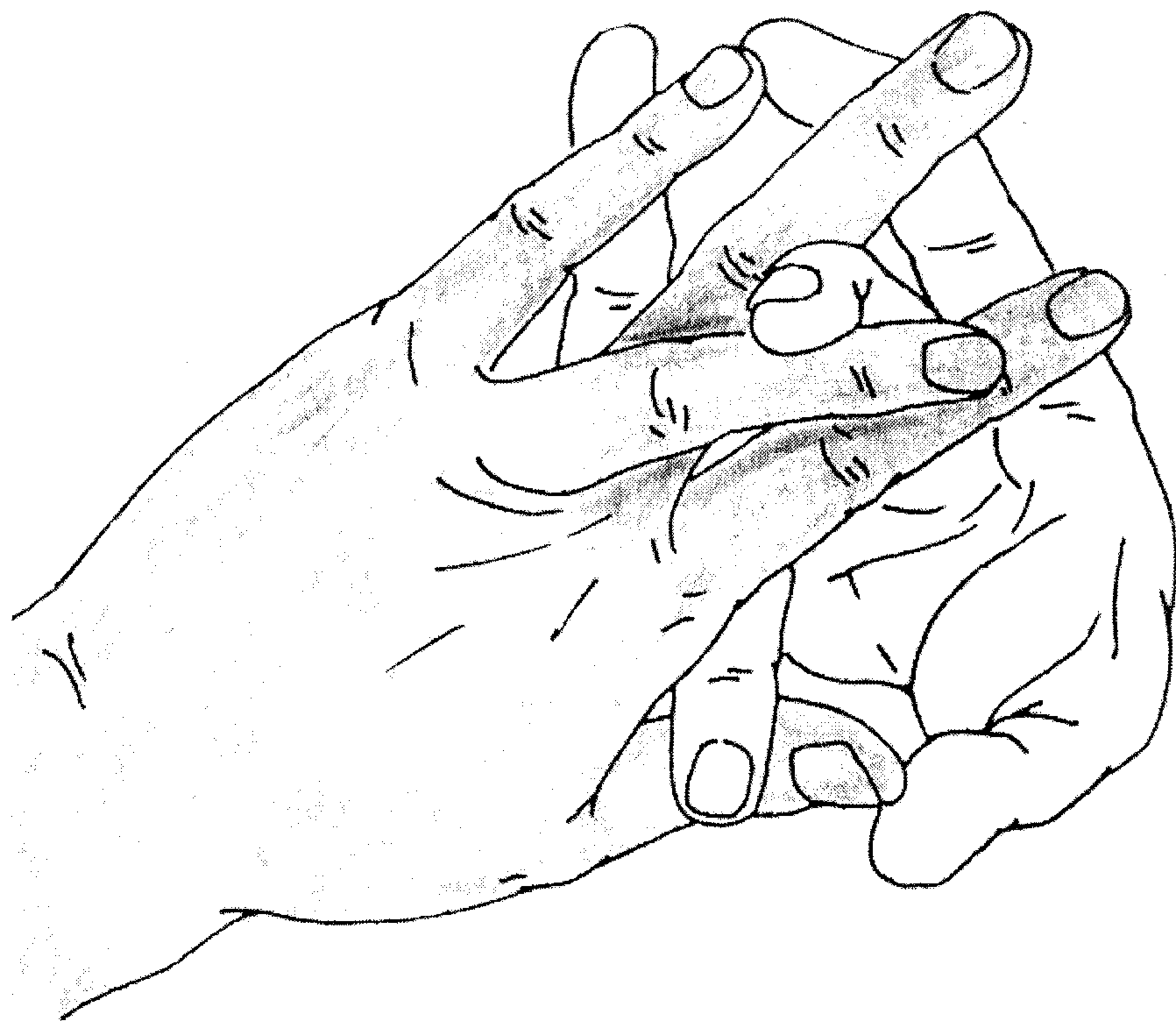
Лечение кишечного туберкулёза



8 — 1 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа на спине, ноги согнуты, головой на Северо-Восток, руки на точке “7”, продолжительность 30 минут, после еды через 50 минут, вдох носом, выдох ртом. Подходит при сильной непроходимости кишечника.

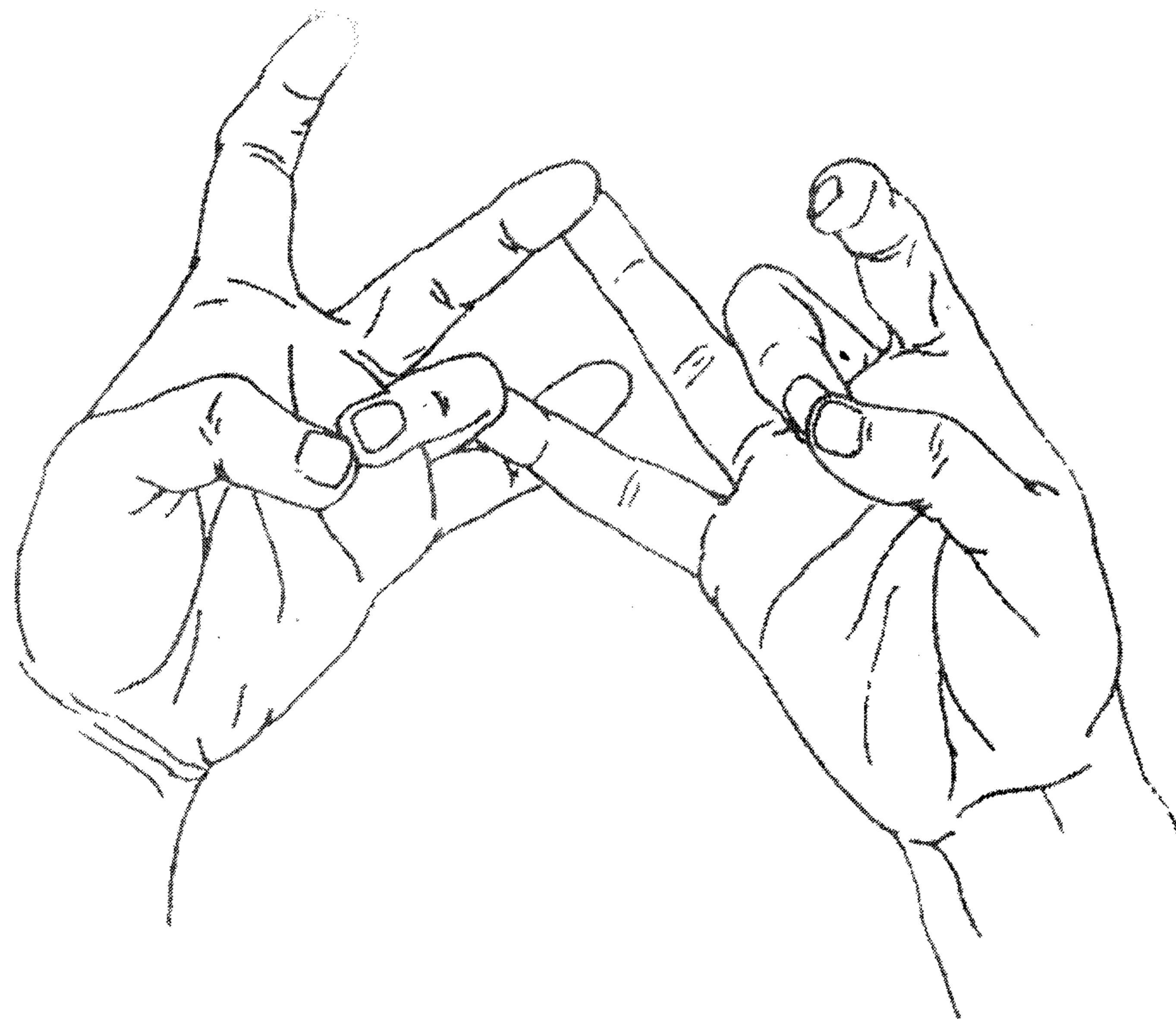
Лечение расстройства кишечника (часто встречается у людей среднего возраста)



8 — 0 — — 8 — 0 — 0 — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки на точке “сяданьянь”, продолжительность 35 минут, вдох носом, выдох ртом.

Лечение хронического энтерита (воспаление кишок)



8 — 5 — — 1 — 5 — 1 — — (55 раз)

Стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 50 минут, вдох носом, выдох ртом.

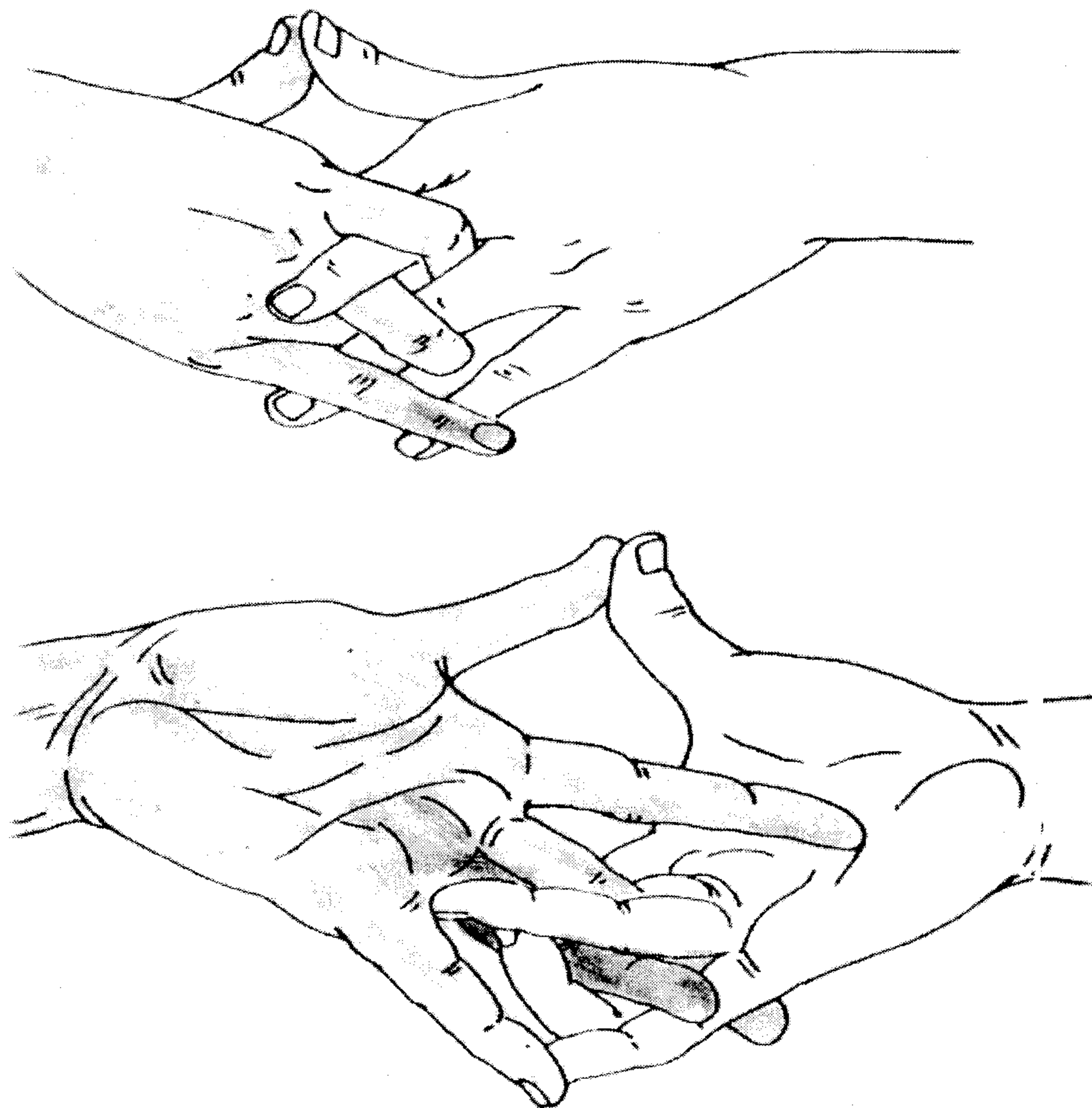
Лечение хронического колита



6 — 8 — 0 — — 5 — 0 — (66 раз)

Стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох ртом.

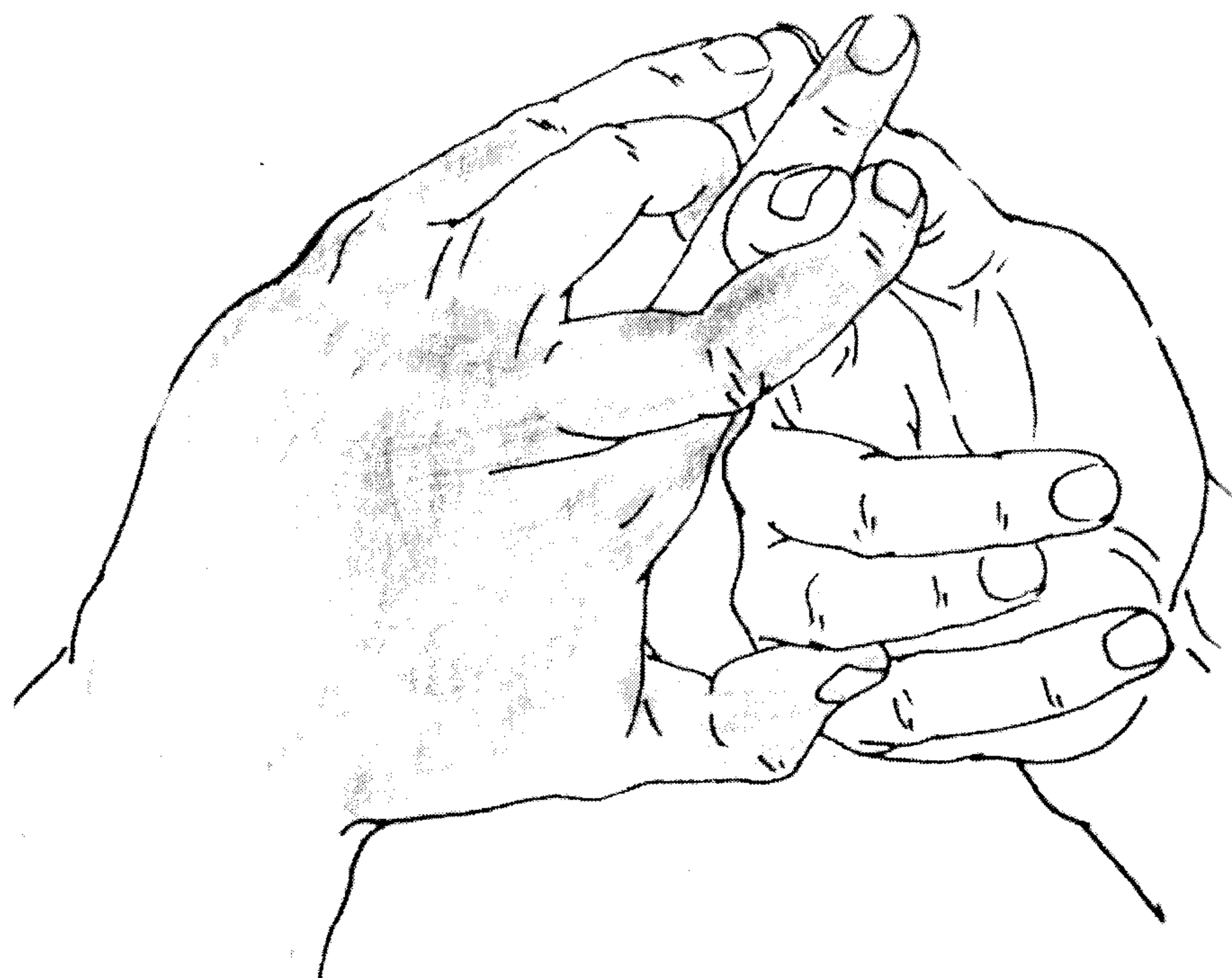
Лечение расстройства желудочно-кишечного тракта



3 — 8 — — 1 — 5 — 1 — 0 — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, в месте с сухим и тёплым воздухом.

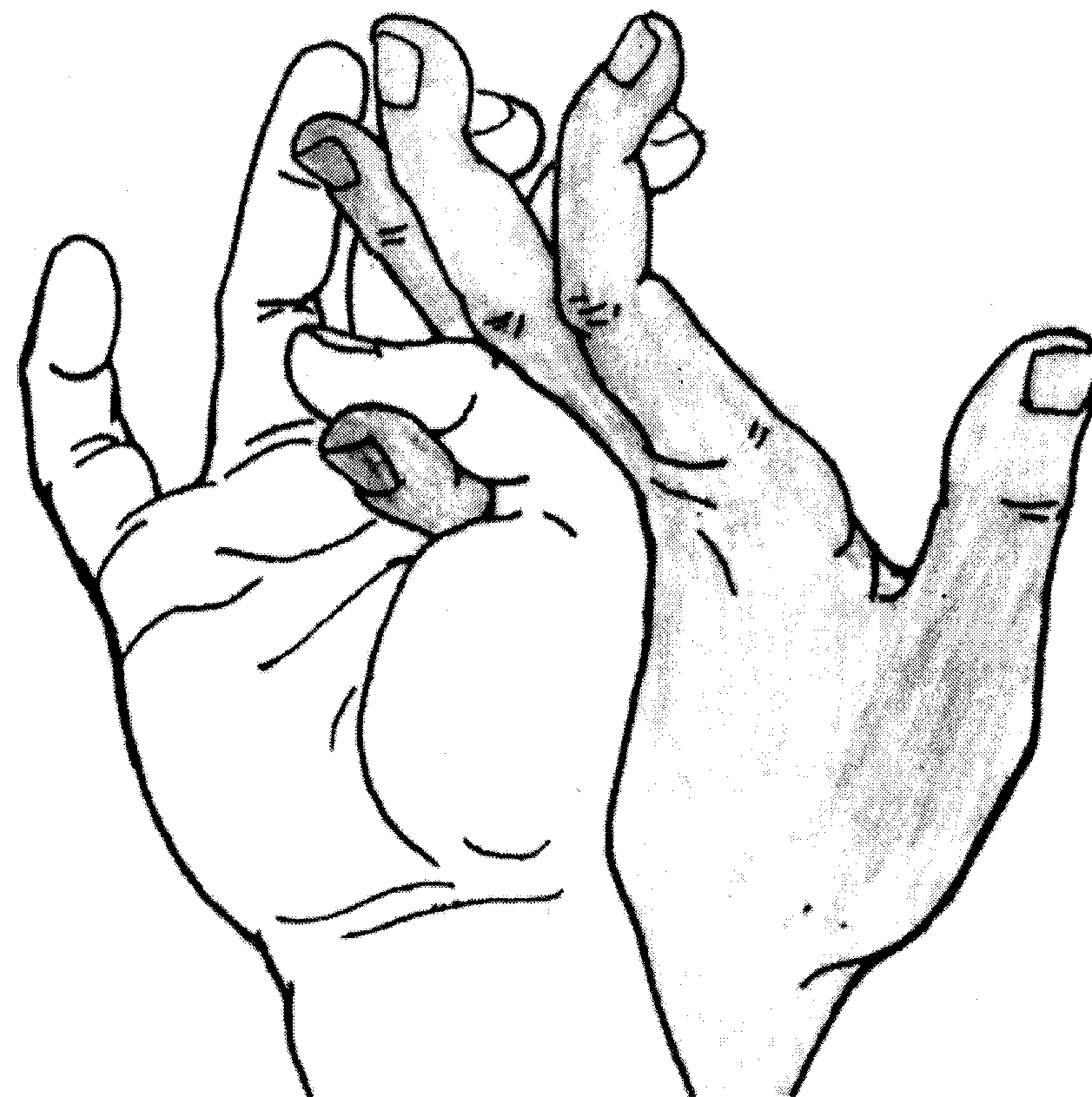
Лечение язвы двенадцатипёрстной кишки



8 — 1 — — 5 — 1 — 0 — — (66 раз)

Лёжа или сидя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 35 минут, вдох носом, выдох ртом, в очень тёплом месте.

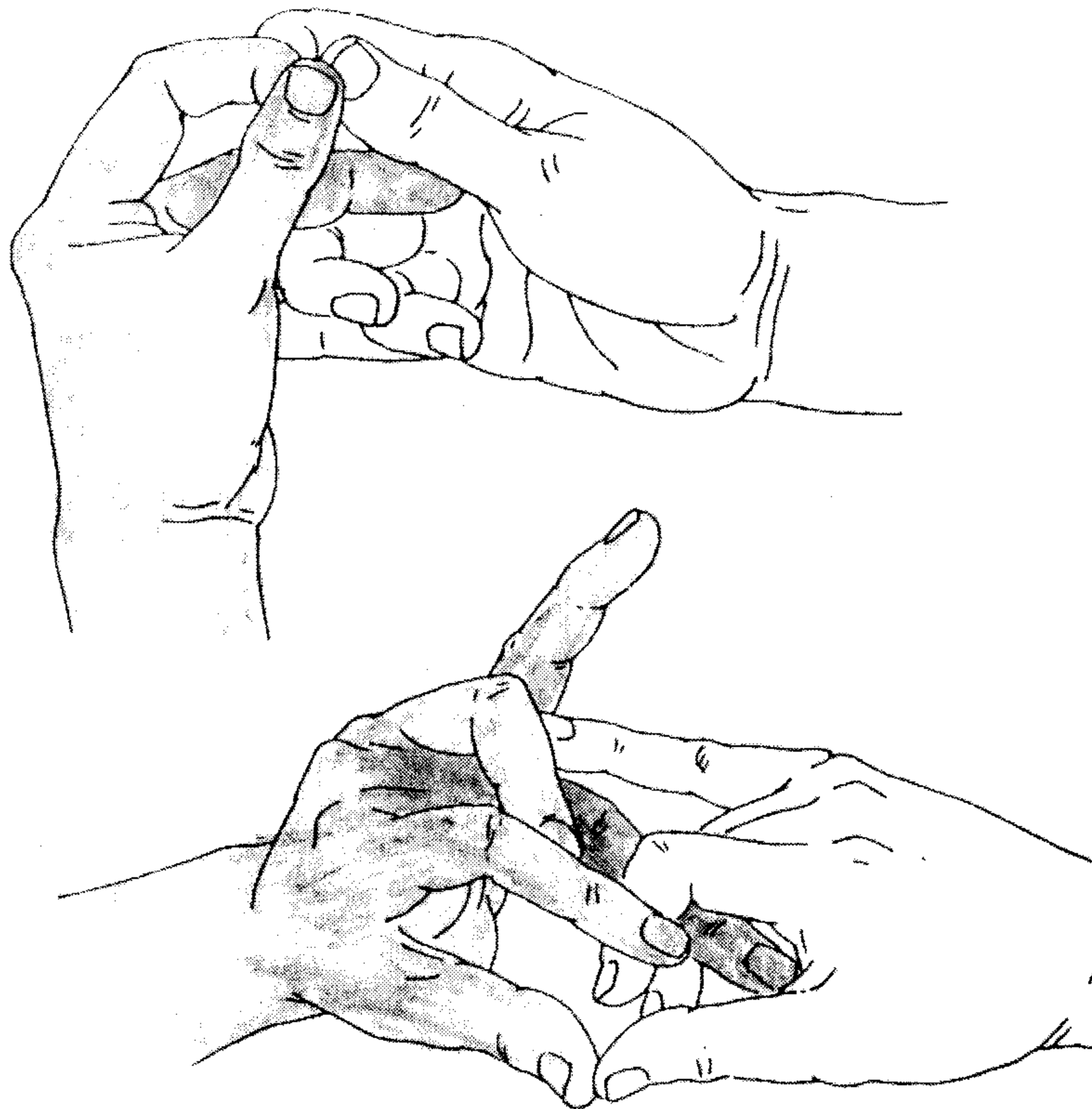
Лечение радикулита



0 — 1 — — 0 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя, лицом на Запад, руки перед точкой “7” на расстоянии 5 цунь, продолжительность 30 минут. Во время проговаривания цифрового кода, следует производить чередование интонации: короткие резкие чередовать с протяжными звуками, вдох и выдох носом.

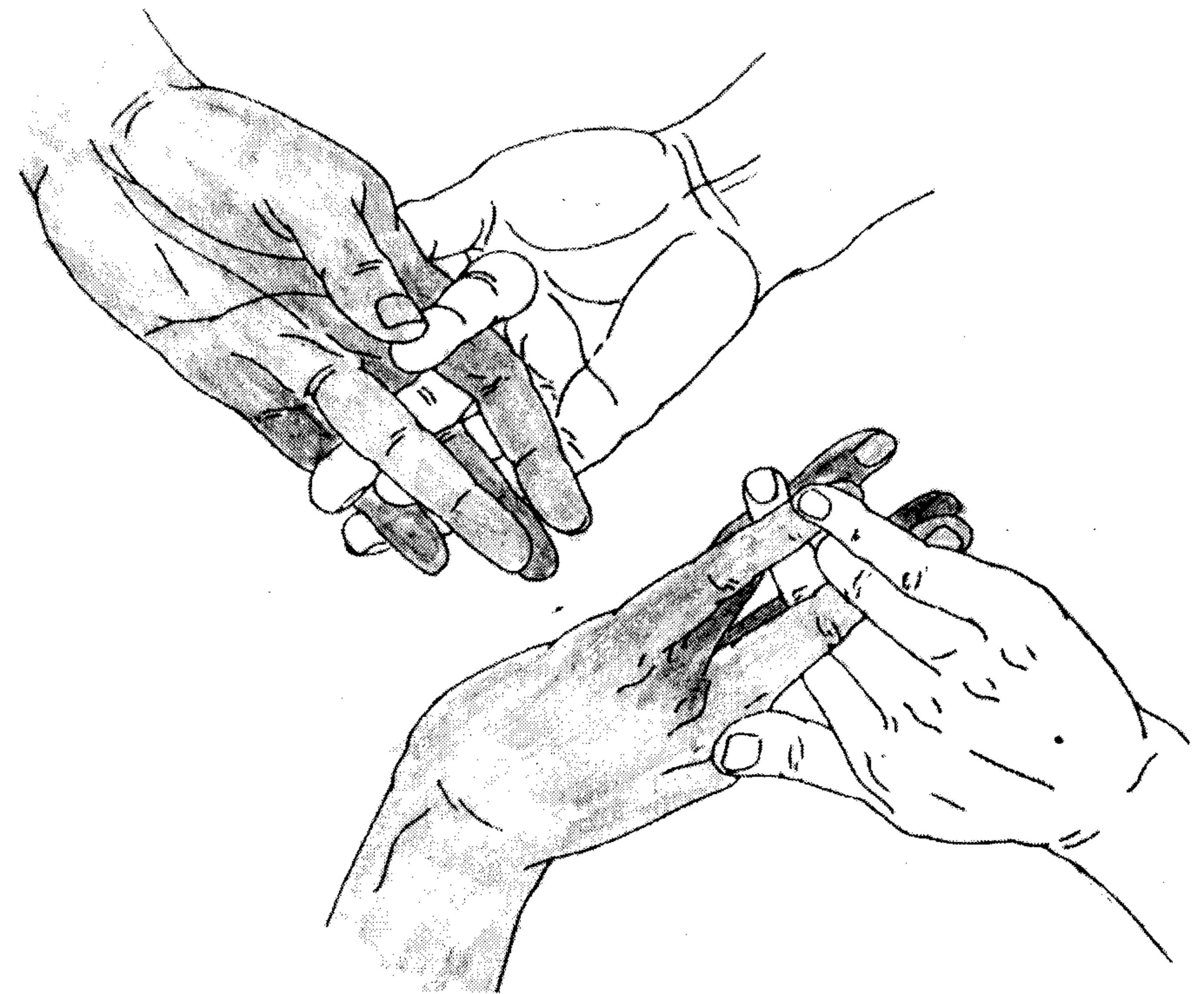
Лечение невралгии (боли нерва)



8—0— —1—0— — — (66 раз)

Лёжа или сидя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 5 цунь, продолжительность 20 минут, вдох и выдох носом.

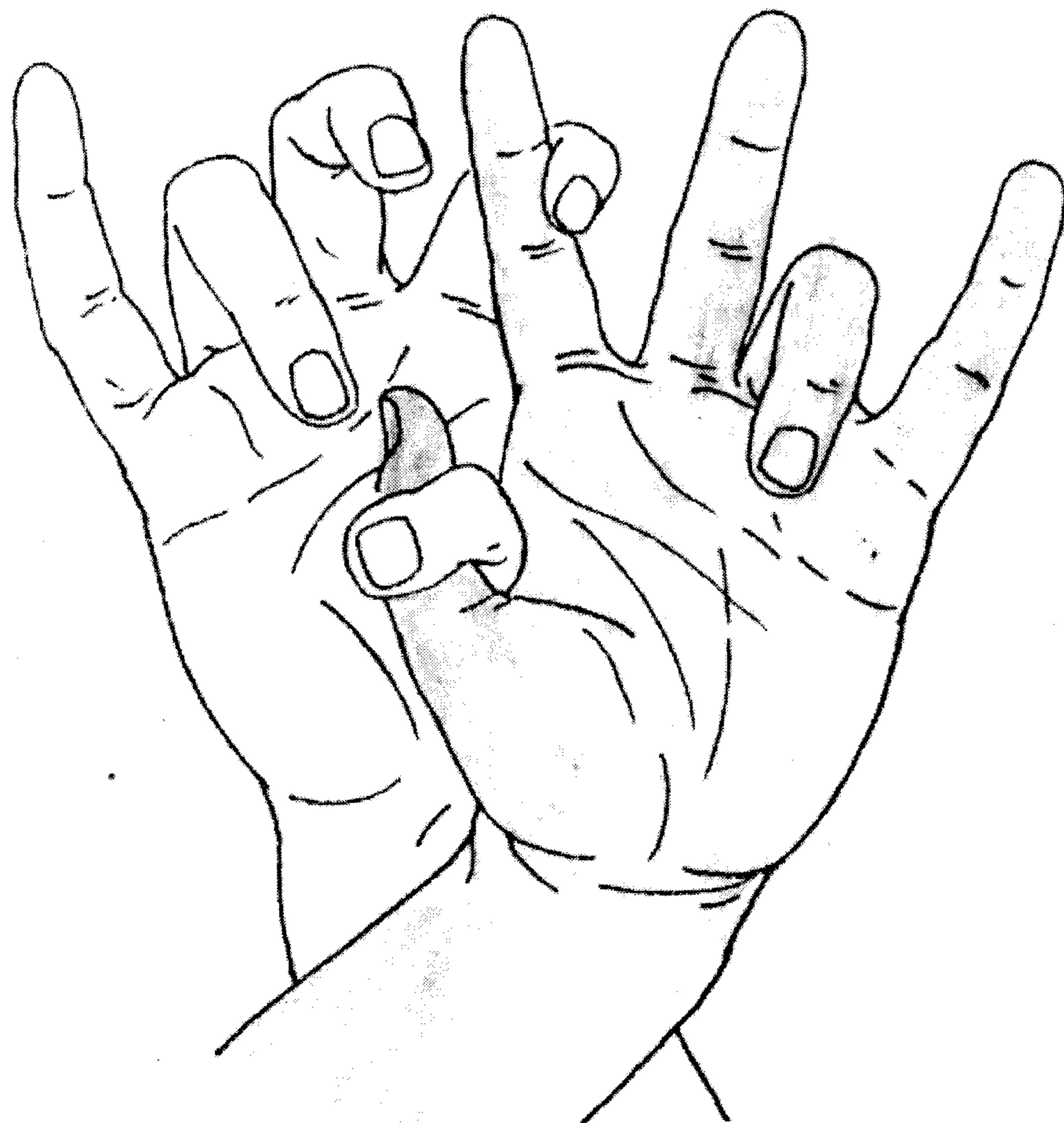
Лечение мигрени



3—8— —1—5—0—0—0— — — (66 раз)

Лёжа или сидя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 4 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, на свежем воздухе, в спокойной обстановке.

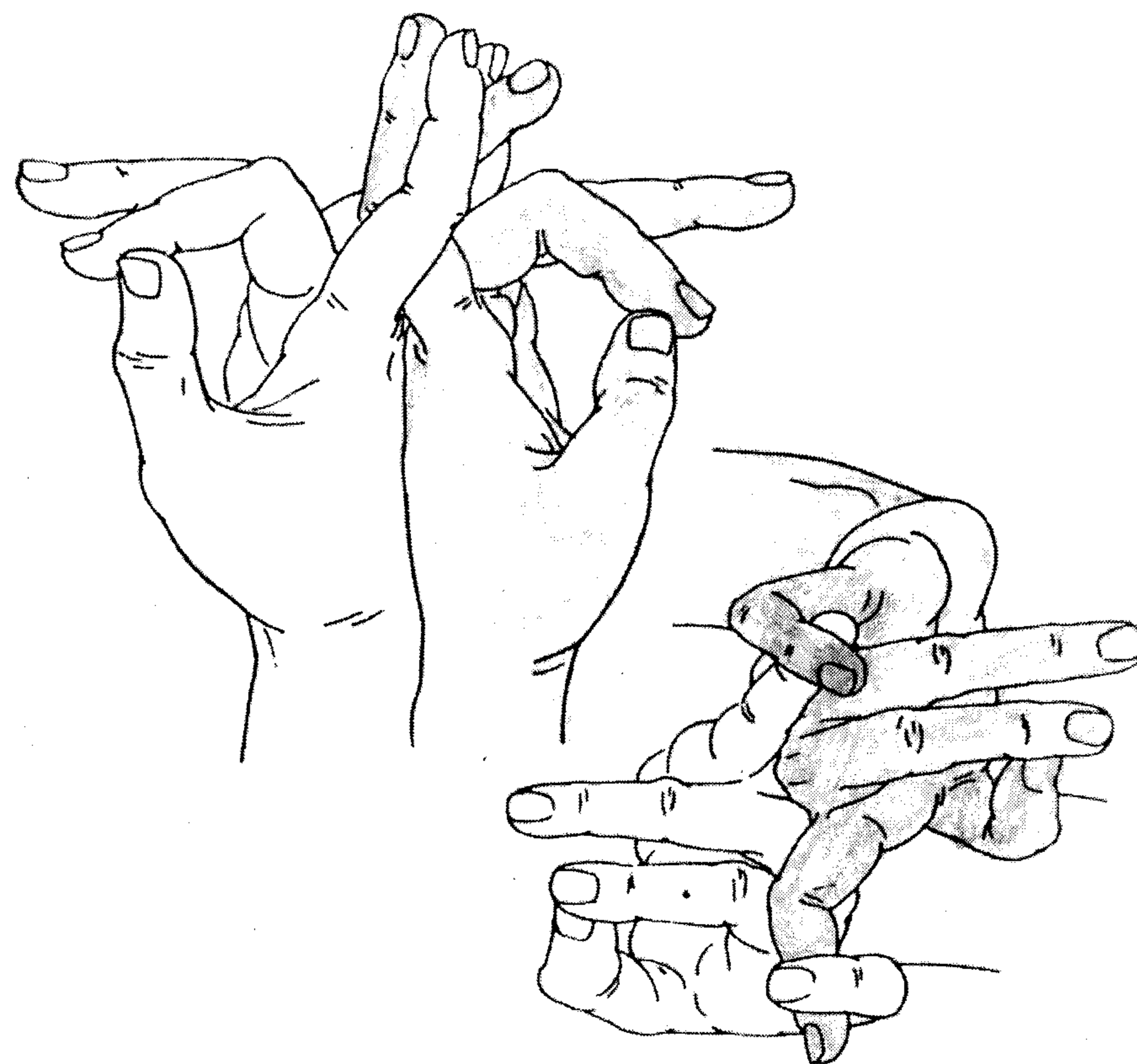
Лечение паралича лицевого нерва



3 — 8 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (77 раз)

Сидя, руки на точке “7”, продолжительность 20 минут, лицом на Юго-Восток, вдох и выдох носом.

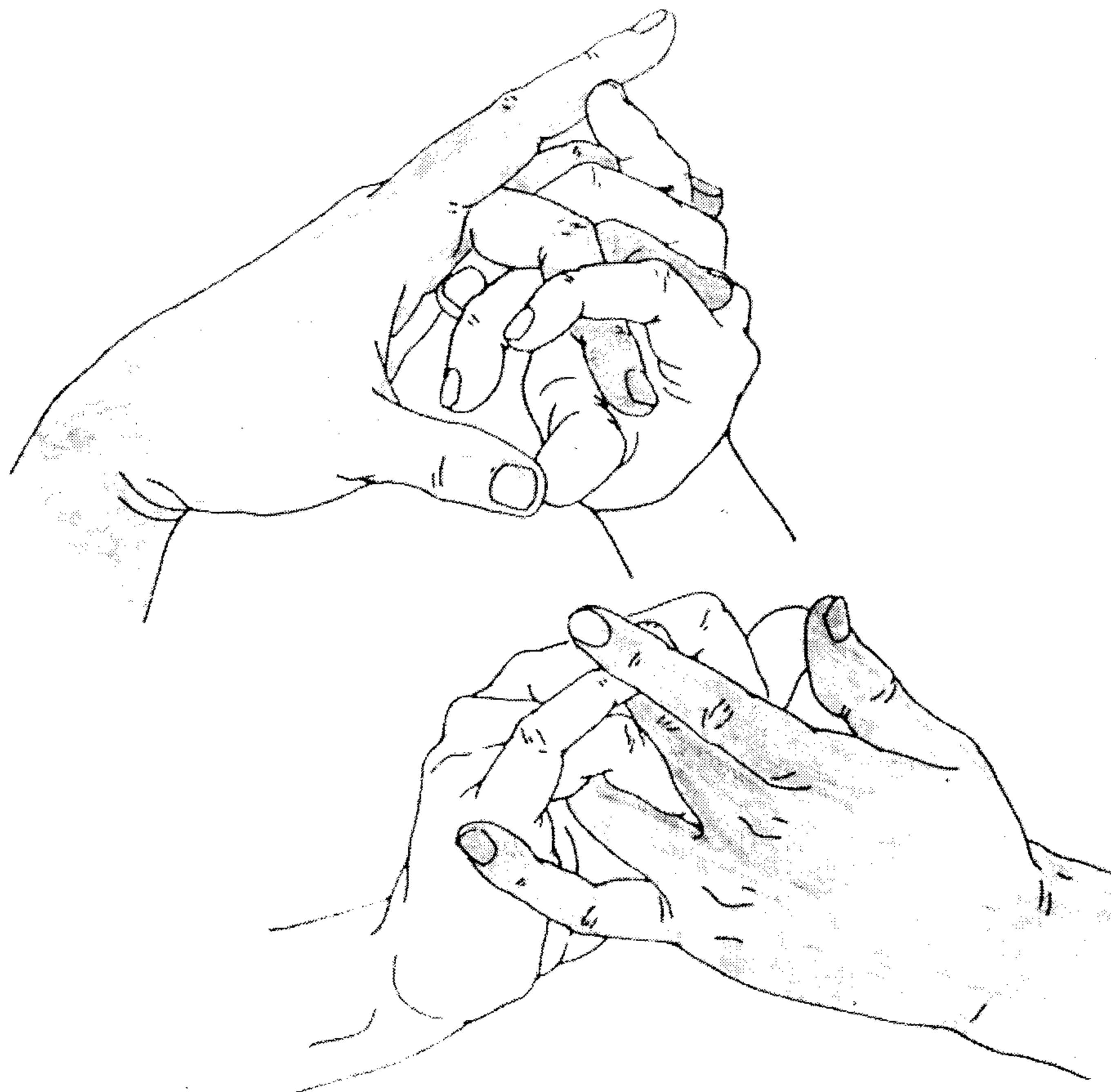
Лечение неврастении (ослабленная нервная система)



5 — 6 — — 7 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 6 цунь, продолжительность 35 минут, вдох и выдох носом.

Лечение слухового нерва



0 — 8 — — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом.

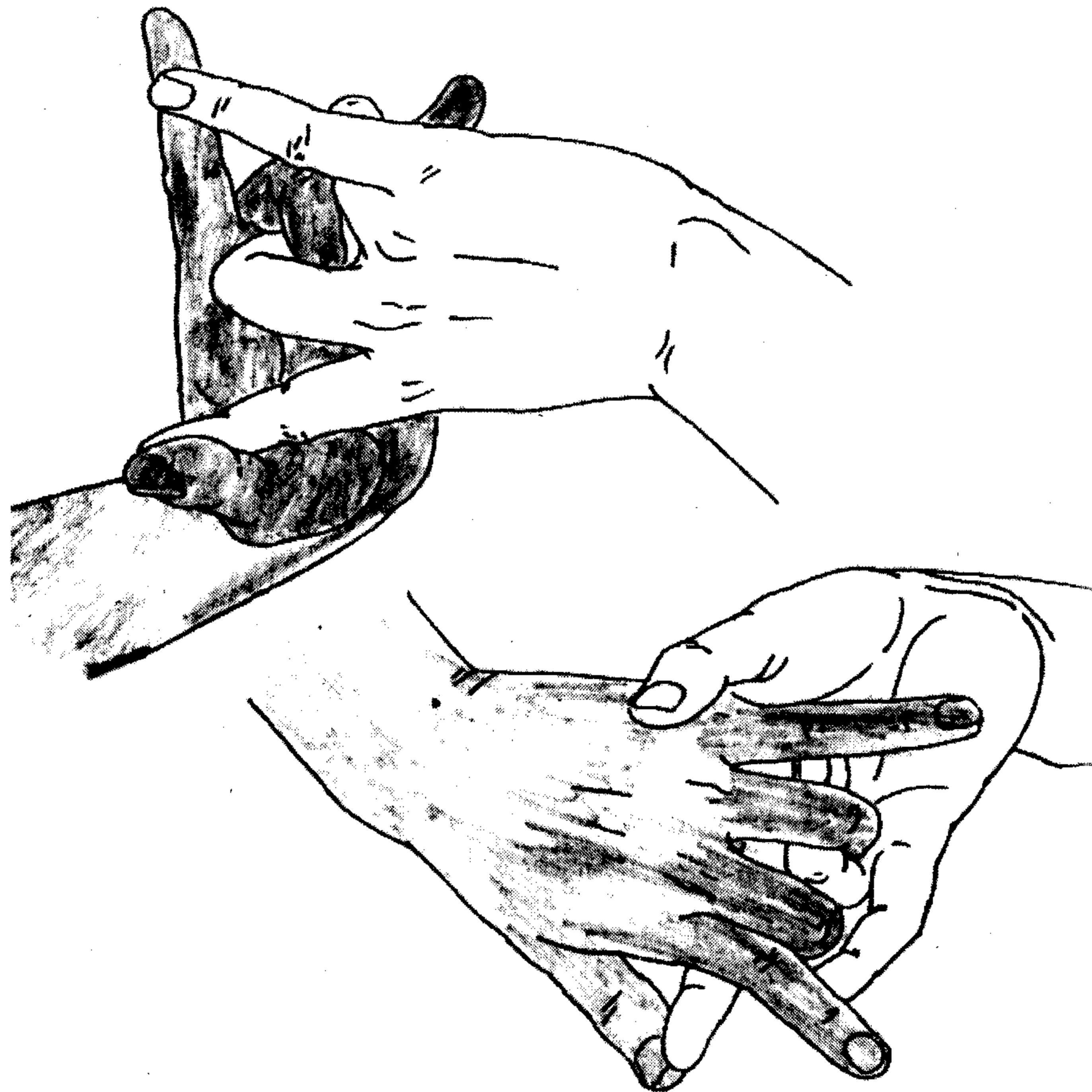
Лечение пульпита

(боли зубных нервов)



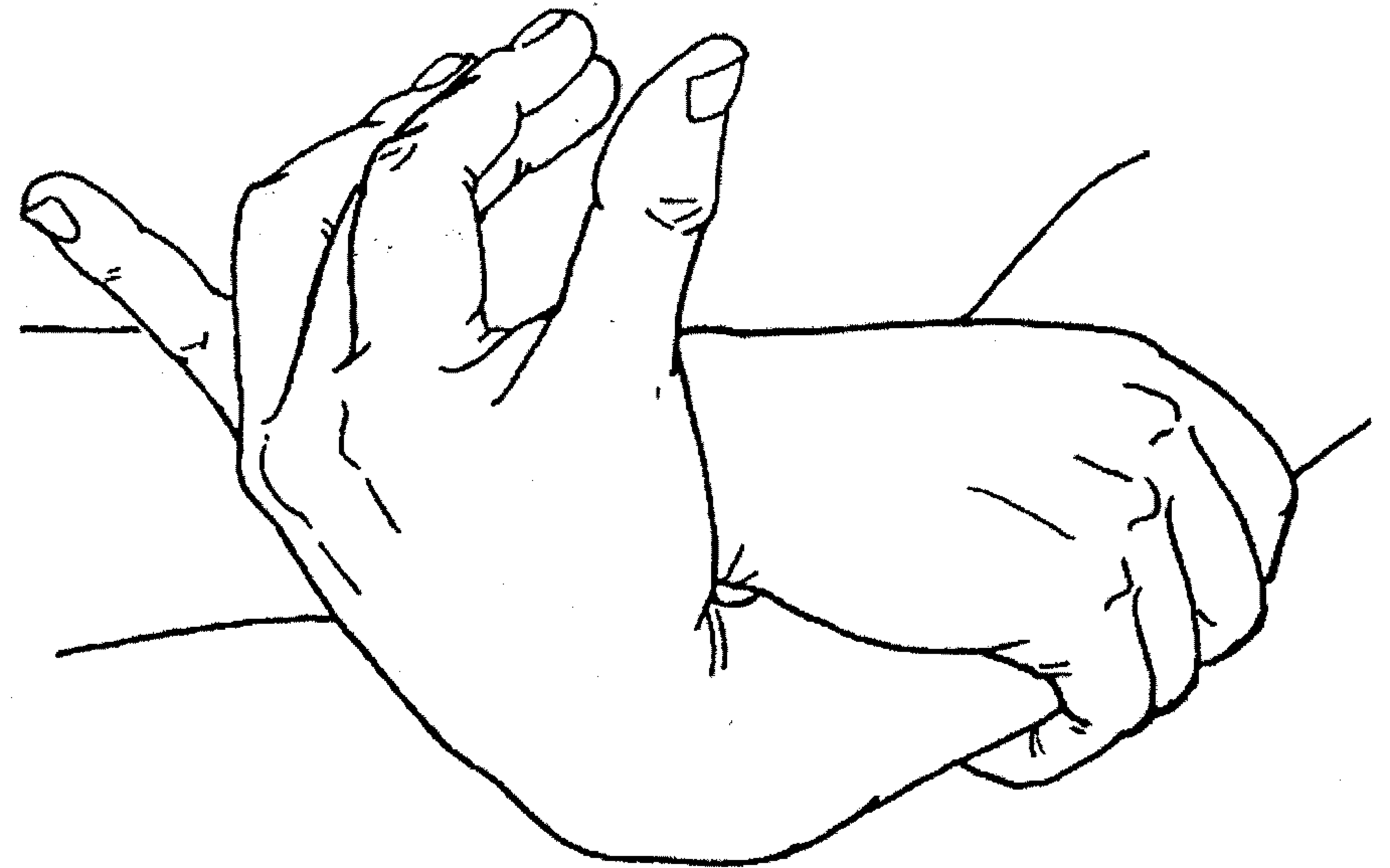
1 — 8 — — 5 — 0 — 1 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом.



8 — 4 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа или сидя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 4 цунь, продолжительность 50 минут, вдох и выдох носом, в сухом месте.



8 — 4 — — 5 — 0 — — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Юг, руки на точке “4”, через 18 минут после еды, в течение 25 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте.

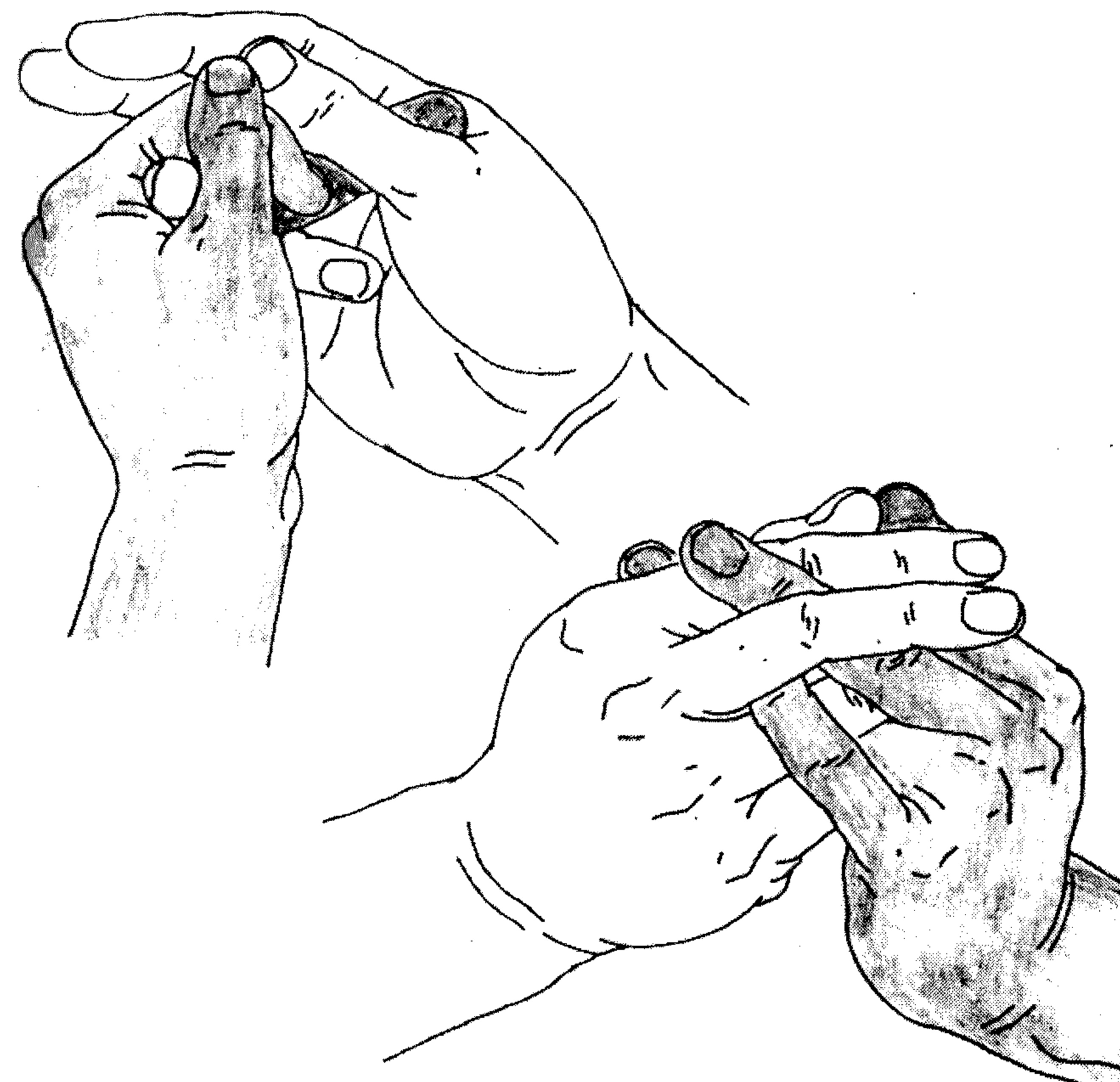
Лечение болей в коленном суставе



8—4— —1—5—0—0—0— — — (66 раз)

Лёжа, головой на Юг, руки на точке “7”, за 30 минут до еды, продолжительность 21 минута, вдох носом, выдох ртом.

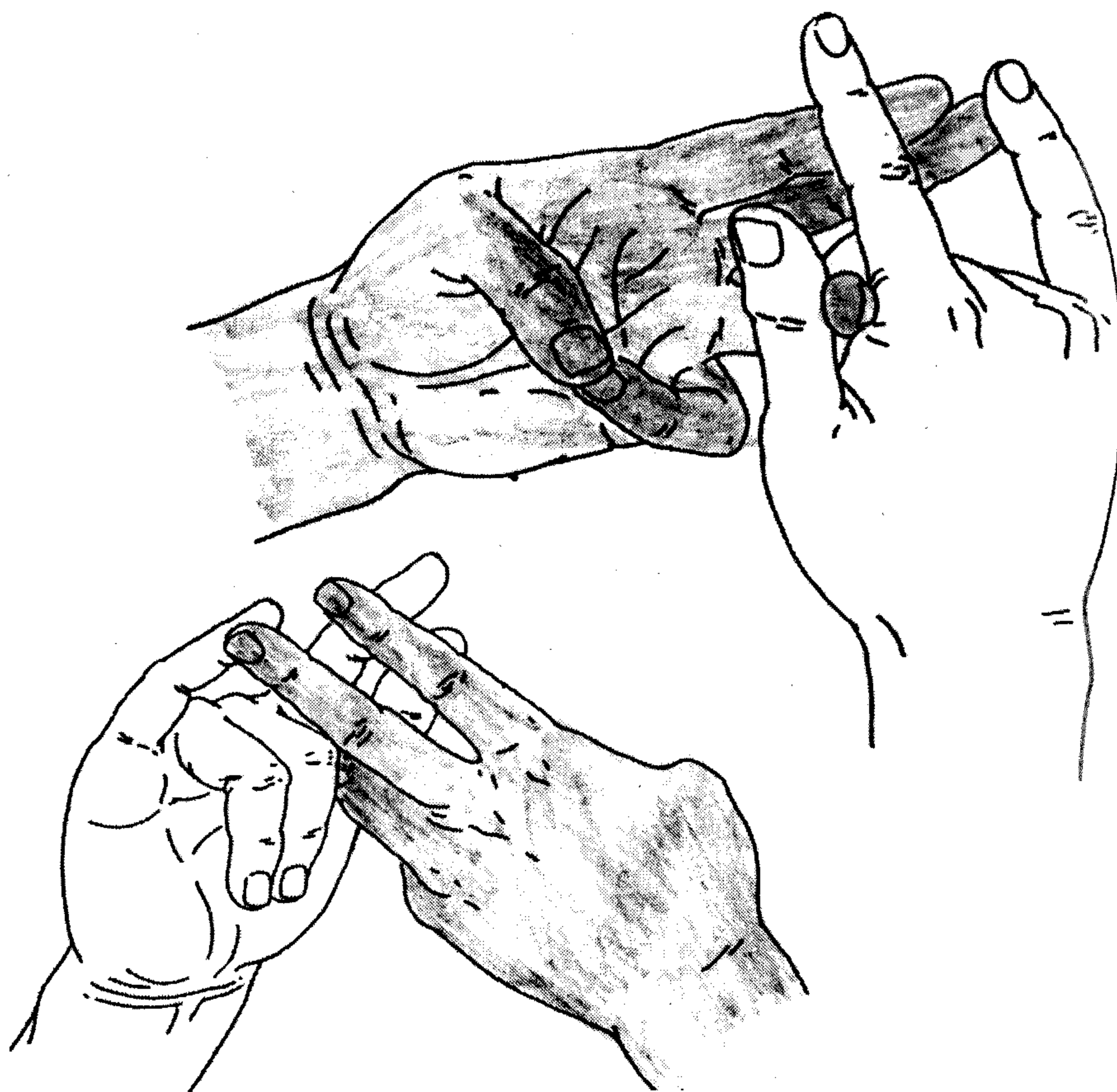
Лечение шейного спондилеза (болезни шейных позвонков)



8—0— —1—0—0— — — (66 раз)

Стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох ртом.

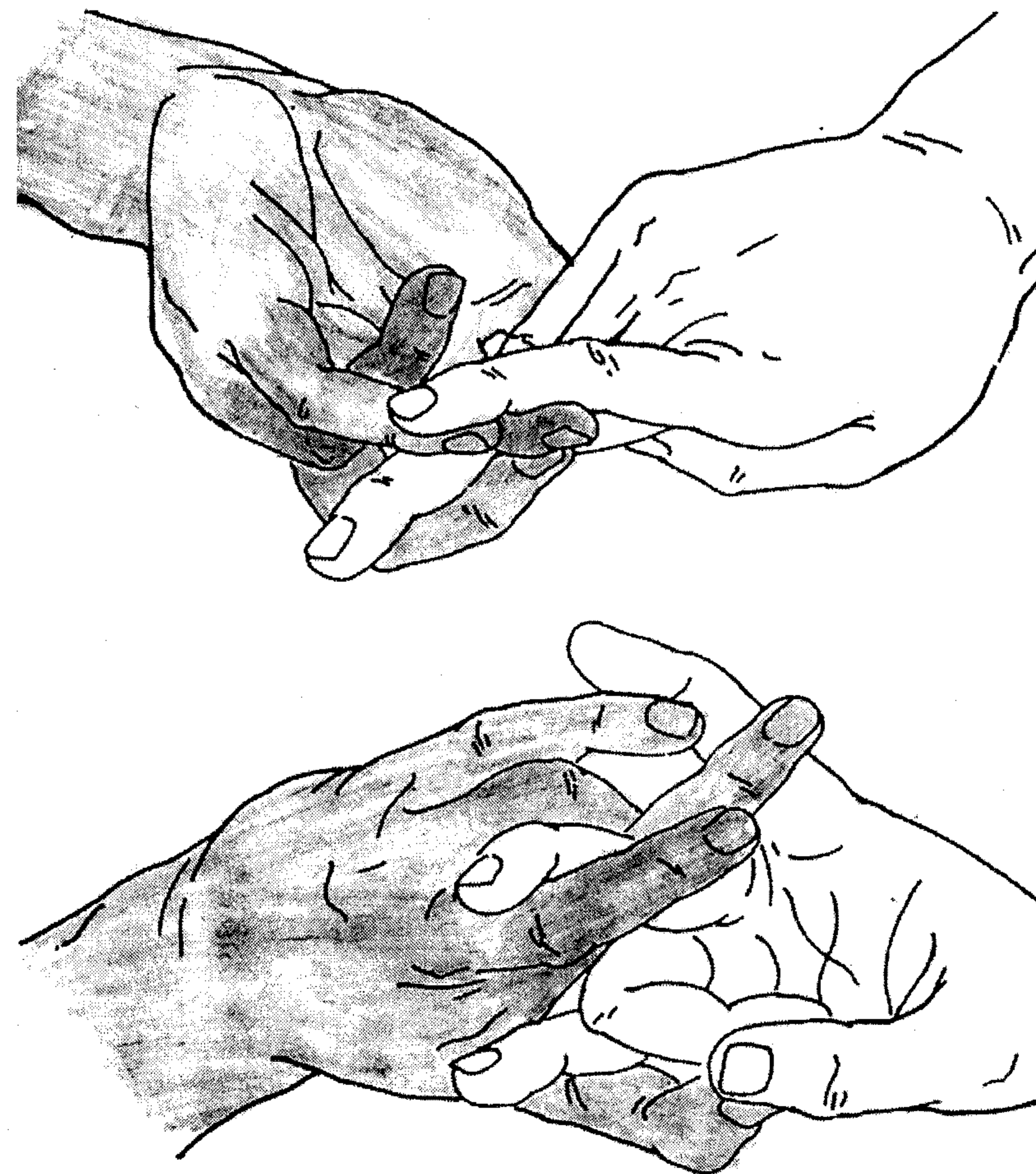
Лечение туберкулёза кости



0 — 8 — — 5 — 1 — 0 — 5 — 0 — — — (66 раз)

Сидя, лицом на Юго-Восток, руки на точке “4”, продолжительность 18 минут, вдох носом, выдох ртом.

Лечение прострела шеи



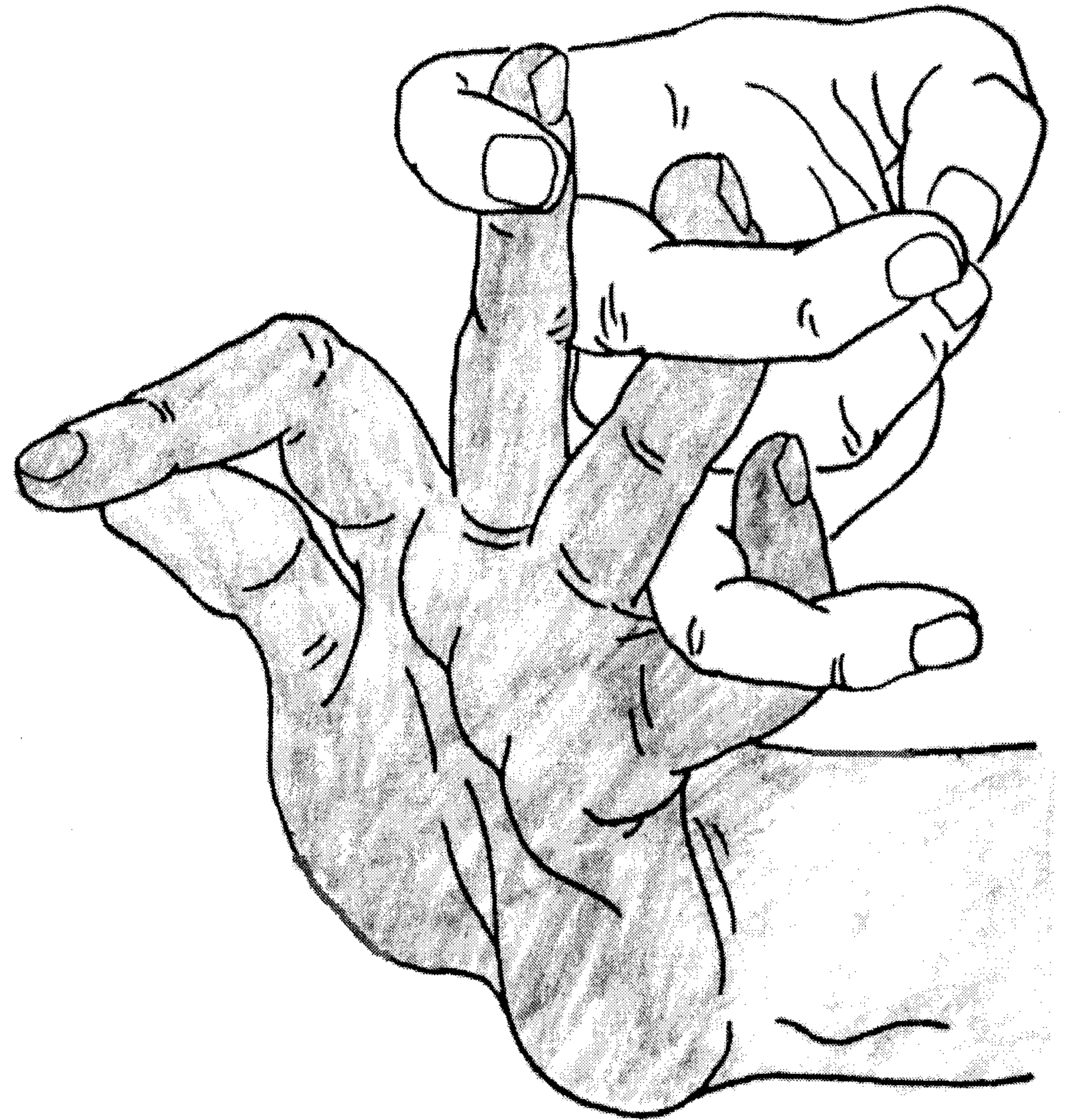
0 — 0 — — 0 — (55 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,2 цунь, продолжительность 30 минут, вдох и выдох носом.



8 — 4 — — 5 — 8 — 8 — — — (66 раз)

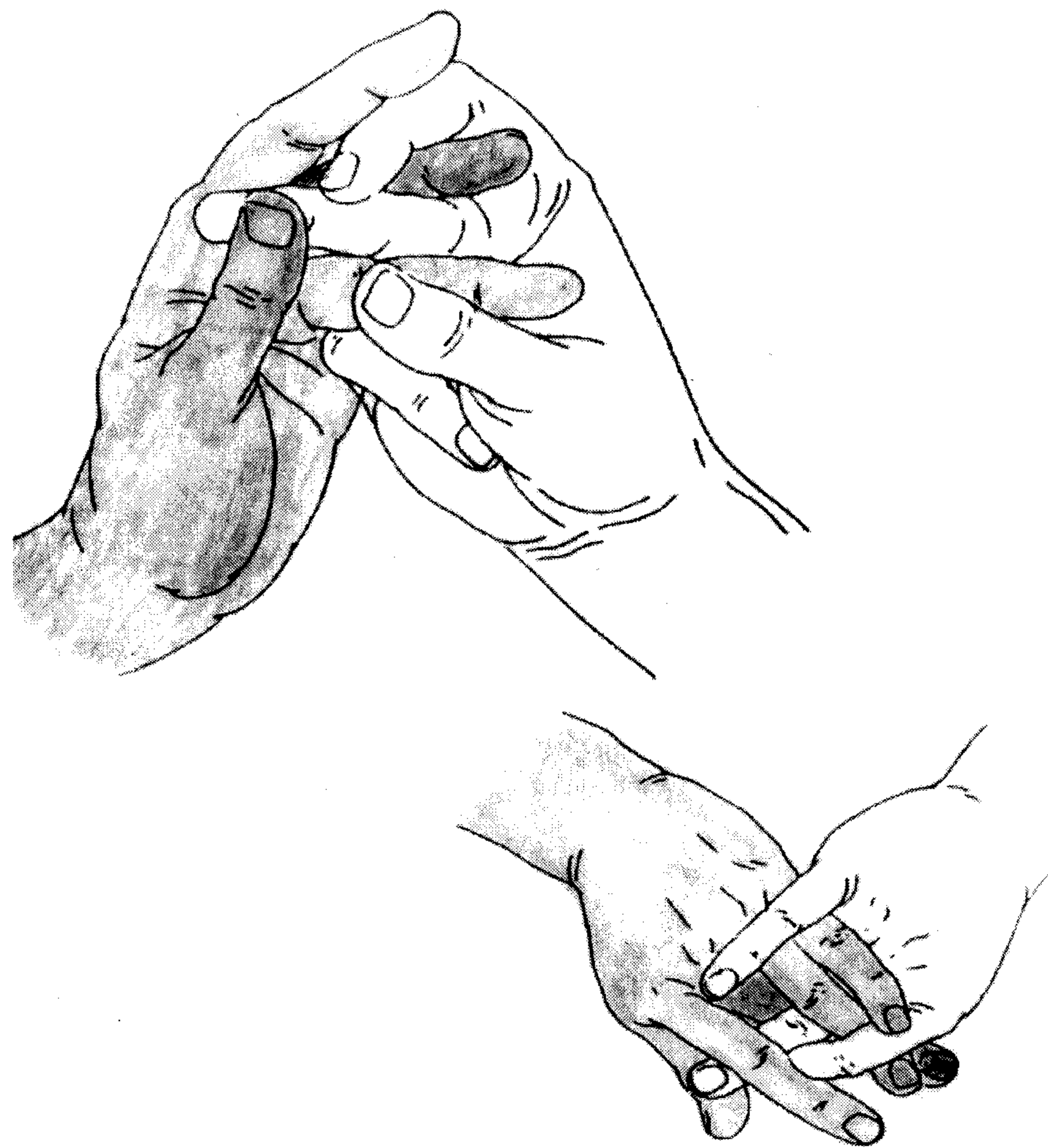
Лёжа или стоя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, в очень тёплую погоду или в очень тёплом месте.



4 — 8 — — 1 — 5 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки над точкой “4” на расстоянии 5 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте.

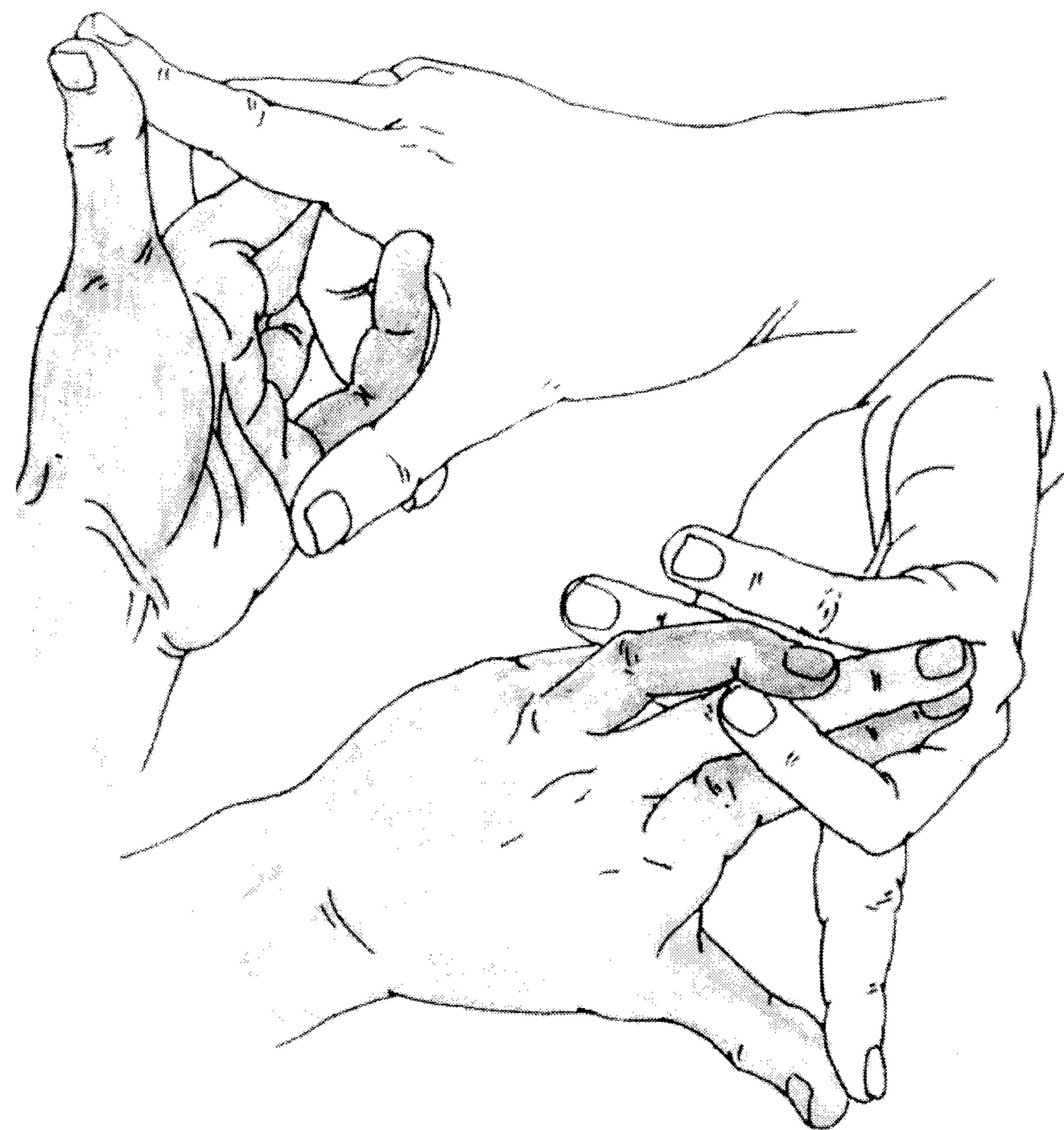
Лечение общего воспаления суставов всего тела (полиартрит)



4 — 8 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 4 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, самое лучшее в жарком месте.

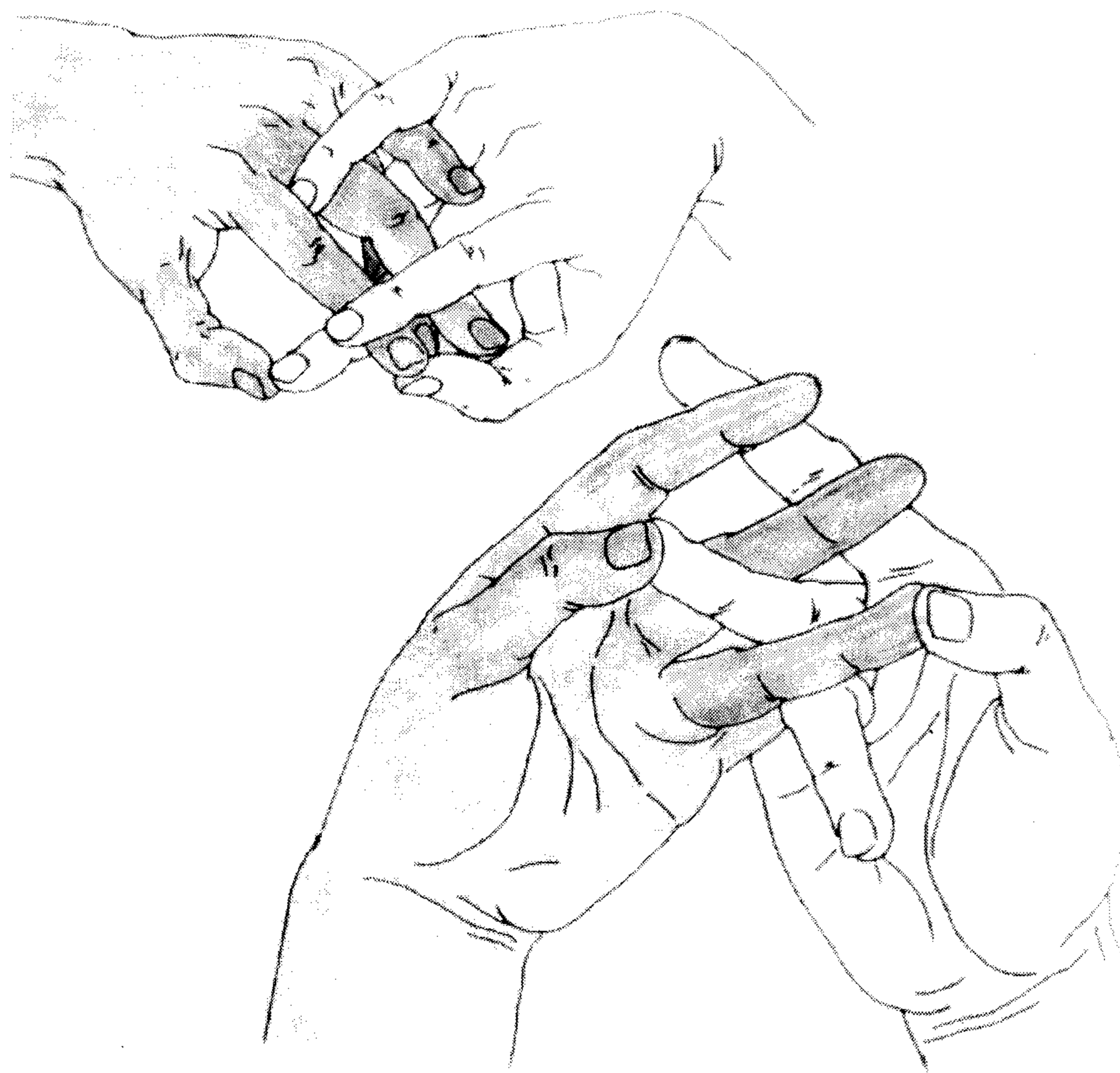
Лечение артрита у пожилых людей



8 — 4 — — 1 — 5 — 0 — 0 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа или сидя, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, самое лучшее в очень тёплом месте.

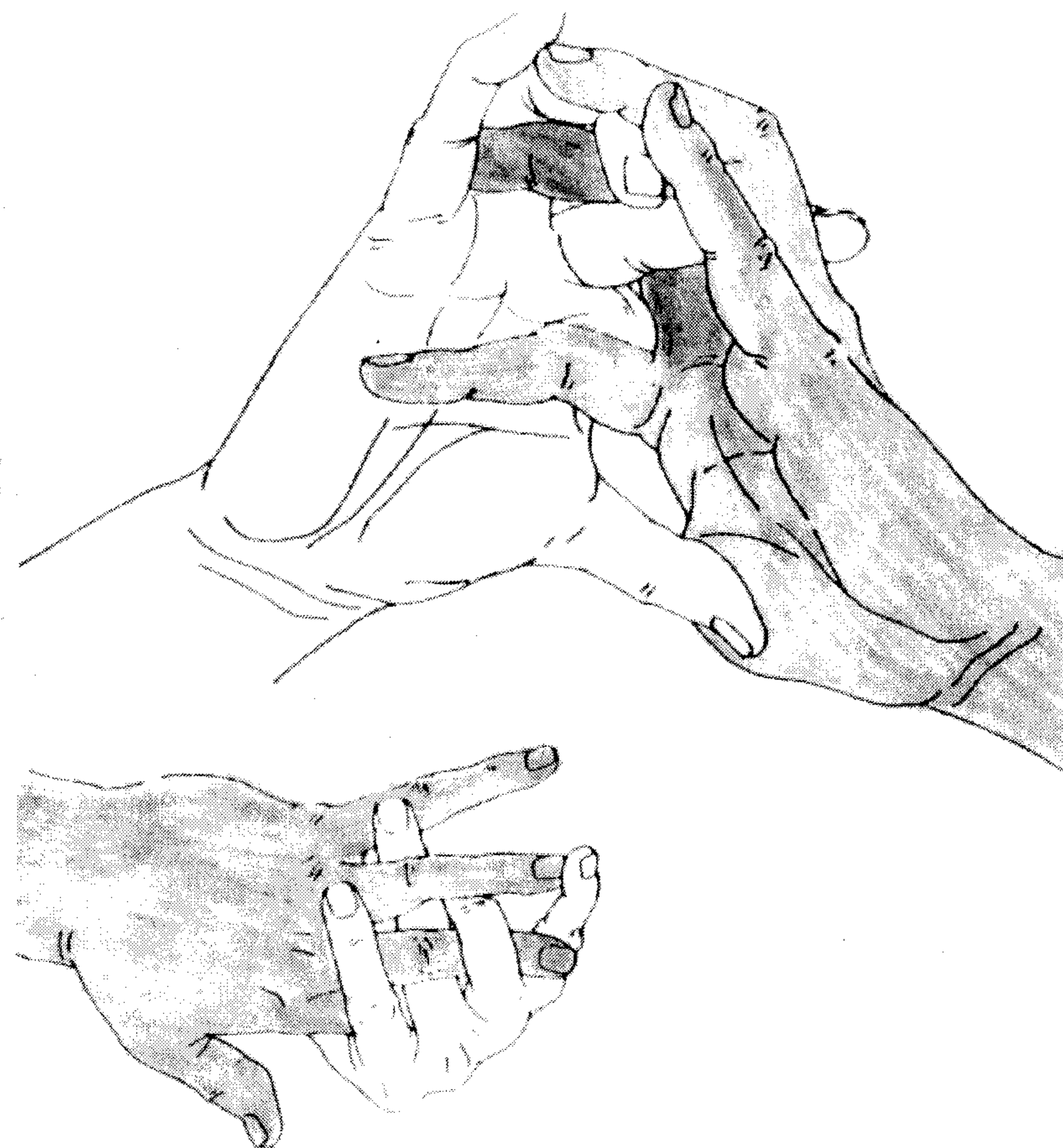
Лечение болей в пояснице



8 — 4 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

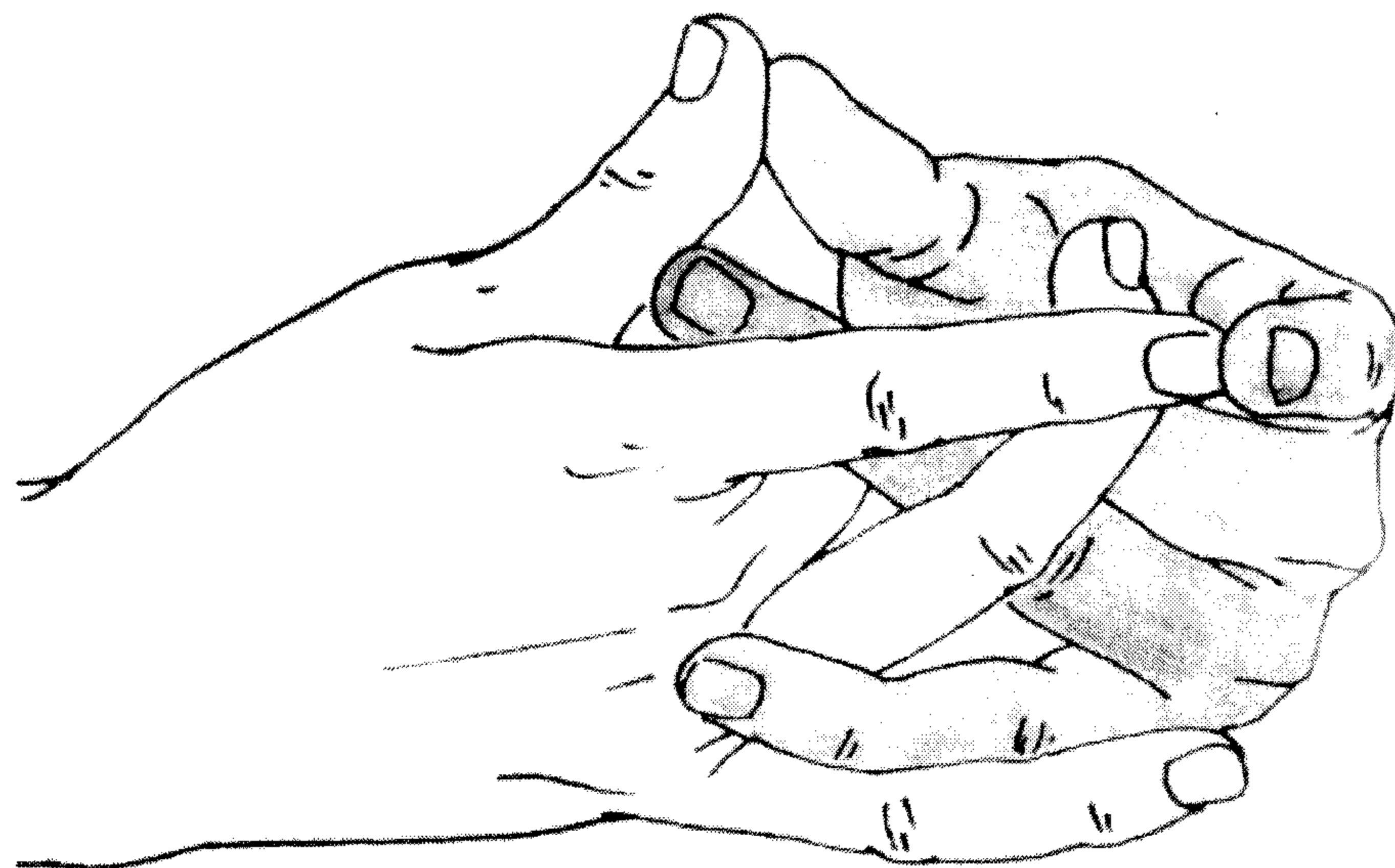
Лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 3 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, в очень тёплом месте.

Лечение болей в ногах



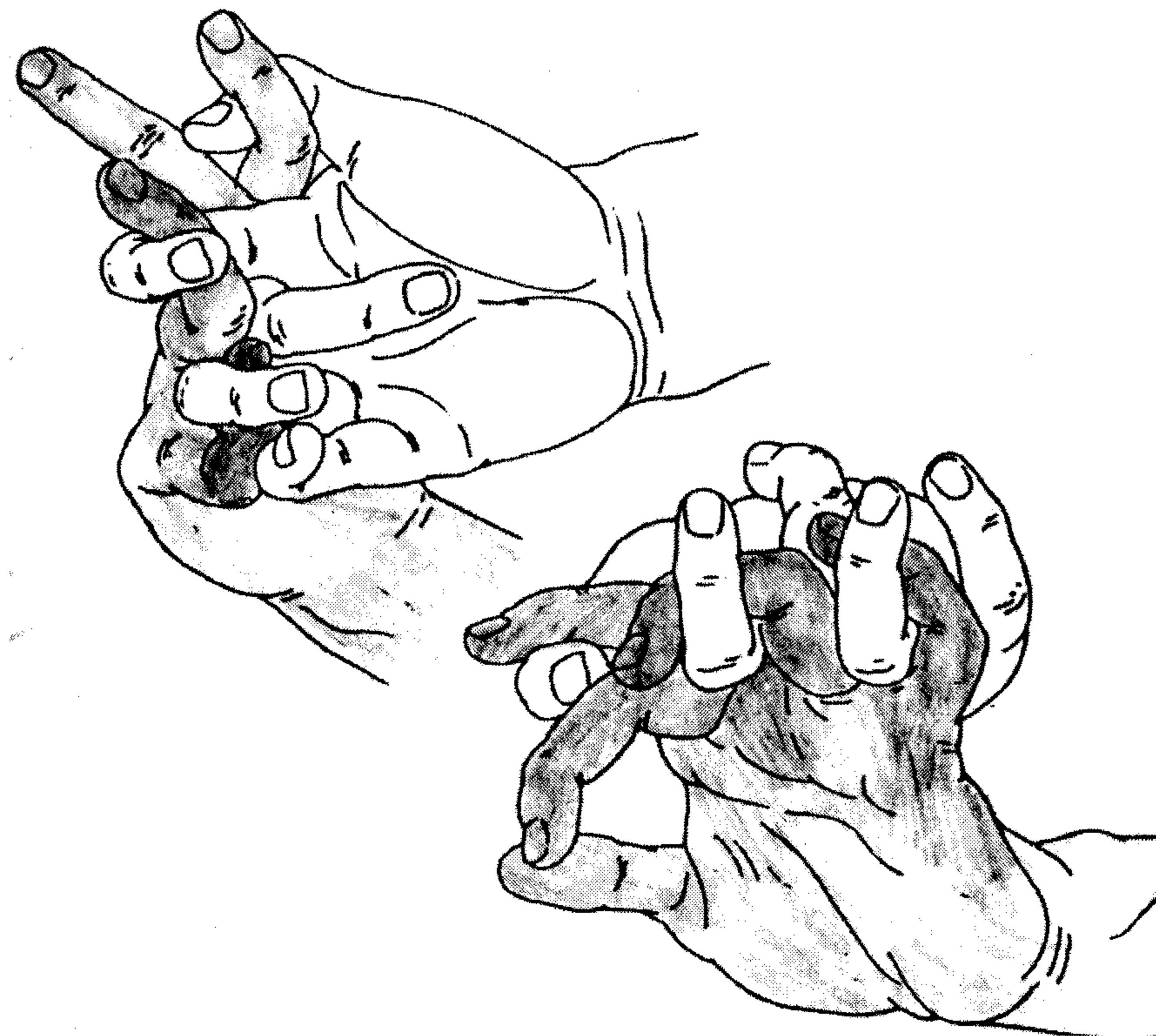
8 — — 5 — 8 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Север, руки перед точкой “5” на расстоянии 3 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом, в очень тёплом месте.



1 — 5 — — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

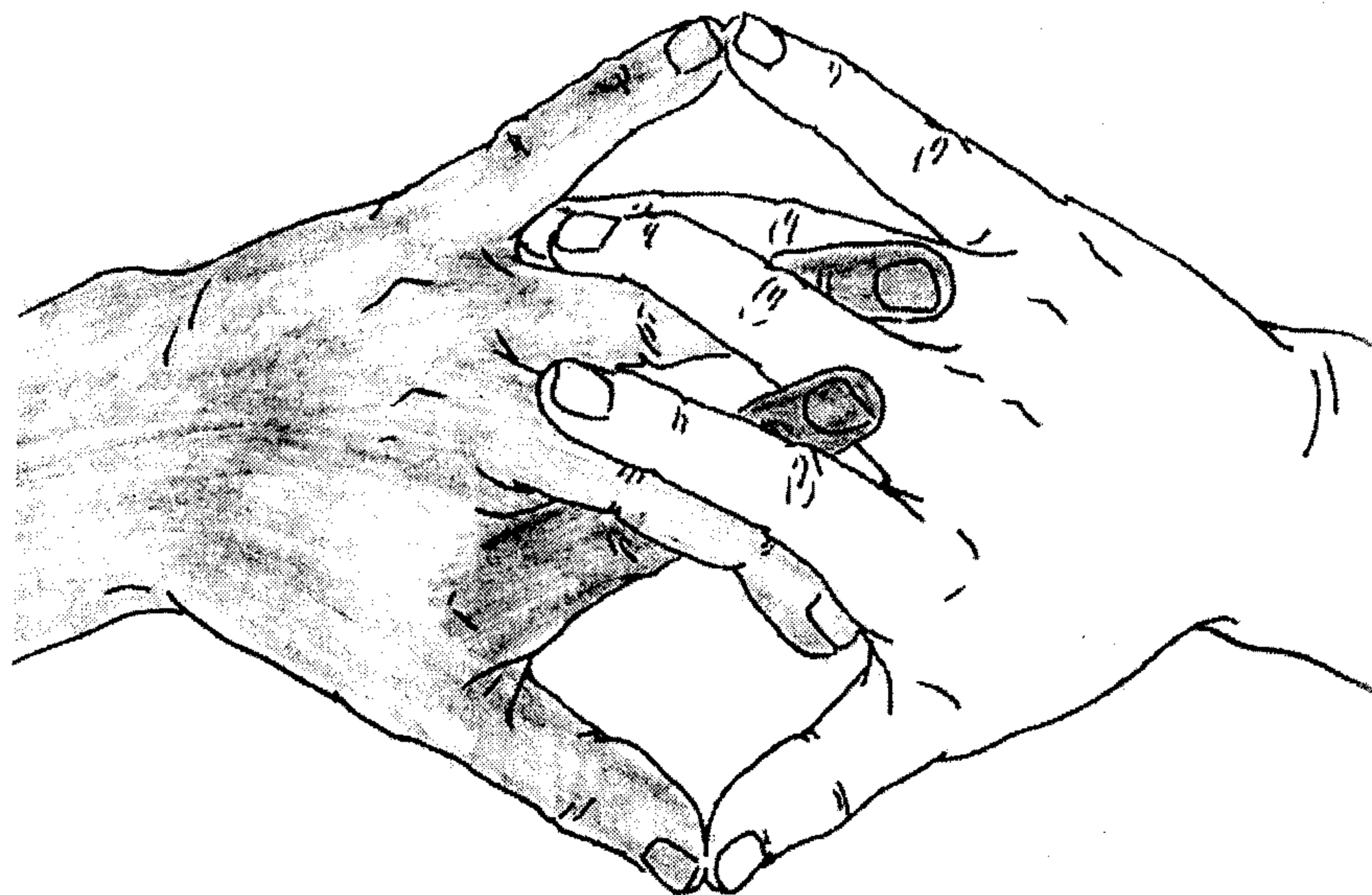
Лёжа или стоя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом, в очень тёплом месте.



0 — 8 — — 0 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Запад, руки перед точкой “5” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, проговаривать цифровой код нужно медленно и протяжно, для темпераментных людей можно чуть быстрее.

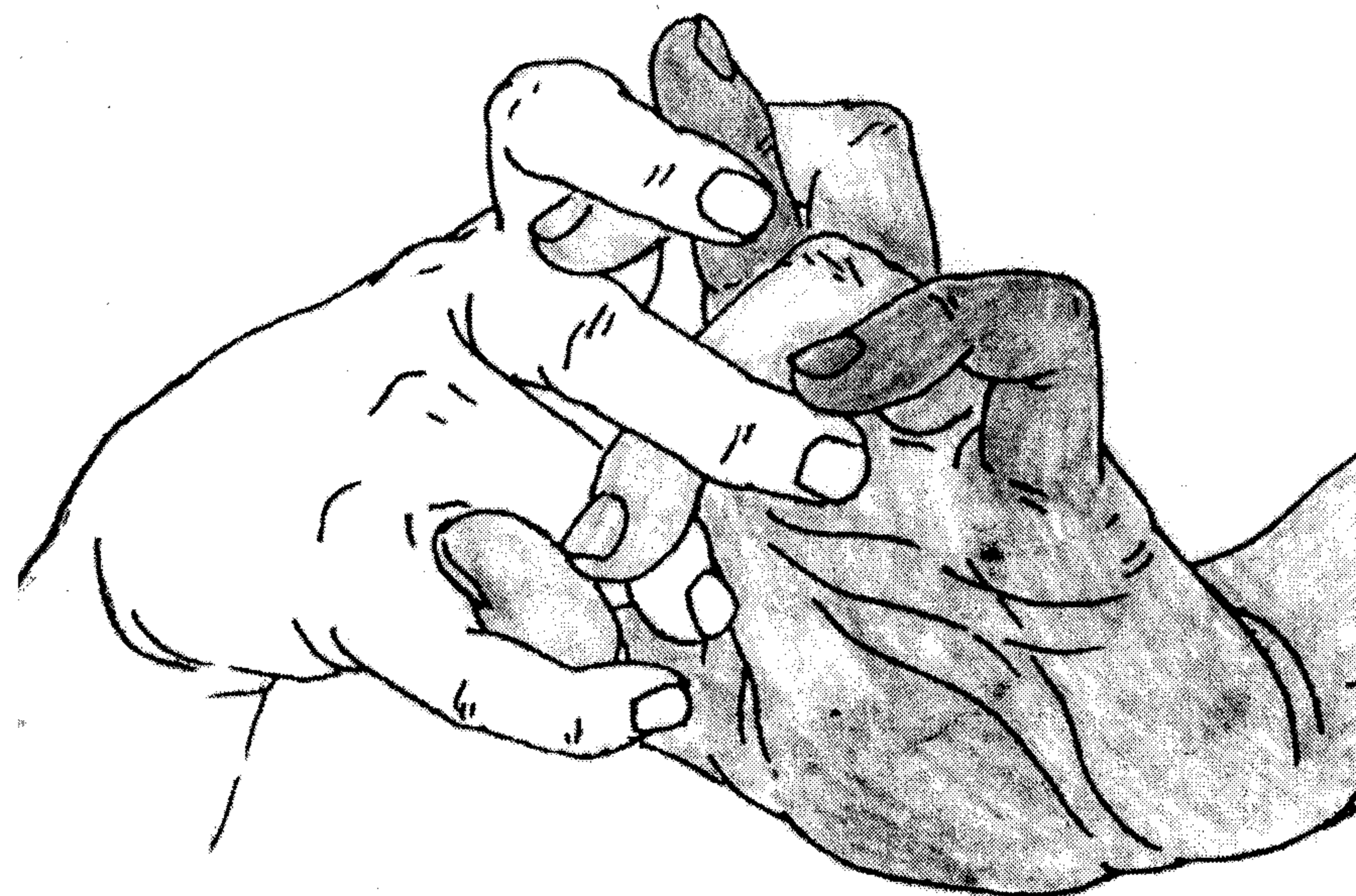
Лечение хронического аппендицита



3 — 5 — — 1 — 8 — 0 — — — (66 раз)

Лучше всего лёжа на спине, головой на Северо-Запад, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 18 минут, для лучшего эффекта в очень хорошо освещённом месте.

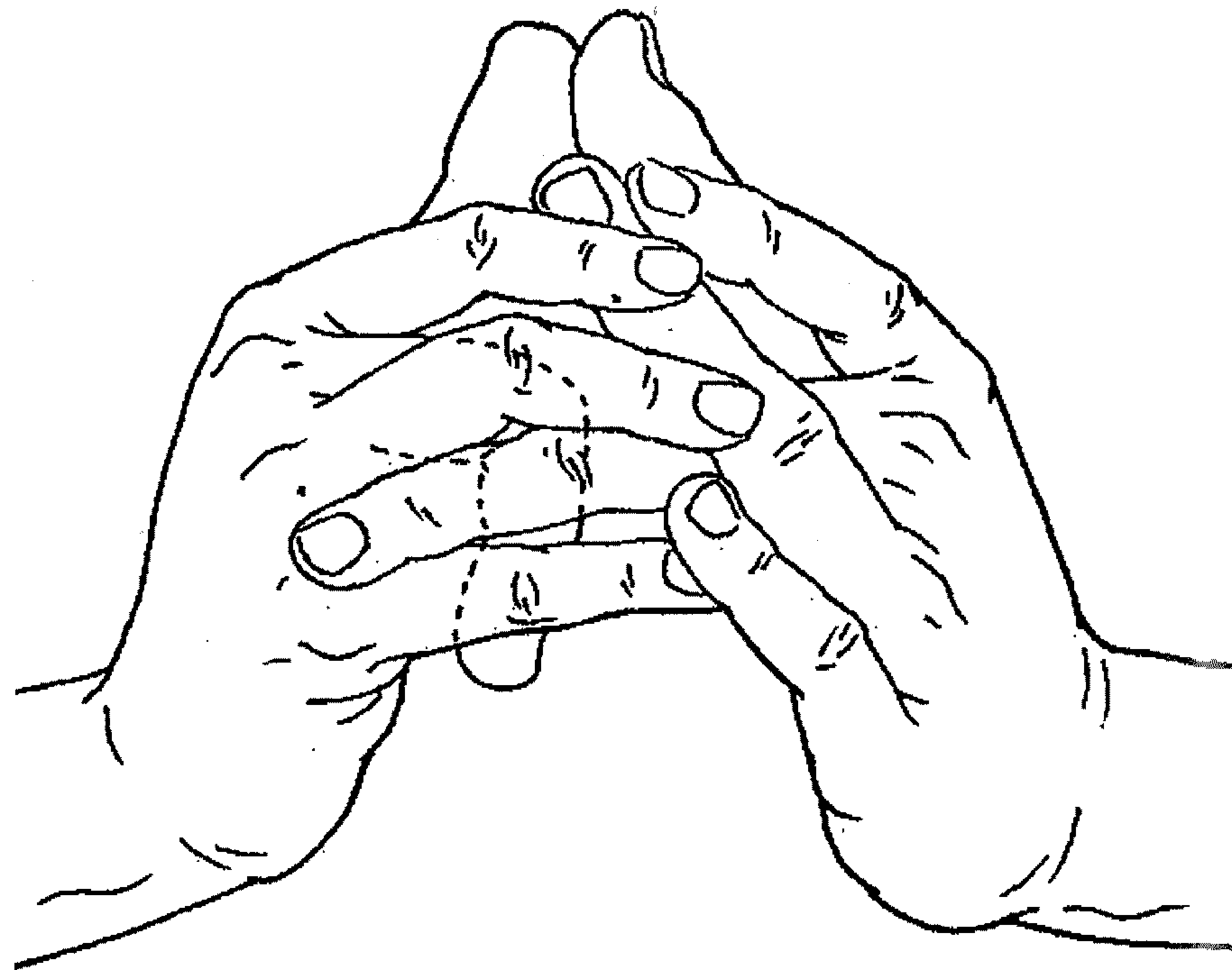
Лечение пролиферации молочных желёз (разрастание клеток молочной железы)



8 — 1 — — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 30 минут, вдох и выдох носом.

Лечение пупочной грыжи и грыжи белой линии живота (у детей)

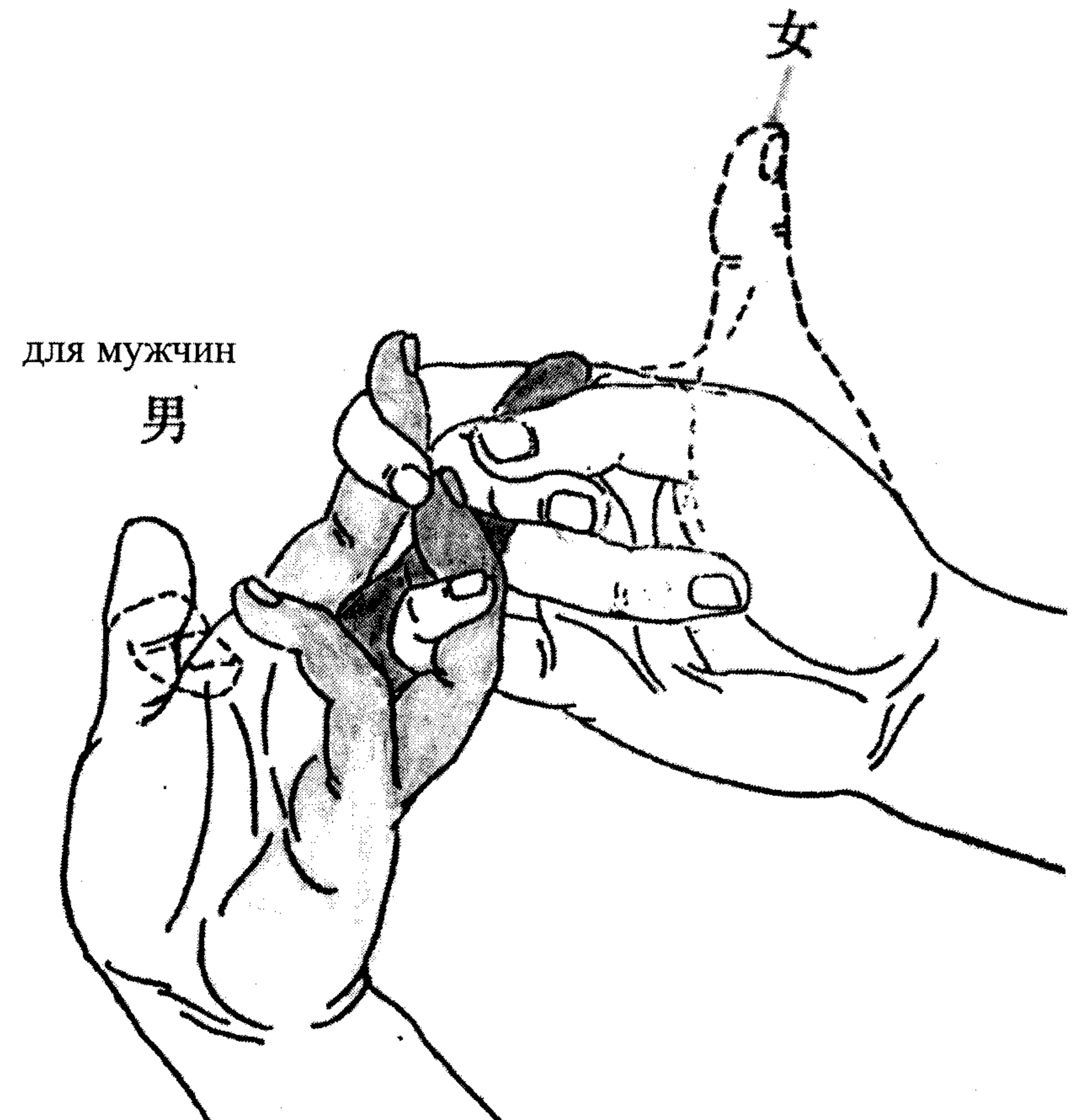


0 — 1 — — 5 — 1 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “сяданьтянь” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 5 минут, вдох и выдох носом.

Лечение холецистита (воспаление желчного пузыря)

для женщин

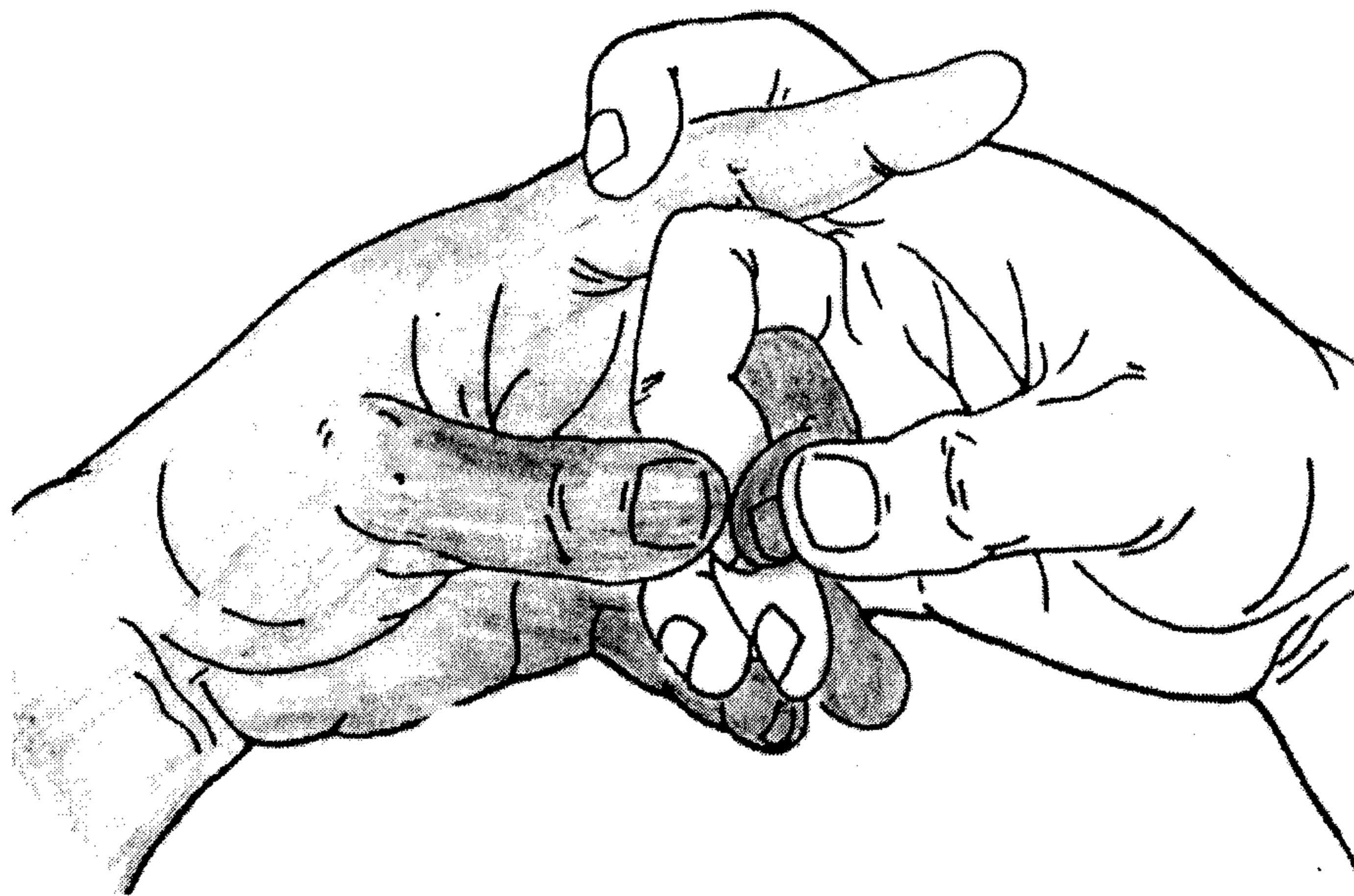


для мужчин
男

9 — 1 — — 8 — 0 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа на спине, головой на Север, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, лучшее время для лечения ранним утром, в промежутке между 3-мя и 5-ю часами.

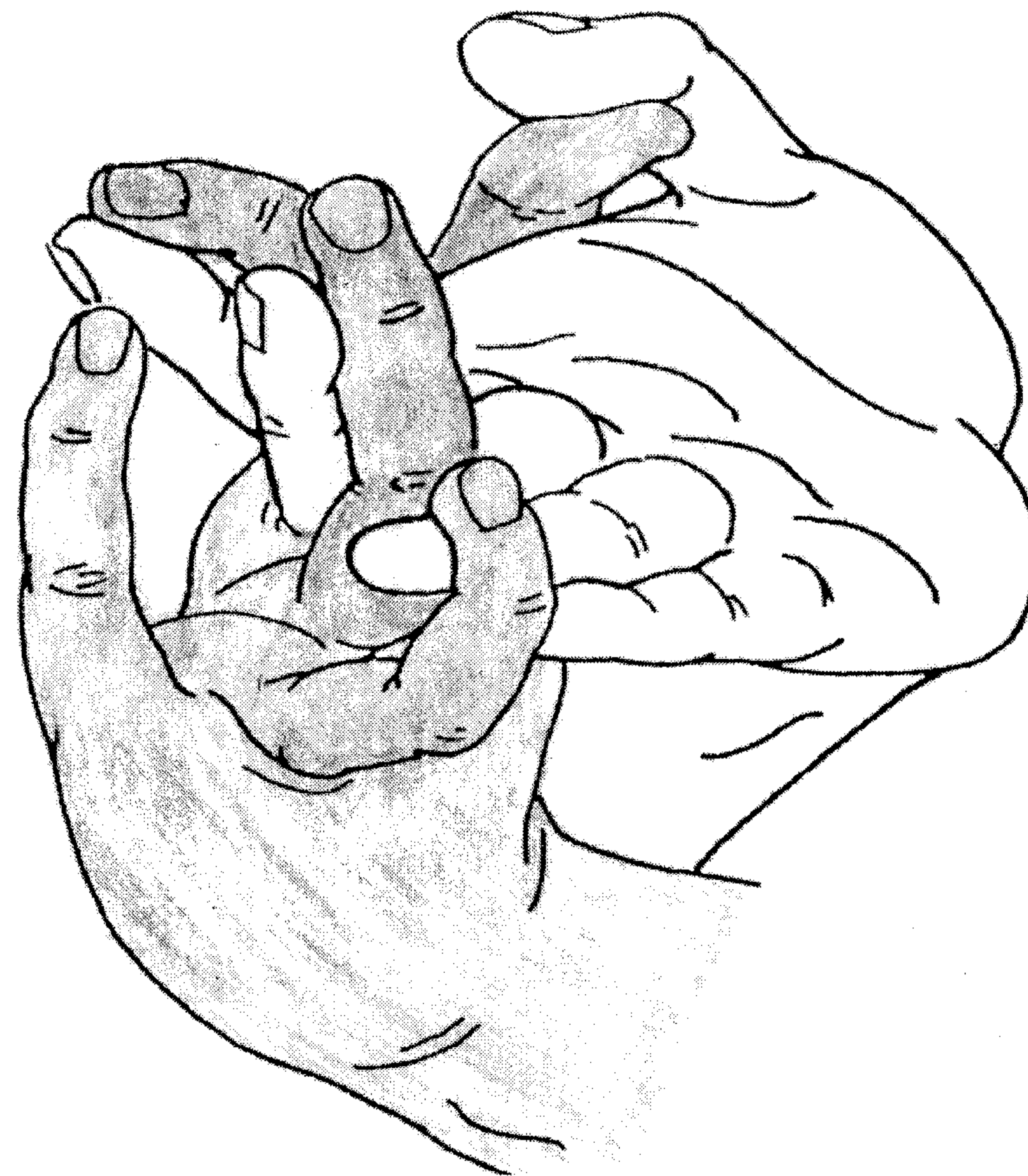
Лечение трещины в крестце



0 — 8 — — 0 — 8 — 0 — 0 — 8 — — — (66 раз)

Лёжа на спине, ноги согнуты, головой на Восток, руки на точке “4”, вдох и выдох носом.

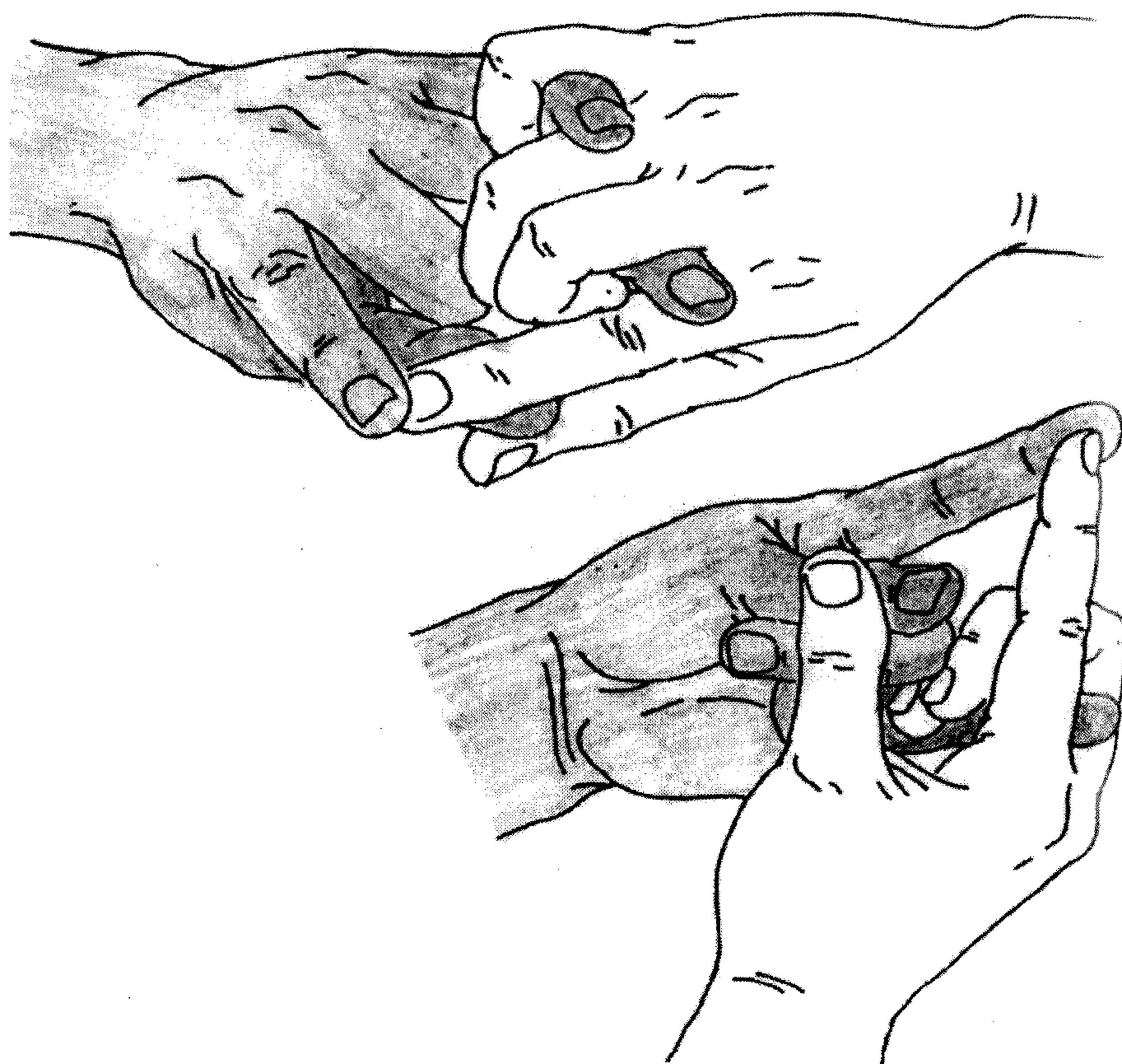
Лечение горба



8 — 0 — — 1 — 0 — 8 — 0 — 0 — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 5 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, в светлом месте.

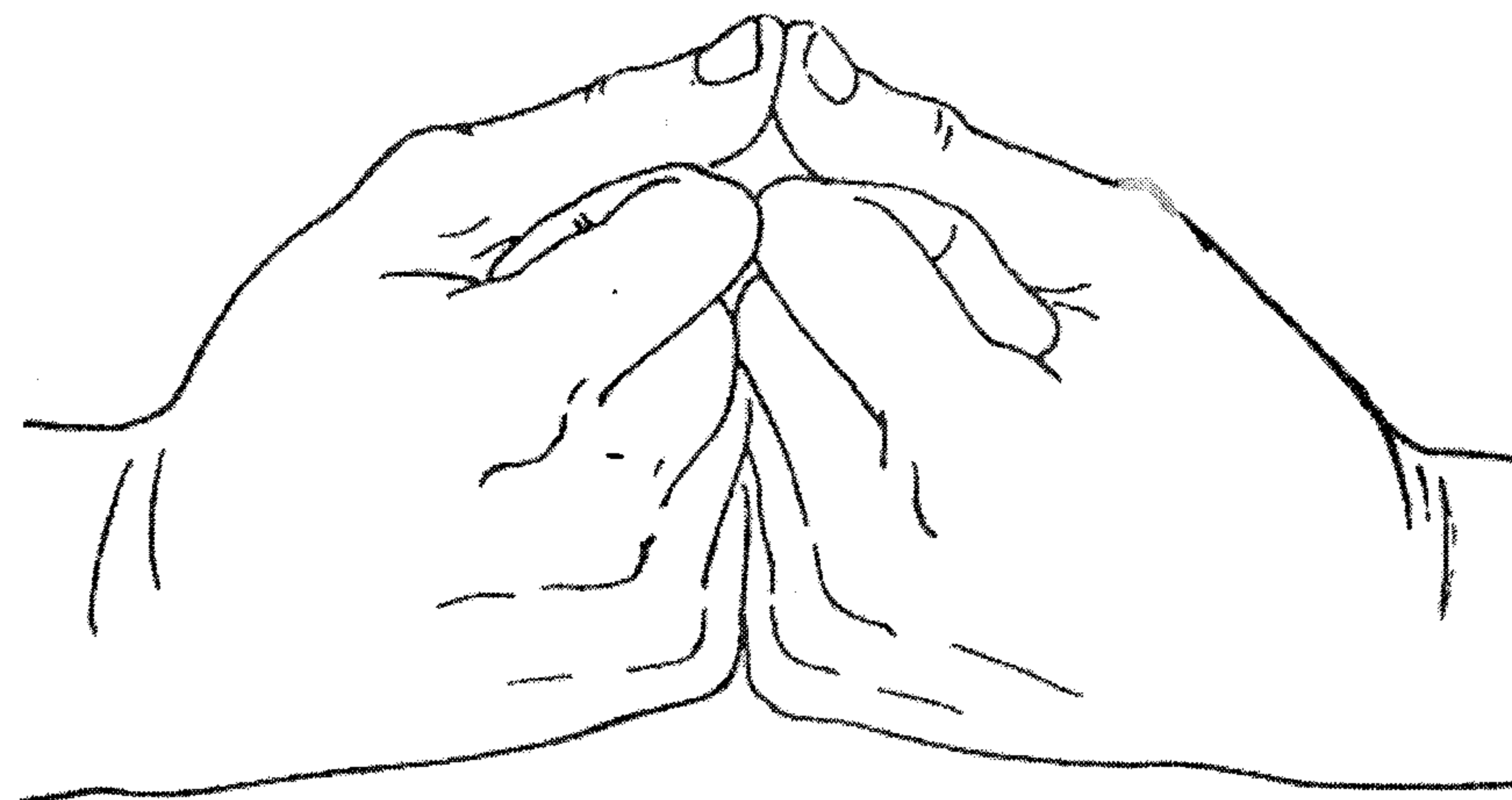
Лечение васкулита (воспаление кровеносных сосудов)



8—4— —5—1—0—0— — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 20 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте.

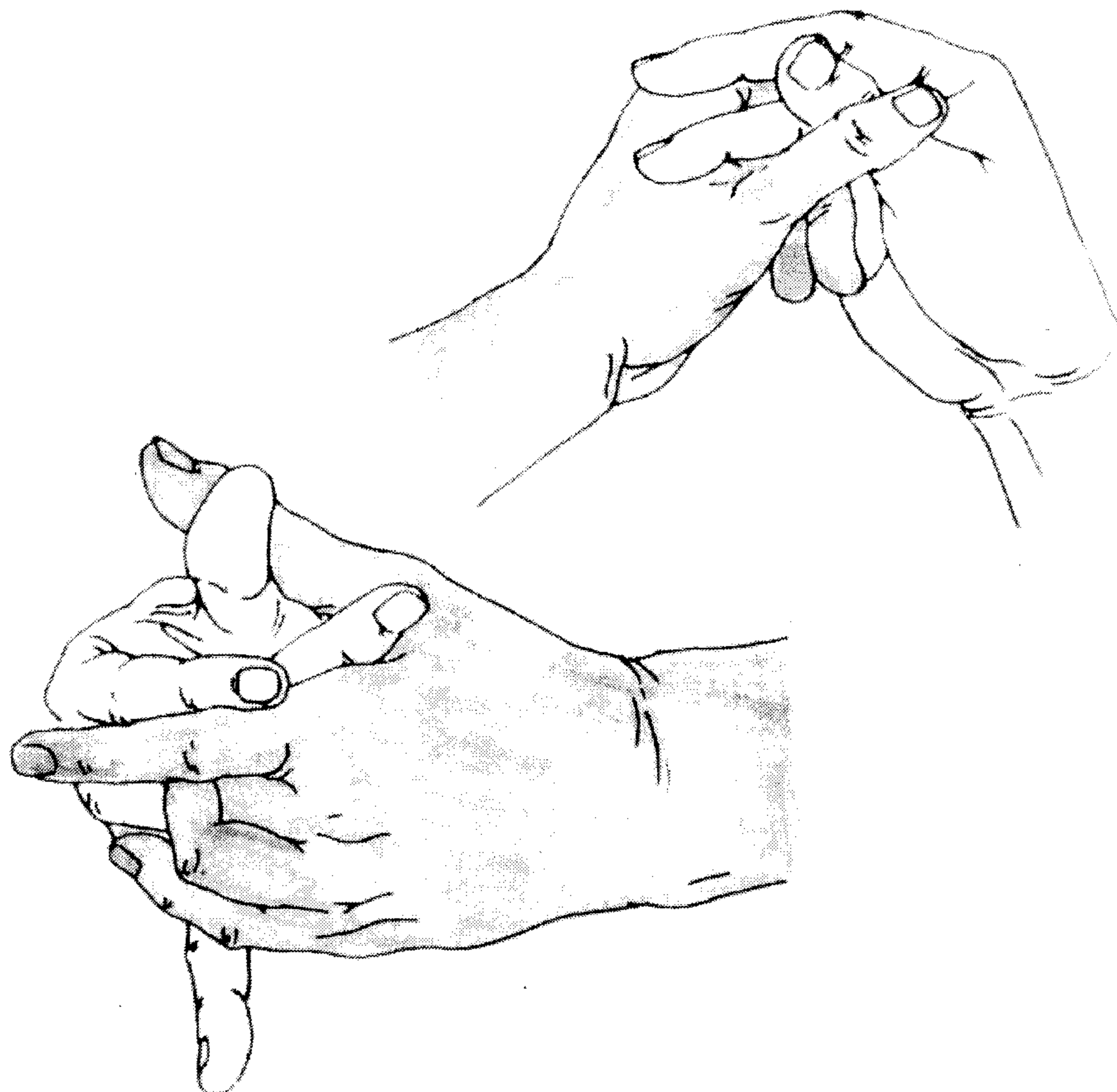
Лечение рахита



0—1— —8—0—1—0—0—0— — — (77 раз)

Сидя, лицом на Юго-Восток, руки на пупке, продолжительность 18 минут, вдох носом, выдох ртом, практиковать за 50 минут до еды, в тёплом месте.

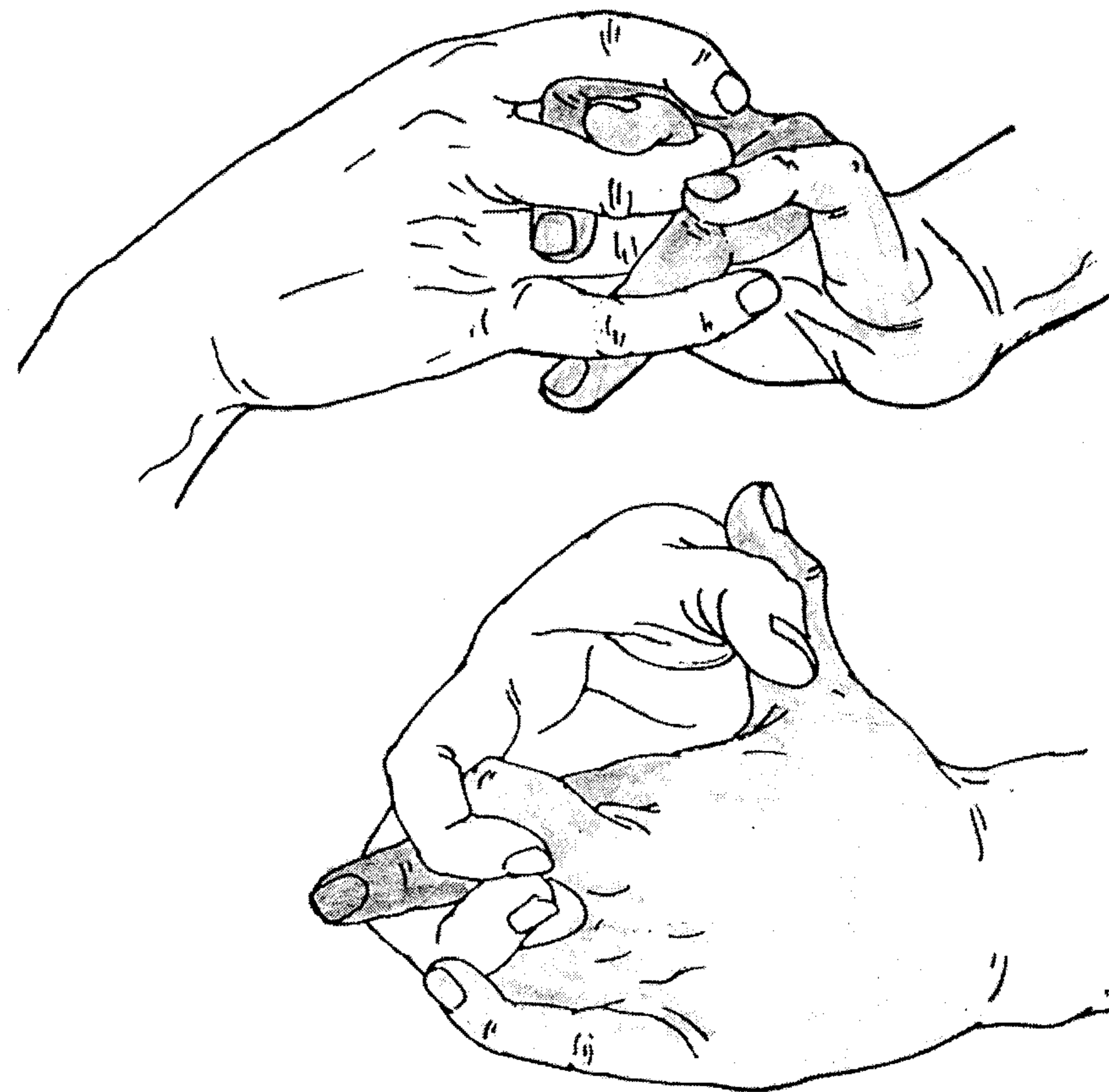
Лечение пупочной грыжи и грыжи белой линии живота



3 — 8 — — 1 — 5 — 0 — 1 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте. Подходит для лечения взрослых.

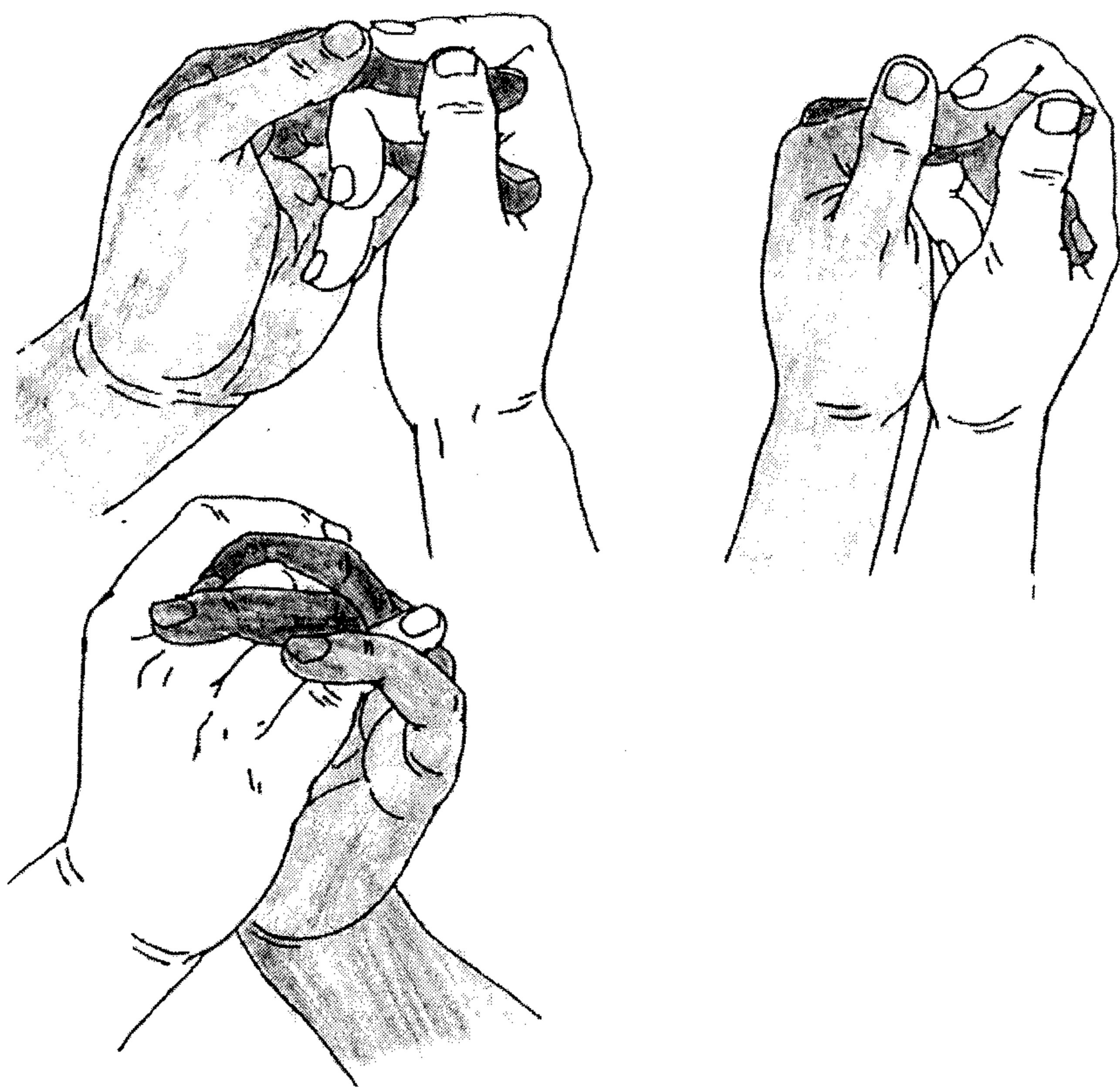
Лечение атеросклероза



3 — 8 — 1 — 5 — 0 — 1 — 0 — 0 — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “ся-даньтянь” на расстоянии 5 цунь, продолжительность 25 минут, вдох и выдох носом.

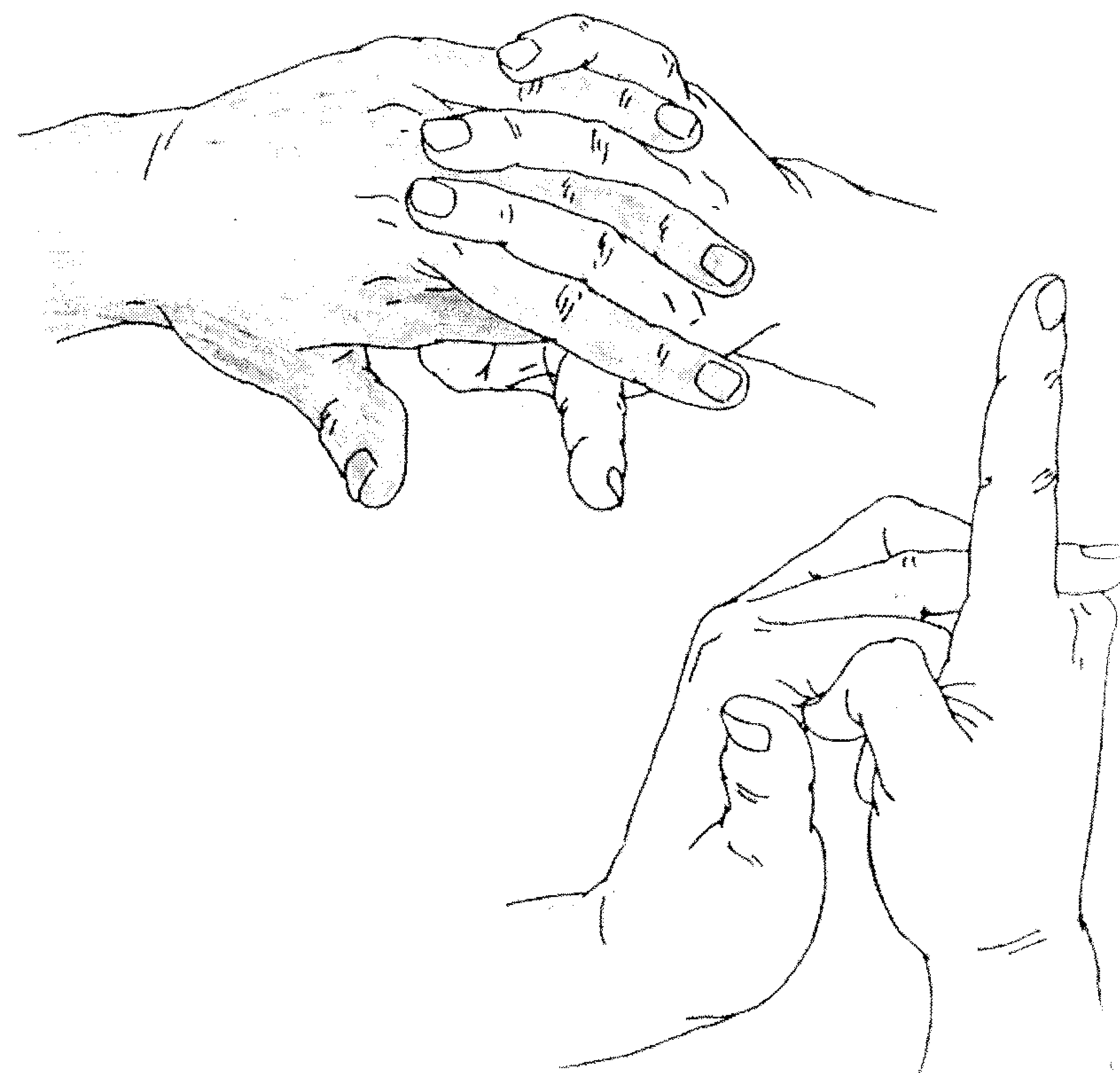
Лечение тромбов в головном мозге



8 — 1 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом, на свежем воздухе, в хорошо продуваемом и в слегка затемнённом месте.

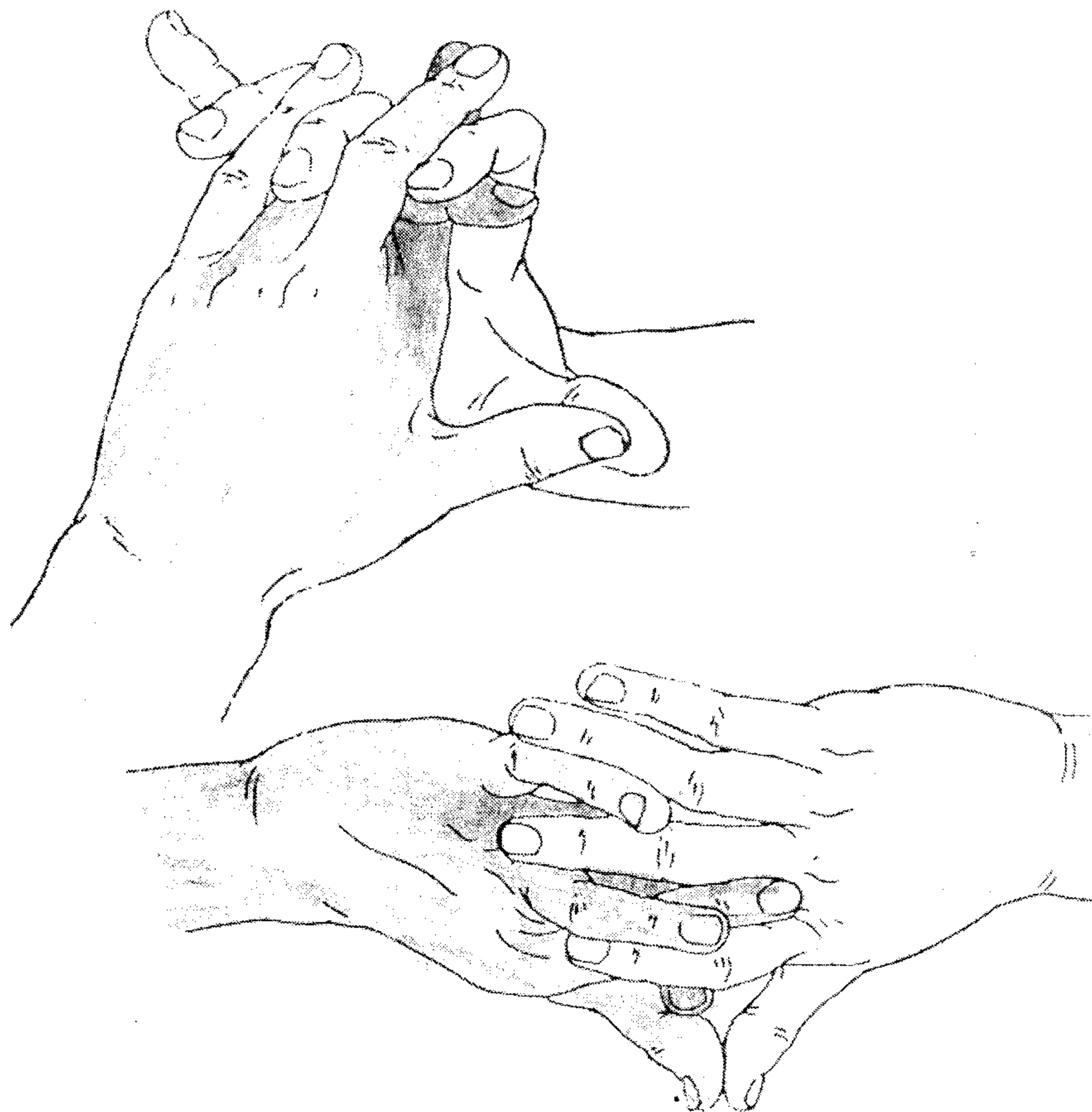
Лечение высокого кровяного давления (гипертония)



8 — 4 — 5 — — 1 — 0 — 1 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 3 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом, в уединении, в тихом бесшумном месте с влажным воздухом.

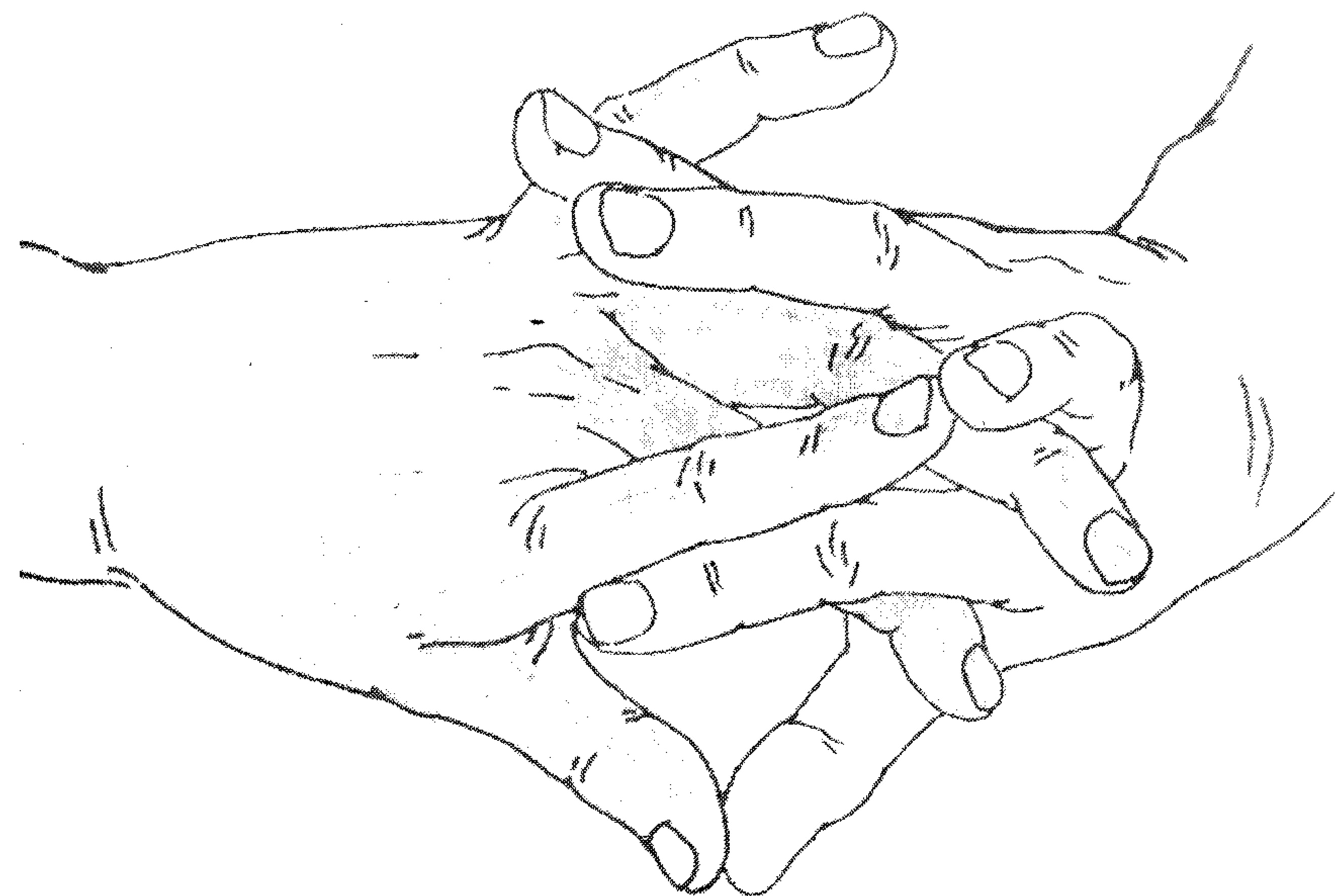
Лечение лейкемии (белокровие)



3 — 5 — 1 — — 1 — 1 — — — (66 раз)

Сидя, лёжа или стоя, в зависимости от состояния больного, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, в сухом бесшумном месте, на свежем воздухе.

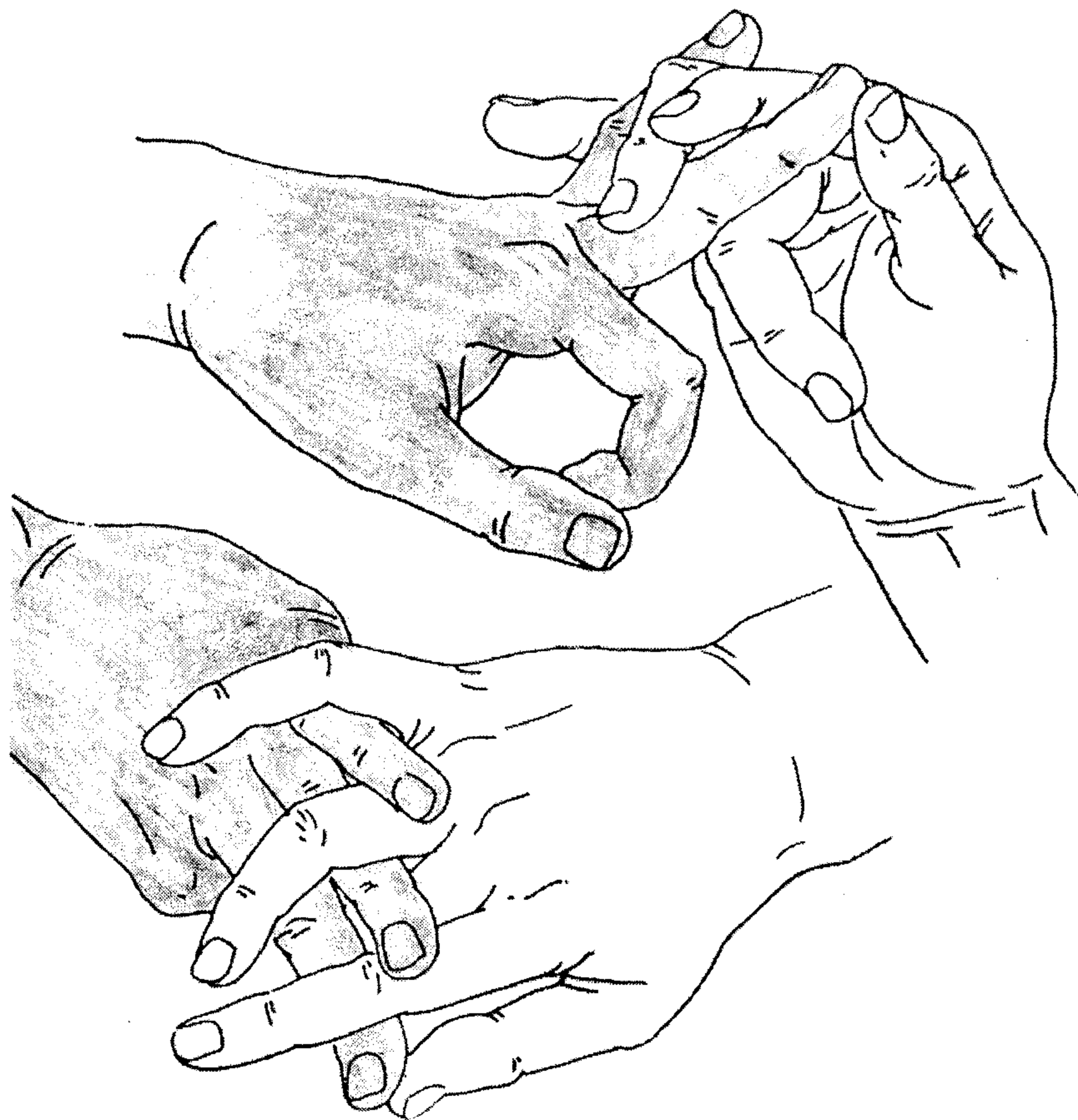
Лечение при простуде и повышенной температуре



8 — 0 — — 1 — 5 — 1 — 1 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 8 цунь, продолжительность 35 минут, вдох и выдох носом, в очень тёплом месте.

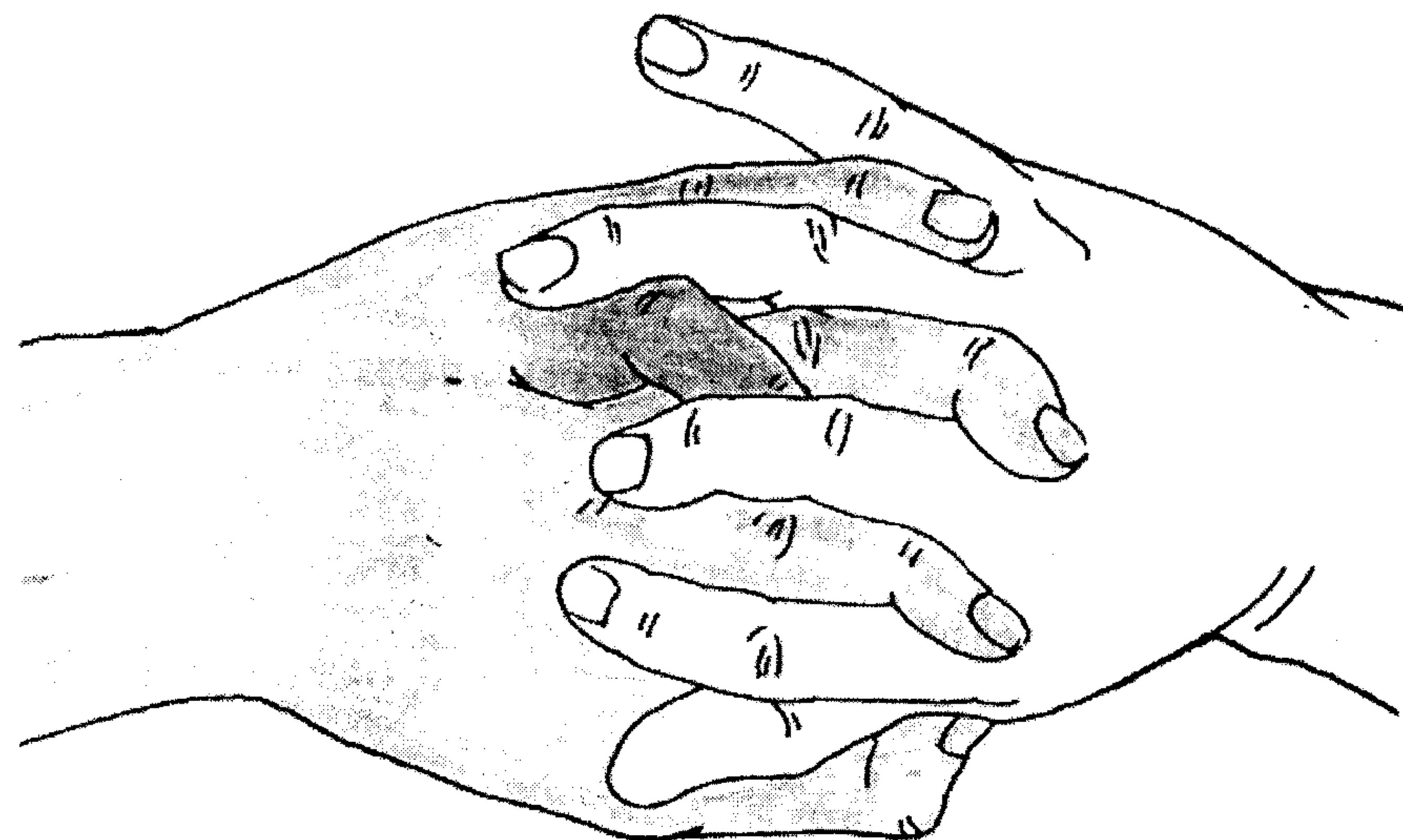
Лечение трахеита (воспаление трахеи)



0 — 8 — 1 — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Восток, руки ниже точки “7” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, в тёплом месте.

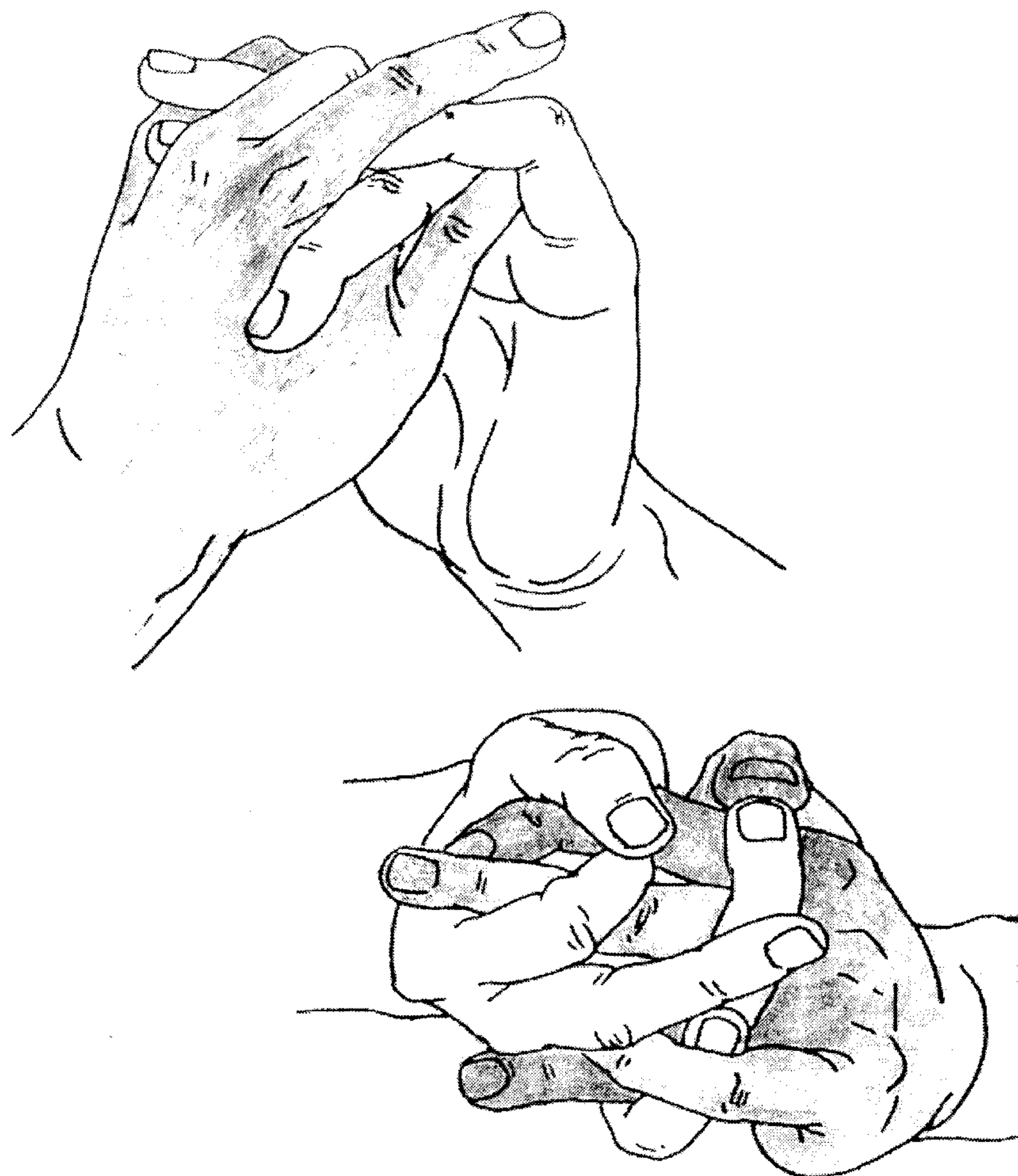
Лечение туберкулёза лёгких



8 — 1 — — 5 — 1 — 0 — — — (77 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом. Лучше всего в месте, с чистым и влажным воздухом.

Лечение плеврита

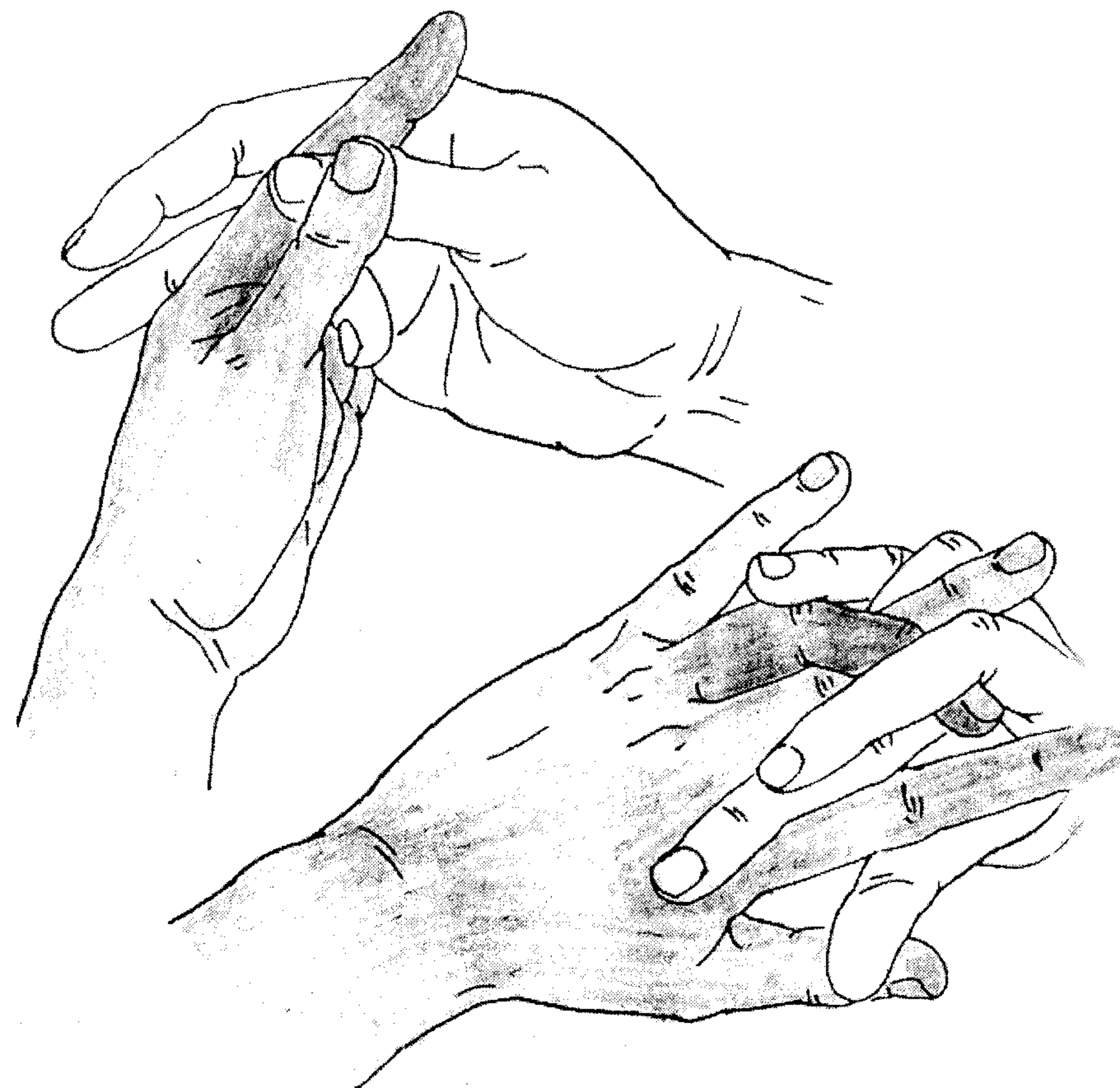


0 — 8 — 0 — — 8 — 0 — 1 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 3 цунь, вдох и выдох носом, на свежем воздухе, в чуть затемнённом месте, в приятной и красивой обстановке.

Лечение хронического нефрита

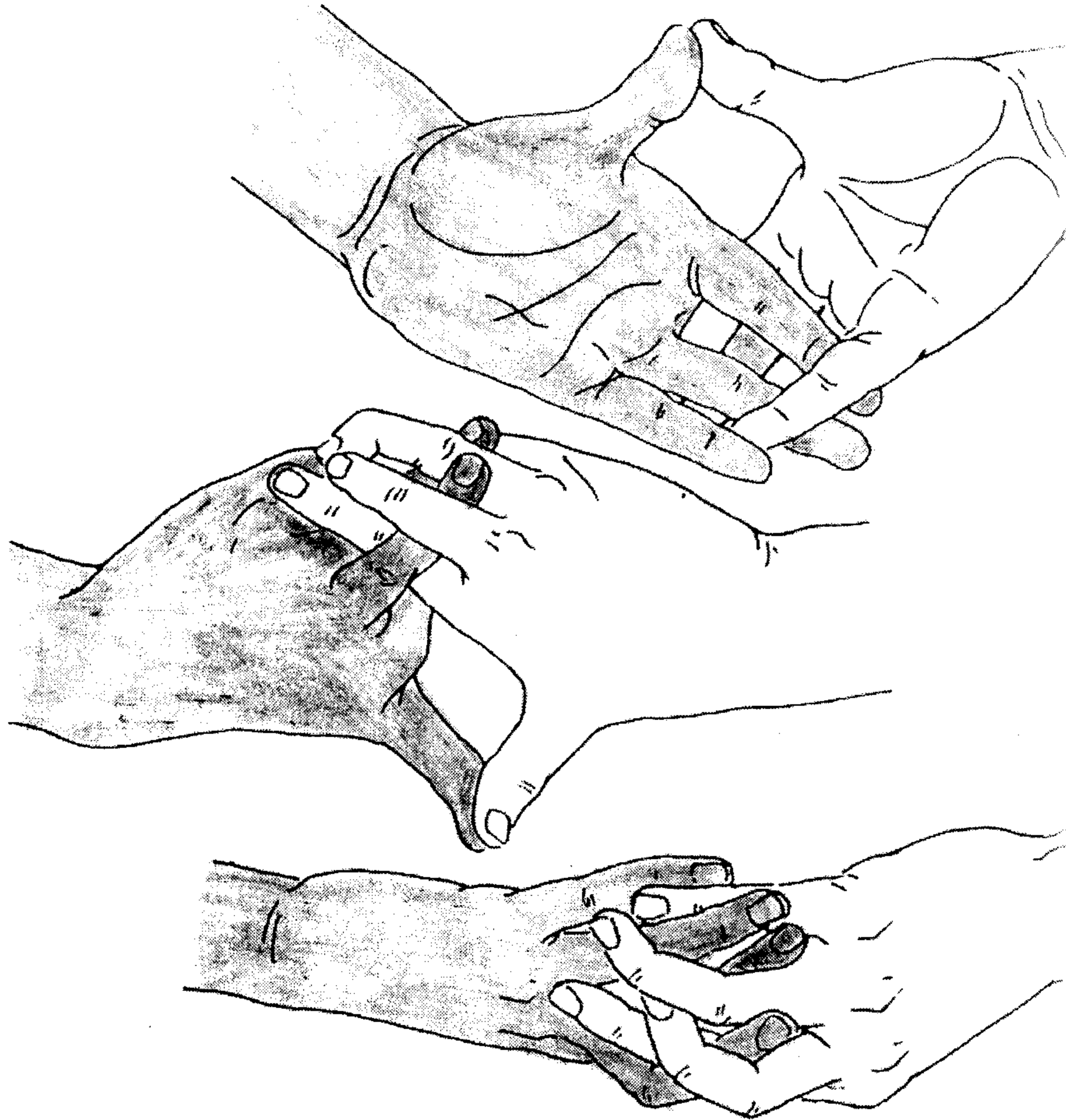
(воспаление почек)



8 — 4 — 1 — 5 — — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Юго-Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом, лучше всего в тёплом месте с пыльным

Лечение пиелонефрита (воспаление почки и почечной лоханки)



0 — 8 — 1 — — 5 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки на точке “7”, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом.

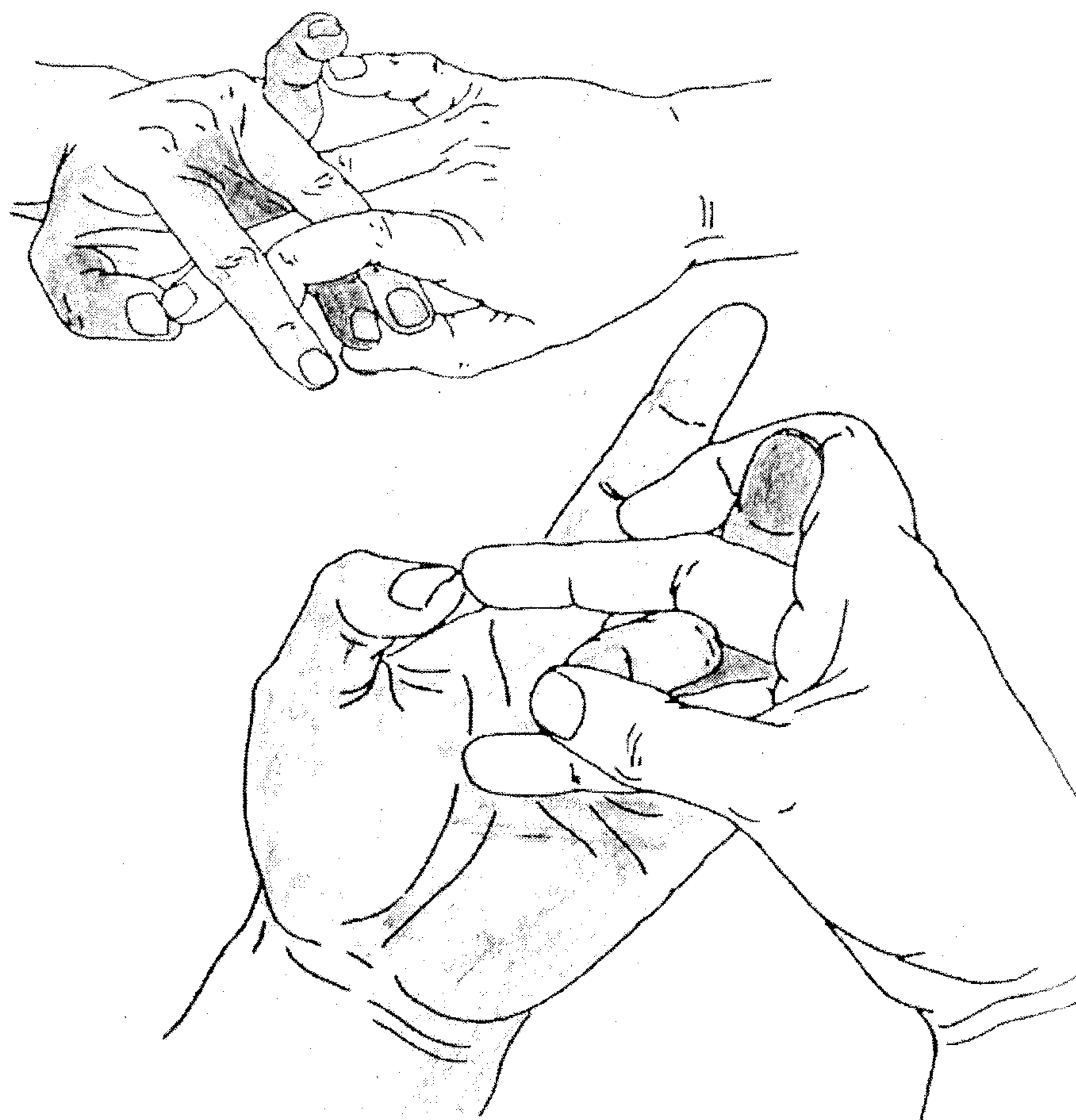
Снятие перенапряжения глаз и улучшение зоркости



0 — 0 — — 0 — 0 — — — (77 раз)

Сидя, лицом на юг, правая рука находится на расстоянии 1 цунь от кончика носа, продолжительность 18 минут, вдох и выдох носом.

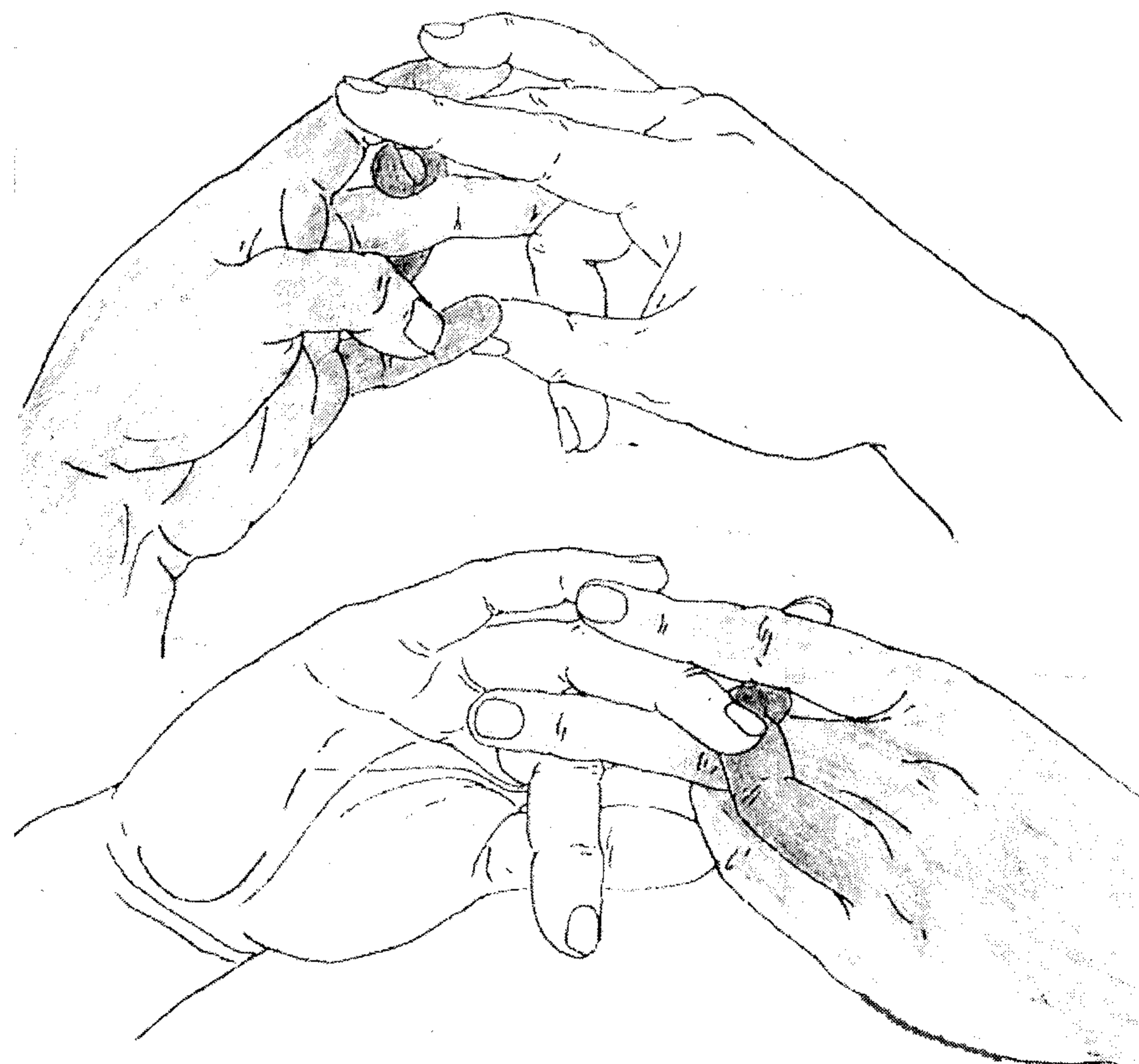
Лечение порока сердца



3 — 5 — — 3 — 3 — — — (66 раз)

Лёжа или сидя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность около 25 минут, вдох носом, выдох ртом.

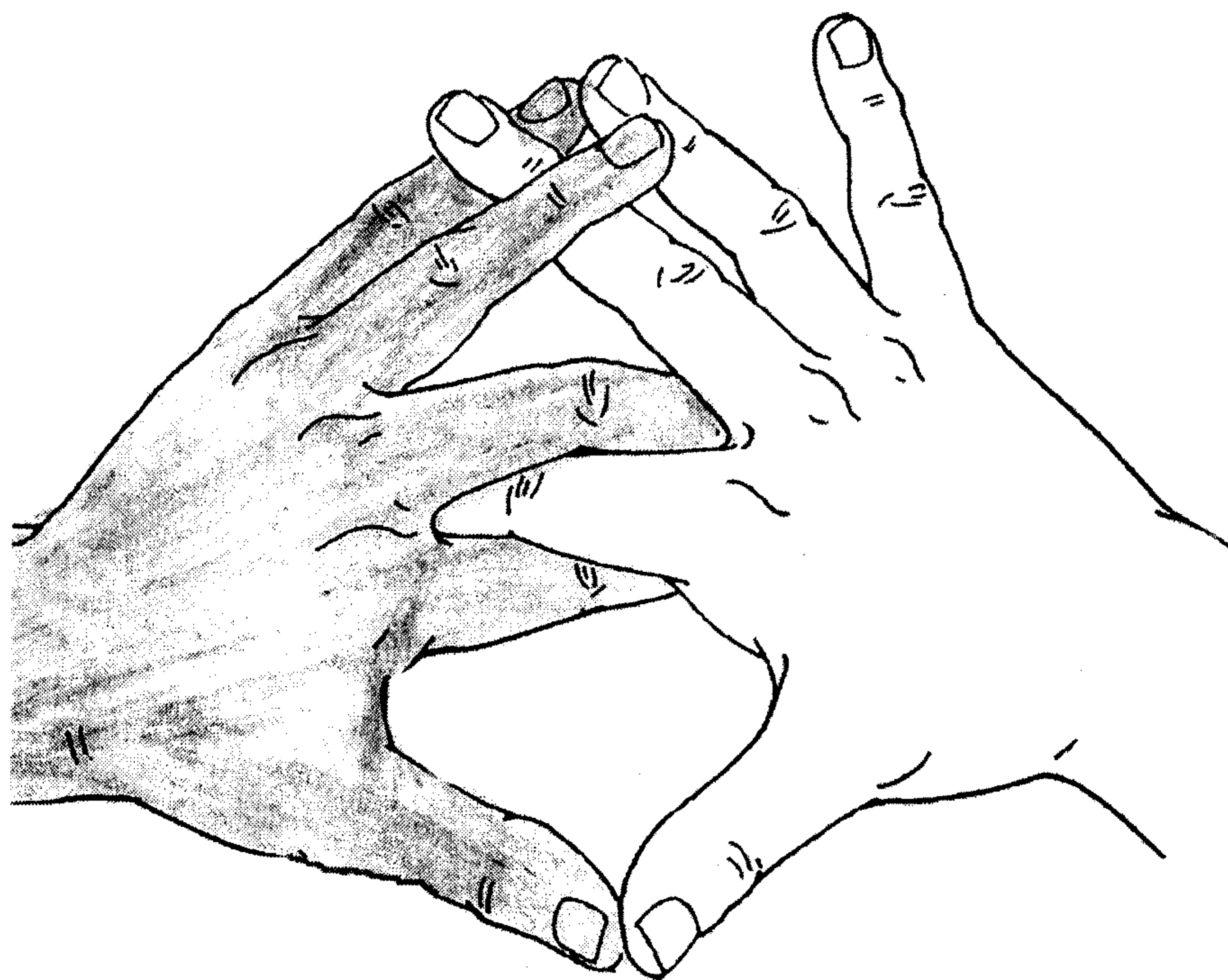
Лечение аритмии сердца (при неровном сердечном ритме)



3 — 5 — — 3 — 1 — 3 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, ноги согнуты, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность около 25 минут, вдох носом, выдох ртом.

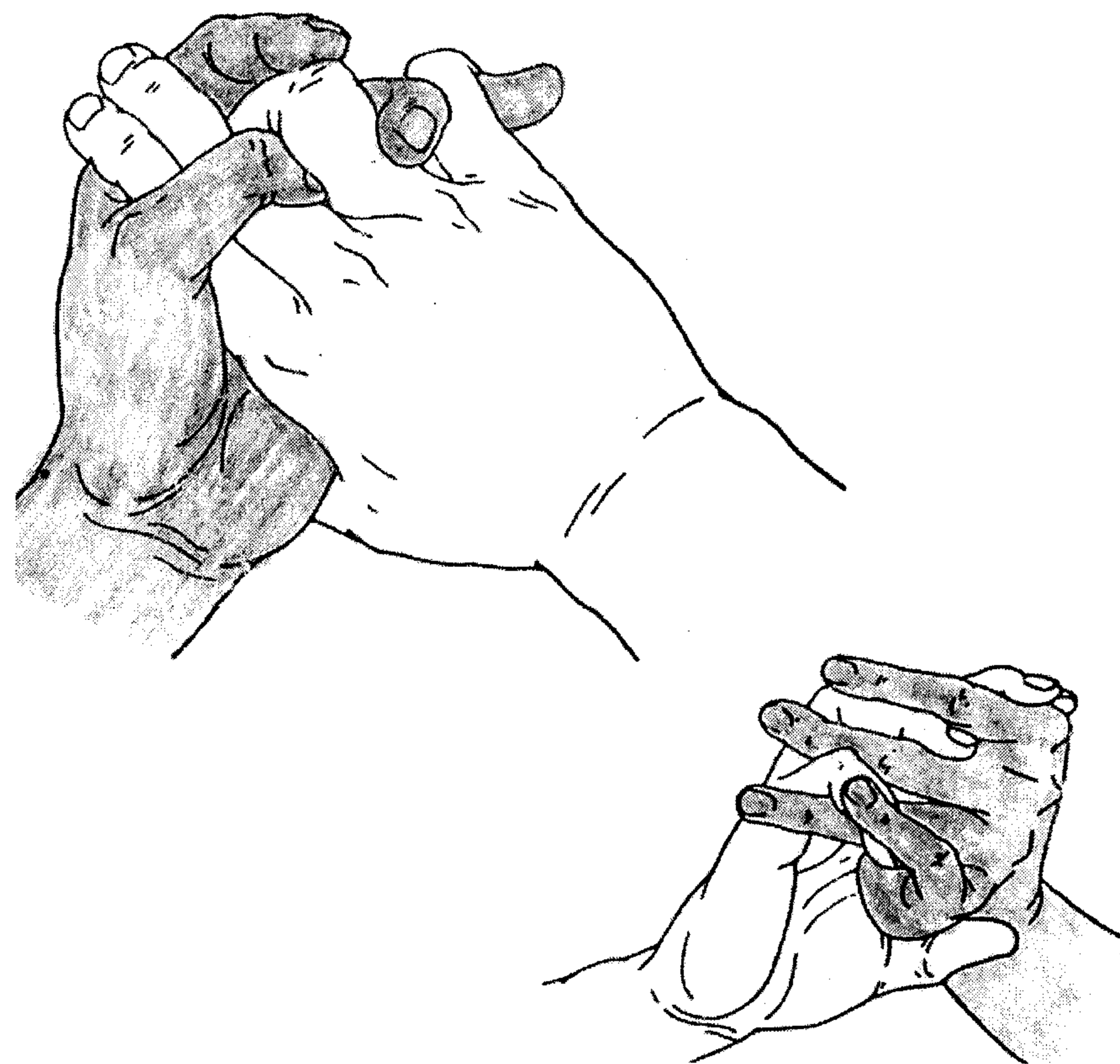
Лечение брадикардии (слишком замедленный ритм сердца)



3 — 0 — — 1 — 0 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа или сидя, ноги согнуты, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, вдох носом, выдох ртом, на свежем воздухе, в хорошо продуваемом (или проветриваемом) месте.

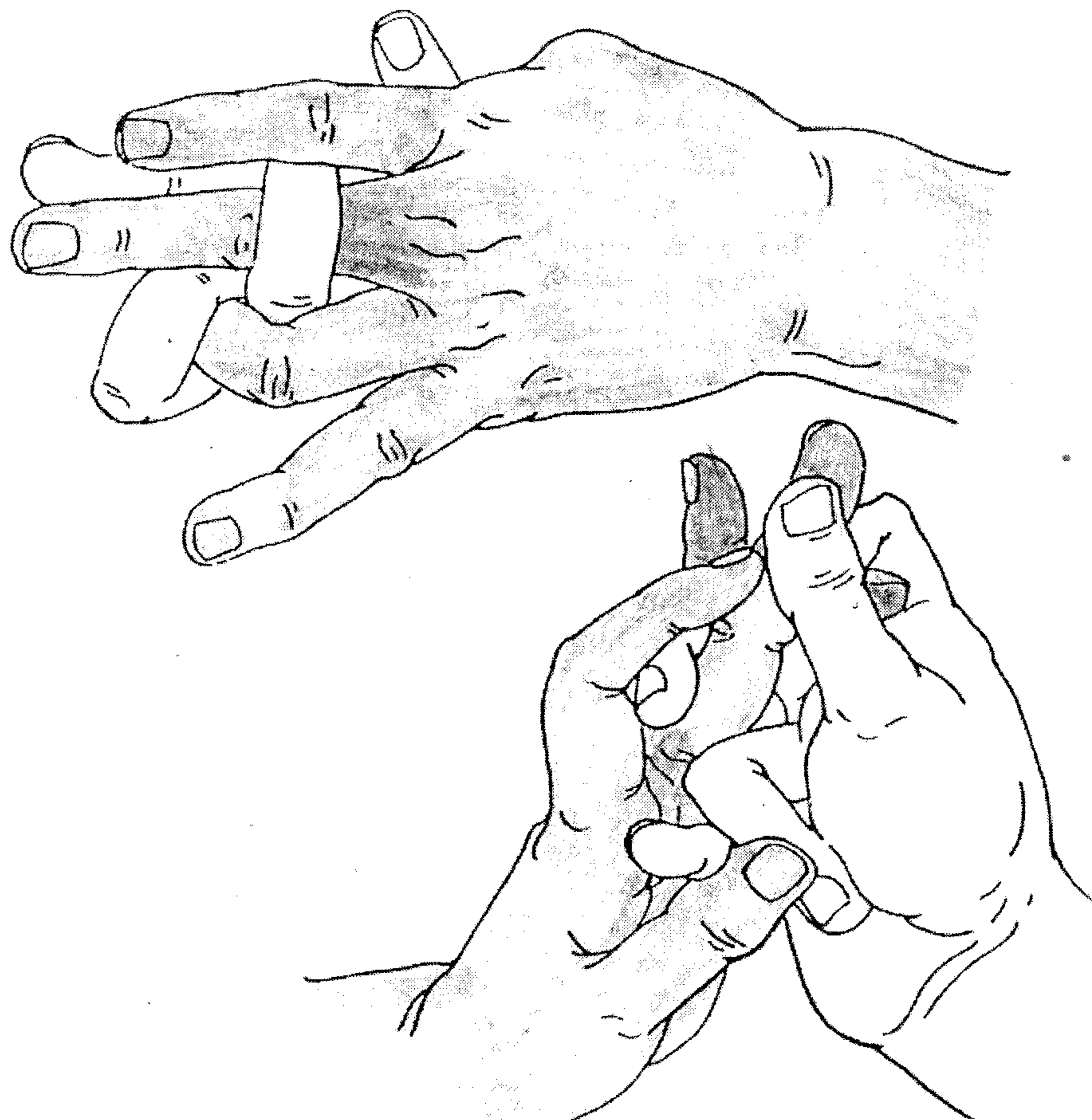
Лечение хронического гепатита



3 — 8 — — 1 — 0 — 1 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 6 цунь, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом, на свежем и одновременно жарком и влажном воздухе для лучшего эффекта.

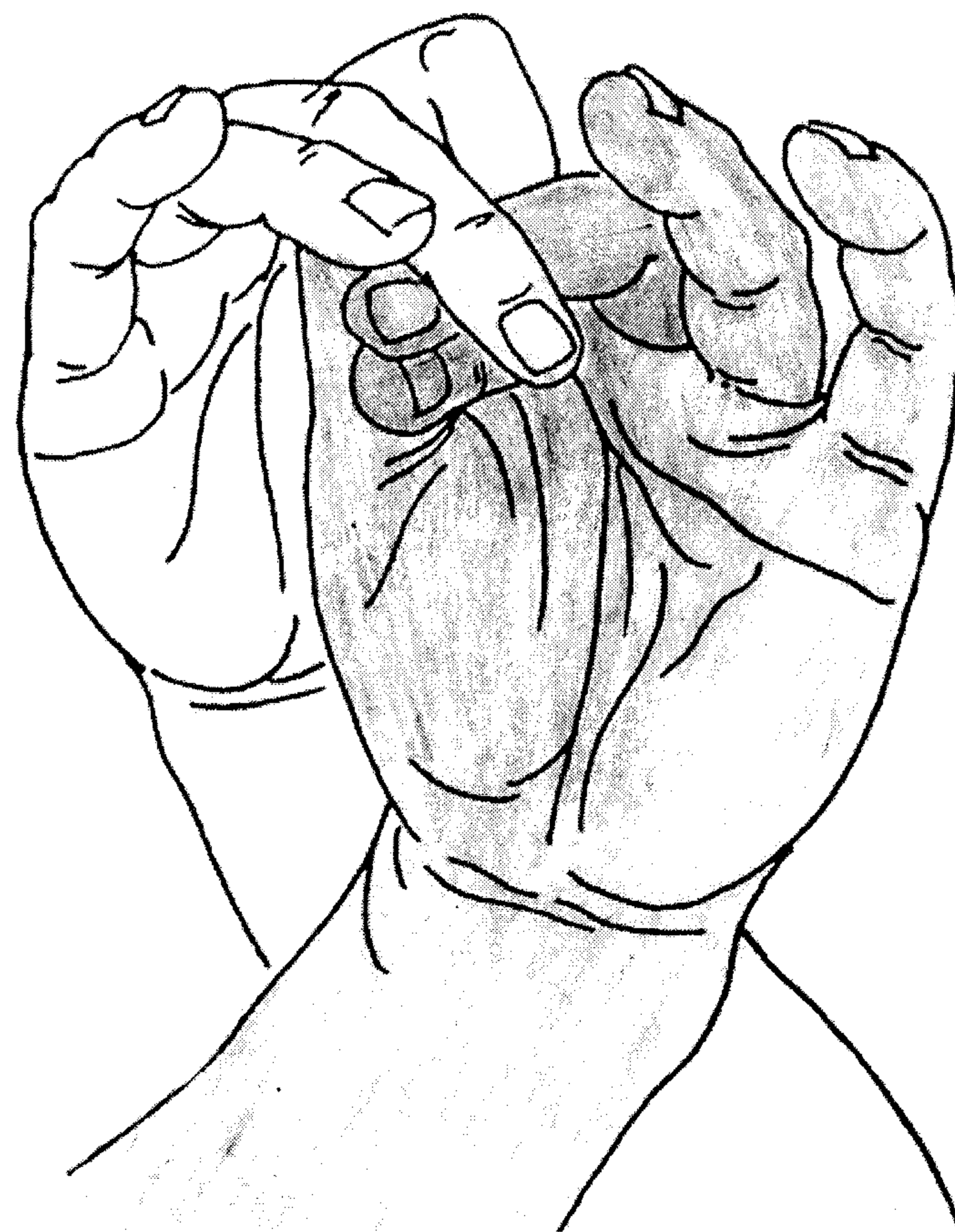
Лечение гематопатии (заболевание крови)



3 — 1 — — 1 — 5 — 1 — 1 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Север, руки перед точкой “4” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность около 20 минут, вдох носом, выдох ртом, на свежем воздухе, в тёплом месте, хорошо освещённом солнечным светом.

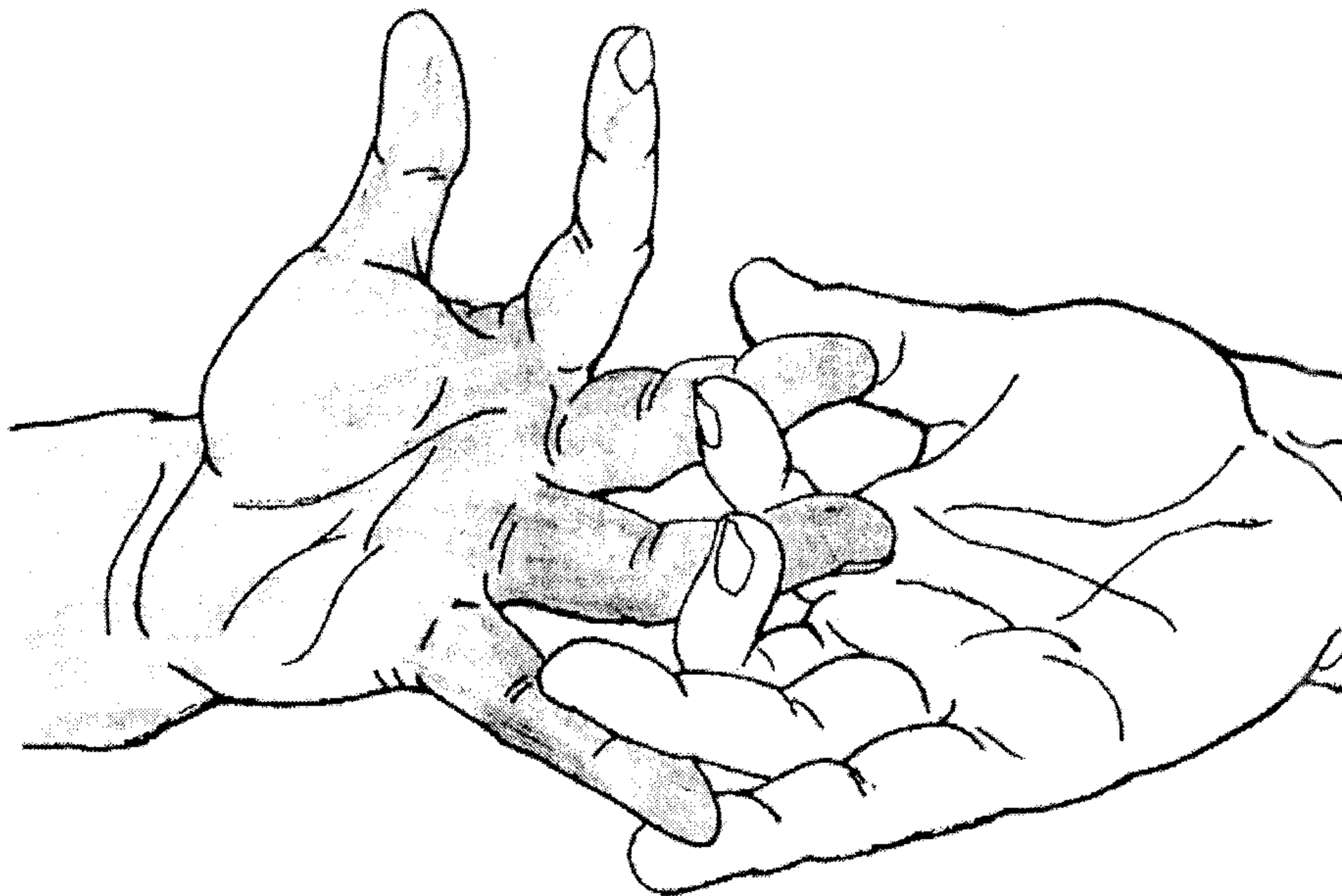
Обновление крови и энергии “ци” (1)



3 — 1 — — 8 — 1 — 0 — — — (66 раз)

Лёжа или стоя, лицом на Юг, руки на точке “4”, продолжительность 30 минут, вдох и выдох носом, при достаточно хорошем солнечном освещении.

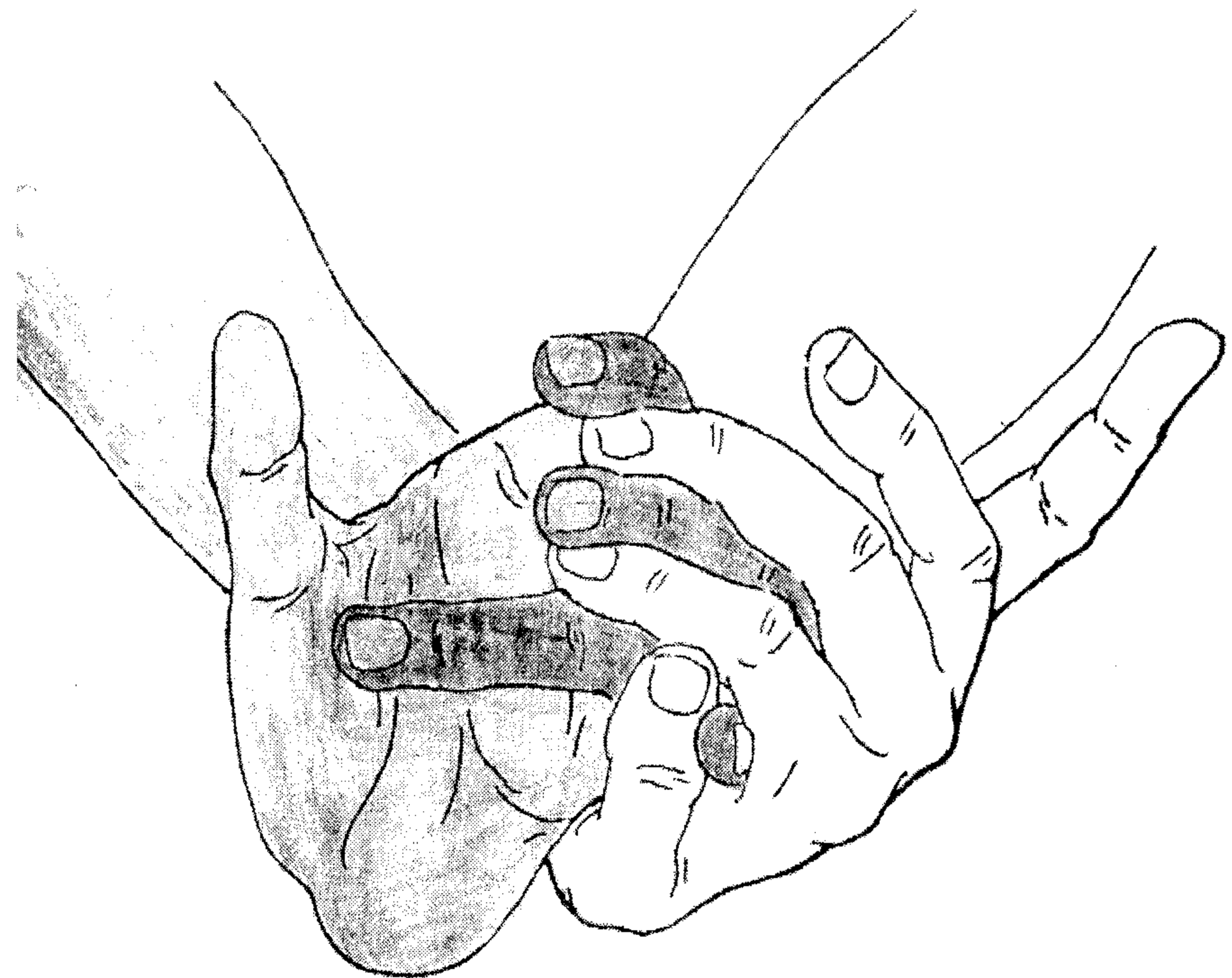
Обновление крови и энергии “ци” (2)



3 — 5 — — 3 — 3 — 3 — — — (66 раз)

Стоя, лицом на Север, руки перед точкой “7” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом. Подходит для молодых людей.

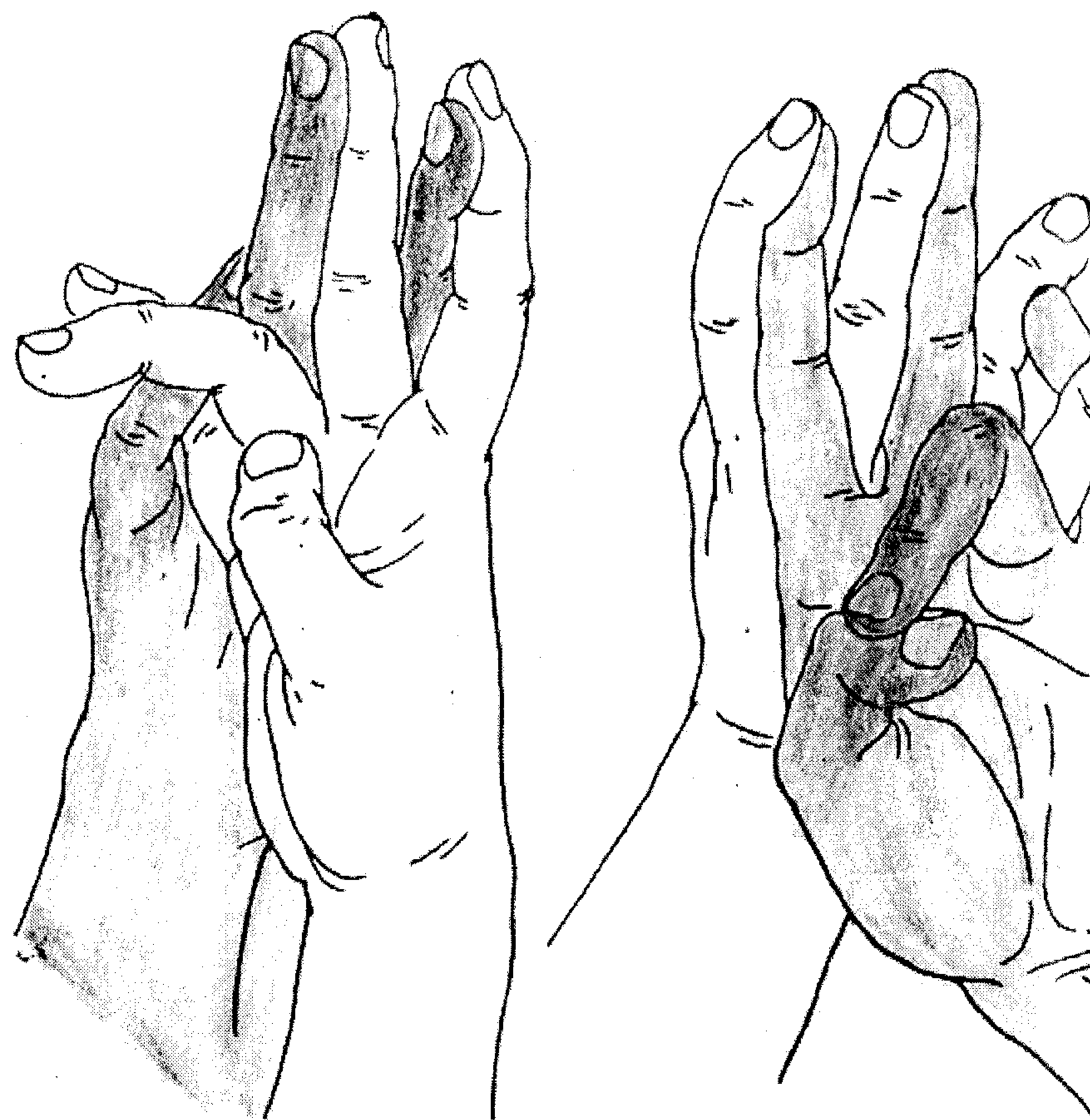
Обновление крови и энергии “ци” при почечной недостаточности



3 — 8 — — 5 — 1 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Стоя, лицом на Север, руки перед точкой “7” на расстоянии 1,5 цунь, вдох и выдох носом, при хорошем солнечном освещении. Подходит для молодёжи при слабости и нехватке энергии.

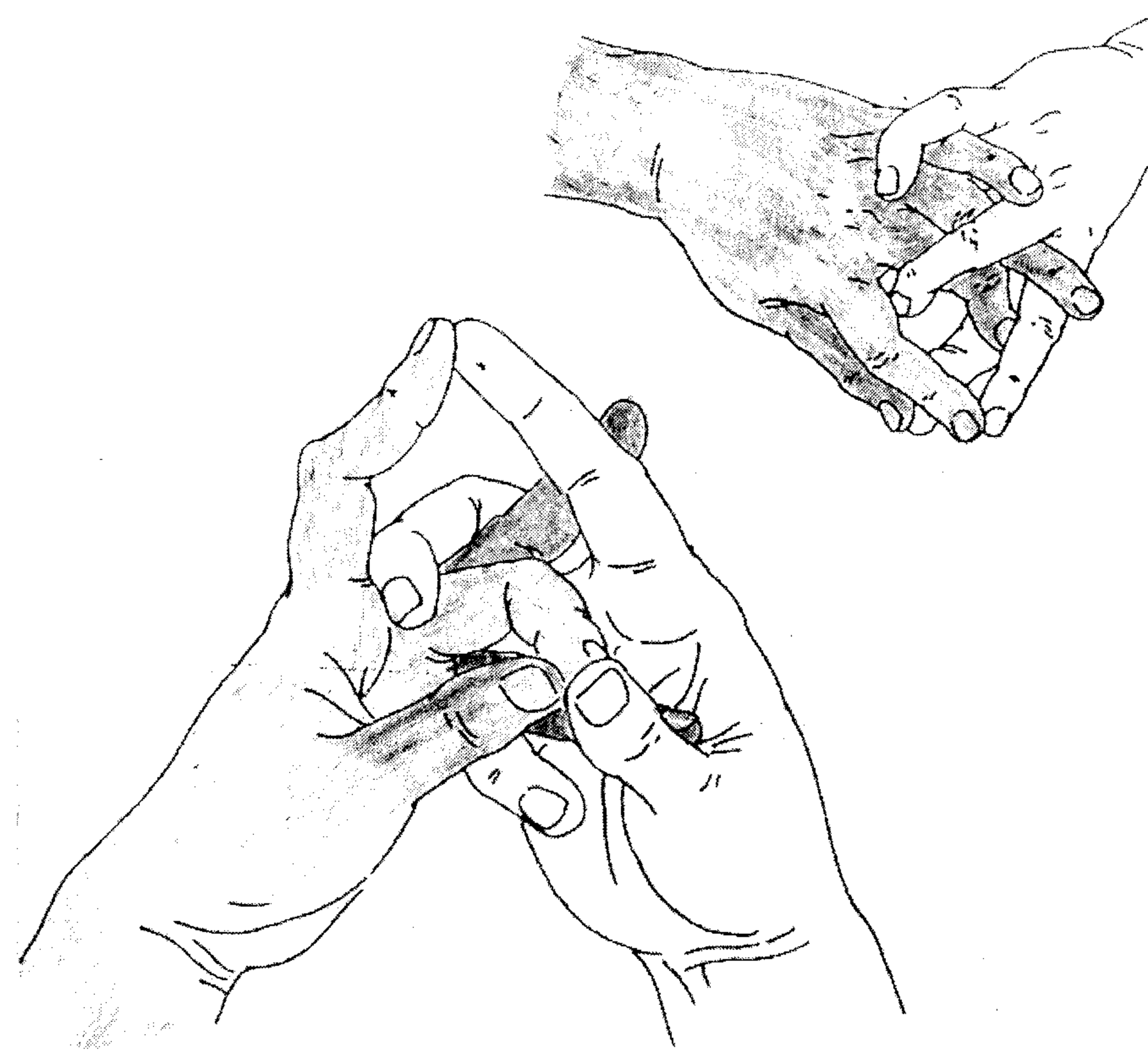
Укрепление здоровья для людей среднего возраста



8—0— —8—0—0— — — (66 раз)

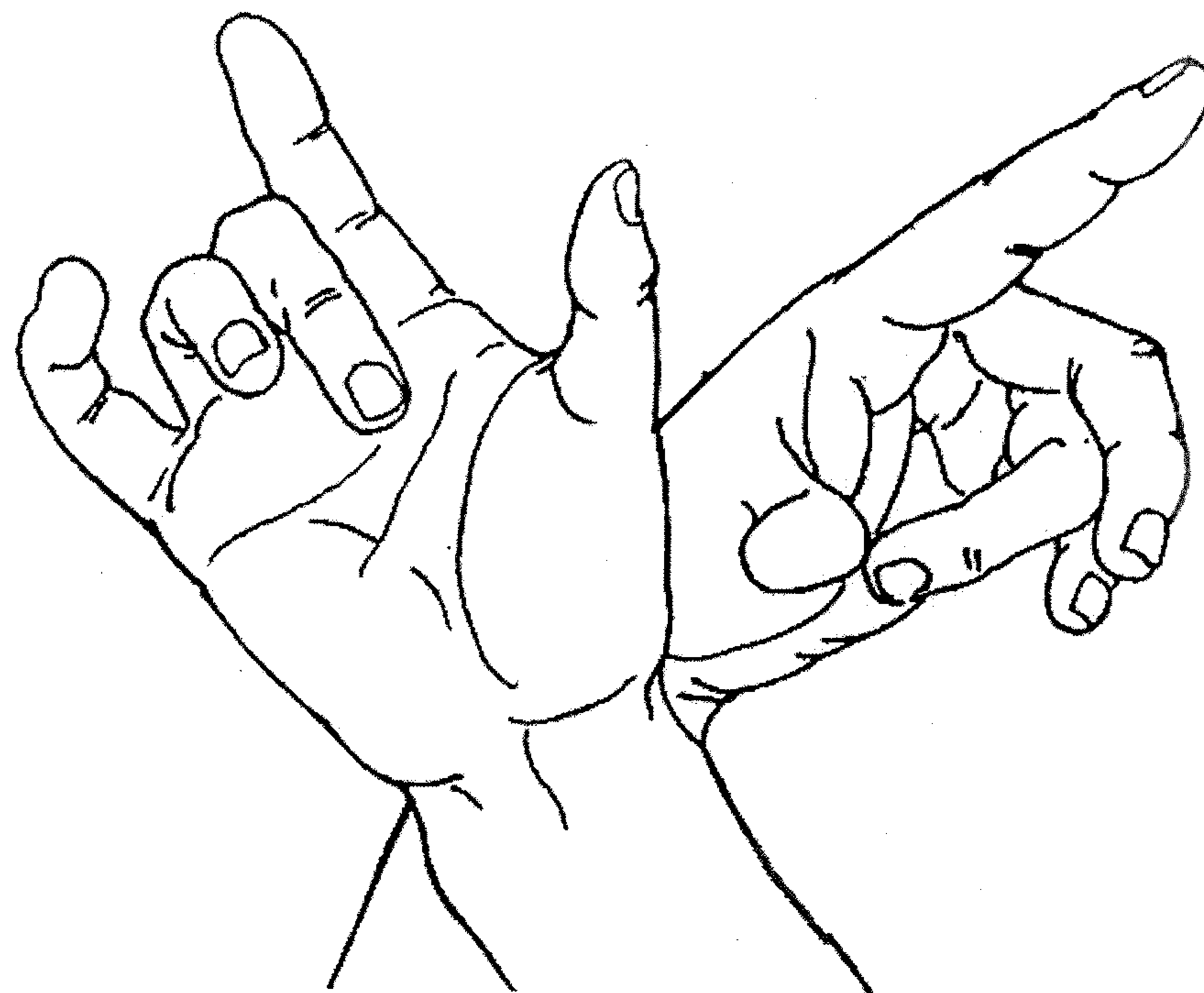
Стоя, лицом на Восток, руки на точке “4”, продолжительность 15 минут, вдох носом, выдох ртом.

Укрепление здоровья для пожилых людей



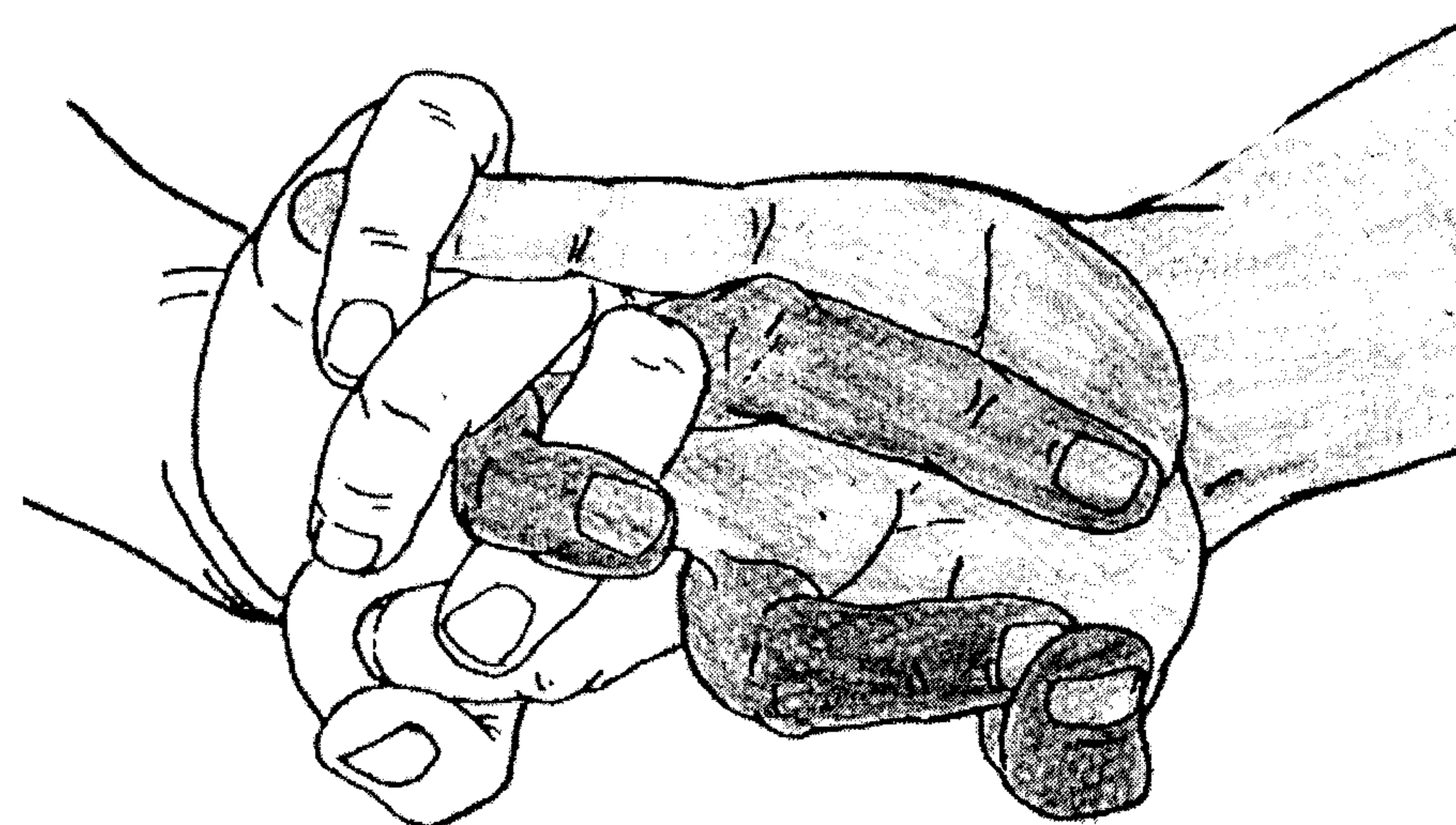
8—9— —1—0—0— — — (66 раз)

Сидя, лицом на Восток, руки на точке “сяданьянь”, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом, в бесшумном месте, в уединении.



9 — 9 — — 1 — 1 — — — (66 раз)

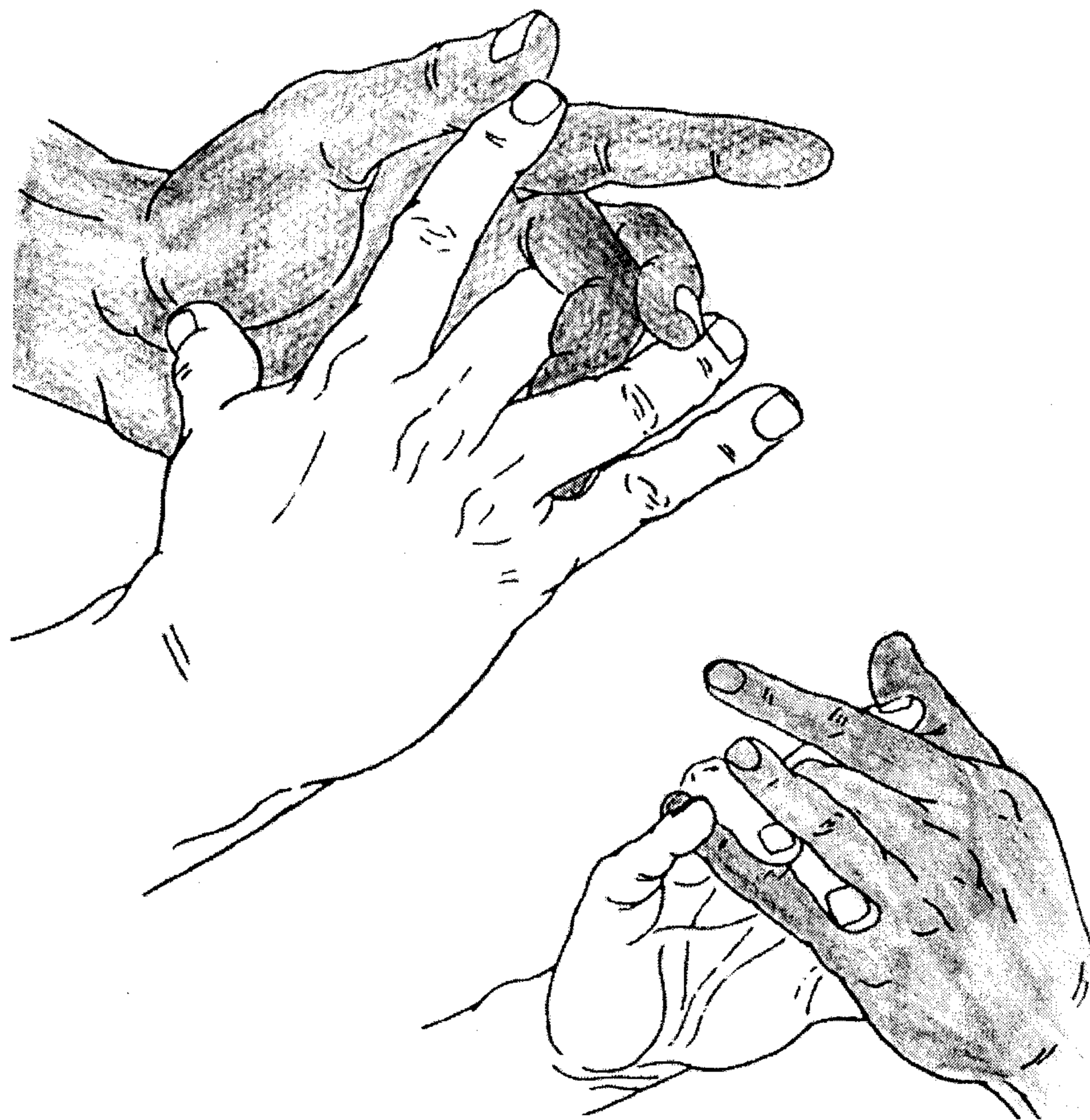
Стоя, лицом на Юг, руки перед точкой “7” на расстоянии 2 цунь, вдох и выдох носом. Подходит для молодых людей.



9 — 8 — — 9 — 9 — 9 — — — (66 раз)

Стоя, лицом на Восток, руки перед грудью на расстоянии 1-1,5 чи (33-50см), продолжительность 35 минут, в тёплом месте.

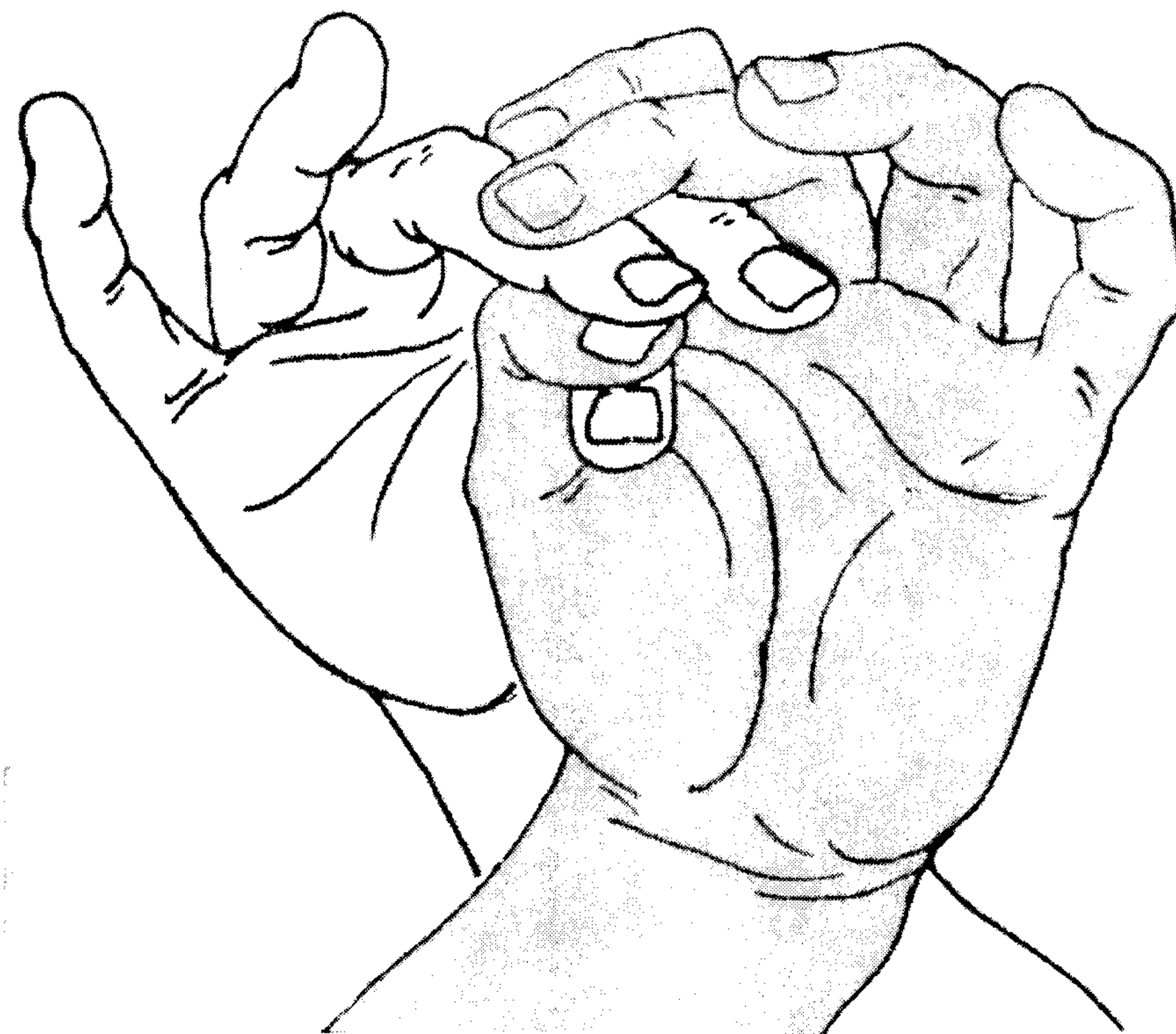
Лечение болезни “бери-бери”



8 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Стоя, лицом на Юг, руки на точке “сяданьянь”, продолжительность 21 минута, вдох носом, выдох ртом, в слегка затемнённом месте.

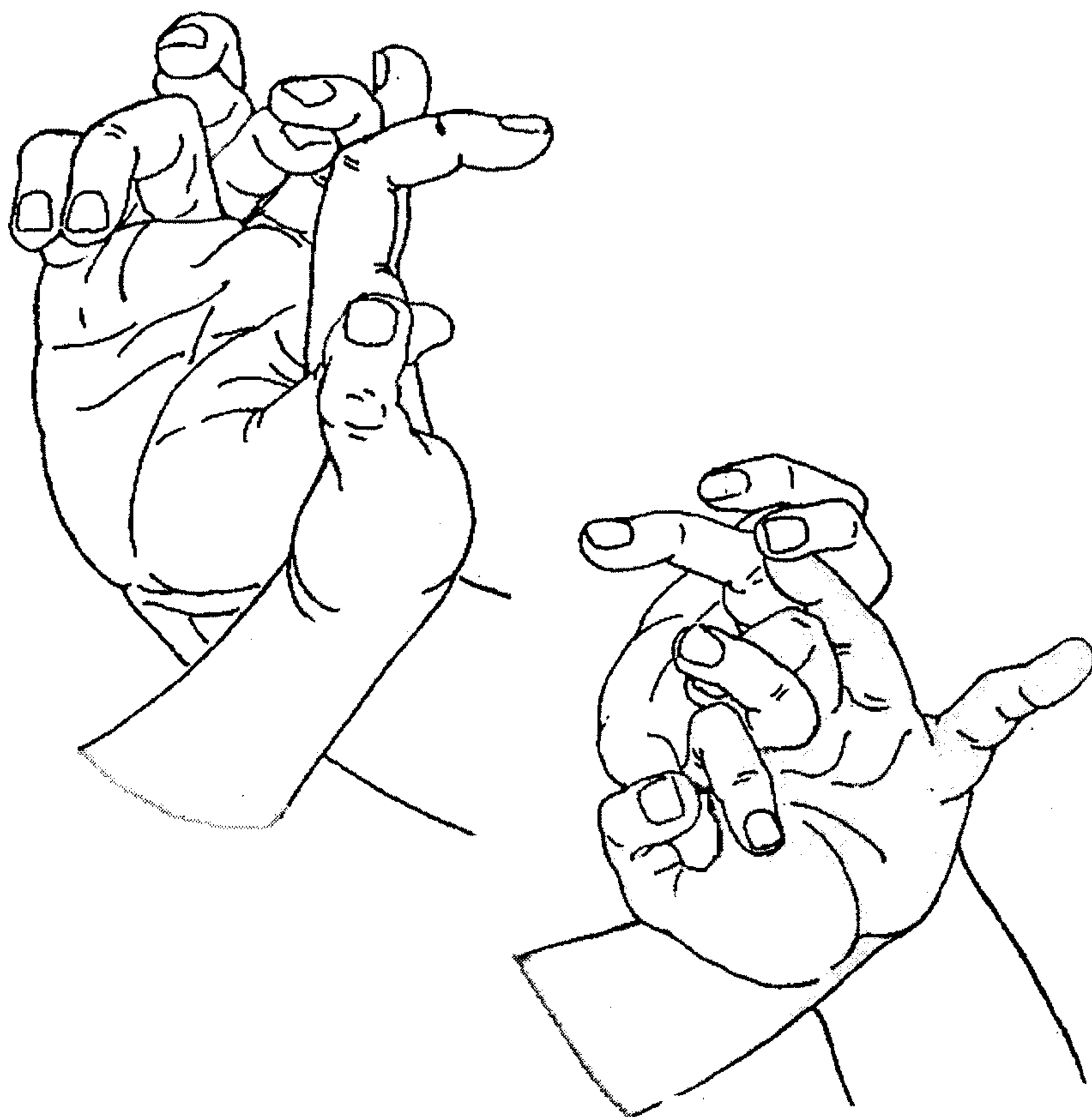
Лечение сухости кожи, кожного зуда, и потрескавшейся кожи (дерматит)



9 — 9 — — 1 — 1 — 1 — — — (66 раз)

Стоя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “сяданьянь” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом, нельзя заниматься во влажной и сырой обстановке.

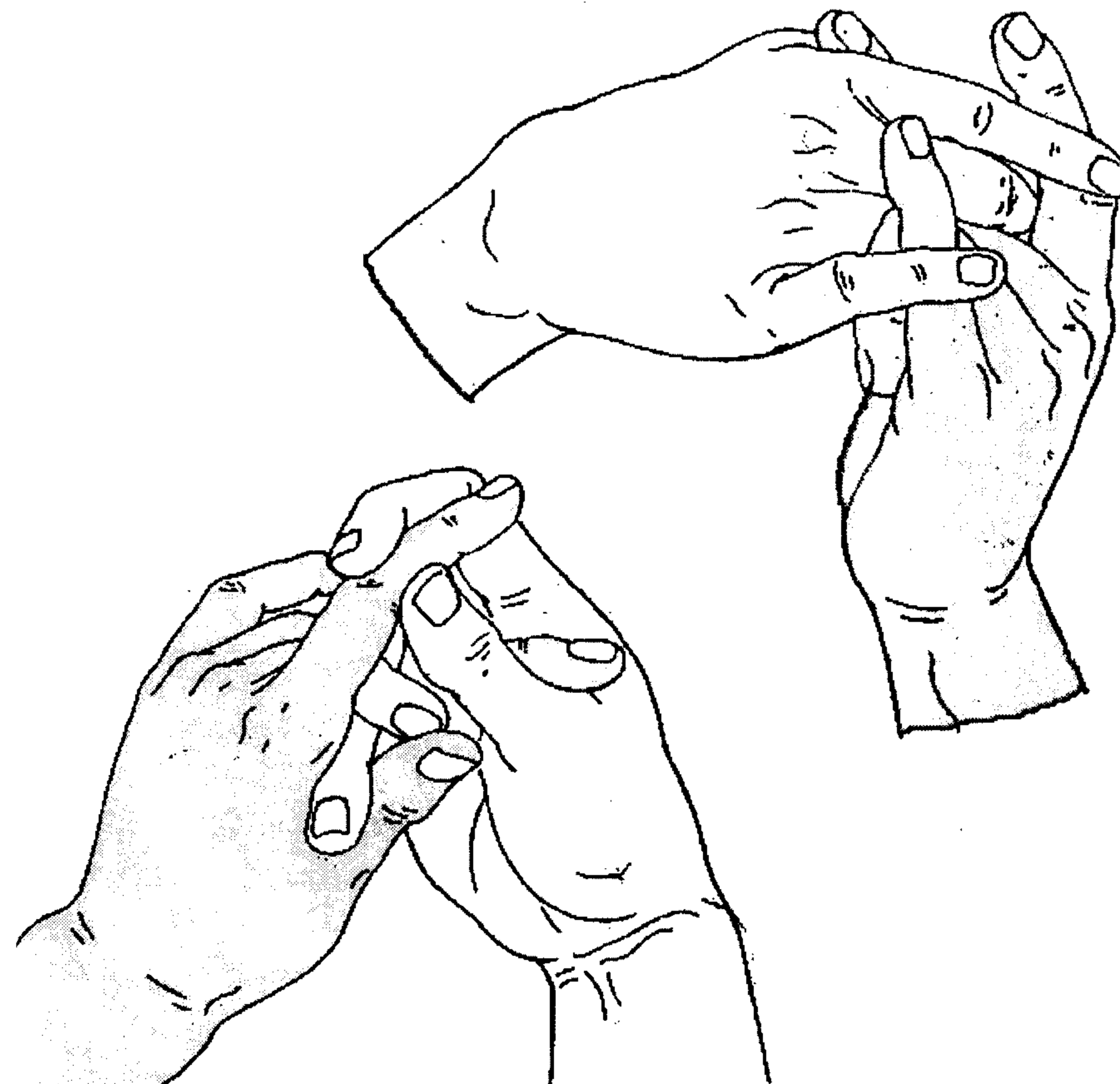
Лечение кожных заболеваний (дерматоз)



9 — 1 — — 9 — 1 — 9 — — — (66 раз)

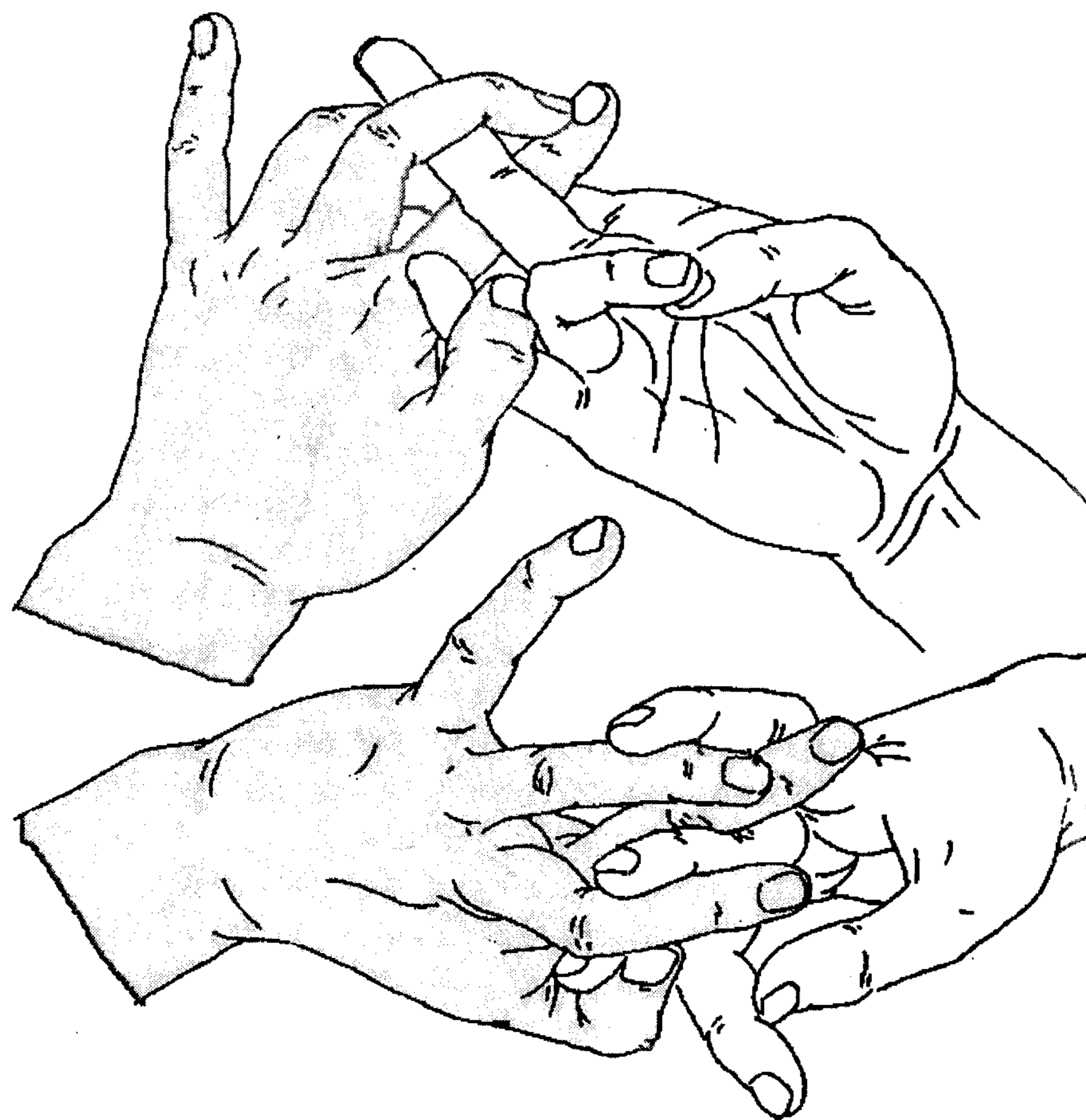
Лёжа, лицом на Юг, руки перед точкой “7” на расстоянии 1 цунь, продолжительность около 20 минут, вдох и выдох носом, в месте, хорошо освещённом солнечным светом.

Лечение веснушек



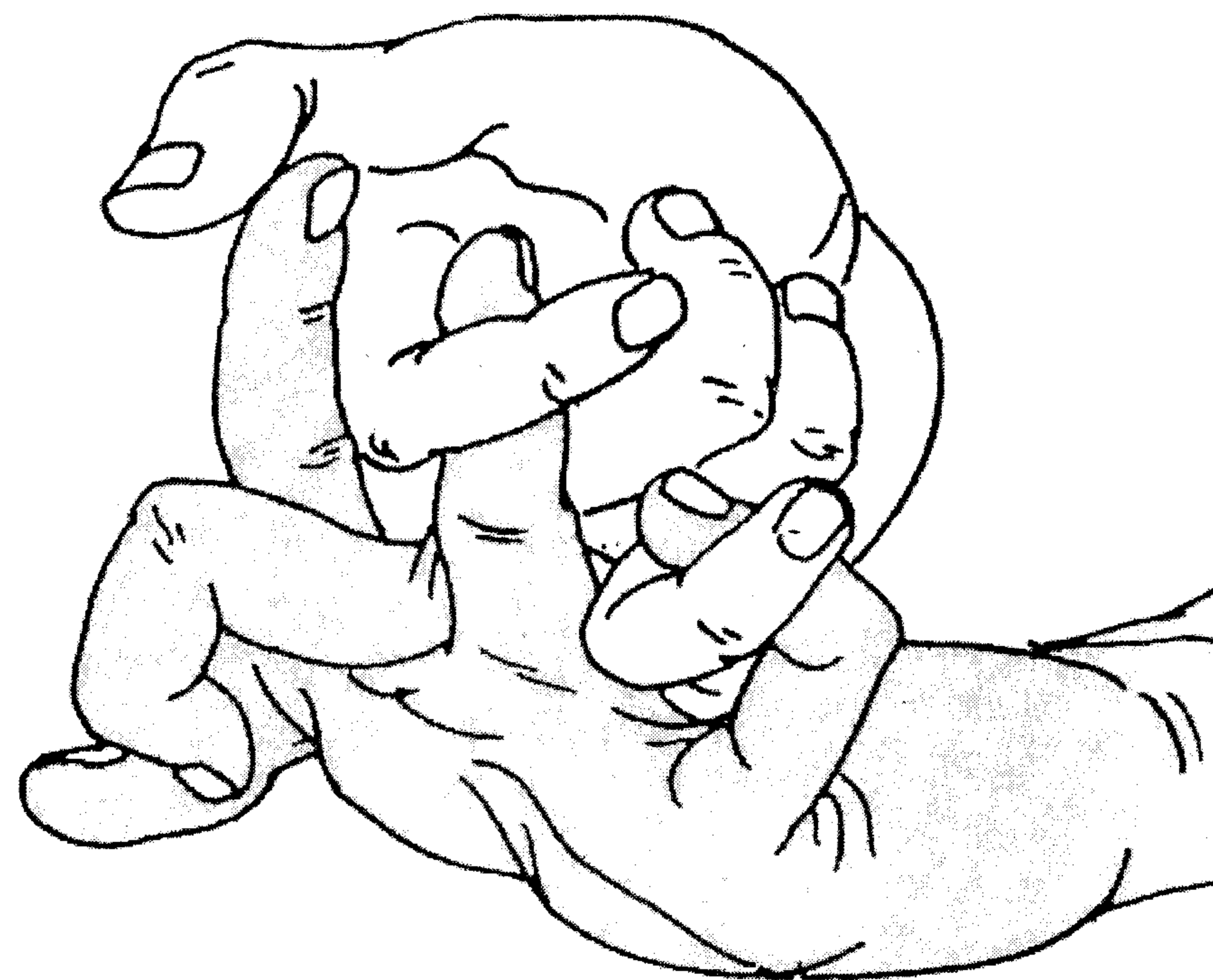
0 — 9 — — 0 — 1 — 0 — 8 — 1 — — — (66 раз)

Стоя, лицом на Северо-Восток, руки на расстоянии 1 цунь перед точкой, расположенной на 1 цунь выше точки “7”, продолжительность 39 минут, вдох и выдох носом, в хорошо освещённом солнцем месте.



3—8—1— —5—0—0—0— — — (66 раз)

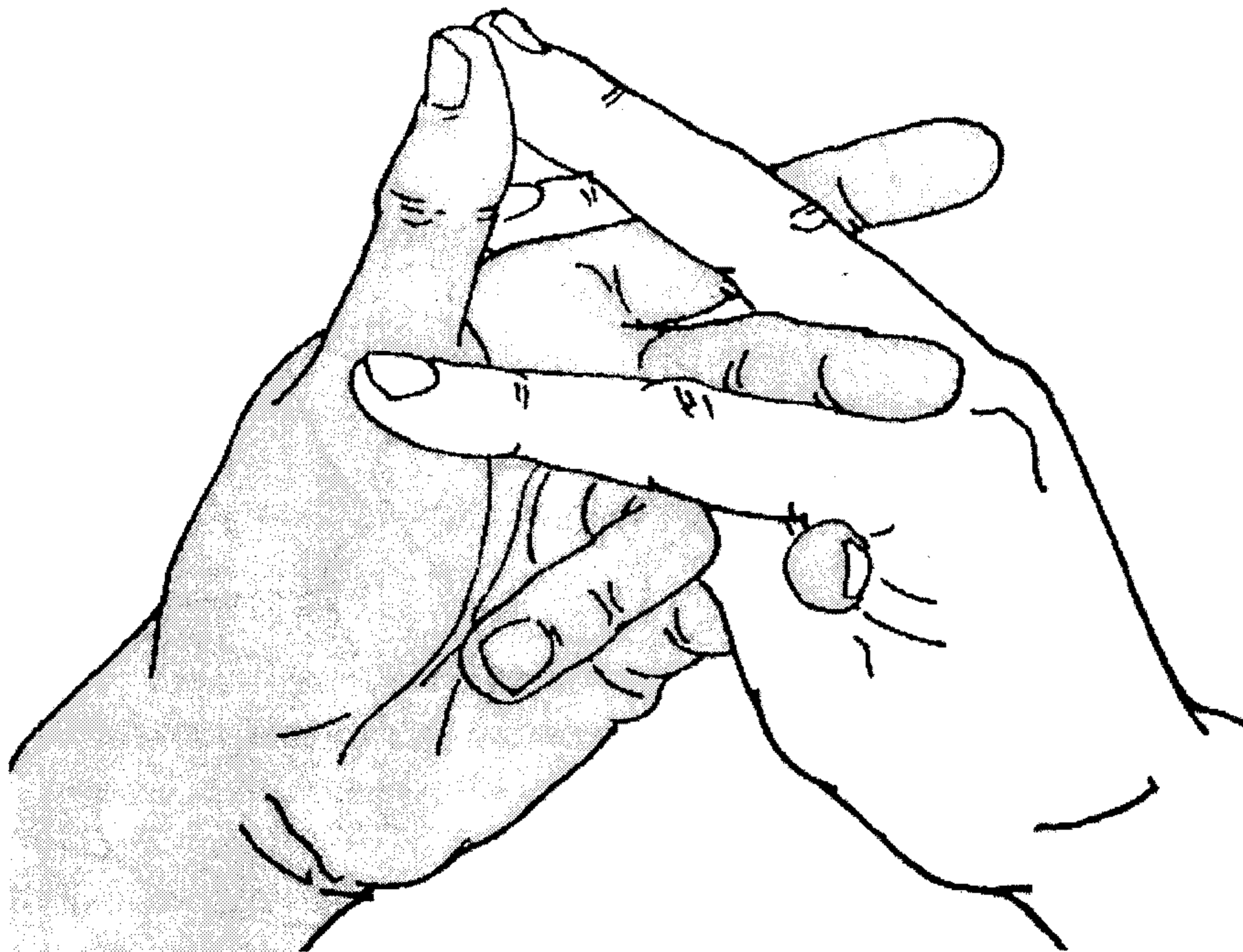
Лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 6 цунь, продолжительность 35 минут, вдох и выдох ртом, в сухом месте, при сильном солнечном свете.



3—0— —9—0—1—1—1— — — (66 раз)

Лёжа на спине, ноги согнуты, головой на Восток, руки над точкой “4” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 30 минут, вдох и выдох носом.

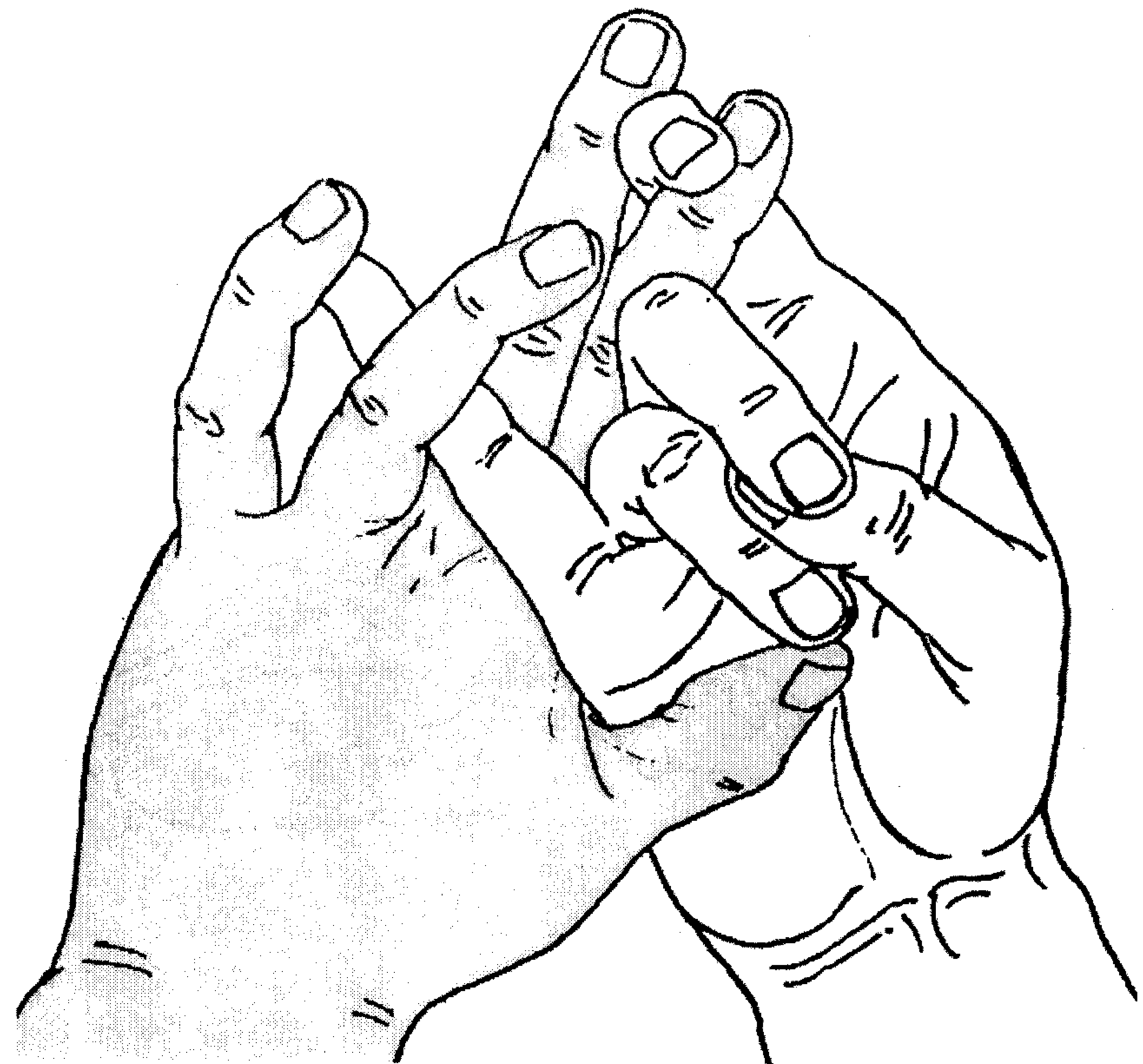
Лечение рака кости (саркома)



0 — 8 — — 0 — 9 — 1 — 0 — 0 — — — (66 раз)

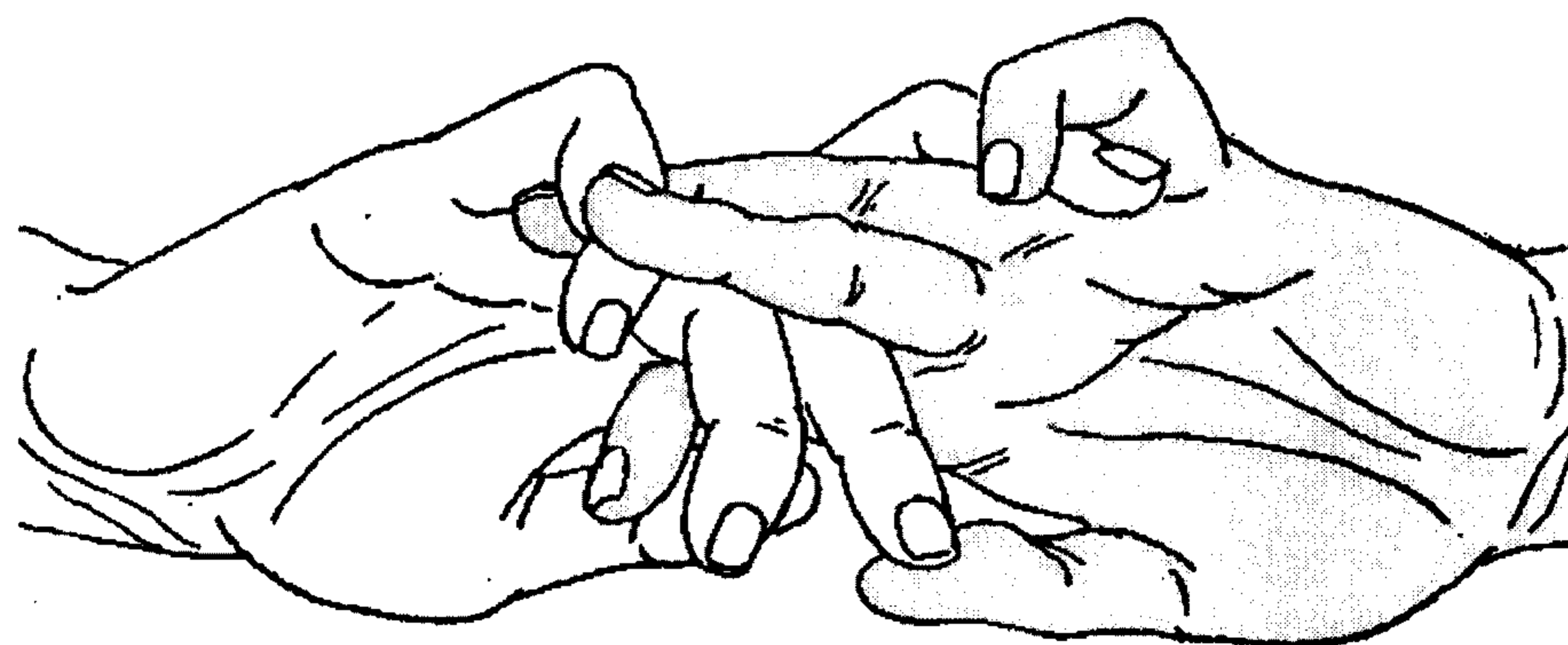
Стоя или лёжа, лицом на Северо-Восток, руки на области пупка, через 20 минут после еды, продолжительность 31 минута, вдох и выдох носом.

Лечение рака горла



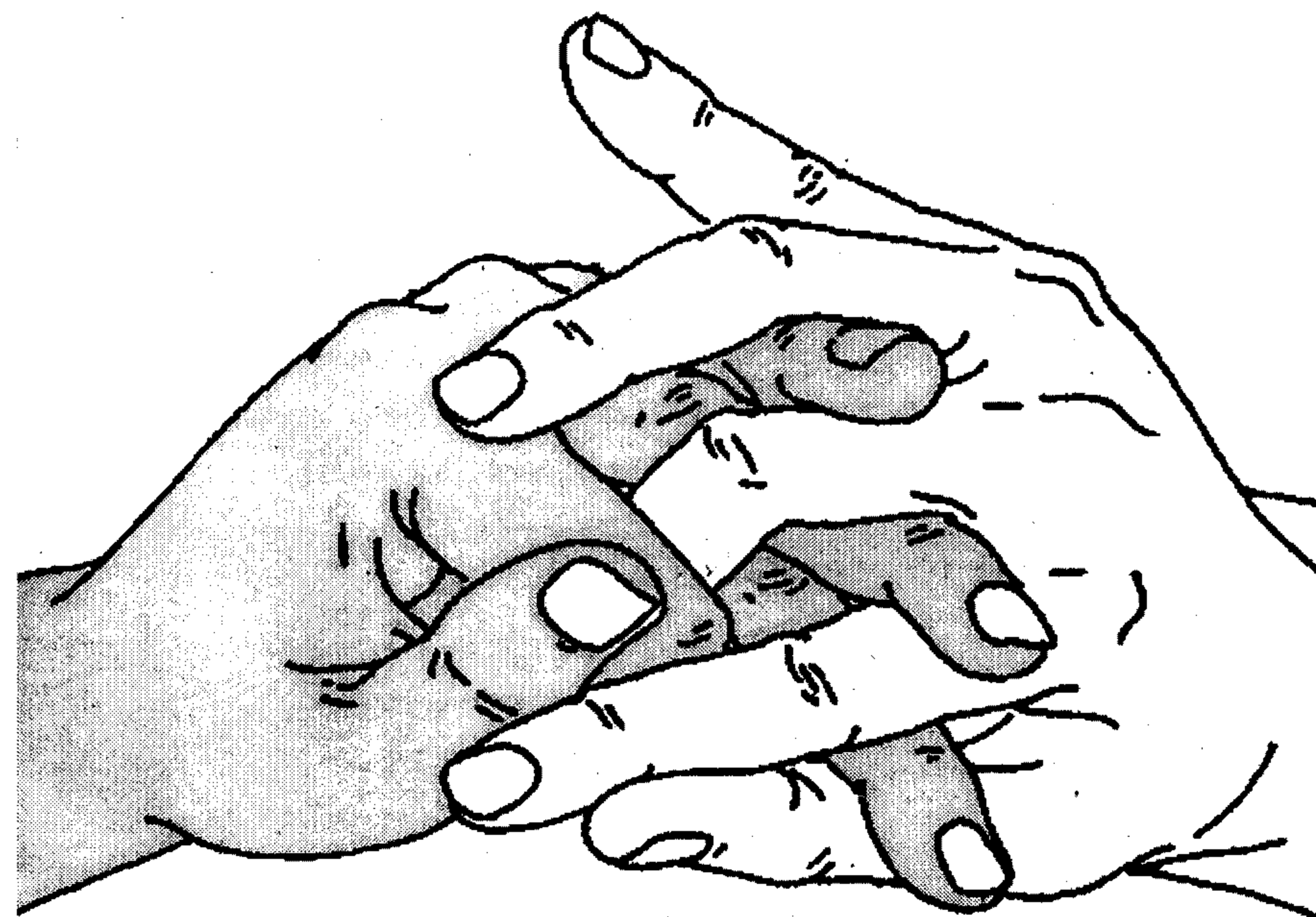
9 — 0 — — 8 — 0 — 9 — 9 — 9 — — — (66 раз)

Сидя или стоя, лицом на Север с небольшим отклонением на Запад, руки на области пупка, продолжительность 15 минут, вдох и выдох носом.



8 — 1 — — 9 — 7 — 0 — 7 — 7 — — — (66 раз)

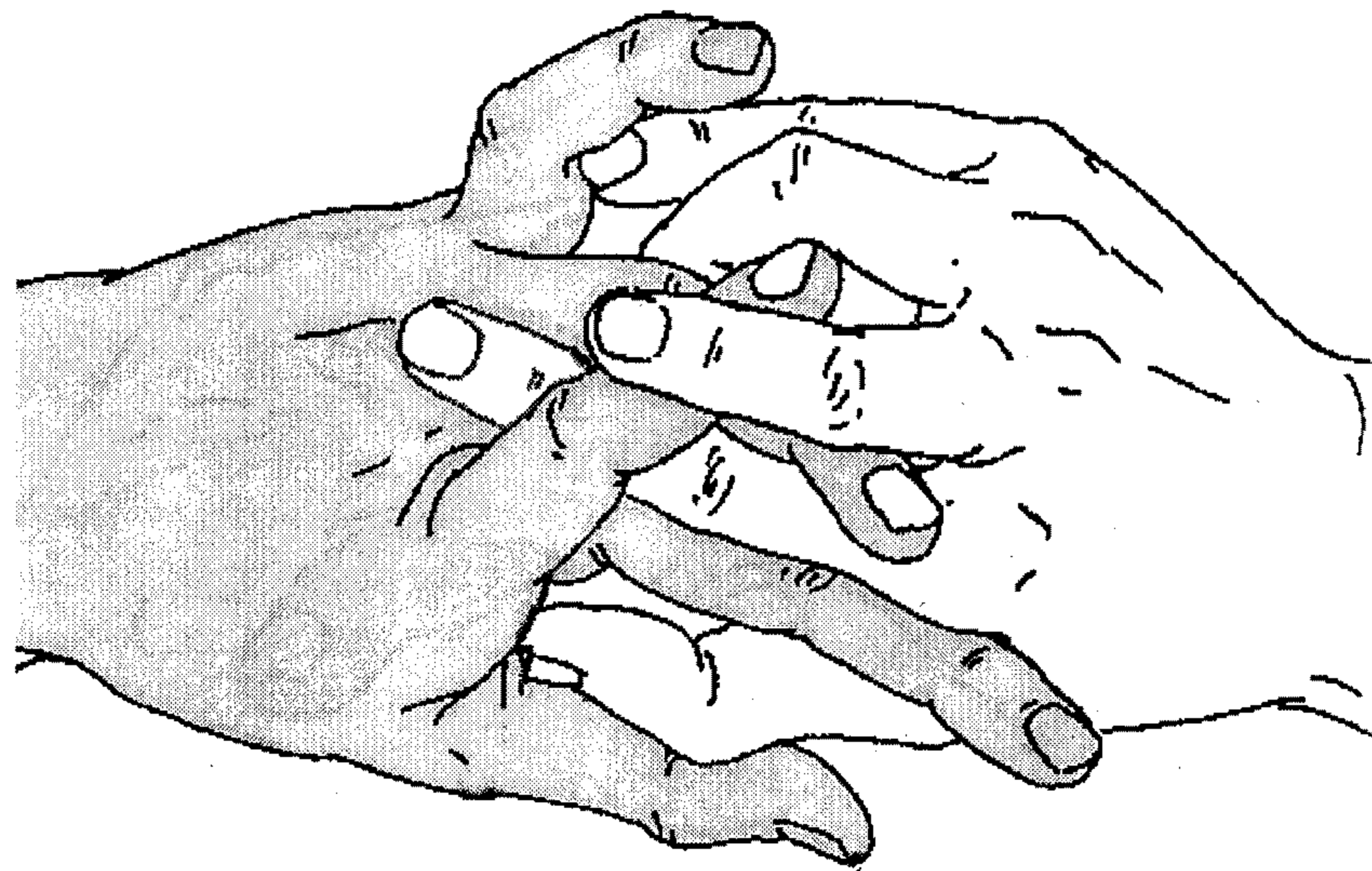
Лёжа на спине, ноги согнуты, головой на Юг, руки на точке “4”, вдох и выдох ртом, грудь участвует в дыхательных движениях, продолжительность 80 минут.



9 — 9 — — 8 — 0 — 9 — 9 — 9 — — — (66 раз)

Сидя, лёжа или стоя, лицом на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 2 цунь, продолжительность 35 минут, вдох и выдох носом.

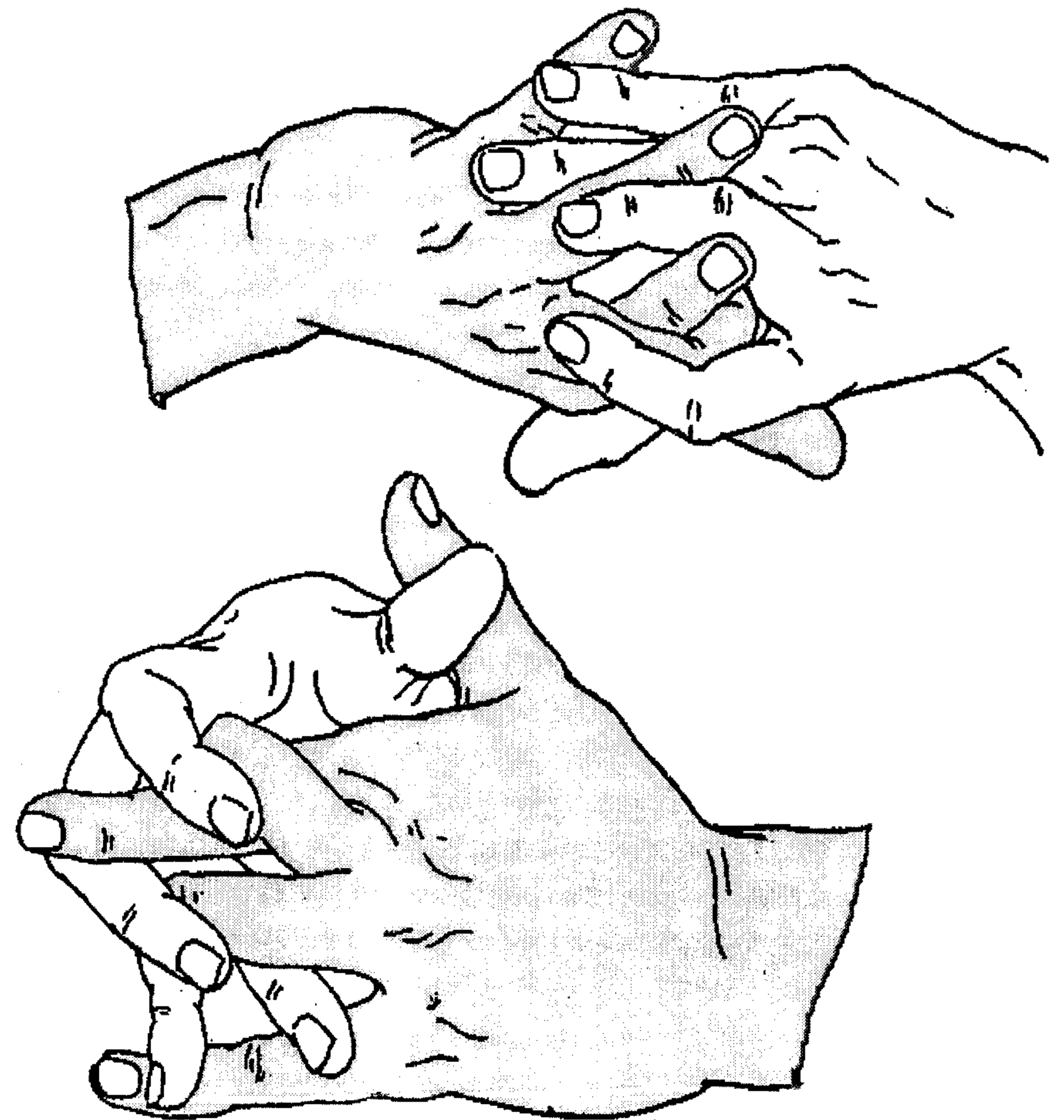
Лечение дисменорреи



4 — 8 — — 1 — 5 — 0 — 1 — 0 — — — (66 раз)

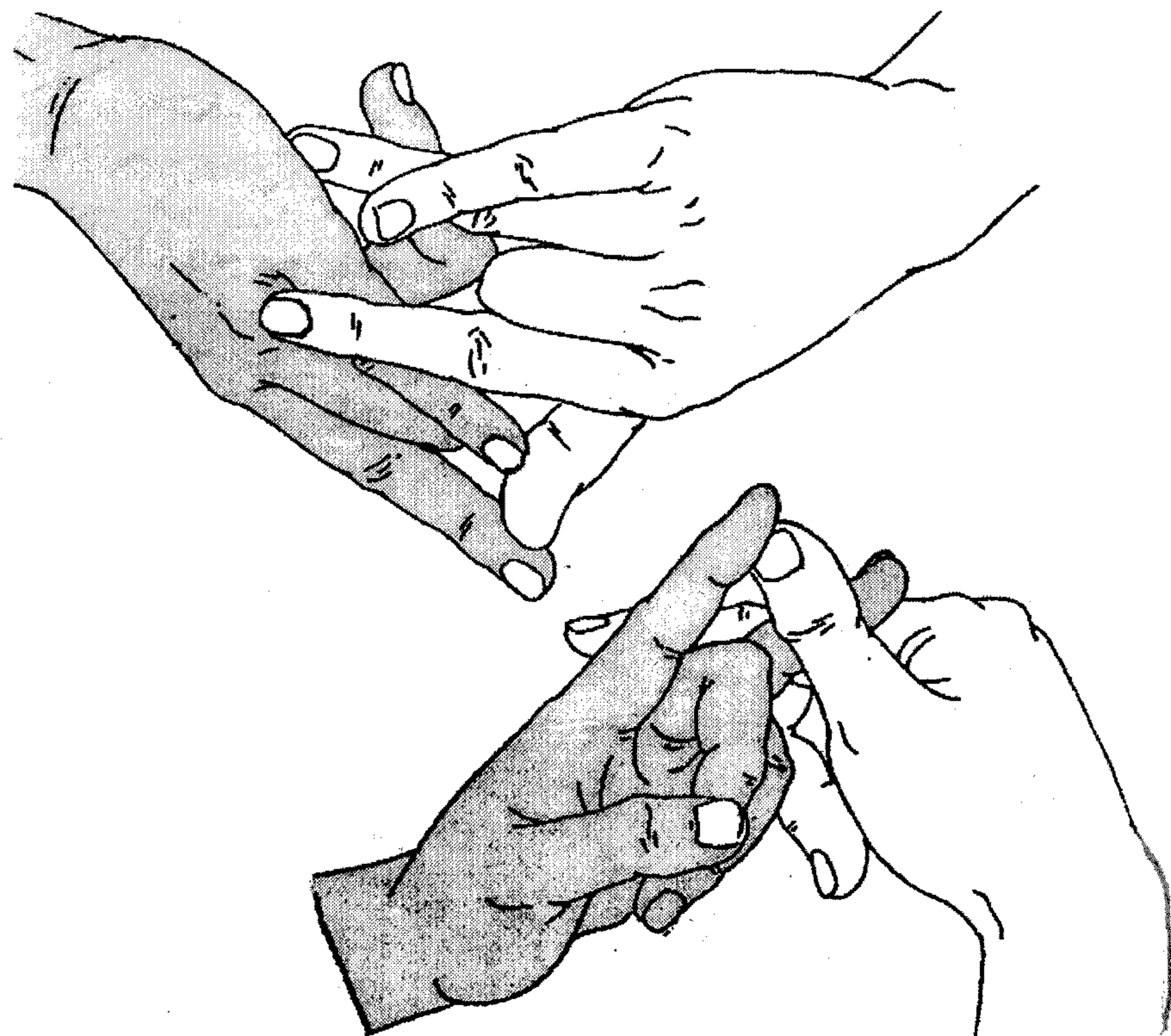
Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “5” на расстоянии 1,5 цунь, продолжительность 35 минут, вдох и выдох носом.

Лечение шистозоматоза



3 — 4 — — 9 — 4 — 0 — 8 — 0 — — — (77 раз)

Лёжа, головой на Восток, руки перед точкой “4” на расстоянии 3 цунь, продолжительность 35 минут, вдох носом, выдох ртом, лучшее место для практики - рядом с рисовым (заливным) полем.



3 — 8 — — 3 — 0 — 0 — 0 — — — (66 раз)

Сидя или лёжа, лицом на Восток, руки перед точкой “5” на расстоянии 1 цунь, продолжительность 25 минут, вдох носом, выдох ртом.

Содержание

От издателей	3
Управление жизнедеятельностью организма с помощью цифрового цигун	6
Основные секреты мастерства	12
КОММЕНТАРИИ	13
Схема биоточек	14
Развитие внутреннего (утробного) дыхания (для пожилых)	17
Развитие внутреннего (утробного) дыхания (для всех)	18
Для открытия духовного зрения (третьего глаза)	19
Для циркуляции энергии по большому кругу	20
Для циркуляции энергии по малому кругу (для молодых людей)	21
Для циркуляции энергии по малому кругу (для людей среднего возраста)	22
Для циркуляции энергии по малому кругу (для пожилых людей)	23
Для практики лёгкого цигун (для молодых людей)	24
Для достижения высшего духовного знания (духовное зрение, постижение мыслей другого, необыкновенные дарования)	25
Для поддержания здоровья	26
Для интуитивного понимания намерений и мыслей окружающих живых существ	27
Лечение ангины	28
Лечение ларингита (воспаление гортани, боли в горле)	29
Лечение хронического ринита	30
Лечение аллергического ринита	31
Лечение полипов носа	32
Лечение заложенности носа	33
Лечение зубной боли (при боли зубных нервов)	34
Лечение парадонтита	35
Лечение дакриоцистита (воспаление слёзного мешочка)	36
Лечение дакриоцистостеноза (закупорки слёзного канала.)	37
Лечение катаракты	38
Лечение прокола барабанной перепонки	39
Лечение близорукости (1)	40
Лечение близорукости (2)	41

Лечение острого конъюнктивита (воспаление слизистой оболочки глаз)	42
Лечение кератита (воспаление роговицы)	43
Лечение глаукомы	44
Лечение шума в ушах	45
Лечение стоматита (язва полости рта)	46
Лечение тонзиллита (воспаление нёбных миндалин)	47
Лечение поноса	48
Лечение желудочных болезней	49
Лечение диспепсии (несварение желудка)	50
Лечение кишечного туберкулёза	51
Лечение расстройства кишечника	52
Лечение хронического энтерита (воспаление кишок)	53
Лечение хронического колита	54
Лечение расстройства желудочно-кишечного тракта	55
Лечение язвы двенадцатипёрстной кишки	56
Лечение радикулита	57
Лечение невралгии (боли нерва)	58
Лечение мигрени	59
Лечение паралича лицевого нерва	60
Лечение неврастении (ослабленная нервная система)	61
Лечение слухового нерва	62
Лечение пульпита (боли зубных нервов)	63
Лечение артрита	64
Лечение плечевого артрита	65
Лечение болей в коленном суставе	66
Лечение шейного спондилеза (болезни шейных позвонков)	67
Лечение туберкулёза кости	68
Лечение прострела шеи	69
Лечение ревматизма	70
Лечение ревматического артрита	71
Лечение общего воспаления суставов всего тела (полиартрит)	72
Лечение артрита у пожилых людей	73
Лечение болей в пояснице	74
Лечение болей в ногах	75
Лечение безымянных болей в суставах	76
Лечение геморроя	77
Лечение хронического аппендицита	78

Лечение пролиферации молочных желёз (разрастание клеток молочной железы)	79
Лечение пупочной грыжи и грыжи белой линии живота (у детей) ..	80
Лечение холецистита (воспаление желчного пузыря)	81
Лечение трещины в крестце	82
Лечение горба	83
Лечение васкулита (воспаление кровеносных сосудов)	84
Лечение рахита	85
Лечение пупочной грыжи и грыжи белой линии живота	86
Лечение атеросклероза	87
Лечение тромбов в головном мозге	88
Лечение высокого кровяного давления (гипертония)	89
Лечение анемии	90
Лечение при обмороках	91
Лечение лейкемии (белокровие)	92
Лечение при простуде и повышенной температуре	93
Лечение трахеита (воспаление трахеи)	94
Лечение туберкулёза лёгких	95
Лечение плеврита	96
Лечение хронического нефрита (воспаление почек)	97
Лечение пиелонефрита (воспаление почки и почечной лоханки) ..	98
Снятие перенапряжения глаз и улучшение зоркости	99
Лечение порока сердца	100
Лечение аритмии сердца	101
Лечение брадикардии (слишком замедленный ритм сердца)	102
Лечение хронического гепатита	103
Лечение гематопатии (заболевание крови)	104
Обновление крови и энергии “ци” (1)	105
Обновление крови и энергии “ци” (2)	106
Обновление крови и энергии “ци” при почечной недостаточности	107
Укрепление здоровья для людей среднего возраста	108
Укрепление здоровья для пожилых людей	109
Укрепление здоровья	110
Для увеличения физической силы	111
Лечение болезни “бери-бери”	112
Лечение сухости кожи, кожного зуда, и потрескавшейся кожи	113
Лечение кожных заболеваний (дерматоз)	114

Лечение веснушек	115
Лечение краснухи	116
Лечение ревматической лихорадки	117
Лечение рака кости (саркома).....	118
Лечение рака горла	119
Лечение системной красной волчанки.....	120
Лечение проказы.....	121
Лечение дисменорреи	122
Лечение шистозоматоза	123
Лечение симптомов ревматических узлов	124