**Китайская философия здоровья, или два начала - инь и янь**

Традиционная китайская медицина существует уже более 2000 лет. Самая древняя китайская рукопись "Классика желтого императора" была написана за 200 лет до рождества Христова. Согласно восточной философии, тело и разум человека тесно взаимосвязаны, как человек и природа. Китайская медицина ищет различные способы для обретения гармонии с природой и ее понимания.

Традиционная китайская медицина сосредоточивает свое внимание на человеке и нарушениях, приводящих к заболеваниям.

В основе этой медицины лежит философское понятие "жизненная энергия" - ЧИ. Существует 12 основных меридианов (каналов ЧИ). Каждый из них связан с определенным жизненным органом или функциональной системой. По этим меридианам через неведомые нити энергия ЧИ поступает в каждую клетку тела.

Жизненная энергия представляет собой два противоположных начала: инь и янь. Янь олицетворяет активное, жесткое начало, а инь - пассивное, податливое, женское начало. Они не могут существовать друг без друга, как две стороны одной медали. Их сущность, возможно, лучше всего представлена символом инь-янь. Этот символ - круг, который делится изогнутой линией на две части: белую и красную. Внутри каждой из них есть небольшой круг противоположного цвета.

Кривая линия говорит о постоянно изменяющемся балансе инь и янь, а маленькие круги показывают, что каждый содержит в себе элементы другого начала. Такое толкование символа совпадает с верованием китайцев в то, что вселенная постоянно изменяется. И являясь неотделимой частью этого мира, мы тоже изменяемся.

Два начала - инь и янь - должны поддерживать определенное равновесие в каждом человеке, что позволит нормально работать всем органам тела. Поэтому целью диагностирования в китайской медицине является выявление нарушения баланса жизненной энергии и дисгармонии. Соответственно лечение должно помочь человеку восстановить баланс этой энергии, восстановить гармонию и здоровье.

В традиционной китайской медицине лечение очень индивидуально. Если к врачу придут двое больных с одинаковыми проблемами, это не означает, что лечение будет одинаковым. Врач обращает особое внимание на причины, вызвавшие нарушение равновесия, которое и способствовало развитию того или иного заболевания.

Врачи китайской медицины используют относительно простые, но очень эффективные способы диагностики: прослушивание, осмотр, пальпацию, измерение пульса, опрос.

Большинство способов обследования, применяемых китайскими врачами, хорошо известны, но один из них - измерение пульса - является уникальным. В ортодоксальной медицине определение пульса предполагает обычный подсчет количества сердечных ударов. В китайской медицине изучение и определение пульса длится долго и помогает определить состояние всего организма и выявить области дисгармонии. Подсчет пульса определяется врачом путем надавливания различной силы на лучевые артерии на обоих запястьях. Это дает возможность определить по пульсу ток жизненной энергии ЧИ в теле и энергетические нарушения равновесия и их причины. Китайские врачи могут определить до 30 различных типов пульса.

Еще один интересный аспект традиционной китайской медицины, помогающий в установлении диагноза, - состояние языка: врач определяет окраску, толщину и расположение налета на нем.

Эти способы применяются для оценки восьми основных первопричин. Их суть состоит в уравновешивании следующих четырех противоположностей:

- инь и янь;

- жара и холод;

- недостаток и избыток;

- внутреннее и внешнее.

В китайской традиционной медицине считается, что каждый орган человеческого тела имеет не просто специфические функции, но и определенную взаимосвязь с другими органами. Например, сердце является не просто перекачивающей кровь машиной. Оно считается частью круга кровообращения, кровеносным сосудом, а также местом накопления духовной силы - шэнь.

Большое количество разнообразных способов лечения используется в традиционной китайской медицине для устранения симптомов заболевания, восстановления энергетического баланса и "перестройки" жизненной энергии ЧИ у любого человека.

Вот некоторые из них: акупунктура, лечение сигарами, точечный массаж.

Акупунктура - это введение тонких, с волос толщиной, игл в определенные точки тела. Акупунктура применяется для коррекции потоков жизненной энергии, что приводит к восстановлению здоровья и жизнеспособности.

Китайская медицина признает, что 12 основных меридианов образуют невидимую сеть, которая доставляет "жизненную энергию" ЧИ ко всем тканям человека. Акупунктура стимулирует особые точки, расположенные вдоль этих путей, чтобы сбалансировать ЧИ, усиливая потоки жизненной энергии или изменяя ее направление. Китайские целители верят, что меридианы обеспечивают связь между внешним миром и внутренними органами. Они считают, что стимуляция их может непосредственно влиять на процессы, происходящие внутри организма. Акупунктура не только лечит существующие нарушения, но и способствует укреплению здоровья, повышает работоспособность и предотвращает развитие заболеваний.

Китайские врачи в лечении некоторых заболеваний применяют метод лечения сигарами. Этот процесс заключается в применении тепла в энергетически активных точках тела для стимуляции потока ЧИ.

Врачи сжигают листья полыни обыкновенной в виде палочек (сигар). Тепло от них распространяется достаточно глубоко и восстанавливает баланс и ток энергии ЧИ. При лечении сигарами конец зажженной палочки полыни держат рядом с акупунктурной точкой (не очень близко к коже, чтобы не обжечь). Применение тепла в жизненных точках работает по тому же принципу, что и акупунктура.

Первые упоминания о китайском точечном массаже относятся к 200 году до нашей эры. При проведении массажа китайские врачи применяют как стимулирующие, так и успокаивающие приемы. Они используются для лечения и облегчения множества состояний, включая боли в животе, простудные заболевания, головные боли, бессонницу, люмбаго, судороги в икроножных мышцах. Обычно применяют сочетания следующих приемов:

- ма - растирание ладонью или подушечками пальцев;

- та - сильный щипок подушечками пальцев;

- пай - похлопывание ладонью или подушечками пальцев;

- ан - быстрое и ритмичное надавливание большим пальцем, ладонью или тыльной частью кисти, сжатой в кулак;

- ни - сжимание и скручивание кожи над пораженной областью тела подушечками большого и указательного пальцев обеих рук;

- туй - толчки, вызывающие легкую вибрацию;

- нинь - щипок и напряжение кожи с приподниманием кожной складки.

Лечебный массаж эффективен при самых различных состояниях. Он уменьшает тревогу и проявление депрессии, облегчает боль. Массаж нужен и для поддержания хорошего тонуса организма. Например, традиционный оздоровительный массаж включает массаж в области глаз, ушей, лба и всего тела. Он улучшает циркуляцию крови в организме и приводит к гармонии функции всех органов. Чтобы прибегнуть к такому массажу человек не должен ждать проявлений какого-либо заболевания, а прибегнуть к его помощи в профилактических целах. Не ожидать накопления усталости до такой степени, чтобы почувствовать себя плохо, а снимать ее регулярно, не доводить бессонницу до крайнего состояния (когда чтобы заснуть, надо прибегнуть к таблеткам). Профилактический общеукрепляющий точечный массаж позволяет затормозить старение организма и поддерживать себя в постоянно бодром, работоспособном состоянии.

Китайская медицина является холистической, или целостной. Это означает, что она направлена на весь организм человека в целом. При этом диагностическое исследование нацелено на выявление характера дисгармонии и дисбаланса, а лечение - на поиски путей восстановления нарушенного равновесия.

Организм человека представляет собой сложную биологическую машину. Если умело ей управлять, она прослужит долго и безотказно. Улучшить состояние организма можно в любом возрасте.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://asiapacific.narod.ru/>