

*Тот факт, что мы не можем обнаружить, ощутить и измерить те силы, которым китайские доктора уделяют много внимания при лечении болезней, еще не значит, что они не существуют.*

Э Н Р Ю В Е Й Л, доктор медицины

Существует много способов привести организм к энергетическому балансу и тем самым избавиться от эмоционального напряжения. В своей книге мы вполне сознательно сосредоточили внимание на простом «портативном» методе, который может быть использован любым человеком практически в любом месте и в любое время. В большинстве случаев повторение упражнений, основанных на принципах биоэнергетической медицины, от одного до трех раз в день позволяет полностью избавиться от проблемы.

### { Биологически активные точки

В организме каждого человека существует 12 основных энергетических каналов. Они проходят от макушки головы через пальцы рук вниз — к пальцам ног. Данные каналы или меридианы проводят через наше тело жизненную энергию. Точки акупунктуры, или биологически активные точки, — это особые зоны на поверхности кожи, многие из которых обнаруживают более слабое по сравнению с окружающими их участками кожного покрова электрическое сопротивление. Это те точки, которые вы будете стимулировать, выполняя энергетические упражнения, описываемые в данной книге. Считается, что через эти зоны в организм попадает тонкая энергия из окружающей среды. Меридианы связывают точки акупунктуры друг с другом.

Чтобы облегчить вам доступ к биологически активным зонам, мы сосредоточим внимание на каналах, расположенных на лице, руках и в верхней части туловища. Начиная с точек акупунктуры головы, мы опишем расположение каждого меридиана и те эмоции и/или проблемы, которые можно корректировать или разрешать, стимулируя его зоны. Кроме того, в этой главе, а также в главе 6, мы расскажем о биологически активных точках, используемых для лечения психологического реверсирования. А также представим вам два дополнительных приема, часто используемых в сочетании с основными упражнениями.

В приемах, которые описаны в данной книге, задействованы 17 точек акупунктуры (рис. 1).

### **Точка брови**

Данная точка акупунктуры (ТБ) расположена в начале каждой брови, рядом с переносицей. Эта зона часто используется при лечении психологических травм, состояний уныния и беспокойства.

### **Точка внешней стороны глаза**

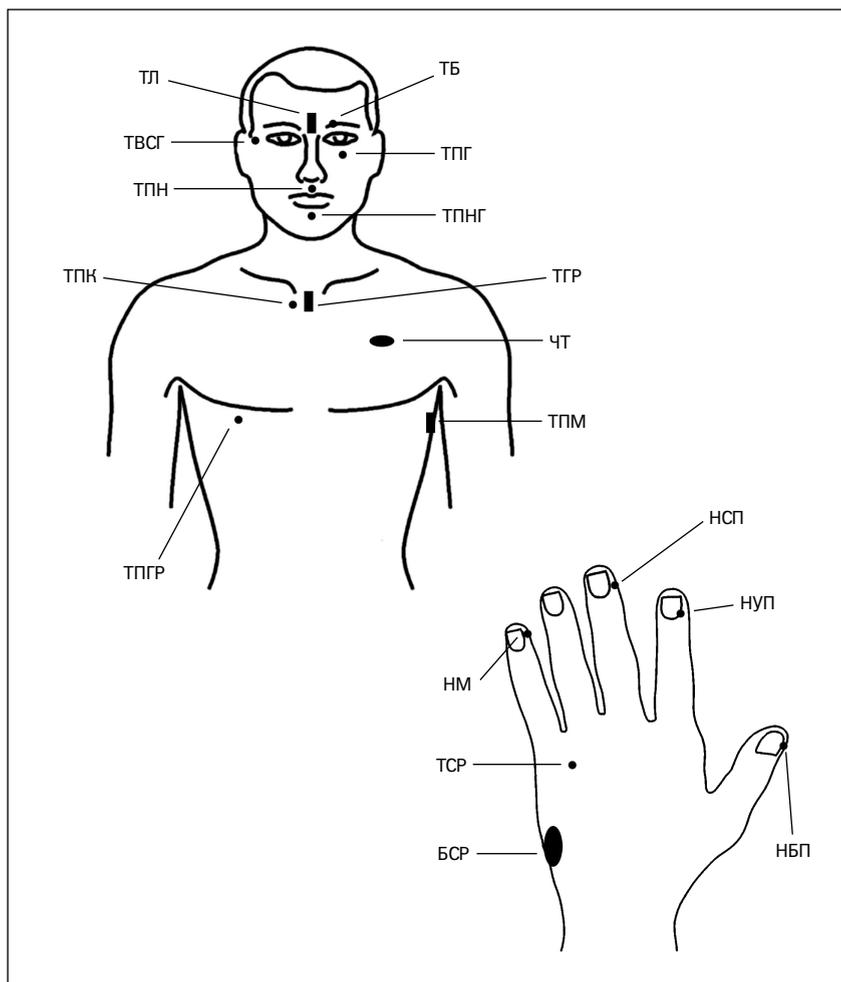
Биологически активная точка внешней стороны глаза (ТВСГ) расположена на скуловой кости, с внешней стороны глазницы — сразу же под тем местом, где заканчивается бровь. Стимулирование данной зоны часто используется для ослабления приступов ярости.

### **Точка под глазом**

Биологически активная точка под глазом (ТПГ) расположена на скуловой кости под каждым глазом, прямо под зрачком, если взгляд направлен вперед. Эта зона часто используется при избавлении от тревоги, нервозности, различных фобий и страстных желаний.

### **Точка под носом**

Данная точка акупунктуры (ТПН) расположена под носом прямо на межверхнечелюстном шве над верхней губой. Она используется во время лечения многих расстройств и особенно помогает при чрезмерной застенчивости. Кроме того, ее стимулируют во время проявления так называемого глубокого психологического реверсирования.



**Рис. 1.** Точки акупунктуры, используемые в энергетической психологии

### Точка под нижней губой

Эта биологически активная точка (ТПНГ) располагается в углублении между нижней губой и подбородком. Она используется при разрешении многих проблем и особенно помогает во время избавления от чувства стыда. Кроме того, ее стимулируют при лечении некоторых типов психологического реверсирования.

### **Точка под ключицей**

Данная точка акупунктуры (ТПК) располагается под каждой ключицей рядом с грудиной или грудной костью. Вы легко найдете ее, если положите палец во впадинку, расположенную под кадыком, далее передвинете палец на пару сантиметров вниз, а затем на пару сантиметров влево или вправо. Впадинка, которую вы почувствуете, и есть ТПК. Ее используют при лечении многих расстройств. Особое значение она имеет во время избавления от беспокойства и чувства небезопасности.

### **Точка под мышкой**

Эта биологически активная точка (ТПМ) расположена сбоку туловища, примерно на пятнадцать сантиметров ниже каждой подмышки. Мужчины смогут определить местоположение данной точки, если, подняв одну руку, положат другую на сосок и переместят ее прямо под поднятую. Женщины найдут ТПМ, если проведут прямую линию из-под мышки к нижней полоске бюстгалтера сбоку туловища. Эта точка акупунктуры часто используется при избавлении от беспокойства, нервозности и страстных желаний. Иногда ее стимулируют во время разрешения проблем, связанных с самооценкой.

### **Точка под грудью**

Данная точка акупунктуры (ТПГР) располагается под каждой грудью, приблизительно в том месте, где заканчивается грудная клетка. Стимулирование ТПГР часто помогает при лечении людей, которые чувствуют себя несчастными.

### **Ноготь среднего пальца**

Данная точка акупунктуры (НСП) расположена на ногтях средних пальцев обеих рук, с той стороны, которая ближе к указательному пальцу. Она помогает избавиться от ревности и пагубных пристрастий.

### **Ноготь указательного пальца**

Эта биологически активная точка (НУП) расположена на обоих указательных пальцах, с той стороны ногтя, которая находится ближе к большому пальцу. Она помогает в облегчении чувства вины.

### **Ноготь мизинца**

Эта биологически активная точка (НМ) расположена на внутренней стороне каждого мизинца, в том месте, где ноготь соединяется с кутикулой. Ее легко можно найти, если вытянуть мизинец и потрогать ту сторону его ногтя, которая расположена ближе к безымянному пальцу. Воздействие на точку НМ очень помогает при приступах гнева.

### **Ноготь большого пальца**

Данная точка акупунктуры (НБП) расположена на обоих больших пальцах с той стороны ногтя, которая находится ближе к телу. НБП помогает справиться с нетерпимостью и высокомерием.

### **Тыльная сторона руки**

Эта точка акупунктуры (ТСР) расположена с тыльной стороны каждой руки между костяшками мизинца и безымянного пальца, если двигаться в направлении запястья. Стимулирование данной зоны помогает при лечении таких состояний, как физическая боль, депрессия и одиночество. ТСР также используется в двух дополнительных упражнениях, описываемых далее в этой главе, — стимуляция мозга (СМ) и закатывание глаз (ЗГ).

### **Боковая сторона руки**

Данная биологически активная точка (БСР) расположена с той стороны каждой руки, где находится мизинец. Вы легко найдете ее, если посмотрите на свою ладонь и определите то место, где главная линия сгиба ладони пересекает край кисти, ближний к мизинцу. Зона БСР помогает при лечении грусти и устранении нескольких типов психологического реверсирования.

### **Точка лба**

Эта точка акупунктуры (ТЛ) расположена над и между бровями. Ее легко найти, если положить палец между бровями и сдвинуть его вверх примерно на два сантиметра. Данная зона используется при лечении широкого спектра проблем, включая травмы, ощущение беспокойства, пристрастия и депрессии.

## Точка груди

Эта биологически активная точка (ТГР) расположена на груди, между и немного ниже ТПК. Ее стимулирование способствует улучшению работы иммунной системы и помогает при многих других проблемах.

## Чувствительная точка

На левой стороне вашей груди, немного вниз от середины ключицы, располагается крайне чувствительная точка. На самом деле, прикосновение к ней иногда может быть даже болезненным. Место ее расположения представляет собой зону нейролимфатического рефлекса. Но мы для простоты будем называть эту область чувствительной точкой (ЧТ). Она не является точкой акупунктуры, хотя и влияет на состояние энергетической системы. ЧТ используется при лечении определенных типов психологического реверсирования. Стимулировать данную зону следует не постукиванием, а быстрым растиранием кончиками пальцев. Определив местоположение ЧТ, надавите на нее кончиками ваших пальцев и в течение нескольких секунд быстро потрите ее по направлению часовой стрелки. Мы будем определять местоположение этой области на каждом рисунке, сопровождающем упражнение, однако у каждого человека ее расположение может немного отличаться. Данная точка помогает при лечении мощного психологического реверсирования.

## Сводная таблица по точкам акупунктуры

Биологически активные точки	Перечень расстройств
Точка брови (ТБ)	Психологические травмы, уныние, беспокойство
Точка внешней стороны глаза (ТВСГ)	Ярость
Точка под глазом (ТПГ)	Тревога, нервозность, фобии, страстные желания
Точка под носом (ТПН)	Застенчивость, глубокое психологическое реверсирование
Точка под нижней губой (ТПНГ)	Чувство стыда
Точка под ключицей (ТПК)	Тревога, чувство небезопасности
Точка под мышкой (ТПМ)	Тревога, нервозность, страстные желания, проблема самооценки
Точка под грудью (ТПГР)	Несчастье

Биологически активные точки	Перечень расстройств
Ноготь мизинца (НМ)	Гнев
Ноготь среднего пальца (НСП)	Ревность, пагубные пристрастия
Ноготь указательного пальца (НУП)	Чувство вины
Ноготь большого пальца (НБП)	Нетерпимость, высокомерие
Тыльная сторона руки (ТСР)	Депрессия, одиночество, физическая боль
Боковая сторона руки (БСР)	Грусть, психологическое реверсирование
Точка лба (ТЛ)	Травмы, тревога, пристрастия, депрессия
Точка груди (ТГР)	Плохая работа иммунной системы
Чувствительная точка (ЧТ)	Психологическое реверсирование

## Определение местоположения и стимуляция точек акупунктуры

Выполнив приведенные ниже упражнения, вы лучше запомните месторасположение биологически активных точек и научитесь уравновешивать жизненную энергию вашего организма.

### Шаг первый

Подумайте о чем-то, что вызывает внутри вашей души эмоциональный дискомфорт. В данный момент не нужно сосредотачиваться на сложных проблемах. Может быть, вы представите какую-то давно произошедшую ссору, воспоминание о которой до сих пор немного вас раздражает.

### Шаг второй

Теперь оцените степень дискомфорта, который вы ощущаете, думая о данной ситуации. Это будет уровень стресса, испытываемый вами прямо сейчас. Он может отличаться от того, который вы переживали, когда последний раз сталкивались с травмирующим событием. Определите степень дискомфорта по 10-балльной шкале.

**Ноль:** данная проблема совершенно вас не беспокоит, вы полностью расслаблены.

**Два:** проблема доставляет вам небольшой дискомфорт, но вы сохраняете спокойствие.

**Четыре:** вы можете справиться со стрессом, хотя и испытываете ощутимый дискомфорт.

**Шесть:** вам очень дискомфортно.

**Восемь:** у вас действительно сильный стресс.

**Десять:** уровень стресса максимальный.

### Шаг третий

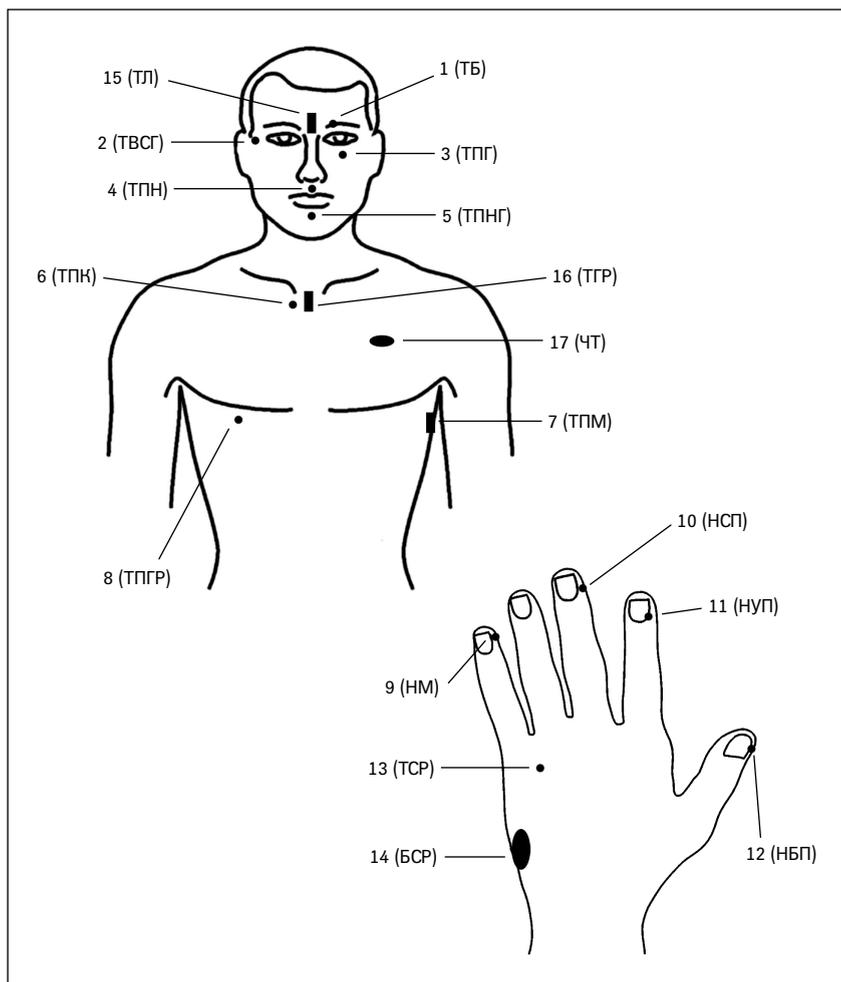
Используя рис. 2, соблюдайте последовательность, представленную ниже. Начав с номера один, определите местоположение каждой биологически активной точки, пять раз легонько ударяя по ней кончиками двух пальцев.

1. Точка брови (ТБ).
2. Точка внешней стороны глаза (ТВСГ).
3. Точка под глазом (ТПГ).
4. Точка под носом (ТПН).
5. Точка под нижней губой (ТПНГ).
6. Точка под ключицей (ТПК).
7. Точка под мышкой (ТПМ).
8. Точка под грудью (ТПГР).
9. Ноготь мизинца (НМ).
10. Ноготь среднего пальца (НСП).
11. Ноготь указательного пальца (НУП).
12. Ноготь большого пальца (НБП).
13. Точка тыльной стороны руки (ТСР).
14. Точка боковой стороны руки (БСР).
15. Точка лба (ТЛ).
16. Точка груди (ТГР).
17. Чувствительная точка (ЧТ).

Последнюю точку нужно стимулировать не постукиванием, а растиранием.

### Шаг четвертый

Теперь вновь подумайте о проблеме или ситуации, которая вначале причиняла вам эмоциональный дискомфорт, и еще раз оцените его уровень по 10-балльной шкале. Не стал ли он меньше после того, как вы проделали упражнение? Обычно это именно так. Если



**Рис. 2.** Последовательность воздействия на точки акупунктуры

же дискомфорт еще присутствует, возможно, вам понадобится повторить упражнение от одного до трех раз. В том случае, если вы вовсе не заметили никаких изменений, тому может быть несколько причин (например, психологическое реверсирование), которые будут рассмотрены в этой главе далее.

Как правило, после выполнения описанного выше упражнения очень трудно сконцентрироваться на проблеме, которая до этого причиняла вам дискомфорт. Зачастую создается впечатление, что трав-

мирующая ситуация — это всего лишь некий «туманный образ» в вашей голове. Однако если вы постараетесь и ясно представите себе проблему, то, скорее всего, обнаружите, что она вас уже не беспокоит. В большинстве случаев это отсутствие стресса распространится и на будущее. Многие люди внезапно осознают, что до выполнения этого простого упражнения травма беспокоила их почти всегда, а теперь она совершенно им не мешает.

Большинство людей говорит о том, что после воздействия на указанные 17 биологически активных точек они стали чувствовать себя спокойно и расслабленно или даже возбужденно и взволнованно. Данная последовательность стимуляции является методом, который вы можете использовать для достижения расслабления, когда бы оно вам ни понадобилось. То есть в момент ощущения напряжения, вне зависимости от причины его возникновения, вы должны оценить его по 10-балльной шкале и продолжать стимулировать все выше перечисленные точки в предложенной последовательности, пока стресс полностью не исчезнет. В большинстве случаев облегчение сохраняется долгое время. Несмотря на то, что стимуляция всех 17 точек акупунктуры зачастую является эффективным средством исцеления многих расстройств, сам процесс может стать немного утомительным. Во второй части книги (главы 6–14) мы научим вас выполнять конкретные упражнения, специально разработанные для лечения определенных заболеваний.

## { Психологическое реверсирование

Как уже говорилось ранее, психологическое реверсирование — это нарушение в энергетической системе вашего организма, саботирующее ваши попытки добиться того, чего вы на самом деле желаете. Хотя время от времени данное явление происходит с каждым из нас, мы не всегда знаем, почему это происходит. К сожалению, там, где присутствует психологическое реверсирование, методики энергетической психологии малоэффективны. На самом деле, когда человек находится в этом состоянии, ему, скорее всего, не поможет ни одна терапия. Вот почему крайне важной является борьба с внутренними блоками. Более подробно психологическое реверсирование, а также специальные упражнения для его устранения рассматриваются далее в главе 6.