

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	13
Г л а в а 1. Эффект дзинсин	19
Г л а в а 2. Важность самопомощи	27
Г л а в а 3. Приступаем	35
Г л а в а 4. Картография пальцев	41
Г л а в а 5. Биологически активные точки	47
Г л а в а 6. Первая тройка потоков	59
Г л а в а 7. Двенадцать потоков органов	69
Г л а в а 8. Мудры	105
Г л а в а 9. Мини-потоки, ускоренные процедуры, восходящие и нисходящие потоки	111
Г л а в а 10. Энциклопедия симптомов	137
<i>Бесконечная мудрость дзинсин</i>	211
<i>Послесловие</i>	215
<i>Слова благодарности</i>	219
<i>Об авторе</i>	223



Предисловие

ЭЛИЗАБЕТ КАТЛЕР

Об искусстве дзинсин я впервые узнала в возрасте двадцати одного года, познакомившись с Дэниелом Такером. Нас свела судьба в городке Теллурид, что в штате Колорадо, где он основал художественную школу под названием «Ага» (восклицание, которое мы произносим, когда нас осеняет), а я после окончания Колорадского университета получила место секретаря в агентстве недвижимости.

К тому времени у меня проснулся интерес к методам самолечения, позволяющим улучшить состояние как души, так и тела. Моя лучшая подруга умерла от рака, еще будучи школьницей, и ее страдания заставили меня задуматься о том, как люди могли бы помочь себе. Лекарства, доступные в то время, лишь усугубляли ее положение, поэтому хотелось глубже исследовать данный вопрос. Это внутреннее стремление не отступало, оно жгло меня изнутри, не давало покоя. Примерно то же самое я чувствовала много лет спустя, когда мы с Джули Райс основали компанию *SoulCycle*.

На первом курсе университета я взяла академический отпуск, чтобы уехать за границу. Какое-то время жила в монастыре в Индии, где занималась медитацией, а затем перебралась на Тайвань, там изучала тайцзи и целебные травы, полагая, что древняя мудрость поможет найти ответы на мои вопросы.

Я приобрела бесценный опыт и многому научилась, но чего-то все равно не хватало.

«Обойдя земной шар, все равно возвращаешься домой», — мы с Джули часто вспоминали эту фразу, когда, занимаясь бизнесом в *SoulCycle*, искали ответы на разные вопросы и находили их на поверхности. Такое часто происходило, и мы много по этому поводу смеялись.

Аналогичные чувства возникли у меня после третьего занятия по системе дзинсин в Теллуриде. Дзинсин-дзюцу — магическая, эзотерическая форма энергетической медицины, которую Дэниел в течение многих лет изучал под руководством Мэри Бурмайстер, американки японского происхождения, развивавшей эту практику в США. По четвергам в художественной школе проводились занятия по самопомощи, очень заинтересовавшие меня. Мы приходили в пять часов вечера, расставляли раскладушки и практиковались друг на друге, используя уроки из книги Мэри, в которой она передала все знания, полученные от учителя Дзиро Мураи. В той книге объяснялось, как и какие точки нужно нажимать на своем теле или на теле другого человека, чтобы восстановить движение энергии, заблокированное под влиянием повседневного стресса.

Каждое занятие начиналось с того, что мы помещали руки под мышки и тянулись пальцами к лопаткам. Затем опускали плечи и приступали к дыхательному упражнению, состоявшему из тридцати шести вдохов и выдохов, обращая внимание на изменение самочувствия по сравнению с началом тренировки. Самочувствие менялось всегда — то в большей мере, то в меньшей.

Когда мы просто кладем руки под мышки и отдаемся дыханию, то позволяем таким образом источнику жизни пройти через нас, становимся «зарядным кабелем» для своего тела или тела другого человека. (Я знаю, что это звучит странно, но все мы связаны с источником первобытной энергии, проходящей сквозь нас. Если вы сомневаетесь [а такие сомнения нормальны], то просто попробуйте выполнить некоторые простые упражнения из данной книги, и я обещаю, что вы тоже что-то почувствуете.) Воздействуя на определенные биологически активные точки, человек может использовать в своих интересах невероятную древнюю мудрость искусства дзинсин.

Удивительное дело: каждый раз, когда мы делали упражнения, наш энергетический фундамент укреплялся и одновременно возрастала способность организма более эффективно отыскивать гомеостаз.

Тридцати шести вдохов и выдохов оказалось достаточно, чтобы я увлеклась этой системой и стала ежедневно практиковаться самостоятельно. Я продолжала углубляться в тему, занимаясь самообразованием, и с течением времени начала упражняться на других людях. Я не преувеличиваю, когда называю практику дзинсин одним из величайших подарков всему

человечеству: доступна для каждого и не требует никаких специальных способностей или инструментов.

За годы активных занятий практикой дзинсин я так и не смогла понять, почему это целительное искусство остается таким малоизвестным. Вот поэтому мне захотелось написать предисловие для данной книги. Искусство дзинсин во многом изменило мою жизнь, придало достаточно сил и выносливости, чтобы я смогла выстоять и построить крупный бизнес, придерживаясь своей системы ценностей. Так произошло потому, что практика дзинсин обеспечивает свободное течение энергии через всю мою жизнь и ежедневную работу.

Ко времени основания компании *SoulCycle* я занималась дзинсин уже пятнадцать лет. Я обожала эту практику и на себе ощутила многое из того, о чем пишет в этой книге Алексис. Мне было сложно объяснить смысл занятий тем, с кем случалось оказаться рядом за столом на званом ужине. И поэтому я была чрезвычайно рада, когда узнала, что Алексис написала книгу, призванную помочь искусству дзинсин стать более доступным для таких людей, какой была я в двадцать один год, а также для всех, кому она могла бы помочь сегодня.

Я чрезвычайно признательна всем учителям и практикам, делившимся мудростью, чтобы искусство дзинсин сохранялось в веках. Оно, несомненно, стало самым ценным подарком из тех, какие я получила за всю жизнь.



Введение

Книга, которую вы держите в руках, призвана познакомить вас с основами и принципами искусства дзинсин.

Быть может, вы уже слышали об искусстве дзинсин — простой и эффективной форме энергетической медицины, а возможно, выбрали ее случайно, ничего не зная о методах энергетического целительства, о которых пойдет речь на следующих страницах. Вместе с тем дзинсин-дзюцу имеет тысячи приверженцев: от моих нью-йоркских клиентов до заключенных одной из тюрем в индийском штате Гуджарат, не говоря уже о множестве мужчин, женщин и детей, которым эта форма целительства помогла в Японии — стране, где родилась. Однако пока она не стала общеизвестной и общепризнанной, хотя уже одобрена в некоторых больницах США и Великобритании.

Первым популяризатором искусства дзинсин в Японии считается ее отец-основатель Дзиро Мураи, работавший в первой половине XX века, а затем эта практика получила более широкую известность благодаря его ученикам, среди которых выделяются Харуки Като и Мэри Бурмайстер. Вниманию американских читателей данный вид целительства был представлен более двадцати лет назад в книге Элис Бурмайстер и Тома Монте «Исцеляющее прикосновение». С тех пор многое изменилось в нашем представлении о здоровье и медицине, благодаря чему такие альтернативные медицинские практики, как йога, медитация, акупрессура, акупунктура, рейки, краниосакральная терапия, рефлексология и другие методы, становятся более популярными на Западе.

По сравнению с другими методами энергетического целительства искусство дзинсин оставалось малоизученным, почти таинственным. С помощью этой книги я хочу представить широкой аудитории целительные и восстановительные возможности данной практики.

В то время как современный мир вращается все быстрее и темп жизни становится буквально головокружительным, наступил самый подходящий момент для знакомства с этим простым методом самолечения. Высокие технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей, и многие из нас пытаются достичь единства тела, разума и духа.

По какой бы причине вы ни выбрали эту книгу (ищете ли вы облегчение, страдая от какого-то конкретного заболевания, или просто пытаетесь разработать оптимальную программу самопомощи, которая позволила бы поддерживать в здоровом состоянии ваше тело, разум и дух, а может, вам просто любопытно узнать о холистическом методе дзинсин), на следующих страницах вы познакомитесь с простыми и эффективными методами, позволяющими справиться со многими распространенными проблемами, связанными со здоровьем.

Однако искусство дзинсин не ограничивается лечением симптомов, оно способствует самопознанию, безграничному духовному росту, поможет вам раскрыть в себе истинного художника. Будучи потомком людей, переживших холокост, познавших боль утраты и достаточно пострадавших, я обнаружила, что практика дзинсин открыла мое сердце в совершенно неожиданных аспектах. Научив меня взаимоотношениям с высшей энергией и сознанием, философия и практика дзинсин напоминает о том, что во мне есть нечто большее, что позволяет поддерживать контакт с вездесущей универсальной энергией и напоминает о целостности моей души. Помогая нам установить контакт с внутренней мудростью и приводя в то место, где интуиция способна проявить себя, искусство дзинсин обладает качествами бескрайности и одновременно завершенности.

Когда я только начинала постигать азы дзинсин под руководством Филомены Дули, то даже не представляла себе, с какой колоссальной философской системой имею дело. Однако сразу почувствовала, что нашла путь и смысл всей моей жизни. Через двадцать лет мне посчастливилось познакомиться с еще одним выдающимся наставником, Памелой Маркьян-Смит, назначившей меня руководителем Института дзинсин.

Наш институт занимается распространением информации и подготовкой целителей и преподавателей, предлагая программу сертификации. Одна из наших основных задач — пропагандировать искусство дзинсин во всей его широте и полноте, и мы даже пошли на некоторые изменения в терми-

нологии, чтобы охватить более широкую аудиторию. Например, те из вас, кто уже знаком с этой методикой, наверняка знают ее как дзинсин-дзюцу. Чтобы избежать путаницы с боевыми искусствами, мы изменили слово «дзюцу» на «искусство».

Когда я работала над книгой, для меня было важно изложить информацию более простым и доступным языком, но при этом не поступиться основными принципами. Временами это было непросто, поскольку приходилось вводить в несложный рассказ некоторые многогранные философские концепции. Как знают люди, практикующие дзинсин, целительная практика, которую мы называем искусством, может потребовать целой жизни для изучения всех ее возможностей. Есть много путей, ведущих к одной цели. Я прекрасно сознаю, что упрощаю многое в ней для понимания и использования всеми желающими. Если вы решите продолжить изучение искусства дзинсин после прочтения книги, то непременно найдете множество слоев, а также связей с такими дисциплинами, как астрология и нумерология. Дзинсин можно понимать и как простейшую практику прикосновения пальцев и рук к определенным точкам. И то и другое является правильным. В этом заключается красота искусства дзинсин, которое может практиковаться на всех уровнях.

Эту книгу вы можете использовать для облегчения симптомов многих заболеваний: помочь ребенку с высокой температурой, справиться себе или другому человеку с болью или просто постоянно поддерживать хорошее самочувствие. Для большинства моих клиентов искусство самопомощи дзинсин стало частью их ежедневного распорядка дня, некоторые практикуются по утрам, прежде чем встать с постели. Полезно выполнять процедуры дзинсин, если просыпаешься ночью или приходится ждать приема в очереди, а также просто сидя на диване перед телевизором.

Никогда не знаешь, когда представится следующая благоприятная возможность. Мой сын учится в колледже и часто просит посоветовать какую-нибудь процедуру дзинсин. Несколько недель назад он позвонил мне и сообщил, что рядом с его общежитием стало плохо ребенку. Я дала ему необходимые инструкции и попросила побыть около малыша, пока не приедет скорая помощь. Через несколько минут я получила от него следующее сообщение: «Все получилось!» И с мальчиком все было в порядке, и Тайлеру удалось самому применить простейшие методы дзинсин.

Как любит говорить моя наставница, «никогда не выходи из дома без этого!», имея в виду арсенал средств быстрой самопомощи по системе дзинсин. Вы найдете их на страницах книги. И поскольку для этой простой энергетической методики не нужны никакие инструменты, кроме ваших рук, вы всегда будете иметь при себе все необходимое для снятия боли или просто улучшения настроения и самочувствия, чтобы день удался.



ИСКУССТВО
ДЗИНСИН
МЕТОД МУРАИ



Эффект дзинсин

Кэти, умная и прилежная шестнадцатилетняя школьница, сидела на антидепрессантах уже три года, прежде чем обратилась ко мне. Она твердо придерживалась всех назначенных врачом курсов лечения и медитировала для снятия уровня тревожности, однако депрессия была настолько острая, что девушка часто пропускала школу или уходила с занятий из-за приступов неконтролируемого плача. Казалось, ничто не могло рассеять черную тучу несчастий, окутавшую ее.

Когда она легла на мой стол, мне сразу бросилась в глаза косолапость ее ног. Еще больше встревожило то, что все ее тело заворачивалось вправо, особенно голова. У пожилых клиентов такая асимметрия не кажется чем-то необычным, однако в столь юном возрасте это было чересчур. Поскольку у нее отсутствовали какие-либо известные физические проблемы, объясняющие такое сильное нарушение осанки, я стала расспрашивать о прошлых психологических травмах. Кэти не смогла вспомнить ничего конкретного. Я решила, что после сеанса мне нужно обязательно поговорить с ее матерью. Хотя я и не знала анамнеза девушки, но было совершенно очевидно, что с ней нужно работать по нисходящей последовательности, чтобы энергия начала двигаться от головы вниз и наружу. Я подсунула правую руку под ее шею, прикоснувшись к зоне, отвечающей за очищение эмоциональных и ментальных блоков, и почувствовала значительную припухлость: масса застойной энергии и застывшей мышечной ткани оттягивала ее голову вправо. Я продолжала мягко прижимать пальцы к этой зоне, пока не увидела, что Кэти успокоилась, а ее неровный пульс стал более энергичным и равномерным. Затем я положила свою левую руку на точку выше локтя, чтобы очистить ее разум. Оставив правую руку на прежнем месте, левую я перенесла на ее копчик для пробуждения находящегося там источника энергии и гармонизации эссенции крови. Воздействие на точку с внешней

стороны голени позволило школьнице укрепиться физически и эмоционально, а последующее влияние на точку у основания грудной клетки дало возможность гармонизировать пищеварительный процесс и восстановить способность Кэти управлять эмоциями. Наконец, снятие энергетической блокады в зоне под ключицей укрепило и очистило выдохи, благодаря чему Кэти могла продолжать уже самостоятельно избавляться от застойной энергии путем дыхания.

Уже после первого сеанса произошли разительные перемены. Тело девушки выровнялось, и Кэти почувствовала себя намного лучше. Поговорив с матерью, я узнала очень важную деталь: когда Кэти было два с половиной года, она выпала из тележки в магазине и ударилась левой стороной головы. С тех пор у нее остался шрам на лице в том месте, где накладывали швы.

Тайна разрешилась. Рубец располагался в точности на пути следования энергии желчного пузыря, воздействуя на который любой человек, практикующий дзинсин, может лечить клиента, страдающего от депрессии. Учитывая расположение отметины, неудивительно, что девушка запуталась в своих мыслях, застряла у себя в голове.

Поскольку симптомы Кэти были достаточно серьезными, я в течение одной недели провела с ней еще два сеанса. В скором времени мы смогли сократить количество сеансов до одного в неделю, но я прописала ей ежедневные самостоятельные процедуры, являющиеся отличительным качеством искусства дзинсин. Кэти перестала принимать антидепрессанты уже через несколько недель и никогда больше не пропускала школу из-за депрессии.

При первом же знакомстве с искусством дзинсин я, как и Кэти, сразу поняла, что весь ход моей жизни изменится. Я приехала из Нидерландов, где родилась и выросла, чтобы попытаться сделать карьеру танцовщицы в Нью-Йорке. В восемнадцать лет я была выпускницей самой престижной школы танцев в Голландии и мечтала начать новую жизнь, успешно пройдя просмотр. Вместе со мной в Нью-Йорке оказалась еще одна девушка, закончившая нашу школу танцев, а затем в маленькой квартирке на 38-й улице появилась еще одна соседка, работавшая моделью. Каждый день мы садились в поезд и ехали на Бродвей, чтобы брать там уроки танцев и изучать на досках объявлений приглашения на кастинги.