

Осенний мастер-класс: укрепляем иммунитет

Цирилла Грей

Этот год был для Цириллы непростым, как и предыдущий, но она все же нашла в себе силы приехать в монастырь на Середину осени вместе со своей семьей, к которой сейчас добавились еще Се Юэмин и маленький Юнши. Как бы Цирилле не было лениво работать и заниматься организационной работой, она прониклась идеями сделать что-то необычное к честь всеми любимого праздника, и задумала довольно простое занятие, которое, однако, могло принести всем пользу. Она ждала учеников в лазарете, оставив Юнши дома с отцом. Сидела на циновке, скрестив ноги, и здоровалась со всеми, кто на этот раз решил почтить ее своим присутствием.

- Здравствуйте, - когда все собрались, снова поздоровалась она уже сразу со всеми, что ознаменовывало начало занятия. - Наверняка многие из вас уже задавали себе вопрос, чем мы будем сегодня заниматься, чтобы укрепить свой иммунитет перед началом долгой зимы. Мы не будем пить чай и разбираться, как принести себе пользу с помощью подручных материалов, мы немного позанимаемся самомассажем и акупунктурой, которая может оказаться вам полезной. Для тех, кто никогда не сталкивался с акупунктурой - это тоже самое, что и иглотерапия, врачи называют ее иглорефлексотерапией. Она основана на воздействии на тело человека через определенные точки, которые расположены на энергетических меридианах, по которым циркулирует наша энергия ци. Но совершенно не обязательно использовать для этого иголки, можно вполне обойтись тем, что у вас уже есть - вашими руками. Сядьте удобнее. чтобы вам было комфортно и вас ничего не отвлекало, и вы не чувствовали никакого напряжения, это очень важно.

Она подождала, пока все рассядутся так, чтобы всем было удобно сидеть и выполнять простенькие задания.

- Первое упражнение - это массаж носа. Указательными пальцами нажимаем на парные точки инсян - они расположены справа и слева от основания крыльев носа примерно в 1,5 см, - она продемонстрировала первое упражнение на себе. Легко нажали, и круговыми движениями помассировали эти точки, где-то в течение минуты. Следующее - указательный и большой палец размещаем во внутренних уголках глаз, нос окажется как бы посередине. Снова нажали, помассировали, и отпустили. Затем поменяли руку. Дальше у нас шея - нужно разместить средний палец в яремной вырезке грудины - в ямочке между ключицами. С небольшим усилием растираем эту ямку в течение всего лишь одной минуты. Дышим спокойно, не задерживаем дыхание. Теперь поясница. Перед этим упражнением нужно растереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Затем кладем ладони справа и слева на пояснице и энергично растираем поясничную область спины сначала вверх-вниз, а затем вправо-влево в течение минуты. И у нас остались еще руки. Нужно найти точку цюйчи - для этого согните руку в локте и нащупайте немного болезненную ямку между локтевой и лучевой косточкой вот здесь, внизу, она будет со стороны задней поверхности. Вторую руку сжимаем в кулак и его внутренней стороной выполняем постукивания по этой точке. То же самое делаем и с другой

рукой. Снова растираем ладони до ощущения тепла и после растираем руки, двигаясь от запястья к плечу и по ключице, и то же самое - на другой руке. Как видите, упражнения совсем несложные, но их можно выполнять каждый день, что не только укрепит иммунитет, но и улучшит настроение.

Мастер-класс завершится 23.12, приглашаются все желающие.

Анастасия Полякова

Если говорить откровенно, Настя всегда с предубеждением относилась ко всему колюще-режущему разнообразию всевозможных инструментов в человеческой жизни. По этой причине она не стала обучаться в Линь Ян Шо владению оружием. А уж акупунктура, предполагавшая "втыкание" игл в человеческое тело, и вовсе вводила её в состояние, близкое к панике. Но именно прибытие в монастырь многое поменяло. Настя решила стать врачом, а соответственно узнать как можно больше о способах лечения. Какие-то страхи и предубеждения у девушки все же остались, но ради лечения человека (только ради лечения человека!.. ну, или нечеловека) она готова была их преодолеть.

Поэтому, пусть и с некоторой опаской, Настя пришла на занятие по акупунктуре. Тем более, что вела его Цирилла Грей, которую все без исключения считали талантливым врачом. А ещё, насколько Настя помнила слова настоятеля, эта женщина (в голове мелькнуло имя Ирэн Адлер) являлась её куратором. И тот факт, что они за все время пребывания девушки в монастыре не перекинулись и парой слов, ровным счётом ничего не менял.

В лазарете Настя оказалась первой. Если не считать сифу Грей, конечно же. И тут же внимательно осмотрелась. Игл в пределах видимости не оказалась, и Настя спокойно перевела дух. Затем подошла к сифу и, поклонившись, произнесла:

- Здравствуйте, сифу.

После чего заняла одну из циновок в ожидании других обитателей монастыря, желающих побывать на этом занятии.

К вящей радости Насти, никакие иглы на этом занятии не понадобились. Девушке казалось, что у неё гора (или по крайней мере крупная каменная глыба) рухнула с плеч. Опомнившись, Настя вытащила блокнот и принялась записывать все упражнения, показываемые сифу Грей. А затем и сама повторила их от начала и до конца, чувствуя, что ей и вправду стало как-то легче. Было ли дело в представленных упражнениях, самовнушении или просто отсутствию игл, Настя не знала, но её это и не беспокоило.

Когда стало ясно, что занятие подошло к концу, девушка поднялась и в числе первых подошла к мастеру. Была мысль немного пошалить и устроить длительный монолог, начиная со слов "Здрасьте, вы мой куратор", но Настя сдержала сей недостойный порыв и сказала:

- До свидания, сифу Грей. Спасибо за занятие.

*Шерлок Холмс называл Ирэн Адлер "эта женщина"

Здравый Смысл
Мастер-класс закрыт.
