

Исцеляющие Точки Нашего Организма

Л
А
О
М
И
Н
Ь

ПОДРОБНЫЙ АТЛАС



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ



Annotation

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения исцеляющие точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы форме ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, принесут облегчение болезни, а то и полное выздоровление!

Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием!

-
- [Лао Минь](#)
 - [Спасение в собственных руках](#)
-

Лао Минь
Исцеляющие точки нашего организма.
Подробный атлас

Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике точечной акупунктуры, которая практически не имеет вредных побочных действий.

Спасение в собственных руках

Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения.

Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Что бы у вас ни заболело – ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике вам совершенно справедливо заметит: при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно! А против легкого массажа пальцев возразить нечего.

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия. Точки на руках срабатывают и переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря

вашиим рукам, задеиствовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение.

Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит технике точечной акупрессуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Как работать с исцеляющими точками

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остро-болевыми: уколы заточенными костями животных, прижигание горячим металлом и другие. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие и даже приятные. Есть исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура).

А мы будем использовать только *акупрессуру*, то есть надавливание пальцами. Знание биологически активных точек и зон позволит вам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это *способ быстрой помощи*. Однако акупрессура ориентирована не только на временное устранение боли, но и на сокращение продолжительности болезни и полное излечение.

Акупрессура довольно быстро снимает стресс, вызванный заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия зачастую наносят организму больший урон, чем само заболевание.

Чем же удобна быстрая акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях рефлексотерапии?

- ✓ Инструмент для акупрессуры всегда при себе – это наши руки.
- ✓ Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- ✓ Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- ✓ Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

Противопоказания к акупрессуре

✓ Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ Онкологические заболевания.

✓ При беременности не используют точки, близкие к животу и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (даны в описаниях к точкам).

✓ При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др., не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.

✓ При тромбозах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

С чего начать сеанс акупрессуры

Выберите по тексту описание болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки или зоны и наметьте их на своем теле.

Займите удобное положение, по возможности исключите влияние внешних раздражителей.

При работе с биологически активными точками тела

Воздействуйте на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку.

✓ Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.

✓ Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.

✓ По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Для акупрессуры мы будем использовать *гармонизирующие* (симметричные относительно срединной линии тела) точки органов.

Точки *возбуждения* (как правило, тоже симметричные относительно вертикальной срединной линии тела). Они заставляют быстро откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

Успокаивающие (симметричные) точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

Сигнальные точки (могут быть и не симметричными относительно середины тела). Они имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на сигнальную точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

Специальные точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. Они используются при поставленном диагнозе. Могут быть как симметричные, так и не симметричные.

Все точки многофункциональны. Работа с каждой точкой позволяет нормализовать целый ряд процессов в организме. Все свойства точек даны в описаниях к атласам.

Как найти исцеляющую точку

Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется **пропорциональный (или индивидуальный) цунь**.

Чтобы отмерить 1 цунь от сгиба запястья, надо приложить большой палец (см. рис. 1). Причем мужчина должен приложить левый палец, а женщина – любой (если, конечно, ее ремесло не предполагает уплощение пальца, как у пряжи, например).

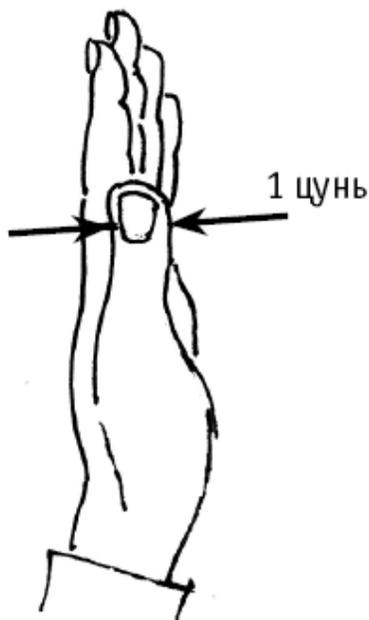


Рис. 1

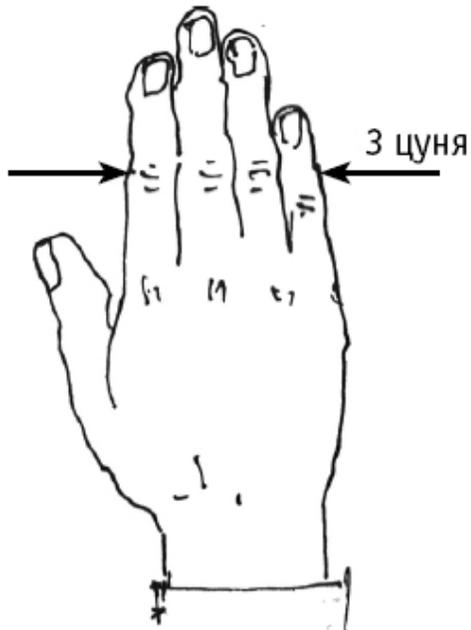


Рис. 2

...

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем 4 сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

При работе с большими активными зонами стоп

Через рефлекторные зоны на стопах врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на этих зонах есть точки соответствия практически всем органам и системам.

...

Существует такая зависимость: проекция правой стороны тела находится на правой стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой стопе.

Работу с активными зонами на стопах чаще называют массажем, а не акупрессурой, поскольку приемы работы – не только надавливание, но и растирание, выжимание, трение и другие.

Исходное положение при массаже стопы

Садимся на стул, ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу. Стопа оказывается доступной и расслабленной. Наносим на кожу любой крем для массажа.

Свободной рукой придерживаем стопу, а рабочей рукой выполняем обработку активных зон. Приемы обработки описаны конкретно для каждой активной зоны.

Приемы массажа

Нажатие, трение – приемы, не требующие объяснения.

Продольное движение – вытянутый большой палец прикладывают к рефлекторной зоне. Первая фаланга пальца лежит в нужной точке. Затем палец сгибают (между 1-й и 2-й фалангами образуется острый угол) и выпрямляют снова, не отрывая от стопы. Первая фаланга должна твердо и плотно двигаться, сгибаясь-разгибаясь, чтобы проработать всю зону.

Прерывистое давление – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставом) сильно надавливают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

Вибрация – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

Защипывание – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

Вращательный массаж выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.

Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце

Серьезные болезни сердца лечит врач. К сожалению, рефлексотерапия не поможет, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При острой или упорной боли в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений (в том числе инфаркта миокарда), не занимайтесь самолечением!

Используйте акупрессуру и массаж при болях, вызванных кардионеврозом, при вегето-сосудистой дистонии, при гипертонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

...

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов

Точки на голове

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических невробазах, артериальной гипертензии (рис. 3, б и рис. 3, г).

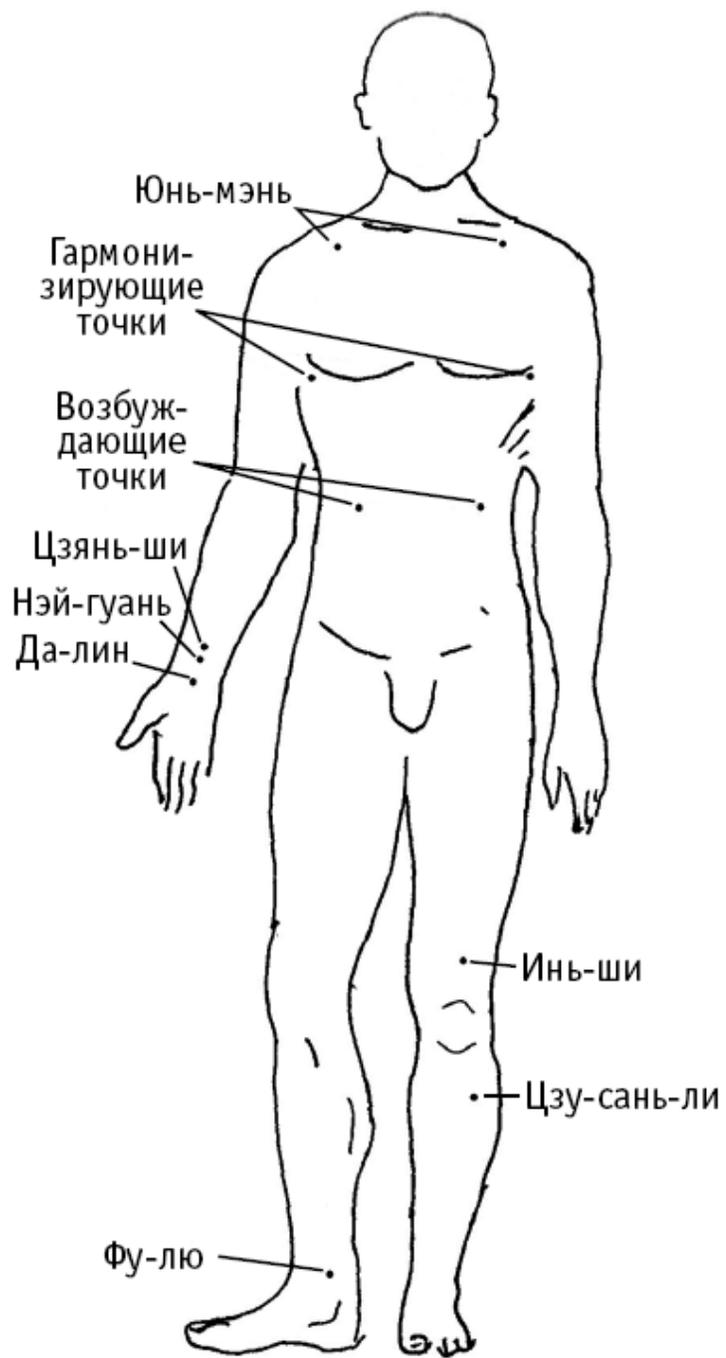


Рис. 3, а

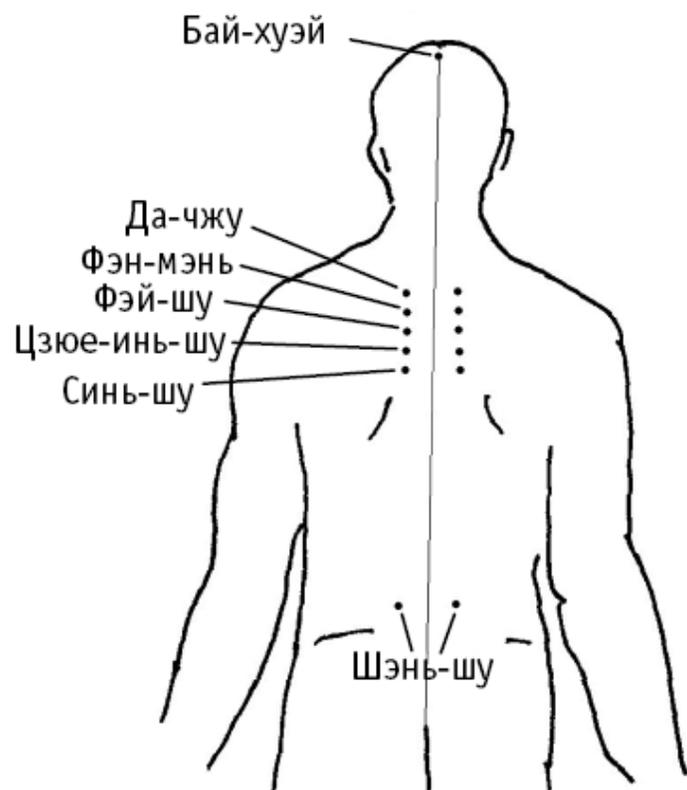


Рис. 3, б



Рис. 3, в

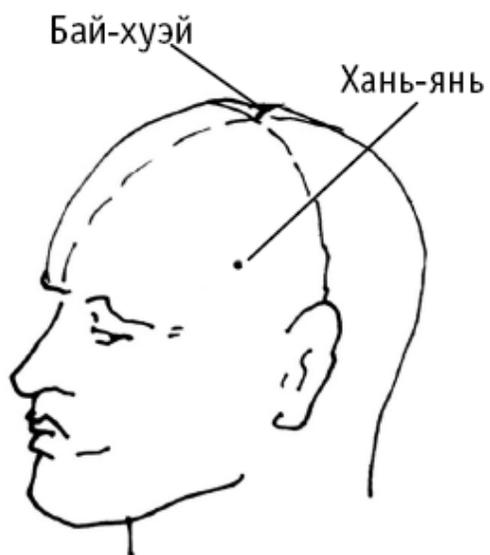


Рис. 3, г

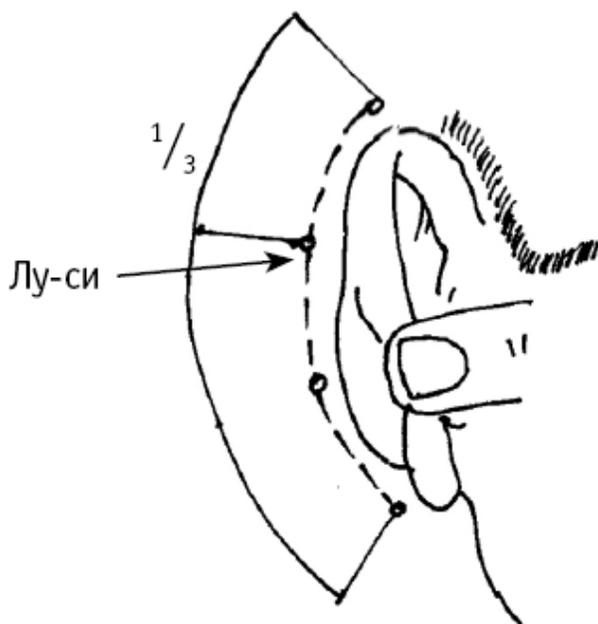


Рис. 3, д

Очень важная точка. Она используется так же при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос. Точка используется так же повышении давления при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

Лу-си («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 3, д). На точку воздействуют при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением). Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Тянь-чуан («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Точка используется также для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Точки на груди

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение работы легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

Гармонизирующие точки расположены на груди по бокам от сосков. Используются при гипертонии.

Возбуждающие точки расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища.

Точки на спине

Да-чжэ («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка с двух сторон (на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины).

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

Дополнительный эффект от воздействия наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.

Фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. *Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.*

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. *Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке); при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.*

Цзюе-инь-шу (в восточной медицине она считается главной **ТОЧКОЙ СПИНЫ ПЕРИКАРДА**, то есть оболочки сердца). Расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Точка используется при сердцебиении,

болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

Синь-шу считается **ТОЧКОЙ СПИНЫ И СЕРДЦА**. Она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка от середины спины с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. *Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Воздействие поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.*

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» с двух сторон. *Воздействуя на нее, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.*

Точки на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки.

Точка используется при кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения). *Дополнительный эффект от воздействия на нее: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.*

Нэй-гуань («внутренний горный проход») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (положите на запястную складку указательный и средний палец – их общая ширина отмерит 1,5 цуня).

Цзянь-ши (считается успокаивающей **ТОЧКОЙ ПЕРИКАРДА**, наружной оболочки сердца) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле);*

улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутом под прямым углом локтевом суставе, в углублении между краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости.

Кроме лечения болезней сердца, точку используют также при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук, болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точки на ногах

Инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Используется для нормализации артериального давления. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.*

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

Используется при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Активные зоны стоп

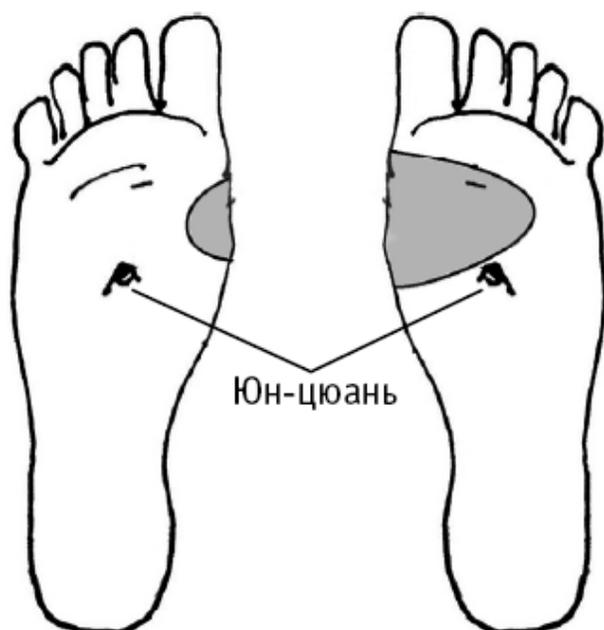


Рис. 3, е

Воздействие на точку полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Зоны и точки на стопах

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиение, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле, нервных болезнях и многих других.

Проекция сердца, то есть большие участки на стопах, отвечающие за деятельность сердечно-сосудистой системы. На левой стопе проекция сердца покрывает верхнюю часть поверхности подошвы от внутренней границы до четвертого пальца. На правой стопе зона сердца занимает небольшой участок под большим пальцем.

Рекомендации при определенных симптомах

Акупрессура при аритмии

Акупрессурные приемы помогут при отдельных разновидностях аритмии, таких как тахикардия (болезненное ускорение сердечного ритма), брадикардия (замедление ритма), экстрасистолия (небольшой периодический сбой ритма). Такие виды аритмии у больных могут проявляться длительно и не угрожают жизни. Но общее самочувствие страдает, и акупрессура может его существенно улучшить.

Для акупрессуры используются точки **Нэй-гуань** на обеих руках.

1. Сядьте на стул в естественной позе. Спина прямая. Левая рука лежит на нижней части живота, ладонь обращена вверх. Большим пальцем правой руки надавливайте на точку **Нэй-гуань** на левой руке. Первоначально направление нажима – прямо вниз (3–4 минуты). Затем, не отрывая от точки массирующего пальца, горизонтально по направлению к сосудам, идущим к сердцу (то есть к локтевому сгибу) – до 200 движений.

При тахикардии массаж начинается с легкого движения и постепенно сила давления увеличивается. При брадикардии сразу же проводите ощутимый нажим. Одновременно с нажимом используйте вибрацию и разминание массируемой области.

2. Повторите такой же массаж для точки **Нэй-гуань** правой руки.

При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в руках

При кардионеврозе, выраженном одышкой, сердцебиением, страхом, а также при хроническом воспалении сердечной мышцы или ее оболочки начтите работу с точек **Да-лин** и **Цзянь-ши** (на руках).

При боли в области сердца и дрожании кистей рук работаем с точками **Шао-хай** (на руках), **Инь-ши** (на ногах).

Боль в груди, сердцебиение используем точки **Юнь-мэнь** (на груди), **Шэнь-шу** (на спине), **Да-лин** (на руках), **Фу-лю** (на ногах).

При гипертонии

Гипертония может привести к очень нежелательным осложнениям, отнеситесь к повышенному давлению серьезно. Создайте себе комфортные условия для акупрессуры, сядьте и расслабьтесь. Указательными пальцами легко массируйте в течение 5 минут **Гармонизирующие точки** на груди. Акупрессуру можно выполнять несколько раз в день. Через месяц сделайте перерыв на неделю, затем можно продолжить лечение.

В случае шума в ушах при повышении давления – работаем с точками на голове: *Бай-хуэй, Хань-янь, Лу-си* (за ухом), *Тянь-чуан* .

В дальнейшем подключаем к работе точки на спине: *Да-чжу, Фэн-мэнь, Фэй-шу, Цзюеинь-шу, Синь-шу*.

Для нормализации давления при частых проявлениях гипертонии – самостоятельно используем точку на ногах *Цзу-сань-ли* .

При гипертонии см. также *Головная боль.../ Атлас основных точек для снятия головной боли*.

При вегето-сосудистой дистонии

Сначала определим, что такое вообще дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц. Спазмы скелетных мышц влекут за собой отклонение от естественного нормального положения тела, вызывают неудобство и боль. Теряется способность к расслаблению.

Кровяные сосуды тоже состоят из гладкой мышечной мускулатуры, способной к сокращению. В норме сокращение сосудов – это правильная физиологическая реакция на изменение внешних условий. А при вегето-сосудистой дистонии происходит немотивированное сокращение сосудов, которое вызывает внезапные длительные перепады кровяного давления с мучительными симптомами: головная боль, вялость, тошнота и др.

Для борьбы с дистонией надавливают на точки *Юн-цюань* , расположенные на ступнях. Обхватите рукой ступню и давите на точку большим пальцем, прилагая среднее усилие. Прodelывайте процедуру утром и вечером для каждой ступни.

При гипотонии

Гипотонией называют устойчиво пониженное кровяное давление.

Чтобы нормализовать давление, кончик мизинца со стороны ногтя (особенно по краю) интенсивно, до боли, надо надавливать ногтем большого пальца массирующей руки. Зажмите мизинец между большим и указательным пальцем и прерывисто кратковременно надавливайте по утрам, не вставая с постели, или когда почувствуете приступ вялости.

При легочной недостаточности

Одышка – тревожный симптом, он может быть вызван стенокардией и инфарктом миокарда. Поэтому при внезапной одышке необходимо вызвать врача!

Если одышка вызвана физической нагрузкой или слабостью после (или во время) болезни дыхательных путей, выполняется легкая акупрессура большими пальцами обеих рук *Возбуждающих точек* на груди. Движение должно быть кратковременным, однако многократным.

Для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы

Большим пальцем массируем *Проекции сердца* на левой и правой стопе. Продвигаемся на левой стопе по межкостным ложбинкам, как можно глубже. На правой стопе фактически массируем зону «косточки».

Проекции на стопах массируют нажатием, трением, продольным движением (приемы: см. главу *Как работать с исцеляющими точками/При работе с большими активными зонами/Приемы массажа*).

Распирание в груди после нагрузки

Для устранения напряжения, распирания в груди после нервной или физической нагрузки выполняйте такой массаж.

1. Правую ладонь плотно прижмите к груди: запястье лежит в центре груди, ладонь обращена влево. Массируйте в направлении сверху вниз или круговыми движениями – по ходу часовой стрелки. Сделайте 200 круговых вращений или циклов «вверх-вниз».

2. Правой ладонью или полусжатым кулаком похлопывайте по области сердца: сначала движение должно быть легким, постепенно становясь все более весомым. Сила удара должна быть вам приятна. Всего до 200 хлопков.

Головная боль, вызванная разными причинами

Атласы основных точек для снятия головной боли

Точки на передней части головы и на груди

Сюань-лу («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос.

Используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже **Сюань-лу** по ходу роста волос. Используется при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения.



Рис. 4, а

Цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка. Точка используется для лечения головной боли и боли в шее, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах, для лечения зубной боли и болей в области челюсти.

Ци-шэ («жилище энергии») расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-

сосцевидных мышц.

Воздействие на ци-шэ благотворно также при кашле, боли и отечности в области горла.

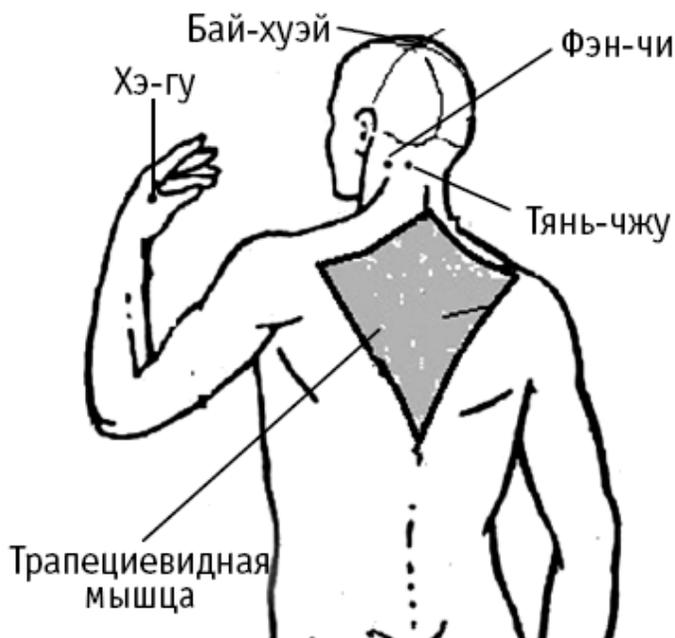


Рис. 4, б

Точки на затылке

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Точка фигурирует почти во всех атласах, поскольку является определяющей активной точкой для организма.

При лечении головных болей **Бай-хуэй** противодействует головокружению, шуму в ушах, ощущению удушья.

Воздействуя на бай-хуэй, вы дополнительно будете прорабатывать мышцы шеи. Точка используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии и др. болезнях.

Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминая озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапецевидной мышц. Воздействуя на фэн-чи, вы избавитесь от головной

боли, головокружения, затуманивания зрения. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах. *Давлением пальца на фэн-чи в течение 3–5 минут вы сможете дополнительно снять напряжение в спине, затылочных мышцах, избавиться от болей в плечевых костях и суставах, от насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз.*

Тянь-чэжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба. Точку используют, когда сильные головные боли сопровождают напряжение в мышцах спины.

Точка на руке

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка **Хэ-гу**. Согласно древним канонам, ее можно использовать для уменьшения болей в теменной области головы, а также лечения болезней позвоночника и спины, снятия болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений, боли в горле. Точку используют для успокоения зубной боли.

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Точку используют для снятия головной боли, уменьшения зубной боли, нормализации артериального давления при гипертонии. *Дополнительный эффект от акупрессуры точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний.*

Рекомендации при разных типах боли

При головной боли, связанной с гипертонией

1. Легко сзади обхватите голову ладонями (касаться головы только подушечками раскрытых пальцев), большими пальцами рук массировать область за ушной раковиной – преимущественно в верхней трети. Массажное движение повторять не менее 100 раз.

2. Переместите ладони (подушечки пальцев) на лоб. Большими пальцами надавите на область впадинки виска – от угла бровей назад (к уху) на 1 цунь. Давить в течение 2 минут.

3. Большими или указательными пальцами зажать симметричные (относительно срединной линии шеи) точки **Фэн-чи**. Давить на них 2 минуты.

4. На локтевом сгибе массировать (поочередно на обеих руках) точку **Цюй-чи**. Прием массажа – вращательный массаж, прерывистое давление (описание приемов см. в главе *Как работать с исцеляющими точками/При работе с большими активными зонами/Приемы массажа*).

Мигрень, боль в одной половине головы

Используйте при мигренях симметричные точки **Сюань-лу** и **Хань-янь** на болезненной половине головы. После снятия напряжения повторите акупрессуру этих точек на другой половине головы.

Дополнительно воздействуйте на **Бай-хуэй** на макушке.

Головные боли в затылке

При частых головных болях в затылке надо снять напряжение, воздействуя на **Тянь-чжэу**, **Фен-чи**, **Бай-хуэй** (на голове), а затем **Цзя-чэ** и **Хэ-гу** (на руках).

Важно учесть, что с симметричными точками работают сначала на левой половине туловища, потом на правой половине.

При напряжении в затылке рекомендуется периодическое надавливание на **Ци-шэ** над ключицей, 3–4 раза в день по 5 минут.

При головных болях из-за остеохондроза

Тонизирующий массаж затылка и спины

Данный массаж используется для снятия хронических головных болей, а также для тонуса мышц при утомлении, нервном расстройстве, перед выполнением важной задачи – экзаменом, докладом и так далее.

Бодрость от 10–15-минутного массажа длится до 3 часов.

1. Раскрытые ладони согните так, будто в каждой руке вы держите апельсин средних размеров. Пальцы должны быть достаточно жесткими, а запястья расслабленными. Производите частые удары подушечками пальцев обеих рук по затылочной части головы – от макушки до затылочной впадины (не меньше чем 3 минуты). У вашего пациента (или у вас – при самомассаже) должно быть ощущение многочисленных барабанных палочек, отбивающих дробь на волосистой части головы.

2. Переместитесь вниз и 1–2 минуты «пощипайте» заднюю часть шеи – мягкими, но хищными пальцами.

3. Раскройте ладони. Свободными ладонями наносите удары по плечам и по спине. Запястья расслаблены, удары носят характер ощутимых шлепков, терпеть которые довольно неприятно. Отшлепайте спину от плеч до поясицы – кожа должна интенсивно покраснеть.

4. В завершение разгладьте спину широкими движениями раскрытых ладоней.

Массаж лба при остеохондрозе

Остеохондроз шейного отдела позвоночника вызывает головные боли, тяжесть в межбровной части и во лбу. В этом случае делайте самомассаж лба таким образом:

✓ сожмите кисти в кулак;

✓ средним суставом указательного пальца массируйте межбровное пространство не меньше 5 минут;

✓ затем средними суставами четырех пальцев обеих руки растирайте лоб от середины до височных долей – не менее 20 раз.

Лечебный массаж шеи

Массаж шеи полезен при остеохондрозе верхних отделов позвоночника и связанной с ним затрудненности венозного оттока от сосудов головного мозга (самой распространенной причины головных болей). Шею можно массировать сидя или стоя, главное, чтобы мышцы были максимально расслаблены.

Сзади шею сначала поглаживаем руками. Движения производятся сверху вниз. Потом в горизонтальном направлении (чуть более напористо, чем поглаживание) растираем мышцы. А затем разогретые мышцы разминаем пальцами, как пластилин, в вертикальном (сверху вниз) направлении.

Особенно тщательно растираем и разминаем так называемые трапециевидные мышцы – они более походят на треугольник с такими вершинами: ***Верхняя задняя точка шеи – Плечевой сустав –***

Позвоночный столб на уровне диафрагмы (см. рис 4, б). Самая напряженная часть трапецевидной мышцы обычно болезненно тянет и клонит шею к плечу. Массаж задней поверхности шеи надо закончить поглаживанием.

А переднюю часть шеи можно только поглаживать: от подбородка – вниз.

Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах

Атлас точек для лечения желудка, кишечника, печени, желчного пузыря

Точки на груди и животе

Жи-юэ («солнце-луна») расположена прямо вниз от соска, в 7 межреберном промежутке. Точка эффективна при болях в подреберье и эпигастральной области, горечи во рту, снижении аппетита, тошноте и рвоте, чрезмерном брожении в кишечнике, отрыжке кислым, изжоге или запорах.

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки **Жи-юэ**. Ее используют при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге.

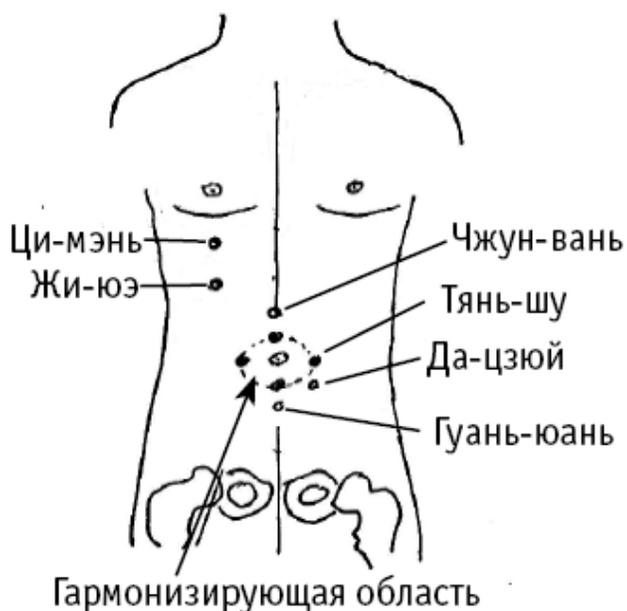


Рис. 5, а

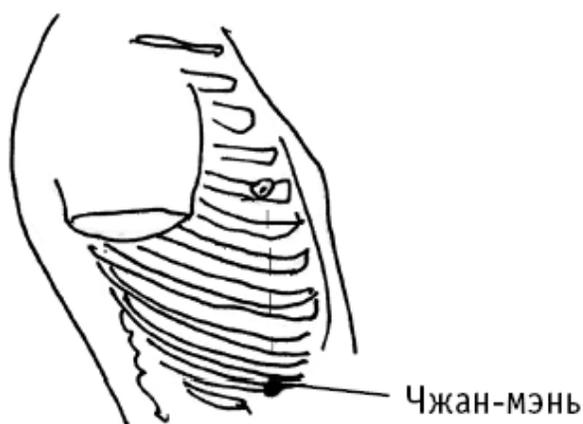


Рис. 5, б

Точку используют также: при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при женских болезнях, вызванных переохлаждением; при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра (рис. 5, б). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке. *Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле.*

Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка. Точка традиционно используется болезнях селезенки и желудка (боль в эпигастральной области, вздутие живота, снижение аппетита, икота, рвота, понос, застойные явления в пищеварительном тракте, запор, отрыжка, изжога). *Воздействием на точку добиваются также излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.*

Тянь-шу («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка.

Точку используют для лечения болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли вокруг пупка).

Тянь-шу также надавливают при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея, бели).

Да-цзюй («самый большой») расположена на самой высокой точке живота (отсюда и название), на 2 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка. Кроме болезней пищеварительного тракта, точка может использоваться при мочеполовых расстройствах (вздутие нижней части живота, затрудненное мочеиспускание, мошоночная грыжа, поллюции, ранняя эякуляция); при сердцебиении, бессоннице.

Гуань-юань («ключ к первичной энергии») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Точку используют при боли в животе и вздутии кишечника.

На данную точку также воздействуют при женских болезнях (белях, менструальных нарушениях, болях в нижней части живота), при задержке или недержании мочи. Акупрессурой точки можно избавиться от головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точки на спине

Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11-го грудного позвонка. Точку используют для лечения многих проблем, вызванных плохим пищеварением (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудание, а также утомляемость, бессонница).

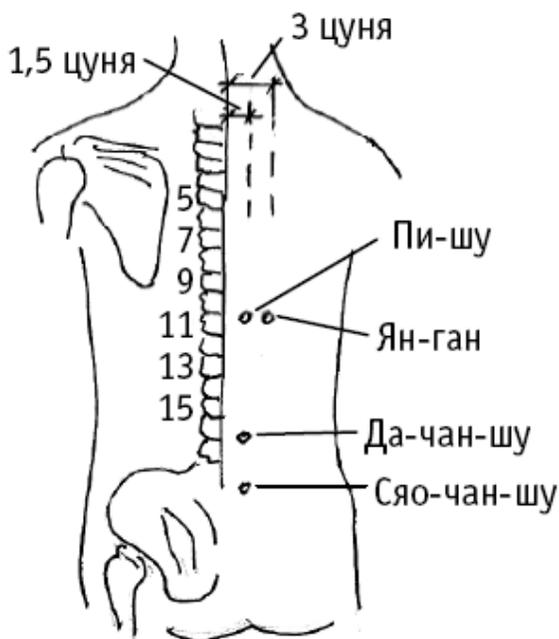


Рис. 5, в

Пи-шу также надавливают для лечения болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); для лечения болезни мышц и конечностей (похудание, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

Ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10-го грудного позвонка. На точку воздействуют при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота).

Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го поясничного позвонка. Точка применяется при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе. *Дополнительный эффект от воздействия: восстановление нормального мочеиспускания; лечение боли и напряжения в пояснице и бедре.*

Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка. Точка применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос.

Акупрессура точки также используется при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

Точки на ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени.

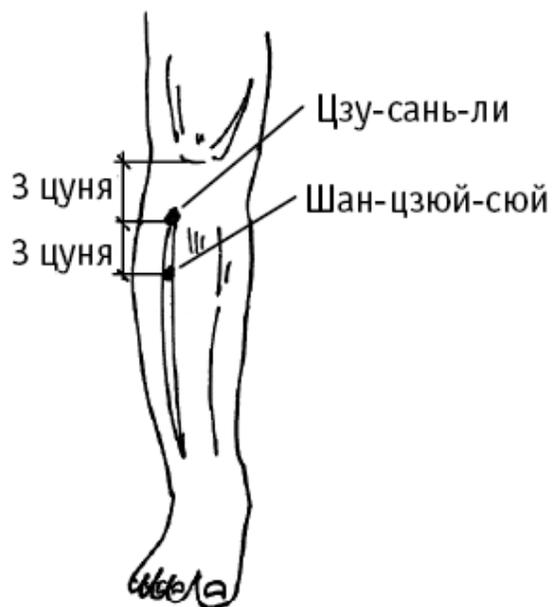


Рис. 5, з



Рис. 5, д

Точку используют при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, поносе, постоянном чувстве голода, холоде в желудке, при запорах. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения;*

избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Шан-цзюй-сую («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка большой берцовой кости (поднимите ногу, у латерального края большеберцовой кости образуется большая длинная впадина). Или еще проще: на 3 цуня ниже точки **Цзусань-ли**. Используйте точку при ощущении стремительного поднятия газов от живота к грудной клетке, при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, при поносах или несварении, при запорах. *Воздействие на шан-цзюй-сую полезно также: при мышечной слабости, боли в суставах нижних конечностей; при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при затрудненном мочеиспускании, боли вокруг пупка.*

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени. Точка используется для лечения следующих расстройств желудочно-кишечного тракта: понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.*

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Точка используется при болях в эпигастральной области, рвоте, поносе, отрыжке, вздутии живота.



Рис. 5, е

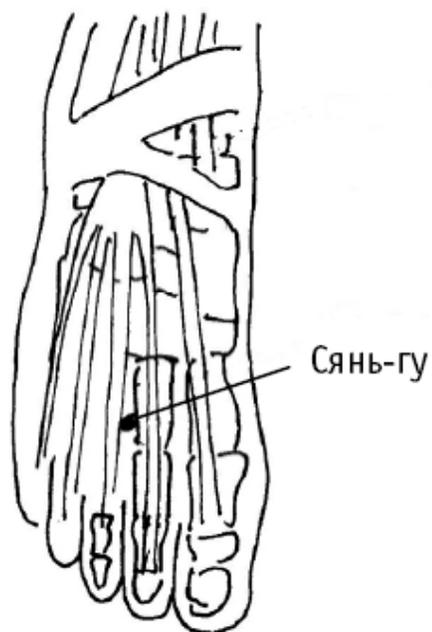


Рис. 5, ж

Дополнительный эффект от воздействия на точку: восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла,

дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия. Точка используется при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге. *Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.*

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием.



Рис. 5, з

Дополнительный эффект от акупрессуры: избавление от болей при воспалении седалищного нерва, болей в пояснице, крестце, лодыжке, пятке и стопе; избавление от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневными костями, сзади от плюснефалангового сустава. Точка снимает урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжку, икоту, кишечные колики. *Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.*

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении,

образующемся при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). *Дополнительный эффект: точку используют при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, сердцебиении, снижении памяти, поллюциях у мужчин, эротических сновидениях у женщин, при частом ночном мочеиспускании, недержании мочи, при беспокойстве, беспричинном гневе и др.*

Точка на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки. Ее следует использовать для улучшения перистальтики кишечника, устранения запоров, болей в эпигастральной области.

Дополнительный эффект от воздействия на да-лин: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечения кардионевроза (боли в области сердца, сердцебиение, бессонница); лечения лучезапястного сустава; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Цзянь-ши расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья.



Рис. 5, и

Рекомендации по акупрессуре точек

При болях в желудке и кишечнике

Если боль застигла врасплох, используйте последовательно 2-минутную акупрессуру следующих точек: **Ян-ган** (симметричные точки на спине), **Вэнь-лю** (на руках), **Сянь-гу** и **Фу-лю** (на ногах). Боль может уйти совсем, и в этом случае можно считать, что произошел временный сбой в работе пищеварительного тракта. При упорных болях следует обратиться к врачу.

При расстройстве пищеварения

Колики, запор

На расстоянии 2 цуней выше пупка расположена **гармонизирующая точка**, снимающая спазмы и колики в желудочно-кишечном тракте. Акупрессуру проводите лежа в постели, легким движением указательных пальцев (см. на рис. 5, *a* гармонизирующая область).

Понос

На горизонтали пупка, на расстоянии 2 цуней по обе стороны, расположены **гармонизирующие точки**, используемые при поносе (см. на рис. 5, *a* гармонизирующая область). Акупрессуру проводите лежа в постели, легким длительным движением. Точки надавливаются одновременно.

Используется также сочетание точек **Вэнь-лю и Цзянь-ши** (на руках), **Цзу-сань-ли** и **Шан-цзюй-суй** (на ногах).

Запор

1. **Скорая помощь при запорах**: на 2 цуня ниже пупка расположена **гармонизирующая точка**, используемая при запорах (см. на рис. 5, *a* гармонизирующая область). 5-минутная акупрессура проводится периодически в течение дня в любом положении, но лучше лежа, при расслабленных мышцах.

2. Если вы страдаете **привычными запорами**, используйте массаж методом глубокого надавливания с вибрацией в течение 30 секунд (до 1 минуты) на ряд ниже приведенных точек. Массаж повторяйте 2–3 раза в день течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс массажа.

Точки на животе: **Чжун-вань, Гуань-юань, Тянь-шу, Да-цзюй.**

Точки на спине: **Пи-шу, Да-чан-шу, Сяо-чан-шу.**

Точки на ногах: **Цзу-сань-ли, Кунь-лунь, Юн-цюань.**

*Для усиленного массажа **Юн-цюань** и всей подошвы при привычном запоре рекомендуется перекатывать ногами стеклянную бутылку «вперед-назад». Прodelывайте это упражнение ежедневно в течение 5–10 минут.*

3. При постоянных запорах в ситуациях, когда невозможно сделать массаж, периодически надавливайте на точки **Да-лин** на руках.

Застойные явления в печени и желчном пузыре

Симметричные точки **Ян-ган** на спине – основной объект акупрессуры при лечении застойных явлений в печени. На нее можно надавливать отдельно, а также использовать в различных сочетаниях точек.

При застое в печени и желчном пузыре используйте точки так же сочетание **Жи-юэ, Ци-мэнь, Чжан-мэнь** (на груди), **Ян-лин-цюань, Сань-инь-цзяо** (на ногах).

При боли в области печени Используют симметричные успокаивающие точки, расположенные на расстоянии в 1,5 цу-ня от центра лба. Указательными пальцами одновременно надавливаются обе точки до наступления облегчения болей.

При плохом аппетите

Для улучшения аппетита используется возбуждающая точка на мизинце – с наружной стороны ладони, прямо под верхней фалангой мизинца. Ногтем большого пальца надавливайте на точку кратковременно и ритмично (всего по 20 секунд) попеременно на левом и правом мизинце. Нажатия должны быть достаточно ощутимыми, малоприятными. Акупрессуру можно использовать всякий раз перед приемом пищи.

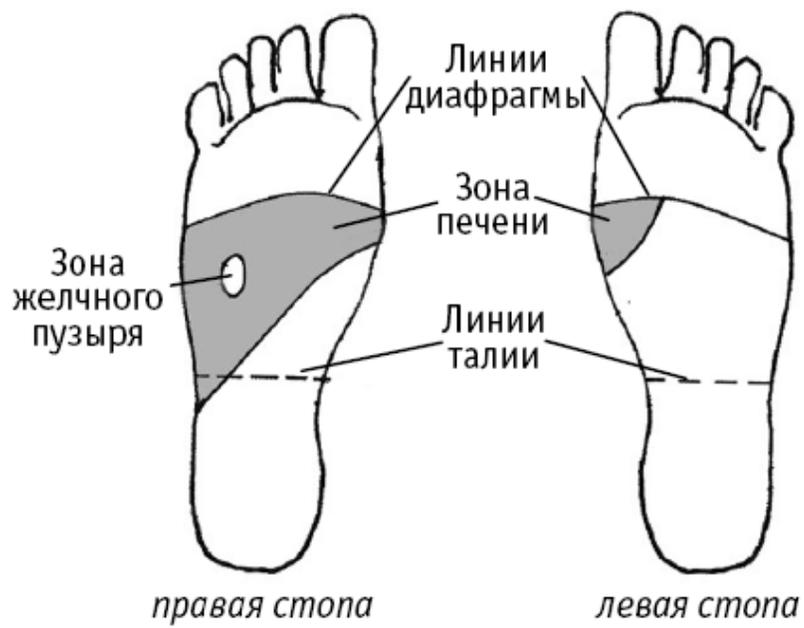


Рис. 5, л

Массаж активных зон на стопе

Зона печени и желчного пузыря

Массаж зоны печени и желчного пузыря на стопе улучшает функцию этих органов, нормализует жировой обмен. Благоприятно воздействует на пищеварительный тракт в целом, устраняет запоры, несваренье, метеоризм.



Рис. 5, м

Дополнительный эффект при воздействии на печень и желчный пузырь: лечение варикозной болезни, геморроя, подагры и других болезней, связанных с нарушением обменных процессов. Уходит бессонница и явления усталости.

На стопе различают две условные линии: « **линия диафрагмы** » и « **линия талии** ».

Рефлекторная зона печени на правой стопе занимает почти всю площадь между линиями диафрагмы и талии. Рефлекторная зона желчного пузыря обозначена точкой посередине между линиями напротив 4-го пальца правой стопы.

Массаж выполняется приемами «нажатие», «трение», «продольное движение».

Зона желудочно-кишечного тракта

Основная часть рефлекторных зон желудка находится на левой стопе. Для проработки зон используем большой палец, линейными шажками продвигаемся от линии талии до линии диафрагмы: вниз-вверх 5–7 раз.

Массаж рефлекторных зон под линией талии выполняют при всех заболеваниях кишечника. Обратите внимание: 12-перстная кишка проецируется на правую стопу, поэтому при воспалении и язве 12-перстной кишки показана ежедневная акупрессура под линией талии правой стопы.

Рефлекторные зоны толстого кишечника показаны на рис. 5, м в виде определенных зон. Выполняйте массаж продольным движением и надавливанием.

Женские болезни

Атлас активных точек при воспалении, бесплодии, климаксе

Точки на груди и животе

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена по вертикали под соском. Ее используют при женских болезнях, вызванных переохлаждением.

Также воздействие поможет при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

Да-хэн, или **да-хэ** («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка.

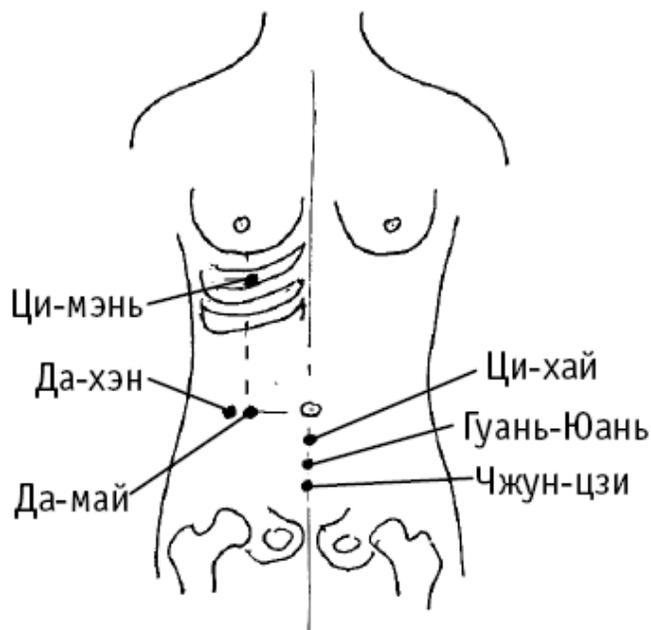


Рис. 6, а

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Да-май («пояс – сосуд») расположена в подреберной области: на горизонтали пупка и на вертикали соска. Кроме женских болезней, на нее воздействуют при болях в пояснице; при запорах; в случае судорог и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

Ци-хай («море энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка. В гинекологии недостаток энергии провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения,

выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. *Воздействие на данную точку благотворно: при одышке, беспричинном похудании, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.*

Гуань-юань («ключ к первичной энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Воздействие на данную точку показано при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи. *Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.*

Чжун-ци («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка. Точка используется при многих заболеваниях половой сферы.

Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаления в эпигастральной области.

Точки на спине

Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1 поясничного позвонка. Используется при заболеваниях всех полых органов.

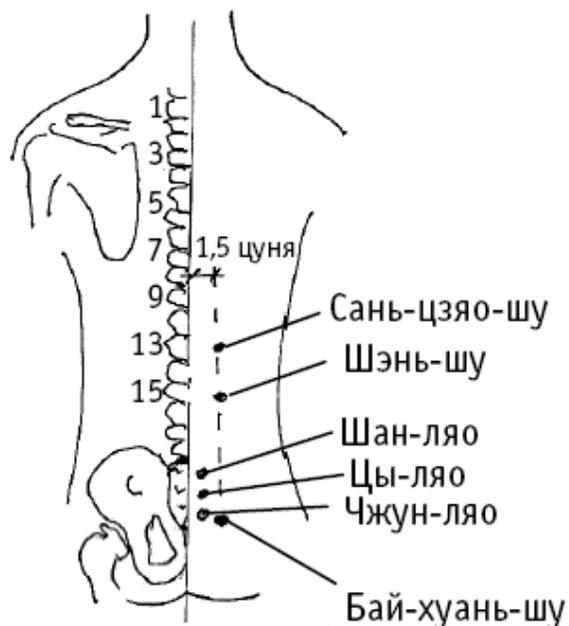


Рис. 66

А также при вздутии живота, тошноте, рвоте, поносе, дизентерии, водянке, отеках нижних конечностей, недержании мочи. Точку часто используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». Точку дополнительно используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях, периодической лихорадкой, вызванной дистонией сосудов.

Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1-м крестцовом отверстии. Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие. *А также при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.*

Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2-м крестцовом отверстии. Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах). *Дополнительный эффект будет при затрудненном мочеиспускании и запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.*

Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3-м крестцовом отверстии. Точка используется при болезнях половой сферы (дисменорея, бели) *Дополнительный эффект при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.*

Бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го крестцового позвонка. Точка предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком энергии и сыростью (воспаления матки и яичников).

Бай-хуань-шу можно использовать при всех болях в пояснице.

Точки на ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Точку используют для лечения многих гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы).

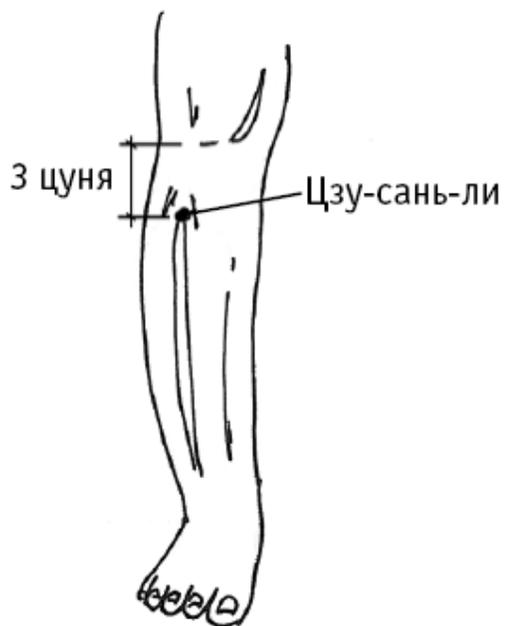


Рис. 6, в



Рис. 6, г

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в эпигастральной области, рвоты, вздутия живота, поноса, запора; избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при

гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Точка используется при лечении гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); *Дополнительный эффект от воздействия на точку: восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение болей в эпигастральной области, избавление от рвоты, поноса, отрыжки.*

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия. Точка используется при мастопатиях и маточных кровотечениях. *Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге.*

Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием.

Кроме гинекологических проблем, воздействие на тай-си полезно при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневными костями. Ее используют при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей.



Рис. 6, д

Дополнительный эффект от работы с тай-чун чрезвычайно обширный. Воздействие на тай-чун благотворно: при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.



Рис. 6, е

Точки на руках

Цзянь-ши расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Точка используется для улучшения состояния при женских болезнях: бели, аменорея или отсутствие менструации.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); избавление от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния, для лечение болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Рекомендуемые сочетания точек

При воспалении матки и яичников

В течение 15 дней ежедневно выполняйте акупрессуру следующих точек.

1. На животе *Ци-хай, Гуань-юань.*
2. На груди *Дай-май.*
3. На спине *Бай-хуань-шу.*
4. На руках *Цзянь-ши.*
5. На ногах *Сань-инь-цзяо.*

При климаксе, нарушении менструального цикла, мастопатии

Используйте сочетания точек на ногах *Тай-чун, Фу-лю.*

Предменструальный синдром

...

ВНИМАНИЕ!

**Любой массаж во время менструации
противопоказан !**

Предменструальный синдром (ПМС) может выражаться болью внизу живота, в крестце, головной болью, тошнотой, рвотой. Это распространенное болезненное состояние, резко снижающее качество жизни. Между тем именно ПМС очень легко устраняется возможностями акупрессуры.

Самомассаж проводится *за 2–3 дня до первого дня менструации*, на каждую массируемую точку надавливают до 5 минут, легко вращая кожу успокаивающим методом. Используем сочетания из 6–8 точек, 2 раза в день.

На животе: *Ци-хай, Гуань-юань, Чжун-ци, Да-хэн.*

На груди: *Шан-ляо, Цы-ляо, Чжун-ляо.*

На спине: *Сань-цзяо-шу, Шэнь-шу.*

На ногах: *Тай-си, Сан-ин-цзяо.*

Мужские болезни

Атлас активных точек: аденома, импотенция, простатит и другие воспаления

Точки на груди и животе

Да-хэн («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. *Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.*

Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка. Использовать эту точку нужно обязательно, если воспалительные заболевания в половой сфере сопровождаются импотенцией, болью в паховой области.

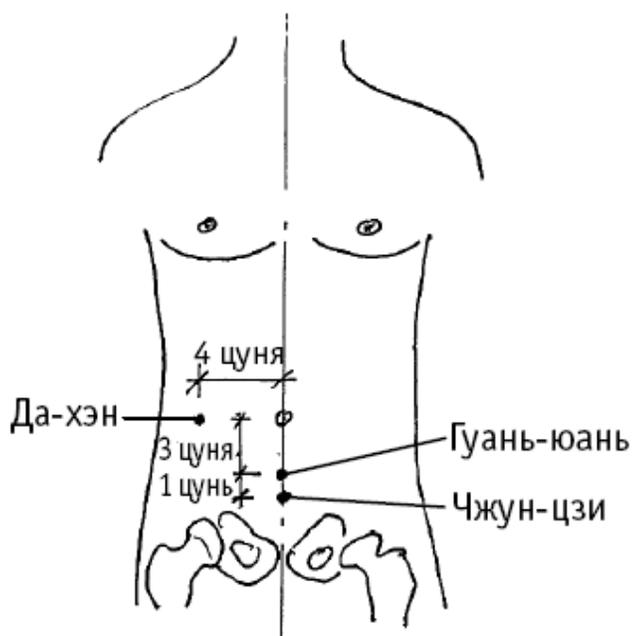


Рис. 7, а

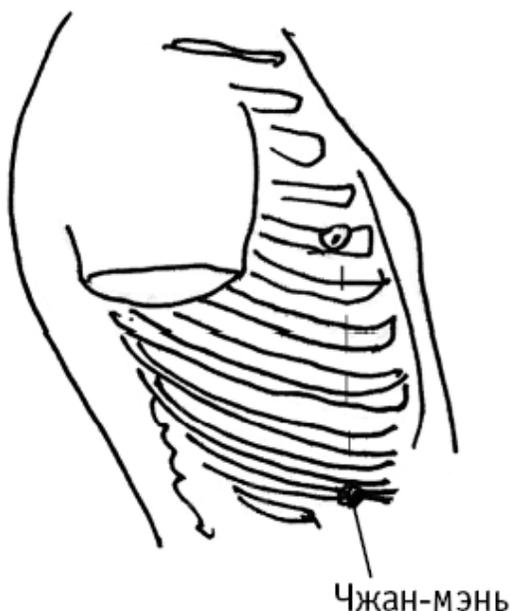


Рис. 7, б

Дополнительно можно добиться уменьшение воспаления в эпигастральной области.

Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра. Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют при белых мутных выделениях из полового члена у мужчин.

Воздействие на точку благотворно: при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке; утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании; при кашле, одышке, сухости в горле.

Точки на спине

Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка.

Точка используется также при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боли в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного

позвонка. *Используется при заболеваниях всех полых органов: вздутие живота, урчание в животе, несварение желудка, тошнота, рвота, понос, дизентерия, водянка, отек нижних конечностей, недержание мочи. Также точку используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.*

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе».

Воздействуя на точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: болью в пояснице и тазобедренных уставах; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

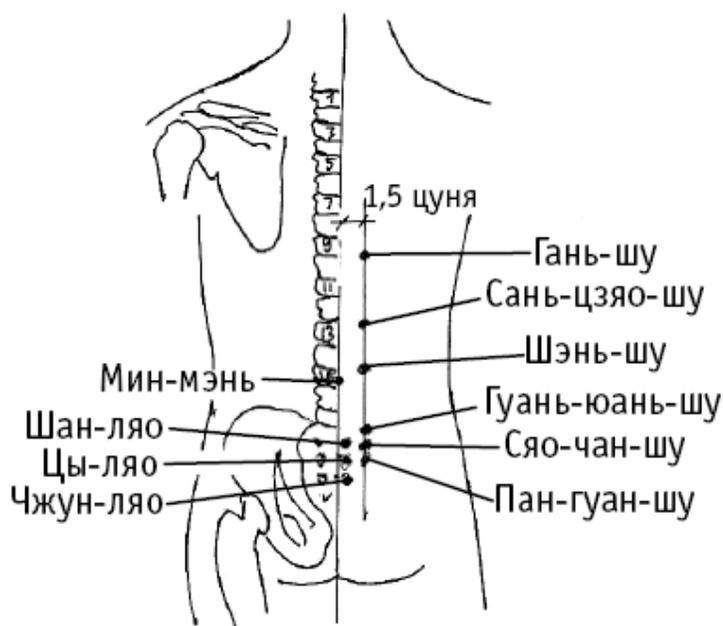


Рис. 7, в

Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2-го поясничного позвонка. *Точка используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания, для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.*

Гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка. *Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.*

Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного

позвонка. Точка используется при поллюциях. Также применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос; при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка. Используется при лечении болезней половой сферы (импотенция, поллюции). *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника.*

Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1-м крестцовом отверстии. *Кроме лечения половой сферы, точку используют при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.*

Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2-м крестцовом отверстии. Точка используется при многих заболеваниях половой сферы, при затрудненном мочеиспускании *А также при запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.*

Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3-м крестцовом отверстии. Точка используется при болезнях половой сферы, а также *при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.*

Точки на ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени.

Точка используется для лечения нарушений водного обмена (отеки, одышка), избавления от мышечной слабости.

Сан-ин-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.*

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

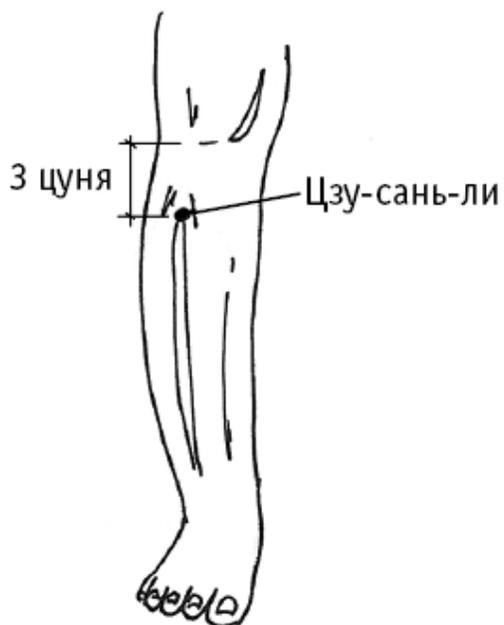


Рис. 7, з



Рис. 7, д

Воздействие на фу-ляо полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке).

Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием. Кроме лечения урологической сферы, воздействие на тай-си полезно также: при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями. Точку обязательно используют при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке.



Рис. 7, е

Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Рекомендуемые сочетания точек

Простатит и аденома простаты

Акупрессура точек, приведенных ниже, используется при первых признаках увеличения предстательной железы. Также все точки этого сочетания используются для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

На животе: *Гуань-юань, Чжун-цзи.*

На спине: *Гуань-юань-шу, Шэнь-шу.*

На ногах: *Сан-ин-цзяо.*

Боль в половом члене, боль в яичке, нарушение мочеиспускания

При таких симптомах выполняют последовательную акупрессуру вращательным движением (в течение 2–3 минут) для таких точек.

На животе: *Чжун-цзи.*

На ногах: *Сан-ин-цзяо, Фу-лю, Тай-си, Тай-чун.*

Самомассаж при аденоме простаты

При аденоме простаты (и как профилактика аденомы после 40 лет) следует выполнять сжимание ануса, которое является массажем предстательной железы.

Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз).

Самомассаж при импотенции

Если импотенция обусловлена болезнью мочеполовой системы, позвоночника и других внутренних органов, акупрессура должна быть направлена на лечение основного заболевания, а самомассаж при импотенции может служить дополнением к терапии. При так называемой ложной импотенции, вызванной психологическими причинами, усталостью, нервным истощением – специальный массаж является основным способом лечения. Для лечения используется 6–8 точек, расположенных на спине, животе, ногах.

Способы воздействия следующие: на точки спины и живота надавливают глубоко, возбуждающим методом с вращением кожи до 1 минуты, на точки ног надавливают легким успокаивающим движением и вращают кожу по часовой стрелке до 5 минут. Массаж проводят 2 раза в

день до полного восстановления функции. На время лечения половую жизнь прекращают.

Точки спины

1. *Гань-шу.*
2. *Сань-цзяо-шу.*
3. *Шэнь-шу.*
4. *Мин-мэнь.*
5. *Сяо-чан-шу.*
6. *Пан-гуан-шу.*
7. *Шан-ляо.*
8. *Цы-ляо.*
9. *Чжун-ляо.*

Точки живота

10. *Гуань-юань.*
11. *Чжун-цзи.*
12. *Да-хэн.*

Точки нижних конечностей

13. *Цзу-сань-ли.*
14. *Сань-инь-цзяо.*

Дыхательные пути: простуда и ее осложнения

Атлас активных точек для лечения простудных болезней

Точки на голове и шее

Инь-тан («место отпечатка (судьбы)») расположена посередине между медиальными концами бровей. Точку используют при головных болях и насморке, отечности носовых пазух, общем простудном состоянии.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от головокружения, бессонницы, частых рвотных позывов, икоты, периодических носовых кровотечений, боли в глазах, психических болезней.

Ин-сян («встречать аромат») расположена на назолабиальной борозде на уровне середины наружного края крыла носа. Эта точка используется при лечении заложенности носа с потерей обоняния (когда «невозможно различать ароматы и запахи», отсюда и название), при полипах и носовых кровотечениях.

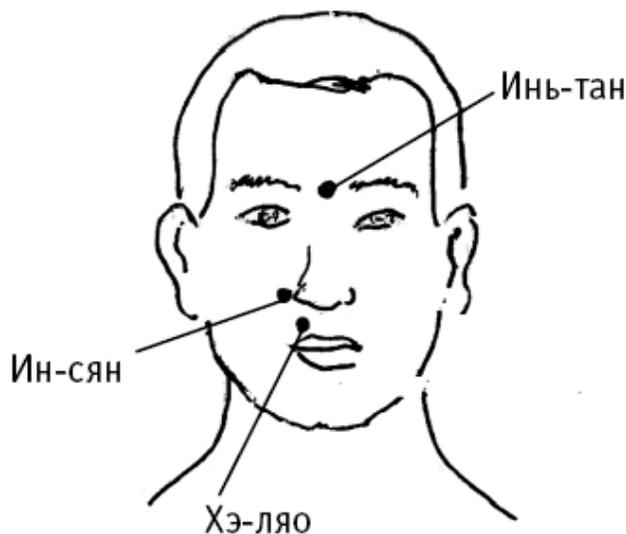


Рис. 8, а

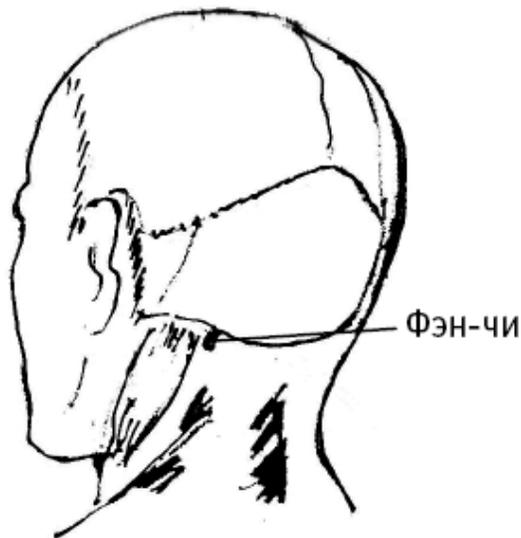


Рис. 8, б

Ее также используют при укусах насекомых, зуде кожи лица, при ощущении «мурашек» на коже лица, при слезоточивости глаз из-за аллергии или отеков слизистой оболочки, при параличе лицевого нерва.

Хэ-ляо («колосья в углублении кости») расположена на верхней губе в углублении клыковой ямки, там, где растут усы – отсюда и название точки. Точка традиционно используется при заболеваниях носа и носовых пазух (насморк, заложенность носа, снижение обоняния, носовое кровотечение, полипы слизистой оболочки носа), а также при воспалении лицевого нерва.

Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц. С помощью **Фэн-чи** можно лечить насморк, кашель, воспаление слизистых оболочек носа, горла и глаз, лихорадочные состояния.

Надавливая на фэн-чи, вы дополнительно избавляетесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения; через эту точку воздействуют на спину, затылочные мышцы, избавляются от судорог мышц, боли в костях и суставах. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точки на груди и животе

Тянь-ту («небесный воздуховод») расположена в центре верхнего углубления рукоятки грудины, в центре яремной вырезки. Название связано с тем, что тянь-ту, как проводник воздуха, способствует нормализации циркуляции энергии легких. Точка традиционно предназначена для нормализации состояния горла и трахеи.

Ци-шэ, или «жилище энергии» расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц. Воздействие на ци-шэ благотворно при кашле, боли и отечности в области горла.

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена в подреберье под соском. Ее используют при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

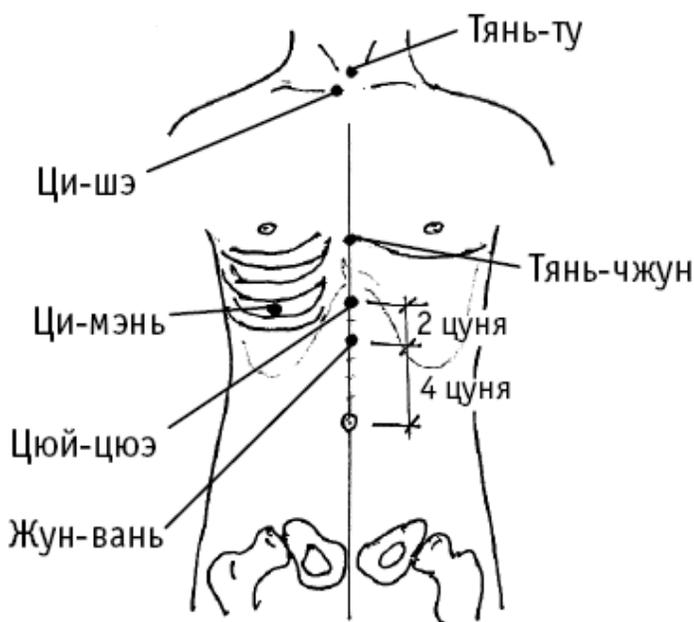


Рис. 8, в

Точку используют также: при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при женских болезнях, вызванным переохлаждением; при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге.

Тянь-чжун («центр арены») расположена на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4-го межреберного промежутка, то есть в середине грудной клетки. Точку традиционно используют для лечения болезней, вызванных патогенным холодом (кашель с одышкой, застарелые застойные явления в легких, сопровождающиеся болью в грудной клетке). Эффект от воздействия на точку достигается при болях в животе, вздутии;

при депрессии и климактерическом неврозе; при мастопатии, снижении секреции молока после родов, мастите; при лечении болей в сердце.

Цзюй-цюе расположена на 1,5 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота. Воздействие на точку необходимо при угрозе плеврита (осложнении бронхопневмонии). *Также она используется при боли в эпигастральной области, рвоте, кислой отрыжке, заболеваниях желудка; болях в области сердца, нарушении сердечной деятельности, учащенном пульсе; при ухудшении памяти, депрессивном и тревожном состоянии.*

Чжун-вань (« середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка. Акупрессура точки полезна при кашле, сопровождающемся ознобом.

Точка традиционно используется при болях в эпигастральной области, вздутии живота, снижении аппетита, икоте, рвоте, поносе; при застойных явлениях в пищеварительном тракте. У женщин воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных).

Точки на спине

Да-чжуй («большой позвонок») расположена под остистым отростком 7-го шейного позвонка. Точка используется при лихорадке, кашле, головной боли, боли в горле, нехватке воздуха, жестком дыхании, чувстве переполнения в грудной клетке.

На да-чжуй воздействуют также при утомляемости, напряжении и болях в мышцах поясницы и спины; острой рвоте и поносе; ночных приливах жара; снижении зрения, нервных расстройствах.

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Эффект от воздействия на **Фэй-шу** наблюдается при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке), при ознобе, лихорадке, заложенности носа. *Дополнительный эффект достигается при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.*

Цзюе-инь-шу («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

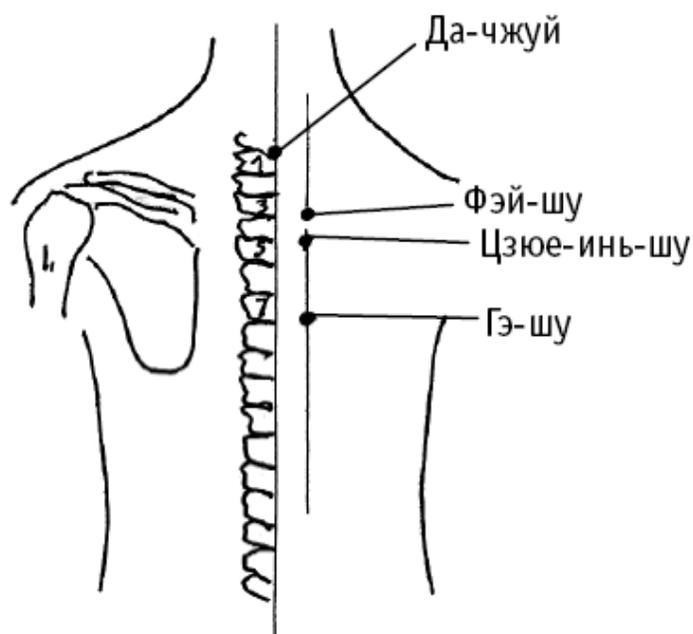


Рис. 8, з

Кроме болезней легких, на точку воздействуют при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Точка используется при одышке и кашле, ночных приливах жара.

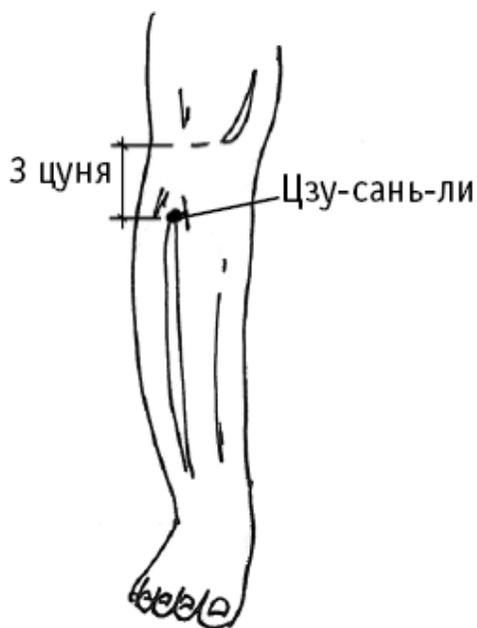


Рис. 8, д

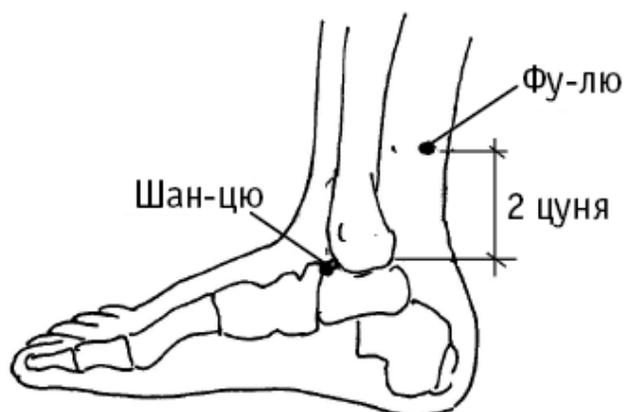


Рис. 8, е

Кроме того, воздействие на данную точку полезно при напряжении мышц спины и позвоночника, при боли в пояснице, тугоподвижности суставов, при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

Точки на ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени.

Дополнительно точка используется для лечения желудочно-кишечного тракта при нервных расстройствах; для нормализации артериального давления при гипертонии. Для лечения гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); для избавления от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавления от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечения кожных заболеваний (экзема, крапивница); для лечения болей в суставах ноги, избавления от мышечной слабости.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

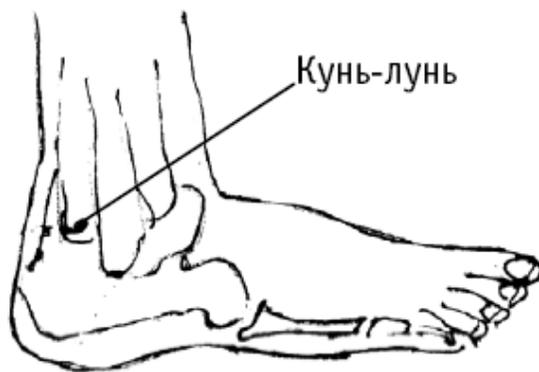


Рис. 8, ж

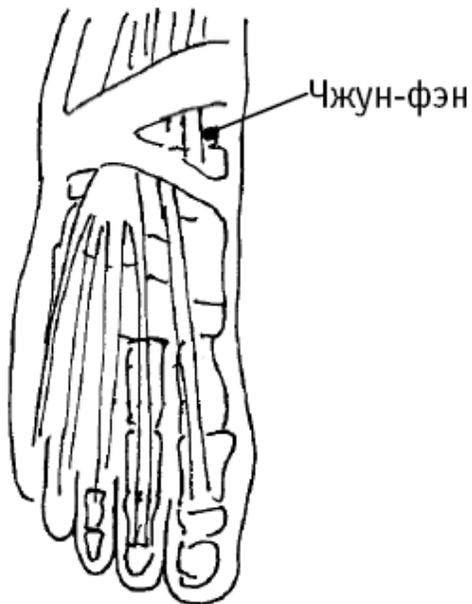


Рис. 8, з

Точка используется при воспалении горла и слизистой оболочки носа, при носовых кровотечениях. *Воздействие на фу-лю полезно также: при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге; при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.*

Шан-цю (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости.

Воздействие на шан-цю полезно: при отеках, кашле, одышке.

Дополнительный эффект: лечение депрессивных состояний, геморроя, болезней печени и пищеварительного тракта.

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием. Точка используется при заложенности носа, отеках слизистой оболочки носоглотки и глаз, при кашле. *Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния; болей в пояснице, крестце, боли в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь поможет также в случае болей при воспалении седалищного нерва.*

Чжун-фэн («находиться внутри») расположена на 1 цунь кпереди от медиальной лодыжки, в углублении у внутреннего края сухожилия передней большеберцовой мышцы. Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Точку используют при всех болезнях горла.

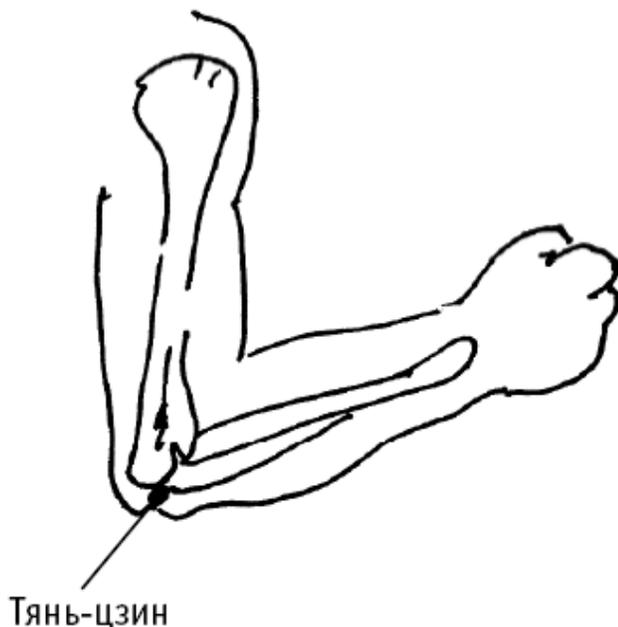


Рис. 8, и

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-фэн: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтуха, снижение аппетита, тяжесть в теле, вздутие живота), лечение болей в пояснице; облегчение состояний при грыже, затрудненном мочеиспускании, задержке мочи; лечение заболеваний половой сферы у мужчин.

Точки на руках

Тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости. Точку используют при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке.

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь). Точку используют для лечения шейного отдела позвоночника (а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие).

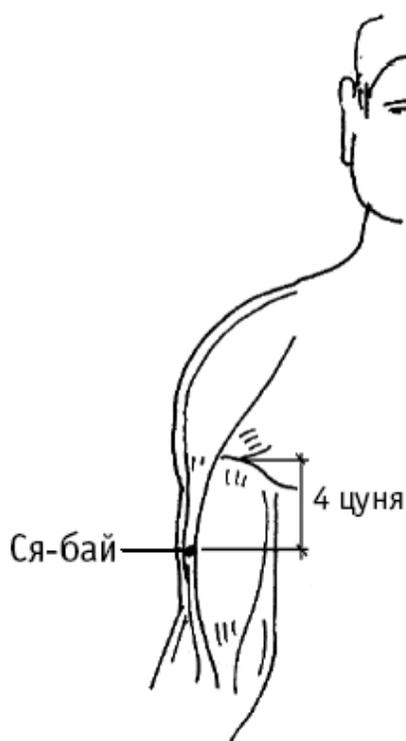


Рис. 8, к

Ся бай или «сжимающая белый» (в данном случае под белым подразумеваются легкие и бронхи) – эта точка расположена на внутренней поверхности плеча на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки. Воздействие на эту точку избавит вас от кашля, одышки. *Дополнительное воздействие от акупунктуры: избавление чувства переполнения в грудной клетке, беспокойства; от болей в позвоночнике и всей спине, от боли в области плечевого сустава.*

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка **Хэ-гу**. Акупрессура точки показана при отечности в области шеи, при насморке или носовых кровотечениях, при боли в горле.

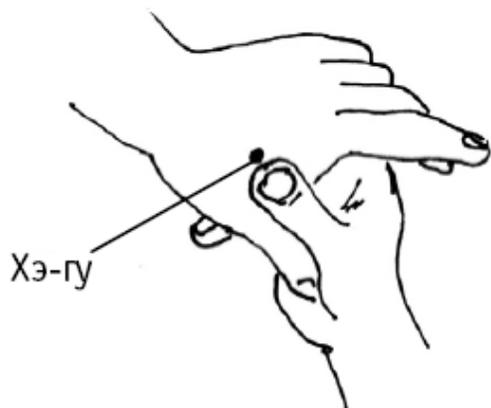


Рис. 8, л

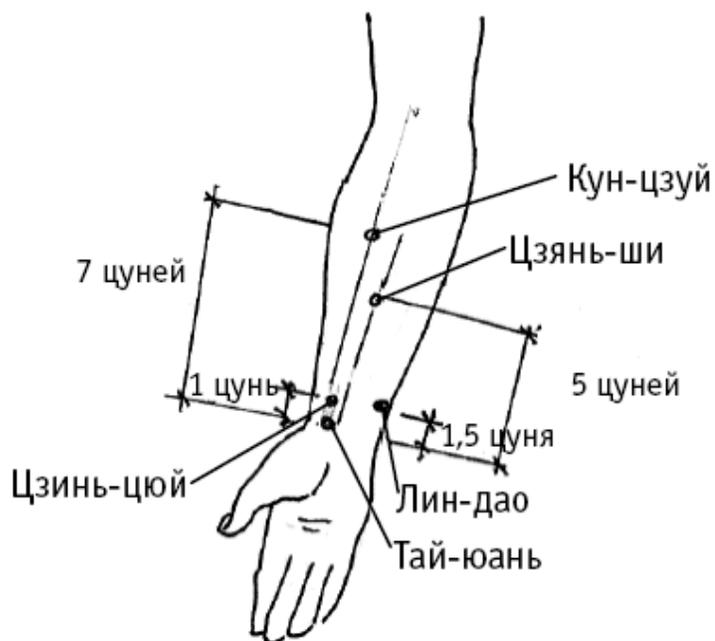


Рис. 8, м

Согласно древним канонам, ее можно использовать для уменьшения болей в теменной области головы, а также лечения болезней позвоночника и спины, снятия болей и онемения в запястье и предплечье; для лечения зубной боли.

Кун-цзуй («лучшее отверстие») расположена на ладонной стороне предплечья, на 7 цуней выше лучезапястной складки. Точка используется для лечения кашля, одышки, боли и отечности слизистой оболочки горла, кровохарканья, охриплости и потери голоса.

Цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья.

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния; лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Лин-дао («божественный путь») расположена у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки. Точка используется для лечения голосовых связок (потеря голоса и осиплость).

Дополнительный эффект от воздействия на точку лин-дао: лечение болезней сердца и сосудов (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, сердцебиение).

Цзинь-цзюй («поток воды») расположена в нижней части ладонной поверхности предплечья, на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией. Точку традиционно используют для лечения болезней легких и дыхательных путей – кашель, одышка, боль и отечность слизистой оболочки горла.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в запястье и предплечье; лечение простудных болезней (лихорадочные состояния с головной болью, ознобом); лечение болезней селезенки и желудка (боль в эпигастральной области, рвота); другие болезни и состояния (сонливость, боли в грудной клетке и спине невралгического характера, боли в руке).

Тай-юань («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне лучезапястной складки, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы 1 пальца, снаружи и кверху от бугристости ладьевидной кости. Эффект от воздействия на тай-юань –

лечение болезней легких (кашель одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле).

Дополнительный эффект – лечение простудных болезней (лихорадочные состояния с головной болью, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, а также частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, с рвотой и отрыжкой).

Рекомендуемые сочетания точек

Болезни горла

При боли в горле последовательно надавливаем на точки *Ци-шэ* на шее, *Ци-мэнь* на груди, *Тянь-цзин* и *Хэ-гу* на руках, *Фу-лю* на ногах.

Сначала по 2–3 минуты работаем с левой половиной тела, потом с правой половиной.

Самомассаж при насморке

Если одолевает насморк, сядьте на стул, вытянув ноги. В течение 2–3 минут массируйте каждую из приведенных ниже точек. Симметричные точки массируются одновременно. Но если для точки такой возможности не существует (например, в точке *Хэ-гу*, когда одна рука массирует другую), выполняйте массаж последовательно: сначала на левой руке, потом на правой.

На голове: *Инь-тан*, *Инь-сян*, *Хэ-ляо*.

На руках: *Хэ-гу*.

На ногах: *Цзу-сань-ли*.

Самомассаж при кашле

Причины кашля могут быть многочисленны, и для лечения необходимо установить истинную причину – без врачебной помощи это невозможно. А традиционный массаж служит наилучшим дополнением к терапии кашля. При упорном кашле, который является остаточным явлением после перенесенного заболевания, массаж активных точек – главный компонент лечения.

Техника массажа – успокаивающие надавливания на точку с вращением по часовой стрелке. Массаж выполняется утром и вечером, каждая из симметричных выбранных точек массируется 30–40 секунд, общее время массажа – до 10 минут.

Точки на голове: *Фэн-чи*.

На груди и животе: *Тянь-ту*, *Тань-чжун*, *Чжун-вань*, *Цзюй-цюе*.

На спине: *Да-чжуй*, *Фэй-шу*, *Цзюе-инь-шу*, *Гэ-шу*.

На руках: *Тай-юань*, *Кун-цзуй*, *Хэ-гу*.

Точки при бронхите и воспалении легких

При воспалении легких нельзя заниматься самолечением, это чревато самым тяжелым исходом болезни!

Акупрессура точек используется, как вспомогательная терапия.

Нижеследующие точки называют точками-реками для лечения некоторых органов, в том числе легких. Точки-реки надавливают для лечения органов дыхания при инфекционных заболеваниях. Акупрессура помогает при кашле, одышке, ознобе и лихорадке.

Точка на руках: ***Цзинь-цюй, Цзянь-ши, Лин-дао.***

Точки на ногах: ***Шан-цю, Чжун-фэн, Фу-лю.***

При астме. При отвыкании от курения

При астме и для того, чтобы бросить курить, используется ***специальная точка***, расположенная в межключичной впадине.

При астме (между приступами) проводится легкая акупрессура указательным пальцем в любое время дня. *Для избавления от курения* надавливание кратковременное, интенсивное (при каждом желании закурить). После выполнения этой акупрессуры, как при астме, так и при курении, выполняем акупрессуру мизинца.

Кончик мизинца у наружного края ногтя интенсивно, до боли, надо надавливать ногтем большого пальца массирующей руки. Зажмите мизинец между большим и указательным пальцем и прерывисто кратковременно надавливайте по утрам, не вставая с постели, или когда почувствуете приступ.

**Почки и мочевого пузырь: все болезни,
включая недержание мочи**

Атлас активных точек для лечения выделительной системы

Точки на спине

Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2-го поясничного позвонка. Точка используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания.

Дополнительно также для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.

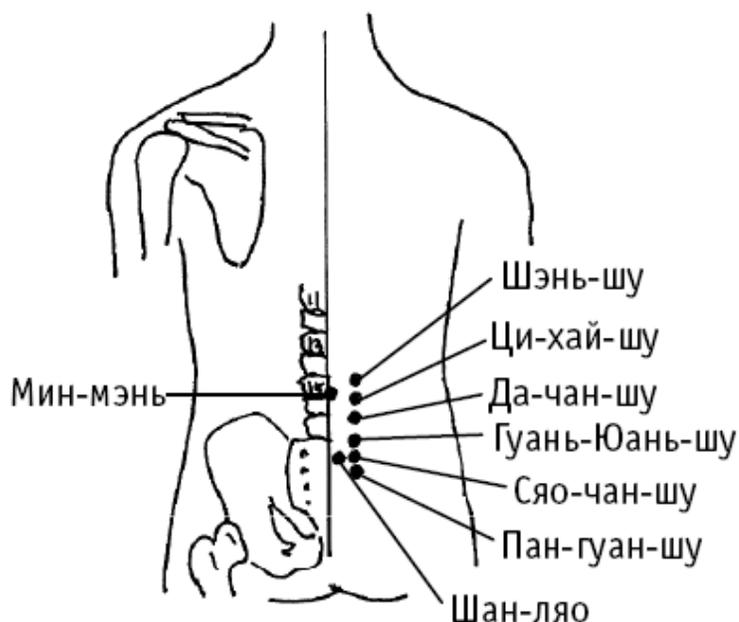


Рис. 9, а

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». Название говорит о том, что **Шэнь-шу** является важной точкой для лечения почек и мочевого пузыря. Ее обязательно используют при таких симптомах, как недержание мочи или частое мочеиспускание. *Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: сердцебиением и лихорадкой неизвестной причины; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.*

Ци-хай-шу («точка энергии ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3-го поясничного позвонка. *Кроме болезней почек, точка традиционно используется при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.*

Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го поясничного позвонка. Акупрессура точки показана при нарушении мочеиспускания. *Точка применяется также при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе; при болях и напряжении в пояснице и бедре.*

Гуань-юань-шу («ключ к первичной энергии ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка. *Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.*

Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка. Точка используется при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании. *Также применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос; при болях в пояснице и бедре, при напряжении мышц позвоночника; при геморрое; при поллюциях.*

Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка. Точка используется для лечения болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание). *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудочно-кишечного тракта; лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, снятие напряжения в мышцах позвоночника.*

Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1-м крестцовом отверстии. Точку используют при затрудненном мочеиспускании. *Дополнительный эффект при акупрессуре будет при запорах; при боли в пояснице и коленях.*

Точки на груди и животе

Цзин-мэнь («столичные ворота») расположена у свободного конца 12-го ребра. Она используется при всех болезнях почек и водного обмена (затрудненное мочеиспускание, помутнение мочи, отеки лица и конечностей).

Дополнительный эффект от акупрессуры: лечение болей в подреберье, облегчение болей и чрезмерного брожения в животе; а также лечение воспалений в тазобедренном суставе и лопатке.

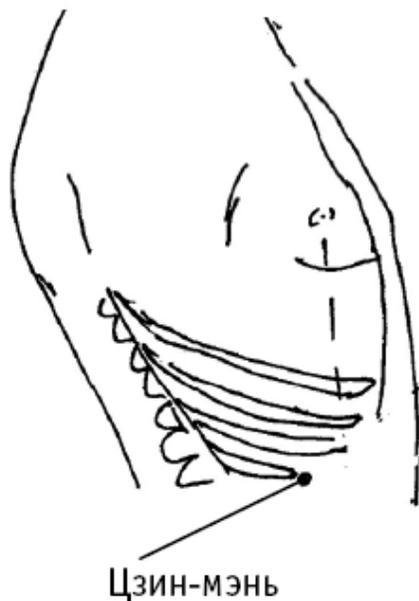


Рис. 9, б

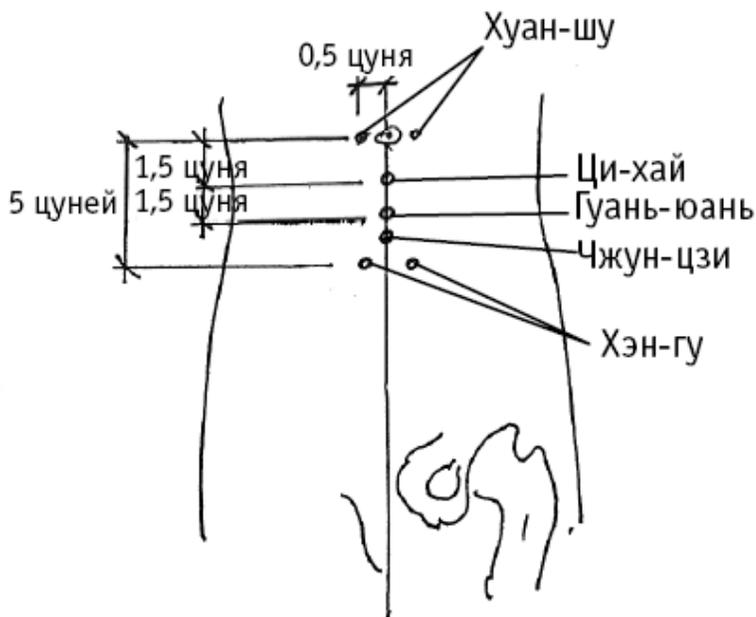


Рис. 9, в

Хуан-шу («оболочка акупунктурной точки») расположена на уровне пупка и на 0,5 цуня в сторону от средней линии живота. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, облегчение*

при вздутии, распирании, холоде в эпигастральной области, при рвотах и запоре.

Ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка. Кроме лечения выделительной системы, воздействие на данную точку благотворно также при одышке, беспричинном похудании, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Чжун-ци («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка. Точка используется при многих заболеваниях выделительной и половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаление в эпигастральной области.

Хэн-гу («поперечная кость») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 5 цуней ниже пупка. Точка традиционно используется при лечении болезней выделительной системы и половой сферы: затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, недержание мочи, боль в наружных половых органах, поллюции, импотенция, дисменорея, аменорея.

Точки на ногах

Вэй-чжун («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы. Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе. **Вэй-чжун** массируется при лечении болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечении болей в животе, рвотах, запорах, при поносе.

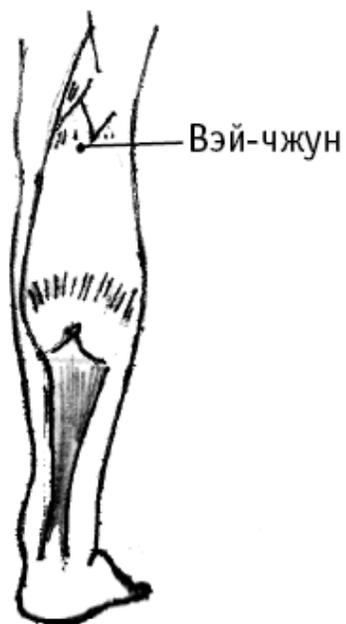


Рис. 9, г

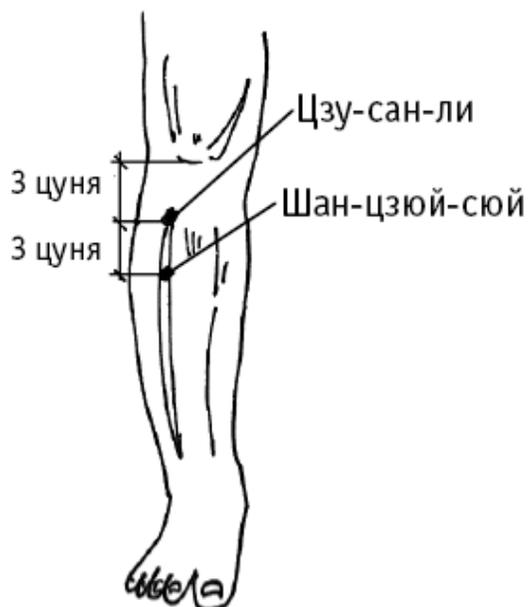


Рис. 9, д

Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение геморроя; лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев).

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Точка используется для лечения нарушений водного обмена при болезни почек (отеки, одышка), а также для избавления от мышечной слабости.



Рис. 9, е

Шан-цзюй-сюй («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мышцелка большой берцовой кости или на 3 цуня ниже точки цзу-сань-ли (поднимите ногу, у латерального края большеберцовой кости образуется большая длинная впадина). Акупрессура точки показана при затрудненном мочеиспускании. Воздействие на шан-цзюй-сюй полезно также: при мышечной слабости, боли в суставах нижних конечностей; при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей). Используйте точку также при проблемах желудочно-кишечного тракта: боль в эпигастральной области, рвота, вздутие, урчание, понос, запор.

Сань-инь-цзяо расположена на внутренней стороне голени – у заднего края большой берцовой кости, на 4 пальца выше лодыжки.

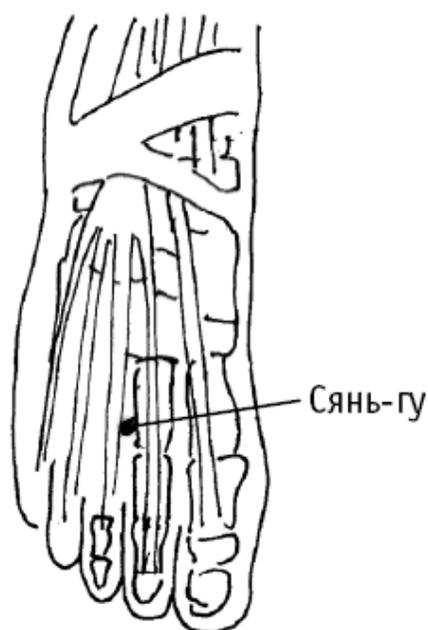


Рис. 9, ж

Сянь-инь-цзяо является точкой пересечения трех ножных каналов: почек, селезенки и печени, поэтому дополнительный эффект от воздействия на точку множественный: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневными костями, кзади от плюснефалангового сустава. Воздействие на сянь-гу благотворно при всех болезнях водного обмена, вызывающих отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей.

Точка снимает урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжку, икоту, кишечные колики; используется при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Точка на лице

Чэн-цзян («принимающая слюну») расположена в середине подбородочно-губной борозды. На точку проектируется область почек (более подробно см. здесь: *Рекомендации при разных болезнях/Массаж проекций на лице*).



Рис. 9, з

Воздействие на чэн-цзян благотворно также: при болезнях головы, лица и органов чувств (головная боль, отек лица, асимметрия лица, воспаление десен, зубная боль, слюнотечение, сухость во рту, потеря голоса, полипы носа, напряжение мышц задней части шеи, боль в нижней челюсти); при бессоннице; при чрезмерной жажде, в том числе из-за диабета.

Рекомендации при разных болезнях

Воспалительные заболевания почек

При воспалительных заболеваниях почек используется последовательная акупрессура главных точек для лечения почек: **Шэнь-шу** на спине и **Цзин-мэнь** в подреберье.

Для предупреждения образования камней

Для того чтобы избавиться от последствий застоя мочи, который возникает результате затрудненного мочеиспускания (воспаление, образование камней) следует воздействовать на точки **Хуан-шу** и **Хэн-гу** на животе.

Ночное недержание мочи у детей и взрослых

Если недержание мочи не вызвано заболеванием мочеполовой системы или глистной инвазией, а обусловлено нервной регуляцией – применение акупрессуры гораздо эффективней, чем другие способы лечения.

Ниже приведены точки для массажа. Во время *лечения детей* метод воздействия на точки – возбуждающий. Кратковременно (3–4 секунды) несильно надавливайте указательными пальцами на симметричные точки и отрывайте палец от кожи на 1–2 секунды. Затем передвигайтесь к следующей паре точек.

Для *лечения взрослых* используют успокаивающий метод: точки слегка надавливают и вращают кожу в течение 3–5 минут на каждой паре точек.

И для детей, и для взрослых курс лечения – 10 дней, после недельного перерыва курс повторяется.

Точки на спине

1. **Ци-хай-шу.**
2. **Да-чан-шу.**
3. **Пан-гуан-шу.**
4. **Гуань-юань-шу.**
5. **Мин-мэнь.**

Точки на животе

6. **Ци-хай.**
7. **Гуань-юань.**
8. **Чжун-ци.**

Точки на ногах (большими пальцами рук надавливаем одновременно на обеих ногах на точки в течение 2 минут)

9. *Цзу-сань-ли.*

10. *Сань-инь-цзяо.*

Массаж проекций на лице

На лице существуют точки и зоны, связанные с внутренними органами. Так называемые *проекции* органов. Зная соответствие, можно воздействовать на больные органы, массируя лицо. Точка *Чэн-цзян* принадлежит почкам и расположена под нижней губой. Акупрессура производится круговым вращательным движением в течение 2–3 минут.

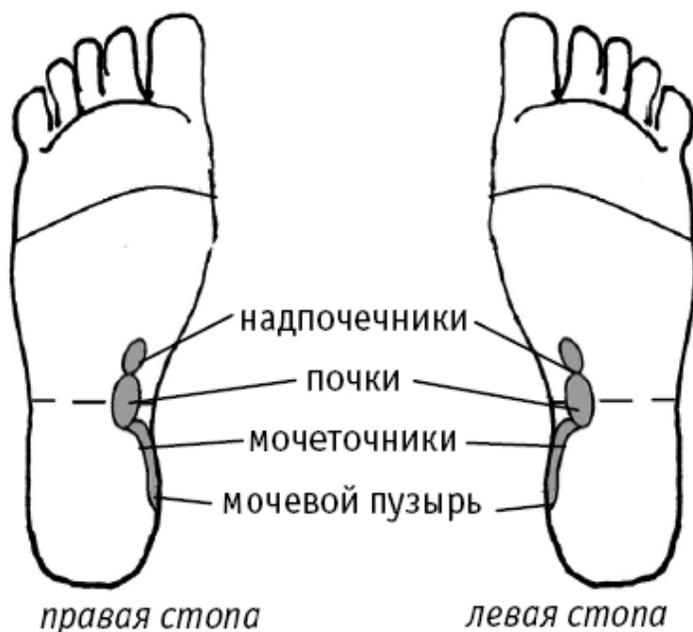


Рис. 9, и

...

Существуют такие соответствия: переносица на лице связана с сердцем; нос соответствует селезенке; левая щека соответствует печени, а правая соотносится с легкими.

Массаж проекций на стопе

Рефлекторная зона почек и мочеточников на стопе массируется при всех заболеваниях почек, в том числе при инфекциях мочевыводящих

путей, мочекаменной болезни, недержании мочи или задержке жидкости в организме, выраженной отеками.

А также при целом ряде других заболеваний: проблемы с кожей, глаукома, сахарный диабет, артриты и ревматизм, нестабильность артериального давления.

Особое внимание обратите на болезненные участки на зонах почек. Надавливайте их круговым вращением указательного пальца по 2–3 минуты за один сеанс массажа.

Болезни глаз

Атлас биологически активных точек для улучшения зрения

Точки на голове

Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба.

Кроме болезней глаз, точку используют, если напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями, для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины.

Тоу-вэй («связка головы») расположена на границе роста волос в лобных углах, она словно «связывает» волосы на лбу и волосы на висках (или в лобном углу на 0,5 цуня выше границы роста волос).

Кроме лечения болезней глаз, точку используют для лечения головных болей и головокружения.

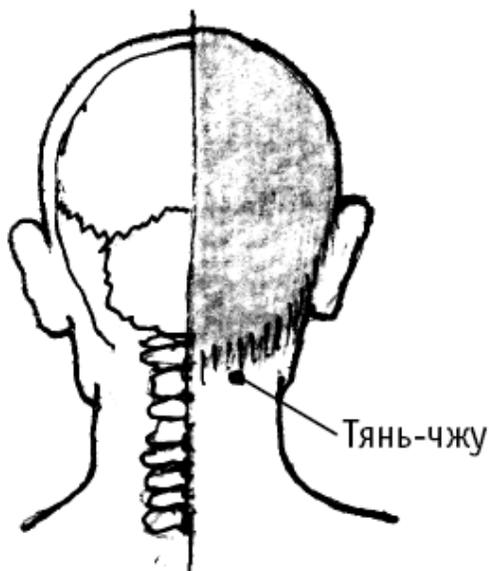


Рис. 10, а

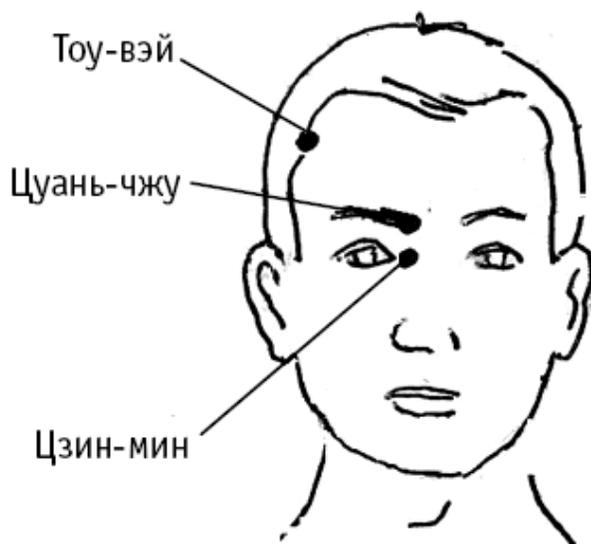


Рис. 10, б

Цуань-чжу («бамбук сходится») расположена в углублении у внутреннего края брови. Точка расположена в месте схождения бровей, напоминающих бамбук, отсюда и ее название. Ее традиционно используют для лечения глазных болезней: отек и покраснение глаз, боль в глазах, понижение остроты зрения, затуманивание зрения, слезотечение на ветру, частое мигание, конъюнктивит. *На точку надавливают также при: головной боли, насморке, заложенности носа, носовых кровотечениях, при боли в области брови, при напряжении и боли затылочных мышц; при геморрое; при расстройстве психического состояния (депрессии вплоть до маниакального состояния).*

Цзин-мин («просветление глаза») расположена на 0,1 цуня к носу от внутреннего угла глаза. Точка используется для лечения отеков и покраснения глаза (воспаления конъюнктивы), боли в глазу, понижения остроты зрения, светобоязни, слезотечения на холоде и на ветру, для повышения сумеречного зрения, а также для уменьшения головной боли.

Точки на спине

И-си («звук вдоха») расположена на 3 цуня кнаружи от срединной линии спины, выше края лопатки.

Работа с точкой показана при снижении (затуманивании) зрения.

Дополнительно воздействие на эту точку благотворно при болезни легких (кашель, одышка); при болях в шее, грудной клетке (ребрах), напряжении в мышцах спины и позвоночнике; при бессоннице и утомляемости; при

заложенности носа и носовых кровотечениях; при лихорадочных состояниях; при снижении (затуманивании) зрения.

Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Данная точка используется при многих болезнях глаз: покраснение глаз, бельмо, снижение остроты зрения, сухость глаз, нарушение сумеречного зрения, глаукома, затуманивание зрения, косоглазие, слезотечение, гноетечение, боль и зуд во внутреннем углу глаза, конъюнктивит, слезотечение на ветру.

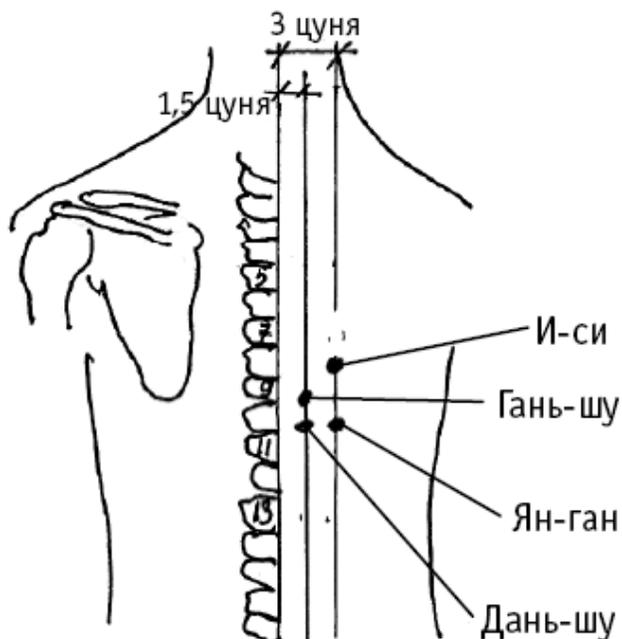


Рис. 10, в

На точку гань-шу также рекомендуется воздействовать при: застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

Ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростком 10-го грудного позвонка. Дополнительно точка используется также при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота).

Дань-шу («точка спины над желчным пузырем») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 10-го грудного позвонка.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтушность склер, горечь во рту, боль в подреберье), к симптомам которых нередко присоединяется головная боль распирающего характера. Также акупрессуру используют при лечении кардионеврозов, выраженных сердцебиением, бессонницей.

Точки на ногах

Фэй-ян («вылететь наружу») расположена на 7 цуней кверху от пятки и на 2 цуня кнаружи от срединной линии ноги.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заложенности носа, носовых кровотечений; лечение головных болей; лечение геморроя; улучшение состояния при бессоннице, снижении веса, плохом аппетите, депрессивных состояниях.

Гуан-мин («свет») получила свое название благодаря важной роли в просветлении зрения. Она расположена на 5 цуней выше латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости. Акупрессура точки применяется при понижении остроты зрения, боли, жжении и покраснении глаз, сухости в глазу, нарушении сумеречного зрения.

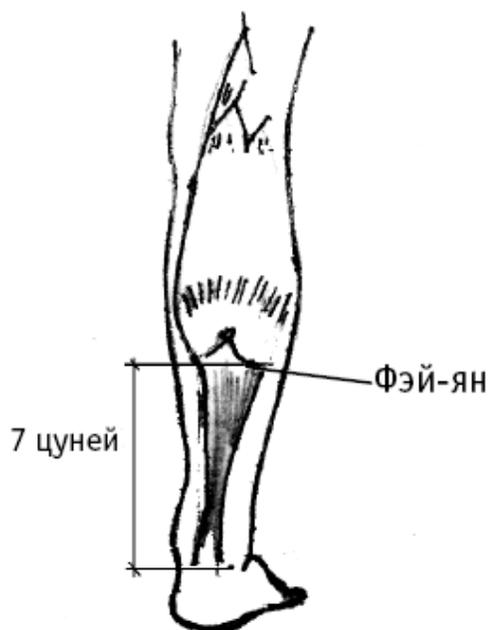


Рис. 10, г

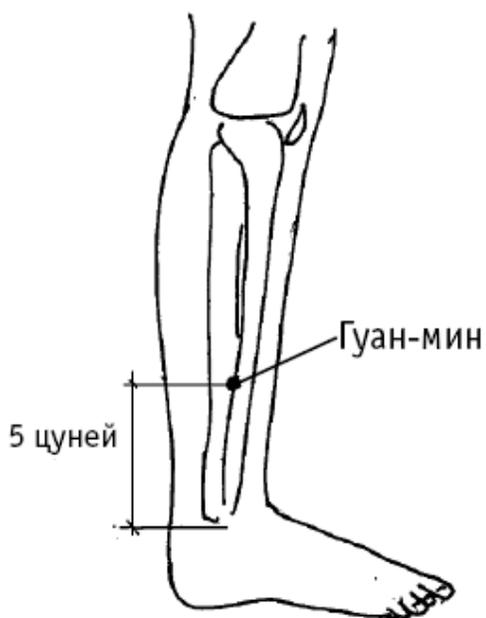


Рис. 10, д

Прижигая гуан-мин, вы попутно будете избавляться от боли в пояснице, от чувства переполнения в грудной клетке, от болей в паху, сухости в горле, тошноты, недержания мочи или задержки мочи, от болей и припухлости молочной железы.

Син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами). *Дополнительный лечебный эффект от прижигания: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; лечение болей в спине; лечение недержания мочи, простатита; лечение расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.*

Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями. Акупрессуру применяют при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения.

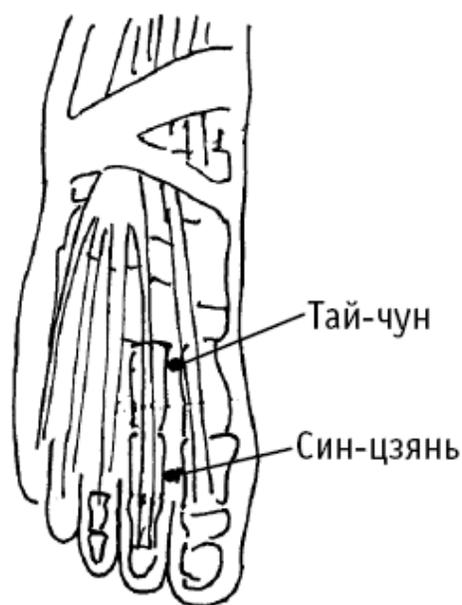


Рис. 10, е

Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта; при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей.

Точки на руках

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка хэ-гу.

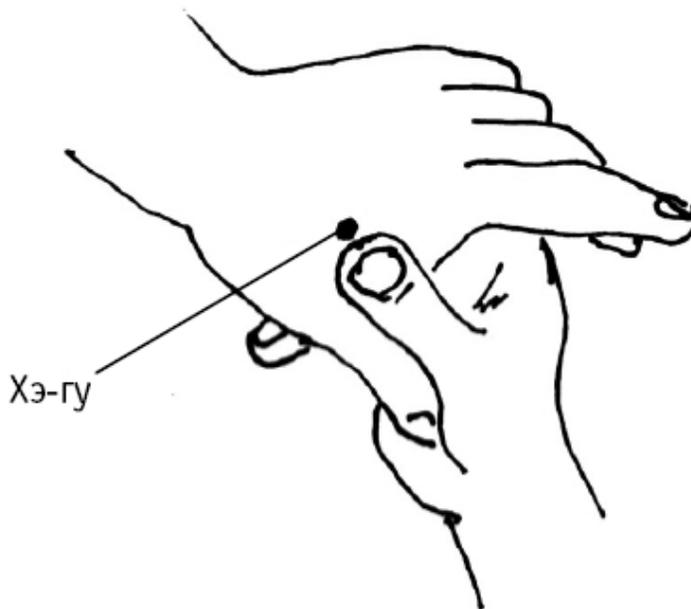


Рис. 10, ж

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Чжи-чжэн («ответвление от ствола») расположена на наружной стороне руки, на линии мизинца, на 5 цуней выше лучезапястной складки. Точку традиционно используют при затуманивании зрения. *Дополнительный эффект от воздействия на чжи-чжэн: лечение позвоночника и суставов (отечность в области шеи, головокружение, напряжение и боль в затылочных мышцах, напряжение мышц и боль в предплечье и пальцах, ограничение подвижности в локтевом суставе, лечение локтевого сустава); лечение болей в области сердца и грудной клетки, страхов и нервных расстройств.*

Ян-лао («питать старость») расположена над головкой локтевой кости. При использовании точки пациент прикладывает ладонь к груди, точка расположена в углублении у лучевого края головки локтевой кости. Воздействие на **Ян-лао** способствует поддержанию здоровья пожилых людей, используется при лечении снижения остроты зрения и других возрастных болезней.

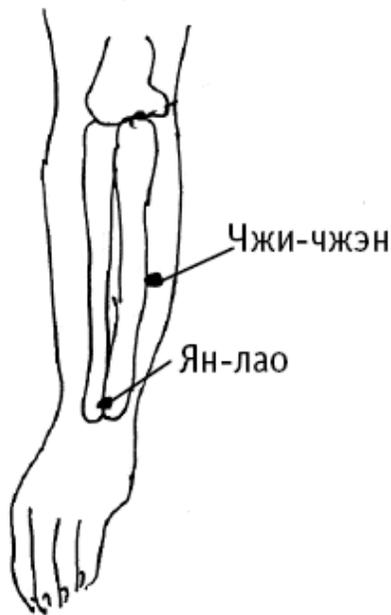


Рис. 10, з

Кроме того, воздействие на точку показано при заболеваниях суставов руки (локтевого и плечевого), при болях в пояснице.

Шао-цзе («маленькое болотце») расположена на локтевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя.



Рис. 10, и

Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзе: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после

родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

Сань-цзянь («третий промежуток») расположена в промежутке между проксимальной фалангой и пястной костью, поэтому и называется «третья в промежутке». Найти эту точку можно при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца, во впадине кзади от пястно-фалангового сустава.

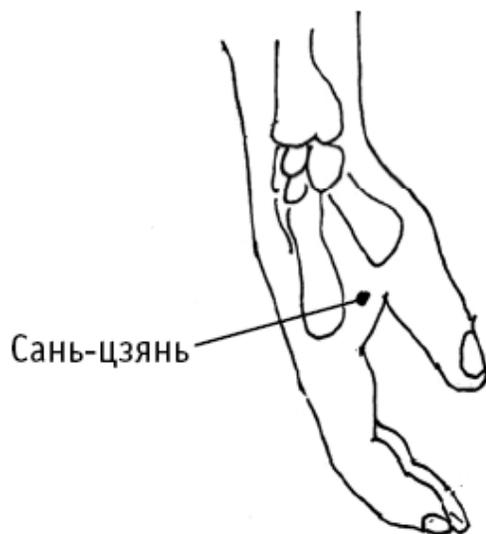


Рис. 10, к

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель с затрудненным отхаркиванием мокроты, чувство переполнения в грудной клетке); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

Рекомендации при болезнях и отдельных симптомах

При глаукоме, снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения

Глаукома, снижение остроты зрения, нарушение сумеречного зрения свойственны людям среднего и пожилого возраста. В этом случае показана последовательная 2-минутная акупрессура таких точек.

На лице – *Цзин-мин*.

На руках – *Хэ-гу*.

На ногах – *Тай-чун, Гуан-мин*.

(Эти же точки можно использовать при воспалении слизистой оболочки глаз.)

Массаж лица для улучшения зрения

1. Область вокруг глаз можно активировать и расслаблять «постукиванием».

Насколько возможно, расслабьте запястья. Легкими, едва ощутимыми касаниями подушечек пальцев постучите по ближайшей области вокруг глаз. Продолжайте чуть более интенсивно 1–2 минуты.

Теперь побарабаньте пальцами по надбровным дугам, по костям под глазами, по всему контуру глазниц. При этом часто-часто моргайте, а потом закройте глаза. Откройте глаза и посмотрите вдаль, насколько позволяет вид за окном.

2. Разглаживание. Нежно разглаживайте кончиками пальцев область вокруг глаз. Расширяйте движение разглаживания по радиальным линиям от глаза, как бы оттягивая напряжение от глаз. Дыхание должно быть глубоким и чуть замедленным.

3. Расслабьте нижнюю челюсть, пусть подбородок будет полуоткрыт. Разгладьте пальцами все лицо: лоб, щеки, подбородок. Продолжайте разглаживание плотным касанием всей пятерни.

4. Промассируйте уши. Середина мочки ушей – это акупрессурные точки, связанные со зрительным центром, нежно потрите их подушечками большого и указательного пальца.

5. Промассируйте твердыми подушечками пальцев волосистую часть головы. И закончите массаж широким поглаживанием лица и головы.

После этого, если позволяет время, сделайте массаж задней поверхности шеи (твердыми пальцами сверху-вниз) – так активизируется

кровообращение головного мозга, от которого напрямую зависит качество зрения.

Основное упражнение для глаз

Проделаем самое важное упражнение для глаз, а точнее – способ релаксации после рабочего напряжения.

1. Удобно устройтесь за столом и поставьте на стол локти. Хорошо разогрейте ладони, потерев их одна о другую. Закройте глаза. Не убирая локтей со стола, разогретыми ладонями, как куполом, накройте глаза: пальцы рук должны перекрещиваться на лбу. Ладони не должны давить на глаза, опора пальцев только на лоб и скулы!

2. Теперь, начиная со ступней, полноценно расслабьте все части тела. Дышите животом, очень спокойно и ровно. Погрузитесь в полную темноту и тепло ладоней. Расслабьте глазные мышцы – вообразите, что вы отпустили резинки, которыми были натянуты ваши глаза.

Глазное яблоко принимает идеальную округлую форму – почувствуйте это. С совершенно ясным зрением займитесь визуализацией цвета: абсолютно черного или небесно-голубого. Посидите так, как можно дольше.

При помутнении хрусталика (катаракте)

При катаракте выполняют акупрессуру точек **Шао-цзэ** (на мизинце) и **Гань-шу** (на спине).

Другие симптомы

1. Если рябит в глазах при плохой работе сосудов, следует использовать точки **Чжи-чжэн** (на руке) и **Фэй-ян** (на ноге).

2. Желтый цвет склер, снижение остроты зрения (а также ломкость и белесый цвет ногтей) свидетельствуют о проблемах с печенью и желчным пузырем. При желтизне белка используйте точки на спине **Ян-ган** и **Дань-шу**.

3. При *повышенной слезоточивости* используйте точку **Тоу-вэй** на лбу.

4. Если *глаза выглядят тускло, веки опухают*, тогда необходимо прибегнуть к воздействию на точки **Цуань-чжэу** (на лице) и **Сань-цзянь** (на руке).

5. При *переутомлении глаз* используйте акупрессуру точек **Тянь-чжэу** (на голове) и **Ян-лао** (на руках).

6. Если больно смотреть вверх, следует тщательно воздействовать на точки **Цзин-мин** (на голове) и **Син-цзянь** (на ногах).

Позвоночник и суставы

Атлас биологически активных точек для позвоночника

Точки на голове

Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба. На точку воздействуют для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах.

Дополнительно во время лечения будет оказано благотворное воздействие на организм при головных болях, головокружении, лихорадке; воспалении слизистых оболочек носа и горла; при снижении остроты зрения.

Цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы. Когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка. Точку используют для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах.

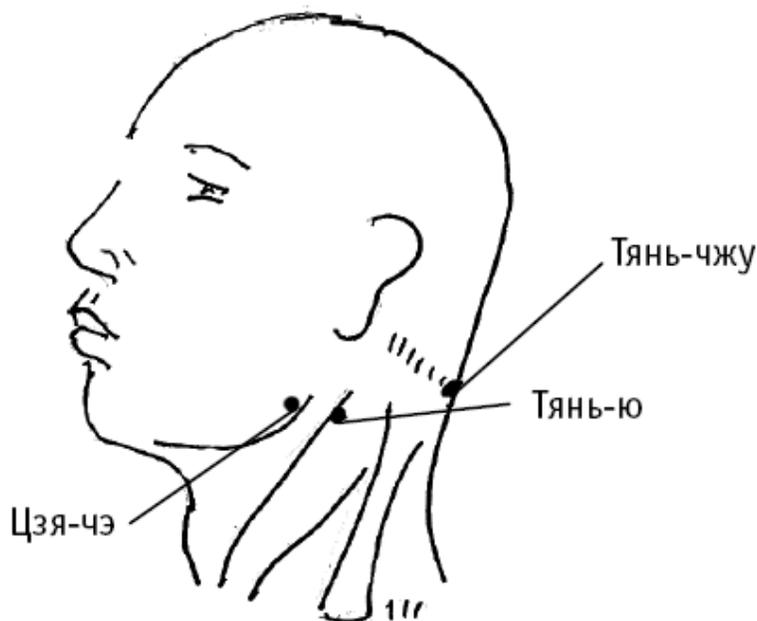


Рис. 11, а

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

Тянь-ю («небесное окно») расположена кзади и книзу от мочки уха, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне угла нижней челюсти. Акупрессурой этой точки воздействуют на спину и мышцы задней части шеи. *Работая с тянь-ю, вы попутно будете избавляться от снижения слуха, обоняния и остроты зрения, от заложенности носа и носовых кровотечений, от боли в горле, лихорадки, бессонницы и ночных кошмаров.*

Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении простудных болей в спине и шее. Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц. С помощью **Фэн-чи** можно воздействовать на спину, затылочные мышцы, снимать судороги мышц, боли в костях и суставах.

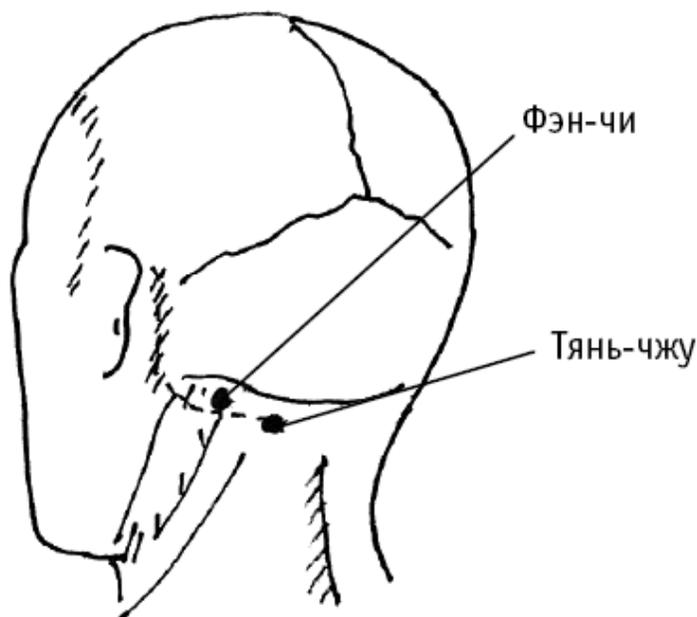


Рис. 11, б

Надавливая на фэн-чи, вы дополнительно избавитесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек (носа, горла и глаз). Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точки на спине

Цзюй-гу («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения. Точка используется при боли в шее, надплечье, плечевом суставе, затрудненном движении в суставах руки.

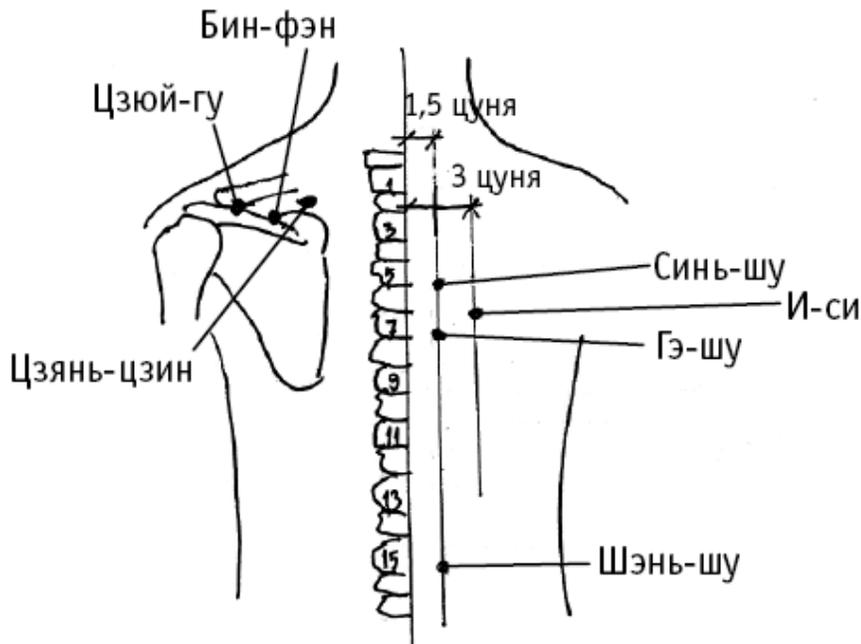


Рис. 11, в

Дополнительный эффект от воздействия: излечение от головных болей.

Цзянь-цзин («колодец надплечья») расположена в углублении плеча над лопаточной костью. На точку надавливают при заболеваниях спины, плечевого сустава, шейного отдела позвоночника, при болях в затылочных мышцах. *Воздействие на цзянь-цзин благотворно влияет при головной боли; заболеваниях молочной железы (в том числе у кормящих матерей); при кашле.*

Синь-шу – «точка спины и сердца», она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. На эту точку воздействуют для избавления от болей в пояснице. Поскольку синь-шу является одной из основных точек для лечения сердца, дополнительным эффектом от воздействия на нее будет избавление от сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Акупрессура точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

И-си («звук вдоха») расположена на 3 цуня кнаружи от срединной линии спины, выше края лопатки. Работа с точкой показана при болях в шее, грудной клетке (ребрах), напряжении в мышцах спины и позвоночника. *Дополнительно воздействие на эту точку благотворно при болезни легких (кашель, одышка); при бессоннице и утомляемости; при*

заложенности носа и носовых кровотечениях; при лихорадочных состояниях; при снижении (затуманивании) зрения.

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Акупрессура точки избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов. *Кроме того, воздействие на гэ-шу полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.*

Шэнь-шу («почка, точка спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе».

Воздействуя на точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта при недержании мочи или частом мочеиспускании; импотенции; головокружении, головной боли, шуме в ушах; сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины.

Точки на руках

Тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости. Точку используют для лечения шейного отдела позвоночника (а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается акупрессурное воздействие).

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

Цюй-чи («изгиб озера») находится на **наружной стороне** плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки.

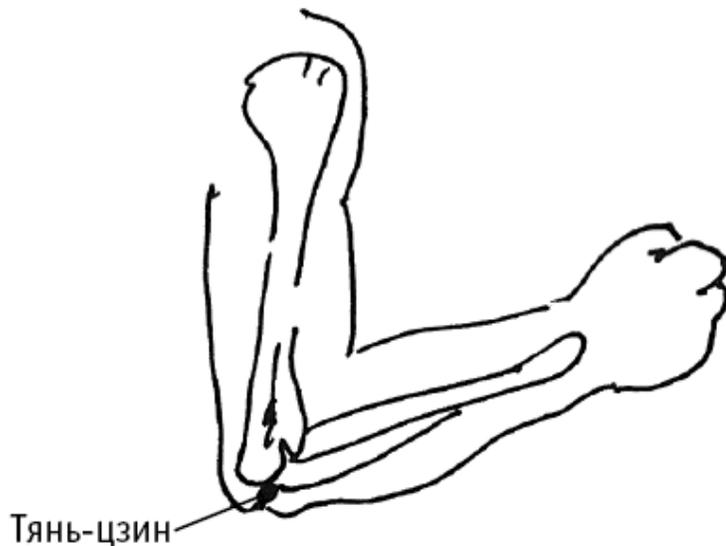


Рис. 11, г

Дополнительный эффект от воздействия на цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Шоу-сань-ли («селение на руке в трех (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу»). Расположение точки понятно из названия, точнее посмотрите на Рис. 11, д . Воздействие на данную точку избавит вас от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке. *Дополнительный эффект: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли.*

Ся бай, или «сжимая белый» (в данном случае под белым подразумевается легкие и бронхи) – эта точка расположена на внутренней поверхности плеча на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки. Воздействие на эту точку избавит вас от болей в позвоночнике и всей спине, от боли в области плечевого сустава.

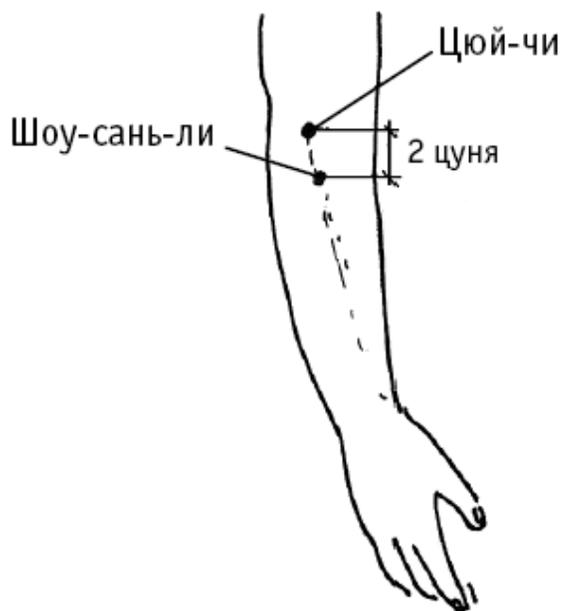


Рис. 11, г

Дополнительное воздействие от акупрессуры: избавление от кашля, одышки, чувства переполнения в грудной клетке, беспокойства.

Нэй-гуань («внутренняя (сторона руки) горная граница») находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью. Точка используется для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

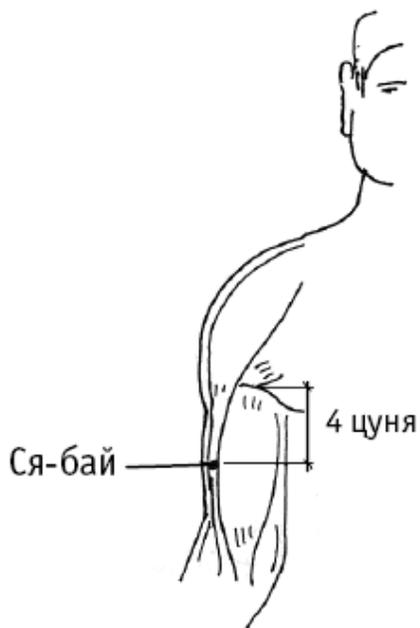


Рис. 11, е

Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите также боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях.

Хэ-гу («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка **Хэ-гу**. Ее используют для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

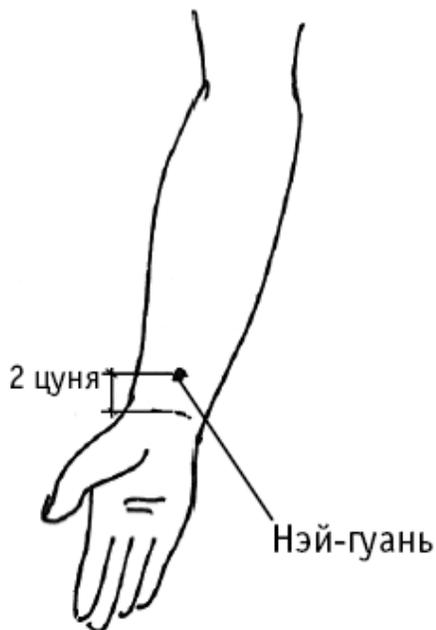


Рис. 11, ж

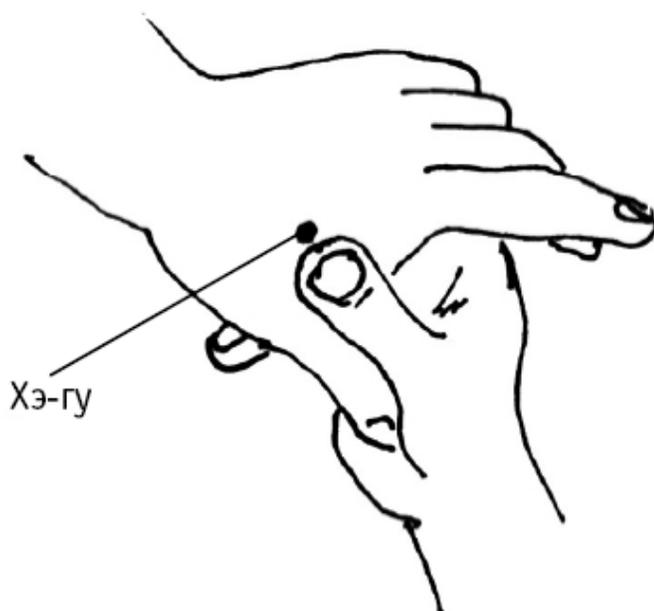


Рис. 11, з

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Точки на ногах

Фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. **Фэн-ши** расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку. С помощью **Фэн-ши** лечат заболевания тазобедренного сустава и поясницы, артриты нижних суставов ноги.

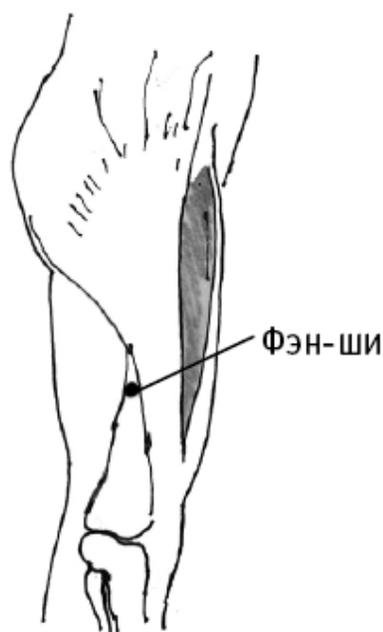


Рис. 11, и

Шу-гу – таково древнее название 5-го плюснефалангового сустава. А точка **Шу-гу** расположена в углублении книзу от головки 5-й плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы. Акупрессура точки применяется при заболеваниях позвоночника (напряжение в затылочных мышцах, боли в пояснице, спине, задней поверхности нижних конечностей, боли в тазобедренном суставе). *Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.*

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием. Точка используется при боли в пояснице, крестце, боли в лодыжке, пятке и стопе. Точка **Кунь-лунь** поможет также в случае болей при воспалении седалищного нерва.

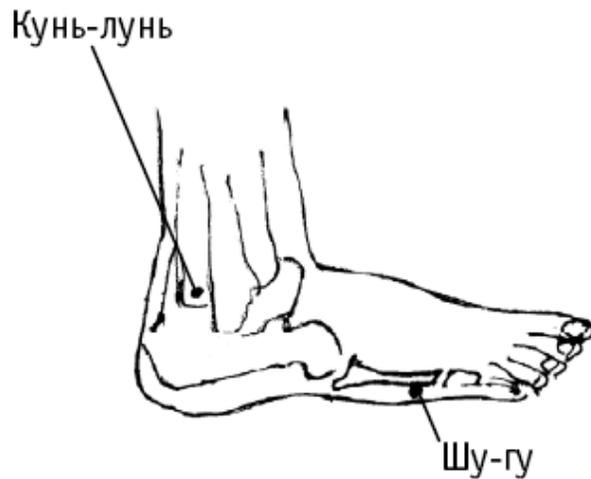


Рис. 11, к

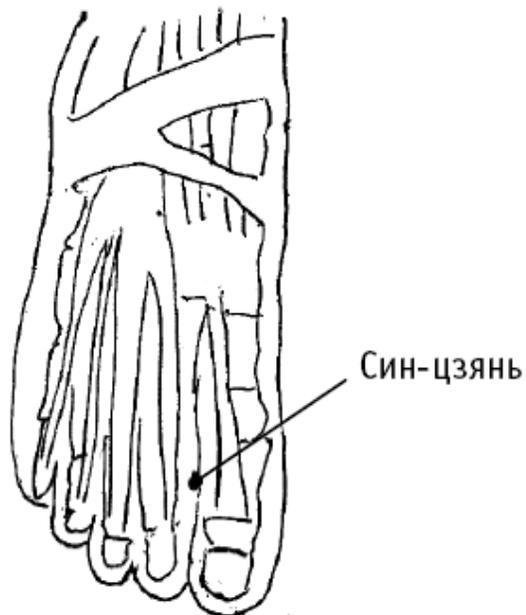


Рис. 11, л

Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами). *Дополнительный лечебный эффект от акупрессуры: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности,*

бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Рекомендации при определенных симптомах

Простудные боли в шее и затылке

Тянущие боли в шее, возникшие из-за сквозняков и переохлаждения, а также от зажима мышц, хорошо поддаются акупрессуре сочетанием точек *Шу-гу* (на ногах) и *Тянь-чжу* (на голове).

Если дополнительно возникает боль в затылке, добавьте к сочетанию симметричные точки *Цзя-чэ* («повозка щеки»).

При распространении болей от затылка до локтя надавливайте на симметричные точки *Цзянь-цзин* на спине и *Цюй-чи* на руке.

При болях в шее, надплечье и ребрах

При болях в шее и надплечье можно использовать сочетание точек на затылке *Тянь-чжу* и *Тянь-цзин* (на руках).

Если боль распространяется на ребра, используйте сочетание *Тянь-чжу* (затылок), *Цзюй-гу*, *И-си* (на спине).

Боль в спине и ребрах

Сочетание биологически активных точек *Синь-шу*, *Гэ-шу* (на спине), *Нэй-гуань*, *Ся-бай* (на руках) избавит от болей в спине и ребрах.

Акупрессура точек *Тянь-ю*, *Фэн-чи* (на голове), *Хэ-гу* (на руках), *Кунь-лунь* (на ногах) обязательно используется, когда боль в спине не позволяет поворачивать корпус в стороны.

При болях в центральной части позвоночника можно использовать точку на руке *Шоу- сань-ли*.

Боль в пояснице, боль при повороте туловища

При болях и тугоподвижности в пояснице, при напряжении во время поворота туловища используйте точку *Шэнь-шу* на спине и точки *Фэн-ши* и *синь-цзянь* на ногах.

Если возникает блуждающая боль при поворотах тела, очень эффективными будут точки на голове *Тянь-ю* и *Фэн-чи*, точка *Хэ-гу* на руке и *Кунь-лунь* на ноге.

Растирание поясницы

Для стимуляции кровообращения, избавления от поясничных болей, для улучшения работы почек используется растирание поясницы. Растирание выполняется следующим образом:

Ладони рук хорошо разотрите друг о друга, чтобы они стали горячими. Теперь плотно прижмите ладони к пояснице в области почек

(левая ладонь на левую почку, правая – на правую). С усилием проведите ладонями вниз до крестцовой кости и верните ладони назад, не отрывая от поясницы. Движение вниз-вверх примем за единицу растирания.

Всего таких растираний надо сделать не менее сорока.

Если вы страдаете болью в пояснице, надо выполнить сотню растираний, но при появлении пота прекратить массаж.

Массаж поясницы

Исходное положение для массажа поясницы: стоя, ноги на ширине плеч, тазом надо в продолжение всего массажа двигать вперед– назад.

При поглаживании поясницы руки плавно двигаются в разных направлениях – можно делать горизонтальные или круговые движения.

Растирания проводим твердо – до 200 раз.

1. Подушечками пальцев. Пальцы устанавливаем перпендикулярно позвоночнику, от позвоночника в стороны горизонтальными, волнистыми или круговыми движениями «разгребаем» мышцы.

2. Тыльной стороной кисти обеими руками (пальцы обращены вниз) – горизонтальными движениями от позвоночника в обе стороны. Руки при этом сжаты в кулаки.

3. Тыльной стороной кисти одной руки. Сверху на массирующую руку кладем другую руку, чтобы усилить нажим. Надавливаем на поясницу энергичными круговыми движениями.

Массаж ягодиц

Теперь изменим исходное положение, чтобы растереть ягодичную область.

Исходное положение: стоя, тяжесть тела надо перенести на массируемую ногу. Другую ногу отставляем чуть в сторону и немного сгибаем в колене – «поза долгого стояния». Если вам трудно стоять, массируйте мышцы, лежа на здоровом боку.

Поглаживание мышцы проводите от бедра вверх.

Растирание также надо выполнить до 200 раз.

1. Подушечками пальцев кругами проходимся около копчика.

2. Подушечками пальцев растираем ягодичные мышцы вертикально: от бедра до поясницы, по всей площади.

3. Руку согнуть в кулак, костяшками пальцев массируем поясницу горизонтальным движением от позвоночника к животу.

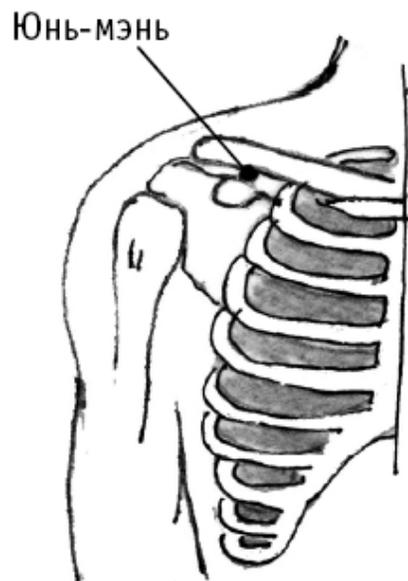


Рис. 12, а

4. Жесткими пальцами руки расшевелите больную (снизу – вверх) ягодицу, чтобы мышца дрожала. Надо добиться глубокого дрожания ягодиц. 5. Теперь опять сделайте широкое поглаживание.

Атлас активных точек для лечения суставов

Точки на груди и животе

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии.

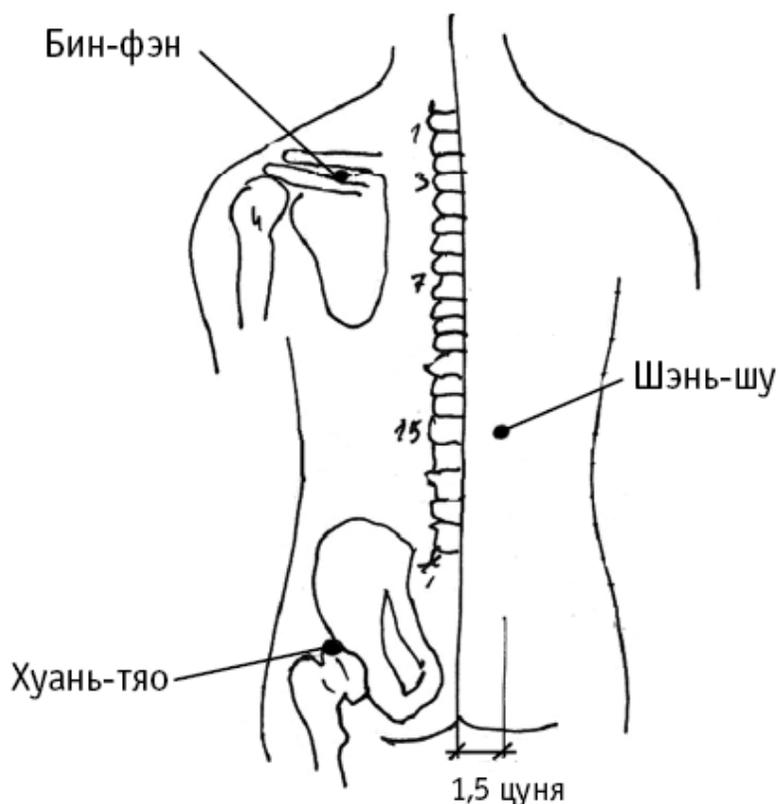


Рис. 12, б

Дополнительный эффект от воздействия: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции воздуха в легких; лечение болезней сердца (аритмия, приступы стенокардии).

Точки на спине и на сочленении бедра и тазовых костей

Бин-фэн («управление ветром») расположена в надостной ямке, в углублении, образуемом при поднятии рук. На нее воздействуют при

болях и ограничении подвижности в плечевом суставе, боли в лопатке, задней части надплечья.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». *Точка используется во многих сочетаниях, если вы уже работали с ней, то помните, что она применяется при недержании мочи или частом мочеиспускании; при импотенции; головокружении, головной боли, шуме в ушах; сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины.*

Хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (см. рис. 12, б). Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе. **Хуань-тяо** используют при боли в суставе, слабости ноги, невозможности полноценно подпрыгнуть и пробежаться, при болях в пояснице.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например крапивница).

Точки на ногах

Фэн-ши («город ветра») находится на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку.

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени. Акупрессура точки используется для лечения колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

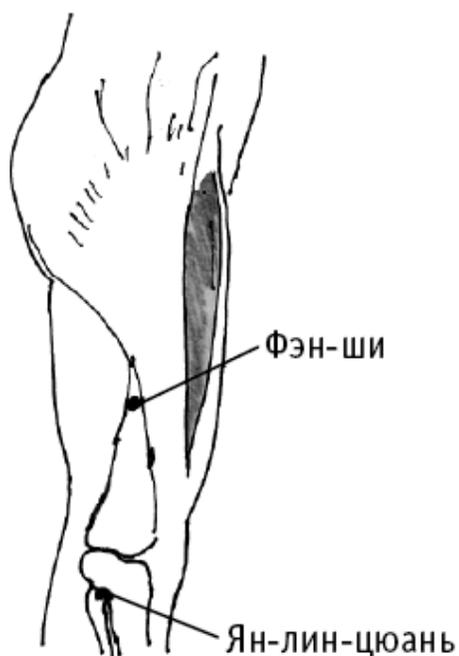


Рис. 12, в

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение головных болей, болей в подреберье.

Инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги. Точку используют при болях в коленном суставе, бедре и пояснице.

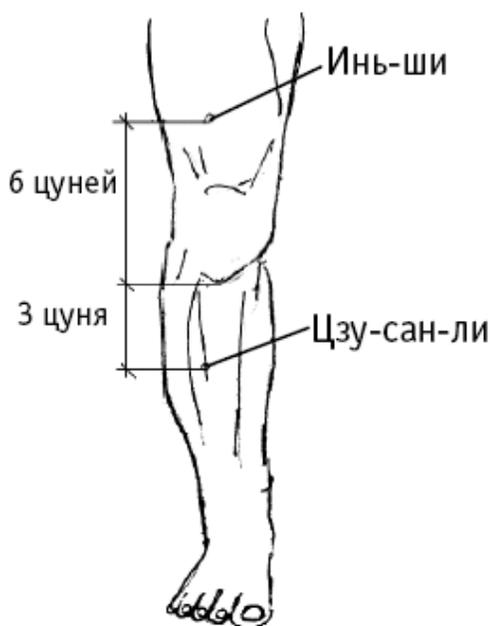


Рис. 12, г

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в области сердца.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Точка используется при боли в суставах ноги, мышечной слабости. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, вздутие живота, урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запор); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения.*

Сан-ин-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Ее используют при нарушениях двигательной функции, болях в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе.

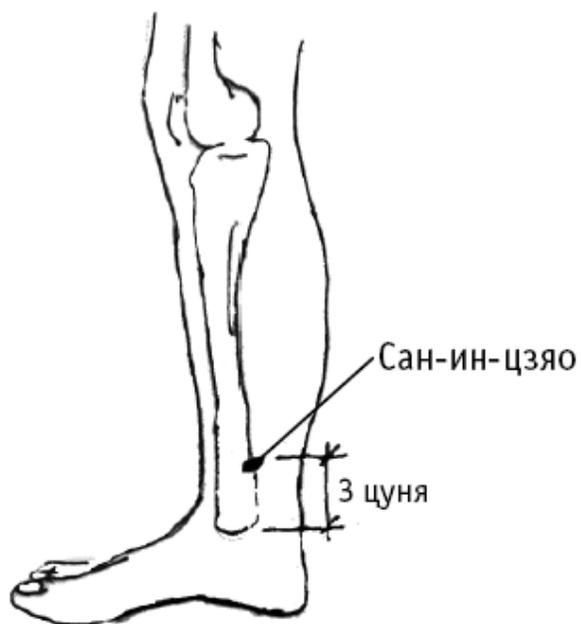


Рис. 12, д



Рис. 12, е

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального

цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент встанет на носочки и напряжет икроножную мышцу.

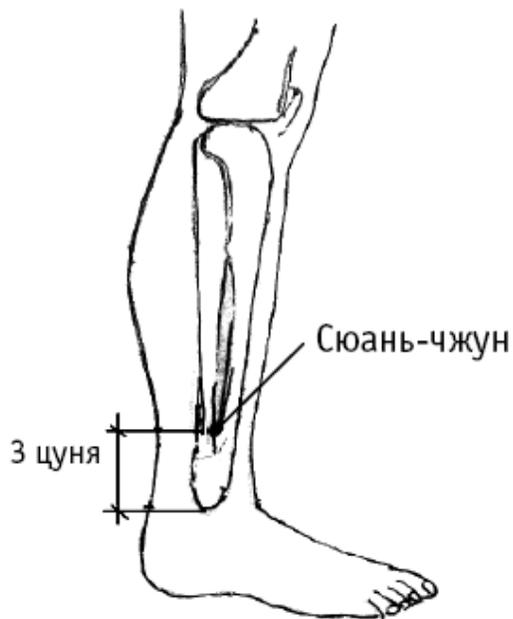


Рис. 12, ж



Рис. 12, и

Чэн-шань надавливают при болях в стопе, бедре, голени. *Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.*

Сюань-чжун («подвешенный колокольчик») расположена на 3 цуня выше лодыжки на наружной поверхности голени. В древности маленьким детям чуть выше лодыжки подвешивали колокольчик, поэтому точка получила название «подвешенный колокольчик». Точку используют при болезнях опорно-двигательного аппарата (боли в тазобедренном суставе, пояснице, коленном суставе, голени, голеностопном суставе, а также напряжение шейных и затылочных мышц). *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней пищеварительной системы (вздутие кишечника, тошнота, рвота, понос, снижение аппетита); лечение простудных заболеваний, особенно сопровождающихся лихорадкой и отеками слизистых оболочек.*

Шэнь-май («разгибающая сосуды») расположена в углублении у нижнего края латеральной (боковой части) лодыжки. Ее надавливают при болях в стопе, отечности ног, болях в крестце и пояснице.

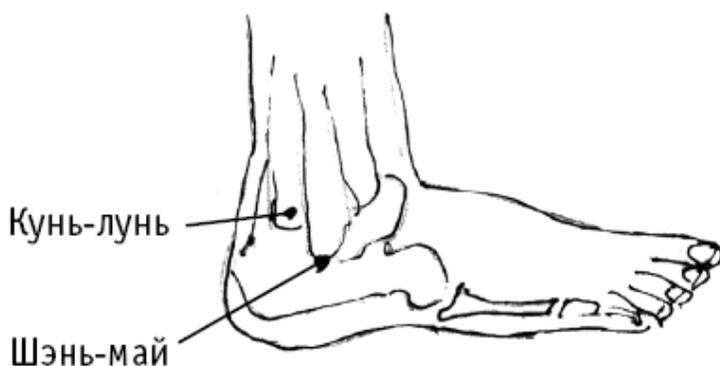


Рис. 12, з

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-май: уменьшение дряблости мышц, судорог нижних конечностей; лечение мастита; избавление от депрессии и головокружения.

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием. Акупрессурой кунь-лунь вы сможете воздействовать на колено, поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва. *Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек*

носа, горла и глаз, кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Цзе-си («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы. Точку используют для лечения суставных болей, отеков колена. Дополнительный эффект от воздействия на точку: *лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности.*

Точки на руках

Чи-цзэ («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе.

Кроме лечения суставных болей, акупрессура точки чи-цзэ поможет вам при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа; приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несварении желудка; при артериальной гипертонии.

Ле-цюэ («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Чтобы ее найти, скрестите руки, как показано на рис. 12, л (в положение рукопожатия), и выпрямите указательный палец. Палец укажет на нужную точку. На точку надавливают при лечении суставов руки (а также боли в пояснице и тугоподвижности шейных отделов позвоночника).

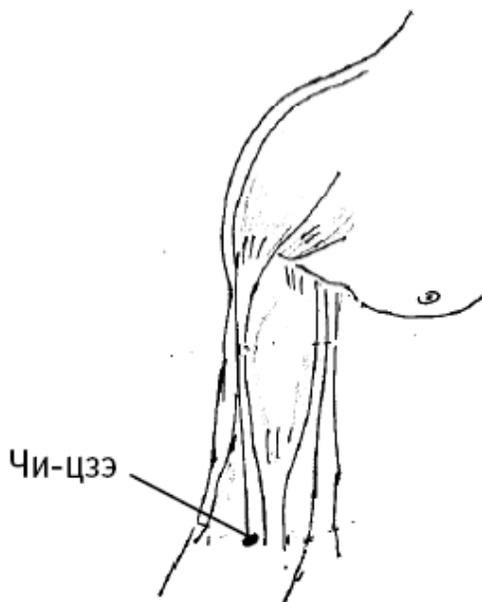


Рис. 12, к



Рис. 12, л

Дополнительный эффект при других заболеваниях от воздействия на точку: лечение недержания мочи, частого мочеиспускания, воспаления мочевого пузыря; помощь при болезнях органов дыхания (кашель, одышка, боль в горле, отеки слизистых оболочек носоглотки); избавление от частых головных болей, жара, озноба; лечение заболеваний кишечника (рвота, понос, вздутие, запоры); лечение мастита.

Тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости. Чаще всего ее используют для лечения локтевого и плечевого сустава, при болях в шее. *Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).*

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Используется при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье.

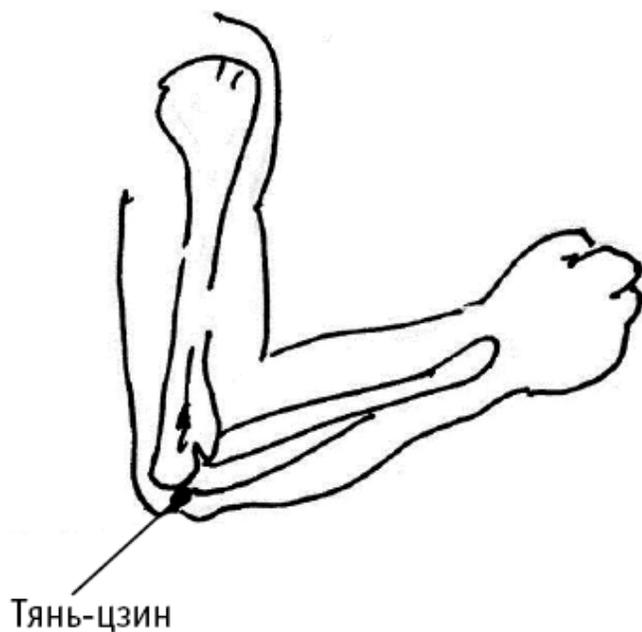


Рис. 12, м

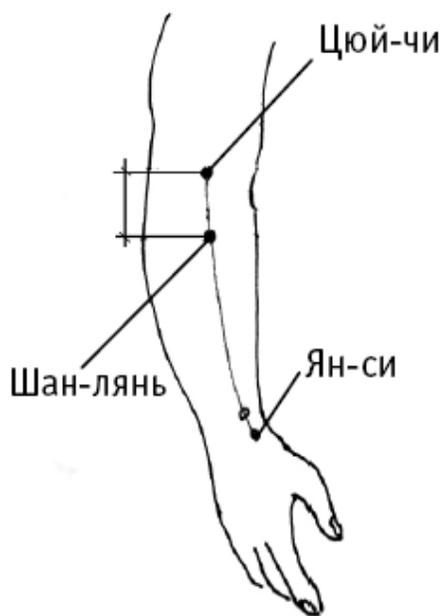


Рис. 12, н

Шан-лянь («верхняя сторона») расположена на наружной поверхности предплечья на 3 цуня ниже локтевого сгиба. воздействие на эту точку при артрите запястья и кисти длится 5– 10 минут. *Дополнительный эффект от воздействия на шан-лянь: улучшение и*

нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах и хронических запорах); лечение болезней бронхов и легких.

Ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 12, н). Точка используется для лечения суставов руки. *Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.*

Цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Ее используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

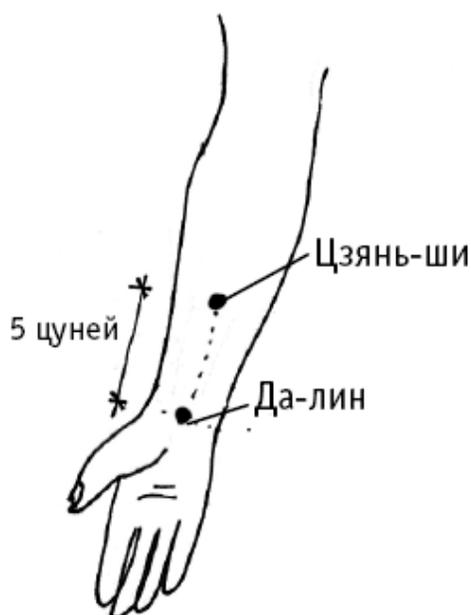


Рис. 12, н

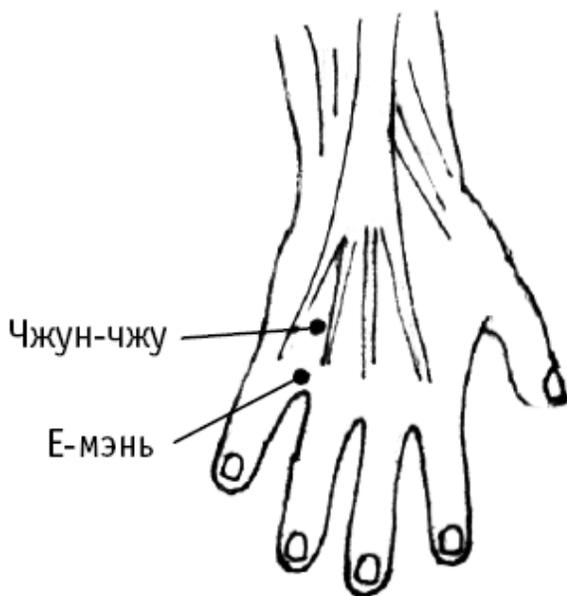


Рис. 12, р

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши – лечение сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. А также точку используют при болезнях желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); при простуде (кашель, лихорадка, боль в горле); при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации).

Чжун-чжу («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами. Ее используют для лечения суставов рук (локтевого, плечевого, запястных), а также болей в спине и позвоночнике. *Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских бородавок; улучшение перистальтики кишечника.*

Е-мэнь («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца. Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца. Используется при болезнях суставов руки. *Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.*

Ян-гу («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой». Ее используют при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, при боли в ребрах). *Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха.*

Вань-гу («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, на 1 цунь ниже точки **Ян-гу** – через бугорок от нее. Используется в тех же случаях, что и **Ян-гу**.

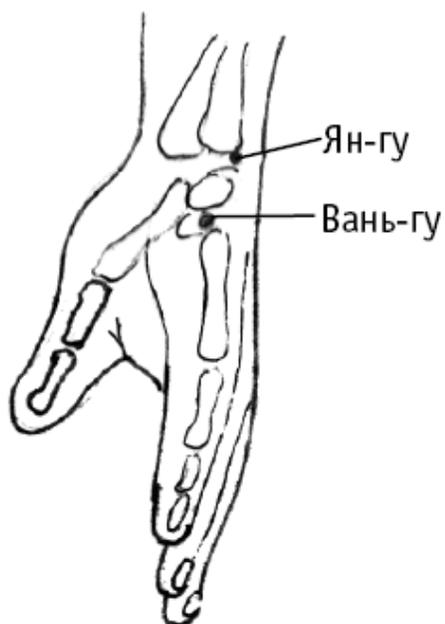


Рис. 12, с



Рис. 12, т

Дополнительный эффект от воздействия на вань-гу: улучшение слуха; улучшение самочувствия при лихорадочных состояниях; снижение раздражительности, возбуждения; избавление от носовых кровотечений; достижение умеренности в еде; улучшение обмена веществ; увеличение мышечной силы.

Вай-гуань («наружный горный проход, застава») расположена на 2 цуня выше тыльной лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями. Ее используют при артритах и обездвижении суставов, треморе и онемении рук. *Дополнительный эффект от воздействия на вай-гуань: лечение сердцебиения, беспокойства, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах, хронических запорах); лечение при покраснении и отеке слизистой оболочки глаз.*

Чжи-гоу («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья. **Чжи-гоу** – точка для акупрессуры при артритах.

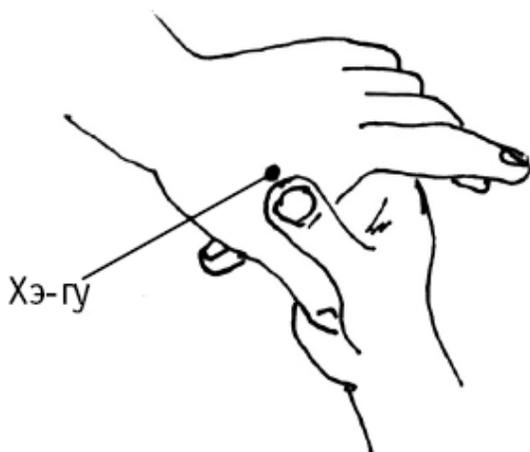


Рис. 12, у

Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Хэ-гу («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти, между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости). Точку используют для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете). Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Рекомендации при различных болях в суставах

Плечевой сустав и локтевой суставы

1. При острой боли и тугоподвижности плечевого сустава можно использовать такое сочетание точек **Бин-фэн** (на спине), **Юнь-мэнь** (на груди), **Чи-цзэ**, **Ле-цюэ** (на руках).

2. Боль и отек в локтях достаточно распространенная проблема. Воздействие на сочетание точек позволит вернуть подвижность локтевых суставов. Сочетание ниже приведенных точек на руках рекомендуется при хронической боли и переутомлении в локтевом суставе.

Тянь-цзин, **Цюй-чи**, **Цзянь-ши**, **Ян-си**, **Чжун-чжу**, **Ян-гу**, **Вань-гу**, **Ле-цюэ**, **Е-мэнь**.

3. Если у вас нет возможности в течение дня несколько раз использовать все точки – воспользуйтесь сочетанием 2 точек **Тянь-цзин** и **Цюй-чи**.

Умывание рук и ладоней

Для улучшения гибкости локтевых суставов, для предотвращения ломоты в плечевом суставе, проделывайте умывание рук следующим образом.

1. Ладонь правой руки плотно опустите на внутреннюю сторону левого запястья (на пульс). С ощутимым усилием выполняйте растирающее движение правой ладонью вверх по левой руке – до подмышечной впадины. Затем переместите левую ладонь на внешнюю сторону правого плеча и, плотно прижимая к коже, ведите левую ладонь вниз до правой кисти.

Два этапа массажных движений (вверх и вниз) примем за единицу растирания. Сделайте по 10 растираний для каждой руки.

2. Для улучшения гибкости пальцев, устранения застоя крови, выполняйте такой массаж кистей.

Разотрите друг о друга внутренние стороны ладоней, чтобы ладони сделались горячими. Затем правой ладонью сделайте растирающее движение по наружной поверхности левой кисти – от пальцев к запястьям, затем левой ладонью проведите по наружной поверхности правой кисти. Всего выполните 10 растираний каждой кисти.

Боли в пальцах и запястье

Как правило, боль в запястье сопровождается болью в предплечье и напряжением в локтевом суставе. Сочетание точек для лечения локтя отчасти поможет снять боли в запястье, его можно чередовать с предлагаемым сочетанием для кисти руки: 15 дней акупрессура биологически активных точек для локтевого сустава (предыдущие сочетания), затем перерыв на 2 недели, после которого выполняется акупрессура нижеприведенных точек:

Тянь-цзин, Вай-гуань, Чжи-гоу, Ян-си, Вань-гу, Шан-лянь, Хэ-гу.

Такое сочетание используют при болях в запястье, артритах, а также при чувстве онемения в кисти при остеохондрозе позвоночника.

Тазобедренный сустав

Ниже приведенное сочетание точек используется при острой и хронической боли в пояснице и бедре, а также при реабилитации верхней конечности после инсульта.

Шэнь-шу (спина), ***Хуань-тяо*** (тазобедренный сустава), ***Фэн-ши*** (бедро), ***Цзу-сань-ли, Сань-инь-цзяо, Сюань-чжун*** (точки ниже бедра).

Лечебный массаж бедра и голени

Чтобы промассировать бедро и голень, надо принять наиболее удобное положение.

1. Можно установить массируемую ногу на подставку.
2. Можно массировать в положении лежа, подняв массируемую ногу вверх.
3. Хороший эффект расслабления – класть одну ногу на другую.

Вектор направления традиционного массажа ноги – только вверх: от стопы – к колену, от колена – к паховой области. Ягодицы и бедра можно поглаживать, растирать и разминать (200 раз). Икроножные мышцы и мышцы бедра хорошо поддаются вибрации – бедро при этом надо поднять и встряхивающим движением вызвать дрожание.

Для мышц ноги надо использовать выжимание – растирать мышцы, надавливая ребром ладони или костяшкой большого пальца (рука при этом согнута в кулак).

Две-три секунды после выжимания кожа выглядит побелевшей, поскольку сдавливаются поверхностные вены – потом кровенаполнение усиленно возобновляется.

Хорошо разогретые мышцы надо активно похлопать открытой ладонью по всей поверхности. И закончить массаж широким плотным поглаживанием.

Боль в колене и стопе

При болях в колене и стопе надавливают точки на ногах *Цзу-сань-ли, Ян-лин-цюань, Фэн-ши, Кунь-лунь, Цзе-си.*

При слабости коленного сустава (особенно при состояниях, называемых «привычный вывих») используют сочетание *Фэн-ши, Инь-ши.*

При болях и онемении в стопе и голени надавливайте на *Хуань-тяо, Фэн-ши, Инь-ши, Чэн-шань, Кунь-лунь, Шэнь-май.*

Омовение ног для укрепления бедра и колена

1. Для укрепления мышц бедра, улучшения походки, устранения ломоты коленного сустава рекомендуются следующие движения.

Двумя руками обхватите верхнюю часть бедра, с силой растирайте от ягодиц до коленного сустава. Затем проведите руками по бедру в обратном направлении. Два этапа массажных движений (вниз и вверх) примем за единицу растирания. Сделайте по 10 растираний для каждого бедра.

2. Для расслабления мышц голени, снятия вечернего утомления рекомендуется растереть голень таким образом.

Голень правой ноги под коленом обхватите большим и указательным пальцем и с усилием проведите вниз к пятке. Затем верните руку назад, проведя по голени вверх. Сделайте по 10 растираний (вниз и вверх) для каждой голени.

3. Растирание (омовение) стоп способствует умиротворению и хорошему ночному сну, улучшению работы печени, глаз. Растирание выполняется после вечернего обмывания ног.

Сидя на стуле, правую голень кладите на левую ногу, так чтобы стопа (пальцы) правой ноги была направлена строго вперед. Обхватывающей ладонью левой руки сделайте 10 массирующих движений (вверх-вниз) по стопе правой ноги. Затем также промассируйте левую ногу.

Лечебный массаж голеностопного сустава

Исходное положение для массажа голеностопного сустава.

1. Ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу.

2. Придерживаем свободной рукой ступню, а массирующей рукой проглаживаем подошву от кончиков пальцев до пятки. Движения выполняем подушечками пальцев.

3. Если вы малочувствительны к щекотке – выполняйте выжимание большим пальцем по всей подошве и активное прочесывание подошвы четырьмя костяшками на кулачках (гребнем кулака).

4. Проработайте каждый палец ноги вращающими и обсасывающими движениями. Выполняйте сгибание, разгибание, вращение пальцев ноги.

При этом чередуйте активные (самостоятельные сгибы суставов) и пассивные (с помощью массирующей руки).

5. Зафиксируйте свободной рукой голеностопный сустав и прорабатывайте свод стопы гребнем кулака и ребром ладони. Не снижая фиксации в голеностопном суставе, сделайте массирующей рукой скручивающие движения стопы в разных направлениях.

5. Растирайте пятку щипцами ладони: обхватите ее массирующей рукой и резко сжимайте пальцы, соскальзывая с пятки.

6. Круговыми движениями прорабатываем голеностопный сустав сзади, обхватывая его всей ладонью или растирая четырьмя пальцами (при этом массирующую руку приходится активно вращать в запястье). Переднюю поверхность стопы плотно массируем четырьмя пальцами.

7. Обхватываем пальцами ахиллово сухожилие (оно крепит мышцы задней поверхности голени к пяточной кости) и массируем его вертикальными движениями. Затем прорабатываем его обхватывающими круговыми движениями четырех пальцев.

8. Заканчиваем массаж плотным ощутимым поглаживанием стопы открытой ладонью по всей поверхности – от пальцев к голени: переднюю и боковые поверхности. Захватываем ладонью максимально большие участки стопы.

Нервные болезни, включая потерю двигательной функции

Атлас точек для лечения нервных расстройств

Точки на голове и шее

Тянь-чун («небесное значение») расположена прямо вверх от заднего края основания уха.

Кроме лечения нервных расстройств, точку традиционно используют при головной и зубной боли, при воспалении десен.

Шан-гуань («верхний сустав») расположена у верхнего края скуловой дуги в углублении. Применяется акупрессура точки при острых нервных расстройствах.

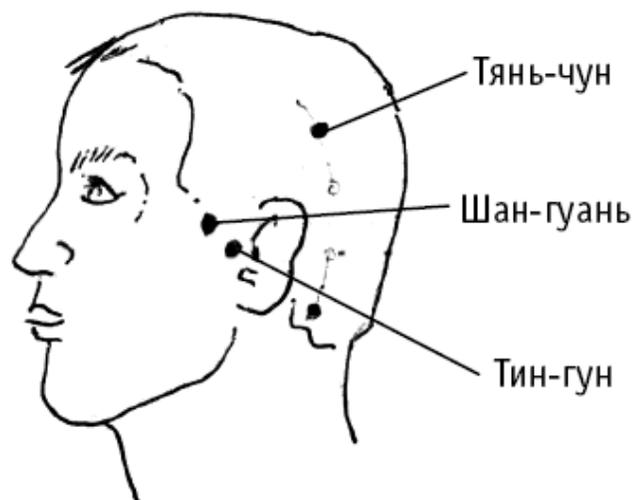


Рис. 13, а

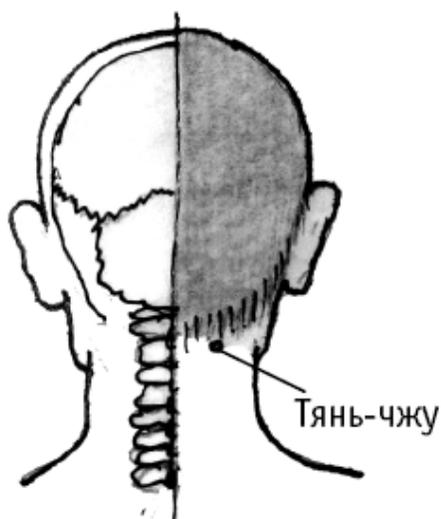


Рис. 13, б

Дополнительный эффект от воздействия на точку – лечение локальных болезней: головная боль, шум в ушах, глухота, боль в ухе, зубная боль, кариес, асимметрия лица, глаукома, снижение остроты зрения, прищуривание глаз, затруднение жевания.

Тин-гун («дворец слуха») расположена впереди козелка. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней уха (шум в ушах, закладывание ушей, снижение слуха, глухота, гноетечение из уха, отит); лечение афонии и осиплости голоса .*

Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба. *Дополнительный эффект: точку используют для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.*

Инь-тан («место отпечатка (судьбы)») расположена посередине между медиальными концами бровей. Точку используют при головных болях, головокружении, бессоннице, психических болезнях. Не придавайте большого значения названию точки, оно восходит к древней физиогномистике и имеет мало общего с ролью точки в регуляции процессов. Привлекать внимание к действительно важным точкам не принято, они являются тайным ключом к регуляции организма.



Рис. 13, в

Акупрессуру применяют также при рвоте, икоте, насморке, заложенности носа, частых носовых кровотечениях, при простуде, боли в глазах.

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку показано при нервных расстройствах, акупрессура предотвращает также головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии.

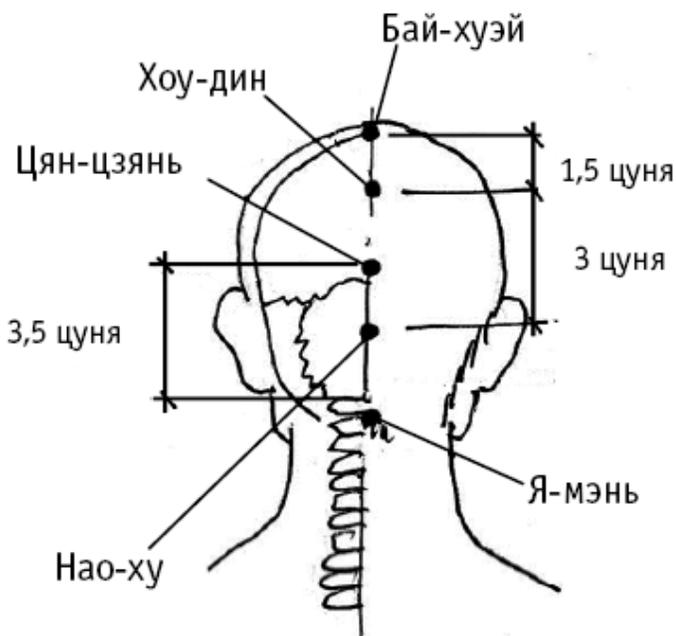


Рис. 13, г

Бай-хуэй используется так же при частых поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов.

Хоу-дин («задняя макушка») расположена на задней срединной линии, на 5,5 цуня выше задней границы роста волос. Точку используют при многих нервных расстройствах, при головной боли, головокружениях, понижении остроты зрения, при напряжении мышц задней части шеи.

Нао-ху («дверь в головной мозг») расположена на задней срединной линии, на 2,5 цуня выше задней границы роста волос.

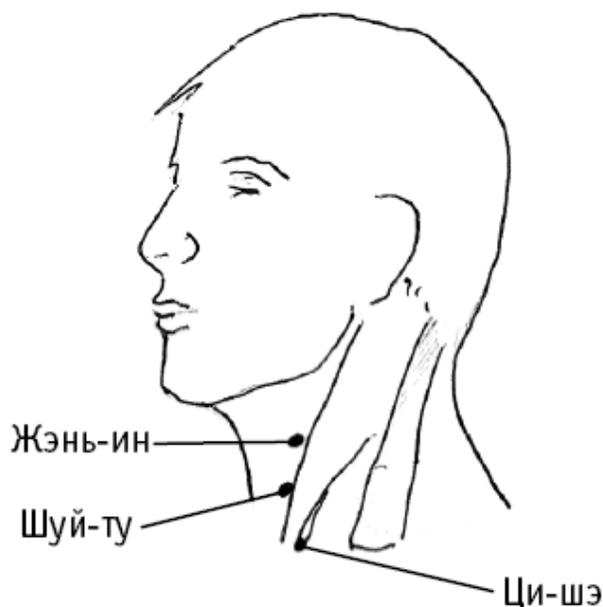


Рис. 13, д

Дополнительный эффект от акупрессуры: снятие напряжения в шее, головной боли, головокружения; повышение остроты зрения.

Я-мэнь («ворота немоты») расположена на задней срединной линии, в углублении на 0,5 цуня выше задней границы роста волос, под остистым отростком 1-го шейного позвонка. *Дополнительный эффект понятен из названия: точка используется также при болезнях горла, глотки и полости рта: скованность языка, слабость языка, потеря голоса, расстройства речи, затруднение глотания, глухонмота. Точка используется при восстановлении речи после инсульта.*

Цян-цзянь («промежуток напряжения») расположена в области ламбдовидного шва, крепко соединяющего затылочную кость с двумя теменными костями. *Воздействие на точку снимает головную боль,*

снижает напряжение в задней части шеи, уменьшает беспокойство и устраняет бессонницу.

Жэнь-ин («жизнь человека») расположена на уровне верхнего края щитовидного хряща, впереди от переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в месте разделения общей сонной артерии на наружную и внутреннюю. *Дополнительный эффект: точку используют при болезнях желудка, при склонности к головным болям в области лба, при частых головокружениях, при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, при нестабильном артериальном давлении (независимо от склонности к гипертонии или гипотонии).*

Шуй-ту («возвышение жидкости») расположена снаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. *Кроме нервных болезней, точку используют при болезнях горла и легких: боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, охриплость, одышка, кашель.*

Ци-шэ или «жилище энергии ци» расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц.

Воздействие на ци-шэ благотворно также при кашле, боли и отечности в области горла, для снятия напряжения в затылочных мышцах.

Точки на груди и животе

Юй-тан («яшмовый зал») расположена на передней срединной линии, на уровне 3 межреберного промежутка.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней нижних и верхних дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, воспаление горла); избавление от рвоты.

Ю-мэнь («таинственные ворота») расположена на 0,5 цуня снаружи и на 6 цуней выше пупка. Воздействие на точку улучшает память и поднимает настроение. *Дополнительный эффект от акупрессуры: снятие болей в эпигастральной области, избавление от тошноты, рвоты, поноса, улучшение аппетита; лечения кашля и боли в грудной клетке с иррадиацией в поясницу и спину.*

Цзю-вэй («хвост горлинки») расположена на передней срединной линии, у нижнего края мечевидного отростка. Находят точку, когда пациент лежит на спине с поднятыми руками. Точку используют при нервных расстройствах, и болях нервного характера (в эпигастральной области, при нарушении проходимости пищевода, при болях в сердце, сердцебиении, одышке), для успокоения сердечного кашля.

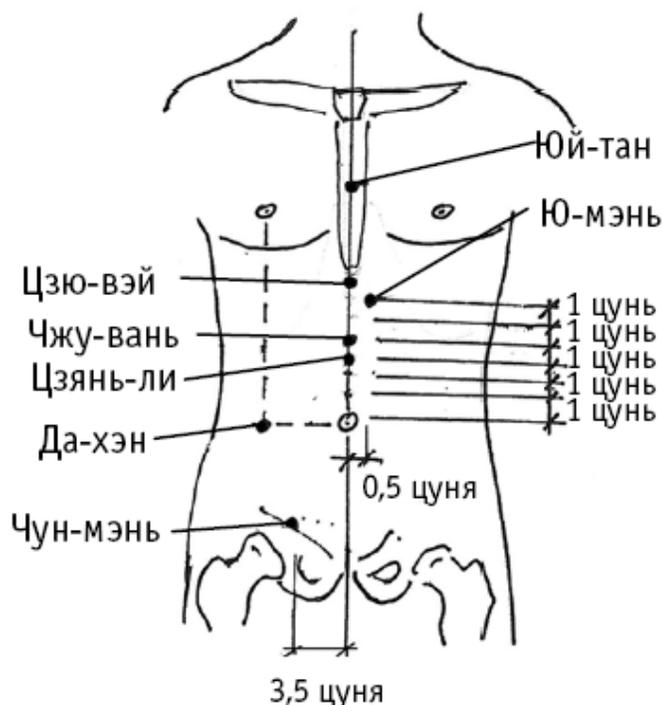


Рис. 13, е

Точку также используют при воспалении горла.

Чжун-вань (« середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка. Кроме лечения нервных расстройств, точка используется при боли в эпигастральной области, снижении аппетита. Воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Цзянь-ли («укреплять внутренности») находится на передней срединной линии, на 3 цуня выше пупка. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней в эпигастральной области (вздутие живота, отрыжка, изжога, рвота, отсутствие аппетита, понос, похудание); избавление от ощущения сдавленности грудной клетки.

Да-хэн, или **да-хэ** («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Чун-мэнь («важные ворота») находится на паховой складке на уровне верхнего края лобкового симфиза. Лобковый симфиз, или лонное сочленение располагается спереди от мочевого пузыря сверху от наружных половых органов (входа во влагалище у женщин и полового члена у

мужчин). *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочеполовой системы (затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, маточные кровотечения у женщин и белые мутные выделения у женщин и мужчин); боли внизу живота разного происхождения.*

Точки на спине

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Массаж данной точки полезен при головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; нервных болях в подреберье и эпигастральной области.

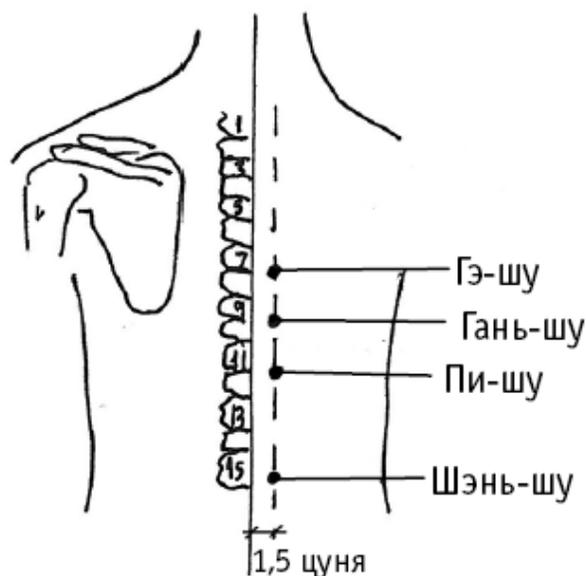


Рис. 13, ж

Точка используется также при обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры; массаж избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Точка используется при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11-го грудного позвонка. На

точку воздействуют при бессоннице и повышенной утомляемости. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней эпигастрия (вздутие живота, боль, жидкий стул, снижение аппетита, похудение); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезни мышц и конечностей (мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).*

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». Точку используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием нервного характера; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах.

Дополнительно акупрессура поможет при болях в спине, коленях, периодической лихорадке, вызванной дистонией сосудов.

Точки на ногах

Инь-бао («скрытые каналы») расположена на 4 цуня выше медиального мыщелка бедренной кости, у заднего края портняжной мышцы.

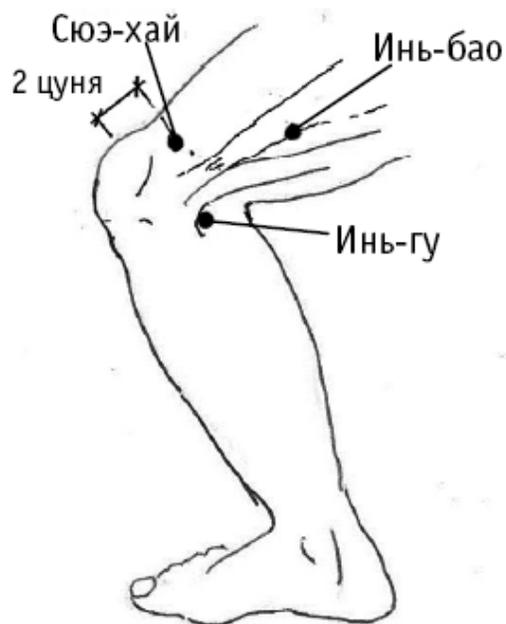


Рис. 13, и

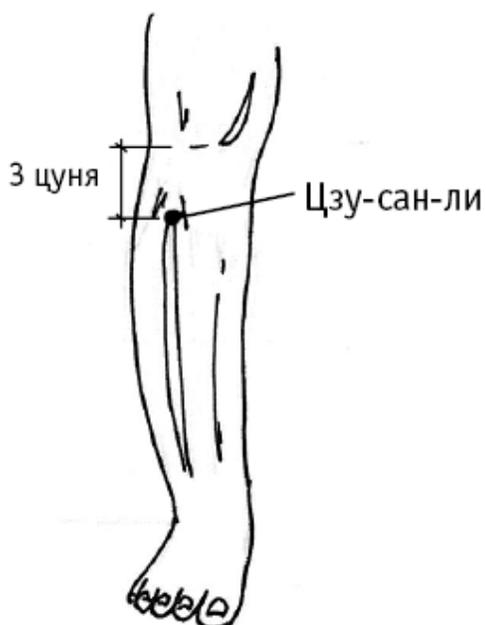


Рис. 13, к

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение дисменореи (нарушение менструального цикла); боль в пояснице, боль в паху, ночное недержание мочи, затрудненное мочеиспускание. Точка используется при боли в крестцовой области, вздутии живота.

Сюэ-хай («море крови») находят при согнутой в коленном суставе ноге на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника, в месте возвышения медиальной головки четырехглавой мышцы бедра. **Сюэ-хай** – важная точка лечения болезней крови, способствует оживлению крови и устранению застоя крови. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей на внутренней поверхности бедра, при опухании коленного сустава; лечение аллергических заболеваний кожи (зуд, крапивница). Точка используется при лечении маточных кровотечений и других нарушений менструального цикла.*

Инь-гу («впадина на инь – внутренней стороне») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц. *Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (то есть проблемами, к которым ведет задержка мочи); лечение болезней половых органов (зуд вульвы, боль в наружных половых органах у женщин,*

боль в нижней части живота у женщин и мужчин с иррадиацией в наружные половые органы).

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Точка используется при многочисленных нервных расстройствах, выраженных различными симптомами: депрессия, сердцебиение, бессонница, боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости. Точку используют также для нормализации артериального давления при гипертонии.*

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени. Гармонизирующую точку **Ян-лин-цюань** иногда называют **божественное равнодушие**. На нее нужно воздействовать при страхе, нервном и подавленном состоянии.

...

*Точку **божественное равнодушие** можно использовать в преддверие психологической нагрузки. Для выполнения акупрессуры сядьте на стул, указательными пальцами обеих рук (синхронно на двух ногах) в течение 5 минут используйте круговое давление средней силы.*

Дополнительный эффект от воздействия на точку – лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области).

Сан-ин-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение*

заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием. Акупрессуру проводят при бессоннице, сердцебиении, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара.

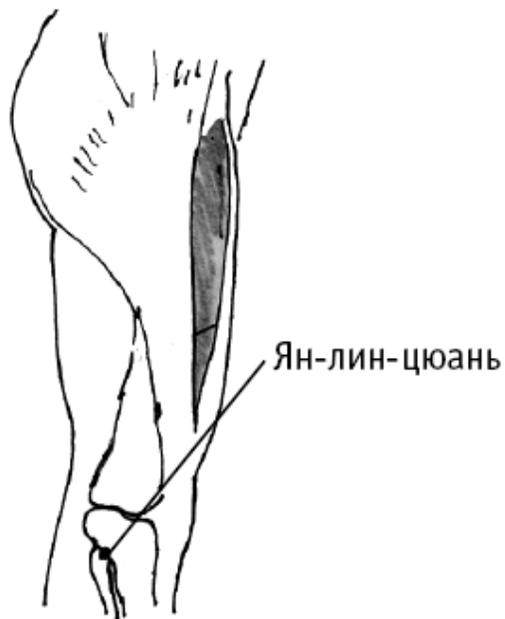


Рис. 13, л

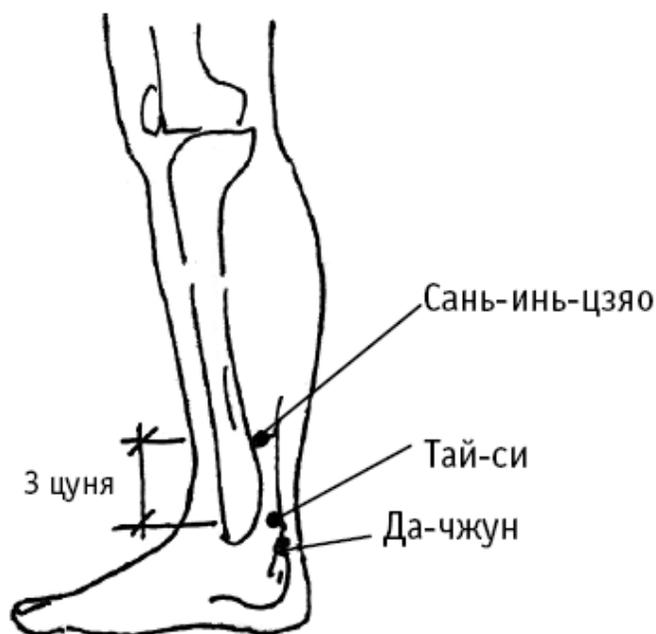


Рис. 13, м

Воздействие на тай-си полезно также: при болезнях половой и урологической сферы; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

***Да-чжун** («большая пятка») расположена кпереди от места прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости. **Дополнительный эффект от воздействия на точку:** лечение сдавленности в грудной клетке, болей в шее, пояснице и позвоночнике, болей в пятке, крестце, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце; облегчение при затрудненном мочеиспускании; лечение геморроя и носовых кровотечений; лечение расстройств жизненного духа шэнь (испуг, страх, гнев, депрессия, нежелание разговаривать, снижение памяти, сонливость, бессонница).*

***Цзе-си** («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы. **Дополнительный эффект от воздействия на точку:** лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности. Точка используется для лечения суставных болей, устранения отеков колена.*

Ли-дуй («крутой обрыв») расположена на наружной стороне 2-го пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение, снижение аппетита); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.*

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневых костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле.

Точки на руках

Шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня снаружи от угла ногтя.

Дополнительный эффект от воздействия на шан-ян: снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (глаукома, бельмо, отеки под глазами).

Нэй-гуань – «внутренняя (сторона руки) горная граница» для прохождения болезнетворной энергии. Она находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью. Воздействуя на **Нэй-гуань**, вы облегчите боли в сердце, избавитесь от беспокойства, бессонницы. *Акупрессура показана также при одышке, кашле, боли в горле; болезнях желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях. Точка используется также для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.*

Тун-ли («прохождение места соединения») расположена у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки. Акупрессура применяется при

лечении нервных расстройств, выраженных болью в области сердца, ощущением сдавленности грудной клетки, упадком сил и сердцебиением, подавленностью настроения, сонливостью, угнетенным маниакальным состоянием, нелюдимостью болезненного характера.

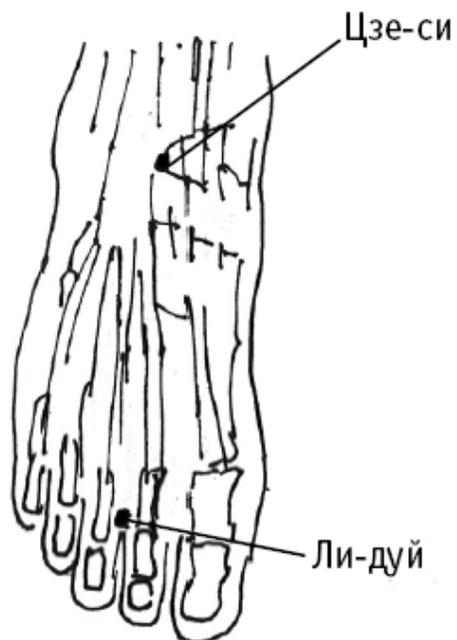


Рис. 13, н



Рис. 13, п

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца; лечение боли в запястье и предплечье; улучшение слуха; снятие отека слизистой оболочки горла, лихорадки, уменьшение частоты головокружений; помощь при обильных месячных и недержании мочи.

Шэнь-мэнь («ворота жизненного духа шэнь») расположена у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями. Точка используется для лечения болезней, связанных с расстройством нервной системы (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия).

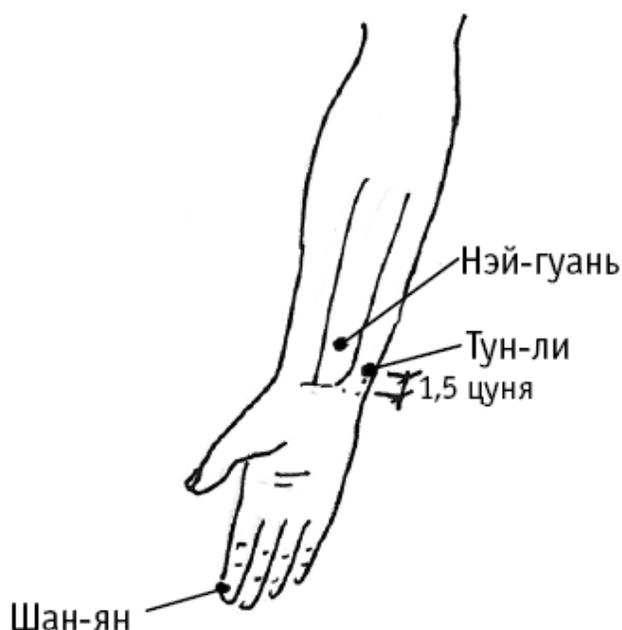


Рис. 13, р

Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болей в грудной клетке; других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Сяо-хай («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости. *Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.*

Цюй-чи («изгиб озера») находится на **наружной** стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки.

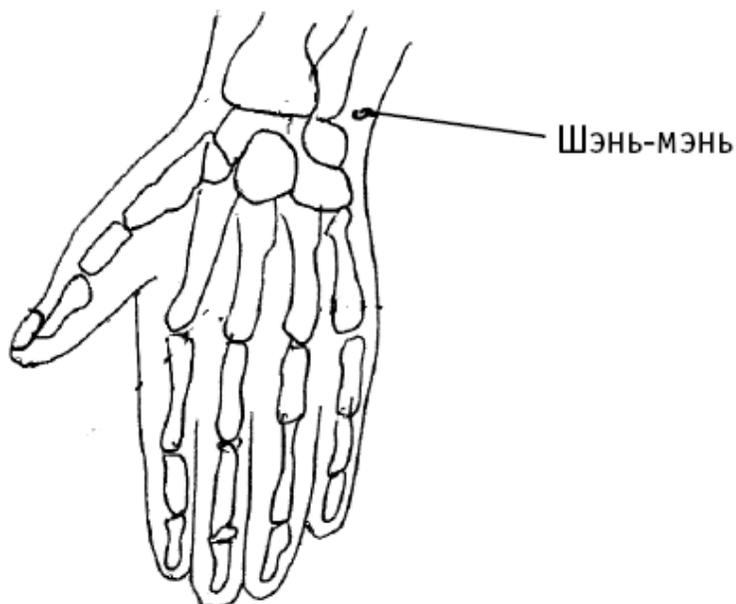


Рис. 13, с

Дополнительный эффект от акупрессуры точки цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии. Точка используется традиционно при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье.

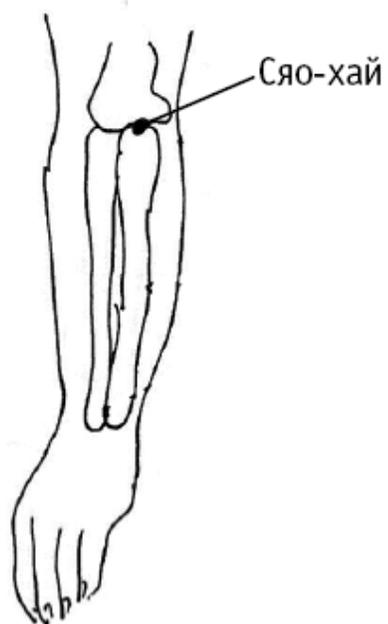


Рис. 13, т

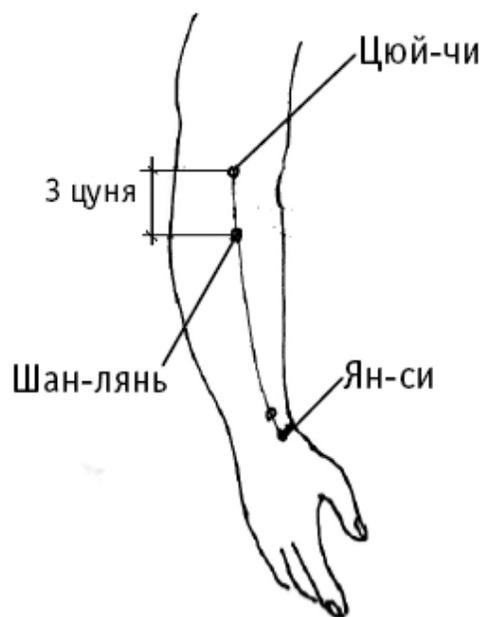


Рис. 13, у

Рекомендации при определенных симптомах

Восстановление после паралича

Для действенной акупрессуры играют роль не столько причины паралича, сколько последствия: что именно обездвижено?

Если *не действует половина тела*, главными точками для акупрессуры считаем **Бай-хуэй** на голове, **Ян-лин-цюань** на ноге, а на руке – **Цюй-чи**.

Дополнительными считаем точки спины **Пи-шу**, **Гэ-шу**, **Гань-шу**, **Шэнь-шу**. Кроме того, в течение 15 дней необходимо выполнить последовательную акупрессуру всех точек ног и рук (см. *Атлас точек для лечения нервных расстройств*).

При *потере чувствительности в руках*, затрудненном сгибе суставов массируем на руках точки **Сяо-хай** и на ногах точки **Цзу-сань-ли**.

При *утрате речевой функции* воздействуем на точки **Я-мэнь** и **Цян-цзянь** на голове.

Боли в сердце нервного характера

При дрожи и спазме сосудов прибегаем к акупрессуре точек **Шан-ян** на руке и **Тай-си** на ноге.

При болях в области сердца полезно стимулировать точки **Чун-мэнь** внизу живота, и **Сюэ-хай** на ноге.

При угнетенном состоянии

При подавленном состоянии используем попеременно такие сочетания.

1. Точки **Цзянь-ли** (выше пупка) и **Нэй-гуань** на руке.
2. Точки **Сань-инь-цзяо** и **Цзе-си** на ногах.
3. Точки **Тин-гун** (на голове) и **Пи-шу** (на спине).
4. Точки **Шан-гуань** (на голове) и **Шэнь-мэнь** (на руке).
5. Точки **Тянь-чун** (на голове) и **Да-хэн** (на животе).
6. Если депрессия сопровождается расстройством пищеварения, используем **Ю-мэнь** и **Юй-тан** на груди и животе, а также **Инь-гу** и **Цзу-сань-ли** на ногах.
7. Точки **Ли-дуй** и **Инь-бао** на ногах способствуют более спокойному сну.
8. Точки **Тун-ли** (на руках) и **Да-чжун** (на ногах) используют при упадке сил и сонливости.

Массаж гармонизирующих областей лица

При неустойчивом психическом состоянии юношей и девушек во время полового созревания, а также мужчин и женщин в переходном возрасте следует периодически воздействовать на *гармонизирующую точку*, расположенную посередине подбородка. Радиус воздействия 1–1,5 см. Акупрессура выполняется легким движением указательного пальца, лучше по утрам, в состоянии покоя.

В период повышенной возбудимости полезно массировать *Инь-тан* между бровями. Выполняйте акупрессуру круговым движением указательного пальца. Затем указательными пальцами проводите и легко надавливайте по всей брови: от внутренней стороны – к наружной. Затем надавливайте на точки над бровями указательным пальцем до облегчения внутреннего состояния.

Самомассаж при бессоннице

При бессоннице полезно за 2–2,5 часа до сна провести точечный массаж. Способ воздействия: легкий нажим на рефлекторные точки и растирание области 2–3 см вокруг рефлекторной точки. Каждая точка массируется 3–5 минут.

Полный набор точек для самомассажа при бессоннице приводится ниже. Для лучшего подбора точек при бессоннице обратите внимание на дополнительный эффект от воздействия на точки. Благодаря дополнительному эффекту можно обеспечить себе не только быстрое засыпание, но и полноценный здоровый сон и бодрость на целый день.

Например, при склонности к головным болям после сна, при тугоподвижности суставов обязательно введите в курс массажа *Тянь-чжэу*. Из предлагаемого набора используйте 5–6 точек.

На голове: *Бай-хуэй, Тянь-чжэу, Инь-тан, Хоу-дин, Нао-ху, Я-мэнь*.

На груди и животе: *Жэнь-ин, Шуй-ту, Ци-шэ, Цзю-вэй, Чжун-вань*.

На спине: *Гэ-шу, Гань-шу, Шэнь-шу*.

На ногах: *Юн-цюань*.

Массаж мочки уха при расстройстве сна

Используйте гармонизирующую точку, расположенную на мочке уха. Акупрессуру надо проводить указательным пальцем, лежа в постели, в состоянии покоя. Не причиняйте себе неприятных ощущений, надавливайте очень легко. Большой палец поддерживает мочку, а указательный выполняет круговые движения. Воздействие на мочку правого уха значительно эффективнее, чем на мочку левого уха.

Чтобы снять общую усталость

Зажмите мизинец правой руки между большим и указательным пальцем левой руки, так чтобы массирует кончик большого пальца.

Акупрессура должна быть предельно сильной. Проводить ее можно в течение целого часа. Массаж на правом мизинце более эффективен, а поскольку процедура длительная – ограничьтесь односторонним массажем.

Разные болезни и состояния

На поверхности тела существуют точки, которые можно использовать как *неотложную помощь при критических состояниях*. Такие точки называют **истоками**, считается, что энергетический импульс от них исходит быстро. Есть точки, с более глубокой проводимостью импульса, их называют **точки-ручьи** и используют при болезнях жара. Определенные точки-истоки и точки-ручьи связаны с различными органами.

Таким образом, существует 6 симметричных точек неотложной помощи (по 3 на руках и по 3 на ногах) и 6 симметричных точек снятия воспаления (или «болезней жара», по 3 на руках и 3 на ногах) для каждого органа – всего по 12 симметричных точек.

Атласы точек неотложной помощи

Двенадцать точек для сердца, печени, селезенки, легких и почек

Точки на руках

Неотложная помощь

Шао-шан («мало») расположена на лучевой стороне большого пальца кисти, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Точку используют в критических ситуациях, связанных с болезнью легких (одышка, кровохарканье, лихорадочные состояния, отек горла, нарывы в горле); при неукротимом носовом кровотечении; при болезнях печени, сопровождающихся безудержной рвотой, болью; при судорогах, при сильной головной боли со скачками давления.

Чжун-чун («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца. Точка используется при сердечной боли, сердцебиении; при острых нервных расстройствах, в том числе расстройстве речи; при гастрологических заболеваниях с безудержной рвотой и поносом; при резком снижении артериального давления; потемнении в глазах, шуме в ушах.

Шао-чун («ручной канал сердца») расположена на лучевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Точку используют в следующих критических состояниях: острая боль в области сердца, сердцебиение; судороги рук и ног; острые нервные расстройства; критические состояния или предупреждение критических состояний (высокая температура, потеря сознания).

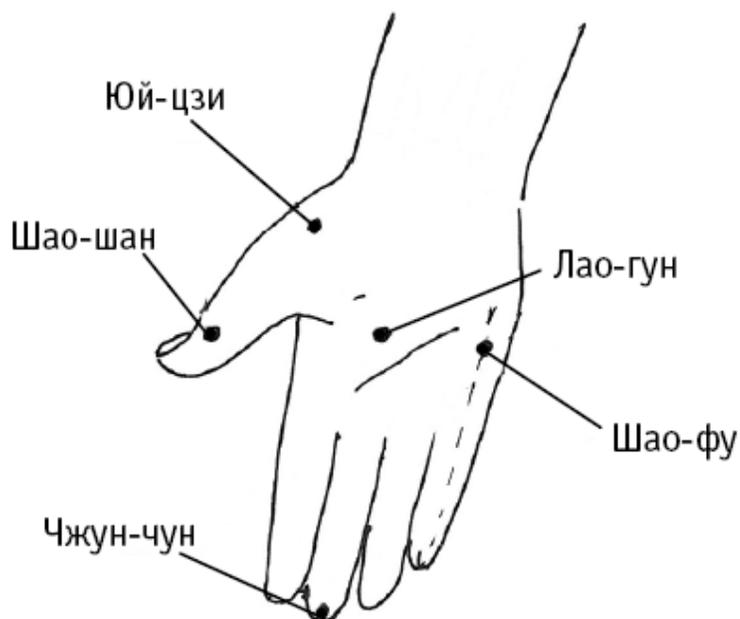


Рис. 14, а

Болезни жара

Юй-цзи («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1-й пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти. Название происходит от того, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы. Эффект от воздействия на точку: лечение быстроразвивающихся или упорных болезней легких с лихорадкой и одышкой (приступов кашля при стенозах с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, воспаление горла, потери голоса); лечение острых нервных расстройств; лечение воспалений мужской половой сферы, сопровождающихся острой болью; лечение лихорадки с головной болью; избавление от рвоты, боли в животе; притупление зубной боли.

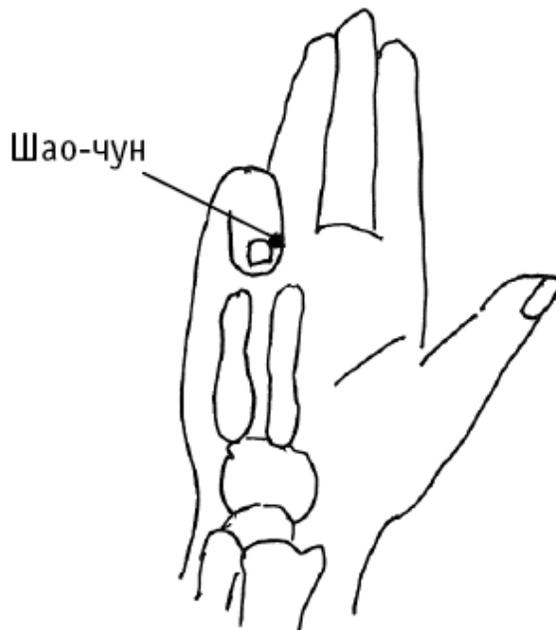


Рис. 14, б

Лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2-й и 3-й пястными костями. Сожмите в кулак кисть, и кончик среднего пальца укажет на эту точку. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); лечение эпигастральных болезней (резкая боль в эпигастральной области, отрыжка, рвота, снижение аппетита, жажда, заболевания печени и желчного пузыря с потемнением мочи); лечение лихорадочных состояний без пота; снижение переутомления. Точка используется для уменьшения зубной боли.

Шао-фу («средоточие (канала) сердца») расположена на ладонной поверхности кисти между 4-й и 5-й пястными костями. При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца, сердцебиения; лечение острых внезапных болей в суставах руки (от мизинца до плечевого сустава); лечение болезней почек и половых органов (задержка мочи, кровь в моче), сопровождающихся высокой температурой; предупреждение нервных расстройств.

Точки на ногах

Неотложная помощь Ин-бай («скрывать белый») расположена на внутренней стороне большого пальца стопы, скрывшись на «границе красных и белых мышц», приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Эффект от воздействия на точку: лечение кровотечений (маточные кровотечения, обильные менструации, носовые кровотечения,

кровохарканье); лечение гастрологических заболеваний (безудержная рвота, понос, резкая боль в эпигастральной области); лечение маниакальных состояний; избавление от удушья и переполнения в грудной клетке, упорного кашля.

Да-дунь («большой, толстый» (палец)) расположена на большом пальце стопы, на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Эффект от воздействия на **Да-дунь** : предотвращение критических состояний в области половой сферы у женщин и мужчин (острая боль в паху, маточные кровотечения, выпадение матки, опухание и боль наружных половых органов, неукротимый зуд вульвы, аменорея, боль в головке полового члена и яичке, втяжение яичка, одностороннее увлечение яичка, а также задержка мочи, болезненное мочеиспускание).

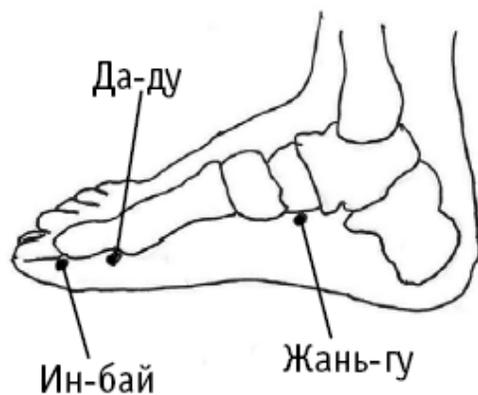


Рис. 14, в

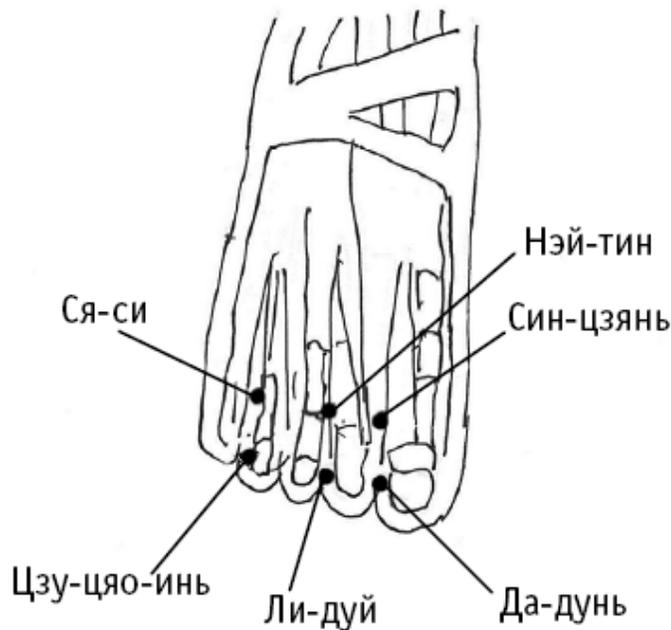


Рис. 14, г

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы. Точку используют при отравлении, судорогах. А так же при острой головной боли, головокружении и затуманивании зрения, шуме в ушах и сердцебиении, носовых кровотечениях, задержке мочеиспускания, ощущении жара и лихорадки, обострении нервных расстройств, сдавлении в грудной клетке.

Болезни жара

Да-ду («большой город») расположена в углублении кпереди от внутреннего края плюснефалангового сочленения большого пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней жара и лихорадочных состояний; лечение болей в области эпигастрия (вздутие живота, тошнота, рвота, понос, запор); лечение внезапных капканных болей в стопе, в голеностопном суставе, болей в пояснице.



Рис. 14, д

Син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее между их 2-ми фаланговыми суставами). Эффект от прижигания точки: снятие головной боли, острой боли в подреберье; лечение острых заболеваний дыхательных путей (удушье или одышка, кашель, отек слизистой оболочки носа и глотки); лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; избавление от лихорадочных состояний; избавление от острых нервных расстройств; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечение расстройства работы кишечника (понос, рвота). **Жань-гу** («впадина») расположена в углублении кпереди от нижнего края бугорка ладьевидной кости. Лечебный эффект от воздействия на **Жань-гу** : лечение неотложных гинекологических состояний и обострений хронических болезней (маточные кровотечения, выпадение матки, дисменорея, зуд вульвы); лечение болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение острых заболеваний дыхательных путей (одышка, кашель с отхаркиванием крови, боль в горле); лечение маниакальных состояний; лечение расстройств желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

Двенадцать точек для кишечника, желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, матки и простаты

Точки на руках

Неотложная помощь

Шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Эффект от воздействия на **Шан-ян** : лечение лихорадочных состояний без пота; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (воспаление конъюнктивы, отеки под глазами).

Гуань-чун («конец перекрестка») расположена на внешней стороне безымянного пальца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Эффект от воздействия на гуань-чун: лечение лихорадки; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек и покраснения глаз; используется при болях в области сердца, головных болях; избавление от острой рвоты и поноса.

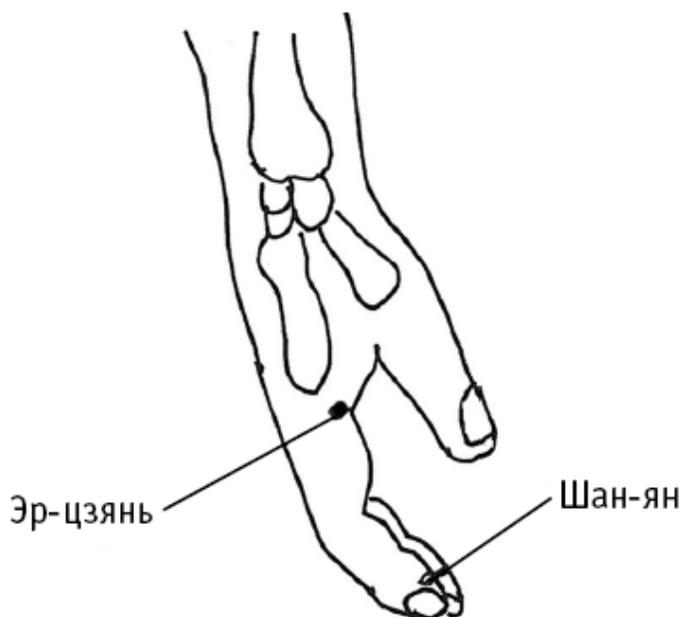


Рис. 14, е

Шао-цзэ («маленькое болотце») расположена на локтевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Эффект от воздействия на **Шао-цзэ** : лечение лихорадочных состояний; снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

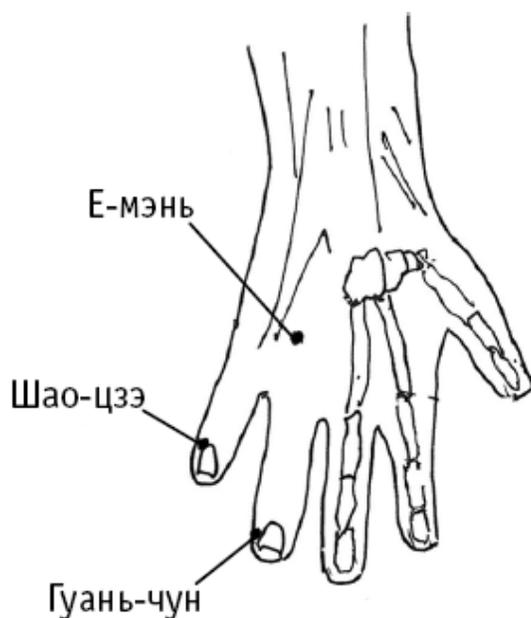


Рис. 14, ж

Болезни жара

Эр-цзянь («второй промежуток») расположена во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава (при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца). Эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, воспаления десен; лечение болезней глаз – боль, желтушность склер; лечение острой боли в суставах – кисти и надплечья.

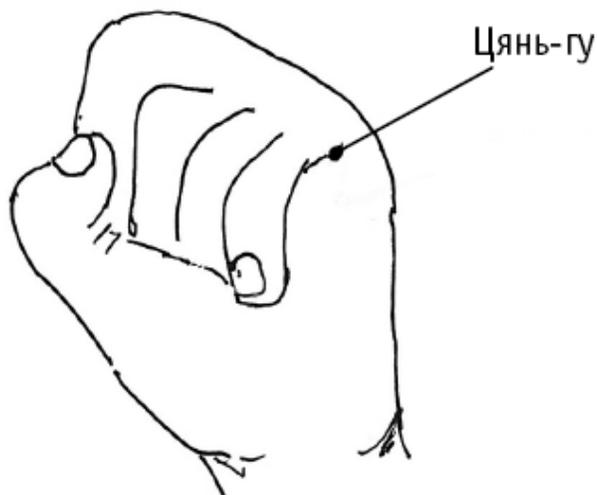


Рис. 14, з

Е-мэнь («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца. Точку легче всего

найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца. Лечебный эффект от воздействия на **Е-мэнь** : снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.

Цянь-гу («перед ущельем горного потока») расположена в углублении кпереди от пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки, напоминающей русло горного потока. Сожмите в кулак кисть, найдете точку в углублении кпереди от локтевого края 5-го пястно-фалангового сустава. Основной эффект от воздействия на **Цянь-гу** – лечение болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния без пота, сухость в горле, жажда, затрудненное мочеиспускание красной мочой при заболеваниях печени и почек).

А также лечение гипертонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, шум в ушах); лечение воспаления слизистой оболочки глаз (боль в глазах, слезотечение, покраснение глаз); лечение нервных состояний (боль в области сердца, депрессия); лечение отрой боли при воспалении и травме суставов кисти и запястья, онемения, нарушение двигательной функции в области предплечья.

Точки на ногах

Неотложная помощь

Ли-дуй («крутой обрыв») расположена на наружной стороне второго пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Лечебный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение желудка); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

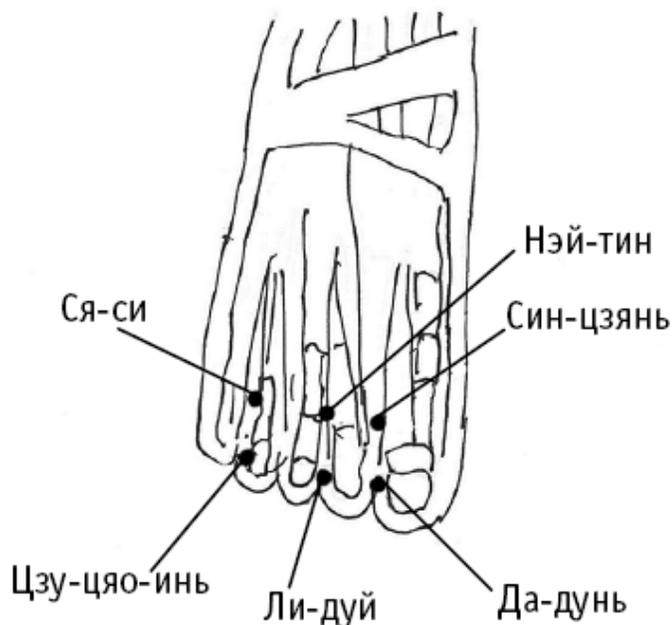


Рис. 14, г

Цзу-цяо-инь («ножное отверстие») расположена на наружной стороне безымянного пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Эффект от воздействия на точку: избавление от головных болей, головокружения, боли в глазах (мигрени), шума в ушах из-за перепада давления; предупреждение нервных расстройств; лечение одышки и лихорадки.

Чжи-инь («достичь инь») расположена на наружной стороне 5-го пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Эффект от воздействия на точку: лечение головной боли в затылке и в темени, боли в глазах (мигрень); лечение острой капканной боли в стопе; снятие маниакальных состояний.

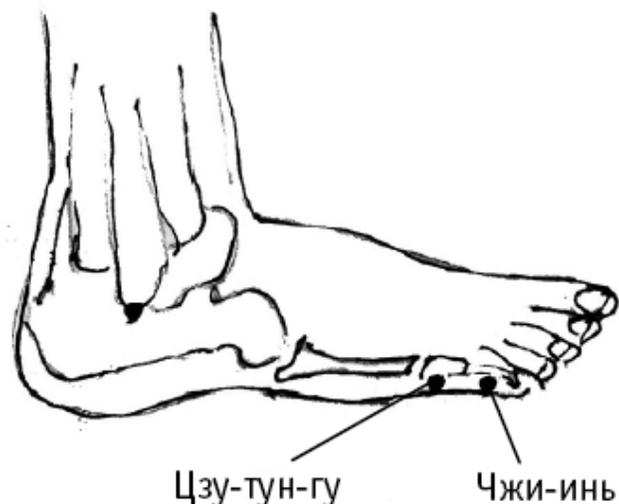


Рис. 14, и
Болезни жара

Нэй-тин («внутренний двор дома») расположена на конце щели между 2-м и 3-м пальцами ноги, напоминающей ворота.

Основной эффект от воздействия на точку – лечение болезней со свойствами жара, в том числе: носовое кровотечение, боль в эпигастральной области, жажда, покраснение лица, головная боль, икота, кариес, зубная боль, воспаление горла из-за жара в желудке, лихорадочные состояния без пота.

А также лечение болезней желудка (боль в животе, вздутие живота, понос); лечение острой боли в суставах ноги (боли в тыльной поверхности стопы, боли в голени), устранение нарушения двигательной функции нижней конечности, похолодания конечностей.

Ся-си («сжатая с двух сторон») расположена на тыле стопы, на конце межпальцевой складки между 4-м и 5-м пальцами стопы. Основной эффект от воздействия на **Ся-си** – лечение «возгораний огня печени» (боль и ощущение распирания в подреберье, боль, отек и покраснение глаз, беспокойный сон с многочисленными сновидениями, головная боль, лихорадочные состояния без пота). А также: ликвидация застоя в печени, приводящего к боли в подреберье; лечение мастита, аменореи; лечение болей и распираний в грудной клетке, отечности в области шеи.

Цзу-тун-гу («углублении в ноге») расположена в углублении кпереди и книзу от 5-го плюснефалангового сустава, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

Лечебный эффект от воздействия на цзу-тун-гу: лечение болезней головы и лица, в том числе головная боль в теменной и затылочной

областях, головокружение, внезапное напряжение шейных и затылочных мышц, носовое кровотечение, снижение остроты зрения, затуманивание зрения, покраснение глаз.

Точки для лечения инфекционных болезней

Точки на голове

Тин-гун («дворец слуха») расположена впереди козелка, используется при лечении глухоты и шума в ушах, является важной точкой восстановления слуха, поэтому сравнивается с «дворцом слуха».

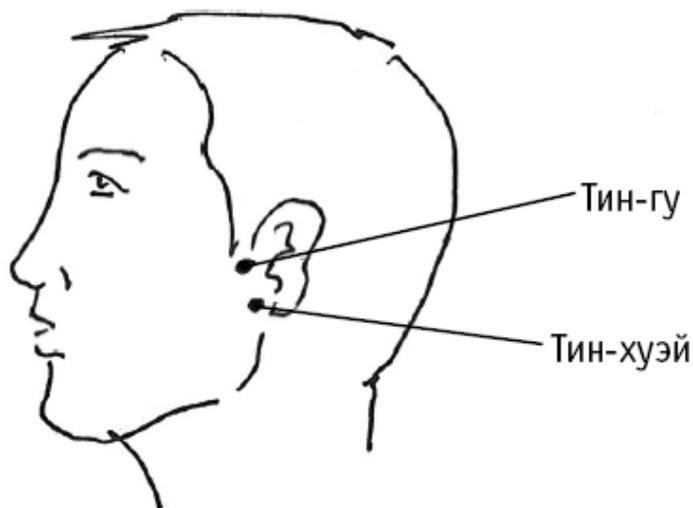


Рис. 15, а

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней уха (шум в ушах, закладывание ушей, снижение слуха, глухота, гноетечение из уха, отит); лечение афонии и осиплости голоса .

Тин-хуэй («способность слышать») расположена при открытом рте в углублении кпереди от межкозелковой вырезки, у заднего края мышечного отростка нижней челюсти. Точка используется практически при всех болезнях уха – шум в ушах, снижение слуха, глухота, боль в ухе, гноетечение из уха. *Дополнительный эффект от воздействия на тин-хуэй: лечение асимметрии лица, спазма жевательных мышц, зубной боли; снятие озноба; лечение расстройства жизненного духа, выраженного в депрессии.*

Юй-чжэнь («яшмовая подушка») расположена на уровне верхнего края наружного затылочного выступа. Точку используют в сочетании с **Тин-хуэй** для лечения слуха.

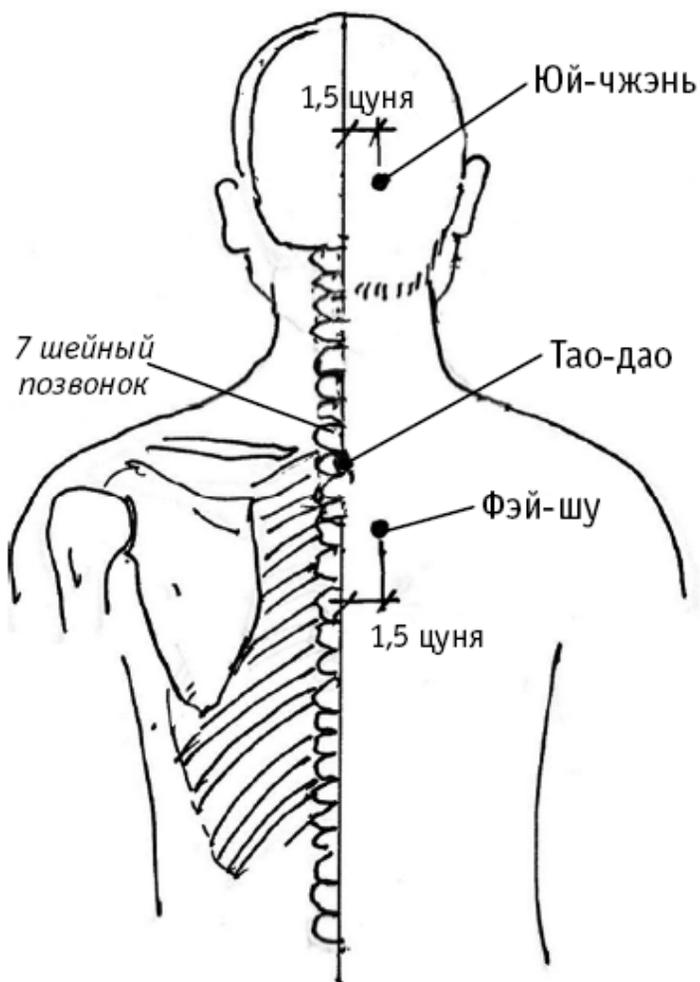


Рис. 15, б

Дополнительно можно устранить боль в затылочной области головы, боль в задней части шеи. Воздействие на юй-чжэнь показано при отеках слизистых оболочек (особенно глаз), при болях в глазах, заложенности носа, покраснении лица и глаз, затуманивании зрения.

Точки на спине

Тао-дао («циркуляция в гончарной печи») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка. Точка традиционно используется для снятия лихорадочных состояний без пота, озноба, головной боли, ощущения тяжести в голове, сонливости, для уменьшения напряжения в спине и снятия боли.

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Дополнительный эффект от воздействия на фэй-шу наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство

переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Точки на руках

Шоу-у-ли («посередине руки») расположена на наружной поверхности руки, на 3 цуня выше локтевой складки.

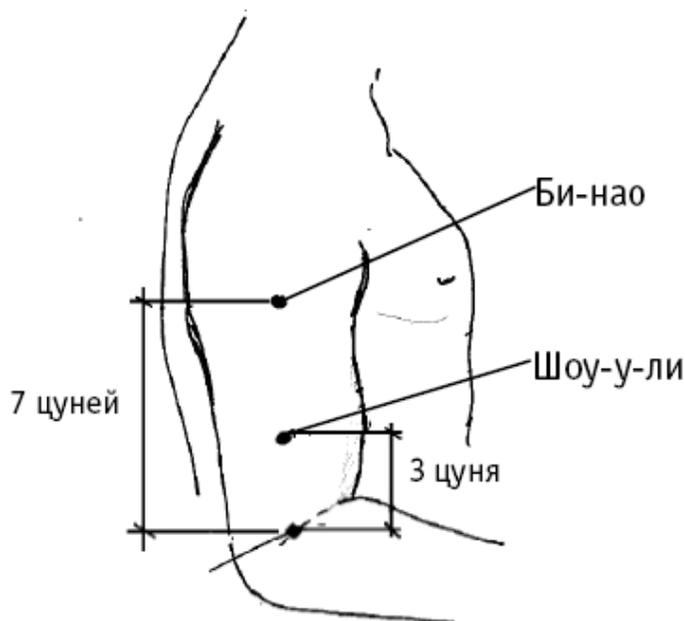


Рис. 15, в

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье); лечение кожных заболеваний; улучшение двигательной активности руки; улучшение зрения; избавление от страхов.

Би-нао («мышца плеча (дельтовидная)») расположена на 4 цуня выше **шоу-у-ли**. Точка традиционно используется для лечения кожных заболеваний.

Дополнительный эффект от воздействия на би-нао: лечение болей в предплечье и надплечье; лечение болезней глаз, отеков под глазами, покраснения слизистой оболочки.

Общие инфекционные заболевания Сочетание точек **Тао-дао** и **Фэй-шу** на спине используют при гриппозных состояниях и для профилактики во время эпидемии вирусных и инфекционных заболеваний. Последовательно выполняйте акупрессуру точек вращательным движением указательного пальца по 4–5 минут несколько раз в течение дня.

Фурункулез При фурункулезе (гнойничковом заболевании кожи) используют сочетание точек **Шоу-у-ли** и **Би-нао** (на руках) и **Тао-дао** и **Фэй-шу** (на спине).

Воспаление среднего уха и снижение слуха

Если стреляет в ухе, начинается отит, используйте акупрессуру точек **Тин-хуэй** и **Тин-гун** (на голове).

При глухоте выполняют периодическую акупрессуру точек **Тин-хуэй** и **Юй-чжэн**.

Постоянный шум в ушах устраняется надавливанием на точку **Тин-хуэй**.

Точки для воздействия при нарушении обмена веществ

Син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее между их 2-ми фаланговыми суставами).

Дополнительный лечебный эффект от воздействия: снятие головной боли, боли в подреберье, болей в спине; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечение расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). **Юн-цюань** – одна из важнейших точек рефлексотерапии, воздействуя на нее, мы получаем лечебный эффект при десятках болезней.

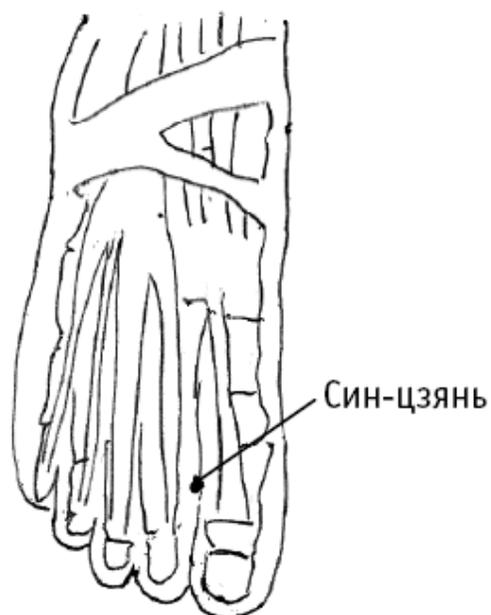


Рис. 16, а



Рис. 16, б

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта (отсутствие аппетита, темный цвет лица, желтуха, понос); при заболеваниях дыхательных путей (одышка, сухость во рту, боль и отечность слизистой оболочки горла, потеря голоса, кашель с отхаркиванием крови); при боли в

костях, боли в позвоночнике, ломоте в пояснице и коленях, слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях, судорогах в стопе, жжении и боли в подошве стопы, простуде с длительной лихорадкой; при повышении давления и головной боли (шум в ушах, сердцебиение, головокружение); при снижении слуха; при болезнях мочеполовой системы (частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, бесплодие, импотенция, поллюции); при затуманивании зрения; при нервных расстройствах (бессонница, снижение памяти, чувство страха, истерия, беспричинный гнев, беспокойство, сонливость, тоска); при носовых кровотечениях.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени.

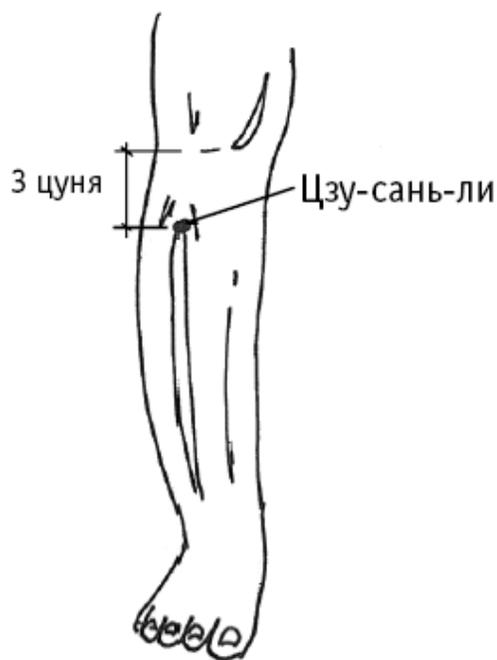


Рис. 16, в

Дополнительный эффект от воздействия на точку: нормализация артериального давления; лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация

артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости.

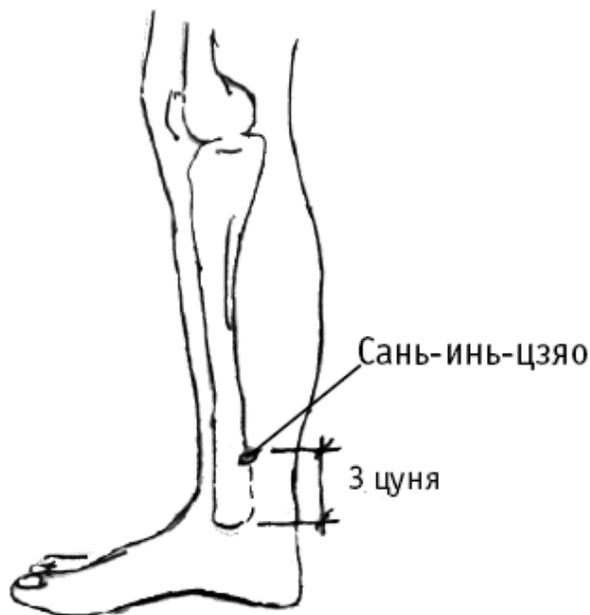


Рис. 16, г

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в эпигастральной области, рвоты, поноса, отрыжки, вздутия живота; восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Сочетание для ежедневной акупрессуры

Точки **Син-цзянь** и **Юн-цюань** управляют работой почек и поджелудочной железы, поэтому воздействие на них благотворно при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, в том числе сахарном диабете.

Ежедневно воздействуйте на точки в течение 2–3 минут.

Массаж при сахарном диабете и при болезни почек

1. Руки обратным хватом лежат на пояснице (большой палец направлен вперед). Растираем поясницу в области почек – до 200 раз. Направление движения «вверх-вниз».

2. Большими пальцами давим и разминаем симметричные точки **Цзу-сан-ли** одновременно на обеих ногах до 200 раз.

3. Используем для массажа точку на голени. Большими пальцами рук давим одновременно на симметричные точки **Сань-инь-цзяо** на обеих ногах в течение 2 минут.

Рефлекторные зоны на стопе

Основным участком для работы с железами внутренней секреции являются подушечки и основания больших пальцев стопы.

Обратите внимание на зоны мозга и **гипофиза**, расположенные по ходу узора на больших пальцах. Акупрессуру зоны гипофиза используют при таких заболеваниях.

- ✓ Все нарушения со стороны желез внутренней секреции.
- ✓ Сердечно-сосудистые нарушения.
- ✓ Склонность к любым новообразованиям, в том числе на коже (бородавки).
- ✓ Нарушение работы почек и заболевания половой сферы.
- ✓ Склонность к головным болям, особенно к мучительной мигрени.
- ✓ Общая слабость.
- ✓ Эмоциональная неустойчивость.

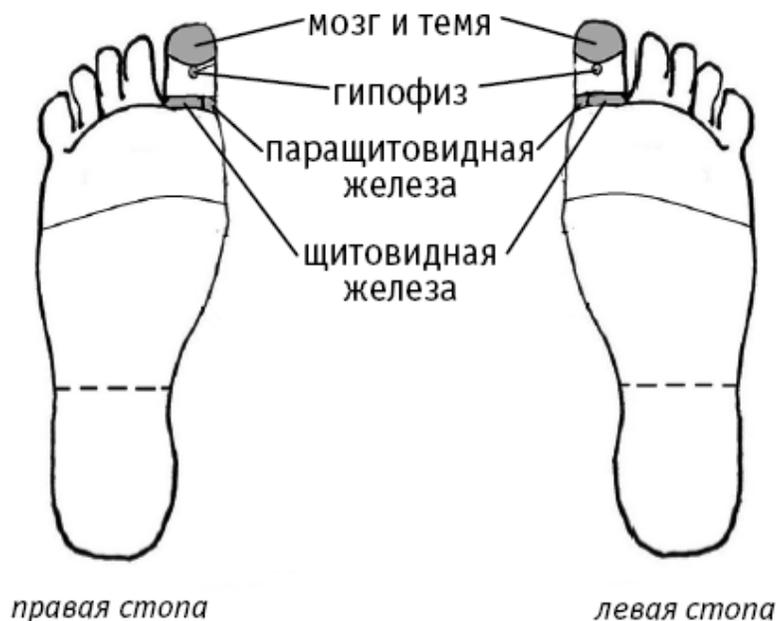


Рис. 16, д

✓ Лихорадочные состояния. При повышении температуры зону гипофиза массируют через каждые 5 минут, совершая 5–6 массирующих движений.

Рефлекторная зона **щитовидной железы** расположена в зоне проекции шеи, у основания большого пальца.

Акупрессуру выполняют продольным движением боковой поверхности большого пальца руки при таких проблемах.

✓ Пониженная или повышенная активность щитовидной железы (или гипотиреоз и гипертиреоз соответственно).

✓ Тахикардия, то есть учащенное сердцебиение.

✓ Постоянное ощущение холода в конечностях.

✓ Повышенное артериальное давление.

✓ Высокий уровень холестерина и сахарный диабет.

✓ Нарушение менструального цикла и предменструальный синдром.

✓ Сухость кожи.

✓ Избыточный или недостаточный вес.

✓ Общая слабость и нарушение сна.

Точки для лечения геморроя

Фэй-ян («вылететь наружу») расположена на 7 цуней кверху от пятки и на 2 цуня кнаружи от срединной линии ноги.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заложенности носа, носовых кровотечений; лечение головных болей; лечение геморроя; улучшение состояния при бессоннице, снижении веса, плохом аппетите, депрессивных состояниях.

Шан-цю (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости. Точку используют при геморрое, болезнях печени и пищеварительного тракта.

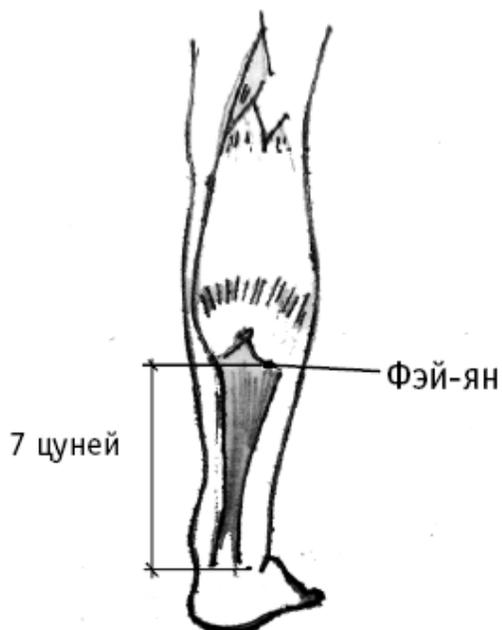


Рис. 17, а

Воздействие на шан-цю полезно также: при отеках, кашле, одышке; при депрессивных состояниях.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия. Точку используют при геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, изжога).

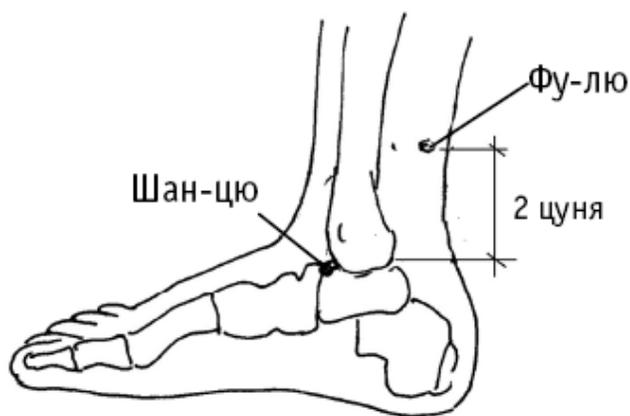


Рис. 17, б

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Атласы для воздействия при разных состояниях

Судорога икроножных мышц

При судорогах икроножных мышц, которые чаще всего вызывает сосудистая недостаточность, применяют массаж успокаивающим методом. Массируемые точки (все ниже перечисленные на спине и на ногах) надавливают большим пальцем и в течение 4–5 минут выполняют вращательное движение по часовой стрелке.

При частых судорогах длительность применения массажей – не меньше 2 недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели, после которого повторите сеансы.

Точки на спине и сочленении бедра и таза

Ци-хай-шу («точка ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3-го поясничного позвонка.

Точка традиционно используется также при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.

Гуань-юань-шу («ключ к первичной энергии ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка.

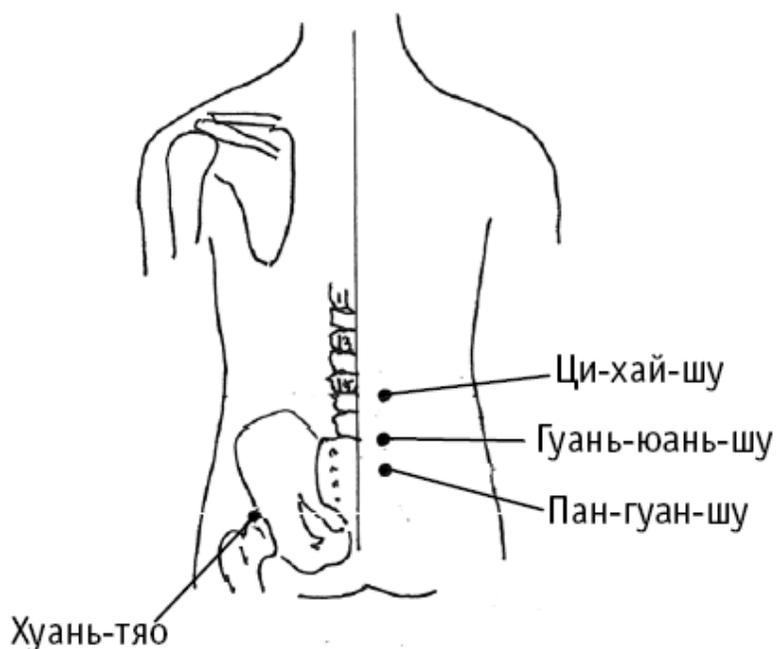


Рис. 18, а

Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка.



Рис. 18, б

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, снятие напряжения мышц позвоночника; лечение при расстройстве работы кишечника (в том числе понос и запор) с сопутствующими болями.

Хуань-тяо («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза. Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от боли в суставе, слабости ноги, болей в пояснице; лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например крапивница).

Точки на ногах

Инь-лин-цюань («холм на инь-внутренней стороне колена») расположена в углублении у нижнего края медиального мыщелка

большеберцовой кости, в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей.



Рис. 18, в

Акупрессура точки помогает также при болезнях ног, опухании в коленном суставе (особенно связанном с переохлаждением), при боли в наружных половых органах, а также при вздутии живота, рвоте, поносе с желтушностью склер.

Чэн-шань («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если больной встанет на носочки и напряжет икроножную мышцу. *Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение болей в стопе, бедре, голени; уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.*

Шэнь-май («разгибающая сосуды») расположена в углублении у нижнего края латеральной (боковой части) лодыжки. Акупрессуру обязательно выполняют во время судорог, а затем используют как лечебную процедуру ежедневно.



Рис. 18, з



Рис. 18, д

Эффект от воздействия на точку шэнь-май: уменьшение болей в стопе, отечности ног, болей в крестце и пояснице; уменьшение дряблости мышц; лечение мастита у женщин; избавление от депрессии и головокружения.

Чжао-хай («отраженное море») расположена в углублении у нижнего края медиальной лодыжки.

Точка традиционно используется также при нарушении чувствительности в нижних конечностях; при женских болезнях; при заболеваниях горла и глотки; при задержке или недержании мочи; при болезнях пищеварения (вздутие, тошнота, рвота, запоры).

Зубная боль

Точки на голове

Эр-мэнь («ворота уха») расположена кпереди от надкозелковой вырезки, в углублении у заднего края мышечного отростка нижней челюсти. Используют точку, когда рот пациента открыт.

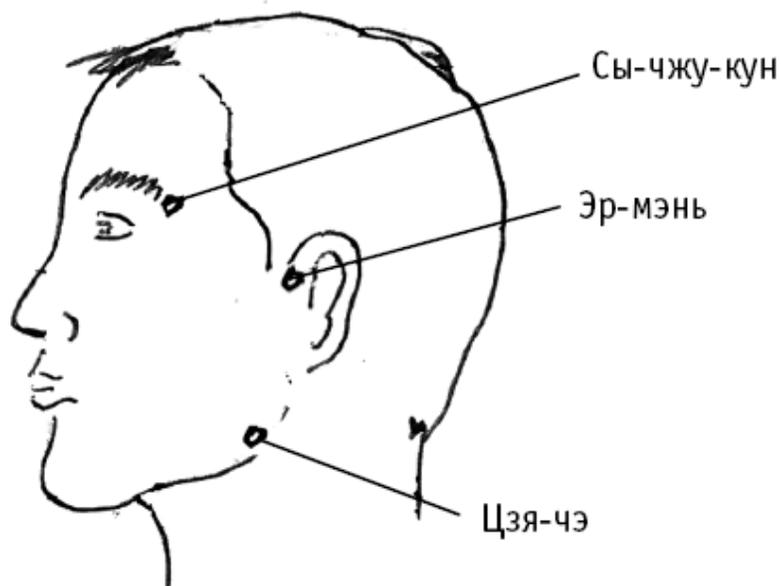


Рис. 19, а

Дополнительный эффект от воздействия на эр-мэнь: лечение болезней уха и горла (глухота, снижение слуха, шум в ушах, гноетечение из уха, боль в горле).

Сы-чжу-кун («углубление для бамбука») расположена в углублении у наружного конца брови. Точка используется для снятия зубной и головной боли, для лечения болезней глаз (снижение остроты зрения, затуманивание зрения, боль, отек и покраснение глаз, частое мигание, бельмо).

Цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка. Точка используется для лечения головной боли и боли в шее, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах, для лечения зубной боли и болей в области челюсти.

Точки на руках

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец, точка находится между 1-й и 2-й пястными костями. Точку традиционно используют для лечения зубной боли.

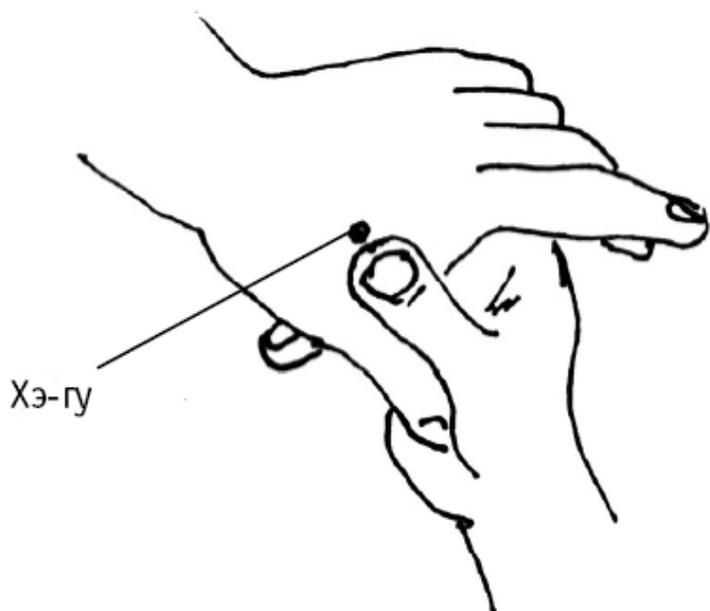


Рис. 19, б

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений, боли в горле.

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Точку используют для снятия головной боли, уменьшения зубной боли, нормализации артериального давления при гипертонии.



Рис. 19, в

Дополнительный эффект от воздействия на точку цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний.

Сочетания точек

При зубной боли рекомендуется последовательная попеременная акупрессура сочетания **Цзя-чэ** , **Цюй-чи** , **Хэ-гу** и сочетания **Эр-мэнь** и **Сы-чжу-кун** .

Икота

Кратковременная икота у здорового человека возникает из-за судороги диафрагмы, которая обусловлена чрезмерно быстрым наполнением желудка сухой пищей, особенно с горьким привкусом, иногда икота является следствием приема алкоголя.

Упорная икота может быть признаком серьезных заболеваний желудка, желчного пузыря и даже тромбоза сосудов после операции. Поэтому успокаивать упорную икоту не следует, надо обратиться к врачу и выявить ее причину.

При кратковременной икоте используйте линейный массаж запястья от точки **Ян-си** до точки **Пянь-ли**.

Ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями.

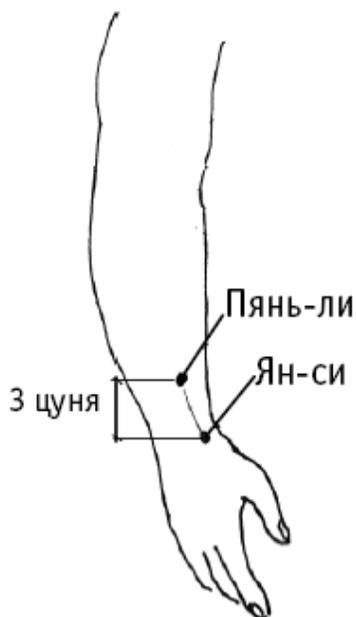


Рис. 20, а

Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Пянь-ли («прохождение наискось») расположена на косой линии между запястьем и локтевым сгибом, на 3 цуня выше запястья. *Пянь-ли – важная точка, она традиционно используется при болезнях водного обмена (затрудненное мочеиспускание, водянка, отечность); при болезнях легких (кашель, одышка, боль в горле, чувство переполнения в грудной клетке); при боли и нарушении двигательной функции верхних конечностей; при снижении остроты зрения и слуха.*

Алфавитный указатель точек

Активная точка 16
акупрессура 18
как найти 20
Активные зоны 21
Акупрессура 16, 18
Бай-хуань-шу 73, 78
Бай-хуэй 25, 37, 43, 47, 179, 180, 198, 201
Би-нао 220, 221
Бин-фэн 155, 170
Вай-гуань 168, 172
Вань-гу 167, 170, 172
Возбуждающие точки 28
Вэнь-лю 62, 63, 64
Гань-шу 82, 90, 125, 136, 186, 198, 201
Гармонизирующие точки 28
Гуан-мин 127, 134
Гуань-чун 211
Гуань-юань 54, 64, 71, 78, 79, 80, 88, 90, 111, 114, 120, 231
Гуань-юань-шу 83
Гэ-шу 97, 107, 142, 151, 185, 198, 201
Да-лин 37
Да-ду 209
Да-дунь 207
Да-лин 31, 36, 61, 65
Да-май 70
Дань-шу 127, 137
Да-хэ 69, 185
Да-хэн 69, 79, 80, 90, 185, 199
Да-цзюй 53, 64
Да-чан-шу 55, 64, 111, 120
Да-чжу 28, 37
Да-чжуй 96, 107
Да-чжун 192, 199
Е-мэнь 167, 170, 213
Жань-гу 210

Жи-юэ 51, 65
Жэнь-ин 182, 201
Ин-бай 207
Ин-сян 91, 106
Инь-бао 187, 199
Инь-гу 188, 199
Инь-лин-цюань 233
Инь-тан 91, 106, 179, 200, 201
Инь-ши 32, 36, 157, 173
И-си 125, 142, 150
Кун-цзуй 103, 107
Кунь-лунь 59, 64, 100, 148, 151, 161, 173
Лao-гун 206
Ле-цюэ 162, 170
Ли-дуй 192, 199, 214
Лин-дао 104, 108
Линия диафрагмы 67
Линия талии 67
Лу-си 27, 37
Массаж
приемы 22
стопы 22
Мин-мэнь 83, 90, 109, 120
Нао-ху 180, 201
Нэй-гуань 31, 35, 36, 145, 151, 194, 199
Нэй-тин 216
Пан-гуан-шу 84, 90, 112, 120, 232
Пи-шу 54, 64, 186, 198, 199
Проекция сердца 35, 39
Пянь-ли 239, 240
Рефлекторная зона желудка 67
Рефлекторная зона желчного пузыря 67
Рефлекторная зона печени 67
Рефлекторная зона почек и мочеточников 121
Рефлекторная зона щитовидной железы 228
Рефлекторные зоны на стопе 21, 227
Рефлекторные зоны под линией талии 68
Рефлекторные зоны толстого кишечника 68
Сан-ин-цзяо 79, 85, 88, 159, 190

Сань-инь-цзяо 58, 65, 74, 78, 90, 116, 120, 172, 199, 225, 227
Сань-цзянь 133, 137
Сань-цзяо-шу 71, 79, 82, 90
Син-цзянь 128, 137, 149, 209, 222, 226
Синь-шу 30, 37, 141, 151
Сы-чжу-кун 236, 239
Сюань-лу 41, 47
Сюань-чжун 160, 172
Сюэ-хай 188, 199
Ся бай 102, 145
Сянь-гу 60, 63, 117
Сяо-хай 196, 198
Сяо-чан-шу 56, 64, 83, 90, 111
Ся-си 216
Тай-си 75, 79, 86, 88, 191, 198
Тай-чун 76, 78, 87, 88, 129, 134
Тай-юань 105, 107
Тань-чжун 94, 107
Тао-дао 219, 221
Тин-гун 178, 199, 217, 222
Тин-хуэй 218, 219, 222
Тоу-вэй 123, 137
Точки
возбуждения 19
гармонизирующие 19
сигнальные 20
специальные 20
успокаивающие 19
Точки-истоки 203
Точки лечения болезней жара 205, 209, 212, 216
Точки неотложной помощи 204, 207, 211, 214
Точки-ручьи 203
Тун-ли 195, 199
Тянь-ту 93, 107
Тянь-цзин 101, 106, 143, 150, 163, 170, 172
Тянь-чжу 44, 47, 123, 137, 138, 150, 178, 201
Тянь-чуан 27, 37
Тянь-чун 177, 199
Тянь-шу 53, 64

Тянь-ю 139, 151
Фу-лю 33, 37, 59, 63, 75, 78, 86, 88, 99, 106, 108, 230
Фэй-шу 29, 37, 96, 107, 220, 221
Фэй-ян 127, 136, 229
ФЭН-МЭНЬ 29, 37
ФЭН-чи 44, 46, 92, 107, 140, 151
ФЭН-ши 147, 151, 156, 172, 173
Хань-янь 26, 37, 41, 47
Хоу-дин 180, 201
Хуан-шу 113, 119
Хуань-тяо 156, 172, 173, 233
Хэ-гу 44, 47, 102, 106, 107, 130, 134, 146, 151, 169, 172, 237, 239
Хэ-ляо 92, 106
ХЭН-гу 114, 119
Цзе-си 162, 173, 192, 199
Цзин-мин 125, 134, 137
Цзин-мЭНЬ 112, 119
Цзинь-цюй 104, 108
Цзу-сан-ли 226
Цзу-сань-ли 33, 37, 56, 57, 64, 73, 85, 90, 98, 106, 115, 120, 158, 172, 173, 189, 198, 199, 224
Цзу-тун-гу 217
Цзу-цяо-инь 215
Цзю-вэй 184, 201
Цзюе-инь-шу 30, 37, 96, 107
Цзюй-гу 141, 150
Цзюй-цюе 95, 107
Цзянь-ли 184, 199
Цзянь-цзин 141, 150
Цзянь-ши 31, 36, 61, 64, 77, 78, 103, 108, 165, 170
Цзя-чэ 42, 47, 138, 150, 237, 239
Ци-мЭНЬ 51, 65, 69, 94, 106
Ци-хай 70, 78, 79, 110, 113, 120, 231
Ци-шэ 42, 47, 93, 106, 182, 201
Цуань-чжу 124, 137
Цунь 20
Цы-ляо 72, 79, 84, 90
Цюй-чи 45, 46, 144, 150, 164, 170, 197, 198, 238, 239
Цян-цзянь 181, 198

Цянь-гу 213
Чжан-мэнь 52, 65, 81
Чжао-хай 235
Чжи-гоу 168, 172
Чжи-инь 215
Чжи-чжэн 131, 136
Чжун-вань 53, 64, 95, 107, 184, 201
Чжун-ляо 73, 79, 85, 90
Чжун-фэн 100, 108
Чжун-ци 71, 79, 80, 88, 90, 114, 120
Чжун-чжу 166, 170
Чжун-чун 204
Чи-цзэ 162, 170
Чун-мэнь 185, 199
Чэн-цзян 118, 121
Чэн-шань 159, 173, 234
Шан-гуань 177, 199
Шан-лянь 164, 172
Шан-ляо 72, 79, 84, 90, 112
Шан-цзюй-сюй 57, 64, 116
Шан-цю 99, 108, 229
Шан-ян 194, 198, 211
Шао-фу 207
Шао-хай 32, 36
Шао-цзэ 132, 136, 212
Шао-чун 205
Шао-шан 204
Шоу-сань-ли 144, 151
Шоу-у-ли 220, 221
Шу-гу 148, 150
Шуй-ту 182, 201
Шэнь-май 161, 173, 234
Шэнь-мэнь 195, 199
Шэнь-шу 30, 37, 72, 79, 82, 88, 90, 110, 119, 143, 151, 155, 172, 187,
198, 201
Эр-мэнь 236, 239
Эр-цзянь 212
Юй-тан 183, 199
Юй-ци 205

Юй-чжэнь 218
Ю-мэнь 183, 199
Юн-цюань 34, 38, 60, 64, 193, 201, 208, 223, 226
Юнь-мэнь 28, 37, 154, 170
Я-мэнь 181, 198, 201
Ян-ган 55, 63, 65, 126, 137
Ян-гу 167, 170
Ян-лао 131, 137
Ян-лин-цюань 58, 65, 156, 173, 190, 198
Ян-си 165, 170, 172, 239